



ANEXO I

1.1 1. UNIDAD DIDÁCTICA: ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

1.2

1.3 1.1. PROGRAMACIÓN DEL AULA

1.1.1. Objetivos

- Definir y distinguir estos conceptos: alimentación, nutrición, metabolismo, balance energético y dietética.
- Describir las sustancias fundamentales que integran los alimentos.
- Especificar las necesidades nutricionales necesarias en un adulto sano.
- Identificar los nutrientes del organismo humano, sus funciones y los principales alimentos que los contienen.
- Establecer las diferencias entre el catabolismo y el anabolismo.
- Describir el proceso metabólico de los principios inmediatos.
- Enumerar las hormonas que controlan el proceso del metabolismo.
- Identificar los departamentos o servicios hospitalarios que intervienen en la preparación, distribución y administración de los alimentos.
- Describir las principales dietas terapéuticas.
- Explicar las características de la nutrición enteral y parenteral.
- Realizar bien los procedimientos de distribución de las comidas y su administración en aquellos pacientes que no pueden comer solos.

1.1.2. Contenidos

Los contenidos conceptuales descritos en esta Unidad se completan con la descripción de los procedimientos relacionados con la alimentación de los pacientes.



1.1.3. Conceptos

- Alimentación y nutrición:
 - Alimentos y nutrientes.
 - Equilibrio energético y metabolismo.
 - Dietética y requerimientos nutricionales.
- Principales nutrientes del organismo humano: hidratos de carbono o glúcidos.
 - Lípidos o grasas.
 - Proteínas.
 - Minerales, vitaminas y agua.
- Metabolismo de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas:
 - Control del metabolismo.
- Patología más frecuente que afecta al metabolismo y a la nutrición.
- Características de la alimentación y la dietoterapia.
- Cuidados del paciente en relación con su alimentación y nutrición.

1.1.4. Procedimientos

- El auxiliar de enfermería y el servicio de dietética.
- Dietas terapéuticas y tipos de dietas.
- Pautas a tener en cuenta en relación con la alimentación y nutrición de los pacientes.
- Procedimiento de la alimentación del paciente por vía oral.
- Procedimiento de la alimentación del paciente por vía enteral.
- Procedimiento de la alimentación del paciente por vía parenteral.



1.1.5. Criterios de evaluación

El alumnado deberá conseguir estos contenidos mínimos:

- Describir las principales características de los alimentos y los nutrientes.
- Especificar los principales rasgos de los nutrientes del organismo.
- Identificar la patología más frecuente que afecta al metabolismo y a la nutrición.
- Describir los diferentes tipos de dietas terapéuticas.
- Valorar las pautas a aplicar y alimentar a un paciente que no come solo.
- Describir y seleccionar el material necesario para la nutrición enteral y parenteral.
- Especificar las pautas que hay que tener en cuenta en los procedimientos de la nutrición parenteral y enteral.

1.1.6. Temporalización

Para el proceso de enseñanza aprendizaje de esta Unidad, será necesario disponer al menos de 16 horas de trabajo, distribuyéndose de la siguiente manera:

- Exposición de los contenidos: 8 horas.
- Preparación, realización, seguimiento y corrección de las actividades prácticas y los trabajos de investigación: 8 horas.

Es importante que el alumnado dedique un tiempo extra para la adquisición de todos los conocimientos.

1.1.7. Metodología

Debido a las características de esta Unidad, es conveniente plantearla en el aula de tal manera que los alumnos participen activamente en el desarrollo de los contenidos, elaborando paneles, murales, realizando trabajos en grupo y colaborando directamente con el profesorado en todo el proceso de enseñanza aprendizaje.



No hay que olvidar que estos contenidos están relacionados directamente con todos los aparatos y sistemas del organismo, ya que los procesos del metabolismo y la nutrición son la base del mantenimiento de los mismos.

Se debe completar el proceso de aprendizaje con la realización práctica de los procedimientos de selección del material y alimentación del paciente por vía oral, enteral y parenteral utilizando para ello un maniquí.

Esta unidad puede completarse con la utilización de vídeos técnicos, CD específicos o páginas webs.

