

EVALUACION DEL ESTADO NUTRITIVO DE ADULTOS Y ADULTOS
MAYORES, CALCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

ANTECEDENTES:

Ficha N°10.290.870-8

Nombre : **Sra. SUSANA JIMENEZ**
Sexo : Femenino Peso : 100 kilos Talla : 1.59 metros
Grado de Actividad : Baja Edad : 43 años I.M.C: **39.6** k/m2
Cuadrado de la Talla : 2.5281 m2 Peso Promedio: 56.9 kilos Exceso Peso : 43 kilos
Rango Peso aceptable : 47 a 63 kilos

Estado Nutritivo : OBESIDAD con IMC 39.6 k/m2

CALCULO DE REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y MACRONUTRIENTES

Metabolismo Basal (TMB):	1699	kcal	Proteínas	82.8	grs
Factor de Actividad :	1.3		Lípidos	61.4	grs
Gasto Energético Total :	2209	kcal	H de C.	331.4	grs

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES SUGERIDAS PARA REDUCCION PONDERAL

Gasto Energético Total :	2209	kcal	Proteínas 20%	85.5	grs
Descuento Calorías :	500	kcal	Lípidos 30 %	57	grs
Kilocalorías recomendadas :	1709	kcal	H de C. 50%	213.6	grs

REFERENCIA PUNTOS DE CORTE I.M.C. MINISTERIO DE SALUD -CHILE

CLASIFICACION * I.M.C.

Déficit de Peso : ≤ 18.5 k/m2
Normal : < 18.5 a 25 k/m2
Sobrepeso : 25 a 30 k/m2
Obesidad : > 30 k/m2

ECUACIONES FAO/OMS PARA ESTIMAR TASA METABOLICA BASAL

Hombres

18-30 años TMB=(15.3xPeso)+679
31-60 años TMB=(11.6xPeso)+879
>60 años TMB=(13.5xPeso)+879

Mujeres

18-30 años TMB=(14.7xPeso)+496
31-60 años TMB=(8.7xPeso)+829
>60 TMB=(10.5xPeso)+596

Gasto Energético Total= TMB x factor actividad física

Factor Actividad Física: Baja=1.3 Intermedia= 1.5 Alta= 1.7

~~~~~  
**Patricio Riffo Muñoz**  
Nutricionista

29/05/07 10:07 am