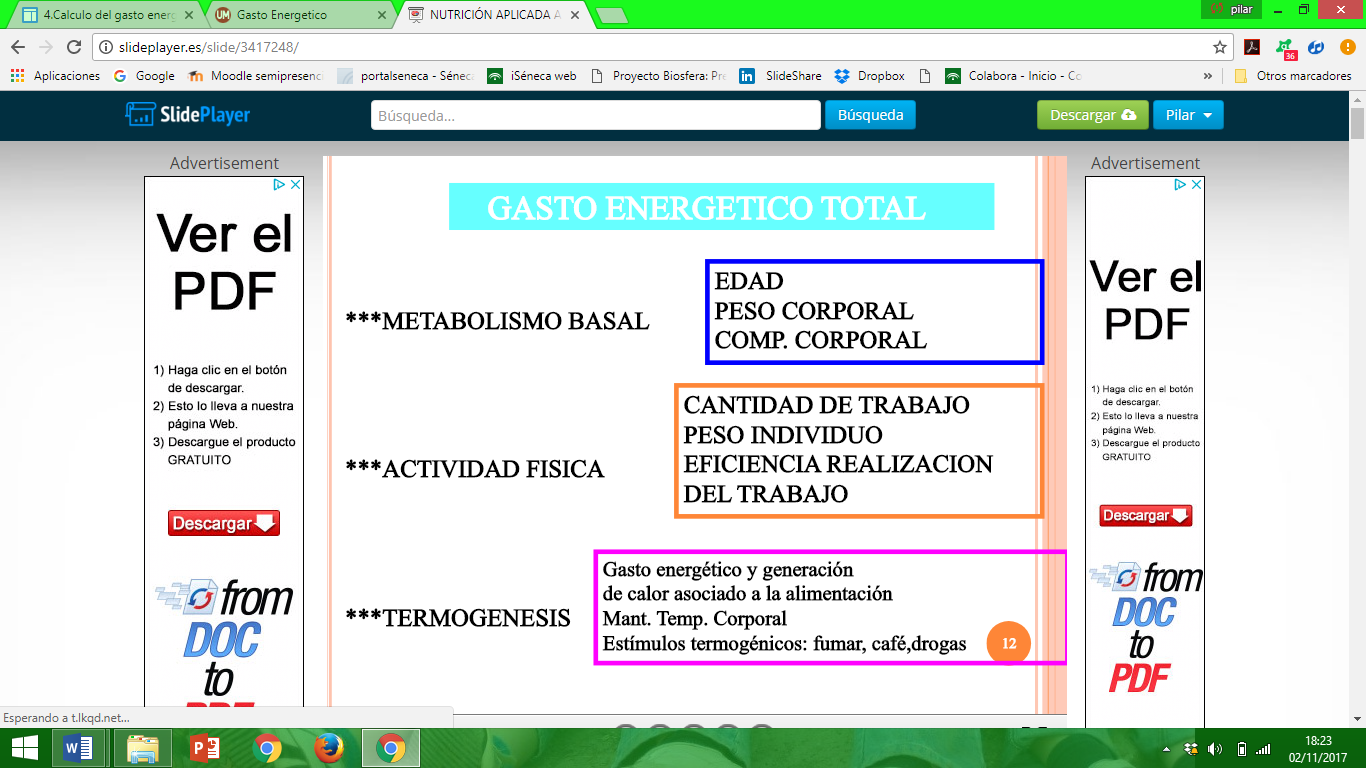
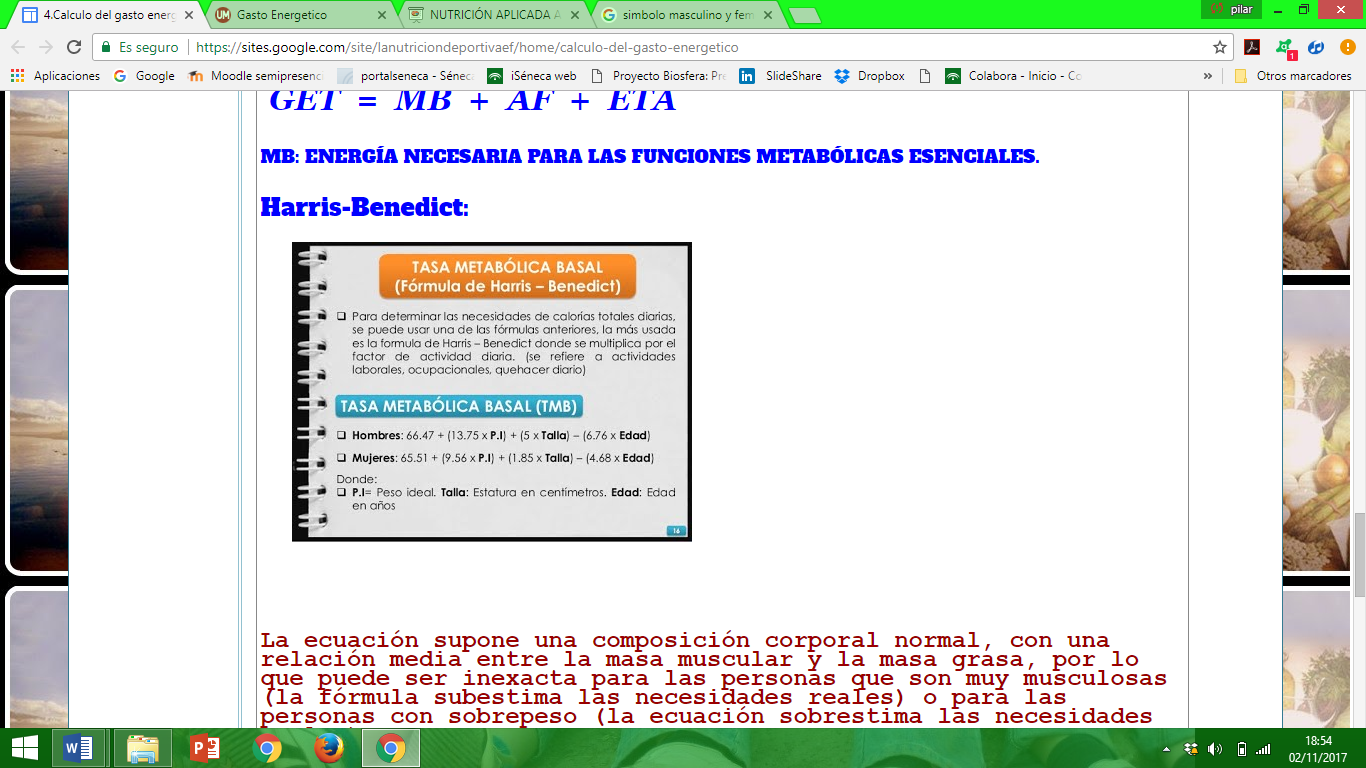
**Valoración nutricional**

