					s-nutrici%C3															Faltan	
Persona	Lissa Juliana Ra	amirez Acev	edo	dia 1	por	día día	1837													-1671.65	
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
		arroz	2	huevo	1	chocolate	1											Calorias	Total en	Total en	
		arroz		nuevo	1	criocolate	1											por gramo	Gr	Cal	
	Proteina	4.25	8.5	17.11	17.11	8.8	8.8		0		0		0		0		0	4	34.41	137.64	
	Carbohidratos	44.51	89.02	1.52	1.52	29.9	29.9		0		0		0		0		0	4	120.44	481.76	
	Grasas	0.44	0.88	14.43	14.43	5.47	5.47		0		0		0		0		0	9	20.78	187.02	
				-															475.52	005.42	
																			175.63	806.42	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
		arroz	2	carne	1	huevo	1	frijoles	2									Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal	
	Proteina	4.25	8.5	34.55	34.55	17.11	17.11	17.86	35.72		0		0		0		0	4	95.88	383.52	
	Carbabidestas	44.51	00.00	_		1.52	152	20.06	70.72										170.36	691.04	
	Carbohidratos	44.51	89.02	0	0	1.52	1.52	39.86	79.72		0		0		0		0	4	170.26	681.04	
	Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0		0		0	9	34.39	309.51	
																			300.53	1374.07	
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en	
		arroz	1	huevo	1	frijoles	2											por gramo	Gr	Cal	
	Proteina	4.25	4.25	17.11	17.11	17.86	35.72	L	0	L	0		0	L	0		0	4	57.08	228.32	
	Carbohidratos	44.51	44.51	1.52	1.52	39.86	79.72		0		0		0		0		0	4	125.75	503	
	Grasas	0.44	0.44	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0		0		0		0	9	16.37	147.33	
	Glasas	U.44	0.44	14.45	14.45	0.75	1.5		٧		U		v		, v		۳	9			
																			199.2	878.65	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
	MEMEROAS .	galletas	4	chocolate	1	· ······ento	7 0101011	ento	101001	-umento	. 0.0011	· minento	. ordon	·······································	- Greion	· sametito	7 01 01011	Calorias	Total en	Total en	
				-														por gramo	Gr	Cal	
	Proteina	1.41	5.64	8.8	8.8		0		0		0		0		0		0	4	14.44	57.76	
	Carbohidratos	11.03	44.12	29.9	29.9		0	L	0		0		0		0		0	4	74.02	296.08	
	Grasas	1.29	5.16	5.47	5.47		0		0		0		0		0		0	9	10.63	95.67	
																			99.09	449.51	
	Persona	Lissa Julia	ana Ramirez	Acevedo	dia 2	Calorias n	ecesarias	1837											33.03	443.31	
	Tersona	Elasa suno	nio Rumines	Accredo	UIU E	Calorias II	cccsunus	1007													
	DESAYUNO	Alimento arroz	Porción 2	Alimento huevo	Porción 1	Alimento chocolate	Porción 1	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en	
	Proteina	4.25	8.5	17.11	17.11	8.8	8.8		0		0		0		0		0	4	34.41	137.64	
	Carbohidratos Grasas	44.51 0.44	89.02 0.88	1.52	1.52	29.9 5.47	29.9 5.47		0		0		0		0		0	9	120.44 20.78	481.76 187.02	
																			175.63	806.42	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
	Proteina	arroz 4.25	2 8.5	34.55	34.55	17.11	17.11	lentejas 17.86	2 35.72		0		0		0		0	Calorias 4	Total en 95.88	Total en 383.52	
	Carbohidratos	44.51	89.02	0	0	1.52	1.52	39.86	79.72		0		0		0		0	4	170.26	681.04	
	Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0		0		0	9	34.39	309.51	
																			300.53	1374.07	
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
		arroz	1	huevo	1	lentejas	2											Calorias	Total en	Total en	
	Proteina Carbohidratos	4.25 44.51	4.25 44.51	17.11 1.52	17.11 1.52	17.86 39.86	35.72 79.72		0		0		0		0		0	4	57.08 125.75	228.32 503	
	Grasas	0.44	0.44	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0		0		0		0	9	16.37	147.33	
