



**Universidad
Zaragoza**

Grado de Nutrición Humana y Dietética

Trabajo Fin de Grado

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DIETOTERÁPICO PARA PACIENTE
CON OBESIDAD Y OTRAS PATOLOGÍAS ASOCIADAS

PROTOCOL OF DIETETIC TREATMENT FOR PATIENT WITH OBESITY
AND OTHER ASSOCIATED PATHOLOGIES

Nombre y apellidos del autor: **Sara Vonk Villena**

Director/es:

Nombre y apellidos del director: **Don Carlos Gil Chueca. Área de Enfermería.**

Nombre y apellidos del director: **Doña Susana Menal Puey. Área de Nutrición y
Bromatología.**

Fecha de depósito: **21 de Junio del 2017.**

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca

Año 2017

ÍNDICE:

Anexo A: Cuestionario de hábitos generales y Encuesta de Ingesta Típica	iii
Anexo B: Encuestas de hábitos dietéticos y de ingesta típica	v
Anexo C: Cantidades recomendadas de vitaminas y minerales.	iii
Anexo D: Dietas	iv
Anexo E: Calibraciones de las dietas	xx

Anexo A

Cuestionario de hábitos alimentarios generales

Nombre y apellidos:

Edad:

Vegetariano:

Algún tipo de dieta especial:

1. Habitualmente, ¿cuáles de estas comidas realiza?
2. ¿Cuál de ellas es la que más le agrada?
3. ¿Tiene algún hábito alimentario diario especial? Le encanta comer chocolate y lo hace sin control. Toma chocolate negro puro.
4. ¿Cuántas personas viven con usted?
5. ¿Quién cocina y quién hace la compra
6. ¿Come fuera de casa? ¿Cuántas veces por semana?
7. En comidas y cenas, ¿qué suele beber?
8. ¿Y el resto del día?
9. ¿Toma pan en las comidas? ¿De qué tipo?
10. ¿Utiliza sal para condimentar las comidas?
11. ¿Añade azúcar?
12. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?
13. ¿Y para aliño?
14. ¿Qué es lo primero que toma cuando se levanta?
15. ¿Cambia la forma de comer en los fines de semana? ¿Qué día y de qué manera?
16. ¿Ha habido alguna situación especial en los últimos 3 meses que supusiera cambios en su alimentación habitual?
17. ¿Qué suele tomar entre horas o mientras cocina?

Encuesta de Ingesta Típica

DESAYUNO ¿Suele desayunar? Todos los días
ALMUERZO ¿Suele tomar algo a media mañana?
COMIDA ¿De cuántos platos suele constar su comida del mediodía?
MERIENDA ¿Suele tomar algo a media tarde?
CENA ¿De cuántos platos suele constar su cena?
OBSERVACIONES

Anexo B: Encuestas de hábitos dietéticos y hábitos generales

DESAYUNO ¿Suele desayunar? Todos los días
<p>Por las mañanas siempre sigue la misma rutina:</p> <p>1 vaso de leche sin lactosa (150 ml) con 2 cucharadas de cacao en polvo</p> <p>Se toma 6 -7 Galletas sin lactosa y sin gluten</p> <p>Antes también tomaba cereales, pero eran de herbolario (2 puñados).</p>
ALMUERZO ¿Suele tomar algo a media mañana?
<p>No suele tomar almuerzo, aunque si le apetece se toma:</p> <p>Tortitas de Arroz (2 días a la semana) y se toma 1 cada día.</p>
COMIDA ¿De cuántos platos suele constar su comida del mediodía?
<p>Normalmente suele hacer dos platos, aunque según lo que prepare solo hace 1:</p> <p><u>Primeros Platos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdura: Lo toma 4 días por semana y siempre esta rehogada ya que a su familia le gusta más. Toma todo tipo de verdura (menestra, judías verdes, col, repollo...), aunque no come acelgas de manera frecuente (cada 15 días) ya que las considera poco saludables. - Arroz: Lo toma 1 día a la semana y va alternando la manera de hacerlo. Lo hace con tomate o con verduras. - Legumbres: Lo toma 1 día a la semana y va alternando entre lentejas y garbanzos. Las judías blancas no le gustan. - Uno de los días que toma verdura lo suele hacer en forma de con patata, nabo, puerro, etc., <p><u>Segundos platos:</u> Siempre a la plancha</p> <p>CARNE: Suele ser comprada en la carnicería.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuletas de cerdo: las toma 1 vez a la semana. Se toma 2. - Chuletas de cordero: No le gustan nada, pero las toma por variar el tipo de carne que toma. Se toma 3 chuletas y las suele hacer cada 15 días. - Lomo de cordero: Lo toma 1 vez a la semana y se toma 2-3 trozos. - Alitas de pollo: Las toma 1 vez a la semana y se puede tomar 4-5 alitas, aunque depende

de lo que tome de primero.

- Pavo estofado: Lo toma 1 vez a la semana y se toma 4-5 trozos de carne. Lo toma con la fideuá.

- Filetes de pollo: Los toma 1 vez a la semana y se suele tomar 2 filetes de pollo.

- Albóndigas a la jardinera: Albóndigas de la marca Aldi (ternera y cerdo) con verduras. Las toma 1 vez a la semana y son pequeñas por lo que toma 4-5-6 dependiendo del hambre que tenga.

- Toma 1 filete de ternera cada 15 días.

PESCADO:

- Pescado: Solo lo toma 1 vez a la semana y suele ser al horno. Toma sepia, merluza, salmón y emperador.

Platos únicos:

- Fideuá de pescado, pavo o pollo. Lo prepara 1 día a la semana y va alternando los ingredientes principales de manera que cada semana comen de manera diferente.

- Pasta con tomate, carne, etc.... Lo prepara 1 día a la semana y va alternando los ingredientes principales de manera que cada semana comen de manera diferente.

- 1 vez cada 15 días suele preparar arroz con carne o pescado.

Para beber siempre toma agua y nunca toma postre.

MERIENDA ¿Suele tomar algo a media tarde?

A la hora de la merienda toma algo dependiendo de donde se encuentre en ese momento y de si tiene hambre:

Fruta: Plátano, manzana, mandarina, cerezas, naranja en gajos, fresas. Le encanta toda la fruta, pero apenas toma 4 piezas a la semana.

Galletas: Son galletas de herbolario y se suele tomar unas 6 galletas a la semana.

Los lunes y miércoles se toma algo en el bar con las amigas (té, agua o aquarius)

Los martes y jueves está en casa y suele tomar lo que encuentre. Generalmente comida de sus hijas y algo de fruta.

