

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

# **TÍTULO:**

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y DISEÑO DE UN PLAN ALIMENTICIO PARA ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES AL HOGAR SAN JOSÉ DE GUAYAQUIL "HERMANITAS DE LOS ANCIANOS DESAMPARADOS", AÑO 2014

#### **AUTORAS:**

RODRÍGUEZ SEGURA, NICOLLE ALEXANDRA STAGG GUEVARA, MICHELLE ADRIANA

Trabajo de Titulación previo a la Obtención del Título de: LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

**TUTORA:** 

DRA. BAQUE BAQUE, ROSA GINGER

Guayaquil, Ecuador

2014



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

# **CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por Nicolle Alexandra Rodríguez Segura y Michelle Adriana Stagg Guevara, como requerimiento parcial para la obtención del Título de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética.

TUTORA
Dra. Baque Baque, Rosa Ginger
DIRECTORA DE LA CARRERA
Dra. Martha Celi Mero

Guayaquil, a los 23 días del mes de Septiembre del año 2014



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

## **DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

# Nosotras, **NICOLLE ALEXANDRA RODRÍGUEZ SEGURA Y MICHELLE ADRIANA STAGG GUEVARA**

#### **DECLARAMOS QUE:**

El Trabajo de Titulación "Evaluación del estado nutricional y diseño de un plan alimenticio para adultos mayores pertenecientes al Hogar San José de Guayaquil "Hermanitas de los ancianos desamparados", año 2014, previa a la obtención del Título de Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 23 días del mes de Septiembre del año 2014

#### LAS AUTORAS

Nicolle Alexandra Rodríguez Segura	Michelle Adriana Stagg Guevara



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

# **AUTORIZACIÓN**

# Nosotras, NICOLLE ALEXANDRA RODRÍGUEZ SEGURA Y MICHELLE ADRIANA STAGG GUEVARA

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: "Evaluación del estado nutricional y diseño de un plan alimenticio para adultos mayores pertenecientes al Hogar San José de Guayaquil "Hermanitas de los ancianos desamparados", año 2014, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 23 días del mes de Septiembre del año 2014

LAS AUTORAS

Nicolle Alexandra Rodríguez Segura Michelle Adriana Stagg Guevara

#### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a las Hermanitas del Hogar San José y a sus residentes por brindarnos su colaboración y abrirnos las puertas del establecimiento para que el desarrollo de este proyecto sea posible.

A mi compañera de Michelle, y a la Dra. Ginger Baque, supervisora de este trabajo de investigación, a quien le doy mi más profundo agradecimiento por su tiempo y dedicación.

Nicolle Alexandra Rodríguez Segura

# **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la universidad por brindarme la base de lo que será mi formación profesional y al Dr. José Antonio Valle por su ayuda y consejos durante este proceso de titulación y a nuestra tutora la Dra. Ginger Baque por toda su ayuda, opiniones y apoyo.

Michelle Adriana Stagg Guevara

#### **DEDICATORIA**

Porque todo lo puedo en Cristo que me fortalece (Filipenses 4, 13). Es a Él a quien se lo dedico que me ha bendecido de gran manera con grandes destrezas, fortalezas y virtudes.

A mis Padres, personas ejemplares, exitosas, trabajadoras, pacientes, amorosas, comprensibles, incondicionales, valientes, alegres, y creyentes, por inculcarme siempre la importancia de la educación y los éxitos que se pueden lograr a través de ella, sin ellos y nada de esto sería posible.

A mi hermano Alex Paúl, mi compañero, mi amigo y mi soporte, por siempre estar a mi lado.

Nicolle Alexandra Rodríguez Segura

#### **DEDICATORIA**

Por su esfuerzo y motivación dedico este trabajo a mi familia, en especial a mis padres, por su apoyo incondicional a Juan José y en especial lo dedico a los adultos mayores residentes del Hogar San José que a pesar de sus limitaciones físicas siempre estuvieron dispuestos a ayudarnos.

Michelle Adriana Stagg Guevara



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

# TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

ING. JUAN ENRIQUE FARIÑO
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

\_\_\_\_\_

DRA. GABRIELA PERÉ CEBALLOS

OPONENTE

DR. LUDWIG ÁLVAREZ
SECRETARIO



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

# CALIFICACIÓN

C	ALIII	CACION	
Una vez realizada la defensa pública del trabajo de titulación, e tribunal de sustentación emite las siguientes calificaciones:			
TRABAJO DE TITULACIÓN DEFENSA ORAL	•	)	

ING. JUAN ENRIQUE FARIÑO
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

\_\_\_\_\_

DRA. GABRIELA PERÉ CEBALLOS

OPONENTE

DR. LUDWIG ÁLVAREZ
SECRETARIO

# **ÍNDICE GENERAL**

Contenido	Página
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xv
RESUMEN	XVI
ABSTRACT	XVII
INTRODUCCIÓN	1
1. Planteamiento del problema	3
1.1 Formulación del problema	5
2. Objetivos	6
2.1 Objetivo General	6
2.2 Objetivos Específicos	6
3. Justificación	7
4. Marco teórico	9
4.1 Marco referencial	9
4.2 Marco teórico	10
4.2.1 Envejecimiento	11
4.2.2 Cambios relacionados al envejecimiento	
4.2.2.1 Cambios anatómicos	11
4.2.2.2 Cambios morfológicos	
4.2.2.3 Cambios fisiológicos	12
4.2.3 Nutrición y envejecimiento	
4.2.3.1 Cambios en la composición corporal	13
4.2.3.2 Cambios en el tracto gastrointestinal	15
4.2.3.3 Interacción entre nutrientes y fármaco	s15
4.2.3.4 Disminución de los sentidos del gusto	v olfato16

4.2.3.5	Cambios Psicosociales	16
4.2.4 Requer	imientos nutricionales	17
4.2.4.1	Requerimientos de energía	17
4.2.4.2	2 Requerimientos hídricos	18
4.2.4.3	Requerimientos de macronutrientes	18
	4.2.4.3.1 Proteínas	18
	4.2.4.3.2 Hidratos de carbono	19
	4.2.4.3.3 Lípidos	19
	4.2.4.3.4 Fibra dietética	20
4.2.4.4	Requerimientos de micronutrientes	21
	4.2.4.4.1 Requerimientos de vitaminas	21
	4.2.4.4.1.1 Vitaminas liposolubles	21
	4.2.4.4.1.2 Vitaminas hidrosolubles	22
	4.2.4.4.2 Requerimiento de minerales	24
4.3 Marco Legal		25
5. Formulación de	e hipótesis	27
6. Identificación y	clasificación de variables	27
6.1 Variable dep	pendiente	27
	ependiente	
6.3 Variable inte	rviniente	27
7. Metodología de	la investigación	28
7.1 Justificación	de la elección del diseño	28
7.2 Población y	muestra	28
7.2.1 Criterio	os de inclusión	29
	os de exclusión	30
7.2.2 Criterio	os de exclusiónnstrumentos de recolección de datos	
7.2.2 Criterio 7.3 Técnicas e i		30

7.3.1.2 Evaluación de riesgo nutricional segun habitos	
alimentarios	30
7.3.2 Instrumentos	31
7.3.2.1 Historia clínica médica	31
7.3.2.2 Historia nutricional y dietética	31
7.3.2.3 Datos antropométricos	32
8. Presentación de resultados	39
8.1 Análisis e interpretación de resultados	54
9. Conclusiones	56
10. Recomendaciones	57
11. Propuesta de intervención – Manual de dietas para patologías mayor predisposición en el adulto mayor	
BIBLIOGRAFÍA	134
ANEXOS	139

# **ÍNDICE DE TABLAS**

Contenido Pág	ina
Tabla 1. Distribución de peso ideal	39
Tabla 2. Distribución de índice de masa corporal	40
Tabla 3. Porcentaje de grasa corporal	41
Tabla 4. Resultado de diagnóstico nutricional mediante circunferencia media         brazo	
Tabla 5. Porcentaje de riesgo cardiovascular	43
Tabla 6. Distribución de grasa corporal	44
Tabla 7. Contextura Corporal	45
Tabla 8. Patologías con mayor predisposición	46
Tabla 9. Ingesta de kilocalorías	47
Tabla 10. Ingesta de carbohidratos	48
Tabla 11. Ingesta de proteínas	49
Tabla 12. Ingesta de grasas	50
Tabla 13. Ingesta de micronutrientes	51
Tabla 14. Resultados de la mini valoración nutricional	52
Tabla 15. Riesgo nutricional según evaluación de hábitos alimentarios	53

# ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Página
Gráfico 1. Distribución de peso ideal	39
Gráfico 2. Distribución de índice de masa corporal	40
Gráfico 3. Porcentaje de grasa corporal	41
Gráfico 4. Resultado de diagnóstico nutricional mediante circunferencia del brazo	
Gráfico 5. Porcentaje de riesgo cardiovascular	43
Gráfico 6. Distribución de grasa corporal	44
Gráfico 7. Contextura Corporal	45
Gráfico 8. Patologías con mayor predisposición	46
Gráfico 9. Ingesta de kilocalorías	47
Gráfico 10. Ingesta de carbohidratos	48
Gráfico 11. Ingesta de proteínas	49
Gráfico 12. Ingesta de grasas	50
Gráfico 13. Ingesta de micronutrientes	51
Gráfico 14. Resultados de la mini valoración nutricional	52
Gráfico 15. Riesgo nutricional según evaluación de hábitos alimentarios	553

#### **RESUMEN**

En el presente estudio fue evidente observar en la primera visita, que la mayor parte de los residentes del Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" son delgados lo cual, en la mayoría de los casos indica desnutrición. Se evaluó el estado nutricional de 60 pacientes geriátricos, con el objetivo de elaborar un plan de alimentación según el diagnóstico obtenido, se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo de corte trasversal. Se recolectaron los datos requeridos mediante instrumentos de valoración antropométrica, encuestas nutricionales, recordatorio de 24 horas y antecedentes patológicos, y se estableció la estrecha relación que existe entre los cambios fisiológicos, inadecuados hábitos alimenticios y diferentes trastornos que presenta el adulto mayor a través de los años, incrementando el riesgo desarrollar enfermedades como desnutrición, patologías cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, se hace referencia a la importancia del implemento de un plan de alimentación adecuado, individualización de menú y asesoramiento nutricional para cada persona y cada tipo de enfermedad dado que los requerimientos nutricionales son diferentes, de esta manera se promoverá a la mejoría del estado de salud y de ser posible poder recuperarlo del todo, y aumentar la esperanza de vida.

**Palabras Clave:** Pacientes geriátricos, evaluación nutricional, patologías, plan de alimentación, desnutrición.

ABSTRACT

In the present study was evident to observe in the first visit that most of the

residents of San Jose Home "Sisters of the elderly homeless" are very thin

which, in many cases indicates malnutrition. The nutritional status of 60 elderly

patients was evaluated, with the objective of developing an eating plan based on

diagnosis obtained with a non-experimental descriptive design that was used to

cut cross. The required data was collected by anthropometric instruments,

nutritional surveys, 24-hour recall and medical history, and the close relationship

between physiological changes was established, poor dietary habits and

different disorders that the elderly present through the years, increase the risk of

developing diseases such as malnutrition, heart disease, overweight and

obesity, Therefore, reference to the importance of the attachment of a proper

eating plan, individualized menu and nutritional advice for everyone and every

type of disease is because nutritional requirements are different, in this way the

health of the elderly people would improve and they could be able to recover

their overall health and if possible increase life expectancy.

**Keywords:** Geriatric, nutrition assessment, pathology, food plan, malnutrition

XVII

# INTRODUCCIÓN

Cambios muy relevantes, como avances en la medicina, mejores condiciones higiénicas, y hábitos alimentarios más saludables han incrementado la esperanza de vida, y lo seguirán haciendo. Durante el siglo XXI, se prevé que se triplicará el número actual de la población mayor de 65 años a nivel mundial. Esto, unido al descenso del índice de natalidad, hará que los ancianos constituyan una parte considerable de la población total, por primera vez en la historia habrá más ancianos que niños menores de 5 años.

El envejecimiento abarca una serie de cambios anatómicos, morfológicos, fisiológicos, y psicológicos que se desarrollan a medida que pasan los años. Existe un mayor número de personas de edad avanzada que se vuelven frágiles disminuyendo la posibilidad de adquirir y preparar sus alimentos por varios factores como alteración en los sentidos, tanto en los umbrales del gusto como del olfato, deterioro de la función visual, aumento de las alteraciones cognitivas y trastornos del equilibrio o la marcha que afectan a su capacidad de movimiento.

Además, se produce una disminución del apetito fundamentalmente debido a una menor actividad física, problemas bucodentales o trastornos del estado de ánimo, con el peligro potencial de que se reduzca la ingesta de nutrientes esenciales. Los requerimientos energéticos disminuyen, aunque no ocurre lo mismo con las necesidades del resto de los nutrientes en el caso que se encuentre en buen estado de salud.

En este sentido, no existen recomendaciones específicas en lo que se refiere a los macronutrientes, por lo que el reparto calórico total entre los mismos no difiere del señalado para otros grupos de edad. En cuanto a los micronutrientes, los requerimientos pueden modificarse por la influencia de factores ligados al envejecimiento como la mayor prevalencia de enfermedades

crónicas, el consumo de ciertos fármacos, tratamientos, etc. Las vitaminas son esenciales para el organismo ya que están implicadas en la protección frente a patologías.

Los tratamientos nutricionales deben ser individualizados, los requerimientos nutricionales son diferentes en cada persona debido a su edad, sexo, talla y en el caso del adulto mayor influye en gran medida la existencia de alguna patología, el diagnóstico nutricional determina el tipo de dieta y las proporciones ideales que se debe consumir.

Para la obtención de un buen estado de salud es esencial mantener un adecuado estilo de vida, que guarda gran relación con buenos hábitos alimentarios y con el ejercicio físico constante, aunque también dependerá en menor medida de otros factores, como los medio-ambientales, la genética y las características del sistema sanitario.

Ha sido demostrado que un estilo de vida saludable y un adecuado estado nutricional contribuyen a que exista un óptimo nivel de salud, tanto física como mental; una alimentación sana y equilibrada reduce el índice de mortalidad y previene patologías e incapacidades en los ancianos. Las medidas de prevención relacionadas con la nutrición deberán dirigirse a la prolongación y al incremento de calidad y esperanza de vida, mediante el mantenimiento de la funcionalidad.

## 1. Planteamiento del problema

La población anciana es uno de los grupos más vulnerables a problemas nutricionales debido al proceso de envejecimiento, el cual comprende cambios moleculares, celulares, fisiológicos y psicológicos de las personas, se incrementan los requerimientos nutricionales, hay una menor capacidad de regulación de la ingesta y digestión de alimentos, y por otros factores que desencadenan cambios en la calidad de vida del adulto mayor como sociales y económicos.

En este proceso se producen cambios fisiológicos de diferentes tejidos y órganos, dichos cambios, predisponen a una serie de sucesos fisiopatológicos ligados a la nutrición que llevan al adulto mayor a presentar varias enfermedades como descalcificación, diabetes, dispepsias, estreñimiento, entre otras, aumentando el índice de morbilidad.

El adulto mayor tiende a consumir una menor cantidad de alimentos por múltiples razones: disminución de la fuerza de contracción de los músculos de masticación, reducción progresiva de piezas dentales, alteración de los umbrales del gusto y el olfato, dificultad para adquirir y preparar sus alimentos, déficit visual severo, etc.

Además cambios en la función motora del estómago que disminuyen los procesos de síntesis y secreción de diferentes sustancias como el ácido clorhídrico, y algunas enzimas como la pepsina que son segregadas al nivel del estómago para el proceso de digestión de los alimentos, relajación de las paredes gástricas provocando la sensación de saciedad, y disminución de los mecanismos de absorción debido a la pérdida de motricidad de las vellosidades intestinales. Se disminuye la captación de nutrientes y como consecuencia se desarrolla un estado de malnutrición.

Los adultos mayores son un colectivo creciente, en el que los problemas nutricionales deben tener mayor relevancia en la salud y calidad de vida. Constituyéndose un grupo vulnerable por las condiciones fisiológicas anteriormente mencionadas, además de problemas económicos y psicosociales que influyen negativamente en el estado nutricional, requieren de programas de salud orientados a mejorar su condición nutricional ya que la dieta cumple un papel relevante para el mantenimiento de la salud.

El Ecuador considerado un país en vía de desarrollo, no es ajeno a la problemática nutricional de los adultos mayores, por lo cual el Articulo 38 de la Constitución determina que el Estado tomará medidas de atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos.

Según datos y proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el Ecuador hay más de un millón trescientos mil adultos mayores, las provincias del Pichincha y Guayas cuentan con el mayor número, superando los 90.000 habitantes, de los cuales en el Guayas solo 1.300 adultos mayores reciben servicios gerontológicos proveídos por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). Para el año 2010 al 2015 la Comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) ha estimado que la esperanza de vida al nacer en el Ecuador llega a los 75.6 años.

El Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" es un asilo para personas de la tercera edad, sin fines de lucro, el cual se rige bajo donaciones tanto económicas como materiales de diferentes instituciones o familiares de los usuarios residentes, debido a esto, existe la falta de recursos para la contratación de un nutricionista de planta, la adquisición de alimentos variados y la calidad en la administración del servicio de alimentación es ineficiente, como consecuencia los residentes no satisfacen sus requerimientos

nutricionales, ya que no cuentan con la inversión sólida que garantice la cobertura de las necesidades más elementales de este grupo poblacional.

# 1.1 Formulación del problema

¿Cuál es el estado nutricional de los adultos mayores del Hogar San José de Guayaquil?

# 2. Objetivos

# 2.1 Objetivo general

Elaborar un plan de alimentación en base a los diagnósticos obtenidos mediante la evaluación nutricional de los pacientes geriátricos del Hogar San José de Guayaquil "Hermanitas de los ancianos desamparados", durante el segundo trimestre del 2014.

# 2.2 Objetivos específicos

- Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores.
- Categorizar las patologías con mayor prevalencia en los adultos mayores en relación al estado nutricional.
- Diseñar una guía nutricional y plan de alimentación para las patologías relacionadas con la nutrición más prevalentes en este grupo poblacional.

#### 3. Justificación

El estado nutricional juega un papel muy importante en el aumento de esperanza de vida, cada vez se hace más evidente la relación de la buena alimentación y el envejecimiento saludable. Si el estado nutricional no es el adecuado existe mayor riesgo para el desarrollo de patologías crónicas y alteraciones metabólicas en esta etapa de vida, que van de la mano a los cambios fisiológicos, anatómicos y morfológicos que presenta el adulto mayor, además del incorrecto estilo de vida y hábitos alimentarios. La mayor parte de los casos se deben a causas que pueden ser reversibles y la intervención nutricional ayudaría en gran medida.

Existen pocos trabajos de investigación específicamente orientados a conocer el estado nutricional del adulto mayor en el Ecuador, al igual que programas cuyo objeto fundamental sea su nutrición, por lo tanto este proyecto tiene como objetivo evaluar el estado nutricional de los usuarios del establecimiento gerontológico Hogar San José de Guayaquil y realizar la propuesta de un plan de alimentación para el control de patologías relacionadas a la malnutrición que se presentan durante el proceso de envejecimiento.

El plan de menú es la clave de una alimentación saludable y balanceada, mantiene el sistema inmune en óptimas condiciones para prevenir y/o mejorar enfermedades, incrementa el rendimiento físico, brinda una mejor calidad y aumenta la esperanza de vida.

En base a las Líneas de Investigación Formativa de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética este trabajo de investigación se vincula con "Nutrición Geriátrica", "Nutrición en Enfermedades Crónicas no Transmisibles" y "Nutrición y Salud Pública". Además, con el objetivo número 3 del Plan Nacional del Buen Vivir "Mejorar la calidad de vida de la población" (SENPLADES, 2009).

Según el Sistema de Investigación y Desarrollo (SINDE), este estudio se relaciona con la línea de Salud y Bienestar Humano en su literal C: "Enfermedades Crónicas y Degenerativas" (UCSG, 2013), y según las líneas de la facultad de medicina con los "Problemas crónicos degenerativos, enfermedades cardiovasculares, neoplasias, diabetes mellitus y osteoporosis" (UCSG, 2013).

Según el área de Salud y Servicios Sociales de la Unesco se relaciona con la sub-área de medicina dando referencia a los servicios de salud pública, higiene, farmacia, farmacología, terapéutica, rehabilitación y nutrición (UNESCO, 1997). Y tomando de referencia a la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) en su literal B declara: "Promover la creación, desarrollo, transmisión y difusión de la ciencia, la técnica, la tecnología y la cultura" y en su literal Ñ manifiesta: "Brindar niveles óptimos de calidad en la formación y en la investigación".

#### 4. Marco teórico

#### 4.1 Marco referencial

Gracias al desarrollo en la tecnología preventiva y curativa de varias patologías la esperanza de vida de la población ha aumentado al llegar a la tercera edad en mejores condiciones de salud y vivir una vejez apropiada evitando la exposición a condiciones riesgosas. Sin embargo, este buen resultado biológico puede verse afectado si la calidad de vida de las personas de edad avanzada no cumple ciertos principios mínimos.

Con base en esta preocupación, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó una resolución que incluye los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad para que los países afiliados los incorporen o adapten a sus programas nacionales de salud (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1991).

"Para dar más vida a los años que se han agregado a la vida", la Organización de las Naciones Unidas (ONU) recomienda que es importante que las personas de edad cuenten con la suficiente independencia sobre cómo y dónde vivir; participen activamente en la sociedad; puedan recibir los cuidados y la protección de sus familias y la comunidad; tengan acceso a recursos educativos, culturales y recreativos que les permitan su autorrealización y así poder enfrentar con dignidad los últimos años de vida.

"Las políticas internacionales van orientadas a un cambio en la concepción de la vejez, considerando a ésta como una etapa de vida activa, en la que se puede lograr el máximo de autonomía individual y la posibilidad de la autorrealización" (Marcela Sanhueza Parra, 2005).

Así, la planificación y distribución de los servicios para los ancianos debe dar respuesta a sus necesidades específicas, e idealmente el sistema de servicios debe incluir "servicios para el anciano relativamente sano e independiente, servicios para aquellos que experimentan limitaciones y requieren apoyos y servicios para aquellos cuyas necesidades requieren cuidado institucionalizado" (Marcela Sanhueza Parra, 2005).

#### 4.2 Marco teórico

# 4.2.1 Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso fisiológico por el cual pasa todo individuo a partir del mismo momento del nacimiento, ocurre de diferente manera en cada uno, abarca modificaciones anatómicas, morfológicas, funcionales (a nivel físico y cognitivo) y psicológicas, caracterizadas por el estilo de vida, las condiciones ambientales y sociales, y, en gran medida los hábitos alimenticios.

Dichos cambios, que son normales, con el paso de los años predisponen a una serie de eventos fisiopatológicos, los cuales aumentan el riesgo a desencadenar patologías relacionadas con la nutrición como hipertensión arterial, diabetes mellitus, desnutrición, hipercolesterolemia, sobrepeso, obesidad, entre otras. La edad considerada por el MIES (Ministerio de Inclusión de Económica y Social) para definir al adulto mayor es a partir de los 65 años para hombres y mujeres.

# 4.2.2 Cambios relacionados al envejecimiento

#### 4.2.2.1 Cambios Anatómicos

En lo que respecta a la estatura crecemos hasta los 40 años, pero debido a la compactación de los discos intervertebrales, aumento de la flexión de caderas y rodillas y aplanamiento del arco del pie, comenzamos a perder aproximadamente 1,25 mm por año, es decir, 5 cm hasta llegar a los 80 años. La dermis de la piel se adelgaza y baja la irrigación, disminuye la elasticidad y aumenta la laxitud y hay pérdida de la función de los melanocitos.

Al momento de llegar a los 80 años se pierde hasta 40% de masa muscular y los tendones se rigidizan. El aumento de velocidad de reabsorción ósea produce osteoporosis y es más predisponente en las mujeres. El peso del encéfalo disminuye por una pérdida selectiva de neuronas.

Los tejidos peri orbitales se atrofian, el iris se hace más rígido, la pupila más pequeña y la lente se colorea amarillo. Se degenera el canal auditivo externo con cerumen más denso y pegajoso. El tímpano se engrosa y la cadena de huesecillos se altera en sus articulaciones. Hay disminución de células de Corti y neuronas cocleares.

En cuanto el sistema cardiovascular la aorta se dilata, hay leve aumento de tamaño de la aurícula izquierda y se acumula tejido conectivo sub endotelial produciendo vasos más rígidos e irregulares. En el sistema respiratorio disminuye la superficie alveolar y hay deficiencia respiratoria. A nivel gastrointestinal, las encías se atrofian y se expone el cemento de los dientes, apareciendo caries y pérdida de piezas dentales. Comienza a alterarse la deglución debido a los cambios musculares del esófago, lo cual aumenta el reflujo de contenido gástrico hacia el esófago.

En los riñones se pierden nefrones de la corteza renal con caída de la función de hasta un 30% a los 80 años y debido al endurecimiento de los vasos sanguíneos, la sangre se filtra lentamente. La vejiga se torna menos elástica, los músculos se debilitan, produciendo prolapso en las mujeres bloqueando la uretra y en el caso de los hombres por un agrandamiento de la glándula prostática.

### 4.2.2.2 Cambios Morfológicos

En el envejecimiento a nivel del sistema cardiovascular aumenta la matriz colágena en túnica media, existe pérdida de fibras de elastina, hipertrofia cardiaca, disminución de cardiomiositos y aumento de matriz extracelular. En el sistema renal adelgaza la corteza renal, se produce esclerosis de las arterias glomerulares, engrosamiento de la membrana basal y glomerular.

El sistema nervioso central pierde masa cerebral, aumenta el líquido céfalo raquídeo, existe mínima pérdida neuronal focalizada y cambios no generalizados de arborización neuronal. Se pierde masa muscular y hay mayor infiltración de grasa, aumentando la grasa visceral y menos masa de células beta.

#### 4.2.2.3 Cambios Fisiológicos

En el sistema cardiovascular los vasos sanguíneos se tornan rígidos, hay mayor disfunción endotelial y riesgo de arritmias. En los riñones la capacidad para concentrar orina, los niveles de renina y aldosterona y la hidroxilación de vitamina D son menores. En lo que respecta al sistema nervioso central hay menos focalización de actividad neuronal, velocidad de procesamiento, destreza motora y disminución de la memoria de trabajo.

A medida que el cuerpo va envejeciendo disminuye la fuerza muscular, por ello las caídas y fragilidad en los movimientos se hace más frecuente. En el hígado disminuyen las células hepáticas y las mitocondrias aumentan de tamaño. En el metabolismo de la glucosa hay mayor producción de adipokinas y factores inflamatorios, como también mayor resistencia insulínica produciendo diabetes.

Los factores que inciden en la disminución de la ingesta a nivel fisiológico son la dificultad para masticar, debilidad e incapacidad física, inmovilidad o parálisis, mala visión, falta de coordinación neuromuscular, molestia al ingerir ciertos alimentos, pérdida del sentido del gusto y del olfato, anorexia y alguna enfermedad especifica que afecte la ingesta. (Cuadrado Vives, 2007, p. 12)

La salivación disminuida, acidez gástrica, función renal y gástrica deteriorada, actividad enzimática disminuida, menos peristaltismo y enfermedades crónicas son factores que disminuyen la utilización de nutrientes y entre los factores que condicionan las necesidades de nutrientes se encuentran la disminución de actividad física, uso excesivo de fármacos y metabolismo disminuido. (Cuadrado Vives, 2007, p. 12)

# 4.2.3 Nutrición y envejecimiento

# 4.2.3.1 Cambios en la composición corporal

El 60% del peso total del adulto está constituido por agua, mientras que en el adulto mayor su proporción disminuye al 50% aproximadamente, esto puede ocurrir por deficiente función renal y reducción de la sensación de sed, vómitos, diarreas, sudoración excesiva, consumo de diuréticos y laxantes, obstáculos psicomotores (como la Enfermedad de Parkinson) e incontinencia urinaria incrementando así el riesgo a sufrir deshidratación.

La masa muscular magra disminuye aproximadamente un 6.3% por década a partir de los 30 años, esto implica un 45% del peso total del adulto a un 27% en el anciano. La pérdida significativa de masa muscular, fuerza y motricidad es conocida como sarcopenia, influye negativamente en el adulto mayor, aumentando el riesgo a caídas y alteración del metabolismo. Existe además la obesidad sarcopénica que es la pérdida de masa muscular magra en personas mayores con exceso de tejido adiposo.

La masa grasa aumenta del 15% en la juventud hasta el 25% a los 60 años de edad, mientras que en las mujeres aumenta desde el 18-23% cuando son jóvenes hasta el 32% a los 60 años (Vizuete, 2005). Se localiza principalmente en la zona central o abdominal, y alrededor de los órganos viscerales, disminuyendo la grasa subcutánea y de las extremidades.

Cuadro 1. Cambios en la composición corporal según la edad

25 AÑOS	COMPONENTE	75 AÑOS
15%	Grasa	30%
17%	Masa magra	12%
6%	Huesos	5%
42%	Agua extracelular	33%
20%	Agua intracelular	20%

Fuente: (Cuadrado Vives, 2007, p. 7)

### 4.2.3.2 Cambios en el tracto gastrointestinal

Los procesos de digestión son más lentos en el adulto mayor, la superficie de absorción disminuye provocando inadecuada absorción de vitaminas y oligoelementos. La dentina se ve afectada a los 40 años de edad y a partir de los 60 años inicia el desgaste de la superficie dental encargada de la masticación. El déficit de calcio, fósforo y la poca ingesta de vitamina D influyen en el riesgo de padecer enfermedades periodontales, como consecuencia se pierden piezas y en algunos de los casos es difícil reemplazarlas por prótesis.

Los problemas de masticación producen salivación inadecuada reduciendo la captación de nutrientes, la cantidad de fibra que se consume es menor debido a la incapacidad de masticar frutas y verduras crudas causando muchas de las veces estreñimiento, la ingesta de carnes también se reduce, lo cual puede producir anemia debido a la falta de hierro.

#### 4.2.3.3 Interacción entre nutrientes y fármacos

Este grupo poblacional por lo general consume más medicamentos a causa de varios factores patológicos, muchos de ellos interrumpen la absorción de nutrientes. Las vitaminas se ven mayormente afectadas. El uso de fármacos de manera constante induce a la pérdida o aumento de apetito, altera el sentido del gusto, provoca náuseas y vómitos síntomas que lesionan la superficie intestinal encargada de la absorción de nutrientes y aumenta la excreción urinaria (Carmen Cuadrado Vives, 2009).

## 4.2.3.4 Disminución de los sentidos del gusto y olfato

El interés y placer por comer se pierde cuando el sentido del gusto disminuye dando lugar a una menor ingesta o a elegir de manera incorrecta los alimentos. Existe una pérdida gradual de las papilas gustativas sobre todo de aquellas encargadas de detectar los sabores dulce y salado. El olfato comienza a perderse a partir de los 60 años de edad y en caso de que inicie antes puede ser severa a los 70 años.

#### 4.2.3.5 Cambios psicosociales

El envejecimiento se acompaña de una serie de cambios psicosociales que pueden deprimir a la persona o en alguno de los casos provocar apatía y desinterés por lo que le rodea, incluyendo la alimentación.

Gran parte del colectivo anciano adquiere una serie de rasgos psíquicos característicos, tales como el negativismo, la rigidez, la lentitud y la dificultad de comunicación, que también influyen de manera importante en la alimentación. Desde el punto de vista social y físico, las personas de edad avanzada van a experimentar una serie de cambios que, aislada o conjuntamente, van a actuar como factores de riesgo de desnutrición (Vizuete, 2005).

Entre los cambios psicosociales que inciden en la disminución de la ingesta tenemos el aislamiento, soledad, pobreza, cultura, preferencia por alimentos inadecuados, hábitos alimentarios rígidos, métodos dietéticos poco utilizados, alcoholismo, tabaquismo, deterioro cognitivo, depresión, ansiedad, apatía y alteraciones del comportamiento. (Cuadrado Vives, 2007, p. 12)

# **4.2.4 Requerimientos Nutricionales**

#### 4.2.4.1 Requerimientos de energía

Los requerimientos calóricos calculados por gasto energético basal (GEB), fundamentalmente se determinan por el nivel de actividad, que suele estar reducido en el anciano, al igual que la tasa metabólica basal (TMB) entre un 9 y 12% como consecuencia a los cambios en la composición corporal, disminución de la masa grasa libre y masa muscular.

Varían de un individuo a otro, el anciano malnutrido necesita más kilocalorías en relación a cuando estaba sano (30/Kcal/kg/día), sin embargo, las necesidades basales para evitar el catabolismo proteico se estiman entre 15 (IMC > 30) a 40 (IMC < 15) Kcal/kg/día.

Cuadro 2. Factor de actividad para calcular el gasto de energía total (multiplicado por TMB).

Actividad	Hombres adultos	Mujeres adultas	Actividad
			física
Sedentaria	1,2	1,2	Sin actividad
Liviana	1,55	1,56	3 horas
			semanales
Moderada	1,8	1,64	6 horas
			semanales
Intensa	2,1	1,82	4 a 5 horas
			diarias

**Fuente:** (FAO O. U., 2004)

## 4.2.4.2 Requerimientos hídricos

Las necesidades de líquidos, además del agua contenida en las comidas es de 1,5-2 lt/día, 30-35 ml/kg/día, cinco-ocho vasos de agua/día, estos requerimientos disminuyen si el individuo padece de edema o insuficiencia renal.

#### 4.2.4.3 Requerimientos de macronutrientes

#### 4.2.4.3.1 **Proteínas**

La ingesta recomendada (IR) de proteínas en un adulto es de 0,8 gramos por kilogramo de peso al día, para un adulto mayor la IR varía entre 0,9 a 1,1 gramos de proteína por kilogramo de peso, pero si el paciente presenta alto catabolismo por enfermedad, infección o cirugía, caídas o úlceras por presión, se debe incrementar el consumo de este macro nutriente a 1.5 gr por kilogramo de peso al día, y si el paciente padece de alteraciones hepáticas o renales, su requerimiento disminuye dependiendo del estadio de la enfermedad.

La proteína no debe aportar más del 10 – 15 % de las calorías totales, pero en personas mayores que consumen pocas calorías o presentan desnutrición se puede incrementar el aporte de proteínas hasta 20% de las calorías totales. La calidad de la proteína es importante en personas con anorexia o falta de apetito, los huevos, aves, pescados, frutos secos y legumbres aportan proteínas de alto valor biológico.

#### 4.2.4.3.2 Hidratos de carbono

Los requerimientos de hidratos de carbono (CHO) varían entre el 50 y 60% de la energía total diaria, deben provenir preferiblemente de fuentes de carbohidratos complejos como cereales integrales, verduras, hortalizas, frutas con cáscara y leguminosas, se debe tomar en cuenta ciertas contraindicaciones en cuanto nos referimos a cuadros patológicos como síndrome de colon irritable o diarrea.

Los hidratos de carbono sencillos son de rápida absorción, lo cual, lo hace una fuente de energía ideal para personas con pérdida del apetito, anorexia y desnutrición, por lo tanto no deben eliminarse por completo de la dieta diaria del adulto mayor.

### 4.2.4.3.3 Lípidos

Los requerimientos de grasas no deben superar del 30 al 35% de las calorías totales de la dieta. Las grasas son una excelente fuente de energía, además juegan un importante papel suministrando ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Los requerimientos de lípidos recomendados para adultos mayores son iguales a las del resto de la población, ya que no existe variación en el metabolismo de ellas.