																			199.2	878.65	
	MERIENDAS	Alimonto	Porción	Alimonto	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porció-	Alimento	Porcié-	Alimonto	Porció-	Alimento	Porción	Alimento	Porcié-				
	WENENDAS	Alimento galletas	Porcion 4	Alimento chocolate	Porcion 1	Aimento	roicion	Allinento	Porción	Allinento	Porción	Alimento	rorcion	Allillento	POICION	Allinento	Porción	Calorias	Total en	Total en	
	Proteina Carbohidratos	1.41	5.64 44.12	8.8	8.8		0		0		0		0		0		0	4	14.44	57.76 296.08	
	Grasas	11.03 1.29	5.16	29.9 5.47	29.9 5.47		0		0		0		0		0		0	9	74.02 10.63	95.67	
																			99.09	449.51	
	Persona	Lissa Julia	ana Ramirez	Acevedo	dia 3	Calorias n	ecesarias	1837													
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
	Proteina	arroz 4.25	2 8.5	huevo 17.11	1 17.11	chocolate 8.8	1 8.8		0		0		0		0		0	Calorias 4	Total en 34.41	Total en 137.64	
	Carbohidratos	44.51	89.02	1.52	1.52	29.9	29.9		0		0		0		0		0	4	120.44	481.76	
	Grasas	0.44	0.88	14.43	14.43	5.47	5.47		0		0		0		0		0	9	20.78	187.02	
																			175.63	806.42	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		_		
		arroz	2	carne	1	huevo	1	espagueti	2	rannento		. unriento		raminento		ramifeillo		Calorias	Total en	Total en	
	Proteina Carbohidratos	4.25 44.51	8.5 89.02	34.55 0	34.55 0	17.11 1.52	17.11 1.52	8.12 43.2	16.24 86.4		0		0		0		0	4	76.4 176.94	305.6 707.76	
	Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	1.3	2.6		0		0		0		0	9	35.49	319.41	
																			288.83	1332.77	
	COMIDA	Alimento arroz	Porción 1	Alimento huevo	Porción 1	Alimento espagueti	Porción 2	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en	
	Proteina	4.25	4.25	17.11	17.11	8.12	16.24		0		0		0		0		0	4	37.6	150.4	
	Carbohidratos Grasas	44.51 0.44	44.51 0.44	1.52 14.43	1.52 14.43	43.2 1.3	86.4 2.6		0		0		0		0		0	9	132.43 17.47	529.72 157.23	
	3.0303	3.44	3.44	24.43	24,43		2.0												187.5	837.35	
																			107.3	037.33	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento		Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción				
	Proteina	galletas 1.41	4 5.64	chocolate 8.8	8.8		0	 	0		0		0		0		0	Calorias 4	Total en 14.44	Total en 57.76	
1																					
	Carbohidratos	11.03	44.12	29.9	29.9		0		0		0		0		0		0	4	74.02	296.08	

Grasas	1.29	5.16	5.47	5.47	1	0		0		0		0		0		0	9	10.63	95.67
																		99.09	449.51
Persona	Julia	esther Ace	vedo	dia 1	Calorias r	necesarias	1704												
DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
	arroz	2	huevo	1	chocolate	1	tostada	2									Calorias	Total en	Total en
Proteina Carbohidratos	4.25 44.51	8.5 89.02	17.11	17.11	8.8 29.9	8.8 29.9	15.85 86.36	31.7 172.72		0		0		0		0	4	66.11 293.16	
Grasas	0.44	0.88	14.43	14.43	5.47	5.47	3	6		0		0		0		0	9	26.78	
																		386.05	1678.1
ALMUERZO	Alimento	Porción 2	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento espagueti	Porción 2	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en
Proteina	4.25	8.5	34.55	34.55	17.11	17.11	8.12	16.24		0		0		0		0	4	76.4	305.6
Carbohidratos Grasas	44.51 0.44	89.02 0.88	0 17.58	0 17.58	1.52	1.52 14.43	43.2 1.3	86.4 2.6		0		0		0		0	9	176.94 35.49	
Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	1.3	2.6		U		U		U		0	9		1332.77
																		288.83	1332.//
COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