1.1.8. Recursos didácticos

- Libro de texto.
- Otros libros relacionados con el metabolismo, la nutrición y los procedimientos de alimentación del paciente.
- Diccionario especializado.
- Vídeos o murales explicativos de los procesos metabólicos de los nutrientes del organismo.
- CD específicos y/o páginas webs.
- Tablas de los alimentos.
- Diferentes tipos de dietas.
- Material para la alimentación del paciente por vía oral, por vía parenteral y por vía enteral (bandejas, vasos, platos, cubiertos, servilletas, mesas de comidas, jeringas, sistemas de goteo, bombas de infusión, sondas nasogástricas, bateas, catéter, desinfectante, esparadrapo hipoalérgico, etc.).
- Planillas de dietas y hojas de tratamiento.

2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

Esta unidad se va a desarrollar en un grupo de 30 alumnos en edades comprendidas entre 16 y 50 años procedentes de Huesca y de los pueblos de la provincia. El alumnado es muy heterogéneo predominando el sexo femenino.



Las motivaciones y aspiraciones del alumnado vienen marcadas por el deseo de encontrar un puesto de trabajo al terminar el ciclo. En algún caso excepcional su motivación es acceder a un grado superior mediante la prueba de acceso.

El hábito de estudio es escaso en la mayoría del alumnado además a eso sumaremos que un porcentaje alto de los alumnos mayores de 25-30 años tienen cargas familiares y/o compatibilizan sus estudios con el trabajo., por lo que será muy importante la motivación y apoyo por parte del profesorado.

El alumnado es respetuoso con las normas del centro, el clima entre profesores/as es positivo y se aprecia buena convivencia.

3. DISEÑO DE ACTIVIDADES

3.1. Introducción

La unidad didáctica de “Alimentación y dietética” que pertenece al módulo “Técnicas básicas de enfermería” es una de las que mejor encaja en nuestra especialidad de biología y geología, por esto elegí ésta para impartir las clases. La temporalización para esta unidad es de 16 horas y las clases son de tres horas seguidas así que puedo realizar actividades que tengan una duración más extensa que los 50 minutos a los que se suelen limitar las clases de secundaria.

3.2. Actividades realizadas

1ª SESIÓN: 2 horas de duración

ACTIVIDAD 1: 15 min

Tipo de actividad: Grupal

Realización de preguntas sobre algunos conceptos de la unidad para conocer las ideas previas y conocimientos que tienen los alumnos sobre los temas que van a ser tratados.



Tipos de preguntas:

1. ¿Diferencia entre un alimento y un nutriente?
2. ¿Qué tipos de alimentación conocéis?
3. ¿Diferencia entre nutriente esencial y no esencial?
4. ¿A que se le considera una alimentación equilibrada?
5. ¿Conocéis algún tipo de dieta preventiva o terapéutica?

Objetivos:

Está actividad la planteo al principio de la Unidad didáctica para ver que conocimientos tienen los alumnos sobre la materia a tratar ya sí saber en que partes tengo que hacer más énfasis.

Resultados:

Las preguntas de la actividad son contestadas por un número reducido de personas pero que parece que tienen bastante clara las respuestas de las preguntas planteadas.

ACTIVIDAD 2: 1h 40 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Libro de texto y proyector.

Exposición de contenidos teóricos:

- Alimentación y Nutrición
- Funciones de los nutrientes
- Clasificación de los nutrientes (primera parte)

2ª SESIÓN: 3 horas de duración

ACTIVIDAD 3: 1h 45 min

Tipo de actividad : Individual



TFM: Esther Sarasa Larroche

Material utilizado: Libro de texto y proyector.

Exposición de contenidos teóricos:

- Clasificación de los nutrientes (2º parte)
- Necesidades nutricionales
- Alimentación equilibrada y raciones diarias recomendadas
- Fórmula de Harris
- Pirámide de la alimentación

Para la realización de esta exposición me acompaña de un Power Point donde les explico los diferentes tipos de formas de clasificación de los nutrientes: Pirámide de la alimentación, rueda de la alimentación, rombo de la alimentación, etc y las similitudes y diferencias entre ellos.

Objetivos:

Con estos contenidos teóricos quiero conseguir que los alumnos conozcan y tengan claros cómo se clasifican los alimentos. Ellos deben saber utilizar las tablas y clasificaciones de los nutrientes, deben saber cómo se elabora una dieta según el metabolismo de cada persona y tener unas pequeñas nociones de cómo se calcula.

ACTIVIDAD 5: 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Libro de texto y proyector.

