



NOMBRE DE LA ALUMNA: CECILIA GOMEZ PEREZ.

CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA.

GRADO Y GRUPO: 3ER CUATRI "E"

MATERIA: NUTRICION.

DOCENTE: PROF.ABEL DICHÍ ESTRADA.

FECHA DE ENTREGA: 26 DE MAYO 2025.

ECUACION DE HARRIS _ BENEDICT.

MB MUJER = $655 + (9.5 \times P) + (1.8 \times A) - (4.7 \times E)$

CECI:

PESO: 76.5

TALLA: 156

$655 + (9.5 \times 76.5) + (1.8 \times 156) - (4.7 \times 41)$

= 1477.5

ECUACIONES DE LA OMSS.

$MB = 0.034 \times 76.5 + 3.538$

$\times 239.2 = 1468.4$

EFEECTO TERMICO DE EJERCICIO DE CECI ES DE 600KCAL.

$1468.4 + 600 = 2068.8 / 10 = 206.8$

$1468.4 + 600 + 206.8 = 2275.2$

ALIMENTOS	CANTIDAD	CALORIAS	SUBTOTAL
Café	2	1	3
Galletas	1	478	478
Huevos rancheros	1	221	221
Pollo en caldo	2.5	160	400
Tortillas	1.3	206	267.8
Agua de piña	5	51	255
Café	2	1	2
Galletas	1	478	478
			=2,103.8

ALIMENTOS	CANTIDAD	CALORIAS	SUBTOTAL
Café	2	1	3
Galletas	1	478	478
Paleta	.5	394	197
Jugo de lata de durazno	2	231	462
Galletas	1	478	478
Caldo de res	3	24	72
Tortillas	1.3	206	267.8
Café	2	1	2
pan	2	311	622
			=2,580.8

ALIMENTOS	CANTIDAD	CALORIAS	SUBTOTAL
Café	2	1	2
Pan	2	311	622
Huevos con papas	1	200	200
Tortillas	1.3	267.8	267.8
Pollo asado	2.5	475	475
Arroz	1	200	200
Café	2	2	2
			=1788.8

Total, de calorías de los tres días es de:

$$6,473.4 / 3 = 2157.8$$