Los ácidos grasos saturados (AGS) deberán proporcionar menos del 7% de la IR diaria procedente de las grasas, los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) aportaran entre el 3 – 6% de la IR, los ácidos grasos monoinsaturados (AGM) proporcionaran menos del 17% de la ingesta proveniente de las grasas (SENAC, 2004).

Cuadro 3. Recomendaciones dietéticas de lípidos

Lípidos	30-35% kcal totales		
AGS	<7-10% kcal totales		
AGP	<10% kcal totales		
AGM	>13% - < 17% kcal totales		
Colesterol	<300 mg/día		
	<100 mg/1000 kcal		
Ácidos grasos n-3	0.2-2 g/día		
Ácidos grasos trans	<6 g/día		

Fuente: (SENAC, 2004)

#### 4.2.4.3.4 Fibra dietética

Se recomienda una ingesta mínima de 25 a 30 gramos de fibra al día, en la cual debe incluir las fibras solubles o fermentables y las insolubles o no fermentables. Las dietas muy ricas en fibra pueden producir flatulencia, diarrea e intervenir en la absorción de Calcio, Hierro y Zinc.

Cuadro 4. Requerimientos nutricionales de macronutrientes en el adulto mayor

Proteínas	0.9 - 1.1 gramos por kilogramo de peso	
Hidratos de carbono	50 - 60% de Kcal diarias	
Hidratos de carbono simples	Menos del 10% de Kcal diarias	
Fibra dietética	25 - 30 gramos diarios	
Lípidos	30 - 35 % de Kcal diarias	
AGS	7% de Kcal diarias	
AGP	3 - 6 % de Kcal diarias	
AGM	Menos del 17% de Kcal diarias	

Fuente: (SENAC, 2004)

## 4.2.4.4 Requerimiento de micronutrientes

### 4.2.4.4.1 Requerimiento de vitaminas

### 4.2.4.4.1.1 Vitaminas liposolubles

En este grupo se encuentra la vitamina A presente como retinol en los de origen animal, como carotenos (antioxidante y anti cancerígeno) con actividad vitamínica y en los de origen vegetal; la vitamina D presente en pocos alimentos como pescados grasos y alimentos fortificados.

La vitamina E potente antioxidante que protege a los lípidos y otros componentes de las células del daño oxidativo, enfermedades cardiovasculares y mantiene la estructura de las membranas celulares; y la vitamina K que se encuentra de dos formas: la vitamina K1 (filoquinona) de origen vegetal y la vitamina K2 (menaquinona) de origen animal. Son solubles en cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo las puede almacenar fácilmente.

Cuadro 5. Ingesta requerida de vitaminas liposolubles.

	Hombres	Mujeres
Vitamina A	1000 ug	800 ug
Vitamina D	15 ug	15 ug
Vitamina E	12 ug	12 ug
Vitamina K	60-90 ug	60-90 Ug

Fuente: (Vizuete, 2005)

#### 4.2.4.4.1.2 Vitaminas hidrosolubles

Este grupo comprende las vitaminas B1 la cual desarrolla un papel esencial en la producción de energía a partir de los alimentos, la síntesis de los ácidos nucleicos, la conducción de los impulsos nerviosos y el normal funcionamiento del corazón; la vitamina B2 interviene en la conversión de hidratos de carbono en glucosa, producción de energía, antioxidante, neutralizante de radicales libres, reduce o ayuda a prevenir algunas afecciones consecuentes al proceso de envejecimiento y disminuye el desarrollo de enfermedades coronarias o cáncer.

La vitamina B3 influye en el metabolismo energético en la reparación del ADN, en el normal funcionamiento del sistema nervioso, en el mantenimiento de la piel y las membranas mucosas normales, en las funciones psicológicas normales, en la reducción del cansancio y fatiga y disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular; la vitamina B6 que interviene en la conversión de alimentos en glucosa, forma neurotransmisores que transportan señales de una célula a otra, produce hormonas, glóbulos rojos y células del sistema inmunitario y controla el nivel de homocisteína, aminoácido asociado al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

La vitamina B9 juega un importante papel en la prevención de anemia macrocítica, su deficiencia es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares; la vitamina B12 es fundamental para la normal formación de glóbulos rojos, mantiene sanas las células nerviosas, interviene en el metabolismo energético normal, niveles normales de células inmunitarias y puede condicionar elevaciones de homocisteína.

La vitamina C es un potente antioxidante ayuda al cuerpo a generar colágeno, reparar tejidos, sintetizar neurotransmisores y bloquear daños causado por radicales libres. Todas estas se disuelven en agua y se eliminan

por la orina, por lo tanto, es importante conocer la correcta suministración de ellas para lograr un correcto funcionamiento metabólico.

Cuadro 6. Ingesta requerida de vitaminas hidrosolubles

	Hombres		Mujeres	
	60-69 años	>70 años	60-69 años	>70 años
Vitamina B1 (tiamina)	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg	1,1 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	1,3 mg	1,4 mg	1,2 mg	1,3 mg
Vitamina B3 (niacina)	16 mg	16 mg	15 mg	15 mg
Vitamina B6 (piridoxina)	1,7 mg	1,9 mg	1,7 mg	1,9 mg
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,4 ug	3 ug	2,4 ug	3 ug
Vitamina B9 (ácido fólico)	400 ug	400 ug	400 ug	400 ug
Vitamina C (ácido ascórbico)	60 mg	60 mg	60 mg	60 mg

Fuente: (Vizuete, 2005)

# 4.2.4.4.2 Requerimientos de minerales

Cuadro 7. Ingesta requerida de minerales

	Hombres		Mujeres	
	60-69 años	>70 años	60-69 años	>70 años
Sodio	500-2400 mg	500-2400 mg	500-2400 mg	500-2400 mg
Calcio	1200 mg	1300 mg	1200 mg	1300 mg
Fósforo	700 mg	700 mg	700 mg	700 mg
Hierro	10 mg	10 mg	10 mg	10 mg
Cinc	15 mg	15 mg	15 mg	15 mg
Potasio	1600-2000 mg	1600-2000 mg	1600-2000 mg	1600-2000 mg
Selenio	70 ug	70 ug	55 ug	55 ug
Cobre	1.3 – 1.5 mg			
Cromo	50 ug	50 ug	50 ug	50 ug

Fuente: (Vizuete, 2005)

#### 4.3 MARCO LEGAL

El país cuenta con un amplio marco legal y normativo relacionado a la garantía del derecho a la salud, la estructuración del Sistema Nacional de Salud y la protección de grupos poblacionales. De igual manera el Ecuador ha suscrito acuerdos internacionales que se orientan a la garantía y cuidado integral de la salud de la población.

La Constitución de la República, el Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir 2009- 2013, la Agenda Social de Desarrollo Social y los Objetivos del Milenio, están entre los principales instrumentos normativos que guían la construcción del Modelo de Atención Integral Familiar, Comunitario e Intercultural de Salud.

El artículo 35 del capítulo tercero de la constitución de la República del Ecuador, indica que las personas adultas mayores, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado.

De acuerdo al artículo 36, se consideran personas adultas mayores aquellas que hayan cumplido 65 años de edad y recalca que recibirán atención prioritaria tanto en instituciones públicas como privadas.

Como cita el artículo 37 de la constitución numeral 1, el Estado garantizará a los adultos mayores la atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso a medicinas gratis.

Según el artículo 38, el Estado deberá implementar políticas públicas y programas de atención para personas adultas mayores y en el numeral 1 indica que el Estado deberá asegurar su atención en centros de especialidades que

garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario y también deberá planificar la creación de centros para albergar a quienes no son atendidos por sus familiares o que carezcan de un hogar donde vivir de manera permanente.

El artículo 13 de la sección primera del capítulo segundo, especifica que las personas tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; de preferencia nacionales y que sean acordes a sus tradiciones. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

El artículo 32 de la sección séptima de este capítulo, refiere que la salud es un derecho que garantiza el Estado, y su realización se vinculará al ejercicio de otros derechos como el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

El personal que labora en los establecimientos encargados del cuidado de este grupo poblacional vulnerable utilizan los recursos de la mejor manera posible para mantener y mejorar la calidad de vida de las personas que residen en él, aun así no es suficiente, por lo cual, deberían obtener apoyo adicional del Estado mediante la contribución de donaciones económicas, alimentarias o farmacológicas como indican los artículos y literales de la constitución ya mencionados y con brigadas médicas para mejorar y evaluar la salud de los adultos mayores de manera continua.

# 5. Formulación de hipótesis

Los cambios fisiológicos en el adulto mayor incrementan el riesgo de desarrollar patologías relacionadas a los inadecuados hábitos alimenticios.

## 6. Identificación y clasificación de variables

## 6.1 Variable dependiente

Riesgo de desarrollar patologías relacionadas a los inadecuados hábitos alimenticios.

# 6.2 Variable Independiente

Cambios fisiológicos.

## 6.3 Variable Interviniente

Adulto Mayor.

7. Metodología de la investigación

7.1 Justificación de la elección del diseño

En la presente investigación se utilizó un diseño no experimental de tipo

descriptivo de corte trasversal en el asilo de ancianos Hogar San José de

Guayaquil a los usuarios del servicio mayores de 65 años, para describir y

cuantificar las características y resultados de la evaluación nutricional, mediante

el uso de instrumentos de valoración, usando magnitudes numéricas que

pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística, para

determinar la asociación entre variables.

7.2 Población y Muestra

El Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" cuenta con

una población de 109 personas, 65 mujeres y 44 hombres entre 65 y 105 años,

dividida en 5 pabellones según sexo, pacientes en enfermería y discapacidades

especiales con una edad promedio de 83 años.

Se usará un muestreo probabilístico en la cual la población es considerada

finita, y se trabajará con un intervalo de confianza de 95% según la siguiente

fórmula:

Fuente: (Richard L. Scheaffer, Lyman Ott, William Mendenhall, 2007)

28

Donde:

**n** = el tamaño de la muestra.

**N** = el tamaño de la población.

**P**= Desviación estándar de la población, se utilizará un valor 50%(0.5).

**Q** = Probabilidad de 50% (0.5) de obtención de la muestra.

**e** = Límite aceptable de error de muestra que, se utilizará un valor 5% (0.05).

Del cálculo se obtuvo:

Del cálculo se obtuvo una muestra de 86 personas, sin embargo 49 adultos mayores de los 109 que comprende la población, no se encuentran en condiciones de motricidad óptima para la recolección de datos antropométricos para la determinación de la composición corporal y post evaluación nutricional, por lo tanto, nuestra muestra es de 60 adultos mayores, 25 hombres y 35 mujeres.

## 7.2.1 Criterios de inclusión

Pacientes mayores de 65 años de ambos sexos, pertenecientes al Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados", con habilidades físicomotrices básicas para la evaluación.

#### 7.2.2 Criterios de exclusión

Teniendo en cuenta todas las características de los usuarios del Hogar San José y según los consejos del personal del establecimiento, se excluyeron del estudio pacientes menores de 65 años, con incapacidades físico-motrices como silla de ruedas, en pabellón de enfermería y con deterioro cognitivo con características de agresividad.

#### 7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 7.3.1 Técnicas

7.3.1.1 Mini Valoración Nutricional: Conocida como MNA por sus siglas en inglés es una herramienta para evaluar el estado nutricional en los adultos mayores, compuesta por 18 ítems con una duración de aproximadamente 15 minutos para que pacientes orientados en tiempo y espacio puedan completarla, un resultado mayor de 24 indica que no existe riesgo nutricional, de 17 a 23 puntos indica riesgo potencial de desnutrición y menor a 17 indica desnutrición.

# 7.3.1.2 Evaluación de riesgo nutricional según hábitos alimentarios: Cuestionario propuesto por Krause, es un elemento de evaluación de riesgo nutricional compuesto por 10 ítems, que indica con una puntuación entre 0 y 2 que el paciente no tiene riesgo nutricional, entre 3 y 5 puntos que el riesgo nutricional es moderado y 6 o más

puntos refiere a un riesgo nutricional alto.

## 7.3.2 Instrumentos

7.3.2.1 Historia clínica médica: Se recolectara información de las historias clínicas de los usuarios, proporcionada de los archivos del establecimiento que incluye información general del paciente, tales como nombres, edad, fecha de ingreso y tiempo de permanencia en el establecimiento, diagnóstico médico y tratamiento, antecedentes patológicos personales, antecedentes patológicos familiares, alergias, antecedentes quirúrgicos y medicamentos recetados.

## Presión arterial (PA):

Se incorporó a la historia clínica los valores de presión arterial, la cual es la fuerza ejercida por la sangre contra la pared arterial, es considerado normal cuando la presión sistólica se encuentra en 120 mm Hg y presión diastólica en 80 mm Hg.

Se diagnostica como Hipertensión cuando la presión sistólica es mayor a 140 mm Hg y la presión diastólica es mayor a 90 mm Hg, para proceder a la medición a través de un tensiómetro, el paciente deberá abstenerse a fumar o consumir cafeína 30 minutos antes de la medición, debe estar sentado con los pies sobre el piso durante 5 minutos, brazo derecho descubierto sobre algún soporte flexionado a la altura del corazón, se efectuará luego de al menos 5 minutos de reposo.

7.3.2.2 Historia Clínica Nutricional y dietética: Incluye datos antropométricos para el diagnóstico nutricional y recordatorio de alimentación de 24 horas, para el cálculo de kilocalorías consumidas por medio de la tabla de composición de alimentos para Centroamérica (2007), para la posterior comparación con las kilocalorías requeridas calculadas según la nueva ecuación de TMB establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la

Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Universidad de Naciones Unidas (UNU) en el 2004 y el resultado de este se multiplicará por factor actividad.

Los macronutrientes y micronutrientes recomendados dependiendo de la patología diagnosticada serán calculados mediante la conversión propuesta por la FAO (FAO, 2002).

Cuadro 8. Valores de kilocalorías por gramo de macronutrientes

Proteínas	4 Kcal/g	
Grasas	9 Kcal/g	
Hidratos de Carbono	4 Kcal/g	

Fuente: (FAO, 2002)

## 7.3.2.3 Datos antropométricos

#### Peso:

Indicador universal de la masa corporal establecida en Kilogramos (Kg), es un marcador sensitivo de nutrición de un individuo, se obtiene a través de una balanza. El peso ideal en el adulto mayor se calculará mediante la fórmula de Lorentz.

#### • Talla:

Indicador fundamental para determinar el crecimiento en longitud, su medición se puede establecer en metros o centímetros, es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales. Se obtuvo a través de la medición desde el punto medio del esternón y la base del dedo multiplicado por dos.

## • Índice de Masa Corporal (IMC):

Utilizado como indicador nutricional determinado a partir de la división del peso en kilogramos y la estatura en metros. Identifica bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

\_\_\_\_\_

Cuadro 9. Índice de masa corporal en el adulto mayor

Peso insuficiente	Menor a 23 kg/m2
Normopeso	23.1 – 28 kg/m2
Sobrepeso	28.1 – 30 kg/m2
Obesidad	Mayor a 30.1 kg/m2

**Fuente:** (OPS, 1997)

Pliegues Cutáneos:

Se determina con un Caliper en mm. Los puntos que utilizaremos son el

pliegue tricipital mediante la medición del grosor del pliegue de la piel sobre la

cara posterior del brazo en el punto medio de este al nivel del musculo tríceps,

el pliegue bicipital mediante la medición del grosor del pliegue de la piel sobre la

cara anterior del brazo en el punto medio de este a nivel del músculo bíceps.

El pliegue subescapular mediante la medición del grosor del pliegue de la

piel un centímetro bajo el ángulo inferior de la escapula, con los brazos del

paciente relajados y el pliegue suprailíaco mediante la medición del grosor del

pliegue de la piel dos centímetros por encima de la cresta iliaca izquierda, en la

línea media.

La medida del espesor de los pliegues permite estimar con bajo margen

de error la cantidad de grasa subcutánea, constituyéndose el 50% de la grasa

corporal. En este trabajo se utilizará la ecuación de Durnin y Womersley (1974)

a partir de la sumatoria de los cuatro pliegues para individuos de ambos sexos a

partir de 16 años para obtener la densidad corporal y la ecuación de Siri (1961)

para el porcentaje de grasa corporal.

Fuente: (M.D.Marrodán Dra., 2008)

34

Cuadro 10. Valores de los constantes "c" y "m" para estimar la densidad corporal a partir de cuatro pliegues en hombres y mujeres mayores de 50 años.

	Hombres	Mujeres
С	1.1715	1.1339
М	0.0779	0.0645

Fuente: (M.D.Marrodán Dra., 2008, pp. 17,19)

## Fórmula para cálculo de porcentaje de grasa

Fuente: (M.D.Marrodán Dra., 2008)

Cuadro 11. Valores de referencia de % de Grasa corporal

	Hombres	Mujeres
Normalidad	12-20	20-30
Límite de normalidad	21-25	31-33
Obesidad	>25	>33

**Fuente:** (OMS, 1998)

#### Circunferencia del brazo:

Indicador del estado nutricional del paciente en complemento con el índice de masa corporal, medido en el punto medio de la parte proximal del brazo con una cinta métrica expresada en centímetros. Los valores mayores obtenidos indican que hay una mayor acumulación de grasa en el organismo y los valores menores indican un índice de desnutrición o alto riesgo a desarrollarla por lo que hay que valorar el estado nutricional del paciente con más profundidad.

Cuadro 12. Referencia para la Circunferencia Braquial

	Hombres	Mujeres
Circunferencia del	<31 cm	<28 cm
Brazo		

Fuente: (Oscar Velazquez, 2002)

#### Circunferencia Abdominal:

Es la medición de la circunferencia de la cintura, es un indicador de la distribución de la grasa abdominal y los factores de riesgo que conlleva. Medido a través de una cinta métrica expresada el resultado en centímetros.

Cuadro 13. Valores de Circunferencia de Cintura que representan factor de riesgo de enfermedad Cardiovascular.

Hombres	Mujeres
Cintura > 95 cm	Cintura > 85 cm

Fuente: (Oscar Velazquez, 2002)

#### • Índice cintura – cadera:

Parámetro antropométrico óptimo para la evaluación de obesidad abdominal, se obtiene a través de la división de la cintura y la cadera en centímetros. Su resultado tiene correlación con la cantidad de grasa visceral, determina si la distribución de grasa corporal es androide, genoide o mixta.

Cuadro 14. Distribución Corporal según índice Cintura-Cadera

Hombres	Mujeres	Distribución	Riesgo
Mayor a 1.00	Mayor a 0.90	Androide	Muy elevado
De 0.85 a 0.99	De 0.75 a 0.89	Mixta	Elevado
Menor a 0.84	Menor a 0.74	Genoide	Bajo

Fuente: (Zacnicté Olguín Hernández, 2006)

#### • Circunferencia de la muñeca:

Parámetro antropométrico utilizado para medir la contextura corporal, determinado por la circunferencia de la muñeca en relación a la talla en centímetros.

Cuadro 15. Valores de referencia de contextura corporal

Contextura	Hombres	Mujeres
Pequeña	>10.4	>11.0
Mediana	9.6 a 10.4	10.1-11.0
Grande	<9.6	<10.1

Fuente: (Verónica Azucena López Barra, 2010)

## Tasa metabólica basal (TMB):

Varía de un individuo a otro, determina la cantidad de kilocalorías que una persona gasta cuando se encuentra en completo estado de reposo físico y psicológico. La TMB suministra la energía mínima requerida por el cuerpo para trabajo de los órganos, mantenimiento de la temperatura corporal, contracción del corazón y movimiento de los músculos de la respiración. Existen varias ecuaciones para el cálculo de la tasa metabólica basal, en este trabajo se utilizará la otorgada por la FAO y la OMS (1985) para personas mayores de 60 años.

Se debe tomar en cuenta que en este grupo poblacional la tasa metabólica basal disminuye como consecuencia de cambios en la composición corporal, disminución de la masa grasa libre y masa muscular. La TMB se reduce en un 9-12% si se compara con adultos mayores (Cuadrado Vives, 2007).

Cuadro 16. Ecuaciones para cálculo de la TMB para personas mayores de 60 años.

Hombres	Mujeres
TMB= 13,5 x P + 487	TMB= 10,5 x P + 596

**Fuente:** (OMS F., 1985)

## 8. Presentación de resultados

#### Peso ideal

En relación al cálculo de peso ideal según la fórmula de Lorentz se obtuvo que del total de la muestra de 60 personas, 7 de ellas cuenten con el peso ideal, mientras que 53 de ellas no.

Tabla 1. Distribución de Peso Ideal

CUMPLE		FRECUENCIA	PORCENTAJE
CON PESO	SI	7	12%
IDEAL	NO	53	88%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

12%
Cumple con el Peso Ideal

88%
No Cumple con el Peso Ideal

Gráfico 1. Distribución de Peso Ideal

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

## Índice de Masa Corporal (IMC)

Según el cálculo del IMC se obtuvo que de la muestra de 60 personas, 42 individuos presentan un diagnóstico de bajo peso en consideración a los rangos de índice de masa corporal para adultos mayores (<23 kg/m2), 13 personas fueron diagnosticadas con normopeso (23.1 – 28 kg/m2), 3 personas padecen de sobrepeso (28.1 – 29.9 kg/m2) y 2 personas Obesidad tipo 1 (>30.1 kg/m2).

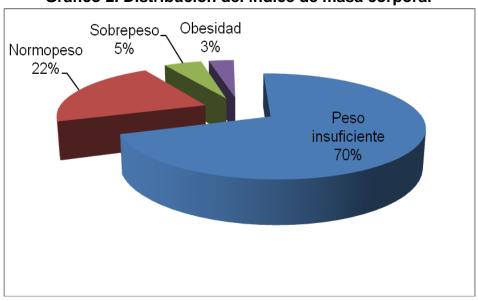
Tabla 2. Distribución de Índice de Masa Corporal

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
,	PESO INSUFICIENTE	42	70%
ÍNDICE	NORMOPESO	13	22%
DE MASA CORPORAL	SOBREPESO	3	5%
CORPORAL	OBESIDAD	2	3%
TOTAL		60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

Gráfico 2. Distribución del índice de masa corporal



**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

## Porcentaje de grasa corporal

De la determinación del porcentaje de Grasa corporal según la ecuación de Siri mediante la sumatoria de pliegues se obtuvo, que de 60 personas ninguna de ellas contaba con bajo porcentaje de grasa corporal, 2 personas con porcentaje de grasa normal, 16 individuos diagnosticados con porcentaje de grasa alto y 42 con porcentaje de grasa muy alto.

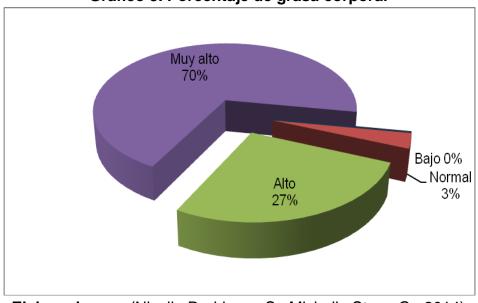
Tabla 3. Porcentaje de Grasa Corporal

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	0	0%
NORMAL	2	3%
ALTO	16	27%
MUY ALTO	42	70%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

Gráfico 3. Porcentaje de grasa corporal



**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

# Diagnóstico nutricional mediante la circunferencia media del brazo (CMB)

Según la determinación de la circunferencia del brazo como indicador del estado nutricional del paciente se obtuvo que 5 adultos mayores presentan acumulo de grasa normal, 10 de ellos acumulo excesivo de grasa y 45 personas con desnutrición tomando como referencia los valores normales de 31 cm para hombres y 28 cm para mujeres.

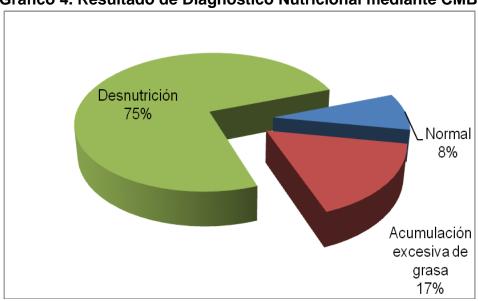
Tabla 4. Resultado de Diagnóstico Nutricional mediante CMB

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NORMAL	5	8%
ACUMULACION EXCESIVA DE	10	17%
GRASA		
DESNUTRICION	45	75%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

Gráfico 4. Resultado de Diagnóstico Nutricional mediante CMB



Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

## Riesgo cardiovascular

El análisis de la circunferencia abdominal de la muestra para el diagnóstico de riesgo a padecer patologías cardiovasculares, nos mostró que de 60 personas, 4 de ellas presentan bajo riesgo, 25 de ellas riesgo elevado y 31 individuos riesgo muy elevado según los valores de referencia de >95 cm para hombres y >85 cm para mujeres.

Tabla 5. Porcentaje de Riesgo Cardiovascular

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
RIESGO BAJO	4	6%
RIESGO ELEVADO	25	42%
RIESGO MUY ELEVADO	31	52%
POBLACION TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

Riesgo Riesgo muy elevado elevado 42% 52% Riesgo bajo 6%

Gráfico 5. Porcentaje de Riesgo Cardiovascular

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

## Índice Cintura Cadera (ICC)

En cuanto al análisis del índice cintura-cadera para el diagnóstico de distribución de grasa corporal se estableció que de 60 personas adultos mayores según los valores de referencia, 31 de ellas presentan distribución androide (>1 Hombres, >0.90 Mujeres) considerándose riesgo muy elevado para cardiopatías, 25 de ellas diagnosticadas distribución mixta (0.85 - 0.99 Hombres, 0.75 – 0.89 Mujeres) tienen un riesgo elevado y 4 de ellas distribución genoide (<0.84 Hombres y <0.74 Mujeres) considerado bajo riesgo.

Tabla 6. Distribución de Grasa Corporal

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ANDROIDE	31	52%
MIXTA	25	42%
GENOIDE	4	6%
POBLACION TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

Androide 52%
Mixta 42%
Genoide 6%

Gráfico 6. Distribución de Grasa Corporal

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética

## Contextura corporal

Según el cálculo entre la talla en centímetros y la circunferencia de la muñeca para determinar la contextura corporal pequeña (>10.4 Hombres, >11.0 Mujeres), Mediana (9.6 a 10.4 Hombres, 10.1-11.0 Mujeres), y Grande (<9.6 Hombres, <10.1 Mujeres) se obtuvo que de la muestra de 60 individuos, 20 de ellos presentan contextura corporal pequeña, 16 contextura media y 25 contextura grande.

Tabla 7. Contextura Corporal

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PEQUEÑA	20	33%
MEDIANA	16	26%
GRANDE	25	41%
POBLACION TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética

GRANDE
41%

PEQUEÑA
33%

MEDIANA
26%

Gráfico 7. Contextura corporal

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética

## • Patologías más predisponentes

De acuerdo a la recolección de datos de las historias clínicas médicas, la hipertensión arterial, el estreñimiento y la diabetes encabezan la lista de las enfermedades más comunes dentro del establecimiento con mayor número de de pacientes que las padecen.

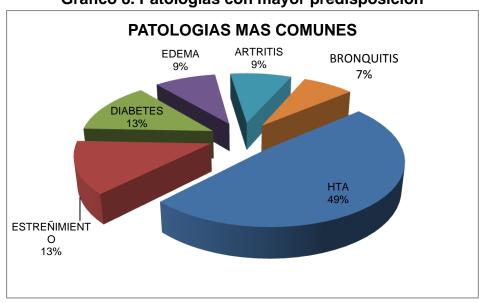
Tabla 8. Patologías con mayor predisposición

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)	33	49%
ESTREÑIMIENTO	9	13%
DIABETES	9	13%
EDEMA EN EXTREMIDADES	6	9%
INFERIORES		
ARTRITIS	6	9%
BRONQUITIS	5	7%
POBLACION TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Médica

Gráfico 8. Patologías con mayor predisposición



Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Historia Clínica Médica

#### Recordatorio de 24 horas

Según el recordatorio de 24 horas recolectado durante 7 días, se calculó el promedio de ingesta de energía, macronutrientes (Carbohidratos, Proteínas y Grasas) y micronutrientes.

Tabla 9. Ingesta de Kilocalorías

	CALORÍAS	
	FRECUENCIA   PORCENTAJE	
EXCESO	11	18%
DEFICIT	39	65%
NORMAL	10	17%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) Fuente: Historia Clínica Nutricional Dietética – Recordatorio de 24 horas

NORMAL 17% **EXCESO** 18% **DEFICIT** 65%

Gráfico 9. Ingesta de Kilocalorías

Tabla 10. Ingesta de Carbohidratos

	CARBOHIDRATOS	
	FRECUENCIA PORCENTAJE	
EXCESO	60	100%
DEFICIT	0	0%
NORMAL	0	0%
TOTAL	60	100%

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética – Recordatorio de 24 horas

**Gráfico 10. Ingesta de Carbohidratos** 

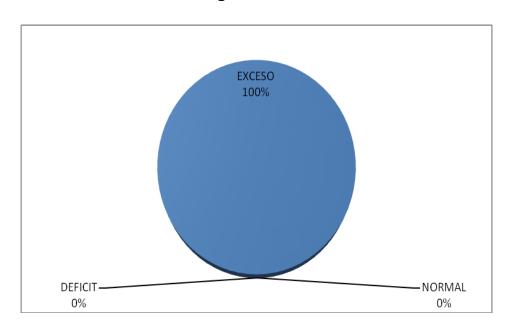


Tabla 11. Ingesta de Proteínas

	PROTEÍNAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCESO	43	72%
DEFICIT	3	5%
NORMAL	14	23%
TOTAL	60	100%

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética – Recordatorio de 24 horas

Gráfico 11. Ingesta de Proteínas

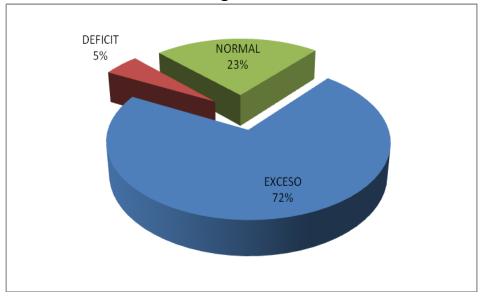
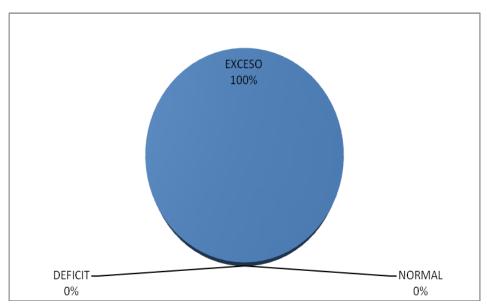


Tabla 12. Ingesta de Grasas

	GRASAS		
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	
EXCESO	60	100%	
DEFICIT	0	0%	
NORMAL	0	0%	
TOTAL	60	100%	

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética – Recordatorio de 24 horas

Gráfico 12. Ingesta de grasas



## Ingesta de micronutrientes

En relación a la ingesta del recordatorio de 24 horas de micronutrientes a la ingesta requerida individualizada, de 60 personas, 24 de ellas consumen mayor cantidad de micronutrientes, mientras que 36 adultos mayores ingieren menor cantidad de micronutrientes de las que debería.

Tabla 13. Ingesta de Micronutrientes

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INGESTA DIARIA MENOR A LA	36	60%
RECOMENDADA		
INGESTA DIARIA MAYOR A LA	24	40%
RECOMENDADA		
TOTAL	60	100%

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Historia Clínica Nutricional Dietética – Recordatorio de 24 horas

ID MAYOR A
IR
40%

ID MENOR A
IR
60%

**Gráfico 13. Ingesta de Micronutrientes** 

## • Mini Valoración Nutricional (MNA)

Como resultado de la mini valoración nutricional de la muestra de 60 personas 3 de ellas se encuentran en estado nutricional normal, 29 personas presentan riesgo de malnutrición y 28 adultos mayores padecen de malnutrición.

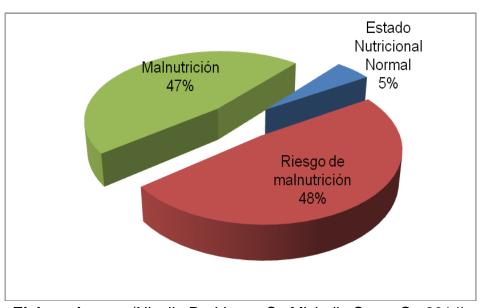
Tabla 14. Resultados de la Mini Evaluación Nutricional

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTADO NUTRICIONAL NORMAL	3	5%
RIESGO DE MALNUTRICION	29	48%
MALNUTRICION	28	47%
POBLACION TOTAL	60	100%

Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Mini Valoración Nutricional

Gráfico 14. Resultados de la Mini Valoración Nutricional



Elaborado por: (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014)

Fuente: Mini Valoración Nutricional

## Riesgo nutricional evaluado por los hábitos alimenticios

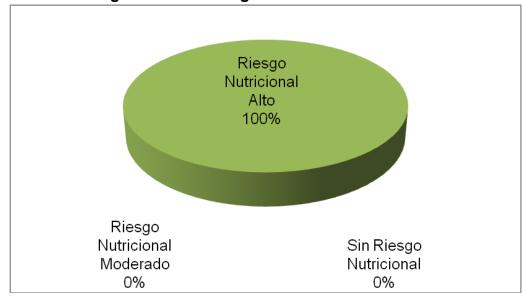
Finalmente con la recolección de datos de la evaluación de riesgo nutricional según los hábitos alimentarios de los pacientes geriátricos, que interviene en el diagnostico nutricional, se obtuvo que de 60 personas, todas registran riesgo nutricional alto, habiendo obtenido una puntuación mayor a 6.

Tabla 15. Riesgo Nutricional según evaluación de hábitos alimentarios

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIN RIESGO NUTRICIONAL	0	0%
RIESGO NUTRICIONAL MODERADO	0	0%
RIESGO NUTRICIONAL ALTO	60	100%
POBLACION TOTAL	60	100%

**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Evaluación a riesgo nutricional según hábitos alimentarios.

Gráfico 15. Riesgo Nutricional según evaluación de hábitos alimentarios



**Elaborado por:** (Nicolle Rodriguez S., Michelle Stagg G., 2014) **Fuente:** Evaluación a riesgo nutricional según hábitos alimentarios.

## 8.1 Análisis e interpretación de resultados

Los resultados en relación al cálculo de peso ideal refieren que existe mayor porcentaje de adultos mayores que se encuentran por debajo de los valores normales según los kilogramos requeridos para la talla y edad, esto indica que la prevalencia de malnutrición es elevada.

Según los datos obtenidos del índice de masa corporal existe mayor número de personas con bajo peso, no se encontró un número considerablemente elevado de sobrepeso y obesidad, sin embargo esto no lo hace menos importante, se debe tomar en cuenta que debido a los cambios fisiológicos en el adulto mayor como en la composición corporal refiriéndonos a la disminución de masa muscular (sarcopenia) y mayor depósito de grasa y situaciones patológicas como ascitis y edemas, los resultados de IMC se pueden ver afectados, por lo tanto, no se lo debe considerar por si solo como un indicador confiable para el diagnóstico nutricional en los pacientes geriátricos.

De los métodos utilizados para estimar el porcentaje de grasa corporal incide que la mayor parte de la muestra presenta un porcentaje de grasa muy alto, asociado al diagnóstico de sobrepeso y obesidad, sin embrago, como anteriormente fueron mencionados los cambios en la composición corporal, existe una redistribución de masa grasa en los compartimientos en el adulto mayor, es por esto, que los resultados obtenidos deben trabajar en conjunto con otros indicadores del estado nutricional como la circunferencia braquial que determina el acumulo de grasa, en el cual se obtuvo que el 75% de la población de estudio ha sido diagnosticado con desnutrición.