1. ***Necesidades energéticas:***

**El gasto energético** es la relación entre el consumo de energía y la energía necesaria para el organismo. De manera, que para mantener un equilibrio, la energía consumida debe ser igual a la utilizada.

El cuerpo humano gasta la energía (GET):

* Gasto en reposo es el Metabolismo basal (GMB = TM= GER)
* Actividad física (AF)
* Termogénesis de los alimentos (ETA)

**Cálculos:** GET = TM + AF + ETA

*Tasa metabólica Basal (TM*):

*Peso Ideal:*

Mujeres: Talla (cm) – 45 = 2 PI

Hombres menor de 170 cm: Talla (cm)- 40= 2 PI

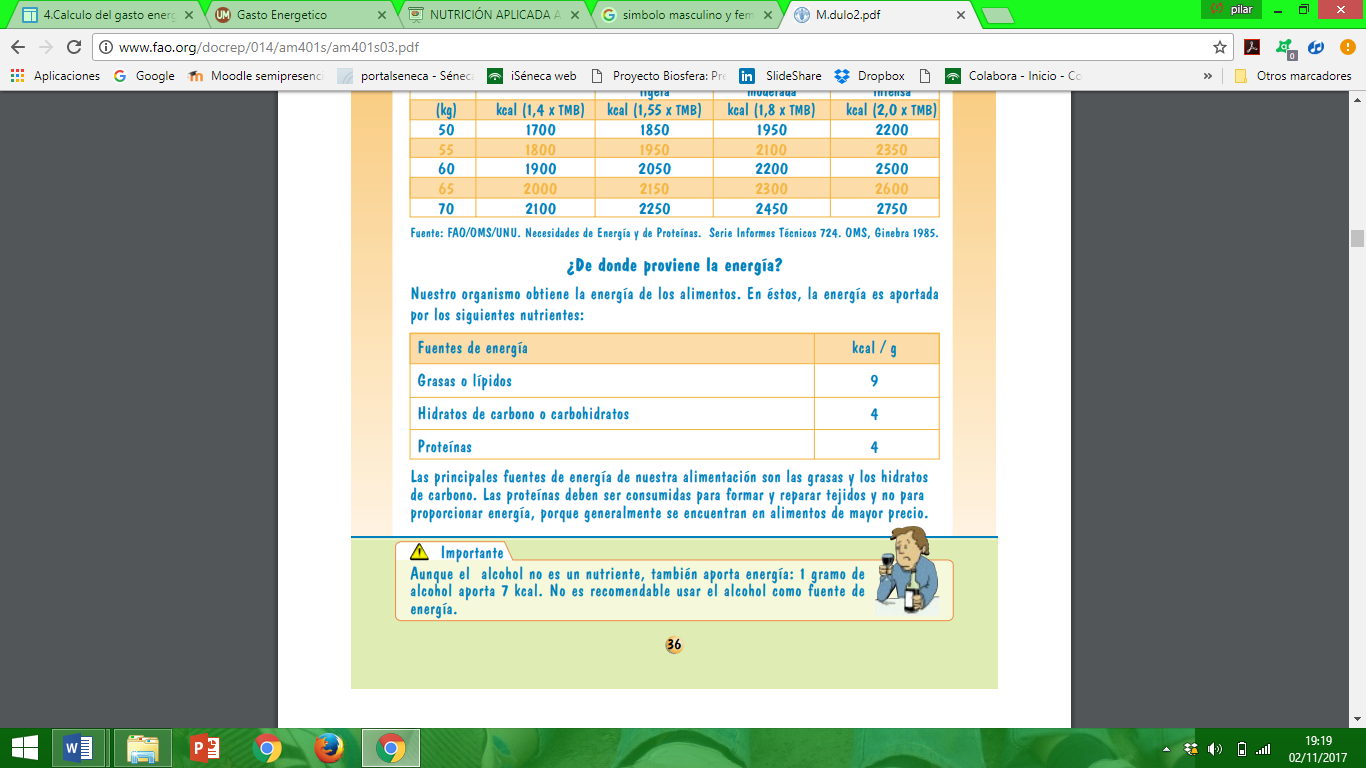
Hombres mayor de 170 cm: Talla (cm)- 35= 2PI

