

D. Estudio "Valoración nutricional"

1. NECESIDADES ENERGÉTICAS

① $GET = TM + AF + ETA \Rightarrow 940 + 30 + 94 = 1064 \text{ Kcal}$

$65'51 + (9'56 \times 52'2) + (1'85 \times 160) + (4'68 \times 17) = 940 \text{ Kcal}$

$10\% TM = 10\% \cdot 940 = 94$

2. NECESIDADES NUTRICIONALES

- Proteínas

② PROTEÍNAS

1. DÍA: 99'932g
 2. DÍA: 119'479g
 3. DÍA: 71'969g
 4. DÍA: 111'469g

MEDIA: 75'719g
 POR ENCIMA

GET: 1064 Kcal
 10%: $1064 \cdot 0'10 = 106'4$
 4 Kcal \rightarrow 1g
 $106'4 \rightarrow xg$
26'6g

15%: $1064 \cdot 0'15 = 159'6$
 4 Kcal \rightarrow 1g
 $159'6 \rightarrow xg$
40g

- Hidratos De Carbono

HIDRATOS DE CARBONO

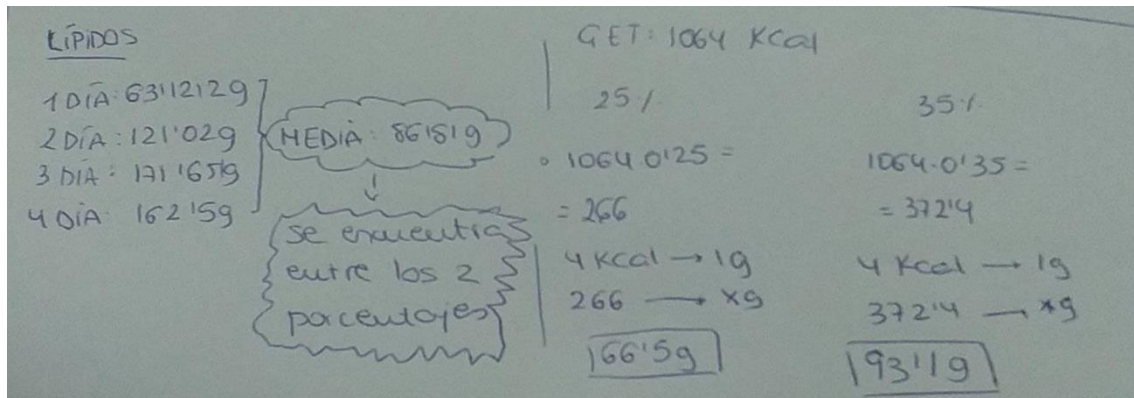
1. DÍA: 331g
 2. DÍA: 418'739g
 3. DÍA: 192'29g
 4. DÍA: 347'89g

MEDIA: 322'49g
 POR ENCIMA

GET: 1064 Kcal
 55%: $1064 \cdot 0'55 = 585'2$
 4 Kcal \rightarrow 1g
 $585'2 \rightarrow xg$
146'3g

65%: $1064 \cdot 0'65 = 691'6$
 4 Kcal \rightarrow 1g
 $691'6 \rightarrow xg$
172'9g

- Lípidos

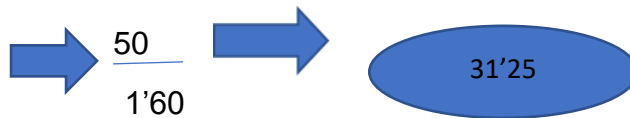


Consumo de Agua/día: 2L/día

4 vasos: 750ml

B. PARÁMETROS NUTRICIONALES

- Edad: 17 años
- Talla: 160cm
- Peso: 50 kg
- IMC: $\frac{\text{Peso (kilogramos)}}{\text{Estatura (metros)}^2}$



E. Conclusiones

🚩 Valoración De Nutrientes:

- PROTEÍNAS (10-15%):
 - gr de proteínas consumidos/día:
 1 DÍA: 99'932g 2 DÍA: 119'47g 3 DÍA: 71'996g 4 DÍA: 111'46g
 - Media de proteínas/día:
 75'71g
- GLÚCIDOS (= Hidratos de carbonos) (55-65%)
 - gr de glúcidos consumidos/día:
 1 DÍA: 331g 2 DÍA: 418'73g 3 DÍA: 192'2g 4 DÍA: 347'8g

- **Media de glúcidos/día:**

322'4g

- LÍPIDOS (= grasas) (25-35%)

- **gr de lípidos consumidos/día:**

1 DÍA: 62'12g 2 DÍA: 121'02g 3 DÍA: 171'65g 4 DÍA: 162'5g

- **Media de lípidos/día:**

86'81g

- AGUA (2 l/día)

- **Consumo Agua/día:**

1 DÍA: 750ml 2 DÍA: 750ml 3 DÍA: 750ml 4 DÍA: 750ml

- **Media de agua/día:**

750ml

- ✚ Valoración Energética:

- **Consumo energético/día:**

1 DÍA: 1.995'52kcal 2 DÍA: 2.608kcal 3 DÍA: 1.536'2kcal

4 DÍA: 1.681'7kcal

- **Media del consumo energético/día:**

1.955'4kcal

- **Gasto Energético Total:**

1064kcal

- VALORACIÓN

Basándome en los datos que he sacado, creo que debería cuidar un poco más mi alimentación, ya que consumo más energía de la que mi cuerpo necesita.