Del análisis de la circunferencia abdominal para el diagnóstico de riesgo cardiovascular en complemento con los datos obtenidos de la relación cinturacadera que indican la distribución de grasa corporal, se obtuvo que existe mayor predisposición a padecer cardiopatías como insuficiencia cardíaca,

infarto de miocardio, cardiopatía isquémica, muerte súbita, entre otras, no consideradas en el estudio.

De acuerdo a la recolección de datos de las historias clínicas médicas en la sección de antecedentes patológicos personales relacionados a la mala alimentación, las historias clínicas nutricionales y dietéticas tomando en cuenta los datos antropométricos y la evaluación de sus cálculos, la mini evaluación nutricional y la recolección de datos para el estudio de riesgo nutricional según los hábitos alimenticios, la hipertensión arterial, el estreñimiento, la diabetes, la malnutrición en cuanto nos referimos a la desnutrición y la obesidad, son las patologías que tienen mayor predisposición en la muestra de este grupo poblacional que se estudió.

Una vez logrado uno de nuestros objetivos al identificar las patologías con mayor relevancia, se procedió a hacer el estudio de unas de las causas de la malnutrición por medio del promedio de cálculo de ingesta calórica según el recordatorio de 24 horas durante 7 días, del cual se obtuvo que la ingesta de energía es insuficiente en comparación a sus requerimientos, la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas exceden en su totalidad los valores requeridos, mientras que la ingesta de micronutrientes es menor a la recomendada en los pacientes geriátricos sin hacer excepción específica por algún tipo de patología.

#### 9. Conclusiones

En base a la evaluación nutricional realizada a los usuarios del Hogar San José "Hermanitas de los Ancianos Desamparados" se concluye lo siguiente:

Pocos adultos mayores presentaron sobrepeso y obesidad, aun así estos diagnósticos no dejan de ser importantes, la mayor parte de ellos presentaron cuadro de desnutrición, hipertensión arterial, y alto riesgo a padecer diferentes afecciones cardiovasculares, siendo estas las patologías con mayor prevalencia dentro de este grupo poblacional.

Dado que los cambios fisiológicos que se producen en el adulto mayor con el transcurso de los años comprometen al estado nutricional e incrementan el riesgo a desarrollar patologías relacionadas a ella, se debe tomar en cuenta la importancia del implemento de un plan de alimentación adecuado para cada tipo de enfermedad para promover a la mejoría del estado de salud y de ser el caso posible poder recuperarlo del todo, y aumentar la esperanza de vida.

Además es indispensable hacer referencia a la individualización de menú en instituciones que brindan atención a este grupo vulnerable, ya que los requerimientos nutricionales son diferentes para cada persona, y debe ser aún más específica si el paciente padece alguna patología.

La buena alimentación y el estilo de vida deben ser promovidos desde los primeros años de vida, de este modo se podría prevenir cualquier tipo de afección, es por eso que programas de salud, capacitaciones y asesoramiento nutricional podrán concientizar a la comunidad a adoptar adecuados hábitos alimenticios, esta es una tarea impostergable en la que como profesionales tenemos la oportunidad de contribuir con la sociedad.

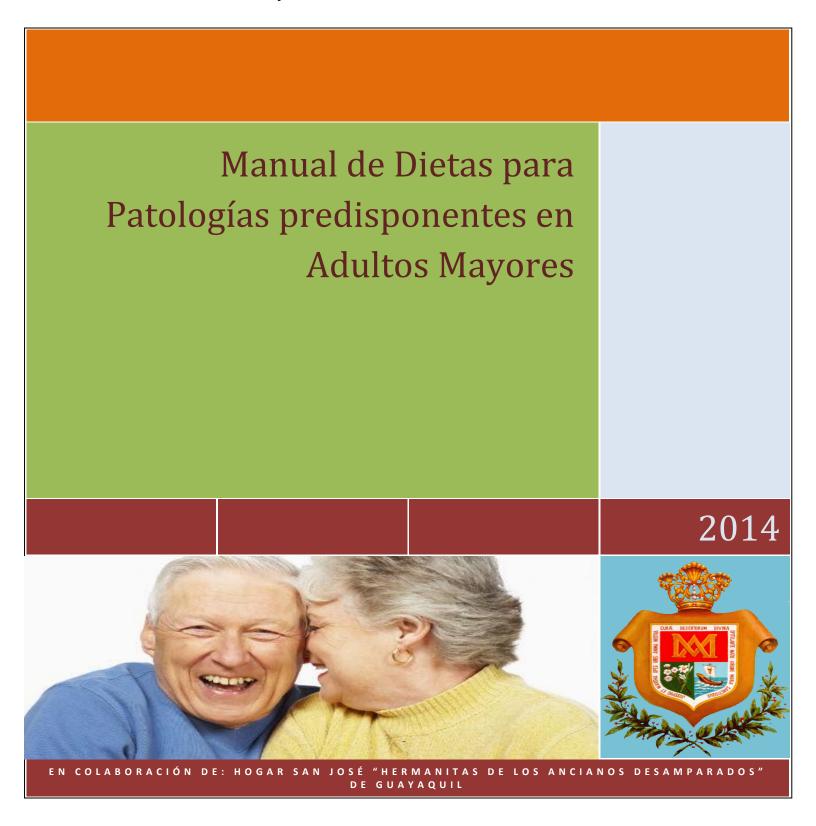
#### 10. Recomendaciones

Se debe determinar los requerimientos en este grupo, de manera individualizada según el sexo, talla, y patología, las instituciones encargadas del cuidado de adultos mayores deben contar con un equipo de profesionales especializados en esta área de la salud, que garanticen el adecuado aporte de de energía, macro y micronutrientes según la evaluación de cada paciente.

Por este motivo se proveerá al establecimiento Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" un manual con un plan de alimentación específico para cada enfermedad diagnosticada en relación a la nutrición, que según la recolección de datos, encuestas y evaluaciones que se hicieron a los usuarios fueron las de mayor prevalencia, y se adaptaron al promedio de necesidades calóricas de ellos.

Además, debido a que la mayor parte de los ancianos padecen de trastornos psicosociales como deterioro cognitivo, carencia de piezas dentales, pérdida de apetito y otras situaciones que intervienen en la menor ingesta de alimentos, las enfermeras o el personal de administración del servicio de alimentación que esté a cargo, debe estar pendiente que el menú que se provea a cada individuo sea ingerido en su totalidad.

### 11. Propuesta de intervención



## **ÍNDICE GENERAL**

Contenido	ágina
INTRODUCCIÓN	61
1.Objetivos	63
1.1 Objetivo General	63
1.2 Objetivos Específicos	63
2. Justificación	64
3. Resultados, análisis y conclusión de los datos obtenidos de la evaluación nutricional	
4. Recomendaciones generales en el adulto mayor	66
4.1 Macronutrientes	67
4.2 Micronutrientes	67
4.2.1 Requerimiento de vitaminas	68
4.2.2 Requerimiento de minerales	70
5. Menú base para adulto mayor sano	72
5.1 Dieta General	74
6. Alimentación y patologías relacionadas a la nutrición	80
6.1 Malnutrición	80
6.2 Desnutrición	81
6.2.1.1 Dieta hipercalórica	81
6.2.1.2 Dieta hiperproteica	89
6.3 Estreñimiento	96
6.3.1 Dieta hiperfibrosa	96
6.4 Diabetes	104
6.4.1 Índice glucémico de los alimentos	106
6.5 Hipertensión arterial	109
6.5.1 Recomendaciones dietéticas para pacientes hipertensos	110
6.6 Insuficiencia vascular crónica y edema en extremidades inferiores	111
6.6.1 Dieta hiposódica	112
6.7 Dietas recomendadas para sobrepeso, obesidad y patologías rena	
	1 19

ANEX	os	.139
BIBLIC	OGRAFÍA	.134
	6.7.2 Dieta hipohidrocarbonada e hipocalórica	127
	6.7.1 Dieta hipograsa	.119

#### INTRODUCCIÓN

A medida que pasan los años existen cambios funcionales que interfieren en la nutrición, provocando ciertas alteraciones en los ancianos que como consecuencia reduce la ingesta de alimentos, lo cual no garantiza la completa nutrición por deficiente consumo de nutrientes diarios recomendados según los requerimientos del paciente.

Factores como disminución del rendimiento metabólico, apetito, inadecuada alimentación y estilo de vida, interfieren en el estado nutricional de las personas mayores, por lo que es indispensable que se suministre al organismo los nutrientes que necesita, ya que con la edad la frecuencia de patologías crónicas degenerativas se hacen más relevantes.

Existen estudios que aseguran la implicación de los factores dietéticos en el desarrollo de estas enfermedades y los adultos mayores pueden beneficiarse de la intervención nutricional temprana (Cuadrado, 2009). Por lo tanto, se debe asegurar que los adultos mayores tengan un suministro adecuado de energía, macro y micronutrientes para poder mantener y mejorar su calidad de vida y así aumentar la esperanza de vida.

Se debe diferenciar entre el anciano sano de aquel que no presenta un adecuado estado de salud, ya que los requerimientos nutricionales son diferentes en cada persona y se verán afectados en la diferenciación de recomendaciones según la patología, ya que algunos necesitarán aumentar la cantidad de macro y micronutrientes para evitar que las reservas corporales disminuyan y otros tendrán que disminuirlos para evitar las complicaciones de ciertas afecciones que se ven directamente ligadas con la alimentación.

Para el adulto mayor sano la alimentación debe ser equilibrada, variada y suficiente para prevenir carencias nutricionales y patologías en el futuro, mientras que en el adulto mayor enfermo es indispensable la individualización de un plan de alimentación, esto se evidencia mediante la evaluación nutricional que se llevó a cabo en los residentes del Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" con el propósito de conocer su estado nutricional y posteriormente elaborar un manual de dietas según el tipo de patologías más relevantes que se detalla a continuación.

#### 1. OBJETIVOS

#### 1.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar el estado nutricional de los adultos mayores residentes del Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados" de Guayaquil.

#### 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prevenir complicaciones de las patologías consecuentes a la mala alimentación.
- Disminuir el riesgo a desarrollar patologías relacionadas a la nutrición.
- Aumentar la esperanza de vida en el adulto mayor.

#### 2. JUSTIFICACIÓN

Existe un alto índice de malnutrición en el establecimiento geriátrico Hogar San José "Hermanitas de los ancianos desamparados", la ingesta de alimentos que reflejan los pacientes por diversas razones fisiológicas, no cubren las necesidades nutricionales que deberían consumir, además según lo planteado en el problema, el establecimiento no cuenta con un personal adecuado para la evaluación nutricional de cada adulto mayor.

Por ello, contribuiremos por medio de este manual de dietas específicas para cada tipo de patología que se diagnosticaron como las de mayor prevalencia y con mayor riesgo a la salud, a la fácil aplicación y preparación de un menú con los requerimientos adecuados según el tipo de afección. De esta manera se prevé lograr cumplir con los objetivos planteados, de prevenir complicaciones nutricionales, evitar el desarrollo de las mismas y por ende aumentar la esperanza de vida de este grupo considerado como vulnerable.

# 3. RESULTADOS, ANÁLISIS Y CONCLUSIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

La evaluación se realizó a una población de 60 personas, de las cuales 25 eran hombres y 35 mujeres. Se tomaron datos antropométricos como peso, índice de masa corporal, pliegues cutáneos para establecer el porcentaje de grasa corporal, índice cintura-cadera, circunferencia media del brazo, abdominal y de la muñeca de la población concluyendo según los resultados lo siguiente: solo el 17% cumple con el peso ideal para la talla y el 52% tiene un riesgo muy elevado de padecer cardiopatías, el 5% de la población padece de sobrepeso, 3% de obesidad y el 70% tiene un peso insuficiente, todos estos factores influyen en el incremento de desarrollo de patologías relacionadas a la nutrición.

Luego se realizó la Mini Valoración Nutricional, conocida como MNA por sus siglas en inglés, de la cual se obtuvo que el 47% de la población presenta malnutrición, el 48% tiene riesgo de padecerla y solo el 5% tiene un estado nutricional normal. La encuesta de hábitos alimentarios señaló que el 100% de la muestra seleccionada tiene un riesgo nutricional alto.

Una vez que se realizaron las valoraciones ya mencionadas, se analizaron las cantidades de energía, macronutrientes y micronutrientes que consumen dentro del establecimiento mediante recordatorio de 24 horas y se obtuvo que el 65% de la población estudiada tiene un déficit en la ingesta de calorías, macro y micronutrientes requeridos.

De acuerdo a los datos obtenidos de las historias clínicas y a la evaluación nutricional realizada, se concluye que los adultos mayores padecen o tienen mayor predisposición a desarrollar las siguientes patologías o trastornos relacionados a la alimentación: malnutrición, desnutrición, estreñimiento, diabetes, edema en las extremidades inferiores e hipertensión arterial.

## 4. RECOMENDACIONES GENERALES EN EL ADULTO MAYOR

#### Pirámide Nutricional del Adulto Mayor



Fuente: (SENC)

#### 4.1 Macronutrientes

Tabla 1. Requerimientos nutricionales de macronutrientes en el adulto mayor

Proteínas	0.9 - 1.1 gramos por kilogramo de peso
Hidratos de carbono	50 - 60% de kcal diarias
Hidratos de carbono sencillos	Menos del 10% de kcal diarias
Fibra dietética	25 - 30 gramos diarios
Lípidos	30 - 35 % de kcal diarias
AGS	7% de kcal diarias
AGP	3 - 6 % de kcal diarias
AGM	Menos del 17% de kcal diarias

Fuente: (SENAC, 2004)

#### 4.2 Micronutrientes

## 4.2.1 Requerimiento de vitaminas

Tabla 2. Ingesta requerida de vitaminas liposolubles.

	Hombres	Mujeres
Vitamina A	1000 ug	800 ug
Vitamina D	15 ug	15 ug
Vitamina E	12 ug	12 ug
Vitamina K	60-91 ug	60-92 ug

Tabla 3. Ingesta requerida de vitaminas hidrosolubles

	Hombres		Muje	res
	60-69 años	>70 años	60-69 años	>70 años
Vitamina B1 (tiamina)	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg	1,1 mg
Vitamina B2 (rivoflavina)	1,3 mg	1,4 mg	1,2 mg	1,3 mg
Vitamina B3 (niacina)	16 mg	16 mg	15 mg	15 mg
Vitamina B6 (piridoxina)	1,7 mg	1,9 mg	1,7 mg	1,9 mg
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,4 ug	3 ug	2,4 ug	3 ug
Vitamina B9 (ácido fólico)	400 ug	400 ug	400 ug	400 ug
Vitamina C (ácido ascórbico)	60 mg	60 mg	60 mg	60 mg

Fuente: (Vizuete, 2005)

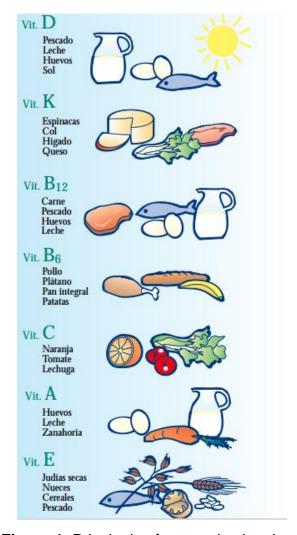


Figura 1. Principales fuentes de vitaminas

Fuente: (Novartis Nutrition, p. 8)

## 4.2.2 Requerimientos de minerales

**Tabla 4.** Ingesta requerida de minerales.

	Hom	bres	Muj	eres
	60-69 años	>70 años	60-69 años	>70 años
Sodio	500-2400 mg	500-2400 mg	500-2400 mg	500-2400 mg
Calcio	1200 mg	1300 mg	1200 mg	1300 mg
Fósforo	700 mg	700 mg	700 mg	700 mg
Hierro	10 mg	10 mg	10 mg	10 mg
Cinc	15 mg	15 mg	15 mg	15 mg
Potasio	1600-2000 mg	1600-2000 mg	1600-2000 mg	1600-2000 mg
Selenio	70 ug	70 ug	55 ug	55 ug
Cobre	1.3 – 1.5 mg			
Cromo	50 ug	50 ug	50 ug	50 ug

Fuente: (Vizuete, 2005)

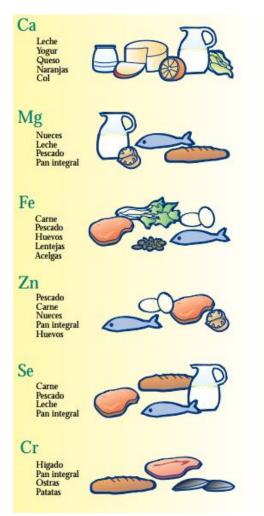


Figura 2. Principales fuentes de minerales Fuente: (Novartis Nutrition, p. 10)

#### 5. MENÚ BASE PARA ADULTO MAYOR SANO

#### **5.1 DIETA GENERAL**

Se elaboró 3 dietas bases con requerimientos generales para adultos mayores en estado nutricional estable, los mismos que fueron adecuados para los diferentes tipos de patologías diagnosticadas, que se detallarán a lo largo del manual.

La dieta general reúne todos los principios de una dieta balanceada, es completa, equilibrada, suficiente y adecuada para cada individuo. No tiene restricción de ningún alimento, su objetivo es mantener o mejorar el estado nutricional del paciente, recomendada en pacientes que no tienen problemas digestivos, que han recibido traumas o fracturas y pacientes que pronto serán dados de alta.

- Alimentos Permitidos: Leche, verduras, frutas, cereales, carnes, grasa de origen animal y vegetal, azucares. Todos los alimentos de la pirámide alimenticia.
- Alimentos no permitidos: Dependerá si el paciente tiene intolerancia a un alimento en particular.

Tabla 5. Valores nutricionales utilizados

Valor calórico total (VCT)	1900 calorías para mujeres y 2100 calorías para hombres.
Proteínas	15%
Hidratos de carbono	60%
Grasas	25%
Vitaminas y Minerales	Valores Normales según recomendaciones generales

Fuente: (Krause, 2009)

#### MENÚ PARA DIETA GENERAL #1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
DESAYUNO	Pan blanco	100	80
2 rebanadas de pan blanco	Queso	30	30
1 rodaja fina de queso	Huevo	50	50
Batido de guineo con	Guineo	100	80
avena	Leche	120	120
1 huevo cocido	Manzana	100	100
1 manzana picada	Azúcar	30	30
1 taza de infusión o agua	Avena instantánea	20	30
MEDIA MAÑANA	Yogurt	80	100
Yogurt	Papaya	50	50
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
<u>ALMUERZO</u>	Papa	60	30
Crema de espinaca con	Espinaca	50	50
acelga	Acelga	50	0
Arroz blanco	Arroz blanco	25	25
Carne a la plancha deshilachada	Carne	50	50
Ensalada de tomate,	Tomate (ensalada)	40	40
cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	20	15
Sandia picada (sin pepas)  1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva (ensalada)	15	15
	Sandia picada	100	100

## MENÚ PARA DIETA GENERAL # 1 (continuación)

	1	1	_
PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
MEDIA TARDE	Durazno	50	50
1 durazno pequeño	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA	Cebolla blanca (aguado)	5	5
Aguado de pollo  Puré de zanahoria blanca	Zanahoria (aguado)	20	20
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	25	35
i taza de illiusion o agua	Papa (aguado)	30	30
	Pollo (aguado)	70	50
	Arroz blanco	25	25
	(aguado)		
	Zanahoria	100	100
	Aceite de oliva	10	5

#### Porcentajes de adecuación dieta general #1

MACRO-	HOMBRES  CANTIDAD % DE ADECUACIÓN		MUJERES	
NUTRIENTES			CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	94.47 %	1900	96.25 %
CARBOHIDRATOS	315	91.03 %	285	94.25 %
PROTEÍNAS	78.7	101 %	71.25	102.55 %
GRASAS	58.3	95.93 %	52.77	93.26 %
FIBRA	25	91.44 %	25	97.56 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

Elaborado por: (Nicolle Rodríguez S., Michelle Stagg G., 2014)

#### MENÚ PARA DIETA GENERAL # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
DESAYUNO	Pan blanco	70	80
Sanduche de jamón y	Jamón de pavo	50	50
queso Pera picada	Queso	30	30
Leche	Pera	100	80
1 taza de infusión o agua	Leche	100	100
_	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	15
Colada de quaker con manzana	Manzana	120	120
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	30	30
<u>ALMUERZO</u>	Queso (sopa)	15	10
Sopa de queso	Cebolla blanca (sopa)	10	10
Arroz blanco Estofado de pollo	Pimiento (estofado)	5	5
Ensalada de pepino, lechuga, tomate y aceite	Cebolla colorada (estofado)	20	15
de oliva	Tomate (estofado)	15	15
Mandarina	Pollo (estofado)	60	30
1 taza de infusión o agua	Pepino (ensalada)	45	45
	Lechuga (ensalada)	60	60

## MENÚ PARA DIETA GENERAL # 2 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>ALMUERZO</u>	Tomate (ensalada)	15	25
(continuación)	Aceite de oliva (ensalada)	10	5
	Arroz blanco	70	70
	Mandarina	80	80
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA Occupación	Cebolla blanca (consomé)	10	5
Consomé  Arroz blanco	Arroz blanco	50	50
Ensalada de pollo, papa,	Pollo (ensalada)	60	30
aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	10	5
	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	10	0
	Ensure	100	100

#### Porcentajes de adecuación dieta general #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	99.32 %	1900	91.04 %
CARBOHIDRATOS	315	98.40 %	285	94.46 %
PROTEÍNAS	78.7	111.29 %	71.25	96.41 %
GRASAS	58.3	109.25 %	52.77	93.96 %
FIBRA	25	96.68 %	25	90.84 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

Elaborado por: (Nicolle Rodríguez S., Michelle Stagg G., 2014)

## 6. ALIMENTACIÓN Y PATOLOGÍAS RELACIONADAS A LA NUTRICIÓN

#### 6.1 MALNUTRICIÓN

Es la alteración de la composición corporal por el deficiente consumo de nutrientes reduciendo de los parámetros nutricionales por debajo del percentil 75:

- Perdida involuntaria de peso > 4% anual o > 5 kg semestral
- Índice de masa corporal < 22 hipoalbuminemia</li>
- Hipercolesterolemia
- Pérdida de peso > 2,5 kg mensual o 10% en la 180 días
- Ingesta < 75% en la mayoría de las comidas</li>
- Ingesta <50% de la calculada como necesaria</li>
- Hipoalbuminemia
- Hipercolesterolemia

Como consecuencia a la malnutrición existe mayor riesgo a perder peso y masa grasa, edemas, hepatomegalia y diarrea, pacientes inmunodeprimidos, incrementando la frecuencia de infecciones, pérdida de masa y fuerza muscular conocida como sarcopenia, astenia, depresión, anorexia y riesgo de intoxicación farmacológica.

Las dietas recomendadas en este tipo de patologías son las hipercalóricas e hiperproteicas.

#### **6.2 DESNUTRICIÓN**

Condición en la que ocurre un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y las necesidades del individuo debido a una dieta desbalanceada o debido a las alteraciones de absorción en el organismo. La salud de los adultos mayores desnutridos se ve más comprometida que en aquellos que tienen peso normal, su sistema inmunitario se deteriora y los predispone a desarrollar enfermedades.

Por lo tanto, es más común que los adultos mayores desnutridos se enfermen de manera frecuente en relación a aquellos que se encuentran nutricionalmente estables. De los adultos mayores que residen en su domicilio se estima que del 1 al 15% están desnutridos mientras que aquellos que residen en instituciones geriátricas del 25 al 60%.

Las dietas recomendadas en este tipo de patologías son las hipercalóricas e hiperproteicas.

#### 6.2.1 DIETA HIPERCALÓRICA

La dieta hipercalórica o alta en calorías es una dieta general pero con mayor valor calórico, tiene como objetivo aumentar el peso del paciente y mejorar el estado nutricional de aquellos pacientes que están desnutridos o que por ciertas patologías requieren más calorías de lo normal. Esta indicada para pacientes con desnutrición o bajo peso y para personas que tengan patologías por las cuales pierden peso.

- **Alimentos permitidos:** Todos los alimentos de la pirámide nutricional. Predominaran panes, cereales, azúcares, mermelada, leche entera.
- **Alimentos no permitidos:** Dependerá si el paciente tiene intolerancia a un alimento en particular.

Tabla 6. Valor nutricional utilizado para la elaboración de dieta hiper calórica

Valor calórico total (VCT)	2300 calorías para mujeres y 2500 calorías para hombres
Proteínas	15%
Hidratos de carbono	60%
Grasas	25%
Vitaminas y minerales	Valores normales

Fuente: (Krause, 2009)

#### MENÚ PARA DIETA HIPERCALÓRICA # 1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
DESAYUNO	Pan blanco	100	100
2 rebanadas de pan blanco	Queso	30	30
1 rodaja fina de queso	Huevo	100	100
Batido de guineo	Guineo	100	80
1 huevo cocido	Leche	120	100
1 manzana picada	Manzana	100	100
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Yogurt	100	100
Yogurt	Papaya	100	100
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
ALMUERZO	Papa (crema)	30	30
Crema de espinaca	Espinaca (crema)	100	100
Arroz blanco	Arroz blanco	90	80
Carne a la plancha	Carne	70	70
deshilachada	Tomate (ensalada)	40	40
Ensalada de tomate, cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	20	15
Sandia picada sin pepas	Aceite de oliva (ensalada)	15	15
1 taza de infusión o agua	Sandia picada	100	100
	Azúcar	10	10

## MENÚ PARA DIETA HIPERCALÓRICA # 1 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
MEDIA TARDE	Durazno	50	50
1 durazno pequeño	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA  Aguado de pollo  Puré de zanahoria blanca	Cebolla blanca (aguado)	5	5
	Zanahoria (aguado)	20	20
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	25	25
i taza de illiusion o agua	Papa (aguado)	30	30
	Pollo (aguado)	80	60
	Arroz blanco	60	40
	Zanahoria	80	80
	Aceite de oliva	15	15
	Azúcar	10	10

#### Porcentajes de adecuación dieta hipercalórica #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2500	97.37 %	2300	98.31 %
CARBOHIDRATOS	375	94.8 %	345	94.27 %
PROTEÍNAS	93.75	103.51 %	86.25	102.87%
GRASAS	69.4	95.12 %	63.88	99.85 %
FIBRA	25	96.36 %	25	92.6 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

Elaborado por: (Nicolle Rodríguez S., Michelle Stagg G., 2014)

#### MENÚ PARA DIETA HIPERCALÓRICA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
DESAYUNO	Pan blanco	80	80
Sanduche de jamón y queso	Jamón de pavo	50	50
Pera picada	Queso	30	30
Leche entera	Pera	100	100
1 taza de infusión o agua	Leche	120	120
	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	30
Colada de quaker con manzana	Manzana	120	120
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	45	40
ALMUERZO	Queso (sopa)	20	20
Sopa de queso	Cebolla blanca(sopa)	15	15
Arroz blanco	Pimiento (estofado)	20	20
Estofado de pollo Ensalada de pepino,	Cebolla colorada (estofado)	20	20
lechuga, tomate y aceite de oliva	Tomate (estofado)	15	15
Mandarina	Pollo (estofado)	90	90
1 taza de infusión o agua	Pepino (ensalada)	45	45
	Lechuga (ensalada)	60	60
	Tomate (ensalada)	25	25

## MENÚ PARA DIETA HIPERCALÓRICA # 2 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
ALMUERZO	Aceite de oliva	15	15
(continuación)	(ensalada)		
	Arroz blanco	90	70
	Mandarina	90	90
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA	Cebolla blanca (consomé)	15	15
Consomé	Arroz blanco	60	50
Arroz blanco	Pollo (ensalada)	60	60
Ensalada de pollo, papa, aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	15	10
	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	10	-
	Ensure	100	100

#### Porcentajes de adecuación dieta hipercalórica #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2500	91.13 %	2300	95.82 %
CARBOHIDRATOS	375	88.19 %	345	96.47 %
PROTEÍNAS	93.75	95.95 %	86.25	91.15 %
GRASAS	69.4	108.17 %	63.88	113.08 %
FIBRA	25	99.76 %	25	99.68 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

Elaborado por: Michelle Stagg Guevara, Nicolle Rodriguez Segura

#### 6.2.2 DIETA HIPERPROTEICA

La dieta hiperproteica o alta en proteínas es aquella en la que el valor proteico diario aumenta, su objetivo es aumentar el peso del paciente y con esto ayudar a la regeneración de tejidos. Está indicada para pacientes con desnutrición o bajo peso, personas con patologías que desarrollen bajas de peso. Es ideal para pacientes con quemaduras.

- Alimentos permitidos: Están permitidos todos los alimentos de la pirámide alimenticia. Predominan las proteínas de alto valor biológico como la clara de huevo y suplementos nutricionales.
- Alimentos no permitidos: Ninguno

Tabla 6. Valor nutricional utilizado para la elaboración de dieta hiperproteica

Valor calórico total (VCT)	1900 calorías para mujeres y 2100 calorías para hombres.
Proteínas	20%
Hidratos de carbono	55%
Grasas	25%
Vitaminas y minerales	Valores normales

Fuente: (Krause, 2009)

#### MENÚ PARA DIETA HIPERPROTEICA # 1

ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
Pan blanco	80	80
Queso	40	40
Huevo	50	50
Guineo	100	80
Leche	120	120
Manzana	100	100
Azúcar	10	10
Yogurt	100	100
Papaya	100	100
Papa (crema)	30	30
Espinaca (crema)	100	100
Arroz blanco	70	60
Carne	100	80
Tomate (ensalada)	40	40
Cebolla (ensalada)	20	15
Aceite de oliva (ensalada)	10	10
Sandia picada	100	100
	Pan blanco Queso Huevo Guineo Leche Manzana Azúcar Yogurt Papaya  Papa (crema) Espinaca (crema) Arroz blanco Carne Tomate (ensalada) Cebolla (ensalada) Aceite de oliva (ensalada)	Pan blanco 80 Queso 40 Huevo 50 Guineo 100 Leche 120 Manzana 100 Azúcar 10 Yogurt 100 Papaya 100  Papa (crema) 30 Espinaca (crema) 100 Arroz blanco 70 Carne 100 Tomate (ensalada) 40 Cebolla (ensalada) 20 Aceite de oliva (ensalada)

## **MENÚ PARA DIETA HIPERPROTEICA #1 (continuación)**

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
MEDIA TARDE	Durazno	50	50
1 durazno pequeño	Galletas integrales	60	60
	Cebolla blanca (aguado)	5	5
MERIENDA	Zanahoria (aguado)	20	20
Aguado de pollo	Alverja (aguado)	25	25
Puré de zanahoria blanca	Papa (aguado)	30	30
1 taza de infusión o agua	Pollo (aguado)	100	80
	Arroz blanco (aguado)	50	40
	Zanahoria	80	80
	Aceite de oliva	10	5

## Porcentajes de adecuación dieta hiperproteica #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	101.8 %	1900	104.21 %
CARBOHIDRATOS	288.75	104.15 %	261.3	109.72%
PROTEÍNAS	105	96.66 %	95	96.43 %
GRASAS	58.3	94.08 %	52.77	91.39 %
FIBRA	25	92.76%	25	93.92 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

## MENÚ PARA DIETA HIPERPROTEICA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan blanco	80	80
Sanduche de jamón y queso	Jamón de pavo	60	50
Pera picada	Queso	40	40
Leche entera	Pera	100	100
1 taza de infusión o agua	Leche	200	120
_	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	15
Colada de quaker con manzana	Manzana	120	120
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	-
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	40	30
ALMUERZO	Queso (sopa)	20	20
Sopa de queso	Cebolla blanca(sopa)	10	10
Arroz blanco	Pimiento (estofado)	20	20
Estofado de pollo	Cebolla colorada	20	20
Ensalada de pepino, lechuga, tomate y aceite	(estofado)		
de oliva	Tomate (estofado)	15	15
Mandarina	Pollo (estofado)	80	80
1 taza de infusión o agua	Pepino (ensalada)	50	45
	Lechuga (ensalada)	60	60
	Tomate (ensalada)	25	25

## **MENÚ PARA DIETA HIPERPROTEICA # 2 (continuación)**

	1		
PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
ALMUERZO	Aceite de oliva (ensalada)	5	10
(continuación)	Arroz blanco	80	80
	Mandarina	80	80
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
<u>MERIENDA</u>	Cebolla blanca (consomé)	10	10
Consomé	Arroz blanco	40	40
Arroz blanco	Pollo (ensalada)	50	40
Ensalada de pollo, papa, aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva (ensalada)	10	10
	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	-	-
	Ensure	-	100

## Porcentajes de adecuación dieta hiperproteica #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	99.7 %	1900	100.68 %
CARBOHIDRATOS	288.8	104.6 %	261.3	108.32 %
PROTEÍNAS	105	91.54 %	95	85.49 %
GRASAS	58.3	110 %	52.77	115.2 %
FIBRA	25	100.2 %	25	98.64 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012.

#### 6.3 ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema gastrointestinal muy común que se presenta cuando las deposiciones son menores a tres por semana y son duras, secas, pequeñas y difíciles de evacuar. En muchas ocasiones se siente dolor e hinchazón en el abdomen. Ocurre con mayor frecuencia en mujeres embarazadas, individuos sedentarios, adultos mayores de 65 años y personas con bajos ingresos económicos que no tienen la facilidad de comprar productos con suficiente fibra. La dieta recomendada en este tipo de patología es la hiperfibrosa.

#### 6.3.1 DIETA HIPERFIBROSA

La dieta hiperfibrosa o alta en fibra permite que el sistema digestivo trabaje correctamente, favorece la formación de un quimo fácil de evacuar y ayuda a normalizar el estado del organismo a nivel digestivo, tiene como objetivo favorecer los procesos digestivos y metabólicos para reducir o evitar la presencia de patologías como el estreñimiento. Está indicada para pacientes con patologías como diverticulosis, hernia de hiato, estreñimiento, cáncer de colon o de recto, obesidad, diabetes, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares. Se utilizarán alimentos integrales, las frutas se consumirán con cáscara para aprovechar la fibra que contienen.

- Alimentos permitidos: Leche, vegetales ricos en fibra se recomienda que sean crudos y en ensaladas, frutas con cáscara, pan y cereales integrales, carnes blancas y rojas.
- Alimentos no permitidos: Café, chocolates, dulces y gaseosas.