Realización de una ficha en la que el alumno tiene que desglosar en raciones el menú diario dado, sumar las raciones totales de cada grupo de alimentos y decir si consideran que es una dieta equilibrada.



Objetivos:

Poner en práctica parte de los contenidos teóricos explicados anteriormente.

Resultados:

Los alumnos tienen alguna dificultad a la hora de llenar la ficha, sobre todo en saber a que se considera una ración de alimento

Mejoras de la actividad:

Entrega de una tabla de pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras.

Está sería la solución a los problemas con los que me he encontrado al realizar la actividad.

ACTIVIDAD 6: 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Cuaderno de clase y proyector.

Realización de problemas:

- Cálculo de su Índice de Metabolismo Basal (IMC)
 - Cálculo de su metabolismo Basal (MB) y su variación según la actividad física diaria.
 - Cálculo de las Kcal/ día que necesitan.
- o Actividad de ampliación:

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Cuaderno de clase.

-Cálculo de IMC y MB en diferentes supuestos prácticos.



Objetivos:

Aplicación de los contenidos teóricos en su propia persona, uso de fórmulas matemáticas y aplicación en otros supuestos prácticos.

Resultados:

Los alumnos calculan con normalidad su metabolismo basal e Índice de masa corporal.

ACTIVIDAD 7: Semanal

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Cuaderno de clase.

■ Actividad desarrollada en el apartado 3.3.1

El alumno deberá realizar su menú semanal y calcular las raciones diarias tomadas de los principales nutrientes, cálculo de su IMC y MB y ver si es o no una dieta equilibrada según la agrupación en la pirámide de la alimentación de las raciones diarias recomendadas.

Objetivos:

- Saber comparar su propia alimentación con las de una alimentación equilibrada.
- Ver la importancia de ingerir diariamente la RDA de cada nutriente.
- Especificar las necesidades nutricionales de un adulto sano.
- Conocer las sustancias fundamentales que componen los alimentos.
- Comprender e identificar las causas y síntomas de enfermedades relacionadas con una mala conducta alimentaria.
- Saber debatir, exponer y desarrollar ideas propias.

3^a SESIÓN: 3 horas de duración

ACTIVIDAD 8: 1h y 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Libro de texto.

Exposición de contenidos teóricos:

- Dietética
 - Dietas preventivas o terapéuticas
 - Procedimiento de ayuda en la alimentación oral

ACTIVIDAD 9: 15 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Proyector.

Visualizamos un Power point con distintos alimentos para diferentes tipos de dietas y los comentamos en clase.

Objetivos:

Saber cómo se elaboran y qué alimentos deben y no deben contener estas dietas, dada la importancia de que los alumnos conozcan los diferentes tipos de dietas que hay para las diferentes patologías que se pueden encontrar en su vida laboral en el Hospital y debido a que en su libro de texto no adjuntan ejemplos.

Resultados:

Saben nombrar alimentos permitidos y prohibidos para diferentes patologías.



ACTIVIDAD 10: 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Cuaderno de clase.

Realización de una ficha en la que los alumnos van a llenar un cuadro con todos los tipos de dietas terapéuticas, en que se basa la dieta, alimentos permitidos y prohibidos...

Objetivos:

Con esta actividad quiero que los alumnos tengan un cuadro resumen con todas las dietas terapéuticas que tienen que conocer y que les sea útil para el estudio posterior de esta parte de la unidad.

Resultados:

Necesitan ayuda para llenar sobre todo la parte de alimentos permitidos y prohibidos. El resto de la actividad se desarrolla con normalidad.

ACTIVIDAD 11: 15 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Envoltorios de alimentos

Vemos la composición nutricional de diferentes envoltorios de alimentos.

Objetivos:

Que aprendan a interpretar las tablas de contenido nutricional que salen en todos los alimentos, que les resulten familiares y fáciles de entender para que puedan saber el contenido del alimento que tienen delante.



Resultados:

Es una actividad en la que no han mostrado especial interés.

ACTIVIDAD 12: 30 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Proyector

Vemos las dietas terapéuticas que tienen en el Hospital San Jorge de Huesca, lugar donde los alumnos realizarán las prácticas el segundo curso del ciclo formativo.

Objetivos:

El objetivo de esta actividad es que vean que la clasificación de las dietas para las diferentes patologías se usa de forma similar en todos los sitios.

Resultados:

Han visto la aplicación de lo que están estudiando.

