



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Jazmin Alejandra Aguilar Hernández

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

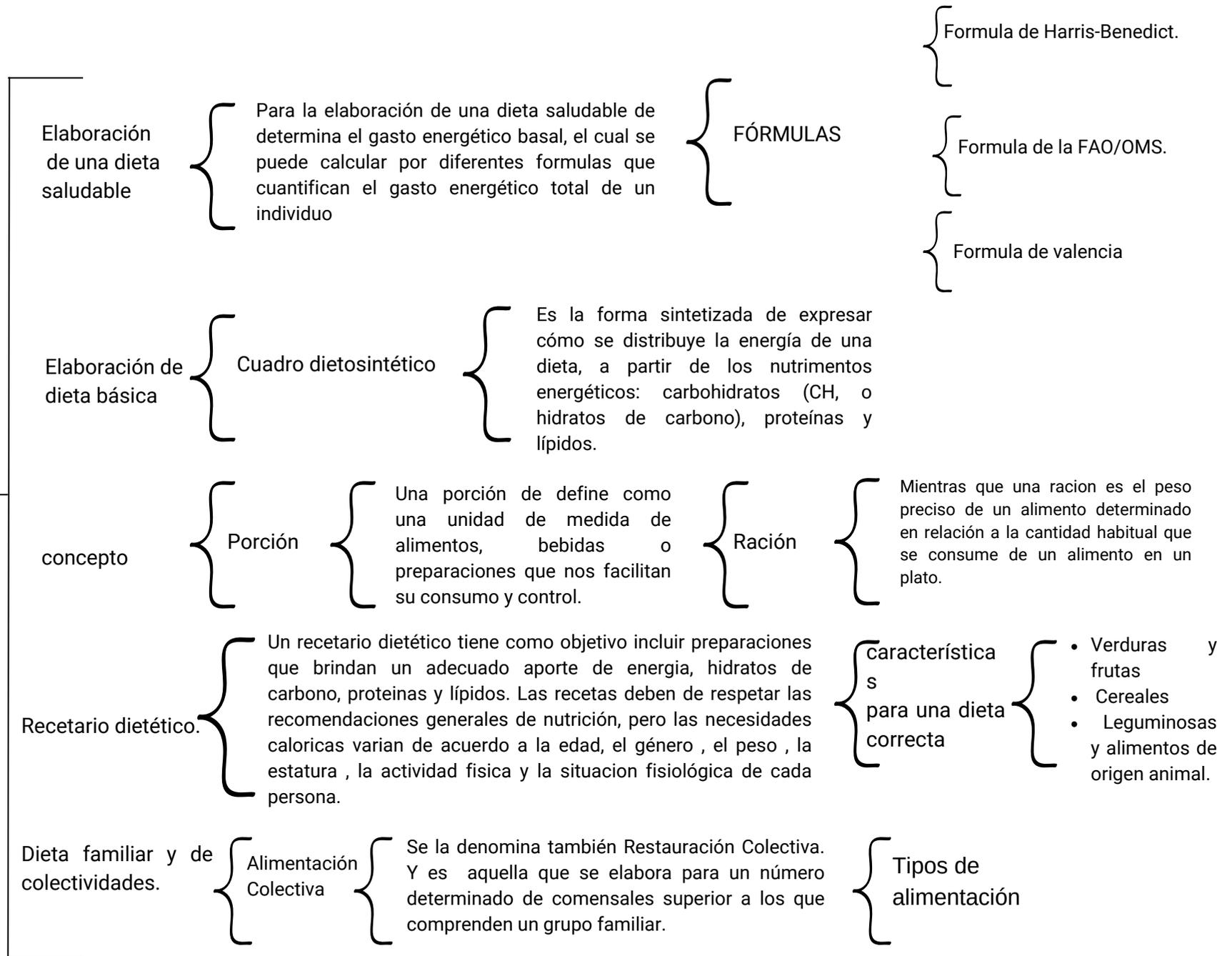
Nombre de la Materia: planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre II

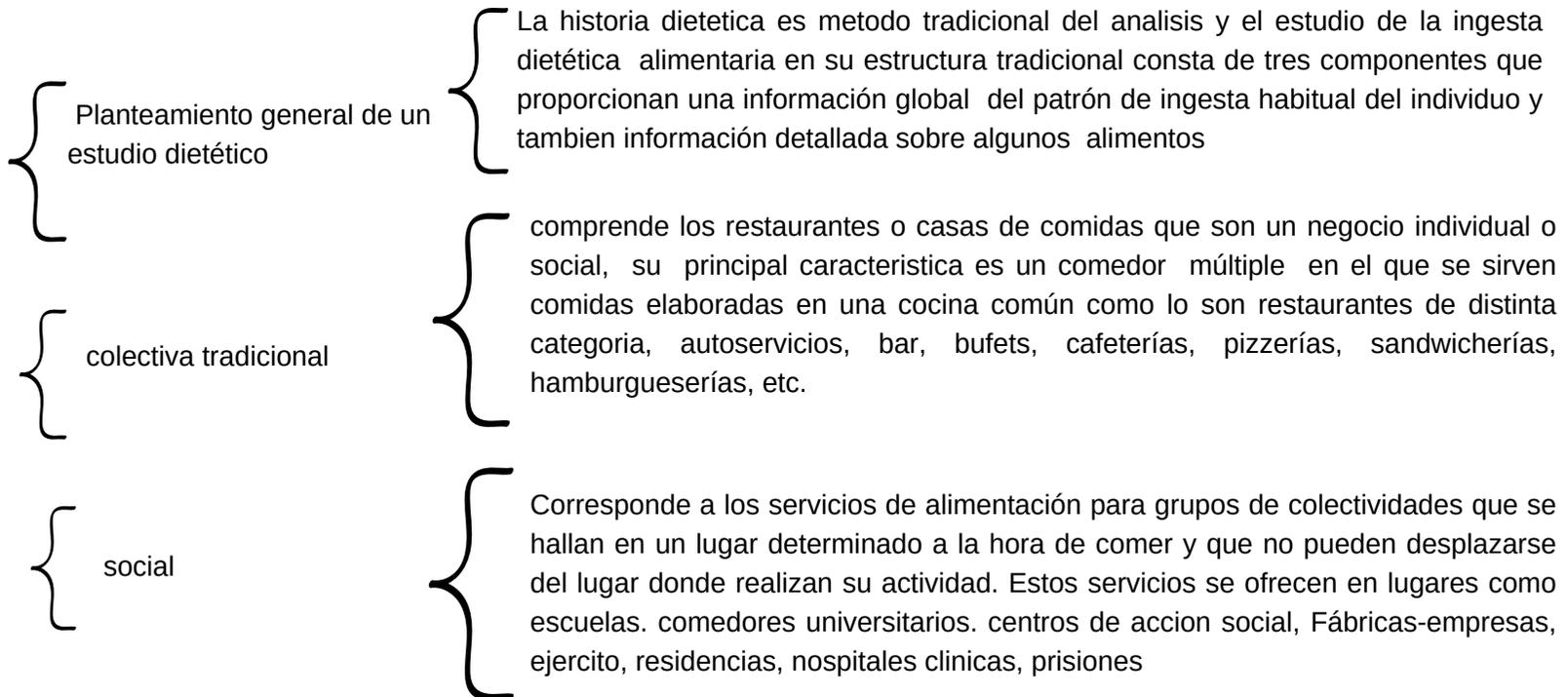
NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA



$\text{kcal/día Mujer} = 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$
 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>