



**Nombre de alumno: Edy Manuel Surian
Cruz**

**Nombre del profesor: ING. Abel Estrada
Dichi**

Nombre del trabajo: Actividad I.

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: Lic en enfermería

Ocosingo, Chiapas 15 de julio de 2023

Determina las necesidades calóricas de un hombre de 55 años que hace trabajos de jardinería, mide 1.78 mts y pesa 85 kg.

Datos:

- * Hombre
- * Edad = 55 años
- * Jardinería
- * Altura = 1.78 mts.
- * Peso = 85 Kg

Equación: para el metabolismo basal (ecuación de Harris benedict).

$$MB = 66.4 + (13.7 \times P) + (5 \times A) - (6.8 \times E)$$

(peso Kg)
↓
(Edad, años)
↓
(Altura en cm)

Solución:

$$MB = 66.4 + (13.7 \times 85) + (5 \times 178) - (6.8 \times 55)$$

$$MB = 66.4 + 1164.5 + 890 - 374$$

$$MB = 1,746.9$$

Para el ETE → efecto térmico del ejercicio le asignamos.

$$ETE = 1800 \text{ kcal} \rightarrow \text{Media} \rightarrow \text{jardinero}$$

$$ETE = 1800 + 1746.9 > \text{tomar el } 10\%$$

$$ETE = 354.69$$

Para el NC → sumamos los tres datos obtenidos

$$NC = 1746.9 + 1800 + 354.69$$

$$NC = 3,901.59$$