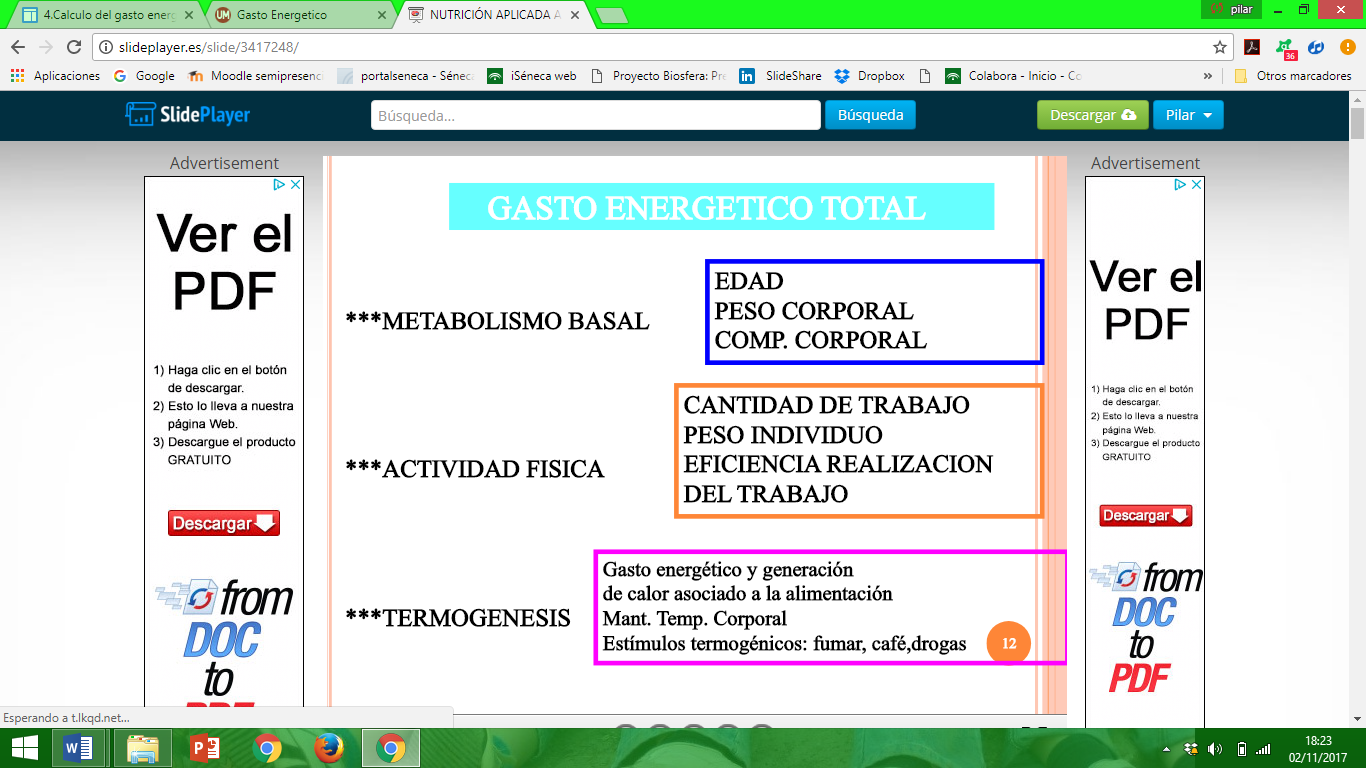
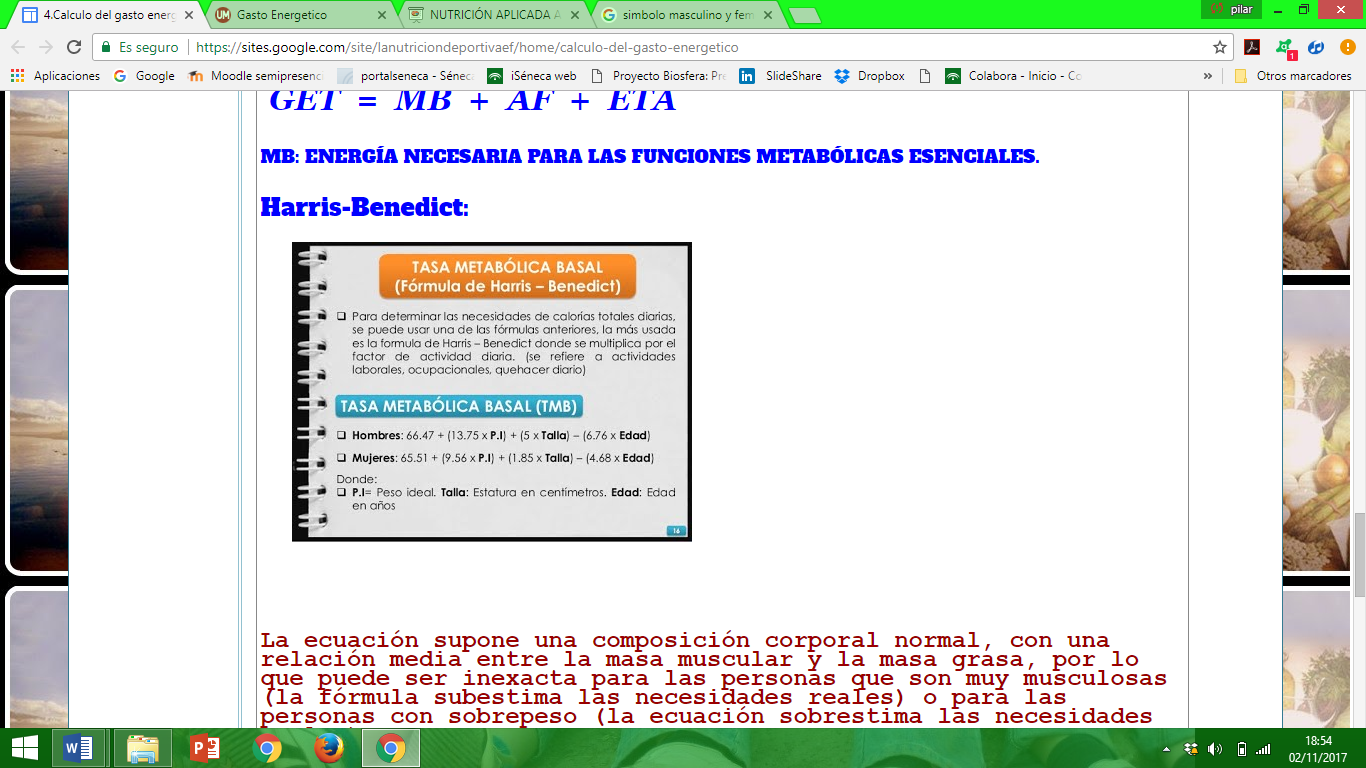
**D. Estudio “Valoración nutricional”**

