Carmen Martín Domínguez.

**D. ESTUDIO “VALORACIÓN NUTRICIONAL”**

1. Necesidades energéticas.

CÁLCULOS: GET= 924,47+20+92,447= **1036,971**

Tasa metabólica Basal (TM):

65,51 + (9,56 \* 64,5 Kg) + (1,85 \* 174 cm) - (4,68 \* 17 años)= **924,47**

Peso ideal: **64,5 Kg.**

Actividad Física: **20**

Termogénesis de los alimentos:

ETA= 10% TM; ETA= 10% \* (924,47)= **94,447**

1. Necesidades nutricionales.

**Proteínas**

Función plástica.

Necesidades: 10-15%

Ingesta recomendada: 88,8 g

gr de proteínas consumidos/día

1 día= 57,8 g

2 día= 39 g

3 día= 25,856 g

4 día= 20,132 g

Media de proteínas/día= 37,947 g

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

Función energética.

Necesidades: 55-65%

gr de glúcidos consumidos/día

1 día= 171,55 g

2 día= 106,25 g

3 día= 131,69 g

4 día= 145,68 g

Media de glúcidos/día= 113,79 g

**Lípidos** (= grasas)

Función reserva energética.

Necesidades: 25-35%

gr de lípidos consumidos/día

1 día= 134,36 g

2 día= 83,145 g

3 día= 28,984 g

4 día= 34,44 g

Media de lípidos/día= 70,23 g

**Vitaminas y minerales**

Función regulador

**Agua**

Necesidades 2 L/día

Consumo de Agua/día= 400 mL

**GET= TM + AF + ETA**

GET= 1037 Kcal

|  |  |
| --- | --- |
| **PROTEÍNAS 10%**1037 Kcal \* 0,10= 103,7 Kcal4 Kcal----1 g103,7 Kcal----X26 g | **PROTEÍNAS 15%**1037 \* 0,15= 155,55 Kcal4 Kcal----1 g155,55 Kcal----X39 g |
| **HIDRATOS DE CARBONO 55%**1037 Kcal \* 0,55= 570,35 Kcal4 Kcal----1 g570, 35 Kcal----X143 g | **HIDRATOS DE CARBONO 65%**1037 Kcal \* 0,65= 674,05 Kcal4 Kcal----1 g674,05 Kcal----X169 g |
| **LÍPIDOS 25%**1037 Kcal \* 0,25= 259,25 Kcal9 Kcal----1 g259,25 Kcal----X28,80 g | **LÍPIDOS 35%**1037 Kcal \* 0,35= 362,95 Kcal9 Kcal----1 g362,95 Kcal----X40 g |

**E. CONCLUSIONES.**

1. Valoración energética.

**Proteínas** (10-15%):

gr de proteínas consumidos/día

1 día= 57,8 g

2 día= 39 g

3 día= 25,856 g

4 día= 20,132 g

Media de proteínas/día= 37,947 g

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

gr de glúcidos consumidos/día

1 día= 171,55 g

2 día= 106,25 g

3 día= 131,69 g

4 día= 145,68 g

Media de glúcidos/día= 113,79 g

**Lípidos** (= grasas) (25-35%)

gr de proteínas consumidos/día

1 día= 134,36 g por este dato te suben mucho los lípidos

2 día= 83,145 g

3 día= 28,984 g

4 día= 34,44 g

Media de lípidos/día= 70,23 g estaría fuera del %

**Agua** (2 L/día)

Consumo de Agua/día= 400 mL muy escaso

1. Valoración energética.

Consumo energético/día= 1601,76

Gasto Energético Total= 1036,917

Como más de lo que necesito por lo tanto es una dieta hipercalórica.

1. Parámetros metabólicos.

IMC: 24

Peso: 74 Kg

Altura: 1,73

Edad: 17 años.