

## EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE EMBARAZADAS

EvaNuWeb© versión Profesional - NUTRYSoft®

### ANTECEDENTES:

Nombre: **Jazmín Fernández**

Fecha de nacimiento: 09-04-1993

Fecha evaluación: 15-12-2019

Fecha reporte: 16-12-2019

Índice de actividad: Baja

Factor de actividad: 1.3

Edad: 26 años, 8 meses y 6 días.

**Peso: 51.5 kilos**

**Estatura: 164 cms**

IMC: 19.15 kg/m<sup>2</sup>

Semanas de gestación: 19

Peso promedio: 64.15 kilos

Talla al cuadrado: 2.6896 m<sup>2</sup>

Déficit de peso: -12.65 kilos

Rango de peso aceptable: 57.83 a 70.47 kilos

Estado Nutritivo: **BAJO PESO CON IMC 19.15 kg/m<sup>2</sup>**

### CALCULO DE REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES.

Metabolismo Basal (TMB):	1253 kcal	Proteínas:	61.1 grs
Factor de actividad:	1.3	Lípidos:	45.3 grs
Gasto energético total:	1629 kcal	H. de C.:	244.4 grs

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES SEGÚN ESTADO NUTRITIVO Y EDAD GESTACIONAL.

Gasto energético total:	1629 kcal	Proteínas:	61.1 grs
Incremento energético:	110 kcal	Incremento proteínas:	10 grs
Total energía:	1739.0 kcal	Total proteínas:	71.1 grs
Calcio:	1000 mg	Lípidos 30%:	58.0 grs
Hierro:	30 mg	H. de C.:	233.2 grs

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

#### CLASIFICACIÓN I.M.C. SEGÚN EDAD GESTACIONAL.

Déficit de Peso:	Menor o igual a 21.5 k/m <sup>2</sup>
Normal:	Entre 21.5 y 26.2 k/m <sup>2</sup>
Sobrepeso:	Entre 26.2 y 30.9 k/m <sup>2</sup>
Obesidad:	Mayor que 30.9 k/m <sup>2</sup>

### ECUACIONES FAO/OMS PARA ESTIMAR TASA METABÓLICA BASAL

#### Mujeres

18-30 años TMB = (14.7 x peso) + 496

31-60 años TMB = (8.7 x peso) + 829

---

Patricio Riffo Muñoz  
Nutricionista