Tabla 7. Valor nutricional utilizado para la elaboración de la dieta hiperfibrosa

Valor calórico total (VCT)	1900 calorías para mujeres y 2100 calorías para hombres.
Proteínas	15%
Hidratos de carbono	60%
Grasas	25%
Vitaminas y minerales	Valores normales
Fibra	30 gr

Fuente: (Krause, 2009)

## MENÚ PARA DIETA HIPERFIBROSA # 1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan integral	80	80
2 rebanadas de pan	Queso	30	15
integral	Huevo	50	50
1 rodaja fina de queso	Guineo	100	80
½ vaso de leche	Leche	120	100
1 huevo cocido	Manzana	100	100
1 manzana picada + 1 guineo picado + avena	Azúcar	10	10
1 taza de infusión o agua	Avena	20	30
30MEDIA MAÑANA	Yogurt	100	100
Yogurt	Papaya	100	100
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
<u>ALMUERZO</u>	Papa (crema)	30	30
Crema de espinaca	Espinaca (crema)	100	100
Arroz integral	Arroz integral	70	70
Carne a la plancha	Carne	70	60
deshilachada	Tomate (ensalada)	40	40
Ensalada de tomate, cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	20	10
Sandia picada sin pepas	Aceite de oliva	15	15
1 taza de infusión o agua	(ensalada)		
	Sandia picada	100	100

## MENÚ PARA DIETA HIPERFIBROSA # 1 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
	Azúcar		10
MEDIA TARDE	Durazno	50	50
durazno pequeño     Galletas integrales     taza de infusión o agua	Galletas integrales	60	60
MERIENDA Aguado de pollo	Cebolla blanca (aguado)	5	10
Puré de zanahoria blanca	Zanahoria (aguado)	20	20
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	50	50
	Papa (aguado)	30	30
	Pollo (aguado)	60	50
	Arroz blanco (aguado)	30	20
	Zanahoria	80	80
	Aceite de oliva	15	10

## Porcentajes de adecuación dieta hiperfibrosa #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	101.42 %	1900	106.31 %
CARBOHIDRATOS	315	95.57 %	285	106.5 %
PROTEÍNAS	78.7	110.36 %	71.25	110.34 %
GRASAS	58.3	108.44 %	52.77	101.73 %
FIBRA	35	101.66 %	35	102.89 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

## MENÚ PARA DIETA HIPERFIBROSA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan integral	80	80
Sanduche de jamón y queso con pan integral	Jamón de pavo	50	50
Pera picada	Queso	30	30
Leche entera	Pera	100	100
1 taza de infusión o agua	Leche	100	100
	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	15
Colada de quaker con manzana	Manzana	120	120
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	30	30
ALMUERZO	Queso (sopa)	15	15
Sopa de queso	Cebolla blanca(sopa)	10	10
Arroz integral	Pimiento (estofado)	20	20
Estofado de pollo	Cebolla colorada	20	20
Ensalada de pepino, lechuga, tomate y aceite	(estofado)		
de oliva	Tomate (estofado)	15	15
Mandarina	Pollo (estofado)	70	50
1 taza de infusión o agua	Pepino (ensalada)	50	45
	Lechuga (ensalada)	80	80
	Tomate (ensalada)	25	25

## MENÚ PARA DIETA HIPERFIBROSA # 2 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
ALMUERZO	Aceite de oliva	15	10
(continuación)	(ensalada)		
	Arroz integral	70	70
	Mandarina	80	80
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
<u>MERIENDA</u>	Cebolla blanca	10	5
Consomé	(consomé)		
Arroz integral	Arroz integral	50	50
Ensalada de pollo, papa, aceite de oliva, alverjitas	Pollo (ensalada)	50	30
1 taza de infusión o agua	Papa (ensalada)	30	30
r taza do milación o agua	Aceite de oliva (ensalada)	10	10
	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	10	-
	Ensure	-	100

## Porcentajes de adecuación dieta hiperfibrosa #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	99.04 %	1900	94.07 %
CARBOHIDRATOS	315	101.77 %	285	93.29 %
PROTEÍNAS	78.7	108.25 %	71.25	97.67 %
GRASAS	58.3	106.67 %	52.77	112.04 %
FIBRA	35	90.25 %	35	90.04 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

#### **6.4 DIABETES**

Se caracteriza por el elevado valor de glucosa en sangre conocido como hiperglucemia por déficit de la secreción de insulina, por defectos en el metabolismo. Esta hiperglucemia ocasiona complicaciones crónicas de tipo microvascular, macrovascular y/o neuropático. Se clasifica en diabetes tipo 1 en la cual el organismo no produce insulina, y los pacientes deben inyectarse diariamente, diabetes tipo 2 que se caracteriza por la poca producción de insulina, los pacientes la pueden controlar a través de la dieta, practicando hábitos alimentarios saludables e incrementando la actividad física, además existe diabetes gestacional y diabetes emocional.

#### Plan de alimentación:

- Debe ser personalizado según las necesidades, sexo, edad, talla y peso del paciente.
- -Al paciente diabético se le administraran colaciones, en total debe tener de 5 a 6 comidas diarias para evitar picos de glucemia postprandial.
- -Se prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas ya que producen hipoglucemia.
- -Se le dará al paciente cuantas infusiones pida o necesite, sin azúcar.
- -Incluir alimentos con alto valor de fibra soluble ya que ayudan a controlar la glucemia.
- -Hidratación: Es importante mantener al paciente diabético hidratado en todo momento del día.

- -Evitar el consumo de jugos y gaseosas.
- -El azúcar de mesa será reemplazado por edulcorantes.
- -La carne y el pollo serán preparados a la plancha o al vapor y serán servidos sin piel, se prohíben las frituras y los apanados.

No hay dieta específica para pacientes diabéticos, sin embargo se deben conocer ciertas restricciones al momentos de la elección de los alimentos y a la preparación de ella, tomar en cuenta el índice glucémico que tienen los alimentos, y procurar consumirlos crudos de ser posible, ya que mientras más se cocinan las frutas, hortalizas, tubérculos o verduras, pierden su fuente de minerales y vitaminas y el índice glucémico se eleva.

## 6.4.1 ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO				
Alimentos	IG	Porción con 50 gr. de CHO		
Glucosa	100	50 gr		
Puré de patatas	85	375 gr		
Cereales de maíz	81	60 gr		
Caramelos	78	65 gr		
Pan blanco	76	100 gr		
Papas fritas	75	260 gr		
Avena con leche	74	80 gr		
Arroz inflado	74	180 gr		
Papas hervidas	74	440 gr		
Sandia	71	1000 gr		
Zanahoria	71	100 gr		
Canguil	72	90 gr		
Piña	66	1000 gr		
Pasta	66	215 gr		
Arroz blanco	64	210 gr		
Helado	61	100 gr		

Fuente: (Rick Mendoza, 2000)

ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO					
Alimentos IG Porción con 50 gr de CHC					
Pan de centeno	58	110 gr			
Cola	58	480 gr			
Miel	55	70 gr			
Mango	55	100 gr			
Kiwi	53	100 gr			
Banana	51	230 gr			
Uvas	46	330 gr			

Fuente: (Rick Mendoza, 2000)

ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO					
Alimentos IG Porción con 50 gr. de CHO					
Chocolate negro con leche	58	110 gr			
Maíz	55	100 gr			
Cereales integrales	42	65 gr			
Naranja	42	550 gr			
Trigo	41	100 gr			
Manzana verde	38	400 gr			
Yogurt sin azúcar	37-61	190-280 gr			
Pera	33	100 gr			
Garbanzos	33	100 gr			
Leche descremada	32	100 ml			
Lentejas	30	440 gr			
Alverjas	28	300 gr			
Durazno pequeño	28	100 gr			
Leche entera	14	415 gr			

Fuente: (Rick Mendoza, 2000)

#### 6.5 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Se define como presión arterial a la fuerza que ejerce a sangre en las paredes de los vasos. La medición de la presión se expresa en milímetros de mercurio (mm/Hg) y es representada por dos cifras: la presión sistólica y la presión diastólica, la presión normal es de 120/80 mm/Hg. Cuando una persona presenta una presión arterial de 140/90 mm/Hg puede considerarse hipertensa, la cual es asintomática.

Tabla 9. Valores normales de presión sanguínea y clasificación de la hipertensión arterial

Clasificación de la presión sanguínea					
Óptima	< 120	< 80			
Normal	120 – 129	80 – 84			
Normal Alta	130 – 139	85 – 89			
Hipertensión Arterial					
Estado 1 140 – 159 90 – 99					
Estado 2	160 – 179	100 – 109			
Estado 3	> 180	> 110			

Fuente: (Dr. Julio Frenk)

## 6.5.1 Recomendaciones dietéticas para pacientes hipertensos

**Dieta rica en potasio:** Una dieta rica en potasio tiende a disminuir el riesgo de padecer presión arterial alta. Se recomienda que consumir alimentos ricos en este mineral en lugar de comprar suplementos.

Consumo de sal: Los componentes de la sal son el sodio y el cloro. La sal es la sustancia que más afecta a las personas con hipertensión. Las personas normales no deben consumir más de 6 gramos al día y en personas con presión alta su consumo debe ser menor o igual a 2 gramos diarios.

La sal muchas veces es usada para la preservación de alimentos industrializados como conservas, embutidos y enlatados por lo que se recomienda disminuir notablemente su consumo en pacientes hipertensos. Se deben reemplazar los snacks como papas y galletas saladas por frutas enteras crudas, no en jugos o compotas, otra recomendación importante es utilizar menos sal en la preparación de las comidas y en su lugar usar especias o ajo picado.

Control de peso: Si el paciente con presión alta ya tiene sobrepeso, es importante que este no aumente y que su pérdida de peso no sea brusca sino progresiva. Se debe educar a la persona hipertensa acerca de las porciones correctas de cada alimento y a utilizar aderezos hechos en casa para las ensaladas frescas, recomendar el consumo de vegetales y frutas, la preparación del pollo, pescado o carne debe ser al vapor o a la plancha, no serán fritos o apanados. La reestructuración alimenticia debe acompañarse de ejercicio físico diario.

Control de colesterol: Los alimentos con alto nivel de grasa saturada son aquellos que tienen más contenido de colesterol. El colesterol con el paso del tiempo empieza a taponar las arterias, aumentando el riesgo de producir arteriosclerosis la cual es una enfermedad que se genera por la acumulación de lípidos en especial colesterol en los vasos sanguíneos, lo que complica la circulación sanguínea hasta llegar a impedirla y puede producir un infarto al corazón o al cerebro. Se deben consumir con moderación los siguientes alimentos: yema de huevo, vísceras, chorizos, quesos normales, mantequilla, manteca de cerdo, leche entera, costillas, entre otros.

Reducir o eliminar el consumo de alcohol y tabaco: Es aconsejable eliminar o reducir de manera significativa el consumo de alcohol, en caso de que su consumo sea ocasional no deberá ser mayor a 2 copas. Fumar cigarrillos predispone al fumador no solo a padecer cáncer sino también a sufrir de ataques cerebro vasculares, infarto al corazón, enfermedades pulmonares y derrames.

La dieta sugerida para pacientes con hipertensión arterial es la hiposódica.

# 6.6. INSUFICIENCIA VASCULAR CRÓNICA - EDEMA EN EXTREMIDADES INFERIORES

La insuficiencia vascular crónica (IVC) es la hipertensión venosa prolongada, y el edema es el aumento de líquido en el espacio intersticial que ocurre cuando la presión venosa capilar aumenta lo que lleva a la liberación de fluidos al espacio intravascular,

La dieta recomendada para pacientes con edema o insuficiencia vascular crónica es la hiposódica para evitar la retención de líquidos.

#### 6.6.1 DIETA HIPOSÓDICA

La dieta hiposódica o baja en sodio es una dieta balanceada con restricción o disminución de sal de mesa y sodio, tiene como objetivo mantener el estado nutricional disminuyendo el aporte de sodio, está indicada para personas hipertensas, con aterosclerosis, insuficiencia renal y problemas renales en general y pacientes con edema. En esta dieta el consumo de sodio no debe ser mayor a 1200 gramos diarios y solo pueden consumirse 2 gramos de sal.

- Alimentos permitidos: Leche, verduras, frutas, cereales, carne.
- Alimentos no permitidos: Se debe disminuir la cantidad de sal de mesa a dos gramos diarios. Se prohíben frituras, apanados y bebidas gaseosas. Disminuir el consumo de embutidos.

Tabla 10. Valores nutricionales utilizados para la elaboración de dieta hiperproteica

Valor calórico total (VCT)	1900 calorías para mujeres y 2100 calorías para hombres
Proteínas	15%
Hidratos de carbono	60%
Grasas	25%
Vitaminas y minerales	Valores normales

Fuente: (Krause, 2009)

## MENÚ PARA DIETA HIPOSÓDICA # 1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
DESAYUNO	Pan blanco	80	80
2 rebanadas de pan blanco	Queso	30	30
1 rodaja fina de queso sin	Huevo	50	50
sal	Guineo	100	80
Batido de guineo	Leche	120	100
1 huevo cocido	Manzana	100	100
1 manzana picada 1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Yogurt	100	100
Yogurt	Papaya	100	100
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
ALMUERZO	Papa (crema)	30	30
Crema de espinaca	Espinaca (crema)	100	100
Arroz blanco	Arroz blanco	80	60
Carne a la plancha	Carne	70	60
deshilachada	Tomate (ensalada)	40	40
Ensalada de tomate, cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	15	15
Sandia picada sin pepas	Aceite de oliva	15	15
1 taza de infusión o agua	(ensalada) Sandia picada	100	100

## **MENÚ PARA DIETA HIPOSÓDICA #1 (continuación)**

PREPARACIÓN	ALIMENTOS CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES		CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
	Azúcar		10
MEDIA TARDE	Durazno	50	50
<ul><li>1 durazno pequeño</li><li>Galletas integrales</li><li>1 taza de infusión o agua</li></ul>	Galletas integrales	60	60
MERIENDA Aguado de pollo	Cebolla blanca (aguado)	10	5
Puré de zanahoria blanca	Zanahoria (aguado)	20	20
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	25	25
	Papa (aguado)	30	30
	Pollo (aguado)	80	50
	Arroz blanco (aguado)	40	40
	Zanahoria	80	80
	Aceite de oliva	10	10
	Azúcar		10

## Porcentajes de adecuación dieta hiposódica #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	101 %	1900	108 %
CARBOHIDRATOS	315	101 %	285	109 %
PROTEÍNAS	78.7	107 %	71.25	106 %
GRASAS	58.3	94.6 %	52.77	100 %
FIBRA	25	97.12 %	25	98.28 %
SODIO	1200	95.63 %	1200	96.17 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

## MENÚ PARA DIETA HIPOSÓDICA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan blanco	80	80
Sanduche de jamón de	Jamón de pavo	50	50
pavo bajo en sodio y queso sin sal	Queso	30	30
Pera picada	Pera	80	80
Leche entera	Leche	100	100
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	15
Colada de quaker con manzana	Manzana	100	100
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	30	30
<u>ALMUERZO</u>	Queso (sopa)	15	15
Sopa de queso sin sal  Arroz blanco	Cebolla blanca (sopa)	10	10
Estofado de pollo	Pimiento (estofado)	15	15
Ensalada de pepino,	Cebolla colorada	15	20
lechuga, tomate y aceite de oliva	(estofado)		
Mandarina	Tomate(estofado)	15	15
1 taza de infusión o agua	Pollo (estofado)	70	50
	Pepino (ensalada)	45	45
	Lechuga (ensalada)	60	60

## **MENÚ PARA DIETA HIPOSÓDICA # 2 (continuación)**

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>ALMUERZO</u>	Tomate (ensalada)	25	25
(continuación)	Aceite de oliva	15	15
	Arroz blanco	70	70
	Mandarina	80	80
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas dulces integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA	Cebolla blanca	10	5
Consomé	Arroz blanco	50	50
Arroz blanco	Pollo (ensalada)	50	40
Ensalada de pollo, papa, aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	15	10
. taza do illidololi o dgud	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	10	-
	Ensure	80	80

## Porcentajes de adecuación dieta hiposódica #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	95.67 %	1900	92.50 %
CARBOHIDRATOS	315	96.07 %	285	90.86 %
PROTEÍNAS	78.7	99.66 %	71.25	99.43 %
GRASAS	58.3	104.46 %	52.77	112.39 %
FIBRA	25	95.84 %	25	102.94 %
SODIO	1200	110.47 %	1200	102.49 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

# 6.7 DIETAS RECOMENDADAS PARA SOBREPESO, OBESIDAD Y PATOLOGÍAS RENALES

Aunque no se encontró alto índice de personas que padezcan este tipo de patologías durante el estudio, también se las debe tomar en cuenta, porque necesitan de un plan de alimentación riguroso adaptado a los recomendaciones específicas para estas alteraciones metabólicas.

Las dietas recomendadas en este tipo de afecciones son la hipograsa de ser el caso de obesidad o sobrepeso y la hipoproteica si es patologías renales como la insuficiencia renal, en la cual también habrá disminución de los micronutrientes fosforo, sodio y potasio.

#### 6.7.1 DIETA HIPOGRASA

La dieta baja en grasa permite una fácil digestión, se utilizan alimentos que no aumenten el trabajo de absorción de nutrientes, es una dieta con cantidades moderadas de lactosa y es baja en grasas, que tiene como objetivo ayudar a la digestión y absorción de nutrientes y mantener en lo posible buen estado nutricional del paciente.

La dieta hipograsa es recomendada para pacientes con problemas hepáticos, de páncreas o de vesícula, dichos órganos al ser afectados pueden desarrollar patologías como hepatitis, cirrosis, colecistitis y pancreatitis.

Se recomienda evitar el uso de sal de mesa para dar sabor a los alimentos en su lugar se pueden usar especias y también reemplazar el azúcar normal por edulcorantes. No se preparan alimentos fritos ni apanados y la leche que se debe utilizar para esta dieta es descremada.

- Alimentos permitidos: Todos los lácteos serán descremados, verduras, frutas, cereales, las grasas utilizadas en las preparaciones no deben representar más del 20% del valor calórico total.
- Alimentos no permitidos: Café, bebidas carbonatadas, vegetales totalmente crudos que produzcan flatulencia, frituras.

Tabla 11. Valores nutricionales utilizados en la dieta hipograsa

Valor calórico total (VCT)	1900 calorías para mujeres y 2100 calorías para hombres
Proteínas	15%
Hidratos de carbono	65%
Grasas	20%
Vitaminas y Minerales	De ser el caso de insuficiente renal, se disminuirá el consumo de fosforo, sodio y potasio.

Fuente: (Krause, 2009)

## MENÚ PARA DIETA HIPOGRASA # 1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan blanco	80	80
2 rebanadas de pan blanco	Queso	30	30
1 rodaja fina de queso	Huevo	50	50
Batido de guineo	Guineo	100	80
1 huevo cocido	Leche descremada	120	100
1 manzana picada	Manzana	100	100
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Yogurt	100	100
Yogurt	Papaya	100	100
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
ALMUERZO	Papa (crema)	30	30
Crema de espinaca	Espinaca (crema)	100	100
Arroz blanco	Arroz blanco	70	60
Carne a la plancha	Carne	60	60
deshilachada	Tomate (ensalada)	40	40
Ensalada de tomate, cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	20	15
Sandia picada sin pepas	Aceite de oliva	10	10
1 taza de infusión o agua	(ensalada)		
	Sandia picada	100	100
	Azúcar		10

## MENÚ PARA DIETA HIPOGRASA # 1 (continuación)

		T	1
PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
MEDIA TARDE	Durazno	100	50
1 durazno grande	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA	Cebolla blanca	5	5
Aguado de pollo	(aguado)		
Puré de zanahoria blanca	Zanahoria (aguado)	20	20
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	25	25
	Papa (aguado)	30	30
	Pollo (aguado)	60	50
	Arroz blanco	50	40
	(aguado)		
	Zanahoria	80	80
	Aceite de oliva	5	10
	Azúcar		10

## Porcentajes de adecuación dieta hipograsa #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	97.74 %	1900	104.19 %
CARBOHIDRATOS	341.3	92.97 %	308.8	103.17 %
PROTEÍNAS	78.7	106.6 %	71.25	108.51 %
GRASAS	46.66	102.28 %	42.22	97.62 %
FIBRA	25	108.28 %	25	102.64 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

## MENÚ PARA DIETA HIPOGRASA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan blanco	80	80
Sanduche de jamón y	Jamón de pavo	50	50
queso Pera picada	Queso	30	30
Leche descremada	Pera	100	100
1 taza de infusión o agua	Leche descremada	120	100
_	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	30
Colada de quaker con manzana	Manzana	120	120
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	10
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	30	30
<u>ALMUERZO</u>	Queso (sopa)	15	15
Sopa de queso	Cebolla blanca(sopa)	10	10
Arroz blanco	Pimiento (estofado)	15	15
Estofado de pollo	Cebolla colorada	15	15
Ensalada de pepino, lechuga, tomate y aceite de oliva Mandarina	Tomate (estofado)	15	15
	Pollo (estofado)	60	50
	Pepino (ensalada)	45	45
1 taza de infusión o agua	Lechuga (ensalada)	60	60
	Tomate (ensalada)	25	25

## MENÚ PARA DIETA HIPOGRASA # 2 (continuación)

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
ALMUERZO	Arroz blanco	70	70
(continuación)	Aceite de oliva	15	5
	Mandarina	80	80
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
<u>MERIENDA</u>	Cebolla blanca	10	10
Consomé	Arroz blanco	50	50
Arroz blanco	Pollo (ensalada)	60	50
Ensalada de pollo, papa, aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva (ensalada)	10	5
	Alverja (ensalada)	50	50
	Azúcar	10	10
	Ensure	100	80

## Porcentajes de adecuación dieta hipograsa #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	2100	91.55 %	1900	91.33 %
CARBOHIDRATOS	341.3	90.18 %	308.8	88.81 %
PROTEÍNAS	78.7	99.57 %	71.25	98.73 %
GRASAS	46.6	109.64 %	42.22	113.03 %
FIBRA	25	99.24 %	25	95.24 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

### 6.7.3 DIETA HIPOHIDROCARBONADA E HIPOCALÓRICA

En la dieta hipohidrocarbonada se basa en la disminución de carbohidratos simples y los reemplaza por complejos, los cuales encontramos en alimentos integrales que son de absorción lenta, manteniendo a la persona llena por más tiempo y la dieta hipocalórica o baja en calorías es aquella que tiene valor calórico disminuido. El objetivo del plan alimenticio bajo en calorías es reducir el aporte calórico para evitar patologías y complicaciones asociadas con el sobrepeso y la obesidad como la diabetes mellitus tipo 2.

- Alimentos permitidos: Lácteos descremados, carnes sin piel y grasa visible, vegetales en ensaladas, frutas al natural no en jugo, grasa: aceites de oliva, girasol, maíz, canola agregados crudos a las ensaladas es importante no calentarlos, utilizar Splenda en lugar de azúcar común.
- Alimentos no permitidos: Se debe reducir los hidratos de carbono refinados, sobre todo la comida rápida y los alimentos fritos debido a su alto contenido en grasa saturada, las bebidas gaseosas y alimentos procesados también serán prohibidos en esta dieta.

Tabla 8. Valor nutricional utilizado para la elaboración de dieta hipocalórica

Valor calórico total (VCT)	1600 calorías para mujeres y 1800 calorías para hombres
Proteínas	15%
Hidratos de carbono (Complejos)	60%
Grasas	25%
Vitaminas y minerales	Valores normales

Fuente: (Krause, 2009)

#### MENÚ PARA DIETA HIPOCALÓRICA #1

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan integral	80	80
2 rebanadas de pan	Queso	15	15
integral	Huevo	50	50
1 rodaja fina de queso	Guineo	100	80
Batido de guineo	Leche descremada	100	80
1 huevo cocido	Manzana	100	100
<ul><li>1 manzana picada</li><li>1 taza de infusión o agua</li></ul>	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Yogurt	90	60
Yogurt	Papaya	100	100
Papaya picada			
1 taza de infusión o agua			
ALMUERZO	Papa (crema)	20	20
Crema de espinaca	Espinaca (crema)	100	100
Arroz integral	Arroz	50	50
Carne a la plancha	Carne	60	50
deshilachada	Tomate (ensalada)	40	40
Ensalada de tomate, cebolla y aceite de oliva	Cebolla (ensalada)	20	15
Sandia picada sin pepas  1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva (ensalada)	15	15
5	Sandia picada	100	100

MENÚ PARA DIETA HIPOCALÓRICA # 1 (continuación)				
PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD EN GRAMOS PARA USUARIOS MUJERES	
MEDIA TARDE	Durazno	50	50	
<ul><li>1 durazno pequeño</li><li>Galletas integrales</li><li>1 taza de infusión o agua</li></ul>	Galletas integrales	60	30	
MERIENDA Aguado de pollo	Cebolla blanca (aguado)	5	5	
Puré de zanahoria blanca	Zanahoria (aguado)	20	20	
1 taza de infusión o agua	Alverja (aguado)	25	25	
	Papa (aguado)	20	20	
	Pollo (aguado)	50	50	
	Arroz (aguado)	30	30	
	Zanahoria	80	80	
	Aceite de oliva	10	10	
	Azúcar	10		

#### Porcentajes de adecuación dieta hipocalórica #1

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	1800	106.73 %	1600	99.78 %
CARBOHIDRATOS	270	105.84 %	240	100.29 %
PROTEÍNAS	67.5	110.41 %	60	110.62 %
GRASAS	50	106.23 %	44.4	97.03 %
FIBRA	25	109.32 %	25	98.8 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

#### MENÚ PARA DIETA HIPOCALÓRICA # 2

PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD PARA USUARIOS MUJERES
<u>DESAYUNO</u>	Pan integral	80	80
Sanduche de jamón y queso	Jamón de pavo	50	50
Pera picada	Queso	30	20
Leche descremada	Pera	80	80
1 taza de infusión o agua	Leche descremada	100	80
	Azúcar	10	10
MEDIA MAÑANA	Avena	30	15
Colada de quaker con manzana	Manzana	100	100
1 taza de infusión o agua	Azúcar	10	-
	Papa (sopa)	30	30
	Fideo (sopa)	30	30
ALMUERZO	Queso (sopa)	15	10
Sopa de queso	Cebolla blanca	10	15
Arroz integral	(sopa)		
Estofado de pollo	Pimiento (estofado)	20	20
Ensalada de pepino, lechuga, tomate y aceite de oliva	Cebolla colorada (estofado)	20	20
Mandarina	Tomate (estofado)	15	15
1 taza de infusión o agua	Pollo (estofado)	50	50
	Pepino (ensalada)	45	45
	Lechuga (ensalada)	60	60

#### MENÚ PARA DIETA HIPOCALÓRICA # 2 (continuación)

		T	1
PREPARACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDAD PARA USUARIOS HOMBRES	CANTIDAD PARA USUARIOS MUJERES
<u>ALMUERZO</u>	Aceite de oliva	10	5
(continuación)	Arroz	50	40
	Tomate (ensalada)	25	25
	Mandarina	70	70
MEDIA TARDE	Galletas integrales	60	60
Galletas integrales			
1 taza de infusión o agua			
MERIENDA Companyá	Cebolla blanca (consomé)	10	5
Consomé	Arroz	30	30
Arroz integral  Ensalada de pollo, papa,	Pollo (ensalada)	30	30
aceite de oliva, alverjitas	Papa (ensalada)	30	30
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	10	10
	Alverja (ensalada)	50	40
	Azúcar	10	-
	Ensure	100	100

#### Porcentajes de adecuación dieta hipocalórica #2

MACRO-	HOMBRES		MUJERES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN	CANTIDAD	% DE ADECUACIÓN
CALORÍAS	1800	99.21 %	1600	101.59 %
CARBOHIDRATOS	270	102.66 %	240	105.8 %
PROTEÍNAS	67.5	111.96 %	60	110.65 %
GRASAS	50	106.13 %	44.4	109.28 %
FIBRA	25	105.76 %	25	100.3 %

**Fuente:** Datos obtenido de la tabla de Composición de alimentos de Centro América (Instituto de nutrición de Centro America y Panama (INCAP), 2012)

#### Bibliografía

- 1. Dietoterapia de Krause. Doceava edición. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, 2009.
- 2. Los adultos mayores en América Latina y El Caribe. Centro latinoamericano y caribeño de demografía (CELADE) división de población comisión económica para América Latina y el Caribe, 2009.
- 3. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC).
- Boletín de la Escuela de Medicina, Cambios asociados al envejecimiento, Dr. Homero Gac E. Instructor del Departamento de Medicina Interna. Programa de Geriatría y Gerontología. Pontificia Universidad Católica de Chile, 2000.
- 5. Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. Dr. Felipe Salech, Dr, Rafael Jara, Dr. Luis Michea, 2012.
- 6. Nivel de depresión en adultos mayores de 65 Años y su impacto en el estado nutricional en la Parroquia Asunción. Cantón Girón. Azuay. Catherine Alexandra Andrade Trujillo, 2011.
- 7. Calidad de vida en el adulto mayor. Ana Luisa González Celis Rangel, 2009.
- Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, Dr. Felipe Salech M., Dr. Rafael Jara L., Dr. Luis Michea A., Revista médica clínica Condes 2012-2013.
- 9. Clínica Las Condes, Chile Centro y Especialidades, Unidad de Geriatría, Cambios Anatómicos y Fisiológicos asociados al Envejecimiento, 2012.
- 10. Sanhueza Parra Marcela, Castro Salas Manuel, M. Merino Escobar José. Adultos mayores funcionales: Un nuevo concepto en salud, 2005.
- 11. SENAC, Nutrición y cuidados del adulto mayor, Recomendaciones para una alimentación saludable, 2004.
- 12. Dirección general de salud pública y alimentación, guía de orientación nutricional para personas mayores, Dra. Carmen Cuadrado Vives, Dra. Olga Moreiras Tuni, Dr. Gregorio Varela Moreiras, 2009.
- 13. SCIELO, Revista chilena de enfermedades, Consenso Chileno de rehabilitación respiratoria en el paciente con Epoc, 2011.

- 14. Valoración antropométrica aplicada en la nutrición clínica. Enfoque nutricional objetivo, de la evaluación antropométrica realizada en mineros de Somilor. Lorena Paola Frías meza, 2010 2011.
- 15. Adulto mayor: beneficios y patologías UCSG, 2009.
- 16. Relación del estado nutricional y los hábitos alimentarios en la capacidad funcional, mental y afectiva del adulto mayor, Dr. Aránzazu Aparicio Vizuete, Madrid, 2005.
- 17. Organización mundial de la salud, salud en las Américas, Ecuador.
- 18. Tratado de geriatría para residentes, capítulo 22, malnutrición, Ma. Cruz Macías Montero, Ma. Teresa Guerrero Díaz, Florentino Prado Esteban, Ma. Victoria Hernández Jiménez, Angélica Muñoz Pascual, 2009.
- 19. Principio de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad. Resolución 46/91. 74ª sesión plenaria 16 de diciembre de1991.
- 20. García Pulgarín Lena Verónica, Evaluación del equilibrio, la marcha y las actividades de la vida diaria en adultos mayores con deterioro cognoscitivo fundación Santa María de los Álamos. UTP. Pereira, mayo 2004.
- 21. División de población, departamento de asuntos económicos y sociales Naciones Unidas, Estado de la población mundial 2011.
- 22. Estimates of optimal vitamin D status, Bess Dawson-Hughes, Robert P. Heaney, Michael F. Holick, Paul Lips, Pierre J. Meunier, Reinhhold Vieth, 2004.
- 23. Folate, Vitamin B6, anda B12 intakes in relation to risk of stroke among men, Ka He, MD; Anwar DMD; Eric B;. Rimm, ScD; Bernard A. Rosner, PhD; Meir J. Stempfer, MD; Walter C. Willett, MD; Alberto Ascherio, MD Stroke. 2004; Folate Intake and Risk of Stroke Among Wemen Wael K. Al-Delaimy, MD, PhD; Kathryn M. Rrxrode, MD, MPH; Frank B. HU, MD, PhD; Christine M. Albert, MD, MPH; Meir J. Stampfer, MD, DrPH; Walter C. Willett, MD, DrPH; John E. Manson, MD, DrTH Stroke, 2004.
- 24. Evaluación de patrones de consumo alimentario y factores relacionados en grupos de población emergentes: inmigrantes. Mataix, Entrala, 2002.
- 25. Dirección general de salud pública y alimentación, Nutrición y salud, El aqua en la alimentación, Carbajal, 2001.

- 26. Guía de orientación nutricional para personas mayores, Carmen Cuadrado Vives, Olga Moreiras Tuni, Gregorio Varela Moreira, Fundación Española de Nutrición, 2007.
- 27. Antropometría aplicada a la nutrición, ecuaciones para la determinación antropométrica de la composición corporal, Dra. M. D. Marrodán, 2008.
- 28. Manual de Procedimientos, Toma de Medidas Clínicas y Antropométricas en el Adulto y Adulto Mayor, Dr. Oscar Velázquez Monroy, Dr. Agustín Lara Esqueda, Dr. Fernando Tapia Olarte, Ts. Lilia Romo López, LN. Juan Carrillo Toscano, Lic. Mario Colín Cario, Dr. Gaudencio Montes Reyes, 2002.
- 29. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Nutrición y Dietética, Composición Corporal en estudiantes mujeres de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y valoración de su imagen corporal, 2010.
- 30.UCSG, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Líneas de Investigación formativa de la carrera de Nutrición, dietética y estética, 2013.
- 31. SEMPLADES, Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo, Plan Nacional para el Buen Vivir, 2009.
- 32. Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad, Adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 16 de diciembre de 1991.
- 33. Ciencia y Enfermería, Adultos Mayores Funcionales: Un nuevo concepto en salud, Marcela Sanhueza Parra, Manuel Castro Salas, José M. Merino Escobar, 2005.
- 34. Estadísticas de adultos mayores en el mundo, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, 2011.
- 35. Situación demográfica, Adultos Mayores, Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, 2011.
- 36. Guía de alimentación saludable en la edad avanzada, SENC, 2004.

- 37. Manual de dietas. Nutricionista Dietista Adriana Yaguachi, 2009.
- 38. Dietoterapia de Krause. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott Stump, 12va edición, 2009.
- 39. Tabla de composición de alimentos de Centro América. Elaborado por el instituto de nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y la organización panamericana de la salud (OPS). Segunda edición Febrero 2012.
- 40. Guía técnica para capacitar al paciente con Hipertensión Arterial. Dr. Julio Frenk, Dr. Roberto Tapia, Dr. Oscar Velázquez, Dr. Agustín Lara, Dr. Fernando Tapia, Dra. Martha Martínez, Dr. Manuel Cisneros, 2002.
- 41. Guía de recomendaciones al paciente con Hipertensión Arterial. Guía de salud "Salud Madrid", Diciembre 2006.
- 42. What you need to know about constipation. National Institute of Diabetes and Digestive Digestive and Kidney diseases (NIH), 2014.
- 43. Guías de diagnóstico, control y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Asociación latinoamericana de diabetes, 2014.
- 44. Bases de la medicina clínica: Insuficiencia venosa de extremidades inferiores. Doctor Marcelo Mege Navarrete. Universidad de Chile, 2004.
- 45. Artritis reumatoide en el paciente mayor. Jorge Alberto Barragán Garfias. 2010.
- 46. Artritis reumatoide. Guía de la enfermedad para el paciente. Sociedad Española de Reumatología, 2006.
- 47. Enfermedades de transmisión alimentaria. OMS
- 48. Importancia de la nutrición en la persona de edad avanzada, Dra. Merce Capo Allas. Novartis consumer Health S.A., 2005.

49. Relación del índice cintura cadera e índice de masa corporal con periodontitis crónica en diabéticos de la clínica de diabetes de la Cd. De Actopan Hidalgo, Zacnicté Olguín Hernández, 2006.