Los viernes no toma nada ya que se pasa toda la tarde en la calle.

CENA ¿De cuántos platos suele constar su cena?

Siempre toma un plato único. NO sigue ningún tipo de rutina ya que a la hora de la cena la

paciente se encuentra con mucha ansiedad y con muchos nervios por lo que come todo lo que encuentra hasta que se queda saciada.

Generalmente toma:

- Se suele hacer bocadillos con dos rebanadas de pan y lo que encuentre por casa: salmón con queso, jamón de pavo, fiambres variados, también le suele meter las sobras de carne que pueden haber quedado en el medio día.

- Salchichas Frescas: Lo toma 1 vez a la semana y siempre para cenar. Se toma 3-4 unidades y suelen ser de pollo y pavo o de ternera y magro.

- Hamburguesa completa: Con pan, beicon y queso. Lo toma todos los sábados para cenar

- Lomo de cerdo: Lo toma 1 vez a la semana y siempre para cenar. Se suele tomar 2 filetes.

- A veces toma ensalada para cenar con tomates cherry, lechuga verde (rúcula, canónigos, etc...) a la que le suele poner alguna lata de atún, berberechos, mejillones,...

Dice que, tras acabar la cena, le suelen entrar ganas de tomarse un vaso de leche con Nesquik como en el del desayuno, pero también dice sentirse mal tras tomárselo ya que no tiene control de su ansiedad. Necesita tener una rutina en la hora de la cena ya que es capaz de cenarse galletas con nocilla.

OBSERVACIONES

El chocolate para ella es algo necesario, así como su vaso de leche con Nesquik. Los domingos siempre hace para cenar pizza, aunque ella no la come. Apenas toma lácteos ya que toma 1 yogur a la semana (1 Kaiku sin lactosa). Le encanta el queso sin lactosa y lo toma todos los días (1 -2 lonchas). No toma mantequilla y apenas come mermelada (1 cucharada cada 15 días) y esta siempre es ecológica de tomate.

Encuesta de hábitos generales

Nombre y apellidos:

Edad: 41

Vegetariano: No

Algún tipo de dieta especial: No

1. Habitualmente, ¿cuáles de estas comidas realiza?: Realiza el desayuno, la comida y la cena. No suele merendar ni almorzar, aunque si tiene hambre come lo que encuentra sobre todo a la hora de preparar la comida y la cena.

2. ¿Cuál de ellas es la que más le agrada? Le gusta más la cena porque en ese momento la paciente se encuentra con ansiedad y necesita comer. Además, se siente muy saciada. El desayuno sin embargo no le importa saltárselo, dice no tener hambre por la mañana y que aguanta

sin problema hasta la hora de comer

3. ¿Tiene algún hábito alimentario diario especial? Le encanta comer chocolate y lo hace sin control. Toma chocolate negro puro.

4. ¿Cuántas personas viven con usted? 5

5. ¿Quién cocina y quién hace la compra? Su marido y ella hacen la compra, pero cocina ella.

6. ¿Come fuera de casa? No ¿Cuántas veces por semana? Algún fin de semana, más o menos cada 15 días.

7. En comidas y cenas, ¿qué suele beber? Agua.

8. ¿Y el resto del día? Toma café con las amigas en el bar (café cortado con leche sin lactosa dos veces al día)

9. ¿Toma pan en las comidas? Solo toma pan en las cenas. Dos rebanadas. ¿De qué tipo? Pan sin leche, huevo y gluten.

10. ¿Utiliza sal para condimentar las comidas? Sí. Pone una cantidad normal. Se trata de sal marina comprada en un herbolario.

11. ¿Añade azúcar? Suele poner poco azúcar Moreno o fructosa. Más o menos un saquito de azúcar. En el desayuno toma Nesquick (2 cucharadas)

12. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar? Utiliza aceite de oliva. Usa muy poco ya que no hace fritos ni rebozados, todo lo hace a la plancha. Utiliza algo más para hacer un refrito.

13. ¿Y para aliño? No suele poner mucho, pero a veces se le escapa. Confiesa que no moja el pan en los restos de aceite en las ensaladas.

14. ¿Qué es lo primero que toma cuando se levanta? Vaso de leche con galletas o cereales, aunque hace mucho que no los toma ya que no encuentra unos cereales integrales que no lleven ningún producto que le produzca alergia.

15. ¿Cambia la forma de comer en los fines de semana? ¿Qué día y de qué manera? Comen más o menos lo mismo que durante la semana, aunque las cenas sí que son algo más especiales.

16. ¿Ha habido alguna situación especial en los últimos 3 meses que supusiera cambios en su alimentación habitual? Se le hizo un test de intolerancias en noviembre y desde entonces ha tratado de adaptar su alimentación a la nueva situación.

17. ¿Qué suele tomar entre horas o mientras cocina? Si se encuentra en casa sí que suele picar mientras cocina o comer alguna chuchería o galleta de sus hijas. En la calle no se compra

nada.

OBSERVACIONES:

Compra la sal en un herbolario. El pan es sin lactosa, sin huevo ni gluten y lo compra de la marca Mercadona. El fiambre es de Mercadona y siempre envasado. Suele comprar en los comercios cercanos a su casa. Le gustaría poder tomar cereales, pero no encuentra ya que tienen que ser integrales, sin lactosa y sin gluten.

Anexo C**Tabla8.-Cantidades recomendadas de vitaminas: Ingestas Dietéticas de Referencia para mujeres de 40-49 años. Fesnad, 2010**

Edad	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	B5 (mg)	B6 (mg)	B8 (μg)	B9 (μg)	B12 (μg)	C (mg)	A (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)
40-49	1	1,3	14	5	1,2	30	300	2	60	600	5	15	90

9. Tabla 9.- Cantidades recomendadas de minerales: Ingestas Dietéticas de Referencia para mujeres de 40-49 años. Fesnad, 2010

Ca (mg)	P mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	I (μg)	Se (μg)	Cu (mg)	Cr (μg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Cl (mg)	F (mg)	Mn (mg)	Mo (μg)
900	700	18	7	150	55	1,1	25	1500	3100	300	2300	3	1,8	45

Anexo D: Dietas

1º Dietas de proceso de adaptación:

- Dieta 1800 Kilocalorías:
 - 1º semana
 - 2º semana
 - 3º semana

2º Dietas del proceso de intervención:

- Dieta 1700 Kilocalorías
- Dieta 1600 Kilocalorías

3º Dietas del proceso de mantenimiento:

- Dieta 1500 Kilocalorías

1. Fase de Adaptación:**– Dieta 1800 Kilocalorías**1º semana

Lunes	
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml) Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5 g) Galletas sin gluten y sin lactosa (4 unidades) → 30 g
Almuerzo	1 melocotón mediano (320 con piel y hueso)
Comida	Brócoli (1 plato mediano: 300 g en crudo) Patata (3 unidades pequeñas : 300 g) Salmón al horno: 120 g → 150 g en bruto (sin limpiar y en crudo). Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)
Merienda	1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml) Azúcar (1 cucharada : 10 g) Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g) 1 plato pequeño de cerezas (145 g con hueso): la fruta de la comida pasa a la merienda.
Cena	Tomate maduro crudo (1 unidad mediana: 150g) Jamón de york (2 filetes: 60 g) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g) 1 yogur sin lactosa desnatado (125ml) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)
Jueves:	

Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1cucharadita de postre: 5g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4 unidades)→ 30 g</p>
Almuerzo	1 plátano mediano (165 g: el peso es con piel).
Comida	<p>Lentejas (6 cucharadas soperas en crudo: 90 g) con 75 g de tomate crudo (1/2), 50 g de cebolla (1/2), 1 patata pequeña (100 g en crudo), 25 g de zanahoria (1/4 de unidad grande).</p> <p>1 lata pequeña de atún en aceite escurrido (45 g)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 2-3 cm:30 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml)</p> <p>Azúcar (1 cucharadita : 10 g)</p> <p>Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g)</p> <p>1 ramillete pequeño de uvas (120 g o 12 unidades pequeñas). La fruta de la comida pasa a la cena.</p>
Cena	<p>Sándwich vegetal: tomate mediano (1/3 unidad: 50 g) + 75 g de rúcula, canónigos + pechuga de pollo o pavo (2 filetes: 60) + pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g)</p> <p>Mayonesa (2 cucharadas soperas: 20 g)</p> <p>Leche sin lactosa desnatada (1 vaso pequeño: 125ml) o 1 yogur desnatado (125g)</p>
Sábado	
Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1cucharadita de postre: 5 g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades) → 30 g</p>
Almuerzo	1 plátano (165g) (el peso es con piel)
Comida	<p>Arroz (4 cucharadas soperas en crudo: 80 g) con 150 g de tomate triturado, 50 g de cebolla (1/2), 100 g de champiñones (5-6 champiñones), 75 de berenjena (1/4 de unidad mediana).</p> <p>Paletilla de cordero (ración de 90 g sin grasa)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 2-3 cm:30 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 vaso de zumo de frutas (naranja, pera, manzana, etc...)200 ml. La fruta de la comida pasa a la merienda.</p> <p>2 tortitas de arroz (16 g)</p>
Cena	Hamburguesa poco grasa: carne magra (60 g) con lechuga (1/2 plato o 75 g) y tomate (3 o 4 rodajas o 75 g), 1/6 de pimiento rojo grande: 25 g.

	<p>Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas: 60 g)</p> <p>Leche desnatada (1 vaso 200 g). Se le ha quitado medio intercambio de lácteo en la merienda para que en la cena tenga 1 vaso de leche.</p> <p>Cacao en polvo (2 cucharaditas pequeñas: 10 g)</p> <p>Aceite de oliva (1 cucharada sopera: 10 g). Dado que a medio día come un proteico más graso, a la noche se le quita un intercambio de grasa para compensar.</p>
--	---

2º semana

Lunes	
Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5 g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades)→ 30 g</p>
Almuerzo	1 ramillete pequeño de uvas (125 g) el peso es con piel.
Comida	<p>Brócoli (1 plato mediano: 300 g en crudo)</p> <p>Patata (3 unidades pequeñas : 300 g)</p> <p>Lomo de cerdo sin grasa (3 filetes pequeños :90 g)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml)</p> <p>Azúcar (1 cucharadita : 10 g)</p> <p>1 vaso de zumo de frutas natural (200 ml). La fruta de la comida pasa a la merienda.</p> <p>Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g)</p>
Cena	<p>Tomate maduro crudo (1 unidad mediana: 150g)</p> <p>Jamón de york (2 filetes: 60 g)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g)</p> <p>1 yogur sin lactosa desnatado (125ml)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Martes	
Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades)→ 30 g</p>
Almuerzo	1 manzana 130 g (el peso es con piel)
Comida	<p>Pasta (4 cucharadas soperas en crudo: 80 g) con 150 g de tomate triturado, 50 g de cebolla (1/2), 100 g de champiñones (5-6 champiñones).</p> <p>Atún crudo: 195 g (140 g en limpio)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 2-3 cm:30 g)</p>

	Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)
Merienda	1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml) Azúcar (1 cucharadita : 10 g) Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g) 1 vaso de zumo de frutas (200 ml). La fruta de la comida pasa a la merienda.
Cena	Ensalada completa: lechuga, rúcula, canónigos, etc., (1/2 plato: 75 gramos) con tomate maduro (1/2 unidad mediana: 75 g) Berberechos (1 lata pequeña : 45g) + atún (lata pequeña :40 g) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g) 1 yogur sin lactosa desnatados (125 ml)
Miércoles:	
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml) Cacao en polvo (1 cucharadita de postre:5 g) Galletas sin gluten y sin lactosa (4 unidades : 30g)
Almuerzo	1 manzana (130 g con piel o 120 g sin piel)
Comida	Brócoli (1 plato mediano: 300 g en crudo) Patata (300 g en crudo) Pollo sin piel (3 muslos pequeños : 90 g en crudo y sin hueso o 150 g en crudo y con hueso) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)
Merienda	1 té con leche desnatada sin lactosa (1/2 vaso de leche o 100 ml) Azúcar (1 cucharadita : 10 g) Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g) 2 mandarinas pequeñas (120 g). La fruta de la comida pasa a la merienda.
Cena	Ensalada con tomate (1/2 unidad mediana: 75 g), cebolla (1/2 unidad mediana: 50 g), maíz en lata (25 g: 2 cucharadas soperas), zanahoria: 25 g (1/4 de unidad mediana), pimiento rojo: 25 g (1/6 de unidad mediana). Merluza a la plancha o al horno (1 trozo mediano: 80 g en crudo) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g) 1 yogur sin lactosa desnatado (125ml) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)

