

NutriOlla

“Calculadora nutricional peruana”

Hola,

Antes de comenzar queremos conocerte

Edad

24 años

Sexo

Masculino

NutriOlla

“Calculadora nutricional peruana”

¿Que comiste hoy?

Puedes agregar, editar o eliminar tus alimentos

Desayuno

+ agregar

Pan francés	2 unid	Cereales	
Yogurt de leche	1 vaso	Lácteos	

Almuerzo

+ agregar

Papa	1 unid	Cereales	
Carne	2 filete	Carnes	
Brócoli	1 unid	Verduras	

Cena

+ agregar

Manzana	1 unid	Frutas	
Leche de vaca	1 vaso	Lácteos	

Resultados

Edad

24 años

Sexo

Masculino

Estos son los requerimientos de alimentación diaria basados en tu edad y sexo

<div></div>	Cereales	Correcto
<div></div>	Verduras	Correcto
<div></div>	Frutas	Correcto
<div></div>	Lácteos	Alto
<div></div>	Carnes	Correcto
<div></div>	Azúcares	Bajo
<div></div>	Grasas	Bajo

Recuerda que puedes ajustar estos indicadores agregando o modificando la cantidad de tus alimentos

NutriOlla

“Calculadora nutricional peruana”

¿Que comiste hoy?

Puedes agregar, editar o eliminar tus alimentos

Desayuno

+ agregar

Pan francés	2 unid	Cereales	
Yogurt de leche	1 vaso	Lácteos	
Hu			

CA

Huevo de gallina

CA

Huevo de codorniz

+ agregar

Papa	1 unid	Cereales	
Carne	2 filete	Carnes	
Brócoli	1 unid	Verduras	

Cena

+ agregar

Manzana	1 unid	Frutas	
Leche de vaca	1 vaso	Lácteos	

Resultados

Edad

24 años

Sexo

Masculino

Estos son los requerimientos de alimentación diaria basados en tu edad y sexo

Cereales	Correcto
Verduras	Correcto
Frutas	Correcto
Lácteos	Alto
Carnes	Correcto
Azúcares	Bajo
Grasas	Bajo

Recuerda que puedes ajustar estos indicadores agregando o modificando la cantidad de tus alimentos

NutriOlla

“Calculadora nutricional peruana”

¿Que comiste hoy?

Puedes agregar, editar o eliminar tus alimentos

Desayuno

+ agregar

Pan francés	2 unid	Cereales	
Yogurt de leche	1 vaso	Lácteos	
Huevo de gallina	1 unid	Carnes	

Almuerzo

+ agregar

Papa	1 unid	Cereales	
Carne	1 filete	Carnes	
Brócoli	1 unid	Verduras	

Cena

+ agregar

Manzana	1 unid	Frutas	
Leche de vaca	1 vaso	Lácteos	

Resultados

Edad

24 años

Sexo

Masculino

Estos son los requerimientos de alimentación diaria basados en tu edad y sexo

Cereales	Correcto
Verduras	Correcto
Frutas	Correcto
Lácteos	Alto
Carnes	Alto
Azúcares	Bajo
Grasas	Bajo

Recuerda que puedes ajustar estos indicadores agregando o modificando la cantidad de tus alimentos

¿Necesitas ayuda?

En esta sección podrás agregar los alimentos que has consumido en el día, esto nos servirá para indicarte si los estas consumiendo adecuadamente

+ agregar

Agrega un nuevo alimento

Hu

Huevo de gallina
Huevo de codorniz

Escribe el alimento y te iremos recomendando opciones

2 unid



Indícanos la cantidad que consumiste



Elimina este alimento

Carnes

Cada alimento pertenece a un grupo

¿Necesitas ayuda?

En esta sección podrás visualizar tus requerimientos de alimentación diaria en base a tu edad y sexo. Los indicadores dependen de los alimentos que ingresaste en la sección anterior.

Correcto

Perfecto! Cumples con tu requerimiento diario.

Alto

Trata de reducir la cantidad de alimentos en este grupo, evitemos comer en exceso.

Bajo

Necesitas aumentar la cantidad de alimentos para cubrir tu requerimiento en este grupo.

Cereales

Grupo de alimento. Ejemplo: Cereales