los niveles normales son: glucosa en ayunas igual o menor a 100 mg/dl glucosa casual 180 mg/dl presión arterial 120/80 mmHG colesterol total igual o menor de 200 mg/dl trigliceridos igual o menor de 150 mg/dl Hemoglobina glicosilada: menos de 5.7%

valores adecuados de presión arterial, glucosa en ayunas o casual, colesterol, trigliceridos investigar norma de expedientes en formato digital y su contenido determinar cualquier otro dato personal del paciente que debe ir en su expediente minimos y maximos de calorias por adultos promedio minimos y maximos de calorias para casos especiales (peso mórbido, o desnutriciones severas) enviar tabla de distribución de alimentos equivalentes de obesidad para hacer los cálculos matemáticos (revisarla y ver que esté bien hecha) pasarle a eduardo los gramos de macros por kcal y enfermedad para el programa de calculo matematico de las porciones junto con márgenes de máximo y minimos de macros y los maximos y minimos de porciones

el margen de error para los macros es de 95% ~ 105% es decir:

una dieta de 2000kcal con 20% de proteínas tiene 400gr de proteínas… pueden haber un margen de error de 360gr ~ 440gr de proteínas totales.

Las restricciones están definidas por la exclusión de grupos de alimentos, y por sus porcentajes

Paciente con hiperglucemia sin diagnóstico de diabetes (pre diabético)

**Carbohidratos 55% Proteínas 20% Lípidos 25%**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo | 1100 | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 | 2100 | 2200 | 2300 |
| CYT | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| LEGUM | ½ | ½ | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| CARN.B | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| CARN.C | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| LECHEB | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| VERD | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| FRUTA | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 |
| GRASAS | 2.5 | 3 | 3 | 3 | 3.5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |

Paciente intolerante a la lactosa

Restricción: No alimentos lácteos

**Carbohidratos 55% Proteínas 20% Lípidos 25%**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo | 1100 | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 | 2100 | 2200 | 2300 |
| CYT | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| CARN.B | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 10 |
| CARN.C | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| VERD | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| FRUTA | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8.5 | 10 | 9 | 10 | 10 |
| GRASAS | 2 | 2 | 2 | 3 | 2.5 | 3 | 2.5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |