

Dieta de 1400 Kcal

Distribución de macronutrientes:

	Porcentaje	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de Carbono	40 %	560 Kcal	140.0 g
Lípidos	20 %	280 Kcal	31.1 g
Proteínas	40 %	560 Kcal	140.0 g

Distribución de equivalentes

Alimento	Eq	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	3.5	87.5	7	0	14
Frutas	2.5	150	0	0	37.5
Cereales sin Grasa	6.5	455	13	0	97.5
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	12	480	84	12	0
AOA Bajo Aporte de Grasa	3.5	192.5	24.5	10.5	0
Aceites con Proteína	1.5	105	4.5	7.5	4.5
	Suma	1470 Kcal	133 g	30 g	153.5 g
	Meta	1400 Kcal	140.0 g	31.1 g	140.0 g
	Adecuación	105.0 %	95.0 %	96.5 %	109.6 %

Distribución por tiempos de comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	1		2		0.5
Frutas		1		1.5	
Cereales sin Grasa	2		3		1.5
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	3	3		3	3
AOA Bajo Aporte de Grasa	1.5		2		
Aceites con Proteína					1.5