# **ANEXOS**

#### **Anexo 1. HISTORIA CLÍNICA MÉDICA**

DATOS GENERALES		
Nombres y Apellidos:		
Fecha de nacimiento:	Edad:	
Fecha de ingreso:	Tiempo en el HSJ:	
Diagnóstico Médico:		
Tratamiento:		
Presión Arterial:	Pulso:	
ANTECEDENTES PA	ATOLÓGICOS	
Antecedentes Patológicos Personales: _		
Antecedentes Patológicos Familiares:		
Antecedentes Quirúrgicos:		
Alergias:		
Medicamentos:		

#### Anexo 2. HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL – DIETÉTICA

DATOS ANTROPOMETRICOS			
Peso actual:	Estatura:		
Peso ideal:			
Índice de Masa Corporal (IMC):	Diagnostico:		
Cintura:	Cadera:		
Índice Cintura Cadera (ICC):	Distribución:		
Riesgo de cardiopatías según el ICC:			
Perímetro de muñeca:	Contextura:		
Perímetro de pantorrilla:			
DIAGNOSTICO NU	TRICIONAL		
Calorías requeridas por el paciente:			
Evaluación de datos obtenidos:			
RECORDATORIO D	E 24 HORAS		
Desayuno:			
Colación:			
Almuerzo:			
Colación:			
Merienda:			

#### **Anexo 3. MINI VALORACIÓN NUTRICIONAL**

A. ¿Ha perdido el apetito? ¿Ha comido menos por falta de apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación o deglución en los últimos tres meses?		K. Consume el paciente:		
		Productos lácteos al menos una vez al día SI_	_NO	
		Huevos o legumbres 1 o 2 veces a la semana SI_	_ NO	
		Carne, pescado o aves diariamente SI	NO	
0: Ha comido mucho menos		0.0: 0 o 1 SI		
1: Ha comido menos		0.5: 2 SI		
2: Ha comido igual		1: 3 SI		
B. Perdida reciente de peso (menor a 3 meses)		L. Consume frutas o verduras al menos 2 veces al dí	a	
0: Pérdida de peso mayor a 3 kg		0: No		
1: No lo sabe		1: Si		
2: Pérdida de peso entre 1 y 3 kg		M. Cuantos vasos de agua u otros líquidos toma al d	ía	
3: No ha habido pérdida de peso		0.0 Menos de 3 vasos		
C. Movilidad		0.5 de 3 a 5 vasos		
0: de la cama al sillón		N. Forma de alimentarse		
1: autonomía en el interior		0: Necesita ayuda		
2: sale del domicilio		1: Se alimenta solo con dificultad		
D. Ha tenido una enfermedad aguda o situac	ión de	2: Se alimenta solo sin dificultad		
estrés psicológico en los últimos tres meses		O. Considera el paciente que esta bien nutrido		
0: Si		0: malnutrición grave		
2: No		1: no lo sabe o malnutrición moderada		
E. Problemas neuropsicológicos		2: sin problemas de nutrición		
Demencia o depresión grave     Demencia moderada o deterioro cognitivo leve		P. En comparación con las personas de su	edad,	
		como se encuentra el paciente		
2: Sin problemas psicológicos		0.0: Peor		

#### **Anexo 3. MINI VALORACIÓN NUTRICIONAL**

F. Índice de Masa Corporal (IMC)	0.5: No lo sabe	
0: IMC menor a 19	1.0: Igual	
1: IMC igual a 19 o menor a 21	2.0: Mejor	
2: IMC igual a 21 o menor a 23	Q. Circunferencia braquial (CB en cm)	
3: IMC mayor o igual a 23	0.0: Menor a 21	
G. El paciente vive independiente en su domicilio	0.5: Igual a 21 o menor o igual a 22	
1: Si	1.0: Mayor a 22	
0: No	R: Circunferencia de pantorrilla (CP en cm)	
H. Toma más de 3 medicamentos al día	0: Menor a 31	
0: Si	1: Mayor a 31	
1: No		
I. Ulceras o lesiones cutáneas	Puntuación:	
0: Si		
1: No	Estado nutricional normal: 24 – 30 puntos	
J. Cuantas comidas completas come al día	Riesgo de malnutrición: 17 – 23.5	
0: 1 comida	Malnutrición: Menos de 17 puntos	
1: 2 comidas		
2: 3 comidas	Diagnóstico:	

### Anexo 4. EVALUACIÓN A RIESGO NUTRICIONAL SEGÚN HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Tiene una enfermedad o trastorno que lo hace cambiar el tipo o cantidad de alimentos que consume	2
Consume menos de dos comidas al día	3
Consume pocas frutas o verduras o productos lácteos	2
Toma tres o más bebidas alcohólicas casi todos los días	2
Tiene problemas dentales u orales que le dificultan comer	2
No siempre tiene suficiente dinero para comprar los alimentos que necesita	4
Come solo la mayor parte del tiempo	1
Toma tres o más medicamentos al día	1
Sin intención ha perdido o ganado 5 kg en los últimos 6 meses	2
No es capaz de comprar, cocinar ni alimentarse por sí mismo	2
Puntuación:	
Sin riesgo nutricional <b>0 – 2</b> Riesgo nutricional moderado <b>3 – 5</b> Riesgo nutricional alto <b>6 o</b>	mas
Diagnóstico:	

Fuente: (Krause, 2009)

Anexo 5. ARTICULADOS DE LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR REFERENTES A PERSONAS ADULTAS MAYORES.

Art. 1	lgualdad y no discriminación.		
Art. 32	Derechos del buen vivir.		
Art. 35	Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria		
Art. 3 y 37	Derechos de las personas adultas y adultos mayores		
Art. 38	Obligaciones del Estado respecto a las personas adultas mayores.		
Art. 42	Prohibición del desplazamiento arbitrario.		
Art. 51	Derechos de las personas privadas de libertad.		
Art. 62 y 95	Derechos políticos de las personas adultas mayores.		
Art. 66	Derechos de libertad: vida libre de violencia.		
Art. 81	Derecho de protección: acceso a la justicia.		
Art. 83	Deberes y responsabilidades		
Art. 193	Defensoría pública		
Art. 347	Educación: erradicar el analfabetismo y apoyar a los proceso de post-alfabetización y educación permanente.		
Art. 341	Protección integral.		
Art. 363	Atención integral de la salud.		
Art. 363 y 369	Seguridad social.		

Fuente: (Ecuador, 2008)

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta general # 1

1	DESAY	UNO			DI	ETA GEI	NERAL D	DE 2100	CALOR	AS HO	MBRES				
2 rebana	das de pa		ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО				SODIO		HIER	ZINC	VIT C	B12
	fina de qu		Huevo	50	73.5	0.38	6.29	4.97	0	70	26.5	0.91	0.55	0	0.64
Batido de	e guineo c	on avena	Pan blanco	100	266	50.61	7.64	3.29	2.4	681	151	3.74	0.74	0	0
1 huevo d	cocido		Avena Instantanea	20	73.8	12.8	3.1	1.22	2.18	57.2	71.4	5.78	0.61	0	0
1 manzar	na picada		Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 taza de	infusión c	agua	Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0
N	MEDIA MA	NÃNA AÑANA	Papaya	50	19.5	4.9	0.3	0.7	0.9	1.5	12	0.05	0.035	31	0
Yogurt			Yogurt	80	79.2	14.91	3.18	0.12	0		110.4	0.04	0.9	0	0.4
Papaya p	picada		Carne	50	63	0	11.08	1.75	0	28.5	2	1.07	1.7	0	0.14
1 taza de	e infusión c		Cebolla blanca	25	3.9	0.7	0.27	0.09	0.52	0.6	6.3	0.51	0.06	5.85	0
	ALMUE		Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0
		a con acelga	Aceite de oliva	25	221	0	0	25	0		0.25	0.14	0	0	0
Arroz bla			Acelga	50	13.5	2.4	1.45	0.15	0		31	1.95	0.01	3	0
		deshilachada	Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
	a de tomat	·	Durazno	50	23	5.85	0.45	0.05	0.75	0	8	0.05	0.08	9.5	0
cebolla y	aceite de	oliva	Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.09	2.07	0.5	3.5	0.32	0.25	0	0
	icada sin		Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
	e infusión c		Arroz	50	180	39.67	3.3	0.29	0.7	0.5	4.5	0.4	0.58	0	0
	MEDIA TA		Espinaca	50	11.5	1.81	1.43	0.19	1.1	39.5	49.5	1.35	0.26	14	0
	o pequeño	)	Papa	60	51.6	12.06	1.02	0.06	1.08	3	4.8	0.18	0.162	4.2	0
	integrales		Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0		151.5	0.13	0.87	0	0.68
1 taza de	e infusión c		Leche	120	72	5.42	3.86	3.9	0		135.6	0.036	0.48	0	0.52
	MERIE	NDA_	Pollo	70	123.9	0	19.11	4.69	0		9.8	0.81	1.39	0	0.14
Aguado d			Azúcar	30	115.2	29.73	0	0	0		1.5	0.03	0	0	0
	zanahoria		Galletas integrales	70	253.4	53.3	5.2	1.8	2.38	2.8	23.1	0.11	1.41	0	0.67
1 taza de	infusión c	agua	TOTAL		1983.9	286.76	79.59	55.93	22.86			19.066	11.257	104.75	3.19
			Recomendad		2100	315	78.7	58.3	25	1300	800	10	15	60	2.4
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	% de adecuac	ión	94.471	91.035	101.13	95.935	91.44	102.05	106.93	190.66	75.047	174.58	132.92
SODIO	500 - 2400	hombres y mujeres													
FIBRA	25 ars norma														
		35 grs hiperfibrosa					NERAL I						I		
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	_	B12
-	ADECUACIÓN		Huevo	50	<b>CAL</b> 73.5	CHO 0.38	PRO 6.29	<b>GRA</b> 4.97	FIBRA 0	SODIO 70	<b>CALC</b> 26.5	0.91	0.55	0	0.64
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco	50 80	73.5 212.8	0.38 40.48	PRO 6.29 6.11	<b>GRA</b> 4.97 2.63	<b>FIBRA</b> 0 1.92	70 544.8	26.5 120.8	0.91 2.99	0.55 0.59	0	0.64
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea	50 80 30	73.5 212.8 110.7	0.38 40.48 19.2	6.29 6.11 4.65	4.97 2.63 1.83	FIBRA 0 1.92 3.27	70 544.8 85.8	26.5 120.8 107.1	0.91 2.99 8.67	0.55 0.59 0.92	0 0 0	0.64 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo	50 80 30 80	73.5 212.8 110.7 71.2	0.38 40.48 19.2 18.2	6.29 6.11 4.65 0.87	4.97 2.63 1.83 0.26	9 1.92 3.27 2.08	70 544.8 85.8	26.5 120.8 107.1 4	0.91 2.99 8.67 0.2	0.55 0.59 0.92 0.12	0 0 0 7.2	0.64 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana	50 80 30 80 100	73.5 212.8 110.7 71.2 52	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81	6.29 6.11 4.65 0.87 0.26	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17	9 1.92 3.27 2.08 2.4	70 544.8 85.8 8	26.5 120.8 107.1 4	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04	0 0 0 7.2 5	0.64 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	50 80 30 80 100 50	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9	6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7	9 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9	70 544.8 85.8 8 1 1.5	26.5 120.8 107.1 4 6	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035	0 0 7.2 5 31	0.64 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 30 80 100 50	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64	9RO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15	9 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9	70 544.8 85.8 8 1 1.5 53	26.5 120.8 107.1 4 6 12	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13	0 0 7.2 5 31	0.64 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	50 80 30 80 100 50	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64	9RO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75	9 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0	70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5	26.5 120.8 107.1 4 6 12 138	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13	0 0 7.2 5 31 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	50 80 30 80 100 50 100 50 20	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0	9RO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15	FIBRA  0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0 0.87	\$\begin{align*} \text{TO} & 70 & 544.8 & 85.8 & 8 & 1 & 1.5 & 53 & 28.5 & 1 & 1.5 &	26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7	0 0 7.2 5 31 0 0 9.75	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	50 80 30 80 100 50 100 50 20	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17	9RO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0 0.87 0.48	80DIO 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1	26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68	0 0 7.2 5 31 0 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	50 80 30 80 100 50 100 50 20 40	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81	6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32	4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.12	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0.87 0.48	80DIO 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4	26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	50 80 30 80 100 50 100 50 20 40 20	73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8	CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 1.75 0.15 0.12 20 0.15	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0.87 0.48 0.4	80DIO 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	50 80 30 100 50 100 50 20 40 20 100 50	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23	CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.35 0.061	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.12 20 0.15 0.05	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.44 0.9 0 0 0.87 0.48 0.9	\$0DIO 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 7	0.91 2.99 8.67 0.22 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 8	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	50 80 30 100 50 100 50 20 40 20 100 50 35	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 522 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3	CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.1.7 1.81 0 7.51 5.85 7.28	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.05	FIBRA  0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0.87 0.48 0.75 4.04	\$0DIO 70 544.8 85.8 8 1 1 1.5 53 28.5 1 2 2 0.4 1 0 0.7	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 7	0.91 2.99 8.67 0.2 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.05	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0.08 0.35	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 9.2 8 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	50 80 30 80 100 50 100 20 40 20 100 50 35	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 233 41.3	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.99 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0 0.61 0.45 2.91	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.15 0.05 0.10 0.05 0.10	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.99 0 0.87 0.48 0 0.44 0.755 4.04 2.9	\$0DIO 70 544.8 85.8 8 1 1 1.5 53 28.5 1 1 2 2 0.4 1 0 0.7 35	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 122 138 2 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9	0.91 2.99 8.67 0.2 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.05	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.35	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Carne Cobolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	50 80 30 100 50 100 50 20 40 20 100 50 35 100	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 411	CHO 0.38 40.48 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 7.51 5.85 7.28 0.44 39.67	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.91 0.9	GRA 4.97 2.63 4.183 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.05 0.012 0.11 0.29	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75 4.04 2.9 0.7	\$000 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0 0 0.7 335 0.5	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 122 138 2 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9 32	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.04 0.6	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.1 0.35 0.35 0.25	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 9.5 0 6	0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	50 80 30 100 50 100 50 20 40 20 50 35 100 50 50	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 11.5	CHO 0.38 40.48 19.2 13.81 4.9 18.64 0 7.51 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.91 0.3 3.3 3.98	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.12 0.10 0.19	TIBRA	\$000 70 544.8 85.8 8 11 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0 0.7 35 0.5 39.5 39.5	CALC 26.5 120.8 107.1 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9 4.9 4.9 5	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.05 0.44 0.6 0.6	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.35 0.28	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 9.2 0 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	50 80 30 100 50 100 50 20 100 50 35 100 50 30 30	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 19.5 63 6.5 8.4 176.8 23 41.3 41 180 11.5 90	CHO 0.38 40.48 19.22 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 1.045 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.15 0.12 20 0.15 0.05 0.12 0.10 0.11 0.11 0.11 0.11 0.11 0.11	TIBRA	\$000 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0 0.7 35 0.5 39.5 188.1	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 122 138 2 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9 32 4.5 49.5 151.5	0.91 2.99 8.67 0.2 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.6 0.6 0.44 1.35 0.13	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.77 0.11 0.08 0.35 0.20 0.25 0.26 0.26 0.87	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 9.5 0 6	0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	500 800 300 1000 500 200 400 200 1000 500 355 1000 500 300 300 1200	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 41.3 41 180 11.5 90 72	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65 3.86	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.12 20 0.15 0.05 0.12 0.10 0.19 0.7 0.19 0.19 0.7 0.19 0.19	TIBRA	\$000 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0 0.7 35 0.5 39.5 188.1 48	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 4.5 4.5 151.5 135.6	0.91 2.99 8.67 0.22 0.12 0.05 0.06 0.24 0.11 0.24 0.6 0.44 0.6 0.4 1.35 0.13 0.036	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 0.68 0 0 0.1 0.15 0.25 0.26 0.26 0.26 0.27 0.26 0.27 0.26 0.26	0 0 0 7.22 55 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo	50 80 30 100 50 100 50 20 40 20 100 50 50 50 50 35 50 120 50	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 180 11.5 90 72 88.5	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28 0.44 39.67 1.81 0.65 5.42	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.988 11.08 0.45 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 3.3 8.3 8.3 8.3 8.3 8.3 8.3 8.3 8.3	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.05 0.05 0.12 0.01 0.09 0.19 6.7 3.99 3.35	FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0 0.87 0.48 0.75 4.04 2.99 0.7 1.11 0 0 0	SODIO   70   544.8   85.8   8   8   1   1   1.5   53.4   1   1   2   2   1   1   1   1   1   1	26.5 120.8 107.1 4 6 12 1388 2 10.5 2.8 4.9 322 4.5 49.5 151.5 135.6 7	0.91 2.99 8.67 0.12 0.05 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.24 0.6 0.6 0.4 1.35 0.036 0.036 0.036	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.15 0.26 0.26 0.26 0.87 0.48	0 0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 6 0	0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar	500 800 800 1000 500 200 400 500 355 1000 500 300 1200 500 300 300 300 300 300 300 300 300 3	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 11.5 90 72 88.55 115.2	CHO 0.38 40.48 40.48 19.22 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42 0 29.73	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65 3.86 13.64	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.05 0.10 0.19 0.19 6.7 3.9 3.355 0	TIBRA	\$000 70 544.8 85.8 8 1 1 1.5 53 28.5 1 1 2 0.4 1 1 0 0 0.7 35 0.5 39.5 188.1 48	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 6 12 1388 2 10.5 2.8 4.9 32 4.5 49.5 151.5 135.6 7	0.91 2.99 8.67 0.22 0.12 0.05 0.24 0.11 0.24 0.05 0.44 0.6 0.44 1.35 0.13 0.036	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.77 0.11 0.68 0.035 0.26 0.26 0.87 0.26 0.87 0.48	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 14	0.64 0 0 0 0 0 0 0.52 0.111
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	500 800 300 1000 500 200 400 500 500 355 500 300 1200 500 300 300 300 300 300 300 300 300 3	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 633 6.5 8.4 176.8 300 23 41.3 41 180 11.5 90 72 88.5 115.2 25.8	CHO 0.38 40.48 40.48 19.22 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.1.7 1.81 0.0 7.51 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42 0 29.73 6.03	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 1.04 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65 3.86 13.64 0.51	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.12 20 0.10 0.15 0.05 0.12 0.19 6.7 3.9 3.95 0.03	Tibra	\$000 70 544.8 85.8 8 1 1.5 53 28.5 1 2 2 0.4 1 0 0.7 35 0.5 39.5 188.1 48 35 0 1.5	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9 32 4.5 151.5 135.6 7 1.5 2.4	0.91 2.99 8.67 0.22 0.15 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.04 0.6 0.44 1.35 0.13 0.036 0.58	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.77 0.11 0.68 0 0.35 0.2 0.28 0.26 0.87 0.48	0 0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 6 0 0 14 4 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Sal de mesa	500 800 300 1000 500 200 400 200 1000 500 355 1000 500 300 300 300 300 500 500 500 500	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 633 6.5 8.4 176.8 30 233 41.3 41.1 180 72 88.5 115.2 25.8 0.01	CHO 0.38 40.48 19.22 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42 0 29.73 6.03 0	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0 0.45 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65 3.86 13.64 0	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.12 20 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.12 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	TIBRA	\$000 70 544.8 85.8 85.8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0.7 35 0.5 39.5 188.1 48 35 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 138 2 10.5 2.8 0.2 4.5 4.5 151.5 135.6 7 1.5 2.4 1.2	0.91 2.99 8.67 0.22 0.12 0.05 0.06 0.24 0.11 0.24 0.6 0.4 0.6 0.4 1.35 0.13 0.036 0.58 0.03	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 0.68 0.01 0.11 0.08 0.35 0.2 0.58 0.26 0.87 0.48 0.99	0 0 0 7.22 5 31 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 4 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Sal de mesa Galletas integrales	500 800 300 1000 500 200 400 500 500 355 500 300 1200 500 300 300 300 300 300 300 300 300 3	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 411 180 11.5 90 72 88.5 115.2 25.8 0.011 217.2	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 7.28 0.44 39.67 1.81 0.65 5.422 0 29.73 6.03 0 45.69	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 3.3 3.3 8.6 6.65 3.3,64 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.05 0.05 0.12 0.01 0.29 0.19 6.7 3.99 3.35 0 0 1.608	FIBRA	\$0DIO 70 544.8 85.8 85.8 11 1.5 544.8 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 1388 2 10.5 2.8 0.22 7 8 4.5 4.5 151.5 135.6 7 1.5 2.4 1.2 19.8	0.91 2.99 8.67 0.22 0.12 0.05 0.06 1.07 0.24 0.11 0.24 0.6 0.4 1.35 0.036 0.58 0.030 0.09	0.55 0.59 0.92 0.04 0.035 1.13 1.7 0.11 0.68 0.35 0.2 0.58 0.26 0.87 0.48 0.99	0 0 0 7.22 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 14 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
-	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Sal de mesa Galletas integrales TOTAL	500 800 800 1000 500 200 400 500 355 1000 500 300 1200 500 300 500 300 500 500 500 500 500 5	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 99 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 11.5 90 11.5 25.8 8.5 115.2 25.8 0.01 217.2 1828.9	CHO 0.38 40.48 40.48 19.22 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.17 1.81 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42 0 29.73 6.03 0 45.69 268.63	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.32 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 1.43 6.65 3.86 13.64 0.51 0.51	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.05 0.05 0.12 0.1 0.29 0.19 6.7 3.9 3.35 0 0.03 49.218	FIBRA  0 1.92 3.27 2.08 2.4 0.9 0 0 0.87 0.48 0.75 4.04 2.9 0.7 1.11 0 0 0.54 0 0.54 0 0.204 24.39	\$0DIO 70 544.8 85.8 8 8 8 1 1 1.5 53.3 28.5 11 0.7 2 1.5 35.5 39.5 188.1 48 35 0.5 39.5 193.7 2.4 1341.4	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 6 12 1388 2 10.5 2.8 4.9 32 4.5 151.5 135.6 7 1.5 2.4 1.2 19.8 854.8	0.91 2.99 8.67 0.22 0.12 0.05 0.24 0.11 0.24 0.05 0.44 0.6 0.13 0.13 0.036 0.09 0.01 0.108	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.77 0.11 0.68 0.35 0.26 0.87 0.48 0.99 0.08 0.08 1.212 0.08	0 0 7.2 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 14 0 0 2.1 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
	ADECUACIÓN	DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Sal de mesa Galletas integrales	50 80 30 100 50 20 40 20 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 19.5 63 6.5 8.4 176.8 30 23 41.3 411 180 11.5 90 72 88.5 115.2 25.8 0.011 217.2	CHO 0.38 40.48 40.48 19.22 18.2 13.81 4.9 18.64 0 1.1.7 1.81 5.85 7.28 0.4 39.67 1.81 0.65 5.42 0 29.73 6.03 0 45.69 268.63 285	PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.3 3.98 11.08 0.45 0.61 0.45 2.91 0.9 3.3 3.3 3.3 8.6 6.65 3.3,64 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.7 0.15 1.75 0.15 0.05 0.05 0.12 0.01 0.29 0.19 6.7 3.99 3.35 0 0 1.608	FIBRA	\$000 70 544.8 85.8 85.8 1 1.5 53 28.5 1 2 0.4 1 0 0.7 35 0.5 39.5 188.1 48 48 35 0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 12 10.5 2.8 0.2 7 8 4.9 32 4.5 151.5 135.6 7 1.5 2.4 1.2 19.8 854.8 800	0.91 2.99 8.67 0.22 0.15 0.06 1.07 0.85 0.24 0.11 0.04 0.6 0.4 1.35 0.13 0.036 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.035 1.13 1.77 0.11 0.68 0 0.35 0.2 0.58 0.26 0.87 0.48 0.99 0 0 1.212 11.077 15	0 0 0 7.22 5 31 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 14 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta general # 2

	DESAYUN	0	Ī				DIETA G	ENERAL	DE 2100	CALORI	AS HON	/IBRES				
	e de jamón	_	İ	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera pica		7	İ	Pan blanco	70	186.2	35.42	5.34	2.3	1.68	47.67	105.7	2.61	0.51	0	
Leche			İ	Leche entera	100	60	4.52	3.22	3.25	0		113		0.4		
	infusión o	agua	1	Jamón de pavo	50	73.5	0.265		3.61	0		20		0.78		
	DIA MAÑA		İ	Queso	45	135	0.98		10.05	0				1.314		
Colada d	e quaker +	manzana	İ	Pera	100	52	13.6	0.2	0.2	3.1	1	6	0.5	0.1	5	5 0
1 taza de	infusión o	agua	1	Avena	30	16.5	2.87	0.69	0.27	0.48	13.5	16.8	1.302	0.18	0	0
	ALMUERZ	0	Î	Manzana	120	62.4	16.57	0.31	0.204	2.88	1.2	7.2	0.14	0.048	6	6 0
Sopa de	queso			Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.18	0.96	0	0
Arroz bla	nco			Papa	60	51.6	12.006	1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.162	4.2	
Estofado				Fideo	30	47.4	9.25	1.74	0.27	0.54	0.3	2.1	0.15	0.15		
Ensalada	de pepino	, lechuga,		Cebolla blanca	10	2.6	0.47	0.18	0.06	0.35		4.2		0.045		
tomate y	aceite de c	oliva		Arroz blanco	120	432	95.2	7.932	0.696	1.68		10.8		1.92		-
	a (1/2 unid			Pimiento	5	1.4	0.26		0.02	0.06		0.3	0.000	0.009		
	infusión o			Cebolla colorada	20	7	15.4		0.02	0.26		6.6		0.016		
	EDIA TARI	DE	ļ	Tomate	30	6.3	1.38		0.09	0.36		2.1	0.18	0.051	6.9	
	integrales			Pollo	120	212.4	0		8.052	0		16.8		2.388		
	infusión o		ļ	Aceite de oliva	20	176.8	0		20	0		0.2	0.112	0		
	MERIEND	<u>A</u>	ļ	Pepino	45	5.4	0.97	0.26	0.072	0.31	0.9	6.3		0.0765		
Consomé			ļ	Lechuga	80	13.6	2.62	0.98	0.24	1.68		26.4		0.18		
Arroz bla	nco		ļ	Arverjas	50	59	10.55		0.19	4.15		7	0.64	0.5		
			ļ	ENSURE	100	111	17	4	3	1	84	127	1.9	1.6		
	de pollo, p			Azúcar	30	115.2	29.73	0	0	0		1.5		0		
	oliva, alve	,	ļ	TOTAL		2085.9	309.98		63.694	24.17	1048.1	725.85		11.39		
1 taza de	infusión o	agua	ļ	Recomendad		2100	315		58.3	25	1100	800		11	60	
				% de adecuac	ion	99.329	98.407	111.29	109.25	96.68	95.284	90.731	127.1	103.54	109.92	102.08
VIT B12																
	2 - 2,4 ug	hombres y mu					DIETA G	ENEDAL	DE 1900	CALOR	IAS - MII	IEDES				
SODIO	500 - 2400	hombres y mu	jeres	ALIMENTOS	IGRS	CAI		ENERAL					HIFR	ZINC	VIT C	IR12
SODIO FIBRA	500 - 2400 25 grs normal	hombres y mu 35 grs hiperfib	jeres	ALIMENTOS Pan blanco	GRS 80	CAL 212.8	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER 2 99	ZINC 0.59	VIT C	B12
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco	80	212.8	<b>CHO</b> 40.48	<b>PRO</b> 6.11	<b>GRA</b> 2.63	<b>FIBRA</b> 1.92	<b>SODIO</b> 54.48	<b>CALC</b> 120.8	2.99	0.59	0	0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera	80 100	212.8 60	CHO 40.48 4.52	PRO 6.11 3.22	<b>GRA</b> 2.63 3.25	<b>FIBRA</b> 1.92	54.48 40	120.8 113	2.99 0.03	0.59 0.4	0	0 0.44
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo	80 100 50	212.8 60 73.5	40.48 4.52 0.265	6.11 3.22 9.35	2.63 3.25 3.61	1.92 0	54.48 40 244.5	120.8 113 20	2.99 0.03 0.64	0.59 0.4 0.78	0 0	0 0.44 0 0.12
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso	80 100 50 40	212.8 60	40.48 4.52 0.265 0.98	9.35 9.97	<b>GRA</b> 2.63 3.25	1.92 0 0	54.48 40 244.5 282.15	120.8 113 20 227.25	2.99 0.03 0.64 0.198	0.59 0.4	0 0 0	0 0.44 0 0.12 0 1.026
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera	80 100 50 40 80	212.8 60 73.5 135 41.6	40.48 4.52 0.265 0.98 10.88	9.35 9.97 0.16	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16	1.92 0 0 0 2.48	50DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8	120.8 113 20 227.25 4.8	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08	0 0 0 0 4	0 0.44 0 0.12 1.026
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena	80 100 50 40	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435	9.35 9.97 0.16 0.345	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135	1.92 0 0	50DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75	120.8 113 20 227.25	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09	0 0 0 0 4	0 0.44 0 0.12 0 1.026 4 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera	80 100 50 40 80	212.8 60 73.5 135 41.6	40.48 4.52 0.265 0.98 10.88	9.35 9.97 0.16	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16	1.92 0 0 0 2.48 0.24	54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2	207.25 4.8 CALC 120.8 113 20 227.25 4.8	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08	0 0 0 0 4 4 0 6	0 0.44 0 0.12 1.026 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	80 100 50 40 80 15	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57	9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204	1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88	\$ODIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8	227.25 4.8 8.4 7.2	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048	0 0 0 0 4 4 0 6	0 0 0.44 0 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	80 100 50 40 80 15 120	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92	9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04	1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05	120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048	0 0 0 0 4 0 6 0 4 4 2 4	0 0 0 0.44 0 0.12 0 1.026 0 0 0 0 6 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	80 100 50 40 80 15 120 60	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006	9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04	GRA  2.63  3.25  3.61  10.05  0.16  0.135  0.204  11.04  0.06	1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05	200 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96	0 0 0 0 4 0 6 6 4.2	0 0 0 0.44 0 0.12 0 1.026 1 0 0 0 6 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	80 100 50 40 80 15 120 60 60	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25	9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27	1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15	0 0 0 0 4 0 6 0 4.2 0 3.9	0 0 0.44 0 0.12 0 1.026 1 0 0 0 0 0 0 0 0 2 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	80 100 50 40 80 15 120 60 60 30	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18	2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27	1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045	0 0 0 0 4 0 6 0 4.2 0 3.9	0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	80 100 50 40 80 15 120 60 60 30 10	212.8 600 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 1.02 1.74 0.18 5.28	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 4.8 2.1 4.2	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.64	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045	0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 0 0 4.2 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.444 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	80 100 50 40 80 15 120 60 60 100 100 5 15 40	212.8 600 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 288 1.4 5.25 8.4	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 0.04 0.04 0.12	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.022 0.015	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.88 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 0.3 4.95	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21	0.59 0.44 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045	0 0 0 0 4 4 6 6 0 0 4.2 2 0 3.9 0 6.4 4.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	80 100 50 40 80 15 120 60 60 30 10 100 5 15 15 120 60 60 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	212.8 600 73.5 135 41.6 82.5 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 288 1.4 5.25 8.4 41.6.2	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.022 0.015 0.12	FIBRA 1.92 0 0 0 0 2.48 0.248 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.055 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 22 42 42	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.44 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 7.2 2.2 5.2 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4 8.4	2.99 0.03 0.64 0.198 0.4 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.162 0.15 0.045 0.90 0.009 0.012 0.009 0.013	0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 0 0 3.9 9 0 0 0 0 0 6 6 6 6 6 6 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	80 100 50 40 800 15 120 60 60 10 100 5 15 120 60 60 10 10 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	212.8 600 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 288 1.4 1.4 106.2 88.4	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84	PRO 6.11 3.22 9.355 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.12 0.32 0.32 0.32	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.12 0.06 0.19 0.48	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 2 4.2 0.2 0.2	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 2.11 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.18 0.18 0.055 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045 0.902 0.009 0.012 0.068 1.19	0 0 0 0 4 4 0 4.2 0 3.9 0 6.4 4.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.12 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	80 100 50 40 80 15 120 60 60 10 10 10 5 15 40 40 40 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 2.8 8.4 106.2 88.4 5.4	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.255 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0.97	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0.26	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0 0 0.31	\$0DIO 54.48 40 244.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 2.0 0.9 0.9 0.9 0.9	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.162 0.15 0.045 0.92 0.009 0.012 0.068 1.19 0.0765	0 0 0 0 4 0 6 6 4.2 0 0 3.9 0 6.4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	80 100 40 40 155 120 60 60 30 10 10 5 15 40 40 40 45 30	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 2.8 8.4 1.4 106.2 8.8 4.5 5.25 8.4 5.4 5.4	CHO 40.48 4.52 0.265 0.265 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0.97 0.98	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0.26 0.369	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0 0.31 0.63	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.88 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.44 0.8 0.15 1.5 2 2 42 0.2 2 0.9 2.4	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.11 6.3	2.99 0.03 0.64 0.198 0.40 0.651 0.114 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702 0.050 0.99 0.29	0.59 0.4 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045 0.922 0.009 0.012 0.068 1.19 0.0765 0.069	0 0 0 0 4 0 6 6 0 0 3.9 0 6.4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	80 100 50 40 40 15 120 60 60 30 10 10 60 60 60 10 10 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	212.8 600 73.5 135 41.66 8.25 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 288 1.4 106.2 88.4 5.25 88.4 106.2	CHO 40.48 4.52 0.265 0.988 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.555 1.84 0 0 0.997 0.988	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0.26 0.369	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0 0 0 0 0.31 0.63	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.055 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 42 0.2 0.9 2.4 0.8 0.9 0.9 0.8 0.9 0.9 0.8 0.9 0.8 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3	2.99 0.03 0.64 0.198 0.198 0.15 0.14 0.18 0.15 0.34 0.665 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.099	0.59 0.44 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045 0.009 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.069 0.028	0 0 0 0 4 4 0 0 4.2 0 0 3.9 0 6.4 4.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.120 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	80 100 50 40 80 155 155 120 60 60 30 10 15 55 15 40 60 40 40 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	212.8 600 73.5 135 41.6 8.255 62.4 258.6 51.6 47.4 2.6 8.4 106.2 88.4 5.4 5.4 5.4 5.4 5.5 5.6	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0.97 0.97	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.364 0.364 0.364 0.364 0.364 0.366 0.3	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 1.01 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09 0.124 0.19	FIBRA  1.92  0  0  2.48  0.24  2.88  4.56  1.08  0.54  0.35  1.12  0.06  0.19  0.48  0  0  0  0.31  0.63  0.72  4.15	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.055 0.3 0.4 0.8 0.15 2.2 42 0.2 0.9 0.9 0.4 0.8 1.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	CALC 120.8 113 200 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 9.9 14.8 7	2.99 0.03 0.64 0.198 0.40 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.645 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.29 0.096 0.69	0.59 0.44 0.08 1.314 0.09 0.09 0.048 0.96 0.162 0.15 0.045 0.009 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.069 0.028	0 0 0 0 4 4.2 0 3.9 0 6.4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.120 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	80 100 50 40 800 60 60 10 10 5 15 15 10 60 60 10 40 45 30 40 45 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 288 1.4 5.25 8.4 4 106.2 88.4 5.1 2.1 2.2 5.1 1.2 5.1	CHO 40.48 4.52 0.265 0.98 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0 0.97	PRO 6.11 3.22 9.355 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.26 0.369 0.369 0.324 4.17	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09 0.124 0.19	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 4.56 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.488 0.63 0.63 0.72 4.155	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 2.4 42 0.2 0.9 0.9 2.4 8.8 1 8.8 4	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 9.9 14.8	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.14 0.18 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.29 0.064 1.9	0.59 0.44 0.78 1.314 0.08 0.096 0.162 0.162 0.095 0.009 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.069 0.028 0.055 1.66	0 0 0 0 4 4 0 0 3.9,9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CO
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	80 100 50 40 80 155 155 120 60 60 30 10 15 55 15 40 60 40 40 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 288 1.4 5.25 8.4 106.2 88.4 5.1 21.2 107	CHO 40.48 4.52 0.265 0.988 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0 0.97 0.98 5 10.55 11.55	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0 0.369 0.324 4.17	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 10 0.072 0.09 0.124 0.19 3 0	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0.31 0.63 0.72 4.15	\$0DIO 54.48 40 244.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 422 0.2 0.9 2.4 0.8 84 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 8.4 0.1 6.3 9.9 14.8 127 127	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.29 0.064 1.99 0.064	0.59 0.44 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.05 0.045 0.92 0.009 0.012 0.068 1.19 0.0765 0.069 0.028	0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 0 0 6.4 0 0 0 6.4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.120 1.026 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	80 100 50 40 80 15 120 60 60 100 100 5 15 40 40 45 30 40 50 100 20	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 288 1.4 5.25 8.4 106.2 5.4 5.1 21.2 5.9 111 111 76.8	CHO 40.48 4.52 0.265 0.265 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0.97 0.98 5 10.55 11.55	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0.369 0.324 4.17 4 0.68.698	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09 0.124 0.19 3 049.586	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0.072 4.15 1 0.06 0.19 0.22.71	\$0DIO 54.48 40 244.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.4 0.8 0.15 1.5 2 0.2 0.9 0.9 2.4 0.8 44 0.8 0.1 0.0 0.8 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 9.9 14.8 7 127 11 716.1	2.99 0.03 0.64 0.198 0.44 0.651 0.14 0.18 0.15 0.34 0.64 0.065 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.29 0.066 0.64 1.90 0.64 0.651	0.59 0.44 0.78 1.314 0.08 0.099 0.162 0.15 0.045 0.92 0.009 0.012 0.068 1.19 0.0765 0.069 0.028 0.5 1.6 0.9	0 0 0 0 4 0 0 4.2.2 0 0 0.3.9 0 6.4 0 9.2.2 0 0 0.3.3 9 0 0.3.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.5 0 0.0.0.5 0 0.0.0 0 0.0.0 0 0.0.0 0 0.0.0 0 0 0.0.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CONTROL CONTRO
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	80 100 50 40 40 60 60 30 100 5 15 40 40 45 30 40 50 100 20	212.8 60 73.5 135 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 288 1.4 5.25 8.4 106.2 88.4 5.1 21.2 107	CHO 40.48 4.52 0.265 0.988 10.88 1.435 16.57 40.92 12.006 9.25 0.47 63.47 0.26 11.55 1.84 0 0 0.97 0.98 5 10.55 11.55	PRO 6.11 3.22 9.35 9.97 0.16 0.345 0.31 5.04 1.02 1.74 0.18 5.28 0.04 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.369 0.324 4.17 4 0.88 68.698 71.25	GRA  2.63 3.25 3.61 10.05 0.16 0.135 0.204 11.04 0.06 0.27 0.06 0.46 0.02 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.09 0.124 0.19 3 0 49.586 52.77	FIBRA 1.92 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 0.54 0.35 1.12 0.06 0.19 0.48 0.31 0.63 0.72 4.15	\$0DIO 54.48 40 244.5 282.15 0.88 6.75 1.2 229.8 6.05 0.3 0.44 0.8 0.15 1.5 2 2.4 2.0 0.9 0.9 2.4 0.8 0.8 1 1 0.0 0.8 0.8 1 1 0.0 0.8 0.8 0.1 0.0 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9	CALC 120.8 113 20 227.25 4.8 8.4 7.2 13.8 2.1 4.2 7.2 0.3 4.95 8.4 0.1 6.3 9.9 14.8 127 127	2.99 0.03 0.64 0.198 0.40 0.651 0.14 0.18 0.15 0.21 0.24 0.702 0.29 0.096 0.099 0.29 0.064 1.9 0.02 10.821 10.92 1	0.59 0.44 0.78 1.314 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.05 0.045 0.92 0.009 0.012 0.068 1.19 0.0765 0.069 0.028	0 0 0 0 4 0 6 6 0 0 3.9 0 6.4 0 0 0 6.4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipercalórica # 1

