

EVALUACION ANTROPOMETRICA

EDAD (AÑOS)	25
PESO (KG)	75
ESTATURA (CM)	140
IMC	24.23

CUADRO NUTRIMENTAL	PORCENTAJE	KCAL	GRAMOS
PROTEINAS	15%	315	78.75
LIPIDOS	25%	525	58.33
HIDRATOS DE CARBONO	60%	1260	315
TOTAL		2100	

GRUPO DE ALIMENTOS	N. EQUIV.	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	HG	CONTEO
VERDURA	6	150	12	0	24	1.8
FRUTA	5	300	0	0	75	5
CEREALES	13	910	28	0	195	13
C. CON GRASA	0	0	0	0	0	0
LEGUMINOSAS	0	0	0	0	0	0
CARNE						
A. MUY BAJO APORTE	2	80	14	2	0	0
B. BAJO APORTE	2	110	14	6	0	0
C. MODERADO APORTE	1	75	7	5	0	0
D. ALTO APORTE	0	0	0	0	0	0
LECHE						
A. DESCREMADA	1	95	9	2	12	0.8
B. SEMIDESCREMADA	0	0	0	0	0	0
C. ENTERA	0	0	0	0	0	0
D. CON AZUCAR	0	0	0	0	0	0
GRASAS						
A. SIN PROTEINA	9	405	0	45	0	0
B. CON PROTEINA	0	0	0	0	0	0
AZUCARES						
A. SIN GRASA	2	30	0	0	20	1.4
B. CON GRASA	0	0	0	0	0	0
TOTAL		2205	82	60	328	
IDEAL			2100	78.75	58.33	315
% DE ADECUACION (95%-105%)			105	104.13	102.8571	103.49

CUADRO DE DISTRIBUCION POR DECIMOS

DECIMO	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA	TOTAL (KCAL)
220.5	2	1	4	1	2	10
KCAL	441	220.5	882	220.5	441	2205

GRUPO DE ALIMENTOS	N. EQUIV.	COMPROVACION	DESAYUNO		COLACION		COMIDA		COLACION		CENA	
			N. EQUIV	KCAL	N. EQUIV	KCAL	N. EQUIV	KCAL	N. EQUIV	KCAL	N. EQUIV	KCAL
VERDURA	6	6	2	0	0	0	3	75	0	0	1	25
FRUTA	5	6	1	0	2	120	0	0	2	120	1	60
CEREALES	13	12	3	0	1	70	5	350	1	70	2	140
C. CON GRASA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
LEGUMINOSAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CARNE												
A. MUY BAJO APORTE	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
B. BAJO APORTE	2	2	0	6	0	0	2	110	0	0	0	0
C. MODERADO APORTE	1	1	0	5	0	0	1	75	0	0	0	0
D. ALTO APORTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
LECHE												
A. DESCREMADA	0	95	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
B. SEMIDESCREMADA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C. ENTERA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
D. CON AZUCAR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS												
A. SIN PROTEINA	9	9	1	45	1	45	3	135	1	45	3	135
B. CON PROTEINA	0	0	0	0	0	0	1	70	0	0	1	70
AZUCARES												
A. SIN GRASA	2	2	0	0	0	0	0	40	0	0	1	40
B. CON GRASA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		2240		445		235		855		235		470
IDEAL		2205		441		220.5		882		220.5		441
% ADECUACION (90% - 110%)				100.91		106.58		96.94		106.58		106.58

MENÚ

DESAYUNO	8:00 AM	"HUEVITO MAÑANERO"
		2 CLARAS DE HUEVO, MEDIA TAZA DE CHAMPIÑONES, UNA CUCHARADITA DE ACEITE, 2 REBANADAS DE TOMATA Y CEBOLLA, 2 T TORTILLAS, UNA TAZA DE CAFE SIN AZUCAR
COLACION	11:30 AM	UNA REBANADA DE PAN INTEGRAL CON UNA CUCHARADITA DE MIEL
COMIDA	2:00 PM	150 G DE PECHUGA DE POLLO CONDIMENTADA CON LIMON, UN VASO DE AGUA DE LIMON CON UNA FRESA, UNA CECHARADITA DE AGUACATE, Y 2 PANES TOSTADOS
COLACION	5:30 PM	UN PLATANO PARTIDO EN RODAJAS CON UN VASO DE AGUA
CENA	7:00 PM	UN SANDWINCH DE POLLO, CON 2 REBANAS DE TOMATE Y UNA CUCHARADITA DE MAYONESA, PARA TOMAR UN TE DE JAMAICA CON MEDIA CUCHARADITA DE AZUCAR