

$$IMC = \frac{65}{(1.80)^2} = 20.0617$$

$$P_1: (9alla)^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$P_1: (3.24) (23 \text{ kg/m}^2) = 74.52 \text{ kg}$$

P2: peso ideal +/- 50kg $IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2$
 P5

$$P_m: (24.9 \text{ kg/m}^2) (9alla)^2$$

$$P_m: (24.9 \text{ kg/m}^2) (3.24) = 80.676 \text{ kg}$$

$$P_{min}: (18.5 \text{ kg/m}^2) (9alla)^2 =$$

$$(18.5 \text{ kg/m}^2) (3.24) = 59.94 \text{ kg}$$

$$GEB: 66.47 + [13.75 \times \text{Peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - (6.75 \times \text{edad})$$

$$GEB: 66.47 + [13.75 \times 65] + [5 \times 180] - (6.75 \times 58) =$$

$$GEB: 66.47 + 893.73 + 900 - 391.5 = 1,468.72 \text{ Kcal}$$

$$GEB + ET = GET$$

$$ET = 1.5 \times 1,468.72$$

$$1,468.72 \times 10\% = 146.872$$

$$2,203.08$$

$$CTA: 146.872$$

$$GET = 2,203.08 + 146.872 = 2,349.952 \text{ Kcal bas. tot.}$$

Distribuciones

$$\begin{aligned} P + 15 &= 352.4 = 88 \\ 2P &= 587.48 = 65 \\ C + 60 &= 1409.9 = 352 \end{aligned}$$

1.12x
1.12x

Cuadro Dietosintético

Cálculo y evaluación de calorías totales



Salud y Nutrición una Prioridad



Paciente: _____ Peso: _____
 Sexo: _____ Estatura: _____
 Edad: _____ Objetivo: _____
 Observaciones: _____

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGÍA	PROTEÍNAS (GR)	LÍPIDOS (GR)	HIDRATOS DE CARBONO (GR)	RACIONES
VERDURAS		25	150	2	12	0 0 4 24 6
FRUTAS		60	510	0	0	0 0 15 120 8
CEREALES Y TUBÉRCULOS	a. SIN GRASA	70	440	2	14	0 0 15 105 7
	b. CON GRASA	115	460	2	8	5 20 15 60 4
LEGUMINOSAS		120	0	8	0	1 0 20
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	a. MUY BAJO APOORTE DE GRASA	40	40	7	7	1 0 0 0 1
	b. BAJO APOORTE DE GRASA	55	0	7	6	3 0 0
	c. MODERADO APOORTE DE GRASA	75	300	7	28	5 20 0 0 4
	d. ALTO APOORTE DE GRASA	100	0	7	0	8 0 0
LECHE	a. DESCREMADA	95	0	9	0	2 0 12
	b. SEMIDESCREMADA	110	220	9	18	4 8 12 24 2
	c. ENTERA	150	0	9	0	8 0 12
	d. CON AZÚCAR	200	0	9	0	5 0 30
ACEITES Y GRASAS	a. SIN PROTEÍNA	45	45	0	0	5 5 0 0 1
	b. CON PROTEÍNA	70	0	3	0	5 0 3
AZÚCARES	a. SIN GRASA	40	0	0	0	0 0 10 2
	b. CON GRASA	85	170	0	0	5 10 10 20 2
SUBTOTAL		~ 350	235	88	87	65 64 352 353
TOTAL						

Menú día 1.

Desayuno ① "Huevos revueltos con chayote

- 1 Jitomate y Papa
- 1/2 taza de chayote cocido picado
- 1/2 pz. de papa hervida
- 2 Huevos Enteros
- 2 Tortillas
- + Para su agua:
 - 1 pz de Manzana
 - 1 Rebanada de Piña
 - 240 ml De agua Pura

Colación ① = Plátano con Granola y Yogurt

- 3cdas de granola
- 1 Plátano picado
- 1/2 envase de Yogurt Natural
- + Acompañar con un vaso de agua.

Comida ① "Alambre De Molido"

- 1/2 taza de nopales
- 1 Jitomate
- 1/4 de taza de cebolla rebanada
- 60 gr. Carne de Molido
- 3 Tortillas
- + Para su agua:
 - 1 pz de guayaba
 - + 300 ml de agua

Colación ②

- 1/4 taza de Avocado seco
- 1 taza de fresa rebanado
- 3/4 de kiwi
- 6 ditas de granola
- 1/2 envase Yogurt Griego Natural

Cena ① "Tostada de aguacate"

- 1 pan tostado
 - 1/3 de aguacate Has
 - 5 jitoxitos deshidratados
 - 1/2 taza de chayote ~~chayote~~ cocido picado
 - 40 gram queso panela
- + Acompañar con 1-2 vasos de agua.

"Menú de día 2"

Desayuno "Quesadillas"

- 1 jitomate
- 1/2 taza de espinaca
- 5 tortillas
- 60 grs Queso Mozzarella sopidascroasob
- + Para su agua:
 - 2 tazas de Molar picado
 - + 300 ml de agua

Colación "Frutas con Yogurt"

- 1 taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1/2 taza de Yogurt Griego Natural
- 6 Cdas de granola

Comida "Tacos de deshebrado"

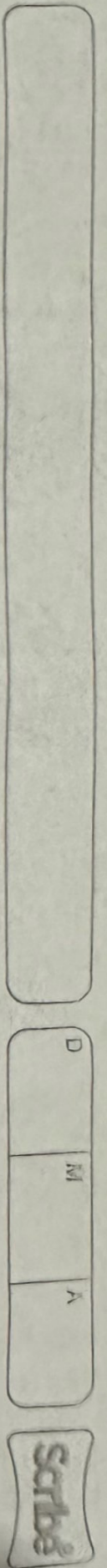
- 60 grs. de deshebrado
- 1 jitomate
- 1/2 taza de champiñón
- 3 tortillas
- + Para su agua:
 - 1 Manzana
 - + 240 ml de agua

Colación "Frutas con Yogurt"

- 1/2 taza de Yogurt Griego
- 1 Manzana picada
- 1/2 taza de fresas picadas

Cena "Pastelão com Zucchini e Berinjela"

- 1/2 kg de Pastelão cozido
- 4 Zuchinis cozidos
- 4 Berinjelas cozidas picadas
- 1/2 kg de queijo mussarela
- 300 gr queijo parmesão
- + Água: 300 ml → Purificador.



"Menu de día 3"

Desayuno "Ensalada"

- 1 Taza de Pasta cocida
 - 4 jitomates cocidos
 - 1 taza de lechuga
 - 1/4 de zanahoria rallada
 - 1/4 de mango picado
 - 1/2 manzana picada
 - 2 huevos cocidos
- para acompañar
Agua de
jamaica

Colación "Tostada de fruta"

- 1 Pan rebanado → tostado
 - 1/2 plátano
 - 2/3 de kiwi
- Acompañar
1/2 manzana + 300ml Agua

Comida "Tacos de longaniza"

- 90 gm de longaniza
- 2 jitomate
- 1/2 taza de chuyote cocido picado
- 3 Jovitas
- + Agua de Sarsilla

Colación "fruta con yogurt"

- 1 onza de Yogurt Griegoikos Natural
- 1/2 plátano
- 1 manzana picada
- 6 cucharadas de granola
- + Acompañar suero de leche

Cena "Joustak de Agucate"

- 1 Pan vegetal
- 4 Tortitas vegeta
- $\frac{1}{2}$ Agucate H95
- $\frac{1}{2}$ taza Maiz Picado
- 60 gr de Cerveza
- 1 Avocado 1 vaso de agua de jamaica

