

CONSULTORIO 'LA ESTRELLA'

Calle Regimiento 5896 (Este Membrete se puede cambiar)

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

ANTECEDENTES:

Ficha N°159753

Nombre : **Sra. JUANA AMPUERO**
Sexo : Femenino Peso : 65 kilos Talla : 1.42 metros
Grado de Actividad : Baja Edad : 70 años I.M.C: **32.2** k/m2
Cuadrado de la Talla : 2.0164 m2 Peso Promedio: 45.4 kilos Exceso Peso : 20 kilos
Rango Peso aceptable : 46 a 56 kilos

Estado Nutritivo : OBESIDAD con IMC 32.2 k/m2

CALCULO DE REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y MACRONUTRIENTES

Metabolismo Basal (TMB): 1279 kcal Proteínas 62.3 grs
Factor de Actividad : 1.3 Lípidos 46.2 grs
Gasto Energético Total : 1662 kcal H de C. 249.3 grs

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES SUGERIDAS PARA REDUCCION PONDERAL

Gasto Energético Total : 1662 kcal Proteínas 20% 58.1 grs
Descuento Calorías : 500 kcal Lípidos 30 % 38.7 grs
Kilocalorías recomendadas : 1162 kcal H de C. 50% 145.3 grs

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

CLASIFICACION	I.M.C.
Déficit de Peso :	<=23 k/m2
Normal :	< 23 a 28 k/m2
Sobrepeso :	28 a 32 k/m2
Obesidad :	> 32 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 11:13 am**