3º semana**Jueves**

Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5 g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades)→ 30 g o ½ bol de cereales (60 g)</p>
Almuerzo	1 melocotón con piel y hueso (230 g)
Comida	<p>Judías verdes (1 plato grande: 300 g)</p> <p>Patata (3 unidades pequeñas : 300 g)</p> <p>Boquerones crudos: 120 g en limpio: 3 unidades medianas. 150 g en sucio (con cabeza).</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (2rebanada o unos 4-5 cm: 60 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml)</p> <p>Azúcar (1 cucharadita : 10 g)</p> <p>Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g)</p> <p>1 pera mediana con piel (120 g). La fruta de la comida pasa a la merienda.</p>
Cena	<p>Ensalada completa: lechuga, rúcula, canónigos, etc., (1/2 plato: 75 gramos) con tomate maduro (1/2 unidad mediana: 75 g), 25 g de zanahoria (1/4 de unidad mediana), 25 g de pimiento rojo asado en tiras (4 unidades).</p> <p>Berberechos (1 lata pequeña : 45g) + atún (lata pequeña :40 g)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm:60 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p> <p>1 yogur sin lactosa desnatado (125 g)</p>
Viernes	
Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5 g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades)→ 30 g o ½ bol de cereales (60 g)</p>
Almuerzo	2 mandarinas pequeñas (170 g). El peso es con piel
Comida	<p>Lentejas (6 cucharadas soperas en crudo: 90 g) con 75 g de tomate crudo (1/2), 50 g de cebolla (1/2), 50 g de zanahoria (1/2 unidad mediana), pimiento rojo: 50 g→ 1/3 de unidad mediana, judía verde: 1/3 de plato pequeño, junto a 1 cucharada sopera de arroz en crudo (20g)</p> <p>1 loncha de jamón curado sin grasa(45 g)</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 2-3 cm:30 g)</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 té con leche desnatada sin lactosa (1/2 vaso de leche o 150 ml)</p> <p>Azúcar (1 cucharadita : 10 g)</p> <p>Tortitas de arroz (2 unidades : 16 g)</p>

	1 vaso de zumo de futas (200 ml). La fruta de la comida pasa a la merienda.
Cena	Ensalada completa: lechuga, rúcula, canónigos, etc., (1/2 plato: 75 gramos) con tomate maduro (1/2 unidad mediana: 75 g) y 1 patata pequeña cruda (100 g) Pechuga de pollo a la plancha (60 g : 2 unidades) Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanadas o unos 3-4 cm:30 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g) 1 yogur sin lactosa desnatado (125 ml)
Sábado	
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml) Cacao en polvo (1 cucharadita de postre: 5 g) Galletas sin gluten y sin lactosa (4-5 unidades)→ 30 g o ½ bol de cereales (60 g)
Almuerzo	1 plátano pequeño: 160 g (el peso es con piel).
Comida	Pasta (4 cucharadas soperas en crudo: 80 g) con 150 g de tomate triturado, 50 g de cebolla (1/2), 100 g de champiñones (5-6 champiñones). Paletilla de cordero asada: 90g en limpio. Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 2-3 cm:30 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)
Merienda	1 vaso de zumo de frutas (naranja, pera, manzana, etc...) 200 ml. La fruta de la comida pasa a la merienda. 2 tortitas de arroz (16 g)
Cena	Hamburguesa poco grasa: carne magra (60 g) con lechuga (1/3 plato grande o 50 g) y tomate (1/3 de unidad mediana: 3 rodajas finas o 50 g), pimiento rojo: 25 g → 1/3 de una unidad mediana, 25 g de cebolla: ¼ de una unidad mediana. Leche desnatada (1 vaso 200 g). Se le quita la ración de lácteo de la merienda para hacer en la cena una ración completa. Cacao soluble (1 cucharada sopera: 10 g) Aceite de oliva (2 cucharadas sopera: 20 g)

2. Fase de intervención:**– Dieta 1700 kilocalorías.**

Lunes	
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa (1 vaso : 200ml) Cacao en polvo (2 cucharaditas de postre : 10 g) Galletas sin gluten y sin lactosa (6 unidades: 60 g) o ½ bol de cereales (60 g)
Almuerzo	Albaricoques (300 g : 3-4 unidades)
Comida	Judía verde (1 plato mediano : 300 g en crudo) Patata (3 unidades pequeñas : 300 g)

	Entrecot de ternera a la plancha (2 filetes grandes :75 g) Pan sin lactosa y sin gluten (1 rebanada o unos 3-4 cm: 30 g) Aceite de oliva (2 cucharadas soperas : 20 g)
Merienda	1 yogur desnatado sin lactosa (125 ml) Azúcar (1 cucharadita : 5 g) Tortitas de arroz (3 unidades g)→ 7.5 g/unidad. 1 kiwi (140 g). El peso de la fruta es con piel.
Cena	Verduras salteadas: calabacín (75 g : ¼ de unidad en crudo), champiñones (50 g :6-7 unidades), cebolla (1/4 de cebolla : 25 g): total : 150g) Jamón de york (2 filetes : 60 g) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm : 60 g) 1 yogur sin lactosa desnatado (125ml) Azúcar moreno (1 cucharada : 5g) Aceite de oliva (3 cucharadas pequeñas de postre: 15 g)
Miércoles	
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa (1 vaso: 200ml) Cacao en polvo (2 cucharaditas de postre: 10 g) Galletas sin gluten y sin lactosa (6 unidades: 60g) o ½ bol de cereales (60 g)
Almuerzo	1 plátano mediano (100 g)
Comida	Brócoli (1 plato mediano : 300 g en crudo) Patata (200 g en crudo) Pollo sin piel (2 muslos pequeños : 75 g en crudo y sin hueso o 135 g en crudo y con hueso) Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm : 60 g) Aceite de oliva (2 cucharadas : 20 g)
Merienda	1 té con leche desnatada sin lactosa (1/2 vaso de leche o 100 ml) Azúcar (1 cucharadita : 5 g) Tortitas de arroz (3 unidades: 7,5g/unidad) 1 vaso de zumo de frutas (200 ml)
Cena	Sándwich vegetal: espárragos (1-2 unidades : 75 g) + 75 g de rúcula, canónigos + pavo (2 filetes : 60)+ pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm : 60 g) Mayonesa (3 cucharadas pequeñas de postre: 15g). Yogur desnatado sin lactosa: 125g Azúcar: 1 cucharada pequeña: 5g
Viernes	

Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso : 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (2 cucharaditas de postre : 10 g)</p> <p>Galletas sin gluten y sin lactosa (6 unidades: 60g) o ½ bol de cereales (60 g)</p>
Almuerzo	2 mandarinas pequeñas (170 g). El peso es con piel.
Comida	<p>Lentejas (6 cucharadas soperas en crudo : 90 g) con 75 g de tomate crudo (1/2), 50 g de cebolla (1/2), 30 g de pimiento rojo: 4 tiras, 50 g de zanahoria: ½ unidad mediana junto a 1 cucharada sobra de arroz en crudo (20g)</p> <p>1 loncha de jamón de york (30 g). Hay que quitar 1,5 raciones del proteico del segundo plato y por lo tanto sólo queda 1 ración de proteína.</p> <p>Aceite de oliva (2 cucharadas soperas: 20 g)</p>
Merienda	<p>1 té con leche desnatada sin lactosa (1/2 vaso de leche o 100 ml)</p> <p>Azúcar (1 cucharadita : 5 g)</p> <p>Tortitas de arroz (3 unidades: 7,5 g/unidad)</p> <p>1 vaso de zumo de futas (200 ml)</p>
Cena	<p>Sándwich vegetal: espárragos (1-2 unidades : 75 g) + 75 g de rúcala, canónigos + pavo (2 filetes : 60)+ pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm : 60 g)</p> <p>Mayonesa (3 cucharadas pequeñas de postre: 15g)</p> <p>Leche sin lactosa desnatada (1 vaso pequeño: 125ml)</p> <p>Cacao en polvo (1 cucharadita : 5g)</p>

– **Dieta 1600 kilocalorías:**

Lunes	
Desayuno	<p>Vaso de leche desnatada sin lactosa (200 ml)</p> <p>Cacao en polvo (2 cucharadas pequeñas : 10 g)</p> <p>6 galletas sin gluten y sin lactosa: 60 g</p>
Almuerzo	1 pera pequeña con piel (160g)
Comida	<p>6- unidades de espárragos blancos en conserva (300g o 1 plato grande)</p> <p>2 patatas (200 g sin cocer) con un diente de ajo (5g) y una pizca de perejil.</p> <p>2 rebanadas de pan sin lactosa y sin gluten (60 g)</p> <p>Pescadilla al horno (120 g en crudo)</p> <p>3 cucharadas de aceite de oliva (15 g)</p>
Merienda	<p>1 yogur desnatado sin lactosa (125g)</p> <p>1 cucharada de azúcar (5 g)</p> <p>1 ciruela mediana con piel y hueso (145 g)</p>
Cena	75 gramos de pimiento rojo para asar y 75 gramos de champiñones (7-8

	<p>unidades).</p> <p>Costillas de ternera (75 g : 2-3 unidades (su peso es sin hueso))</p> <p>Pan sin lactosa y sin gluten (2 rebanadas o unos 5-6 cm : 60 g)</p> <p>1 yogur sin lactosa desnatado (125ml)</p> <p>1 cucharada de azúcar (1 cucharada : 5g)</p> <p>Aceite de oliva (3 cucharadas pequeñas : 15g)</p>
Jueves	
Desayuno	<p>Vaso de leche desnatada (200 ml)</p> <p>Cacao en polvo (2 cucharadas pequeñas : 10 g)</p> <p>6 galletas sin gluten y sin lactosa: 60 g</p>
Almuerzo	Ciruela con piel (145g)
Comida	<p>1 plato grande de acelgas (300 g)</p> <p>3 patatas pequeñas (300 g)</p> <p>Muslo de pavo sin piel crudo (90 g : 2 unidades su peso es sin hueso)</p> <p>3 cucharadas de aceite de oliva pequeñas (15 g)</p>
Merienda	<p>1 vaso pequeño de leche sin lactosa (100g)</p> <p>1 cucharada de azúcar (5 g)</p> <p>2 mandarinas pequeñas con piel (140g)</p>
Cena	<p>Ensalada campera: lechuga, rúcula, etc. (1/2 plato grande: 75 g), con dos patatas pequeñas (200 g), 75 g de pimiento rojo (1/2 unidad mediana).</p> <p>100 gramos de boquerón crudo (2.5 unidades)</p> <p>1 vaso pequeño de leche sin lactosa (100g)</p> <p>1 cucharada pequeña de azúcar (5g)</p> <p>3 cucharadas pequeñas de aceite de oliva (15g)</p>
Viernes	
Desayuno	<p>Leche desnatada sin lactosa (1 vaso : 200ml)</p> <p>Cacao en polvo (2 cucharaditas de postre : 10 g)</p> <p>6 galletas sin gluten y sin lactosa: 60 g</p>
Almuerzo	2 rodajas de piña natural (120 g))
Comida	<p>Ensalada de lentejas: lentejas (6 cucharadas soperas en crudo : 90 g) con 75 g de tomate crudo (1/2 unidad mediana), 50 g de cebolla (1/2 unidad mediana), 25 g de guisantes (1/2 plato pequeño), 25 g de zanahoria (1/4 de unidad mediana), 50 g de judía verde (1/2 plato pequeño) junto a 1 cucharada sopera de arroz (20g)</p> <p>1 loncha de jamón cocido mediana (45 g)</p> <p>Aceite de oliva: 3 cucharadas pequeñas (15 g)</p>
Merienda	Nísperos (320 g: el peso es con piel → 4-5 unidades).

	El lácteo de la merienda y la media ración de azúcar o cacao pasan a la cena.
Cena	<p>Ensalada de 150 g con 3 cucharadas pequeñas de aceite de oliva (15 g) con atún de lata al natural (1 lata grande, 100 g)</p> <p>200 ml de leche desnatada sin lactosa</p> <p>2 cucharada pequeñas de cacao en polvo (10 g) y</p> <p>60 gramos de cereales de desayuno (1/2 bol)</p>

Fase de mantenimiento**– Dieta 1500 kilocalorías:**

Martes	
Desayuno	<p>Vaso de bebida de soja (200 ml)</p> <p>1 cucharada de cacao soluble : 5 g</p> <p>6 galletas sin gluten o sin lactosa (60g) o 2 rebanadas de pan tostado sin lactosa y sin gluten (16 gr)</p>
Almuerzo	2 mandarinas (170 g con piel)
Comida	<p>80 g de arroz blanco en crudo (3 cucharadas soperas colmadas) con 150 g de tomate triturado, 75 gramos de pimienta roja (1/2 unidad mediana en crudo) y 75 gramos de champiñones (3-4 unidades en crudo)</p> <p>Entrecot de ternera sin grasa en crudo (90 g → 1 unidad mediana)</p> <p>4 cucharadas de aceite de oliva (20 g)</p>
Merienda	<p>1 plátano (165 g con piel)</p> <p>1 yogur de soja (125 ml)</p> <p>1 cucharada de azúcar (5g)</p>
Cena	<p>Pescado al horno con verdura: (40 g de merluza en crudo (1 unidades pequeñas) con pimienta roja (75g → ½ unidad mediana en crudo) y (75 g de champiñones (4 unidades en crudo)</p> <p>1 patata pequeña (100g)</p> <p>1 rebanada de pan sin lactosa y sin gluten (30g)</p> <p>1 yogur de soja (125g)</p> <p>3 cucharadas pequeñas de aceite de oliva (15 g)</p>
Jueves	