4ª SESIÓN: 3 horas de duración

ACTIVIDAD 13: 1 h y 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Libro de texto

Exposición de contenidos teóricos.

- Ayuda al paciente que no puede comer solo
- Alimentación enteral. Indicaciones, técnicas y complicaciones
- Consideraciones generales para la administración de NE



- Administración de NE mediante bolus con jeringa
- Administración de NE por gravedad o bomba
- Alimentación parenteral

Objetivos:

Deben conocer y entender bien todos los conceptos ya que en su vida laboral ellos son las personas que van a atender a los pacientes con estos tipos de nutriciones.

ACTIVIDAD 14: 15 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Folletos de publicidad

Vemos distintos folletos de publicidad de preparados comerciales de nutrición enteral y parenteral.

Objetivos:

Conocer que hay distintos preparados comerciales para todas los diferentes tipos de nutriciones, que vean la evolución en la nutrición ya que estos preparados antes se hacían manualmente en el hospital y ahora viene todo comercializado, aumentando las condiciones de esterilización y composición adecuada.

ACTIVIDAD 15: 30 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Cuaderno de clase y menús

Actividad por grupos en la que se les da un menú de una semana de una dieta basal y ellos la tienen que adaptar para una patología determinada.



ACTIVIDAD 16: 15 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Proyector

Ejercicio en el que los alumnos tienen que determinar que tipo de dieta y textura es adecuado para pacientes con unas patologías determinadas (ver Anexo II).

Objetivos:

Saber que tipo de dieta es adecuada para cada persona con una patología determinada.

Resultados:

Han realizado la actividad correctamente.

ACTIVIDAD 17: 30 min

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Proyector

Vemos Power Point de “Mitos en la alimentación”.

Objetivos:

La alimentación es algo que todos hacemos y que a todos nos preocupa, por lo que quiero que vean que hay muchos mitos sobre los alimentos.

Resultados:

Descubrir mitos que no conocían.



5^a SESIÓN: 2 horas de duración

ACTIVIDAD 18: 1 h

Tipo de actividad : Individual y grupal

Material utilizado: Cuaderno de clase

Corregimos la actividad mandada la semana pasada de la realización de su menú semanal.

Objetivos:

Los alumnos deben saber comparar su propia alimentación con las pautas de una alimentación equilibrada, ver la importancia de ingerir diariamente las raciones diarias recomendadas de cada nutriente, especificar las necesidades nutricionales de un adulto sano y conocer las sustancias fundamentales que componen los alimentos.

Resultados:

La mayoría han realizado la actividad correctamente. De todos los puntos pedidos el que más difícil les ha resultado es el de sacar las raciones e cada tipo de alimento que toman al día. Esto les pasa porque no hemos dejado claro a qué consideramos “una ración” de alimento.

Mejora de la actividad:

La próxima vez que realice esta actividad les entregaré una tabla con lo que consideramos “raciones caseras de cada tipo de alimento”. Así todos se basarán en lo mismo a la hora de sacar sus raciones diarias.



ACTIVIDAD 19: 1 h

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Cuaderno de clase

Realización de casos prácticos en los que los alumnos tendrán que calcular el IMC y MB aplicando la Fórmula de Harris, e indicar el tipo de dieta y textura indicada para el paciente dado según la patología indicada.

Objetivos:

Saber aplicar los conocimientos adquiridos en un caso práctico basado en un supuesto real.

Resultados:

Realizan la actividad bien en general. El único problema con el que me encuentro es que cuando les pido varias cosas se dejan algo porque no leen con detenimiento los enunciados.

6^a SESIÓN: 3 horas de duración

ACTIVIDAD 20: 1 h

Tipo de actividad : Individual y grupal

Material utilizado: Cuaderno de clase

Realización de un cuestionario de preguntas tipo examen.

Objetivos:

Recopilación de todo lo aprendido, quiero que vean lo que saben y lo que les falta por aprender de cara a la evaluación que es dos días después.



Resultados:

Consultan bastante el libro para completar las preguntas, todavía no contestan con seguridad.

ACTIVIDAD 21: 1 h

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Proyector

Proyección audiovisual del documental sobre Anorexia y Bulimia “Mi cuerpo, mi enemigo”.

Objetivos:

Ver la importancia de llevar una alimentación equilibrada, conocer las causas y los problemas que se pueden tener derivados de una enfermedad por trastorno en la alimentación.