	arroz	1	huevo	1	espagueti	2											Calorias	Total en	Total en
Proteina arbohidratos	4.25 44.51	4.25 44.51	17.11	17.11 1.52	8.12 43.2	16.24 86.4		0		0		0		0		0	4	37.6 132.43	150.4 529.7
Grasas	0.44	0.44	14.43	14.43	1.3	2.6		0		0		0		0		0	9	17.47	
																		187.5	837.35
MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	California	Terri	Territ
Proteina	mandarina 1.58	1.58		0		0		0		0		0		0		0	Calorias 4	Total en 1.58	Total en 6.32
Carbohidratos	26.01	26.01		0		0		0		0		0		0		0	4	26.01	104.04
Grasas	0.6	0.6		0		0		0		0		0		0		0	9	0.6	
																		28.19	115.76
Persona	Julia	esther Ace	vedo	dia 2	Calorias r	necesarias	1704												
DESAYUNO	Alimento		Alimento		Alimento		Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
Proteins	arepa	2	huevo	1711	chocolate			0		0		0		0		0	Calorias 4	Total en	Total en 146.6
Proteina Carbohidratos	5.37 36.4	10.74 72.8	17.11	17.11	8.8 29.9	8.8 29.9		0		0		0		0		0	4	36.65 104.22	416.88
Grasas	5.27	10.54	14.43	14.43	5.47	5.47		0		0		0		0		0	9	30.44	
																		171.31	837.44
								_								_			
ALMUERZO	Alimento	Porción 2	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 2	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en
Proteina	4.25	8.5	34.55	34.55	17.11	17.11	17.86	35.72		0		0		0		0	4	95.88	383.52
Carbohidratos	44.51	89.02	0	17.50	1.52	1.52	39.86	79.72		0		0		0		0	4	170.26	
Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0	_	0		0	9	34.39	
																		300.53	1374.07
COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
COWNER	arroz	1	huevo	Porcion 1	lentejas	Porcion 1	Amilento	rordon	Anniento	FOICIOII	Aimento	FOICIOII	Amilento	FOICIOII	Ammento	roidon	Calorias	Total en	Total en
Proteina	4.25	4.25	17.11	17.11	17.86	17.86		0		0		0		0		0	4	39.22	156.88
Grasas	44.51 0.44	44.51 0.44	1.52	1.52 14.43	39.86 0.75	39.86 0.75		0		0		0		0		0	9	85.89 15.62	343.56
																		140.73	641.02
MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
Brotoine	banano	1 2.45	fresas	1 1 02		_		_									Calorias	Total en	Total en
Proteina Carbohidratos	2.45 51.39	2.45 51.39	1.02 11.67	1.02 11.67	_	0		0		0		0		0		0	4	3.47 63.06	13.88
Grasas	0.74	0.74	0.46	0.46		0		0		0		0		0		0	9	1.2	
																		67.73	276.92
Persona	Julia	esther Ace	vedo	dia 3	Calorias r	necesarias	1704												
DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
B	arroz	2	huevo	1	chocolate											_	Calorias	Total en	Total en
Proteina Carbohidratos	4.25 44.51	8.5 89.02	17.11 1.52	17.11 1.52	8.8 29.9	8.8 29.9		0		0		0		0		0	4	34.41 120.44	
Grasas	0.44	0.88	14.43	14.43	5.47	5.47		0		0		0		0		0	9	20.78	
																		175.63	806.42
ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento		Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calcini	Tetr'	Tabili
Proteina	4.25	2 8.5	34.55	34.55	huevo 17.11	17.11	frijoles 17.86	2 35.72	1	0		0		0		0	Calorias 4	Total en 95.88	Total en 383.52
	44.51	89.02	0	0	1.52	1.52	39.86	79.72		0		0		0		0	4	170.26	681.04
Carbohidratos	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	0.75	1.5		0		0		0		0	9	34.39	
																		300.53	1374.07
Carbohidratos					41:		45		41:	n:	4.5		411	n:	41:	n:			
Carbohidratos Grasas		_			Alimento		Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en
Carbohidratos	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1		1			1		 		_	1					1
