



Mi Universidad

Cuadro Dietosintetico

Ángel Antonio Suárez Guillén

Dietosintetico

Segundo Parcial

Nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Medicina Humana

Ercer semestre

Diagnostico de Nutrición (Todos los pesos)
Peso Meta, calculo de GEB x GET,
Distribuciones, Tabla Dieto sintetica

$$\text{IMC} = 28.75 \text{ kg/m}^2 // \text{DX Nutrición} = \text{Sobrepeso}$$

$$\text{Peso ideal} = 71.99 //$$

$$\text{Peso Maximo} = 78.21 //$$

$$\text{Peso minimo} = 57.92 //$$

$$\text{Peso meta} = 85.5 //$$

$$\text{GEB} = 1,735.59 //$$

$$\text{ETA} = 173.55 //$$

$$\text{GET} = 2729.81 \text{ kcal} //$$

$$\text{CH} = 346.24 \text{ gr} //$$

$$\text{Lip} = 75.59 \text{ gr} - 76 //$$

$$\text{Prot} = 91.11 \text{ gr} //$$

Grupo	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio								
		Energía (Kcal)		Proteína (g)		Lípidos (g)		Hidratos de carbono (g)		
Verduras 3-5		25	100	2	8	0	0	4	16	4
Frutas 2-4		60	360	0	0	0	0	15	75	5
Cereales y tubérculos 6-11	a. Sin grasa	70	140	2	4	0	0	15	30	2
	b. Con grasa	115	920	2	16	5	40	15	120	8
Leguminosas 1-2		120	120	8	8	1	1	20	20	1
Alimentos de origen animal 2-4	a. Aporte de grasas muy bajo	40	80	7	14	1	2	0	0	2
	b. Aporte de grasa bajo	55	55	7	14	3	6	0	0	2
	c. Aporte de grasa moderado	75	75	7	14	5	15	0	0	
	d. Aporte de grasa alto	100		7		8		0		
Leche 1-3	a. Descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	b. Semidescremada	110	110	9	9	4	4	12	12	1
	c. Entera	150	150	9	9	8	8	12	12	1
	d. Con azúcar	200		8		5		30	30	1
Aceites y grasas 8	a. Sin proteína	45		0		5		0		
	b. Con proteína	70	70	3	3	5	5	3	3	1
Azúcares 2	a. Sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	b. Con grasa	85	170	0	0	5	10	10	20	2
Alimentos libres en energía		0		0		0		0		
Bebidas Alcohólicas		140		0		0		20		

$$\begin{aligned}
 & 95 \times 2430 = 2,308.5 \\
 & \quad - 2,430 \\
 & \quad \hline
 & \quad + 121.5 \\
 & \bullet 95 \times 346 = 328.7 = 17.3 \\
 & \quad \quad \quad 346
 \end{aligned}$$

2430 9911 76 346
 2340 94 78 340