1	DESAYU	JNO			DIETA	HIPER	CALORI	CA DE 2	500 CAL	ORIAS	номвя	RES			
2 rebana	idas de pa	in blanco	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
1 rodaja	fina de que	eso	Huevo	100	147	0.77	12.58	9.94	0	140	53	1.83	1.11	0	1.29
Batido de	e guineo		Pan blanco	100	266	50.61	7.64	3.29	2.4	681	151	3.74	0.74	0	0
1 huevo d	cocido		Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 manzar	na picada		Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0
1 taza de	e infusión o	agua	Papaya	100	39	9.81	0.61	0.14	1.8	3	24	0.1	0.07	62	0
N	MEDIA MA	ÑANA	Yogurt	100	99	18.64	3.98	0.15	0	53	138	0.06	1.13	0	0.5
Yogurt			Carne	70	88.2	0	15.42	2.45	0	39.9	2.8	1.5	2.45	0	2.08
Papaya p	picada		Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.15	0.87	1	10.5	0.85	0.11	9.75	0
1 taza de	infusión o	agua	Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0
	ALMUER	RZO	Aceite de oliva	30	265.2	0	0	30	0	0.6	0.3	0.168	0	0	0
Crema d	le espinaca	а	Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
Arroz bla	inco		Durazno	50	23	5.85	0.45	0.05	0.75	0	8	0.05	0.08	9.5	0
Carne a	la plancha		Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.09	2.07	0.5	3.5	0.32	0.25	0	0
deshilach	hada		Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
Ensalada	a de tomat	e,	Arroz	150	540	119.9	9.91	0.87	2.1	1.5	13.5	1.2	1.74	0	0
cebolla y	aceite de	oliva	Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.39	2.2	79	99	2.71	0.53	28	0
Sandia p	icada sin į	pepas	Papa	60	51.6	12.06	1.02	0.06	1.08	3	4.8	0.18	0.162	4.2	0
1 taza de	e infusión o	agua	Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0	188.1	151.5	0.13	0.87	0	0.68
1	MEDIA TA	RDE	Leche	120	72	5.42	3.86	3.9	0	48	135.6	0.036	0.48	0	0.52
1 durazno	o pequeño	)	Pollo	80	141.6	0	21.85	5.36	0	56	11.2	0.93	1.59	0	0.16
Galletas	integrales		Azúcar	30	115.2	29.73	0	0	0	0	1.5	0.03	0	0	0
1 taza de	e infusión o	agua	Galletas integrales	60	217.2	45.69	4.5	1.608	2.04	2.4	19.8	0.108	1.212	0	0.582
	MERIEN	IDA	TOTAL		2434.4	355.5	97.04	66.018	24.09	1337	880.8	15.402	13.694	150.65	5.812
Aguado d	de pollo		Recomenda	do	2500	375	93.75	69.4	25	1300	800	10	15	60	2.4
Puré de 7	zanahoria	blanca	% de adecuad	ción	97.376	94.8	103.51	95.127	96.36	102.85	110.1	154.02	91.293	251.08	242.17
1 taza de	infusión o	agua													
					DIETA	HIPER	CALORI	CA DE 2	2300 CAI	ORIAS.	- MUJER	RES			
VIT B12	2 - 2,4 ug														
	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
SODIO		hombres y mujeres hombres y mujeres	ALIMENTOS Huevo	<b>GRS</b> 100	<b>CAL</b> 147	<b>CHO</b> 0.77	PRO 12.58	_	FIBRA 0	SODIO 140	CALC 53	HIER 1.83	<b>ZINC</b> 1.11	VIT C	<b>B12</b> 1.29
SODIO FIBRA	500 - 2400							GRA							
FIBRA	500 - 2400	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo	100	147	0.77	12.58	<b>GRA</b> 9.94	0	140	53	1.83	1.11	0	1.29
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo Pan blanco	100 100	147 266	0.77 50.61	12.58 7.64	<b>GRA</b> 9.94 3.29	0 2.4	140 681	53 151	1.83 3.74	1.11 0.74	0	1.29
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo	100 100 80	147 266 71.2	0.77 50.61 18.2	12.58 7.64 0.87	9.94 3.29 0.26	2.4 2.08	140 681 8	53 151 4	1.83 3.74 0.2	1.11 0.74 0.12	0 0 7.2	1.29 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana	100 100 80 100	147 266 71.2 52	0.77 50.61 18.2 13.81	12.58 7.64 0.87 0.26	9.94 3.29 0.26 0.17	2.4 2.08 2.4	140 681 8 1	53 151 4 6	1.83 3.74 0.2 0.12	1.11 0.74 0.12 0.04	0 0 7.2 5	1.29 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya	100 100 80 100	147 266 71.2 52 39	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14	2.4 2.08 2.4 1.8	140 681 8 1	53 151 4 6 24	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07	0 0 7.2 5 62	1.29 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt	100 100 80 100 100	147 266 71.2 52 39 99	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15	2.4 2.08 2.4 1.8	140 681 8 1 3 53 39.9	53 151 4 6 24 138	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13	0 0 7.2 5 62 0	1.29 0 0 0 0 0.5 2.08
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	100 100 80 100 100 100 70 20	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	140 681 8 1 3 53 39.9 1	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45	0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	1.29 0 0 0 0 0.5 2.08 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	100 100 80 100 100 100 70 20	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	140 681 8 1 3 53 39.9	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11	0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	100 100 80 100 100 100 70 20	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11	0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30 100	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0.61	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 30 0.15 0.05	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.4 0.75	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168 0.24	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0	0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0	9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 30 0.15	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5	1.29 0 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30 100	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0.61	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 30 0.15 0.05	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.4 0.75	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168 0.24	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	1.29 0 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30 100 50	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 30 0.15 0.05	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.48 0.75	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1 0 0.5	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168 0.24 0.05	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0 0.1 0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5	1.29 0 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30 100 50 25	147 266 71.2 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23 29.5	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0.61 0.45 2.08	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 30 0.15 0.05 0.09	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.49 0.75 2.07	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1 0 0.5 35	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5	1.83 3.74 0.2 0.12 0.11 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168 0.24 0.05	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0 0.1 0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	1.29 0 0 0 0 0 5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	100 100 80 100 100 100 70 20 40 30 100 50 25 100	147 266 71.2 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 23 29.5 41	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 5.85 5.2 0.4 95.2	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0 1 0.61 0.45 2.08 0.9 7.932	GRA  9.94  3.29  0.26  0.17  0.14  0.15  2.45  0.15  0.15  0.015  0.09  0.1  0.696	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0 4 0.75 2.07 2.9	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 0 0.5 35 1.2	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 3.2	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.85 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0 0 1.08 0.25 0.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	100 100 80 100 100 700 20 40 30 100 50 50 120 120	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23 29.5 41 432	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 95.2 3.63	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 7.932	GRA  9.94  3.29  0.26  0.17  0.14  0.15  2.45  0.15  0.15  0.05  0.09  0.1  0.696  0.39	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 2.07 2.29 1.68 2.2	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1 0 0.5 355 355 1.2	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 3.5 3.5 3.9 99	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32 0.66 0.96	1.11 0.74 0.04 0.07 1.03 2.45 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25 1.392	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	1.29 0 0 0 0 0 5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	100 100 80 100 100 70 20 40 30 100 50 25 110 120 120	147 266 71.2 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23 29.5 41 432 23	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.52 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.61 0.45 2.08 0.9 7.932 2.86 6.65	GRA  9.94  3.29  0.26  0.17  0.14  0.15  2.45  0.15  0.12  30  0.15  0.09  0.1  0.696  0.39  6.7	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.45 2.07 2.9 1.68 2.2 0 0	140 681 3 533 39.9 1 2 0.6 0.5 35 1.2 79 188.1 40	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 32 10.8 99 151.5	1.83 3.74 0.2 0.12 0.1 0.06 1.5 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32 0.66 0.96 0.96	1.11 0.74 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25 0.25 0.25 0.53	0 0 7.2 5 6 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 0 9.75 0 0 0 9.75 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1.29 0 0 0 0 0 5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	100 100 80 100 100 100 20 40 40 50 25 100 120 120 30 30	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23 29.5 41 432 23 90 60	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 15.42 0.45 0.32 0 0.61 10.45 2.08 0.9 7.932 2.86 6.65 3.22	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.12 0.05 0.09 0.1 0.696 0.39 6.7	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.68 2.2	140 681 8 1 3 53 39.9 1 2 0.6 1 0 0.5 35 35 1.2 79 188.1	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 3.5 10.8 99 151.5 113	1.83 3.74 0.2 0.12 0.11 0.06 1.5 0.85 0.24 0.16 0.24 0.05 0.32 0.6 0.96 0.96 0.13	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0 0.11 0.08 0.25 0.2 1.392 0.87	0 0 7.2 5 6 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo	100 100 80 100 100 100 20 40 30 100 50 25 100 120 120 100 100 60	147 266 71.2 52 99 88.2 6.5 8.4 265.2 23 29.5 41 432 23 60 60	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.52 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.32 0 0.61 0.61 2.08 0.9 7.932 2.86 6.65 3.22 16.37	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.12 30 0.15 0.05 0.09 0.1 0.696 0.39 6.7 3.255 4.02	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.45 2.07 2.9 1.68 2.2 0 0	140 681 3 533 39.9 1 2 0.6 0.5 35 1.2 79 188.1 40	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 3.5 10.8 99 151.5 113 8.4	1.83 3.74 0.2 0.12 0.16 0.06 1.5 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32 0.6 0.96 2.71 0.03	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0.25 0.25 1.392 0.53 0.4 1.194	0 0 7.2 5 6 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 0 9.75 0 0 0 9.75 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar	100 100 80 100 100 100 20 40 30 50 50 120 120 100 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	147 266 71.2 39 99 88.2 6.5 30 23 29.5 41 432 23 90 106.2	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52 0 29.73	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.61 0.45 2.08 0.99 7.932 2.86 6.65 3.22 16.37 0	GRA  9.94 3.29 0.26 0.17 0.14 0.15 2.45 0.15 0.05 0.09 0.11 0.696 0.39 6.7 3.25 4.02	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.99 1.68 2.2 0 0	140 681 8 3 53 39.9 1 0.6 1 0.5 355 1.2 79 188.1 40 42	53 151 4 6 24 138 2.8 0.3 7 8 3.5 322 10.8 99 151.5 113 8.4 1.5	1.83 3.74 0.2 0.11 0.06 1.5 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32 0.66 0.96 2.71 0.13 0.702	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.08 0.25 0.25 0.53 0.87 0.4 1.194	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2 9.5 0 0 28 0	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	100 80 100 100 100 100 20 30 100 120 120 100 100 100 100 100 100 10	147 266 71.2 399 88.2 6.5 30 23 29.5 41 432 23 90 60 106.2 115.2 51.6	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52 0 29.73 12.06	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 3.98 15.42 0.45 0.61 0.45 2.08 0.61 0.45 2.08 6.65 3.22 16.37 0	GRA  9.94  3.29  0.26  0.17  0.14  0.15  2.45  0.15  0.05  0.05  0.09  0.11  0.696  0.39  6.7  3.25  4.02  0  0.06	0 2.4 2.08 2.4 1.88 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.68 2.2 0 0	140 681 8 3 39.9 1 2 0.6 1 0.5 5.3 1.2 7.9 188.1 40 0.3 3	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 32 10.8 99 151.5 113 8.4 1.5 4.8	1.83 3.74 0.2 0.11 0.06 1.5 0.85 0.24 0.05 0.32 0.32 0.96 0.96 0.96 0.96 0.90 0.03 0.03 0.702 0.03	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.08 0.25 0.2 1.392 0.53 0.87 0.4 1.194 0.162	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2 8 9.5 0 6 0 0 28	1.29 0 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE /	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	100 100 80 100 100 100 20 40 40 50 50 120 120 30 100 60 60	147 266 71.2 52 39 99 88.2 6.5 8.4 265.2 30 23 29.5 41 432 23 90 60 106.2 115.2 51.6 217.2	0.77 50.61 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 95.2 3.63 0.65 4.52 0 29.73 12.06 45.69	12.58 7.64 0.87 0.26 0.61 13.98 15.42 0.45 0.32 0.61 0.45 2.08 0.9 7.932 2.86 6.65 3.22 16.37 0	GRA  9.94  3.29  0.26  0.17  0.14  0.15  2.45  0.15  0.15  0.05  0.09  0.1  0.696  0.39  6.7  3.25  4.02  0.066  1.608	0 2.4 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.68 2.2 0 0 0 0	140 681 3 53 39.9 1 2 0.6 1 0 0.5 35 1.2 1.8 1.8 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	53 151 4 6 24 138 2.8 10.5 2.8 0.3 7 8 3.5 3.5 3.5 10.8 99 151.5 113 8.4 1.5 4.8 19.8	1.83 3.74 0.2 0.11 0.06 1.5 0.24 0.168 0.24 0.05 0.32 0.6 0.96 2.71 0.13 0.03 0.702 0.38 0.702	1.11 0.74 0.12 0.04 0.07 1.13 2.45 0.11 0.68 0.25 0.2 1.392 0.53 0.87 0.4 1.194 0 0.162 0.162 1.212	0 0 7.2 5 0 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 28 0 0 0 4.2	1.29 0 0 0.5 2.08 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipercalórica # 2

DESAYUNO			DIF	TA HIPFI	CAL OR	ICA DE 2	100 CAL	ORIAS I	HOMBRE	s			
Sanduche de jamón y queso	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA		CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera picada	Pan blanco	50	133	25.305	3.82	1.64	1.2	340.5	75.5	1.87	0.37	0	
Leche entera	Leche entera	120	72	5.42	3.86	3.9	0		135.6	0.036	0.48		
1 taza de infusión o aqua	Jamón de pavo	50	73.5	0.265	9.35	3.61	0		20	0.64	0.78		
MEDIA MAÑANA	Queso	50	150	1.095	11.085	11.175	0	313.5	252.5	0.22	1.46	0	-
Colada de quaker + manzana	Pera	100	52	13.6	0.2	0.2	3.1	1	6	0.5	0.1	5	1.15
1 taza de infusión o agua	Avena	150	8.25	1.435	0.345	0.135	0.24	6.75	8.4	0.651	0.09	0	
ALMUERZO	Manzana	120	62.4	16.57	0.31	0.204	2.88	1.2	7.2	0.14	0.048	6	
Sopa de queso	Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.14	0.96	0	
Arroz blanco	Papa Papa	60	51.6	12.006	1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.162	4.2	0
Estofado de pollo	Fideo	30	47.4	9.25	1.74	0.00	0.54	0.03	2.1	0.15	0.102	0	0
Ensalada de pepino, lechuga,	Cebolla blanca	20	5.2	0.94	0.36	0.12	0.7	0.8	8.4	0.68	0.09	7.8	0
tomate y aceite de oliva	Arroz blanco	150	540	119.01	9.91	0.12	2.1	1.5	13.5	1.2	1.74	7.0	0
Mandarina (1/2 unidad)	Pimiento	150	4.2	0.795	0.12	0.06	0.18	0.45	0.9	0.19	0.027	19.2	0
1 taza de infusión o agua	Cebolla colorada	20	7	15.4	0.12	0.00	0.18	0.43	6.6	0.19	0.027	19.2	0
MEDIA TARDE	Tomate	40	8.4	1.84	0.16	0.02	0.26	2	2.8	0.26	0.018	9.2	0
Galletas integrales	Pollo	120	212.4	0	32.74	8.052	0.46		16.8	1.404	2.388	9.2	0.264
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	30	265.2	0	32.74	30	0		0.3	0.168	2.388		
MERIENDA				,	_		_				_		
MERIENDA Consomé	Pepino Lechuga	45 60	5.4 10.2	0.97 1.96	0.26	0.072 0.18	0.31 1.26	0.9 4.8	6.3 19.8	0.099	0.0765 0.138	1.35 14.4	0
Arroz blanco	Mandarina	50	26.5	6.67	0.736	0.155	0.9	4.0	18.5	0.075	0.136	13.5	0
								1	10.5				0
Ensalada de pollo, papa,	Arverjas	50	59	10.55	4.17	0.19	4.15		107	0.64	0.5	0	
aceite de oliva, alverjitas	ENSURE	100	111	17	4 0	3	1	84	127	1.9 0.03	1.6	13	0.6
1 taza de infusión o agua	Azúcar	30	115.2	29.73		·	0	Ū	1.5		Ū		0.044
	TOTAL		2278.5	330.73	89.953	75.073	24.94	1374.7	755.3	12.053	11.279		2.644
VIT B12 2 - 2,4 ug hombres y mujeres	Recomendad		2500	375 88.195	93.75	69.4	99.76	1300 105.74	800	8	11	90	2.4
SODIO 500 - 2400 hombres y mujeres	l % de adecuac	ion	91.138						94.413	150.66	102.53	104.06	110.17
	70 00 00000000			00.100	95.95	108.17	99.70	103.74	04.410	100.00			
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa	70 00 000												
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %		cne	DIE	TA HIPE	RCALOR	ICA DE 1	900 CAL	ORIAS	MUJERE	S			
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS	GRS	DIE	TA HIPE	RCALOR PRO	ICA DE 1 GRA	900 CAL FIBRA	ORIAS	MUJERE CALC	S HIER	ZINC	VIT C	B12
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco	50	CAL 133	TA HIPE CHO 25.305	RCALOR PRO 3.82	ICA DE 1 GRA 1.64	900 CAL FIBRA	ORIAS SODIO 340.5	MUJERE CALC 75.5	S HIER 1.87	<b>ZINC</b> 0.37	VIT C	<b>B12</b>
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera	50 120	DIE CAL 133 72	TA HIPE CHO 25.305 5.42	RCALOR PRO 3.82 3.86	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9	900 CAL FIBRA 1.2	ORIAS SODIO 340.5 48	MUJERE CALC 75.5 135.6	S HIER 1.87 0.036	ZINC 0.37 0.48	VIT C 0	<b>B12</b> 0.52
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo	50 120 50	DIE CAL 133 72 73.5	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61	900 CAL FIBRA 1.2 0	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5	MUJERE CALC 75.5 135.6 20	S HIER 1.87 0.036 0.64	ZINC 0.37 0.48 0.78	VIT C 0 0 0	B12 0 0.52 0.12
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso	50 120 50 40	DIE CAL 133 72 73.5 135	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05	900 CAL FIBRA 1.2 0 0	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198	0.37 0.48 0.78 1.14	VIT C 0 0 0 0	B12 0 0.52 0.12 1.026
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera	50 120 50 40 100	DIE  CAL  133  72  73.5  135  52	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5	0.37 0.48 0.78 1.14	VIT C 0 0 0 0 0 5	0.52 0.12 1.026
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena	50 120 50 40 100	DIE  CAL  133  72  73.5  135  52  8.25	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 3.1 0.24	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651	0.37 0.48 0.78 1.14 0.1	VIT C 0 0 0 0 5	B12 0.52 0.12 1.026 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	50 120 50 40 100 15 120	73.5 135 52 8.25 62.4	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2	S   HIER	2INC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09	VIT C 0 0 0 0 5 0	B12 0.52 0.12 1.026 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	50 120 50 40 100 15 120 60	73.5 73.5 73.5 13.5 52 8.25 62.4 258.6	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8	S   HIER	2INC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048	VIT C 0 0 0 0 5 0 6	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	50 120 50 40 100 15 120 60	72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05	3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04 0.85	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04 0.05	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18	2INC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96	VIT C 0 0 0 0 5 0 6 0 3.5	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	50 120 50 40 100 15 120 60 50	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04 0.05	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.755 1.2 229.8 2.5 0.6	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 3.5	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	50 120 50 40 100 15 120 60 50 60	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5 0.94	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04 0.05 0.54	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 0 3.5 0 7.8	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	50 120 50 40 100 15 120 60 50 60 20	DIE CAL 133 72 135 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5 0.94	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 0.85 3.48 0.36 9.91	ICA DE 1 GRA  1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.155 0.3 0.68 1.2	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.33 0.09 1.62	0 0 0 0 0 5 0 6 6 0 0 7.8	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento	500 1200 500 400 1000 155 1200 600 500 600 200 1500 1500	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 10.05 0.94 119.01	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.22 0.135 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 0.7 2.1	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6	MUJERE CALC 75.5 135.6 200 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3 0.09 1.62	0 0 0 0 0 5 5 0 6 6 0 3.5 0 0	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada	50 120 50 40 100 15 120 60 50 60 20 150 15 20	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 7	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795	RCALOR PRO 3.82 9.35 9.97 0.2 0.345 0.345 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.2 0.135 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87 0.06	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.188 0.26	ORIAS SODIO 340.5 488 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.455 2	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2 0.199	2INC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.09 0.06 0.3 0.09 1.62 0.027	VIT C 00 00 00 00 55 00 00 3.55 0.7.88 0.91 19.22	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	50 120 50 40 100 15 120 60 50 50 20 20 150 20 40	DIE CAL 133 722 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 7.8 8.4	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 1.6.57 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84	RCALOR PRO 3.826 9.35 9.97 0.2 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.16 0.32	ICA DE 1 GRA 1.64 3.99 3.61 10.05 0.22 0.135 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87 0.06 0.02	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.18 0.26 0.48	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1.6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.6 6.6	S HIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.185 0.3 0.68 1.2 0.19 0.28 0.24	2INC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3 0.09 1.62 0.027 0.016	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 6 0 3.5 7.88 0 19.2	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	50 120 50 40 100 120 60 50 20 150 20 40 80	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 7 8.4 141.6	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 1.94 119.01 0.795 15.4 1.84	RCALOR PRO 3.82 9.35 9.97 0.345 0.345 0.34 0.85 3.48 0.991 0.12 0.12 0.36 21.83	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.54 0.135 0.87 0.06 0.02 0.12 6.71	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 0.7 2.1 0.18 0.26 0.48	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 1.2 229.8 2.5 0.8 1.5 0.45 2 2 56	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6 2.28 11.2	S HIER 1.87 0.036 0.644 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.68 1.2 0.19 0.28 0.28 0.24 0.93	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.09 0.048 0.96 0.03 0.09 1.62 0.027 0.0168 1.39	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	50 120 50 100 100 155 120 60 20 150 155 20 40 80 80 30	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 7 8.4 141.6 265.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.4357 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84 0 0	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12 0.16 0.32 21.83	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.20 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87 0.06 0.02 0.12 6.711 30	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.77 2.1 0.18 0.26 0.48 0 0 0	ORIAS SODIO 340.5 488 244.5 282.15 1 6.755 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 26 566 0.6	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.44 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2 0.19 0.28 0.93 0.168	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.11 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0.068	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	50 120 50 40 100 155 120 60 200 150 150 20 40 40 30 30	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 77 8.4 141.6 265.2 5.4	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 1.3.6 1.43.5 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84 0 0.97	RCALOR PRO  3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 0.85 3.48 0.85 3.48 0.91 0.12 0.16 0.32 21.83 0 0.26	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.20 11.04 0.05 0.54 0.02 0.02 0.12 0.87 0.06 0.02 0.12 0.71 30 0.072	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.11 0.18 0.26 0.48 0 0.31	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 2 6 0.6 0.6 0.9	MUJERE CALC 75.5. 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 6.3	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.22 0.19 0.28 0.24 0.93 0.168 0.099	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.068 0.3 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0.0765	VIT C 0 0 0 0 0 0 5 6 0 0 3.5 0 19.2 0 9.2 0 1.35	B12 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	50 120 50 100 100 155 120 60 20 150 150 20 40 40 40 40 40 40 40 40 40 4	DIE CAL 133 72 73.5 135 522 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 77 8.4 141.6 265.2 5.44 10.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.66 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.22 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12 0.12 0.13 0.026 0.738	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.22 0.135 0.204 11.04 0.12 0.87 0.06 0.02 0.12 6.71 30 0.072 0.18	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.18 0.26 0.48 0.0 0.0 1.12 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1.2 229.8 0.6 0.8 1.5 0.45 2 2 2 6 0.6 0.6 0.6 0.9 4.8	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 6.3 19.8	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2 0.19 0.28 0.24 0.93 0.168 0.099 0.58	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.11 0.09 0.048 0.96 0.33 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0 0.07655 0.138	VIT C 0 0 0 0 0 0 5 0 6 0 0 3.55 0 19.2 0 9.2 0 1.1355 14.4	B12  0.52 0.12 1.026 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina	50 120 50 40 100 15 15 120 60 20 150 15 20 40 80 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 540 4.2 565.2 5.4 141.6 265.2 21.2 21.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 18.55 0.94 119.01 0.795 15.84 0 0 0.97 1.96 5	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12 0.13 0.10 0.13 0.13 0.13 0.13 0.13 0.13	ICA DE 1 GRA  1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87 0.06 0.12 6.71 30 0.072 0.124	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0 0.31 1.26 0.72	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 2 6 0.6 0.6 0.9	MUJERE CALC 75.5. 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 6.3	SHIER 1.87 0.036 0.644 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155 0.33 0.68 1.2 0.19 0.28 0.24 0.93 0.168 0.168 0.099 0.588 0.066	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.09 0.048 0.96 0.06 0.03 0.09 1.62 0.027 0.016 0.138 0.0765 0.138 0.028	VIT C 0 0 0 0 0 0 55 0 6 0 7.88 0 19.22 0 0 1.355 1.435	B12  0.52 0.12 1.026 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	50 120 50 100 100 60 20 150 15 40 80 30 45 40 40	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 7 8.4 141.6 265.2 5.4 10.2 21.2 59	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.435 16.57 40.92 10.05 1.95 1.54 119.01 0.795 15.4 0 0 0.97 1.97 10.55	RCALOR PRO  3.82 3.82 9.35 9.97 0.2 0.345 0.341 6.85 3.48 0.36 9.91 0.12 0.16 0.36 0.738 0.26 0.738 0.324 4.17	ICA DE 1 GRA  1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.135 0.87 0.06 0.02 6.71 30 0.072 0.18 0.124 0.19	900 CAL FIBRA  1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.18 0.26 0.31 1.26 0.72 4.15	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 6.755 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 26 6.6 0.9 4.8 0.8 1.1	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6 2.88 11.2 0.3 6.3 13.8 14.8 7	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2 0.19 0.28 0.04 0.93 0.168 0.099 0.068 0.066	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.03 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0 0.0765 0.138 0.028 0.55	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 6 6 0 7.8 0 19.2 0 0 0 1.35 1.44 5.44 0 0	B12  0.52 0.12 1.026 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	50 120 50 140 140 150 60 20 150 155 20 40 80 30 45 60 60 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.255 62.4 258.6 43 94.8 5.22 540 4.2 7 8.4 141.6 265.2 5.4 10.2 5.9 88.8	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 13.6 1.4357 40.92 10.05 18.5 10.795 15.4 1.90 0 0.97 1.96 10.55 13.6	RCALOR PRO  3.82 3.86 9.35 9.97 0.2 0.345 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12 0.16 0.21 0.21 0.22 0.23 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.54 0.122 0.87 0.06 0.02 0.12 6.71 30 0.072 0.18 0.124 0.19 2.4	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.1 0.18 0.26 0.48 0 0 0.31 1.26 0.72 4.15 0.8	ORIAS SODIO 340.5 488 244.5 282.15 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 26 0.8 0.9 4.8 0.8 1.6 7.2	MUJERE CALC 75.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 6.3 19.8 7 101.6	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.2 0.19 0.28 0.93 0.168 0.099 0.58 0.064 1.52	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.28	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12  0.52 0.12 1.026 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	50 120 50 100 100 60 20 150 15 40 80 30 45 40 40	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 55.4 141.6 265.2 5.4 10.2 21.2 5.9 88.8 88.8 88.8 115.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 1.3.6 1.4357 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84 0 0.97 1.966 5 10.55 10.55 10.57	RCALOR PRO  3.82 3.82 9.35 9.97 0.2 0.345 0.85 3.48 0.36 9.91 0.16 0.32 21.83 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	ICA DE 1 GRA 1.64 3.9 3.61 10.05 0.20 11.04 0.05 0.54 0.02 0.12 0.87 0.06 0.02 0.12 6.71 30 0.072 0.18 0.124 0.19	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.72 2.11 0.18 0.26 0.48 0 0 0.31 1.26 0.72 1.26 0.72	ORIAS SODIO 340.5 488 244.5 282.15 1 6.75 1.2 229.8 2.5 0.6 0.8 1.5 0.45 2 2 2 8 0.6 0.6 0.9 4.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.8 0.9 0.9 0.9 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8 0.8	MUJERE CALC 75.5.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2.2 13.8 4 4.2 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 19.8 14.8 14.8 101.6 1.5	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.3 0.68 1.22 0.19 0.28 0.24 0.93 0.168 0.099 0.58 0.06 1.52 0.06	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.1 0.09 0.048 0.96 0.06 0.3 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.288	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12  0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar TOTAL	50 120 50 100 100 155 120 60 20 150 40 80 30 40 50 60 40 50 80 30 30	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 141.6 265.2 1.2 21.2 21.2 2204	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 1.435 16.57 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 1.84 0 0 0 0.97 1.96 5 10.55 13.6 29.73 332.84	RCALOR PRO 3.82 3.86 9.35 9.97 0.345 0.31 5.04 0.85 3.48 0.36 9.91 0.12 21.83 0 0.22 0.248 0.738 0.324 4.17 3.2 78.617	ICA DE 1 GRA  1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.54 0.12 0.87 0.06 0.02 0.12 6.71 30 0.072 0.124 0.19 2.44 0.72.235	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.7 2.11 0.18 0.06 0.48 0 0 0 0.31 1.26 0.72 4.15 0.8 0 0 0 24.92	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1.2 229.8 2.5 0.66 0.8 1.5 0.45 2 2 6 0.6 0.6 0.9 4.8 0.8 0.8 0.9 12 167.2 0.8	MUJERE CALC CALC 75.55 135.6 20 227.25 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6 6.3 11.2 0.3 19.8 14.8 7 101.6 6.5 696.65	SHIER 1.87 0.036 0.64 0.198 0.55 0.651 0.14 0.18 0.155 0.33 0.68 1.2 0.19 0.24 0.93 0.168 0.093 0.168 0.096 0.64 1.52 0.033	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.09 0.048 0.96 0.06 0.33 0.09 1.62 0.027 0.016 0.068 1.39 0 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.28 0.9.5615	0 0 0 0 0 5 0 6 0 0 7.8 0 19.2 0 0 0 9.2 2 0 0 0 1.3 5.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	50 120 50 100 100 100 60 20 150 150 150 40 80 30 40 40 50 80 80	DIE CAL 133 72 73.5 135 52 8.25 62.4 258.6 43 94.8 5.2 540 4.2 55.4 141.6 265.2 5.4 10.2 21.2 5.9 88.8 88.8 88.8 115.2	TA HIPE CHO 25.305 5.42 0.265 0.98 1.3.6 1.4357 40.92 10.05 18.5 0.94 119.01 0.795 15.4 1.84 0 0.97 1.966 5 10.55 10.55 10.57	RCALOR PRO  3.82 3.82 9.35 9.97 0.2 0.345 0.85 3.48 0.36 9.91 0.16 0.32 21.83 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	ICA DE 1 GRA  1.64 3.9 3.61 10.05 0.204 11.04 0.05 0.54 0.13 0.06 0.12 6.71 300 0.072 0.18 0.19 2.44 0.19 2.45 63.88	900 CAL FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 1.08 0.72 2.11 0.18 0.26 0.48 0 0 0.31 1.26 0.72 1.26 0.72	ORIAS SODIO 340.5 48 244.5 282.15 1 1.2 229.8 2.5 0.45 0.45 0.6 0.8 1.5 0.45 2 26 0.6 0.9 1.8 0.8 0.8 0.8 0.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1	MUJERE CALC CALC T5.5 135.6 20 227.25 6 8.4 7.2 13.8 4 4.2 8.4 13.5 0.9 6.6 2.8 11.2 0.3 6.3 11.8 14.8 7 101.6 696.65 800	SHIER 1.87 0.036 0.644 0.198 0.5 0.651 0.14 0.18 0.155 0.33 0.68 1.2 0.19 0.28 0.24 0.93 0.168 0.099 0.58 0.066 1.52 0.03 11.287	ZINC 0.37 0.48 0.78 1.14 0.10 0.09 0.048 0.96 0.06 0.30 0.09 1.62 0.027 0.0168 1.39 0 0.0765 0.138 0.028 0.55 1.28	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 5 0 6 0 7.8 0 19.2 0 0 0 1.35 0 1.44 5.44 5.44 5.44 5.47 0 10.44	B12 0 0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiperproteica # 1