Carbohidratos Grasas COMIDA Proteina	Alimento arroz 4.25	1 4.25	huevo 17.11	1 17.11	frijoles 17.86	1 17.86		0		0		0		0		0	4	39.22	
Carbohidratos Grasas COMIDA Proteina Carbohidratos	Alimento arroz 4.25 44.51	1 4.25 44.51	17.11 1.52	1 17.11 1.52	frijoles 17.86 39.86	17.86 39.86		0		0		0		0		0	4	39.22 85.89	343.56
Carbohidratos Grasas COMIDA Proteina	Alimento arroz 4.25	1 4.25	huevo 17.11	1 17.11	frijoles 17.86	17.86											4	39.22 85.89 15.62	343.56
Carbohidratos Grasas COMIDA Proteina Carbohidratos	Alimento arroz 4.25 44.51	1 4.25 44.51	17.11 1.52	1 17.11 1.52	frijoles 17.86 39.86	17.86 39.86		0		0		0		0		0	4	39.22 85.89	343.56
COMIDA Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento arroz 4.25 44.51 0.44	1 4.25 44.51 0.44	huevo 17.11 1.52 14.43	1 17.11 1.52 14.43	frijoles 17.86 39.86 0.75	17.86 39.86 0.75	Alimente	0	Alimente	0	Alimente	0	Alimente	0	Alimento	0	4	39.22 85.89 15.62	343.56
COMIDA COMIDA Proteina Carbohidratos Grasas MERIENDAS	Alimento arroz 4.25 44.51 0.44 Alimento mango	1 4.25 44.51 0.44 Porción 1	huevo 17.11 1.52 14.43 Alimento banano	1 17.11 1.52 14.43	frijoles 17.86 39.86	17.86 39.86 0.75	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	4 4 9	39.22 85.89 15.62 140.73	343.56 140.58 641.02
COMIDA Proteina Carbohidratos Grasas Proteina Carbohidratos Grasas MERIENDAS Proteina	Alimento arroz 4.25 44.51 0.44 Alimento mango 1.35	1 4.25 44.51 0.44 Porción 1 1.35	huevo 17.11 1.52 14.43 Alimento banano 2.45	1 17.11 1.52 14.43 Porción 1 2.45	frijoles 17.86 39.86 0.75	17.86 39.86 0.75 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	4 4 9 Calorias	39.22 85.89 15.62 140.73 Total en	343.56 140.58 641.02 Total en
COMIDA Proteina Carbohidratos Grasas MERIENDAS Proteina	Alimento arroz 4.25 44.51 0.44 Alimento mango	1 4.25 44.51 0.44 Porción 1	huevo 17.11 1.52 14.43 Alimento banano	1 17.11 1.52 14.43	frijoles 17.86 39.86 0.75	17.86 39.86 0.75	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	Alimento	0 0 Porción	4 4 9	39.22 85.89 15.62 140.73	343.56 140.58 641.02 Total en 15.2 304.44
COMIDA Proteina Carbohidratos Grasas MERIENDAS Proteina ADA Proteina Carbohidratos ADA Proteina Carbohidratos	Alimento	1 4.25 44.51 0.44 Porción 1 1.35 24.72	huevo 17.11 1.52 14.43 Alimento banano 2.45 51.39	1 17.11 1.52 14.43 Porción 1 2.45 51.39	frijoles 17.86 39.86 0.75	17.86 39.86 0.75 Porción	Alimento	O O Porción O O	Alimento	O O Porción O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	4 4 9 Calorias 4 4	39.22 85.89 15.62 140.73 Total en 3.8 76.11	343.56 140.58 641.02 Total en 15.2 304.44

	Persona	Calorias			oía 1		lotal de calorias consumid		DÍA	12		Total de calorias		DÍA	ÍA 3		Total de calorias
		necesarias	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	as	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	consumid	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	consumid
1	Lissa Juliana Ramirez Acevedo	1837	806.42	1374.07	878.65	449.51	3508.65	806.42	1374.07	878.65	449.51	3508.65	806.42	1332.77	837.35	449.51	. 34
2	Julia esther Acevedo	1704	1678.1	1332.77	837.35	115.76	3963.98	837.44	1374.07	641.02	276.92	3129.45	806.42	1374.07	641.02	331.97	3
3							0					0					
4							0					0					
5							0					0					
6							0					0					
7							0					0					
8							0					0					
9							0					0					
10							0					0					