Desayuno	Vaso de bebida de soja (200 ml) 1 cucharada de cacao en polvo :5 g 6 galletas sin gluten o sin lactosa (60g) o 2 rebanadas de pan tostado sin lactosa y sin gluten (16 gr)
Almuerzo	2 rodajas de piña natural (120g)
Comida	1 plato grande de judías verdes (300 g) con 2 patatas pequeñas en crudo (200 g) 2 rebanadas de pan sin lactosa y sin gluten (60g) 1 muslo de pavo sin piel en crudo (90 g) 4 cucharadas de aceite de oliva (20 g)
Merienda	2 mandarinas pequeñas (120 g con piel) 1 yogur de soja (125g) 1 cucharada pequeña o terrón de azúcar (5g)
Cena	Sándwich vegetal: 75 g de lechuga o rúcula (1/2plato mediano) + espárragos (75 g → 3 unidades finas) + 1 loncha de queso semicurado (30 g) 2 rebanadas de pan sin lactosa y sin gluten (60g) 1 yogur de soja (125 g) 1 cucharada de mayonesa (5 g). Tiene menos cantidad de aceite para compensar con la grasa del queso.
Sábado	
Desayuno	Vaso de bebida de soja (200 ml) 1 cucharada de cacao soluble :5 g 6 galletas sin gluten o sin lactosa (60g) o 2 rebanadas de pan tostado sin lactosa y sin gluten (16 gr)
Almuerzo	1 manzana pequeña (140 g con piel)
Comida	80 g de pasta en crudo (8 cucharadas soperas colmadas) con 150 g de tomate triturado, 75 gramos de pimiento rojo (1/2 unidad mediana en crudo) y 75 gramos de champiñones (3-4 unidades en crudo) 1 gallo mediano en crudo (120 g con espinas) 4 cucharadas pequeñas de aceite de oliva (20 g)
Merienda	1 plátano (165 g con piel) 1 yogur de soja (125 g) 1 cucharada pequeña o terrón de azúcar (5g)

Cena	Hamburguesa de carne magra: 60 g de carne magra de pollo con 75 gramos de lechuga o rúcula (½ plato pequeño) y 3º 4 rodajas de tomate crudo (75 g) 2 rebanadas de pan sin lactosa y sin gluten (60g). 1 yogur de soja (125 g) 1 cucharada de aceite de oliva (15 g)
-------------	--

Anexo E: Calibraciones de las dietas

Calibración	Energía	Agua	Proteína	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total
Lunes 1800	1823.2	1493.5	86.1	53.5	32.6	66.6	12.0	38.7	10.2	107.6	220.1
Jueves 1800	1800.2	1086.6	84.2	43.1	41.1	58.0	10.5	35.0	8.5	76.9	235.2
Sábado 1800	1764.1	1169.0	68.8	43.5	25.4	64.5	19.0	34.7	6.4	126.5	227.1
TOTAL	5387.5	3749.1	239.1	140.1	99.1	189.1	41.5	108.4	25.1	311.0	682.4
TOTAL INGESTA MEDIA	1795.8	1249.7	79.7	46.7	33.0	63.0	13.8	36.1	8.4	103.7	227.5
% Macronutrientes y Ácidos Grasos			17.8			31.6	6.9	18.1	4.2		50.7
Recomendaciones											
% Recomendaciones											
Calibración	Azúcar	Polisac.	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
Lunes 1800	83.8	123.4	27.3	0.0	1954.5	5333.7	1047.4	387.8	1503.2	13.6	7.7
Jueves 1800	94.5	127.7	26.3	0.0	1562.7	3863.3	831.5	352.0	1268.7	14.3	9.2
Sábado 1800	87.4	126.7	17.1	0.0	1346.5	3302.3	680.5	323.4	1107.7	10.3	9.8
TOTAL	265.7	377.8	70.7	0.0	4863.7	12499.3	2559.4	1063.2	3879.6	38.2	26.7
TOTAL INGESTA MEDIA	88.6	125.9	23.6	0.0	1621.2	4166.4	853.1	354.4	1293.2	12.7	8.9

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					0.0	0.0						
% Recomendaciones												
Calibración	Vit A	Retinoid.	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
Lunes 1800	617.2	15.6	3613.3	9.8	13.2	1.9	1.8	24.3	3.2	566.5	6.3	447.8
Jueves 1800	557.6	11.7	3275.2	1.4	11.1	1.3	1.7	20.0	2.6	344.5	3.5	88.9
Sábado 1800	257.2	0.0	1542.9	2.0	6.9	1.0	1.7	21.0	1.9	207.1	3.0	91.3
TOTAL	1432.0	27.3	8431.4	13.2	31.2	4.2	5.2	65.3	7.7	1118.1	12.8	628.0
TOTAL INGESTA MEDIA	477.3	9.1	2810.5	4.4	10.4	1.4	1.7	21.8	2.6	372.7	4.3	209.3
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones												
% Recomendaciones												

Calibración Dieta 1800 Kcal 2º semana	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
Lunes 1800 2	1797.0	1474.9	77.8	45.7	32.1	61.5	12.6	37.4	7.1	105.2	231.5	

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

Martes 1800 2	1768.5	1282.0	91.4	62.4	29.0	56.3	10.3	33.9	7.6	91.7	224.1	
Miércoles 1800 3	1765.4	1647.9	81.6	49.2	32.4	57.6	10.6	34.8	7.1	125.0	229.9	
TOTAL	5330.9	4404.8	250.8	157.3	93.5	175.4	33.5	106.1	21.8	321.9	685.5	
TOTAL INGESTA MEDIA	1777.0	1468.3	83.6	52.4	31.2	58.5	11.2	35.4	7.3	107.3	228.5	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos			18.8			29.6	5.7	17.9	3.7		51.4	
Recomendaciones												
% Recomendaciones												
Calibración	Azúcar	Polisac	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
Lunes 1800 2	95.2	123.4	22.6	0.0	2005.2	5002.3	1036.3	370.8	1337.5	13.4	9.1	
Martes 1800 2	91.9	119.2	17.2	0.0	1621.2	3415.4	866.0	349.8	1351.7	21.8	7.8	
Miércoles 1800 3	90.7	126.3	26.4	0.0	1619.0	5037.3	1068.8	383.2	1373.1	13.7	8.0	
TOTAL	277.8	368.9	66.2	0.0	5245.4	13455.0	2971.1	1103.8	4062.3	48.9	24.9	
TOTAL INGESTA MEDIA	92.6	123.0	22.1	0.0	1748.5	4485.0	990.4	367.9	1354.1	16.3	8.3	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					0.0	0.0						