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🡪 **GET= 1600.3 + 30 + 160.03 = 1790.33**

*Tasa metabólica Basal (TM*): **66.47+ (13.75x61) + (5x162) – (6.76x17) =1600.3**

*Peso Ideal:* **61 kg**

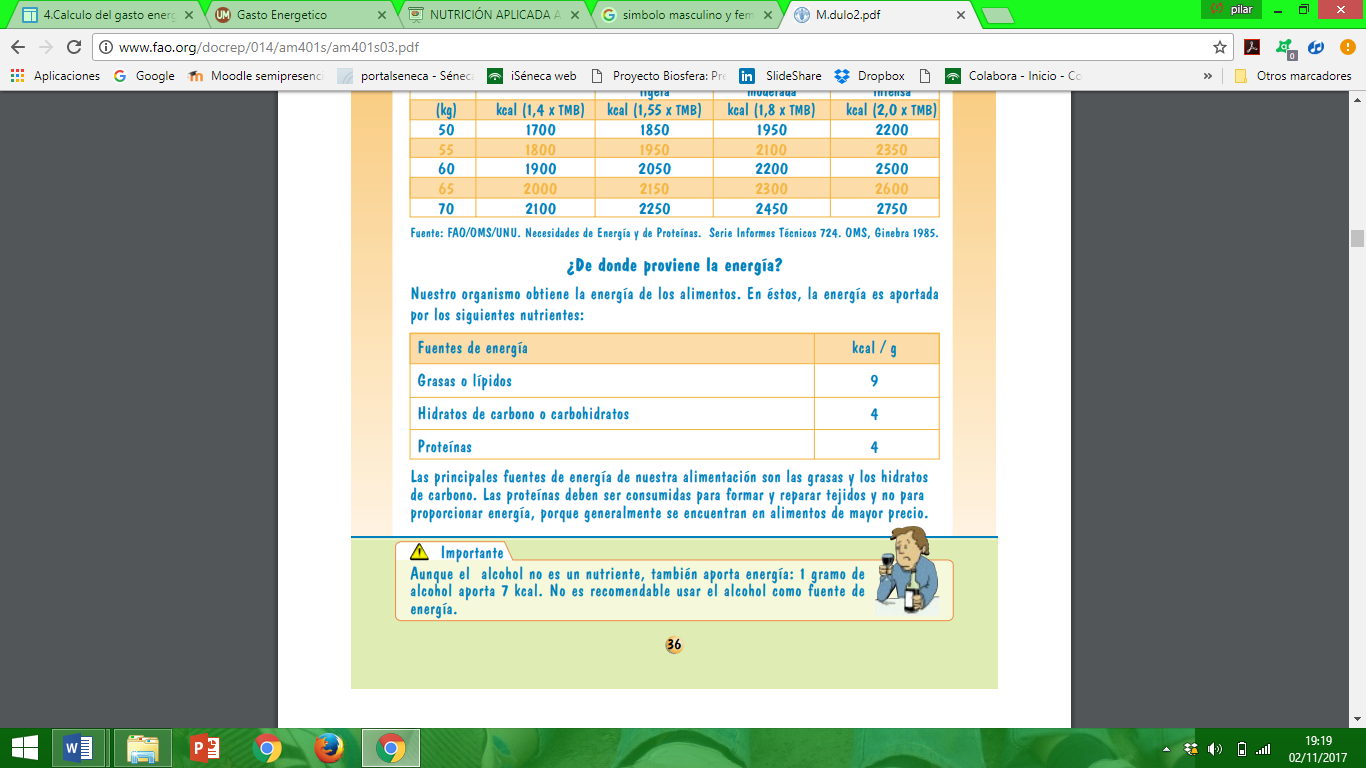
Hombres menor de 170 cm: Talla (cm)- 40= 2 PI