	DESAYU	JNO			DIET	A HIPER	PROTEI	CA DE 2	100 CAL	ORIAS	HOMBE	RES			
2 rebana	adas de pa	n blanco	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
1 rodaja	fina de qu	eso	Huevo	50	73.5	0.38	6.29	4.97	0	70	26.5	0.91	0.55	0	0.64
Batido d	e guineo c	on avena	Pan blanco	80	212.8	40.48	6.11	2.63	1.92	544.8	120.8	2.99	0.59	0	0
1 huevo	cocido		Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 manza	na picada		Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0
1 taza de	e infusión o	agua	Papaya	100	39	9.81	0.61	0.14	1.8	3	24	0.1	0.07	62	0
N	/IEDIA MA	ÑANA	Yogurt	100	99	18.64	3.98	0.15	0	53	138	0.06	1.13	0	0.5
Yogurt			Carne	100	126	0	22.03	3.5	0	57	4	2.15	3.51	0	2.98
Papaya	picada		Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.15	0.87	1	10.5	0.85	0.11	9.75	0
1 taza de	e infusión c	agua	Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0
	ALMUE	RZO_	Aceite de oliva	20	176.8	0	0	20	0	0.4	0.2	0.112	0	0	0
Crema d	le espinac	а	Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
Arroz bla	anco		Durazno	50	23	5.85	0.45	0.05	0.75	0	8	0.05	0.08	9.5	0
Carne a	la plancha		Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.09	2.07	0.5	3.5	0.32	0.25	0	0
deshilacl	hada		Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
Ensalada	a de tomat	e,	Arroz	120	432	95.2	7.932	0.696	1.68	1.2	10.8	0.96	1.392	0	0
cebolla y	aceite de	oliva	Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.39	2.2	79	99	2.71	0.53	28	0
	oicada sin		Papa	60	51.6	12.06	1.02	0.06	1.08	3	4.8	0.18	0.162	4.2	0
	e infusión c		Queso	40	120	0.87	8.86	8.94	0	250.8	202	0.176	1.168	0	
	MEDIA TA		Leche	120	72	5.42	3.86	3.9	0	48	135.6	0.036	0.48	0	0.52
	o pequeño		Pollo	100	177	0	27.29	6.71	0	70	14	1.17	1.99	0	
	integrales		Azúcar	10	38.4	9.97	0	0	0	0	0.5	0.01	0	0	0
1 taza de	e infusión c		Galletas integrales	60		45.69	4.5	1.608	2.04	2.4	19.8	0.108	1.212	0	0.582
	MERIEN	<u>IDA</u>	TOTAL		2137.7	300.74	101.5	54.854	23.19	1224.1	874.8	14.352	14.394	150.65	6.354
Aguado	•		Recomenda		2100	288.75	105	58.3	25	1300	800	10	15	60	2.4
	zanahoria		% de adecua	ción	101.8	104.15	96.669	94.089	92.76	94.162	109.35	143.52	95.96	251.08	264.75
1 taza de	⊃ infusión c	00110													
	3 1111 4010111	ayua													
			AL INSTALLED	lone					900 CAL					V/T 0	D.10
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
SODIO	2 - 2,4 ug 500 - 2400	hombres y mujeres hombres y mujeres	Huevo	50	<b>CAL</b> 73.5	<b>CHO</b> 0.38	<b>PRO</b> 6.29	<b>GRA</b> 4.97	FIBRA 0	<b>SODIO</b> 70	<b>CALC</b> 26.5	<b>HIER</b> 0.91	0.55	0	0.64
SODIO FIBRA	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo Pan blanco	50 80	73.5 212.8	0.38 40.48	PRO 6.29 6.11	<b>GRA</b> 4.97 2.63	0 1.92	<b>SODIO</b> 70 544.8	26.5 120.8	0.91 2.99	0.55 0.59	0	0.64
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea	50 80 10	73.5 212.8 36.9	0.38 40.48 6.4	6.29 6.11 1.5	4.97 2.63 0.61	0 1.92 1.09	70 544.8 28.6	26.5 120.8 35.7	0.91 2.99 2.89	0.55 0.59 0.3	0 0	0.64 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo	50 80 10 80	73.5 212.8 36.9 71.2	0.38 40.48 6.4 18.2	6.29 6.11 1.5 0.87	4.97 2.63 0.61 0.26	1.92 1.09 2.08	70 544.8 28.6 8	26.5 120.8 35.7 4	0.91 2.99 2.89 0.2	0.55 0.59 0.3 0.12	0 0 0 7.2	0.64 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana	50 80 10 80 100	73.5 212.8 36.9 71.2 52	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17	0 1.92 1.09 2.08 2.4	70 544.8 28.6 8 1	26.5 120.8 35.7 4	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04	0 0 0 7.2 5	0.64 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	50 80 10 80 100	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8	70 544.8 28.6 8 1	26.5 120.8 35.7 4 6 24	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07	0 0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 10 80 100 100	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8	70 544.8 28.6 8 1 3 53	26.5 120.8 35.7 4 6 24 138	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13	0 0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	50 80 10 80 100 100 100 80	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0	70 544.8 28.6 8 1 3 53 45.6	26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808	0 0 7.2 5 62 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 2.384
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	50 80 10 80 100 100 100 80 20	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0	\$0DIO 70 544.8 28.6 8 1 3 53 45.6 1	26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75	0.64 0 0 0 0 0 0.5 2.384
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	50 80 10 100 100 100 80 20 40	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0	9RO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	\$\frac{70}{544.8} \\ 28.6 \\ 8 \\ 1 \\ 3 \\ 53 \\ 45.6 \\ 1 \\ 2	26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68	0 0 7.2 5 62 0	0.64 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	50 80 10 80 100 100 100 80 20 40	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4	0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81	6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32	4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	\$\begin{align*} \text{SODIO} & 70 & 544.8 & 28.6 & 8 & 1 & 3 & 53 & 45.6 & 1 & 2 & 2 & 0.3 & \end{align*}	26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8	0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	50 80 10 100 100 100 100 80 20 40 15	73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6	CHO  0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.15	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.48	70 544.8 28.6 8 1 3 53 45.6 1 2 0.3	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15	HIER 0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24 0.084	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	50 80 10 80 100 100 100 20 40 15 100	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23	CHO  0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.1.7 1.81 0 7.51 5.85	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.32 0 0.61	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.15 0.05	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75	\$\frac{\text{TOIO}}{544.8} \\ 28.6 \\ 8 \\ 1 \\ 3 \\ 53 \\ 45.6 \\ 2 \\ 0.3 \\ 1 \\ 0 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15	HIER 0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24 0.084 0.24 0.05	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	50 80 100 100 100 100 80 20 40 15 100 50 25	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5	CHO  0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 7.51 5.85 5.2	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.45 0.61 0.61	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.05 0.09	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.48 0.45 2.07	\$\frac{5000}{70}\$ \$\frac{544.8}{28.6}\$ \$8 \$ \$1 \$3 \$53 \$45.6 \$1 \$2 \$0.3 \$1 \$0 \$0.5	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7	HIER 0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24 0.084 0.24 0.05	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0.0 0.1 0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	50 80 10 10 100 100 100 20 40 15 100 50 25	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 233 29.5	CHO 0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0 0.61 0.45	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.05 0.09 0.1	1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 2.07	\$\frac{5000}{70}\$ \$\frac{544.8}{28.6}\$ \$\frac{8}{1}\$ \$\frac{3}{35}\$ \$\frac{45.6}{1}\$ \$\frac{2}{0.3}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{35}{35}\$	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5	HIER 0.91 2.99 2.89 0.2 0.12 0.11 0.06 1.72 0.85 0.24 0.084 0.05 0.32	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0.0 0.1 0.08 0.25	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 2.384 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	50 80 10 80 100 100 100 100 80 20 40 15 100 50 25 100	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.55 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360	CHO 0.38 40.48 40.48 18.22 13.81 9.81 18.64 0 7.51 5.85 5.2 0.44 79.34	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.45 0.45 0.45 0.45 0.45 0.45 0.45	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.05 0.01	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75 2.07 2.9 1.4	\$\frac{5000}{70}\$ \$\frac{544.8}{28.6}\$ \$\frac{8}{3}\$ \$\frac{45.6}{2}\$ \$\frac{1}{0}\$ \$\frac{0}{0.55}\$ \$\frac{35}{35}\$ \$\frac{1}{1}\$	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.9	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0 0.1 0.1 0.25 0.25 0.2	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0.55 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	50 80 10 10 100 100 100 20 40 15 100 50 25	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23	CHO 0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.05 0.09 0.1	Tibra	\$\frac{5000}{70}\$ \$\frac{544.8}{28.6}\$ \$\frac{8}{1}\$ \$\frac{3}{35}\$ \$\frac{45.6}{1}\$ \$\frac{2}{0.3}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{35}{35}\$	CALC 26.5 120.8 35.7 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.9 99	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.08 0.1 0.08 0.25 1.16 0.53	0 0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2 8 9.5 0 6 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0.55 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	50 80 10 100 100 100 100 20 40 15 50 25 100 100 100 100	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 100.8 6.5 8.4 132.6 23 29.5 41 360 23 120	CHO 0.38 40.48 6.44 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.633 0.87	PRO 6.29 6.11 1.55 0.87 0.26 0.61 3.762 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 8.86	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.88 0.15 0.12 15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94	FIBRA 0 1.92 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75 2.07 2.9 1.4	\$\frac{5000}{70}\$ \$\frac{544.8}{28.6}\$ \$\frac{8}{1}\$ \$\frac{1}{3}\$ \$\frac{45.6}{2}\$ \$\frac{1}{0.3}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{1}{0.5}\$ \$1	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.2 9 9.9 9.9	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.08 0.25 0.2 1.16 0.53	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 0	0.64 0 0 0 0 0.5 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	50 80 10 100 100 100 100 200 40 15 100 25 100 100 100 40 110 100 100 100 100 100	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 29.5 41 360 23 120 72	CHO 0.38 40.48 6.44 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.87 5.42	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.88 8.86	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.88 0.15 0.12 15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8}{28.6} \tag{8}{1} \tag{3}{3} \tag{553}{45.6} \tag{1}{2} \tag{0.3}{1} \tag{0.5}{35} \tag{1}{79} \tag{250.8}{48}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 99 202 135.6	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0 0.1 0.11 0.68 0.25 0.2 1.16 0.53 1.168 0.48	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 6 0	0.64 0 0 0 0 0.52 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo	50 80 10 100 100 100 20 40 15 100 100 100 100 100 100 120 80	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 120 72 141.6	CHO 0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 0.4 79.34 3.63 0.87 5.42 0	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.45 2.08 0.61 2.86 8.86 3.86	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.15 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9 5.36	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8} \tag{28.6} \tag{8.6} \tag{1.3} \tag{55.6} \tag{1.2} \tag{0.3} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{5.6} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{5.6} \tag{5.6} \tag{5.6} \tag{5.6}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.9 99 99 135.6 11.2	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.08 0.25 0.2 1.16 0.53	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 6 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.55 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar	50 80 10 100 100 100 100 200 40 15 100 25 100 100 100 40 110 100 100 100 100 100	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 29.5 41 360 23 120 72	CHO 0.38 40.48 6.44 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.87 5.42 0 9.97	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.88 8.86	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.88 0.15 0.12 15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8}{28.6}{8}{8}{11} \tag{3}{353} \tag{45.6}{11} \tag{2}{0.3} \tag{0.5}{35} \tag{15}{11} \tag{2}{0.5} \tag{250.8}{48} \tag{48}{6} \tag{6}{0}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 99 202 135.6	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0 0.11 0.08 0.25 0.25 1.168 0.48 1.59 0.49	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 6 0	0.64 00 00 00 00 0.52 0.384 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	50 80 10 100 100 100 20 40 15 100 50 100 100 40 40 120 120 80	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 120 72 141.6 38.4	CHO 0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 0.4 79.34 3.63 0.87 5.42 0	PRO 6.29 6.11 1.55 0.87 0.26 0.61 3.988 17.62 0.45 0.32 0 0.61 1.2.08 0.9 6.61 2.86 8.86 3.86 2.185 0	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9 5.36 0 0	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8} \tag{28.6} \tag{8.6} \tag{1.3} \tag{55.6} \tag{1.2} \tag{0.3} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{5.6} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{5.6} \tag{5.6} \tag{5.6} \tag{5.6}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 1388 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.9 99 202 135.6 11.2 0.5	HIER  0.91 2.99 0.2 0.12 0.11 0.06 1.72 0.85 0.24 0.05 0.32 0.60 0.88 2.71 0.176 0.036 0.036 0.039 0.031	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0 0.11 0.08 0.25 0.25 1.16 0.53 1.168 1.159	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 0 0 0	0.64 00 00 00 00 0.52 0.384 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	50 80 10 100 100 100 20 40 15 100 50 100 100 40 40 120 120 80	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 100.8 6.5 8.4 132.6 23 29.5 41 360 23 120 72 141.6 51.6 217.2	CHO 0.38 40.48 6.64 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 3.63 0.87 5.42 0 9.97 12.06 45.69	PRO 6.29 6.11 1.55 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 8.86 3.86 21.85 0 1.02 4.5	GRA 4.97 2.63 0.61 0.12 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9 5.36 0 0.66 1.608	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8}{28.6}{8} \tag{1}{1} \tag{3.3}{53} \tag{45.6}{6} \tag{1.0}{1} \tag{0.3}{35} \tag{1.0}{1} \tag{250.8}{48} \tag{56} \tag{0.3}{34} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 9 202 135.6 11.2 0.5 4.88 19.8	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0.25 0.2 1.16 0.53 1.168 0.48 0.48 1.59 0.162 1.212	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 8 9.5 0 0 0 0 0 0 9.75 0 0 0 9.75 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0.52 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	50 80 10 100 100 100 100 200 40 15 100 100 100 100 120 80 110 60 60	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 100.8 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 320 72 141.6 38.4 51.6	CHO 0.38 40.48 6.4 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.87 5.42 0 9.97 12.06 45.69 286.64	PRO 6.29 6.11 1.55 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 8.86 3.86 21.85	GRA 4.97 2.63 0.61 0.26 0.17 0.14 0.15 2.8 0.15 0.12 15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9 5.36 0 0.06 1.608 48.228	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8}{28.6} \tag{3.3}{1.3} \tag{45.6}{1.2} \tag{0.3}{1.3} \tag{0.5}{35} \tag{1.79}{250.8} \tag{48}{48} \tag{56}{0} \tag{0.3}{3.2} \tag{2.54.4}{1.234}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 99 202 135.6 11.2 0.5 4.8	HIER  0.91 2.99 0.2 0.12 0.1 0.06 1.72 0.85 0.24 0.084 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.176 0.036 0.93 0.01 0.18	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0.11 0.68 0 0.11 0.08 0.25 0.25 1.168 0.48 1.59 0	0 0 0 7.22 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.52 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0.912 0.52 0.166 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Galletas integrales TOTAL	50 80 10 100 100 100 100 40 15 100 100 100 100 100 100 60 60	CAL 73.5 212.8 36.9 71.2 52 39 99 100.8 6.5 8.4 132.6 30 233 29.5 411 360 72 141.6 38.4 51.6 217.2 1980	CHO 0.38 40.48 6.64 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 3.63 0.87 5.42 0 9.97 12.06 45.69	PRO 6.29 6.11 1.5 0.87 0.26 0.61 3.98 17.62 0.45 0.32 0 6.61 2.86 3.86 21.85 0 1.025 4.55 91.61	GRA 4.97 2.63 0.61 0.12 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 8.94 3.9 5.36 0 0.66 1.608	Tibra	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \tag{544.8}{28.6}{8} \tag{1}{1} \tag{3.3}{53} \tag{45.6}{6} \tag{1.0}{1} \tag{0.3}{35} \tag{1.0}{1} \tag{250.8}{48} \tag{56} \tag{0.3}{34} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8} \tag{250.8}	CALC 26.5 120.8 35.7 4 6 24 138 3.2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 202 135.6 11.2 0.5 48 19.8 904.05	HIER	0.55 0.59 0.3 0.12 0.04 0.07 1.13 2.808 0 0.11 0.08 0.25 0.2 1.16 0.53 1.168 0.48 1.59 0 0.162 1.212 1.33 1.33 1.53	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 8 9.5 0 0 0 0 0 4.2 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0.55 2.384 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiperproteica # 2

	DESAYUN	0				DIF	TA HIPF	RPROTF	ICA DF 2	100 CAI	ORIAS I	IOMBRE	S			
	ne de jamón			ALIMENTOS	GRS	ICAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA		CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera pica		y quooo		Pan blanco	70	186.2	35.42	5.34	2.3	1.68	476.7	105.7	2.61	0.51	0	0
Leche er				Leche entera	200	120	9.04	6.44	6.5	0	80	226	0.06	0.8	0	
	e infusión o	adila		Jamón de pavo	60	88.2	0.318	11.22	4.332	0	293.4	24	0.768	0.936	0	0.144
	EDIA MAÑA			Queso	60	180	1.3	13.29	13.4	0	376.2	303	0.264	1.75	0	1.36
	de quaker +			Pera	100	52	13.6	0.2	0.2	3.1	1	6	0.204	0.1	5	0
	e infusión o			Avena	30	16.5	2.87	0.69	0.27	0.48	13.5	16.8	1.302	0.18	0	
	ALMUERZ			Manzana	120	62.4	16.57	0.03	0.204	2.88	1.2	7.2	0.14	0.18	6	0
Sopa de				Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.14	0.048	0	0
Arroz bla				Papa	60	51.6		1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.162	4.2	0
	de pollo			Fideo	40	63.2	12.000	2.32	0.00	0.72	0.03	2.8	0.18	0.162	0	0
	a de pepino	loobugo		Cebolla blanca	20	5.2	0.94	0.36	0.372	0.72	0.4	8.4	0.68	0.09	7.8	0
					120	432	95.2	7.932	0.12	1.68	1.2	10.8	0.86	1.92	7.8	0
	aceite de d			Arroz blanco											_	
	na (1/2 unid			Pimiento	20 20	5.6	1.06	0.16	0.08	0.24	0.6	1.2 6.6	0.26 0.28	0.036 0.016	25.6 0	0
	e infusión o			Cebolla colorada	40	7	15.4	0.16	0.02		2	2.8				0
	IEDIA TARI	<u>JE</u>		Tomate		8.4	1.84	0.32	0.12	0.48	_		0.24	0.068	9.2	
	integrales			Pollo	130	230.1	0	35.47	8.72	0	91	18.2	1.521	2.587	0	0.286
	e infusión o			Aceite de oliva	15	132.6	0	0	15	0	0.3	0.15	0.084	0		0
	MERIENDA	<u> </u>		Pepino	50	6	1.08	0.29	0.08	0.34	1	/	0.11	0.085	1.5	0
Consome				Lechuga	60	10.2	1.96	0.738	0.18	1.26	4.8	19.8	0.58	0.138	14.4	0
Arroz bla				Mandarina	80	42.4	10	0.648	0.248	1.44	1.6	29.6	0.12	0.056	21.6	0
	a de pollo, p			Arverjas	50	59	10.55	4.17	0.19	4.15	1	7	0.64	0.5	0	0
	e oliva, alve			Azúcar	20	76.8	19.82	0	0	0	0	1	0.02	0	_	0
1 taza de	e infusión o	agua		TOTAL		2094		96.118	64.132	25.05	1584.6	822.65	11.699	11.142	95.3	2.67
				Recomendad		2100	288.75	105	58.3	25	1500	800	8	11	90	2.4
VIT B12	0 0 4			% de adecuac	ión									101.29	105.89	111.25
	2 - 2,4 ug	hombres y muje		/₀ de adecuac	ion	99.714	104.67	91.541	110	100.2	105.64	102.83	146.24	101.29	100.00	111.23
SODIO	500 - 2400	hombres y muje	eres	78 de adecuac	1011									101.29	100.00	111.20
SODIO FIBRA	500 - 2400 25 grs normal	hombres y muje 35 grs hiperfibro	eres			DIE	TA HIPE	RPROTE	ICA DE 1	900 CAL	ORIAS I	MUJERE	S			
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS	GRS	DIE	TA HIPE	RPROTE PRO	ICA DE 1 GRA	900 CAL	ORIAS I SODIO	MUJERE CALC	S HIER	ZINC	VIT C	B12
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco	<b>GRS</b> 70	DIE CAL 186.2	TA HIPE CHO 35.42	RPROTE PRO 5.34	ICA DE 1 GRA 2.3	900 CAL FIBRA 1.68	ORIASI SODIO 476.7	MUJERE CALC 105.7	S HIER 2.61	<b>ZINC</b> 0.51	VIT C	<b>B12</b>
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera	GRS 70 150	DIE CAL 186.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78	PRO 5.34 4.83	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87	900 CAL FIBRA 1.68	ORIAS I SODIO 476.7 60	MUJERE CALC 105.7 169.5	S HIER 2.61 0.045	ZINC 0.51 0.6	VIT C 0	<b>B12</b> 0 0.66
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo	GRS 70 150 60	DIE CAL 186.2 90 88.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33	900 CAL FIBRA 1.68 0	ORIAS I SODIO 476.7 60 293.4	MUJERE CALC 105.7 169.5 24	S HIER 2.61 0.045 0.76	ZINC 0.51 0.6 0.78	VIT C 0 0 0	B12 0.66 0.14
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso	GRS 70 150 60 50	DIE CAL 186.2 90 88.2 150	CHO 35.42 6.78 0.318 1.095	PROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175	900 CAL FIBRA 1.68 0	ORIAS I SODIO 476.7 60 293.4 313.5	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46	VIT C 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.66 0.14 1.14
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera	GRS 70 150 60 50	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6	CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88	PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48	ORIAS I SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46 0.08	VIT C 0 0 0 0 0 4	B12 0 0.66 0.14 1.14
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena	GRS 70 150 60 50 80	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25	CHO  35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43	PROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24	ORIAS I SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651	0.51 0.6 0.78 1.46 0.08 0.09	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0.666 0.14 1.14 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	GRS 70 150 60 50 80 15	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4	CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24 2.88	ORIASI SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46 0.08 0.09 0.048	VIT C 0 0 0 0 4 0 6	B12 0.66 0.14 1.14 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	GRS 70 150 60 50 80 15 120	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6	CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56	ORIASI SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8	S   HIER   2.61   0.045   0.76   0.22   0.4   0.651   0.14   0.18	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46 0.08 0.09 0.048 0.96	VIT C 0 0 0 0 4 0 6	B12 0.66 0.14 1.14 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	GRS 70 150 60 50 80 15 120 60	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.204 11.04	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56	ORIAS1 SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162	VIT C 0 0 0 0 4 0 6 0 4.2	B12 0.666 0.14 1.14 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	GRS 70 150 60 50 80 15 120 60 60 40	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32	CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08	ORIAS1 SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2	0 0 0 0 0 4 0 6 6 0 4.2	B12 0 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	GRS 70 150 600 500 150 600 600 600 400 200	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72	ORIAS1 SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.2	VIT C 0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 4.2 0 7.8	B12 0 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	GRS 70 150 60 50 80 15 120 600 40 20	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2 360	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61	2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72	ORIAS1 SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18 0.22	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.044  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16	0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 0 7.8	B12 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento	GRS  70 150 600 80 155 120 600 600 40 200 100	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.77	ORIAS1 SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8	MUJERE CALC 105.7 169.5 244 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.6	S HIER 2.61 0.045 0.70 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18 0.2 0.66 0.68	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16  0.018	VIT C 0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 4.2 0 7.8	B12 0.666 0.14 1.14 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada	GRS  70  150  600  500  800  15  160  600  400  200  1000  200	DIE CAL 186.2 90 88.2 1500 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2 3600 2.8 7	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 1.02 2.32 0.36 6.61 0.088 0.16	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.588 0.04	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.7 1.4 0.12 0.26	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.66	S HIER  2.61  0.045  0.76  0.22  0.4  0.651  0.18  0.18  0.20  0.68  0.8  0.13  0.28	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.162  0.20  0.09  1.16  0.018  0.016	VIT C	B12 0 0.66 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	GRS  70  150  600  500  800  15  1200  600  400  200  1000  200  400	DIE CAL 186.2 900 88.2 1500 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2 3600 2.8 7.8 8.4	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.54 15.4	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.7 1.4 0.12 0.26 0.48	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.6 6.6 6.6	S HIER  2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.18 0.18 0.28 0.8 0.8 0.10 0.18 0.10 0.10 0.10 0.10	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.162  0.2  0.09  1.16  0.016  0.016	0 0 0 0 4 4 0 6 0 4.2 0 0 7.8 8 0 0	B12 0.0666 0.144 1.144 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	GRS  70 150 60 50 80 115 120 60 60 100 100 100 100 80	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 52.2 360 2.8 7 8.4 141.6	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.30 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84	RPROTE PRO 11.085 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 2.183	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 2.88 4.56 1.08 0.72 0.72 0.72 0.72 0.12	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.48 1 0.3 2 2 56	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 9 0.6 6.6 2.88 11.2	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.44 0.18 0.18 0.2 0.65 1 0.14 0.18 0.18 0.2 0.68 0.8 0.13 0.28 0.24 0.93	ZINC 0.51 0.6 0.78 1.46 0.08 0.09 0.048 0.96 0.162 0.09 1.16 0.018 0.018 0.068 1.59	VIT C 0 0 0 0 0 0 4 0 6 6 0 7.8 0 12.8 0 9.22	B12 0 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	GRS  70  150  600  500  800  155  120  600  400  100  200  400  400  800  800  15	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 360 2.8 7 8.4 141.6 132.6 132.6	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.34 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.08 0.16	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 2.28 4.56 1.08 0.72 0.72 0.74 0.12 0.26 0.26 0.00 0 0 0 0	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.755 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 56 0.3	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 9 0.6 6.6 6.6 2.8 11.2 0.15	SHIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.18 0.18 0.18 0.20 0.68 0.8 0.13 0.28 0.93	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16  0.018  0.016  0.068  1.59  0.09	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 0 12.8 0 0 9.2 0 0 0 0 0	B12 0 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	GRS  70  150  600  800  15  1200  600  400  100  200  400  15  400  400  400  400  400  40	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 62.4 258.6 51.6 63.2 3600 2.8 77 8.4 141.6 132.6 5.4	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.6.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0 0.97	RPROTE PRO 11.085 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 2.183	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 4.56 1.08 0.72 0.7 1.44 0.12 0.26 0.48	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.48 1 0.3 2 2 56	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.6 6.6 2.8 11.2 0.15 6.3	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.44 0.18 0.18 0.2 0.65 1 0.14 0.18 0.18 0.2 0.68 0.8 0.13 0.28 0.24 0.93	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16  0.018  0.016  0.068  1.59  0.09	0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 0 7.8 0 12.8 0 0 13.3	B12 0 0.666 0.14 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	GRS  70 150 60 50 80 155 120 60 40 20 100 40 80 80 15 55 60	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 360 2.8 7 8.4 141.6 132.6 132.6	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.34 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.08 0.16	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 2.28 4.56 1.08 0.72 0.72 0.74 0.12 0.26 0.26 0.00 0 0 0 0	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.755 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 56 0.3	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 9 0.6 6.6 6.6 2.8 11.2 0.15	SHIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.18 0.18 0.18 0.20 0.68 0.8 0.13 0.28 0.93	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16  0.018  0.016  0.068  1.59  0.09	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 0 12.8 0 0 9.2 0 0 0 0	B12  C 0.66  O.14  1.14  C C C C C C C C C C C C C C C C C C C
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	GRS  70  150  600  800  15  1200  600  400  100  200  400  15  400  400  400  400  400  40	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 62.4 258.6 51.6 63.2 3600 2.8 77 8.4 141.6 132.6 5.4	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.6.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0 0.97	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0.26	1CA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 155	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 2.48 4.56 1.08 0.72 0.7 1.44 0.12 0.26 0.48	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 6 0.3 0.9	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.6 6.6 2.8 11.2 0.15 6.3	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.18 0.18 0.2 0.68 0.8 0.23 0.24 0.24 0.099	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.162  0.22  0.09  1.16  0.018  0.018  0.016  0.068  1.59  0.07655  0.115	0 0 0 0 0 4 4 0 6 6 0 0 7.8 0 12.8 0 0 13.3	B12
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	GRS  70 150 60 50 80 155 120 60 40 20 100 40 80 80 15 55 60	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 63.2 5.2 360 7 8.4 141.6 132.6 5.4 8.5 5.4 8.5	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0 0.97	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.266 0.61	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15 0.072 0.15	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.7 1.4 0.12 0.26 0.26 0.26 0.048	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 56 0.3 0.9 4	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.88 8.44 7.22 13.8 8.44 9 0.66 6.66 2.88 11.2 0.15 6.33 16.5	SHIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.44 0.651 0.14 0.18 0.22 0.68 0.8 0.13 0.28 0.24 0.93 0.084 0.099 0.48	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.162  0.22  0.09  1.16  0.018  0.018  0.016  0.068  1.59  0.07655  0.115	VIT C 0 0 0 0 0 44 0 66 0 0 12.8 0 9.2 0 0 1.1355 12	B12 (0.666 0.14 1.14 (0.666 0.14 1.14 (0.666 0.14 1.14 (0.666 0.14 1.14 1.14 1.14 (0.666 0.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.14
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina	GRS  70 150 60 50 100 1150 600 100 100 100 100 100 100 105 15 15 15 15 100 100	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2 360 2.8 141.6 132.6 5.4 8.5 21.2	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 1.64	RPROTE PRO 11.085 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.26 0.61 0.324	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15 0.072 0.155 0.124	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.72 0.72 0.72 0.73 1.4 0.12 0.48 0 0 0 0 0 0 0.31 1.05 0.72	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 56 0.3 0.9 4 0.8	MUJERE CALC CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 9 0.6 6.2 11.2 0.15 6.3 16.5 14.8	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.28 0.28 0.24 0.93 0.084 0.09 0.48 0.06	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.09  1.16  0.018  0.016  0.068  1.59  0  0.0765  0.1155  0.028	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 6 6 0 7.8 0 12.8 0 9.2 0 1.35 1.25 5.4	B12 (0.66 0.14 1.14 (0.66 0.17 0.17 0.17 0.17 0.17 0.17 0.17 0.17
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	GRS  70 150 60 50 80 115 120 60 60 40 20 100 100 80 15 45 45 60	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 360 2.8 7 8.4 141.6 132.6 5.4 70.8	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.006 79.34 0.53 15.4 0.00 0 0.97 1.64 5.56	RPROTE PRO 11.02 11.085 0.16 0.31 5.04 1.02 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.26 0.61 0.324 5.004	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.12 0.58 0.04 0.02 6.71 15 0.072 0.124 0.228	900 CAL FIBRA 1.68 0.00 0.00 2.48 4.56 1.08 4.56 1.08 0.72 0.72 0.72 0.31 1.4 0.12 0.26 0.31 1.05 0.72 4.98	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.3 2 56 0.3 0.9 4 0.8 1.2	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 9 0.6 6.6 2.8 11.2 0.15 6.3 16.5 14.8 8.4	S HIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.44 0.18 0.18 0.13 0.28 0.24 0.93 0.084 0.099 0.48 0.066 0.768	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.09  1.16  0.018  0.016  0.068  1.59  0  0.0765  0.028  0.06	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 0 12.8 0 0 12.8 0 0 1.35 12 0 13 13	B12 (0.0.66
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arrorjas ENSURE	GRS  70  150  600  500  800  155  120  600  400  100  200  400  800  155  45  500  400  600  1000	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 360 2.8 7 8.4 141.6 132.6 5.4 8.5 21.2 70.8 111	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 15.4 1.84 0 0 0 0.97 1.64 5 12.66 17	RPROTE PRO 11.22 11.085 0.16 0.34 0.34 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.26 0.61 0.324 5.004 4	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 0.59 0.12 0.12 0.12 0.12 0.36 0.12 0.36 0.12 0.37 0.12 0.228	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 0 2.48 4.56 1.08 0.72 0.77 1.4 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0.31 1.05 0.72 4.98	ORIAS SODIO 476.7 600 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 566 0.3 0.9 4 0.8 1.2 84	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 2.8 8.4 9 0.6 6.6 2.8 11.2 0.15 6.3 16.5 14.8 8.4 127	S HIER 2.61 0.045 0.766 0.22 0.4 0.651 0.18 0.18 0.28 0.68 0.8 0.13 0.28 0.24 0.099 0.48 0.090 0.768 0.768 1.9	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.048  0.96  0.162  0.2  0.09  1.16  0.018  0.016  0.058  0.0765  0.115  0.028  0.66  1.60	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 0 12.8 0 0 12.8 0 0 1.35 12 0 13 13	B12  C 0.66  O.14  1.14  C C C C C C C C C C C C C C C C C C C
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	GRS 70 150 60 50 800 155 120 60 60 100 100 100 15 15 100 100 100 100 100	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 62.4 258.6 63.2 5.2 360 141.6 132.6 5.4 8.5 21.2 70.8 111 38.4	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.90 11.84 0.00 0.97 1.64 5 12.66 177 9.91	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.266 0.61 0.324 5.004	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.36 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15 0.072 0.154 0.228 3 0	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 4.56 0.72 0.77 1.4 0.12 0.26 0.48 0 0 0 1.05 0.72 4.98	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 56 0.3 0.9 4 0.8 1.2	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.88 8.4 7.2 13.8 8.44 9 0.6 6.66 2.8 11.2 0.15 6.33 16.5 14.8 8.4 12.7 0.5	SHIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.44 0.651 0.18 0.18 0.22 0.68 0.8 0.8 0.13 0.28 0.24 0.93 0.084 0.099 0.48 0.066 0.768 1.99 0.01	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.08  0.09  0.162  0.22  0.09  1.16  0.018  0.018  0.0162  0.019  0.010  0.010  0.010  0.010  0.07655  0.115  0.028  0.6  0.6	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 7.8 0 0 9.2 12.8 0 1.35 5.4 0 133	B12 ( 0.66
SODIO FIBRA % DE AD	500 - 2400 25 grs normal DECUACIÓN DE	hombres y muje 35 grs hiperfibro 90 - 110 %	eres	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar TOTAL	GRS  70 150 60 50 80 115 120 60 60 100 100 100 100 100 100 100 100	DIE CAL 186.2 90 88.2 150 41.6 8.25 62.4 258.6 51.6 63.2 5.2 360 2.8 141.6 132.6 70.8 111 38.4 1913	TA HIPE CHO 35.42 6.78 0.318 1.095 10.88 1.43 16.57 40.92 12.006 12.33 0.94 79.34 0.53 1.84 0 0 0 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 17.46 18.44 18.44 28.28 28.28 261.25	RPROTE PRO 5.34 4.83 11.22 11.085 0.16 0.34 0.31 5.04 1.02 2.32 0.36 6.61 0.08 0.16 0.32 21.83 0 0.21 0.324 5.004 4 0 81.223	ICA DE 1 GRA 2.3 4.87 4.33 11.175 0.16 0.13 0.204 11.04 0.06 0.12 0.58 0.04 0.02 0.12 6.71 15 0.072 0.124 0.228 3 0.06 0.793	900 CAL FIBRA 1.68 0 0 0 0 2.48 0.24 2.88 4.56 1.08 0.72 0.72 0.72 1.4 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0 0 0 1.05 0.72 4.98 1 0 0 24.66	ORIAS SODIO 476.7 60 293.4 313.5 0.8 6.75 1.2 229.8 6.05 0.4 0.8 1 0.3 2 2 56 0.3 0.9 4 0.8 1.2 84 0.8	MUJERE CALC 105.7 169.5 24 252.5 4.8 8.4 7.2 13.8 4.8 8.4 9 0.6 6.6 2.8 11.2 0.15 14.8 8.4 127 0.55 805.75	SHIER 2.61 0.045 0.76 0.22 0.4 0.651 0.14 0.18 0.18 0.28 0.68 0.8 0.13 0.28 0.24 0.93 0.084 0.06 0.768 0.768 0.768 0.001	ZINC  0.51  0.6  0.78  1.46  0.09  0.096  0.162  0.09  1.16  0.018  0.018  0.016  0.068  1.59  0  0.0765  0.115  0.028  0.6  0.028	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 0 4.2 0 7.8 0 9.2 0 0 1.35 1.35 0 75.75	B12 (0.66 0.14 0.14 0.14 0.14 0.14 0.14 0.14 0.14