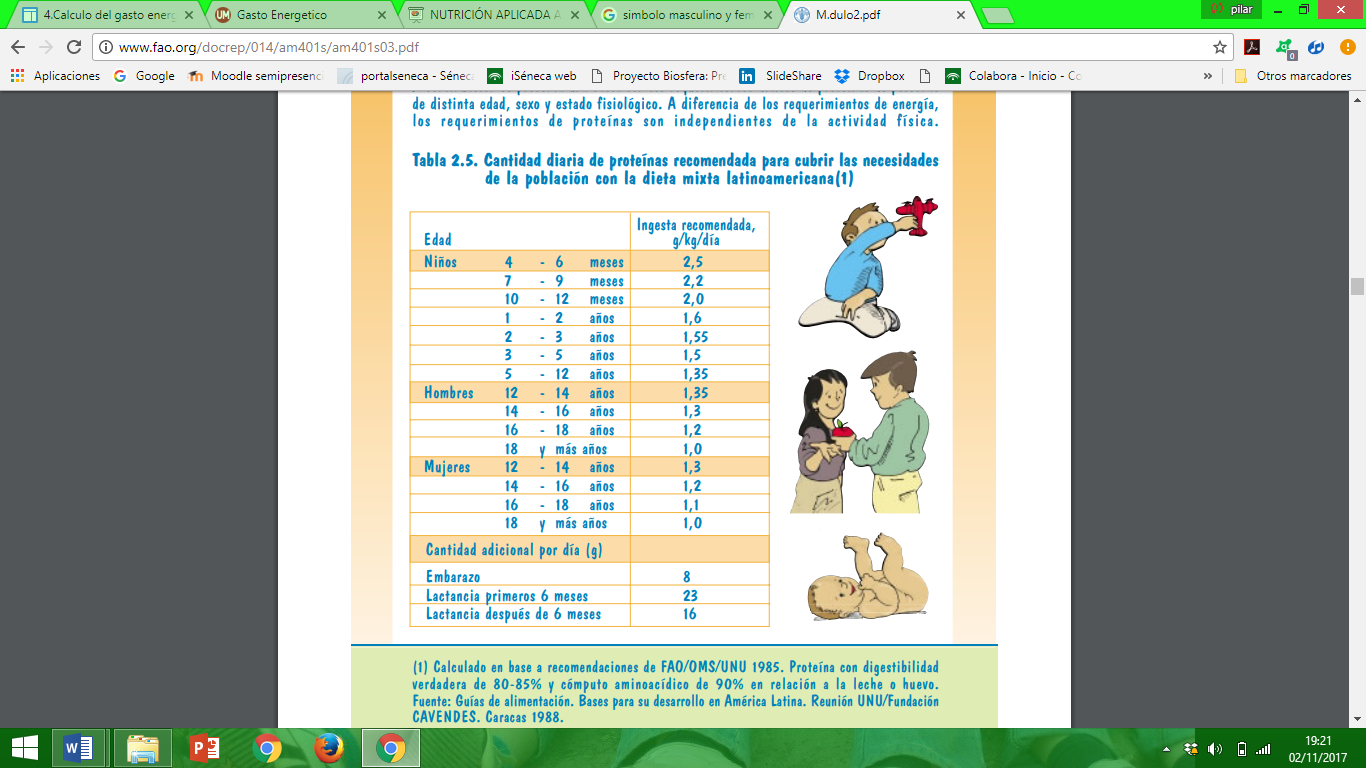


*Actividad física:*

*Termogénesis de los alimentos:*

ETA= 10 %TM

**¿De dónde proviene la Energía?**

1. ***Necesidades nutricionales:***

* ***Proteínas:***

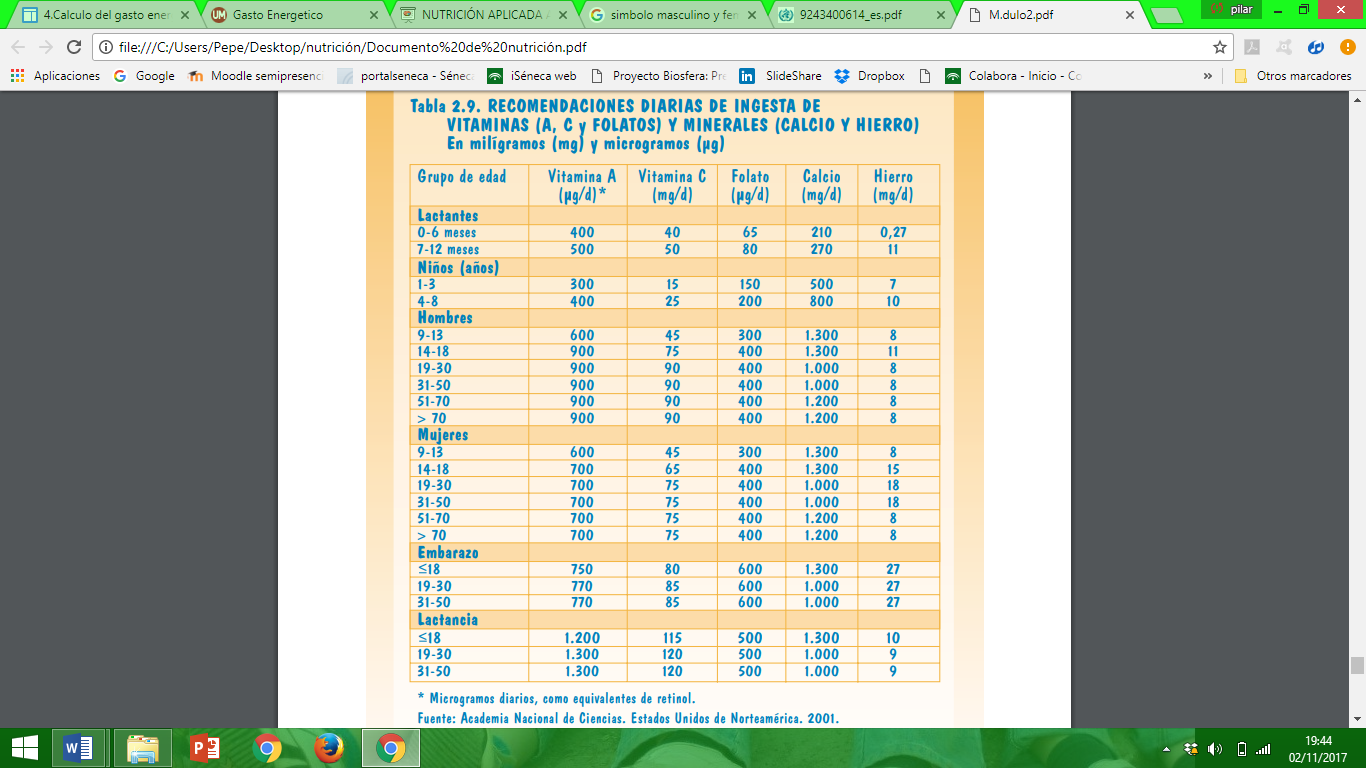
**Función plástica**

**Necesidades: 10-15%**

gr de proteínas consumidos/día=

