



# Mi Universidad

## Cuadro dietosintético y distribución de requerimientos

*Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gómez Aguilar*

*Nombre del tema: Calculo de requerimientos nutricios*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Biomatemáticas*

*Nombre del profesor: Dr. Miguel Basilio Robledo*

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

*Semestre: II*

*Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 24 de Abril del 2024*

## CUADRO DIETOSINTETICO Y DISTRIBUCION DE REQUERIMIENTOS

### Datos:

1 gramo de Proteína      4 Kcal

1 gramo de Lípidos      9 Kcal

1 gramo Carbohidratos      4 Kcal

Requerimiento energético total: 2000 kcal

Peso: 82 kg

NUTRIMENTOS	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50%	1000 Kcal	250 grs
Lípidos	34%	680 Kcal	75.5 grs
Proteínas	16%	328 Kcal/ 320 Kcal	82 grs
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>2000 Kcal</b>	<b>407.5 grs</b>

### Proteína:

#### Gramos:

1gr por cada Kg de peso

82 kg corresponde a 82 grs de proteína

#### Kcal:

$(82 \text{ grs}) \cdot (4 \text{ kcal}) = 328 \text{ Kcal}$

#### %:

$(328 \text{ Kcal}) \cdot (100) / 2000 \text{ Kcal} = 16.4\%$  redondeado a 16%

Corrección:  $(0.16) \cdot (2000) = 320 \text{ Kcal}$

### Carbohidratos:

#### %:

50%

**Kcal:**

$$(0.50) * (2000 \text{ Kcal}) = 1000 \text{ Kcal}$$

**Gramos:**

$$1000 \text{ Kcal} / 4 \text{ Kcal} = 250 \text{ grs}$$

**Lípidos:**

**%:**

$$\% \text{carbohidratos} + \% \text{proteínas} = 50 + 16 = 66\%$$

$$100\% - 66\% = 34\%$$

**Kcal:**

$$(0.34) * (2000 \text{ Kcal}) = 680 \text{ Kcal}$$

**Gramos:**

$$680 \text{ Kcal} / 9 \text{ Kcal} = 75.5 \text{ grs}$$