



Mi Universidad

Cuadro dietosintético y distribución de requerimientos

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

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

Requerimiento energético total: 2000 kcal

Peso: 63 kg

1 gramo de Proteína	4 Kcal
1 gramo de Lípidos	9 Kcal
1 gramo Carbohidratos	4 Kcal

NUTRIMENTOS	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50%	1000 Kcal	250 grs
Lípidos	37%	740 Kcal	82.2 grs
Proteínas	13%	252 Kcal = 260 Kcal	63 grs
Total	100%	2000 Kcal	395.2 grs

1. Proteína:

Gramos:

- 1gr por cada Kg de peso
- 63 kg corresponde a 63 grs de proteína

Kcal:

- $(63 \text{ grs})(4\text{kcal})=252 \text{ Kcal}$

%:

- $(252 \text{ Kcal})(100)/ (2000 \text{ Kcal})= 12.6\%$ redondeado 13%
- Corrección: $(0.13) (2000)=260 \text{ Kcal}$

2. Carbohidratos:

%:

- 50%

Kcal:

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

Gramos:

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

3. Lípidos:

%:

- $(\% \text{carbohidratos}) + (\% \text{proteínas}) = (50) + (13) = 63\%$
- $(100\%) - (63\%) = 37\%$

Kcal:

- $(0.37)(2000 \text{ Kcal}) = 740 \text{ Kcal}$

Gramos:

- $(740 \text{ Kcal}) / (9 \text{ Kcal}) = 82.2 \text{ grs}$