



# UDS

## Mi Universidad

*Dannia Gissela Díaz Díaz*

*2do parcial*

*Nutrición*

*Licenciada Daniela Monserrath Méndez Guillén*

*Medicina Humana*

*3er Semestre, Grupo "A"*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de octubre del 2024*

Dx de nutrición (todos los pesos)

Peso meta.

Cálculo de GEB y GET

Distribuciones

Tabla dietas intético.

$$\text{IMC (Peso kg)} = \frac{90}{\text{talla} \times \text{talla}} = \frac{90}{1.77 \times 1.77} = \frac{90}{3.1} = 29.03 \rightarrow \text{Sobrepeso}$$

Peso ideal:

$$23 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (m)}^2 \quad 23 \text{ kg} \times 3.1 \text{ m}^2 = 71.3 \text{ kg}$$

Peso máximo.

$$24.99 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (m)}^2 \quad 24.99 \times 3.1 = 77.46 \text{ kg}$$

Peso mínimo

$$18.5 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (m)}^2 \quad 18.5 \times 3.1 = 57.35 \text{ kg}$$

Peso meta.

$$0.95 \times \text{peso real} \quad 0.95 \times 90 = 85.5 \text{ kg}$$

Cálculo de GEB

$$Hb = 66.47 + [(13.75 \times 85.5) + (5 \times 1.77) - (6.75 \times 58)]$$

$$\text{GEB } 66.47 + (1175.62) + (885) - (391.5)$$

$$\text{GEB} = 2127.09 - 391.5$$

$$\text{GEB} = 1735.59 \text{ kcal basales}$$

## Calculo ETA

$$\begin{aligned} \text{ETA } 10\% &= .10 \times \text{kcal basales} \\ &= .10 \times 1735.59 \text{ kcal} \end{aligned}$$

$$\text{ETA } 10\% = 173.55 \text{ kcal}$$

## Calculo AF

$$\text{AF} = \text{Fx de act física} \times \text{kcal basales}$$

$$\text{AF} = 1.3 \times 1735.59$$

$$\text{AF} = 2256.26 \text{ kcal}$$

$$\text{GET} = \text{ETA} + \text{AF}$$

$$\text{GET} = 2429.81 \text{ kcal totales}$$

## Distribución macros:

HC 55 - 60%	CH% x kcal total / 4 kcal/2g
LP 25 - 30%	LP% x kcal total / 9 kcal/g
Prot 10 - 15%	Prot% x kcal total / 4 kcal/g
100%	

$$\text{HC} = 60\% \times 2429.81 = 1457.88 / 4 \text{ kcal} = 364.47$$

$$\text{LP} = 25\% \times 2429.81 = 607.45 / 9 \text{ kcal} = 67.49$$

$$\text{Prot} = 15\% \times 2429.81 = 364.47 / 4 \text{ kcal} = 91.11$$

Grupo en el sistema de equivalentes	subgrupos	Energía		Proteína		Lípidos		Hidratos de carbono		Raciones
Verduras		<u>25</u>	125	<u>2</u>	10	<u>0</u>	0	<u>4</u>	20	5
Frutas		<u>60</u>	360	<u>0</u>	0	<u>0</u>	0	<u>15</u>	90	6
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	<u>70</u>	140	<u>2</u>	4	<u>0</u>	0	<u>15</u>	30	2
	b. con grasa	<u>115</u>	115	<u>2</u>	2	<u>5</u>	5	<u>15</u>	15	1
Leguminosaa		<u>120</u>	240	<u>8</u>	16	<u>1</u>	2	<u>20</u>	40	2
Alimentos de origen animal	a. muy bajo aporte de grasa	<u>40</u>		<u>2</u>		<u>1</u>		<u>0</u>		
	b. bajo aporte de grasa	<u>55</u>		<u>2</u>		<u>3</u>		<u>0</u>		
	c. moderado aporte de grasa	<u>75</u>		<u>2</u>		<u>5</u>		<u>0</u>		
	d. alto aporte de grasa	<u>100</u>		<u>2</u>		<u>8</u>		<u>0</u>		
Leche	a. descremada	<u>95</u>	190	<u>9</u>	18	<u>2</u>	4	<u>12</u>	24	3
	b. semidescremada	<u>110</u>	110	<u>9</u>	9	<u>4</u>	4	<u>12</u>	12	1
	c. entera	<u>150</u>		<u>9</u>		<u>8</u>		<u>12</u>		
	d. con azúcar	<u>200</u>	400	<u>8</u>	16	<u>5</u>	10	<u>30</u>	60	2
Aceites y Grasas	a. sin proteínas	<u>45</u>	135	<u>0</u>	0	<u>5</u>	15	<u>0</u>	0	3
	b. con proteínas	<u>70</u>	420	<u>3</u>	18	<u>5</u>	30	<u>3</u>	18	6
Azúcares	a. Sin grasa	<u>40</u>	160	<u>0</u>	0	<u>0</u>	0	<u>10</u>	40	4
	b. con grasa	<u>85</u>		<u>0</u>		<u>5</u>		<u>10</u>		
		2395		93		70		349		
		2430		91		67		364		