

NECESIDADES CALÓRICAS

MB+ ETE+ETD

$$1,266.5+800+206.65=2,273.15$$

Día 1

Alimento	Cantidad	Caloría
Café	2	4
Pan	3	311
Torta	3	264
Sabrita	115	540
Refresco	2.5	270
Caldo de pollo	3	31
tortilla	2	206
Pan	3	311
Café	1.3	4

Día 2

Café	2	4
Galleta	1	478
Huevo a la mexicana	1	127
Frijol	1	212
Yogurt	2	112
Galleta oreo	2.5	433
Pescado	3	106
Frijol	1	127
refresco	2.5	270
Tortilla	1,3	206
Galleta	1	478
café	2	4

Día 3

Cefe	2	4
Galleta	1	478
Camarón	1	200
Frijol	1	127
Plátano	1	221
Sopa con pollo	3	89
Agua de sabor	5	40
Galleta	1	478
Lechuga	1	14
Pepino	1	12
Avena	7.5	55
tortilla	1.3	206
café	2	4

$$\text{Total: } 10567.8 \div 3 = 3,522.6$$