ACTIVIDAD 22: 1 h

Tipo de actividad : Grupal

Material utilizado: Cuaderno de clase

Realización de un debate sobre la Anorexia y la Obesidad. Divido a la clase en dos partes, unos hablarán sobre la Anorexia y otros sobre la Obesidad.

Objetivos:

Los alumnos han buscado información sobre estas enfermedades. Yo les he dado unas preguntas para que al menos tuvieran unas pautas para empezar a buscar. Así han ido viendo en qué consisten, quién las padece, cómo se tratan, etc.

Quiero que tengan una base con la que debatir.



Saber que la obesidad es una enfermedad ya que muchos no la consideran como tal.

Resultados:

Todos han trabajado en casa buscando información de la enfermedad que les ha tocado, han traído las preguntas bien contestadas y todos quieren participar activamente tanto en el debate como en contar su información.

ACTIVIDAD 23: 1h y 30 min

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Examen

Realización de la prueba de evaluación de la unidad didáctica.

Objetivos:

Tener una prueba escrita e individual de los conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de la unidad.

El examen no consiste en que sepan de memoria los conocimientos sino que sepan aplicarlos.

Resultados:

Las notas han sido bastante flojas, yo ponía 5 puntos del examen correspondientes a mi unidad y los otros 5 puntos correspondientes a la unidad de Digestivo.

ACTIVIDAD 24:

Tipo de actividad : Individual

Material utilizado: Examen



TFM: Esther Sarasa Larroche

Examen de recuperación (ver Anexo II)

Objetivos:

El examen de recuperación de mi unidad tiene exactamente el mismo formato que el anterior.

Resultados:

No hay resultados todavía ya que el examen lo realizan en junio.



ANEXO II

ACTIVIDAD 23

EXAMEN PARTE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA (TEORÍA Y PRÁCTICA) (5 PUNTOS)

1. Define los conceptos de: (0,25 cada apartado)
 - a) Alimentación.
 - b) Nutrición.
 - c) Carros isotérmicos.
 - d) Metabolismo Basal.

2. a) Explica la diferencia entre dieta basal y terapéutica. (0,5 puntos)

b) Clasifica estas dietas según el tipo al que pertenecen.(0,25 puntos)

- Hipocalórica: 1) Modificada energéticamente
-Astringente:
-Blanda: 2) Con modificación de nutrientes
-Sin gluten:
-Baja en potasio: 3) Modificación de texturas y consistencia
-Liquida:
-Absoluta:
-Hiperproteica:
-Laxante:
-Hipolipídica:

c) Nombra 2 dietas más que conozcas con modificación de nutrientes e indica en qué consisten y para qué patologías están indicadas. (0,25 puntos)

3. Completa: (0,1 punto cada hueco).



- El polisacárido más importante de reserva en células animales que está formado por moléculas de glucosa es _____.
- Un descenso en la sangre de los niveles de glucosa recibe el nombre de _____.
- El _____ es la principal macromolécula (esteroles) derivada del metabolismo de las grasas (lípidos).
- En la carne, pescados y huevos encontramos como nutriente principal _____.
- Las vías de administración de la alimentación Enteral clasificadas según la técnica utilizada para su inserción son _____ y _____ y las formas de administración pueden ser _____, _____ o _____.
- La alimentación parenteral se define como la administración al organismo por _____ de nutrientes previamente preparados en condiciones de máxima esterilidad en los servicios de farmacia del hospital.

4. J.G.E. es una mujer de 55 años que acude a una clínica dental para someterse a la extracción de dos piezas dentales. J.G.E. es hipertensa y diabética. Su peso es de 75 Kg y mide 1,67 m.

Tras la intervención el odontólogo le prescribe un antibiótico, un analgésico y una dieta blanda que el auxiliar le propondrá.