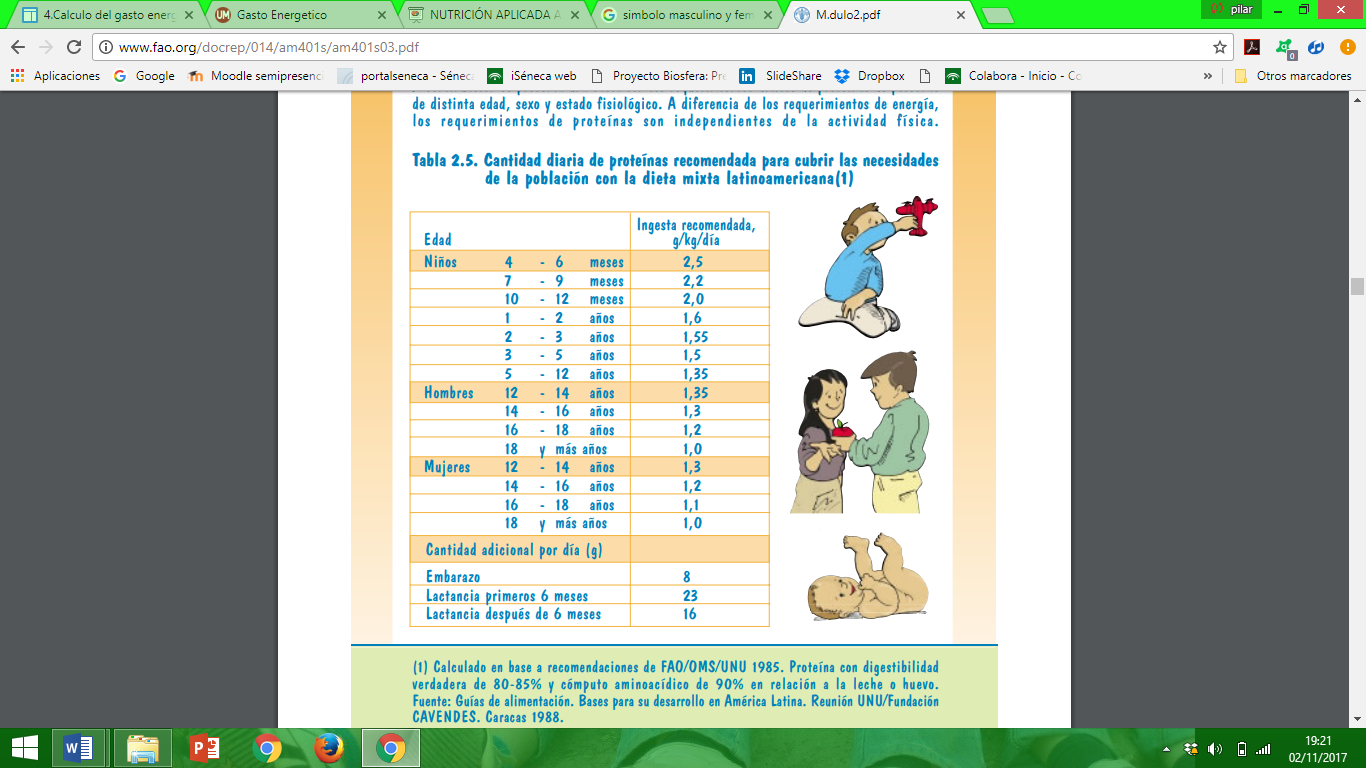


*Actividad física:* **30**

*Termogénesis de los alimentos:*

ETA= 10 %TM🡪 **ETA = 10% (1600.3) = 160.03**

**¿De dónde proviene la Energía?**

1. ***Necesidades nutricionales:***

* ***Proteínas:***

**Función plástica**

**Necesidades: 10-15%**

**Ingesta recomendada: entre 45 y 67 g al día aproximadamente.**

gr de proteínas consumidos/día=

1º día = 86.33 g

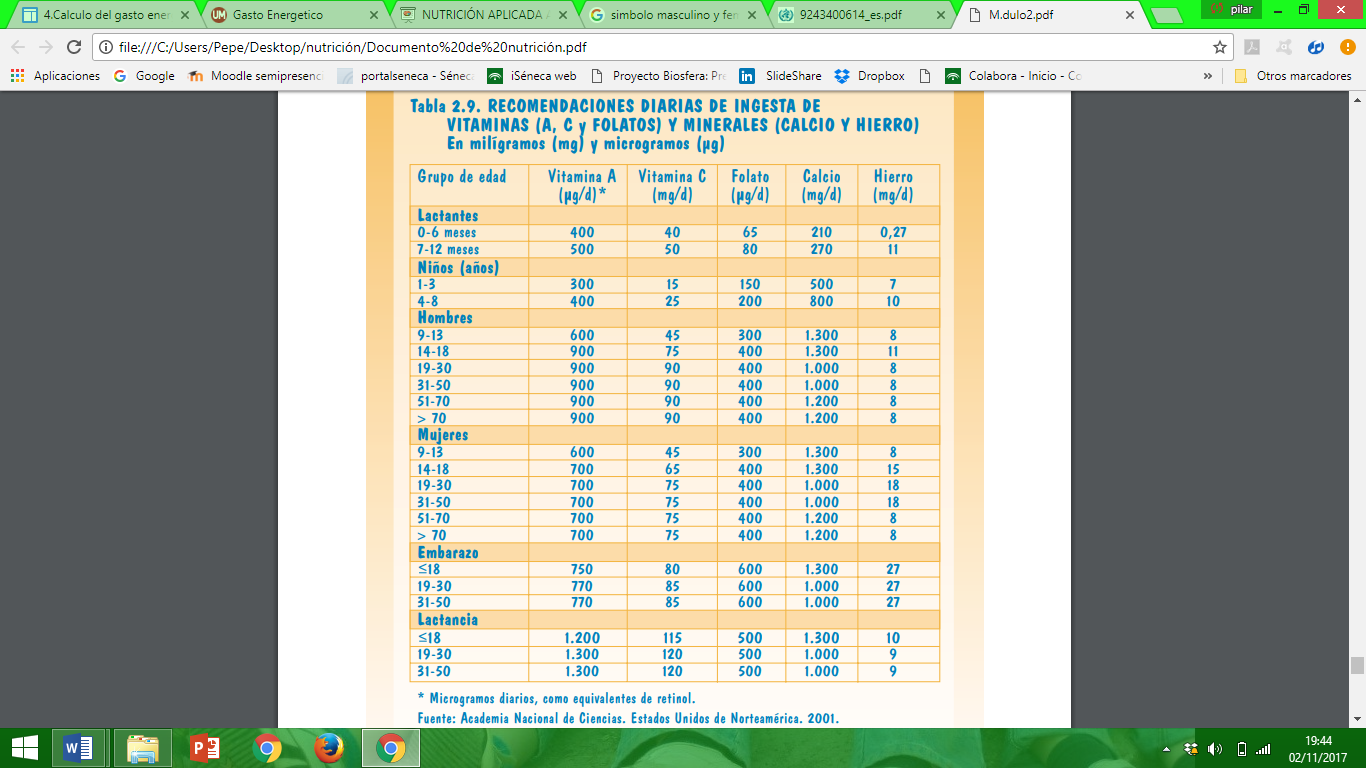
2º día = 141.42 g

3º día = 231.07 g

4º día = 63.22 g

Media de proteínas/día= 130.51 g

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

**Función: energética**

**Necesidades: 55-65%**

**Ingesta recomendada: entre 246 y 291 g aproximadamente.**

1º día = 167.44 g

2º día = 133.42 g

3º día = 328.3 g

4º día = 168.61 g

Media de glúcidos/día= 199.44

* ***Lípidos* (= grasas)**

**Función: Reserva energética**

**Necesidades: 25-35%**

**Ingesta recomendada: entre 50 y 70 g aproximadamente**

1º día = 21.61 g

2º día = 45.28 g

3º día = 207.05 g

4º día = 35.79 g

Media de lípidos/día= 77.43 g

* **Vitaminas y minerales**

**Función: Regulador**

* **Agua**

**Necesidades: 2 l/día**

Consumo Agua/día= 800 ml