

Consumo 4 vasos de agua al día. = 800 ml.

GET = 1790 '33

<p>Proteínas (10%)</p> $1790'33 \cdot 0'10 = 179'033 \text{ kcal}$ <p>4 kcal — 1g.</p> $179'033 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 44'75825 \text{ g}</math></p>	<p>Proteínas 15%</p> $1790'33 \cdot 0'15 = 268'5495 \text{ kcal}$ <p>4 kcal — 1g.</p> $268'5495 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 67,137375 \text{ g}</math></p>
<p>Hidratos de carbono (55%)</p> <del>1790</del> $1790'33 \cdot 0'55 = 984'6815 \text{ kcal}$ <p>4 kcal — 1g.</p> $984'6815 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 246'170375 \text{ g}</math></p>	<p>Hidratos de carbono 65%</p> $1790'33 \cdot 0'65 = 1163,7145 \text{ kcal}$ <p>4 kcal — 1g.</p> $1163,7145 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 290'928625 \text{ g}</math></p>
<p>Lípidos (25%)</p> $1790'33 \cdot 0'25 = 447'5825 \text{ kcal}$ <p>9 kcal — 1g.</p> $447'5825 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 49'73138889 \text{ g}</math></p>	<p>Lípidos (35%)</p> $1790'33 \cdot 0'35 = 626'6155 \text{ kcal}$ <p>9 kcal — 1g.</p> $626'6155 \text{ kcal} \text{ — } x$ <p><math>x = 69,62394444 \text{ g}</math></p>



## ANATOMIA

### ESTUDIO NUTRICIONAL

GET: suma de los tres =  $1600'31 + 30 + 160'03 = 1790'33$

TMB  $\rightarrow$  Tasa Metabolismo Basal =  $66'47 + (13'75 \cdot P.I)$

Peso ideal  $\rightarrow (62 - 40) / 2 = 61 \text{ Kg}$

$\rightarrow$  TMB  $\rightarrow 66'47 + (13'75 \cdot P.I) + (5 \cdot 162) - (6'76 \cdot 17) = 1600'3$

Actividad física: 30

Termogénesis: 160'03

Ingesta recomendada  $\rightarrow 1'2 \cdot 66'4 \cdot (68'3) = 79'68$ . (proteínas).

gr de proteínas consumidos / día (10-15%).

1º día  $\rightarrow 86'33 \text{ g}$

2º día  $\rightarrow 141'42 \text{ g}$

3º día  $\rightarrow 231'07 \text{ g}$

4º día  $\rightarrow 63'22 \text{ g}$

Media de proteínas / día  $\rightarrow 522'04 / 4 = 130'51 \text{ g}$

4º Hidratos de carbono (55-65%)

1º día  $\rightarrow 167'44$

2º día  $\rightarrow 133'42$

3º día  $\rightarrow 328'3$

4º día  $\rightarrow 168'81$

Media hidratos de carbono =  $797'97 / 4 = 199'4425$

Lípidos (25-35%)

1º día = 24'61

4º día = 35'79

2º día = 45'28

Media:  $309'73 / 4 = 77'4325$

3º día = 207'05