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

% Recomendaciones					0.0	0.0						
Calibración	Vit A	Retinoi	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofla	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
Lunes 1800 2	451.2	0.0	2701.7	0.2	11.2	2.4	1.9	17.7	2.7	537.6	2.0	509.4
Martes 1800 2	299.7	82.1	1304.2	12.0	10.3	1.0	1.7	32.9	1.8	229.9	7.5	73.1
Miércoles 1800 2	860.6	0.0	5163.5	0.0	11.3	1.4	1.8	22.5	2.7	538.7	2.2	505.3

Calibración dieta 1800 Kcal. 3º Semana.	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
Jueves 1800 3 semana	1772.3	1571.7	89.2	59.3	29.9	57.5	11.2	33.9	7.9	167.9	224.7	
Viernes 1800 3 semana	1802.4	1423.9	85.1	44.7	40.3	57.0	10.7	35.5	6.6	89.0	236.8	
Sábado 1800 3 semana	1761.2	1195.8	77.7	52.6	25.2	67.3	15.6	40.2	7.3	124.1	210.8	
	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
TOTAL	5335.9	4191.4	252.0	156.6	95.4	181.8	37.5	109.6	21.8	381.0	672.3	
TOTAL INGESTA MEDIA	1778.6	1397.1	84.0	52.2	31.8	60.6	12.5	36.5	7.3	127.0	224.1	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos			18.9			30.7	6.3	18.5	3.7		50.4	
Recomendaciones												
% Recomendaciones												

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

Calibración	Azúcar	Polisac	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
Jueves 1800 3 semana	84.3	127.4	29.3	0.0	1704.9	4969.6	973.2	398.5	1353.5	15.0	7.1	
Viernes 1800 3 semana	103.0	120.9	26.0	0.0	2172.9	3848.1	892.0	352.0	1266.5	14.9	10.0	
Sábado 1800 3 semana	106.5	91.4	15.8	0.0	1100.5	3431.6	791.0	319.8	1187.6	10.6	9.9	
Calibración dieta 1800												
Kcal	Azúcar	Polisac	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
3° semana												
TOTAL	293.8	339.7	71.1	0.0	4978.3	12249.3	2656.2	1070.3	3807.6	40.5	27.0	
TOTAL INGESTA MEDIA	97.9	113.2	23.7	0.0	1659.4	4083.1	885.4	356.8	1269.2	13.5	9.0	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					0.0	0.0						
% Recomendaciones					0.0	0.0						
Calibración	Vit A	Retinoi	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofla	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
Jueves 1800 3 semana	903.0	160.1	4452.0	9.9	10.1	1.1	2.0	30.0	3.0	433.9	4.8	191 .3
Viernes 1800 3 semana	1119.6	0.0	6718.8	0.3	9.4	1.8	1.8	17.6	2.3	367.7	1.4	203 .8
Sábado 1800 3 semana	270.1	0.0	1625.3	1.9	8.2	1.3	1.9	17.6	2.0	193.3	3.2	98. 2

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

	Vit A	Retinoi	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofla	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
TOTAL	2292.7	160.1	12796.1	12.1	27.7	4.2	5.7	65.2	7.3	994.9	9.4	493.3
TOTAL INGESTA MEDIA	764.2	53.4	4265.4	4.0	9.2	1.4	1.9	21.7	2.4	331.6	3.1	164.4
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones												
% Recomendaciones												

Media Dietas 1700 Kcal	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
1700 Lunes	1727.5	1484.2	75.5	42.0	33.5	49.4	9.2	29.9	6.6	82.6	245.3	
1700 Miércoles	1698.8	1455.6	76.8	43.7	33.2	47.9	11.3	23.9	8.7	123.4	240.2	
1700 Viernes	1657.0	1227.1	76.8	35.5	41.3	46.0	10.3	23.1	8.2	94.0	232.3	
	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
TOTAL	5083.3	4166.9	229.1	121.2	108.0	143.3	30.8	76.9	23.5	300.0	717.8	
TOTAL INGESTA MEDIA	1694.4	1389.0	76.4	40.4	36.0	47.8	10.3	25.6	7.8	100.0	239.3	

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

% Macronutrientes y Ácidos Grasos			18.0			25.4	5.5	13.6	4.2		56.5	
Recomendaciones												
% Recomendaciones												
	Azúcar	Polisacari dos	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
1700 Lunes	81.7	97.2	28.2	0.0	1874.1	5254.8	909.8	491.2	1516. 3	14.2	9.4	
1700 Miércoles	93.1	129.3	24.5	0.0	2131.9	4674.1	1029.0	409.7	1316. 9	14.4	8.6	
1700 Viernes	91.5	122.9	25.3	0.0	2046.4	3139.8	818.9	344.1	1214. 5	14.7	9.6	
	Azúcar	Polisacari dos	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
TOTAL	266.3	349.4	78.0	0.0	6052.4	13068. 7	2757.7	1245. 0	4047. 7	43.3	27.6	
TOTAL INGESTA MEDIA	88.8	116.5	26.0	0.0	2017.5	4356.2	919.2	415.0	1349. 2	14.4	9.2	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					0.0	0.0						

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

% Recomendaciones					0.0	0.0						
	Vit A	Retinoid.	Caroten.	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl.v.	Niacina	Vit B6	Ac. Fólico	Vit B12	Vit C
1700 Lunes	381.5	0.0	2281.6	1.1	9.1	1.6	1.9	18.8	2.9	404.3	3.0	256.1
1700 Miércoles	474.9	0.0	2845.9	0.0	10.3	1.3	1.8	20.5	2.9	606.0	1.7	424.8
1700 Viernes	1070.9	0.0	6419.9	0.1	10.1	1.7	1.7	14.1	1.9	430.0	2.2	229.4
	Vit A	Retinoid.	Caroten.	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl.v.	Niacina	Vit B6	Ac. Fólico	Vit B12	Vit C
TOTAL	1927.3	0.0	11547.4	1.2	29.5	4.6	5.4	53.4	7.7	1440.3	6.9	910.3
TOTAL INGESTA MEDIA	642.4	0.0	3849.1	0.4	9.8	1.5	1.8	17.8	2.6	480.1	2.3	303.4
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones												
% Recomendaciones												

