****

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NOMBRE DE LA ALUMNA:** MARIA EDIE DOMINGUEZ VALENZUELA

**CARRERA:** LIC. ENFERMERIA

**MATERIA:** NUTRICION CLINICA

**MAESRTRO:** ABEL ESTRADA DICHI

**GRADO:** 3º

**NECESIDADES CALÓRICAS**

1. Metabolismo Basal

Peso: 75 kg

Talla: 1.62

Edad: 21 años

MB MUJER: 1,567.9

1. Ecuaciones De La OMS/ FAO

EDAD: 18-30 = 1,599.29

1. Efecto Térmico Del Ejercicio (ETE)

Moderado: 800- 1,200 kcal (Estar De Pie, Trabajo Doméstico)

1. Efecto Térmico De La Dieta (ETD)

Se estima el 10 % del gasto calóricos total

NC = 2,823.7

**TABLAS**

**DIA 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Cantidad** | **Cal** | **Subtotal** |
| Torta de pollo | 3 | 264 | 792 |
| Café con leche | 2.5 | 6 | 15 |
| lenteja | 1 | 353 | 353 |
| Agua de sandia | 2.5 | 30 | 75 |
| 2 panes | 2 | 311 | 622 |
| Café con leche | 2.5 | 6 | 15 |

**TOTAL: 1,912**

**DIA 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Cantidad** | **Cal** | **SUBTOTAL** |
| Quesadilla | 2.5 | 270 | 675 |
| Café de leche | 2.5 | 6 | 15 |
| Ceviche | 2 | 106 | 212 |
| Refresco | 2.5 | 270 | 675 |
| Sabrita | 0.45 | 540 | 243 |
| Café con leche | 2.5 | 6 | 15 |

**TOTAL: 1,835**

**DIA 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Cantidad** | **Cal** | **Subtotal** |
| Sandia | 2.5 | 30 | 16 |
| Pollo Frito | 1.25 | 211 | 236.75 |
| Refresco | 2.5 | 210 | 675 |
| Sabrita | 0.45 | 540 | 243 |
| Refresco | 2.5 | 270 | 675 |

**TOTAL: 1,197.75**

**TOTAL: 5,579.75**

**PROMEDIO: 1,859.91**

**CONCLUSION**

Llegue a la conclusión que las calorías que consumo son un poco bajas a comparación de las calorías que uso, es un desequilibrio de calorías, donde mejoraría mi ingesta de calorías para poder tener equilibrado.