Media de proteínas/día=

* ***Glúcidos* (= Hidratos de carbonos = azúcares)**

**Función: energética**

**Necesidades: 55-65%**

Media de glúcidos/día=

* ***Lípidos* (= grasas)**

**Función: Reserva energética**

**Necesidades: 25-35%**

Media de lípidos/día=

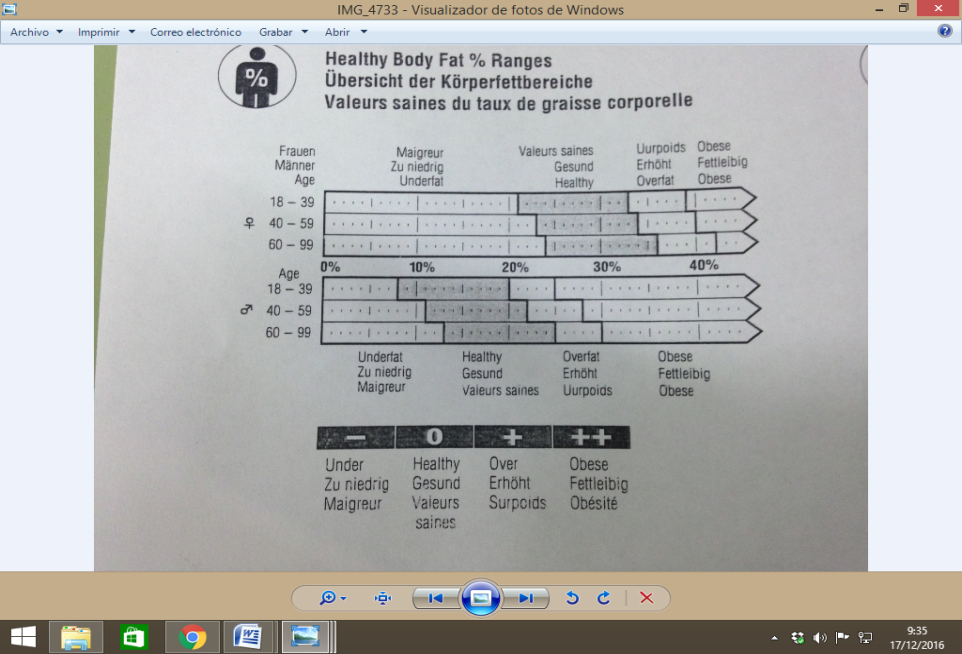