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

Media dietas 1600 Kcal	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colester ol	HC total	
LUNES 1600	1635.6	1381.7	80.9	53.0	27.9	52.8	12.3	30.8	5.6	156.5	209.0	
JUEVES 1600	1628.4	1545.3	79.8	51.9	27.9	54.6	12.5	30.1	6.8	177.8	204.5	
VIERNES 1600	1628.2	981.6	90.8	48.6	42.2	50.9	11.0	29.3	6.1	106.2	201.5	
	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colester ol	HC total	
TOTAL		3908.6	251.5	153.5	98.0	158.3	35.8	90.2	18.5	440.5	615.0	
TOTAL INGESTA MEDIA		1302.9	83.8	51.2	32.7	52.8	11.9	30.1	6.2	146.8	205.0	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos			20.6			29.1	6.6	16.6	3.4		50.3	
Recomendaciones												
% Recomendaciones												
	Azúcar	Polisaca ridos	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
LUNES 1600	84.1	124.9	23.2	0.0	3192.6	4237.6	892.7	329.9	1393.6	12.6	8.3	
JUEVES 1600	82.0	122.5	21.7	0.0	1518.5	6035.1	1005. 8	557.3	1255.5	19.3	6.9	
VIERNES 1600	92.3	109.3	43.1	0.0	2071.6	3808.2	787.4	513.7	1636.6	23.6	12.7	

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

	Azúcar	Polisacáridos	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
TOTAL	258.4	356.7	88.0	0.0	6782.7	14080.9	2685.9	1400.9	4285.7	55.5	27.9	
TOTAL INGESTA MEDIA	86.1	118.9	29.3	0.0	2260.9	4693.6	895.3	467.0	1428.6	18.5	9.3	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					0.0	0.0						
% Recomendaciones					0.0	0.0						
	Vit A	Retinoid	Caroten.	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl av.	Niacina	Vit B6	Ac. Fólico	Vit B12	Vit C
LUNES 1600	506.3	0.0	3038.9	1.4	12.9	1.3	2.0	26.3	2.1	502.1	3.5	238.7
JUEVES 1600	1057.8	91.0	5804.1	7.0	6.3	1.4	2.0	28.3	3.2	301.3	2.3	380.7
VIERNES 1600	1124.2	26.0	6592.6	5.6	8.6	2.4	2.4	32.7	3.0	472.5	5.0	105.7
	Vit A	Retinoid	Caroten.	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl av.	Niacina	Vit B6	Ac. Fólico	Vit B12	Vit C
TOTAL	2688.3	117.0	15435.6	14.0	27.8	5.1	6.4	87.3	8.3	1275.9	10.8	725.1

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

TOTAL INGESTA MEDIA	896.1	39.0	5145.2	4.7	9.3	1.7	2.1	29.1	2.8	425.3	3.6	241.7
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones												
% Recomendaciones												

Calibración dieta 1500 Kcal	Energía	Agua	Proteínas	Proteínas Animales	Proteínas Vegetales	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	HC total	
MARTES	1511.3	1155.3	70.1	39.6	24.1	49.5	9.3	28.1	7.0	102.4	195.0	
JUEVES	1457.1	1318.9	75.4	41.4	27.7	42.7	10.8	21.2	6.3	94.0	191.7	
SABADO	1498.2	1162.3	78.0	45.2	26.4	46.0	7.4	26.6	7.5	112.3	191.6	
TOTAL	4466.6	3636.5	223.5	126.2	78.2	138.2	27.5	75.9	20.8	308.7	578.3	
TOTAL INGESTA MEDIA	1488.9	1212.2	74.5	42.1	26.1	46.1	9.2	25.3	6.9	102.9	192.8	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos			20.0			27.8	5.5	15.3	4.2		51.8	
Recomendaciones												
% Recomendaciones												
Calibración	Azúcar	Polisacáridos	Fibra	Etanol	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

MARTES	68.4	115.0	17.6	0.0	1073.9	3295.3	748.1	303.9	1101.4	11.0	8.7	
JUEVES	70.8	109.4	24.2	0.0	1676.1	3892.6	1069.8	371.2	1291.5	12.9	7.6	
SÁBADO	71.6	108.5	20.7	0.0	1069.9	3369.7	773.3	337.8	1192.6	10.4	6.4	
TOTAL	210.8	332.9	62.5	0.0	3819.9	10557.6	2591.2	1012.9	3585.5	34.3	22.7	
TOTAL INGESTA MEDIA	70.3	111.0	20.8	0.0	1273.3	3519.2	863.7	337.6	1195.2	11.4	7.6	
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones					1200.0	4700.0	1200.0	320.0	700.0	8.0	8.0	
% Recomendaciones					106.1	74.9	72.0	105.5	170.7	142.9	94.6	
Calibración	Vit A	Retinoi	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl a	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
MARTES	634.7	0.0	3777.1	2.8	10.2	1.0	2.4	24.6	2.3	196.8	3.5	317.2
JUEVES	327.6	19.5	1818.2	0.0	8.1	1.3	2.3	17.0	2.2	460.1	2.8	181.5

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

SÁBADO	482.1	0.0	2862.5	1.5	10.0	1.0	2.1	21.4	2.1	229.8	2.1	178.8
	Vit A	Retinoi	Caroten	Vit D	Vit E	Tiamina	Ribofl a	Niacina	Vit B6	Ác. Fólico	Vit B12	Vit C
TOTAL	1444.4	19.5	8457.8	4.3	28.3	3.3	6.8	63.0	6.6	886.7	8.4	677.5
TOTAL INGESTA MEDIA	481.5	6.5	2819.3	1.4	9.4	1.1	2.3	21.0	2.2	295.6	2.8	225.8
% Macronutrientes y Ácidos Grasos												
Recomendaciones	700.0			15.0	15.0	1.1	1.1	14.0	1.3	400.0	2.4	75.0
% Recomendaciones	68.8											

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.

Unidades de medida: Energía: Kcal, Agua: ml, Proteína: gr, Proteínas animales: gr, Proteínas vegetales: gr, Lípidos: gr, AGS: gr, AGM: gr, AGP: gr, Colesterol: mg, HC total: gr, Azúcar: gr, Polisacáridos: gr, Fibra: gr, Etanol: gr, Na: mg, K: Mg, Ca: mg, Mg: mg , P: mg, Fe: mg, Zn: mg, Vit A: µg, Retinoid: µg, Caroten: µg, Vit D: µg, Vit E: mg, Tiamina: mg, Riboflav: mg, Niacina: mg, Vit B6: mg, Ac fólico: mg, Vit B12: µg, Vit C: µg.