

## Datos de registro.

Nombre: jesus  
Altura: 180.0 cm  
Edad: 70 años  
Peso: 90.0 kg  
Genero: Hombre

### Alimentos.

#### Desayuno

Alimento	Tipo	Peso	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Acelga cruda	Verduras	123.0	27.612244	5.3969393	0.12551022	5.3969393
Calabacita alargada cruda	Verduras	123.0	28.384615	4.5956044	0.13516484	4.5956044
Cereal de trigo con canela	Cereales con y sin grasa	123.0	548.7692	101.23846	15.138461	101.23846
Totales			604.7661	111.231	15.399137	111.231

#### Comida

Alimento	Tipo	Peso	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Yoghur bebible sabor piña colada	Leche	123.0	83.49091	15.244546	0.8572727	15.244546
PLF con Lactobacillus casei Shirota	Leche	123.0	84.5625	19.526249	0.05125	19.526249
Leche Lactium MX	Leche	123.0	55.862503	5.6375003	2.0500002	5.6375003
Totales			223.91591	40.408295	2.9585228	40.408295

#### Cena

Alimento	Tipo	Peso	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Pepperoni	Aceites y grasas con y sin proteina	123.0	590.4	0.82	54.94	0.82
Pepitas tostadas	Aceites y grasas con y sin proteina	123.0	652.8462	17.030767	52.038464	17.030767
Totales			1243.2462	17.850767	106.97846	17.850767

Tu masa basal es: 1680.0

Tu indice de masa corporal es: 27.78

Tus calorías totales son: 2071.9282

Los macronutrientes (proteinas, lipidos, carbohidratos) totales son: 169.49, 125.34, 169.49