



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Jazmin Alejandra Aguilar Hernández

*Nombre del tema : normas para la elaboración de una dieta
Parcial : segundo cuatrimestre*

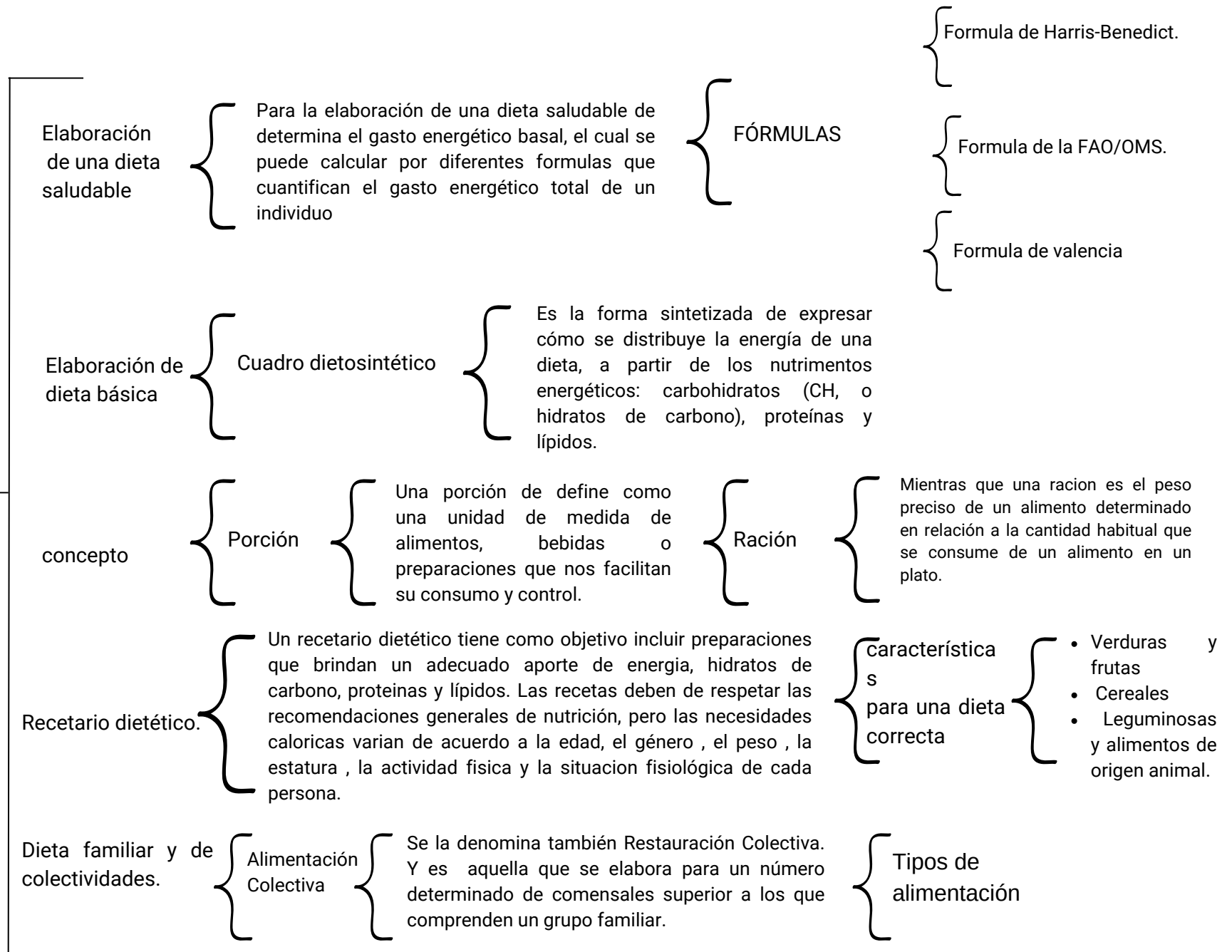
Nombre de la Materia: planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre II