- a) Calcula su Índice de Masa Corporal (IMC) y su Tasa de metabolismo Basal (TMB) teniendo en cuenta que hace deporte 2 veces por semana. Según su IMC ¿Qué dieta deberá tomar según la clasificación de dietas con modificaciones energéticas? (0,6 puntos)

Ecuación de Harris Benedict:

Cálculo de metabolismo basal para hombres

$$MB = 66.4 + (13.75 \times P) + (5.003 \times A) -$$



	(6.775 x E)
Cálculo de metabolismo basal para mujeres	$MB = 655.1 + (9.6 \times P) + (1.850 \times A) - (4.676 \times E)$

Harris Benedict propone los siguientes factores por actividad física:

- Sedentario (poco o nada ejercicio): TMB x 1,2
- Levemente activo (ejercicios livianos, deporte 1-3 veces por semana): TMB x 1.375
- Moderadamente activo (ejercicio moderado, deporte 3-5 veces por semana): TMB x 1,55
- Muy activo (ejercicios intensos, deporte 6-7 días por semana) TMB x 1,725
- Hiperactivo (ejercicios muy intensos, trabajo físico, 2 horas diarias o más de deporte): TMB x 1.9

b) ¿Qué tipo de dieta le aconsejarías teniendo en cuenta sus patologías? (0,2 puntos)

c) ¿Qué alimentos de esta lista le podrías recomendar para la dieta propuesta?
SUBRAYALOS (0,2 puntos)

Puré de patata, pescados, pasta, embutidos, carnes grasas, crema de verduras y alimentos precocinados.

5. Describe las consideraciones generales para la administración de Nutrición Enteral. (con sonda nasogástrica) (1 punto)

ACTIVIDAD 24:

Examen de recuperación

EXAMEN PARTE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA (TEORÍA Y PRÁCTICA) (5 PUNTOS)

1. Define los conceptos de: (0,25 cada apartado)

- a) Alimento
- b) Nutriente



- c) Dieta terapéutica con modificación energética
- d) Metabolismo Basal.

2. a) Clasifica estas dietas según el tipo al que pertenecen.(1 punto)

- Hipercalórica:
- Astringente:
- Semiblanda:
- Sin gluten:
- Baja en sodio:
- Liquida:
- Absoluta:
- Hipoproteica:
- Laxante:
- Hiperlipídica:

3. Completa: (0,1 punto cada hueco).

- El polisacárido más importante de reserva en células animales que está formado por moléculas de glucosa es _____.
- Un aumento en la sangre de los niveles de glucosa recibe el nombre de _____.
- El _____ es la principal macromolécula (esteroles) derivada del metabolismo de las grasas (lípidos).
- En la carne, pescados y huevos encontramos como nutriente principal _____.
- Las vías de administración de la alimentación Enteral clasificadas según la técnica utilizada para su inserción son _____ y _____ y las formas de administración pueden ser _____, _____ o _____.
- La alimentación _____ se define como la administración al organismo por vía endovenosa de nutrientes previamente preparados en _____.



condiciones de máxima esterilidad en los servicios de farmacia del hospital.

4. J.G.E. es un hombre de 55 años que acude al hospital para someterse a una operación. J.G.E. es hipertenso y celiaco (intolerante al gluten). Su peso es de 75 Kg y mide 1,75 m.

b) Calcula su Índice de Masa Corporal (IMC) y su Tasa de metabolismo Basal (TMB) teniendo en cuenta que hace deporte 3 veces por semana. Según su IMC ¿Qué dieta deberá tomar según la clasificación de dietas con modificaciones energéticas? (0,6 puntos)

Ecuación de Harris Benedict:

Cálculo de metabolismo basal para hombres	$MB = 66.4 + (13.75 \times P) + (5.003 \times A) - (6.775 \times E)$
Cálculo de metabolismo basal para mujeres	$MB = 655.1 + (9.6 \times P) + (1.850 \times A) - (4.676 \times E)$

Harris Benedict propone los siguientes factores por actividad física:

- Sedentario (poco o nada ejercicio): TMB x 1,2
 - Levemente **activo** (ejercicios livianos, deporte 1-3 veces por semana): **TMB x 1.375**
 - **Moderadamente activo** (ejercicio moderado, deporte 3-5 veces por semana): **TMB x 1,55**
 - **Muy activo** (ejercicios intensos, deporte 6-7 días por semana) **TMB x 1,725**
 - **Hiperactivo** (ejercicios muy intensos, trabajo físico, 2 horas diarias o más de deporte): **TMB x 1.9**
- b) ¿Qué tipo de dieta le aconsejarías teniendo en cuenta sus patologías? (0,2 puntos)
- c) Pon 3 ejemplos de alimentos que pueda tomar y 3 que tenga prohibidos según sus patologías? (0,2 puntos)

5. Describe las consideraciones generales para la administración de Nutrición Enteral. (con sonda nasogástrica) (1 punto)