

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PLANEACIÓN DIETÉTICA

PORCENTAJES DE NUTRIENTES RECOMENDADOS

DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNÁNDEZ FIGUEROA

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

17 ENERO 2023

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- 50-55% de Hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas

Nutrición Clínica María Elena Tellez Villagómez

- 50-70%, Hidratos de Carbono, de los cuales se recomienda que 90% sean polisacáridos y sólo 10% disacáridos
- 25-35%, de los cuales se recomienda que como máximo 30% sean saturados
- 10-20% de proteínas

Consejo de Alimentación y Nutrición de E.U., 2022.

- 45-65% Carbohidratos
- 10-35% Proteínas
- 20-35 % Grasas

Fibra recomendada en un día de 21 a 38 gramos al día.

Consumo de Agua recomendada 35 ml de agua al día por kilo de peso, de acuerdo a la OMS.

Una persona de 50 kg necesita 1,7 litros; una de 60 kg, 2,1 litros; una de 70 kg, 2,4 litros; y una de 80 kg, 2,8 litros.

BIBLIOGRAFÍA

Nutrición Clínica, Ma. Elena Téllez Villagómez. Segunda Edición, México, Editorial: El Manual Moderno (2014).

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). 2023. Recuperado el 16 de enero 2023.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/indepth/high-fiber-foods/art-20050948>

Guía Metabólica. Barcelona Hospital (2022). Recuperado el 16 de enero 2023.

<https://metabolicas.sidhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,12%2D15%25%20de%20prote%C3%ADnas>

BRITA SE. España (2023) Recuperado el 16 de enero 2023.

<https://www.brita.es/blog/bienestar/cuanta-agua-beber-diaria#:~:text=Un%20adulto%20sano%20necesita%20unos,kg%2C%202%2C8%20litros.>

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. V. 23 No. 4. Ciudad de la Habana.

Recuperado el 16 de enero 2023.

Scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artex&pid=S=864-03