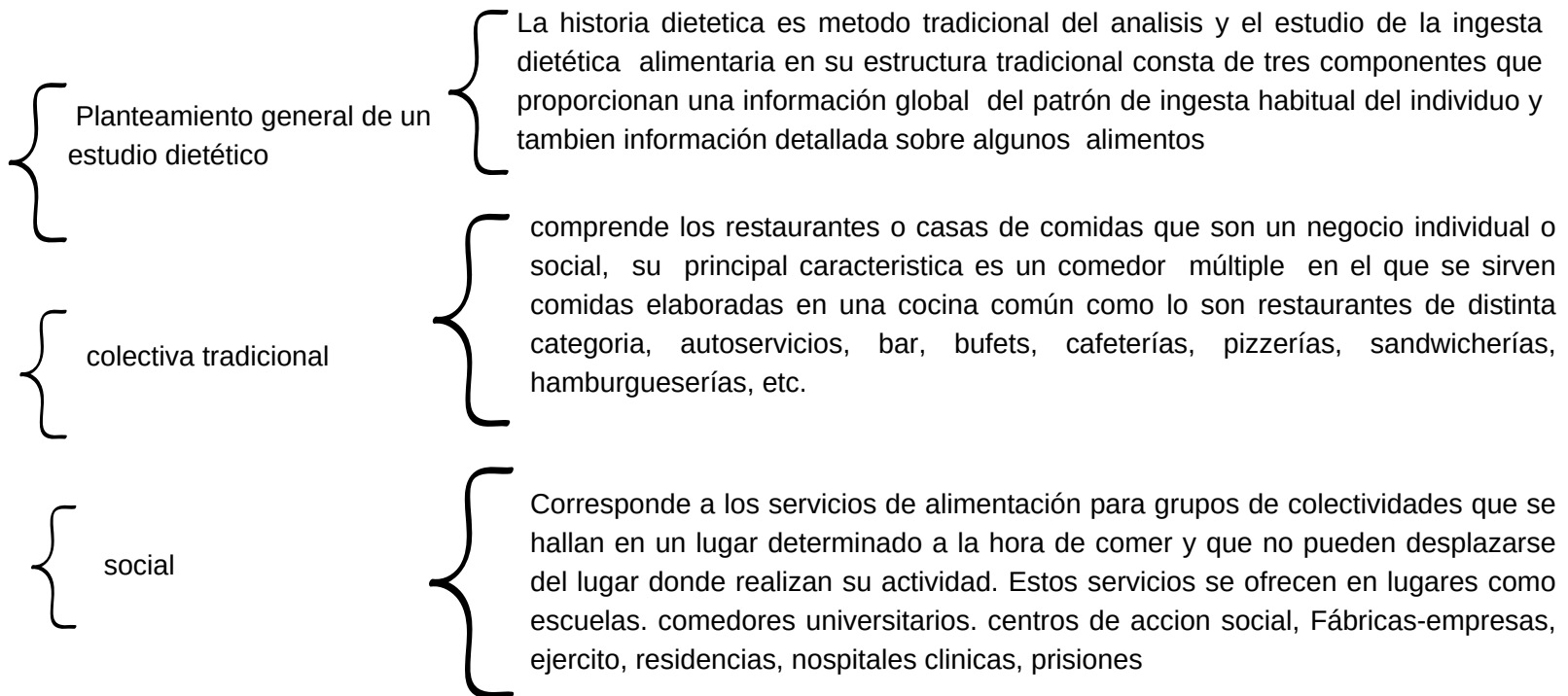
NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA



$\text{kcal/día Mujer} = 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$
 Hombre:
 $\text{kcal/día Hombre} = 66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$

Hombres		Mujeres	
10-18	$15.6 \times \text{Peso Kg} + 266 \times \text{Estatura cm} + 299$	10-18	$9.40 \times \text{Peso KO} + 290 \times \text{Estatura cm} + 402$
18-30	$14.4 \times \text{peso kg} + 313 \times \text{estatura cm} + 113$	18-30	$10.4 \times \text{peso kg} + 615 \times \text{estatura cm} + 113$
30-60	$11.4 \times \text{Peso K0} + 4541 \times \text{Estatura cm} = 137$	30-60	$8.18 \times \text{Peso Ka} + 502 \times \text{Estatura cm} - 11.6$
60	$114 \times \text{Peso K0} + 4541 \times T - 256$	60	$8.52 \times \text{Peso Ka} + 421 \times \text{Estatura cm} \div 10.7$

Hombres		Mujeres	
10-30	$13.37 \times \text{peso kg} + 747$	10-30	$11.02 \times \text{peso kg} + 679$
30-60	$13.08 \times \text{peso kg} + 693$	30-60	$10.92 \times \text{peso kg} + 677$
60	$14.21 \times \text{peso kg} + 429$	60	$10.98 \times \text{peso kg} + 520$



Universidad del sureste.2023.antologia de Planeacion dietética .pdf.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/lnu/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-lc-lnu201-planeación%20dietetica.pdf>