

Requerimientos Diarios para Proteínas, CHOS y Lípidos

Grupo No. 4.

Perfil Calórico

■ Valor Calórico Inicial

- Joven 30 kcal x kg AM 30% menos.
- 60'-69's- 2,400 – 2,000 cal
- 70- 79's- 2,200 – 1,900 cal
- 80 o mas 2,000 – 1,700 cal
- 100 kcal menos por década a partir de 60
- NO DESCENDER DE 1,500 CAL.

Proteínas

- Joven- 0.9 a 1.0 gr x kg
- AM – 1.0 a 1.5 gr x kg
- No exceder al 15%.
- Calidad de alto valor biológico.(Riñón)
- 40% animal y 60% vegetal.

CARBOHIDRATOS

- 55% del perfil calórico
- Azúcar menos del 10 %
- Oli y polisacáridos 45%
- 4 – 5 g por kilo
- 25-35 grs de fibra (soluble-insoluble)

Lípidos

- 25-30% del perfil calórico
- 1-1,5 grs por kilo
- 7-10% saturadas
- 10% polinsaturadas (rel. 5:1)
- 10-15% monoinsaturadas (15-20% Esp.)
- 200-300 mg de colesterol por dia