

Test de nutrición

Resultado:

Bien, pero puedes mejorar

Tienes buenos hábitos, sin embargo puedes mejorar.
Hemos preparado para ti algunos tips de nutrición que
pueden ayudarte.



Test de nutrición

Consumo de agua

Cada persona debe consumir cierta cantidad de agua. Uno de los factores a nivel general que determinan el consumo de agua es el peso.

Peso (kg.)	Litros diarios
36 kg	1.2 litros
45 kg	1.5 litros
54 kg	1.8 litros
63 kg	2 litros
72 kg	2.3 litros
81 kg	2.6 litros
90 kg	3 litros
100 kg	3.2 litros
108 kg	3.6 litros
117 kg	3.8 litros
127 kg	4 litros
136 kg	4.4 litros



Bien, pero puedes mejorar

Test de nutrición

Grasas saludables

Consumir grasas es esencial para la buena nutrición ya que estas nos aportan energía, permiten el desarrollo, la actividad cerebral, regulan la inflamación y la temperatura, protegen los órganos y transportan vitaminas.

La clave es elegir las grasas correctas. Las grasas buenas como la que proviene del aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado, chocolate oscuro, entre otros.



Bien, pero puedes mejorar



Test de nutrición

Calcio

¿Sabías que el organismo solo procesa entre el 15%-23% del calcio que consumimos?

Es importante que en nuestra dieta esté presente la vitamina D pues es la encargada de ayudarnos a sintetizar el calcio.



Bien, pero puedes mejorar



Consulta un Nutricionista

En tu celular, fácil y rápido



Descarga la App