* **Vitaminas y minerales**

**Función: Regulador**

* **Agua**

**Necesidades: 2 l/día**

Consumo Agua/día=

**RESULTADOS ESTUDIO NUTRICIONAL:**

Edad= Talla=

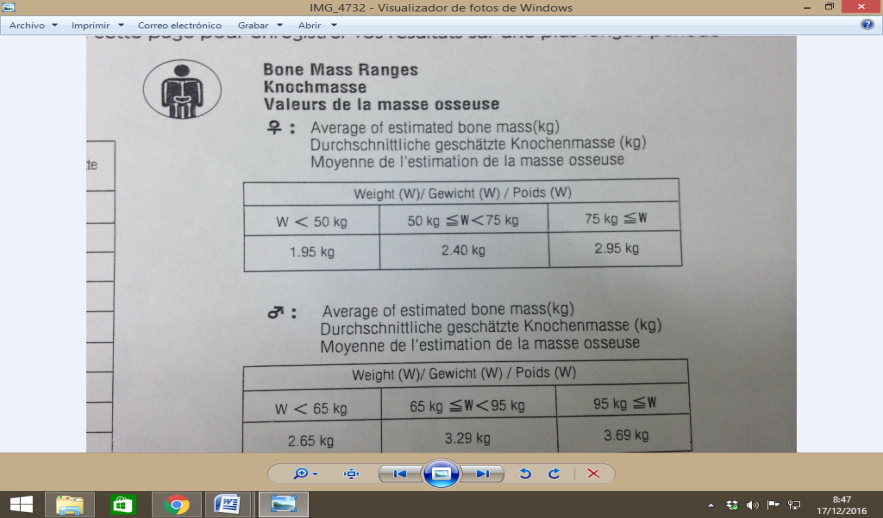
**Peso=** Sexo=

**% Grasa corporal=**

*Grasa corporal=*

**% Masa muscular=**

Mujer: 80% peso:

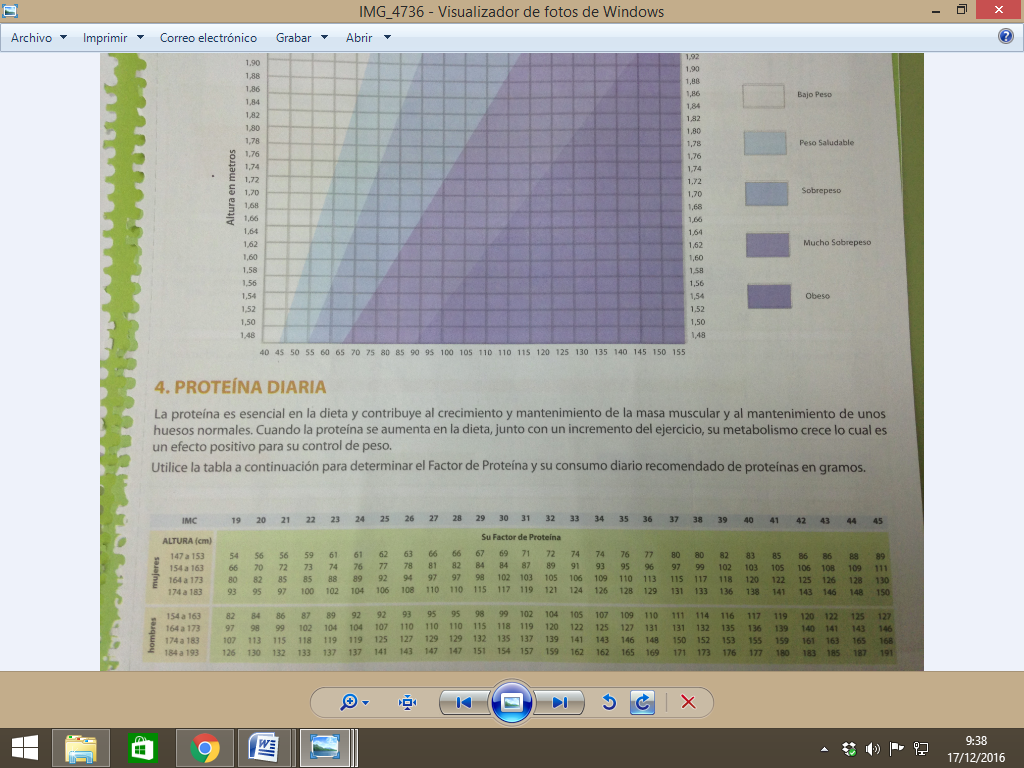
Hombre: 85% peso:

**Masa ósea=**

**IMC=**

< 20: ligera desnutrición

20-25: normal

>25-30: ligero sobrepeso

>30: obesidad *Factor de proteínas=*

**DCI (ingestión diaria de calorías)=**

GET=

Consumo medio de Energía/día

**EDAD METABÓLICA=**

**Porcentaje de agua total del cuerpo=**

**Nivel de grasa visceral=** 1-4: bien; 5-8: medio; 9-12: Exceso; > 13 alarma

**Conclusiones**

***Valoración de nutrientes:***

* ***Proteínas (10-15%):***

gr de proteínas consumidos/día=

Media de proteínas/día=

* ***Glúcidos* (= Hidratos de carbonos) (55-65%)**

Media de glúcidos/día=

* ***Lípidos* (= grasas)(25-35%)**

Media de lípidos/día=

* **Agua ( 2 l/día)**

Consumo Agua/día=

***Valoración energética:***

* Consumo energético/día=
* Gasto Energético Total=

***Parámetros metabólicos:***

**% Grasa corporal=**

**% Masa muscular=**

**Masa ósea=**

**IMC=**

**EDAD METABÓLICA=**

**Porcentaje de agua total del cuerpo=**

**Nivel de grasa visceral=**