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiperfibrosa # 1

	DESAYU	INO			DIET	A HIPEF	RFIBROS	SA DE 21	00 CAL	ORIAS	HOMBR	FS			
2 rebana	adas de pa		ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA		SODIO		HIER	ZINC	VIT C	B12
	fina de que		Huevo	50	73.5	0.38	6.29	4.97	0	70	26.5	0.91	0.55	0	0.64
	de leche		Pan integral	80	222.4	41.12	6.72	4.32	4.8	276.8	26.4	2.48	1.2	0	0
1 huevo	cocido		Avena Instantanea	20	73.8	12.8	3.1	1.22	2.18	57.2	71.4	5.78	0.61	0	0
1 manza	na picada		Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 guined	picado co	n avena	Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0
1 taza d	e infusión o	agua	Papaya	100	39	9.81	0.61	0.14	1.8	3	24	0.1	0.07	62	0
	MEDIA MA	ÑANA	Yogurt	100	99	18.64	3.98	0.15	0	53	138	0.06	1.13	0	0.5
Yogurt			Carne	70	88.2	0	15.42	2.45	0	39.9	2.8	1.5	2.45	0	2.08
Papaya	picada		Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.15	0.87	1	10.5	0.85	0.11	9.75	0
1 taza d	e infusión o		Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0
	ALMUER	RZO	Aceite de oliva	30	265.2	0	0	30	0	0.6	0.3	0.168	0	0	0
Crema	de espinaca	a	Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
Arroz int	tegral		Durazno	50	23	5.85	0.45	0.05	0.75	0	8	0.05	0.08	9.5	0
Carne a	la plancha		Arverjas	50	59	10.4	4.16	0.18	8.28	0.1	7	0.64	0.5	0	0
deshilad			Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
	a de tomat	,	Arroz	30	108	23.8	1.983	0.174	0.42	0.3	2.7	0.24	0.348	0	0
	y aceite de		Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.39	2.2	79	99	2.71	0.53	28	0
	picada sin j		Papa	60	51.6	12.06	1.02	0.06	1.08	3	4.8	0.18	0.162	4.2	0
	e infusión o		Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0	188.1	151.5	0.13	0.87	0	0.68
	MEDIA TA	_	Leche	120	72	5.42	3.86	3.9	0	48	135.6	0.036	0.48	0	0.52
_	no pequeño		Pollo	60	106.2	0	16.37	4.02	0	42	8.4	0.702	1.194	0	0.132
	integrales		Azúcar	10	38.4	9.97	0	0	0	0	0.5	0.01	0	0	0
1 taza d	e infusión o		Arroz intregral	70	253.4	53.31	5.25	1.87	2.38	2.8	23.1	1.26		0	0
	MERIEN	<u>DA</u>	Galletas integrales	60	217.2	45.69	4.5	1.608	2.04	2.4	19.8	0.108	1.212	0	0.582
_	de pollo		TOTAL		2129.8	301.07	86.853	63.222	35.58	907.2	813.1	19.374	14.08	150.65	1.08
	zanahoria		Recomenda		2100	315	78.7	58.3	35	1000	800	10	15	60	2.4
1 taza d	e infusión o	agua	% de adecuad	cion	101.42	95.578	110.36	108.44	101.66	90.72	101.64	193.74	93.867	251.08	45
VIT D42	2 24.00	hambraa u muiaraa			DIET	V HIDE	PEIRPO	SA DE 10	000 C A I	ODIAS -	MILIED	FS			
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	ALIMENTOS	GRS			RFIBROS						ZINC	VIT C	B12
SODIO	500 - 2400	hombres y mujeres	ALIMENTOS Huevo	GRS 50	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	<b>ZINC</b> 0.55		<b>B12</b> 0.64
SODIO FIBRA	500 - 2400 25 grs normal	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo	50	<b>CAL</b> 73.5	<b>CHO</b> 0.38	PRO 6.29	<b>GRA</b> 4.97	FIBRA 0	<b>SODIO</b> 70	<b>CALC</b> 26.5	<b>HIER</b> 0.91	0.55	0	0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral	50 80	73.5 222.4	0.38 41.12	PRO 6.29 6.72	<b>GRA</b> 4.97 4.32	<b>FIBRA</b> 0 4.8	70 276.8	26.5 26.4	0.91 2.48	0.55 1.2		0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea	50 80 30	73.5 222.4 110.7	0.38 41.12 19.2	6.29 6.72 4.65	4.97 4.32 1.83	9 4.8 3.27	70 276.8 85.8	26.5 26.4 107.1	0.91 2.48 8.67	0.55 1.2 0.92	0 0	0.64 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo	50 80	73.5 222.4 110.7 71.2	0.38 41.12 19.2 18.2	PRO 6.29 6.72	<b>GRA</b> 4.97 4.32	<b>FIBRA</b> 0 4.8	70 276.8	26.5 26.4 107.1 4	0.91 2.48 8.67 0.2	0.55 1.2	0	0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea	50 80 30 80	73.5 222.4 110.7	0.38 41.12 19.2	6.29 6.72 4.65 0.87	4.97 4.32 1.83 0.26	9 4.8 3.27 2.08	70 276.8 85.8 8	26.5 26.4 107.1	0.91 2.48 8.67	0.55 1.2 0.92 0.12	0 0 0 7.2	0.64 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana	50 80 30 80 100	73.5 222.4 110.7 71.2 52	0.38 41.12 19.2 18.2 13.81	6.29 6.72 4.65 0.87 0.26	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17	9 4.8 3.27 2.08 2.4	70 276.8 85.8 8 1	26.5 26.4 107.1 4	0.91 2.48 8.67 0.2 0.12	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04	0 0 0 7.2 5	0.64 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	50 80 30 80 100	73.5 222.4 110.7 71.2 52 39	0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81	6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14	FIBRA 0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8	70 276.8 85.8 8 1	26.5 26.4 107.1 4 6	0.91 2.48 8.67 0.2 0.12	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07	0 0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 30 80 100 100	73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99	0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64	6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15	FIBRA 0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8	85.8 85.8 8 1 3 53	26.5 26.4 107.1 4 6 24 138	0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13	0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	50 80 30 80 100 100 100 60	73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6	0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64	6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1	9 0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0	70 276.8 85.8 8 1 3 53 34.2	26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4	0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.29	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106	0 0 7.2 5 62 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 1.788
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	50 80 30 80 100 100 100 60 20	73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5	0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0	6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87	70 276.8 85.8 8 1 3 53 34.2	26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4	0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.29 0.85	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	50 80 30 80 100 100 100 60 20	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32	4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.48	\$0DIO 70 276.8 85.8 8 1 3 34.2 1 2 0.5 1 1	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25	HIER  0.91  2.48  8.67  0.2  0.12  0.1  0.06  1.29  0.85  0.24  0.14  0.24	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	50 80 30 100 100 100 60 20 40 25 100	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23	CHO  0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0.61	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.48 0.75	80DIO 70 276.8 85.8 8 1 1 3 53 34.2 1 2 0.5 1	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25	HIER  0.91  2.48  8.67  0.2  0.12  0.1  0.06  1.29  0.85  0.24  0.14  0.24  0.05	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	50 80 30 100 100 100 60 20 40 25 100 50	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23	CHO  0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 0.45 4.16	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.18	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.877 0.48 0 0.47 0.45 8.28	\$\frac{700}{276.8} \tag{85.8} \tag{85.8} \tag{1} \tag{3} \tag{53} \tag{34.2} \tag{2} \tag{0.5} \tag{1} \tag{0} \tag{0.5} \tag{1} \tag{0} \tag{0.1}	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7	HIER  0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.29 0.24 0.14 0.24 0.05 0.64	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0 0.1 0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	50 80 30 100 100 100 60 20 40 25 100 50	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0.61 0.45 4.16	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.15 0.15 0.15 0.05 0.18	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.87 0.48 0.49 0.75 8.28	\$\frac{70}{276.8} \tag{85.8} \tag{85.8} \tag{85.3} \tag{45.2} \tag{15.2} \tag	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 8 7	HIER  0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.29 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.64	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.11 0.08 0.5	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.95	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	50 80 30 100 100 100 60 20 40 25 100 50 50	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 95 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 0.4	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 0.45 4.16 0.9	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.18 0.11 0.116	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 8.28 2.9 0.28	\$5000 70 276.8 85.8 8 1 3 53 34.2 1 2 0.5 1 0 0.1 35 0.2	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 244 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 32 1.8	HIER 0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.66 0.66	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0 0.11 0.08 0.5 0.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	50 80 30 80 100 100 60 20 40 25 100 50 50 100	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 23 41 72	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 0.45 4.16 0.9 1.322 2.86	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.08 0.11 0.116 0.39	FIBRA 0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 4.8 2.9 0.28 2.9	\$\frac{\text{TODIO}}{\text{70}}\$ \text{276.8} \text{85.8} \text{8} \text{8} \text{1} \text{3} \text{33} \text{53} \text{34.2} \text{2} \text{0.55} \text{1} \text{0} \text{0} \text{1} \text{0} \text{0.1} \text{35} \text{0.2} \text{79}	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 88 7 322 1.8	HIER 0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.66 0.16 2.71	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.5 0.2 0.232	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	50 80 30 80 100 100 60 20 40 25 100 50 50 20 20 100 100	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63 0.325	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.61 0.45 4.16 0.9 1.322 2.86	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.18 0.1 0.116 0.39 3.35	FIBRA 0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0	\$\frac{\text{TODIO}}{70}\$ \$\frac{276.8}{85.8}\$ \$\frac{8}{8}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{3}{3}\$ \$\frac{3}{34.2}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{0}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{0}{0.1}\$ \$\frac{35}{0.2}\$ \$\frac{79}{94.05}\$	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 8 7 32 1.8 99 75.75	HIER 0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.64 0.66 2.71 0.065	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.5 0.5 0.5 0.22	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 2.8	0.64 0 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	50 80 30 100 100 100 60 20 40 25 100 50 100 100 1100 150	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 522 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 0.4 15.86 0.325 4.52	PRO 6.29 6.72 4.65 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 0.45 4.16 0.9 1.322 2.86 3.325	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.18 0.1 0.116 0.39 3.35 3.25	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0	\$5000 70 276.8 85.8 8 11 3 33.3 34.2 1 0 0.1 35 0.2 79 94.05 40	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 7 8 0.25 7 8 9 9 75.75 113	HIER	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.5 0.2 0.23 0.232 0.53 0.435	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	0.64 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo	50 80 30 80 100 100 100 20 40 25 50 100 20 100 100 100 100 50 100 100 100 50 100 10	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 522 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 45 60 88.5	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0.7.51 5.85 10.4 0.4 15.86 3.63 0.325 4.52	PRO 6.29 6.72 4.65 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 1.322 1.322 1.322 3.325 3.325	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 0.15 0.05 0.18 0.1 0.116 0.39 3.355 3.25 3.35	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 0	\$5000 70 276.8 85.8 8 1 1 3 53 34.2 1 0 0.5 1 0.1 355 0.2 799 94.05 400 35	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 8 7 322 1.8 99 75.75 113	HIER  0.91  2.48  8.67  0.12  0.11  0.06  1.29  0.85  0.24  0.05  0.64  0.60  0.16  2.71  0.065  0.03  0.585	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.05 0.2 0.232 0.53 0.435 0.44 0.995	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 28	0.64 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar	50 80 30 80 100 100 100 60 20 40 25 50 100 20 100 100 15 100 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 522 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60 88.5	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 0.4 15.86 3.63 0.325 4.52 0 19.82	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 1.322 2.86 3.325 3.322 13.64	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.05 0.18 0.1 0.116 0.39 3.35 3.25 3.355	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 0 0	\$5000 70 276.8 85.8 8 1 1 3 34.2 1 2 0.5 1 0 0.1 35 0.2 79 94.05 0 35 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 6 24 11.5 2.8 0.25 7 8 7 7 8 99 75.75 113	HIER 0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.05 0.64 0.6 0.16 2.71 0.065 0.003 0.585	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0 0.5 0.2 0.232 0.53 0.435 0.4 0.995 0	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 0 6 0 0 28 0 0	0.64 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	50 80 30 80 100 100 100 60 20 40 25 100 50 50 100 15 100 15 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60 88.5 76.8	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63 0.325 4.52 0 19.82	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 1.322 2.86 3.325 3.325 13.64	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.18 0.1 0.116 0.39 3.35 3.25 3.355 0.06	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 0 1.08	\$5000 70 276.8 85.8 8 1 3 33.3 34.2 1 0.5 0.5 0.1 0.1 35 0.2 79 94.05 40 35 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 6 24 138 2.4 10.5 2.8 7 8 7 32 1.8 99 75.75 113 7 1 4.8	HIER	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.5 0.2 0.232 0.53 0.435 0.40 0.995 0.90 0.162	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 6 0 0	0.64 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Arroz intregral	50 80 30 80 100 100 100 60 20 40 25 100 50 50 100 15 100 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60 88.5 76.8 88.5 76.8	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63 0.325 4.52 0 19.82 12.06 53.31	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 1.322 2.86 3.325 3.22 13.64 0 1.02 5.25	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.05 0.08 0.11 0.116 0.39 3.35 3.25 3.35 0 0.06 1.87	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 1.08 2.38	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \$\frac{276.8}{85.8}\$ \$\frac{8}{8}\$ \$\frac{1}{3}\$ \$\frac{3}{34.2}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{2}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{0}{0.1}\$ \$\frac{35}{35}\$ \$\frac{40}{35}\$ \$\frac{3}{35}\$ \$\frac{3}{35}\$ \$\frac{2}{35}\$ \$\frac{1}{35}\$ \$\frac{3}{35}\$ \$\	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 244 138 2.4 10.5 2.8 7 32 1.8 99 75.75 113 4.8 23.1	HIER  0.91  2.48  8.67  0.2  0.11  0.06  1.29  0.85  0.24  0.14  0.24  0.05  0.64  0.66  0.16  2.71  0.065  0.03  0.585  0.02  0.18	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0 0.15 0.2 0.232 0.53 0.435 0.4 0.995 0 0.162	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 0 0 0 9.75 9.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Arroz intregral Galletas integrales	50 80 30 80 100 100 100 60 20 40 25 100 50 50 100 15 100 15 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 95 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60 88.5 76.8 51.6 253.4 217.2	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63 0.325 4.52 0 19.82 12.06 53.31 45.69	PRO 6.29 6.72 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 1.322 2.86 3.325 3.22 13.64 0 1.02 5.25 4.5	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.018 0.11 0.116 0.39 3.35 3.25 3.35 0 0.66 1.87	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 1.08 2.38 2.38 2.04	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \$\frac{276.8}{85.8}\$ \$\frac{8}{8}\$ \$\frac{1}{3}\$ \$\frac{3}{34.2}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{2}{0.5}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{0}{35}\$ \$\frac{0}{40}\$ \$\frac{35}{40}\$ \$\frac{35}{35}\$ \$\frac{3}{2.8}\$ \$\frac{2}{2.4}\$	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 244 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 32 1.8 99 75.75 113 7 14.8 23.1	HIER 0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.66 0.16 2.71 0.065 0.03 0.585 0.02 0.18 1.26 0.108	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.08 0.5 0.2 0.232 0.53 0.435 0.4 0.995 0 0.162 1.414 1.212	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Arroz intregral Galletas integrales TOTAL	50 80 30 80 100 100 60 20 40 25 100 50 100 100 15 100 50 20 60 60 60 60	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 522 39 99 75.6 6.5 8.4 221 30 23 45 60 88.5 76.8 51.6 253.4 217.2 2019.8	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 0.4 15.86 0.325 4.52 0 19.82 12.03 145.69 303.52	PRO 6.29 6.72 4.65 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.61 0.45 4.16 0.9 1.322 2.86 3.325 13.64 0 1.02 5.25 4.5 78.617	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 0.05 0.18 0.11 0.110 0.39 3.35 3.35 0 0.06 1.87 1.608 53.684	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 1.08 2.04 36.01	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \$\frac{276.8}{85.8}\$ \$\frac{8}{11}\$ \$\frac{3}{33}\$ \$\frac{34.2}{2.2}\$ \$\frac{1}{10}\$ \$\frac{0}{0.11}\$ \$\frac{35}{35}\$ \$\frac{1}{0.2}\$ \$\frac{79}{94.05}\$ \$\frac{40}{35}\$ \$\frac{3}{0.2}\$ \$\frac{79}{2.2}\$ \$\frac{94.05}{2.2}\$ \$\frac{2}{0.2}\$ \$\frac{1}{0.2}\$ \$\frac	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 24 138 2.4 10.5 7 8 0.25 7 13 14 4 4 19.8 4 19.8 7 7 19.8	HIER	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.08 0.5 0.2 0.232 0.53 0.435 0.4 0.995 0 0.162 1.414 1.212	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0.55 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs normal ADECUACIÓN I	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan integral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Arroz intregral Galletas integrales	50 80 30 80 100 100 100 20 40 50 50 100 20 100 50 20 60 70 60	CAL 73.5 222.4 110.7 71.2 52 39 95 75.6 6.5 8.4 221 30 23 59 41 72 23 45 60 88.5 76.8 51.6 253.4 217.2	CHO 0.38 41.12 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 10.4 15.86 3.63 0.325 4.52 0 19.82 12.06 53.31 45.69	PRO 6.29 6.72 4.65 0.26 0.61 3.98 13.21 0.45 0.32 0 0.61 0.45 4.16 0.9 1.322 13.64 0 1.02 5.25 78.617 71.25	GRA 4.97 4.32 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 2.1 0.15 0.12 25 0.15 0.018 0.11 0.116 0.39 3.35 3.25 3.35 0 0.66 1.87	FIBRA  0 4.8 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 8.28 2.9 0.28 2.2 0 0 1.08 2.38 2.38 2.04 36.01 35	\$\frac{\text{SODIO}}{70}\$ \$\frac{276.8}{85.8}\$ \$\frac{8}{1}\$ \$\frac{1}{3}\$ \$\frac{3}{34.2}\$ \$\frac{1}{1}\$ \$\frac{2}{0.5}\$ \$\frac{1}{0}\$ \$\frac{0}{0.1}\$ \$\frac{35}{35}\$ \$\frac{0}{40}\$ \$\frac{35}{40}\$ \$\frac{35}{40}\$ \$\frac{3}{2.4}\$ \$\frac{2.44}{827.85}\$ \$\frac{900}{900}\$	CALC 26.5 26.4 107.1 4 6 244 138 2.4 10.5 2.8 0.25 7 32 1.8 99 75.75 113 7 14.8 23.1	HIER  0.91 2.48 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.29 0.85 0.24 0.04 0.05 0.64 0.60 0.10 2.71 0.065 0.03 0.585 0.02 0.18 1.26 0.108 21.708	0.55 1.2 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 2.106 0.11 0.68 0.5 0.2 0.232 0.53 0.435 0.44 0.995 0 0.162 1.414 1.212 13.186	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 4.2 0 0 148.85 60	0.64 0 0 0 0 0.5 1.788 0 0 0 0 0 0 0 0.34 0.44 0.444 0.444

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiperfibrosa # 2

	DESAYUN	0				DIE	TA HIPE	RFIBRO		00 CALC	RIAS H	OMBRE:	S			
Sanduche	e de jamón	y queso	Ī	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
con pan i	integral			Pan integral	80	222.4	41.12	6.72	4.32	4.8	276.8	26.4	2.48	1.2	0	0
Pera pica	ada		İ	Leche entera	100	60	4.52	3.22	3.25	0	40	113	0.03	0.4	0	0.44
Leche en	itera		Ì	Jamón de pavo	50	73.5	0.265	9.35	3.61	0	244.5	20	0.64	0.78	0	0.12
1 taza de	infusión o	agua	Ī	Queso	40	135	0.98	9.97	10.05	0	282.15	227.25	0.198	1.314	0	1.026
ME	DIA MAÑA	ANA	Ī	Pera	120	62.4	16.32	0.24	0.24	3.72	1.2	7.2	0.6	0.12	6	0
Colada de	e quaker +	manzana		Avena	30	16.5	2.87	0.69	0.27	0.48	13.5	16.8	1.302	0.18	0	0
	infusión o		İ	Manzana	120	62.4	16.57	0.31	0.204	2.88	1.2	7.2	0.14	0.048	6	0
-	ALMUERZ	0	Ì	Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.18	0.96	0	0
Sopa de d	queso	_	Ī	Papa	50	43	10.005	0.855	0.05	0.9	2.5	4	0.155	0.135	3.5	0
Arroz inte			1	Fideo	30	47.4	9.25	1.74	0.27	0.54	0.3	2.1	0.15	0.15	0	0
Estofado	de pollo		İ	Cebolla blanca	20	5.2	0.94	0.36	0.12	0.7	0.8	8.4	0.68	0.09	7.8	0
Ensalada	de pepino	, lechuga,	İ	Arroz integral	120	434.4	91.4	9	3.21	4.08	4.8	39.6	2.16	2.42	0	0
	aceite de d			Pimiento	10	2.8	0.53	0.08	0.04	0.12	0.3	0.6		0.018	12.8	0
Mandarin			İ	Cebolla colorada	20	7	15.4	0.16	0.02	0.26	2	6.6	0.28	0.016	0	0
1 taza de	infusión o	agua	1	Tomate	40	8.4	1.84	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.068	9.2	0
	EDIA TARI		İ	Pollo	100	177	0	27.29	6.71	0	70	14	1.17	1.99	0	0.22
	integrales		t	Aceite de oliva	15	132.6	0	0	15	0	0.3	0.15	0.084	0	0	0
	infusión o	agua	İ	Pepino	50	6		0.29	0.08	0.34	1	7	0.11	0.085	1.5	0
	MERIEND		İ	Lechuga	80	13.6	2.62	0.98	0.24	1.68	6.4	26.4	0.77	0.184	19.2	0
Consomé				Mandarina	50	26.5	6.67	0.405	0.155	0.9	1	18.5	0.075	0.035	13.5	0
Arroz inte			l	Arverjas	50	59	10.55	4.17	0.19	4.15	1	7	0.64	0.5	0	0
7 OZ KO			l	ENSURE	100	111	17	4	3	1	84	127	1.9	1.6	13	0.6
Ensalada	de pollo, p	nana		Azúcar	30	115.2	29.73	0	0	0	0	1.5	0.03	0	0	0.0
	oliva, alve			TOTAL	- 00	2079.9	320.58	85.19	62.189	31.59	1265.6	697.3		12.293	92.5	2.406
	infusión o			Recomendad	do	2100	315	78.7	58.3	35	1300	800	8		90	2.4
i taza ac	illiusion o	agua	1												102.78	
				I % de adecuac		99 043	101 //	108 25	1 106 67	90 257	97 35			1 111 /5		
VIT R12	2 - 2 4 µn	hombres v mu	ieres	% de adecuac	ion	99.043	101.77	108.25	106.67	90.257	97.35	87.163	176.8	111.75	102.76	100.23
VIT B12	2 - 2,4 ug 500 - 2400	hombres y mu		% de adecuac	ion			1						111.75	102.70	100.25
VIT B12 SODIO FIBRA	500 - 2400	hombres y mu	jeres		GRS			1		000 CALC	ORIAS N	IUJERES		2INC		B12
SODIO FIBRA		hombres y mu 35 grs hiperfib	jeres	ALIMENTOS		DII	ETA HIPE	RFIBRO	SA DE 19	000 CALC	ORIAS N	IUJERES	3			B12
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral	GRS	DII	ETA HIPE CHO	RFIBRO PRO	SA DE 19 GRA	000 CALC	ORIAS N SODIO	UJERES CALC	HIER	ZINC	VIT C	<b>B12</b>
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera	GRS 50	CAL 139	ETA HIPE CHO 25.7	RFIBRO PRO 4.2	SA DE 19 GRA 2.7	900 CALO FIBRA 3	ORIAS N SODIO 173	IUJERES CALC 16.5	HIER 1.55	<b>ZINC</b> 0.75	VIT C	<b>B12</b> 0 0.44
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo	GRS 50 100	DII CAL 139 60	CHO 25.7 4.52	PRO 4.2 3.22	SA DE 19 GRA 2.7 3.25	900 CALC FIBRA 3	ORIAS N SODIO 173 40	IUJERES CALC 16.5 113	HIER 1.55 0.03	2INC 0.75 0.4 0.78	<b>VIT C</b> 0 0	B12 0 0.44 0.12
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera	GRS 50 100 50 40	DII CAL 139 60 73.5	25.7 4.52 0.265 0.98	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05	900 CALC FIBRA 3 0	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15	10JERES CALC 16.5 113 20	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198	0.75 0.4 0.78 1.314	VIT C 0 0 0	B12 0 0.44 0.12 1.026
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso	GRS 50 100 50	DII CAL 139 60 73.5 135	25.7 4.52 0.265	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61	900 CALC FIBRA 3 0 0	DRIAS N SODIO 173 40 244.5	10JERES CALC 16.5 113 20 227.25	HIER 1.55 0.03 0.64	2INC 0.75 0.4 0.78	VIT C 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.44 0.12 1.026
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena	50 100 50 40 120	DII CAL 139 60 73.5 135 62.4	25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13	900 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72 0.24	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2	10JERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6	0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0 0.44 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	50 100 50 40 120 15	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25	25.7 4.52 0.265 0.98 16.32	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204	900 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75	10JERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4	1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651	0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09	VIT C 0 0 0 0 0 6	B12 0 0.44 0.12 1.026 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	50 100 50 40 120 15 120 60	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6	25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04	900 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8	10JERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14	0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048	VIT C 0 0 0 0 6	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	50 100 50 40 120 15 120 60	DIII CAL 139 600 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06	3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05	TUJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18	0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048	VIT C 0 0 0 0 6 0 6	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	50 100 50 40 120 15 120 60	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6	25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8	10JERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14	ZINC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2	B12 0.44 0.12 1.026 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	GRS 50 100 50 40 120 15 120 60 60 45	DIII CAL 139 600 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6 71.1	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.31 5.04 1.02 2.61	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06	3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18 0.225	ZINC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162	VIT C 0 0 0 0 6 6 0 4.2	B12 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	50 100 50 40 120 15 120 60 60 45	DIII CAL 139 600 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6	CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02 2.61	SA DE 19 GRA 2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15	1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51	ZINC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067	VIT C 0 0 0 0 6 6 0 4.2 0 5.85	B12 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral	50 100 50 40 120 15 120 60 60 45	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6 71.1 3.9	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24	SA DE 19 GRA  2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405 0.09 0.12	900 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72 0.244 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3	1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51	ZINC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067	VIT C 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada	50 100 50 40 120 15 120 60 60 45 15 70 10	DIII CAL 139 60 73.55 1355 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6 71.1 3.9 253.4 2.8	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.811 0.525 0.12 0.26	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6	1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento	GRS 50 100 50 100 120 60 60 45 15 120 20 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6 71.1 3.9 253.4 2.8	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13	ZINC  0.75  0.4  0.78  1.314  0.12  0.09  0.048  0.96  0.162  0.22  0.067  1.4  0.018	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	GRS 50 100 50 40 120 60 60 45 15 70 100 200 40	DIII CAL 139 60 73.5 1355 62.4 8.25 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.8 7 8.4 88.5	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.985 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.533 15.4	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12  3.35	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2.3 2.3 3.5	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 2.8	1.55 0.03 0.64 0.198 0.66 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.23 0.28	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.99	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2	B12 0.444 0.12 1.0266 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	GRS 50 100 50 100 100 100 100 100 100 100 1	DIII CAL 139 60 73.5 135 62.4 8.25 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.8 8.4 88.5 176.8	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0	SA DE 19 GRA  2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405 0.09 0.12 0.04 0.02 0.01 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48 0 0	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 35	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 6.8 2.8 7	S HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.54 0.112	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.19 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.069	VIT C 0 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	GRS 50 1000 500 1000 1000 1000 1000 1000 1	DIII  CAL  139 60 73.5 135 62.4 8.255 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.8 8.4 88.5 176.8 5.4	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0.00 0.26	SA DE 19 GRA  2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405 0.09 0.12 0.04 0.02 0.12 3.35 20 0.072	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.44 0 0 0 0.31	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 3 5	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.2 8 7 0.2 6.3	HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.58	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.99 0	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 1.35	B12 0.444 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	GRS 50 100 50 100 100 100 100 100 100 100 1	DIII  CAL  139 60 73.5 135 62.4 8.255 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.8 7 8.4 88.5 176.8 5.4 13.6	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 2.62	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0.0 0.26 0.98	SA DE 19 GRA  2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405 0.09 0.12 0.04 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.0	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 0 3.72 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48 0 0 0 1.68	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 35 0.4 0.9 6.4	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 2.8 7 0.2 6.3 26.4	S HIER 1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.051 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.58 0.112 0.099 0.77	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.099 0.0765	VIT C 0 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 1.35 19.2	B12 0.444 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina	GRS 50 100 50 100 100 100 100 100 100 100 1	DIII  CAL  139 60 73.5 135 62.4 8.255 62.4 258.6 51.6 71.1 3.9 253.4 2.8 7 8.4 88.5 176.8 5.4 13.6 59	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 2.62 10.55	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0 0 0.26 0.98 4.17	SA DE 19 GRA  2.7 3.25 3.61 10.05 0.24 0.13 0.204 11.04 0.06 0.405 0.09 0.12 0.04 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.0	000 CALC FIBRA 3 0 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.68 4.15	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 35 0.4 0.9 6.4	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 13.8 4.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 2.8 7 0.2 6.3 26.4	HIER  1.55 0.03 0.64 0.198 0.60 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.58 0.112 0.099 0.77	ZINC  0.75  0.4  0.78  1.314  0.12  0.09  0.048  0.96  0.162  0.22  0.067  1.4  0.018  0.016  0.089  0.0765  0.184  0.5	VIT C 0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 1.35 19.2	B12 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	GRS 50 100 100 120 150 150 100 100 100 100 100 100 100 10	DIII CAL 139 60 73.55 1355 62.4 258.6 51.6 71.1 3.9 253.4 2.8 7 8.4 88.5 176.8 5.9	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 2.62 10.55	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0 0.26 0.98 4.17 4.17	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12  0.04  0.02  0.12  0.07  0.072  0.24  0.19  0.19	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.815 0.525 0.12 0.26 0.48 0 0 0 1.68 4.15	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 35 0.4 0.9 6.9	1UJERES CALC 16.5 113 200 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 2.8 7 0.2 6.3 26.4	HIER  1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.58 0.112 0.099 0.77 0.64	ZINC  0.75  0.4  0.78  1.314  0.12  0.09  0.048  0.96  0.162  0.22  0.067  1.4  0.018  0.016  0.068  0.99  0  0.0765  0.184  0.5	VIT C 0 0 0 0 6 6 0 4.2 0 12.8 0 9.2 1.35 19.2 0 0	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	GRS 50 100 100 500 40 120 60 60 45 70 10 20 40 50 50 50 50	DIII  CAL  139 60 73.5 62.4 8.25 62.4 258.6 51.6 71.1 3.99 253.4 2.8 7 8.4 88.5 176.8 5.4 13.6 59 59	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.265 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 2.602 10.55 10.55	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 0.31 5.04 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0 0.26 0.98 4.17 4.17 4	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12  0.04  0.02  0.12  3.35  20  0.072  0.074  0.19  0.19	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.68 4.15 4.15	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 35 0.4 0.9 6.4 1 1	1UJERES CALC 16.5 113 200 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.66 2.8 7 0.2 6.3 26.4 7 7	HIER  1.55 0.03 0.64 0.198 0.6 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.58 0.112 0.099 0.77 0.64 0.64	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.99 0 0.0765 0.184 0.5 0.185	VIT C 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 1.35 19.2 0 0 13	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	GRS 50 100 100 40 120 60 60 60 10 10 20 40 50 20 45 80 50	DIII CAL 139 60 73.5 62.4 8.25 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.88.5 176.8 5.4 13.6 5.9 59 1111 76.8	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.265 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.533 15.4 1.84 0 0.97 2.62 10.55 10.555 17 19.82	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0.0 0.26 0.98 4.17 4.17 4	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12  0.04  0.02  0.12  3.35  20  0.072  0.24  0.19  0.19  0.19	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.68 4.15 4.15	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.3 2.3 5 0.4 0.9 6.4 1.1 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.66 2.8 7 0.2 6.3 26.4 7 7 127	1.55 0.03 0.64 0.198 0.65 0.651 0.14 0.18 0.225 0.51 1.26 0.13 0.28 0.24 0.24 0.099 0.77 0.64 0.64	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.99 0 0.0765 0.184 0.5 0.5	VIT C 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 1.35 19.2 0 0 13	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	GRS  50  100  50  120  120  60  60  45  15  120  20  45  80  50  50  100  20	DIII CAL 139 60 73.5 62.4 8.25 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 258.5 176.8 5.4 13.6 5.9 111 76.8 1787.5	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0.97 2.62 10.55 10.55 17 19.82 265.88	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0 0.26 0.98 4.17 4.17 4 0 0 69.59	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.012  3.35  20  0.072  0.24  0.19  0.19  3.00  59.121	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.68 4.15 4.15 1 0 31.515	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 6.75 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 35 0.4 0.9 6.4 1.1 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.6 2.8 7 0.2 6.3 26.4 7 7 127 1 642.6	HIER	2INC  0.75  0.4  0.78  1.314  0.12  0.09  0.048  0.96  0.162  0.067  1.4  0.016  0.068  0.99  0  0.0765  0.184  0.5  0.5  0.5  1.6  0  10.264	VIT C  0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.85 0 0 1.35 19.2 0 0 77.6	B12 0 0.44 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE ADI	500 - 2400 25 grs normal ECUACIÓN DE	hombres y mu 35 grs hiperfib 90 - 110 %	jeres	ALIMENTOS Pan integral Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz integral Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	GRS  50  100  50  40  120  60  60  45  15  70  20  45  80  50  100  20	DIII CAL 139 60 73.5 62.4 8.25 62.4 258.6 71.1 3.9 253.4 2.88.5 176.8 5.4 13.6 5.9 59 1111 76.8	ETA HIPE CHO 25.7 4.52 0.265 0.98 16.32 1.43 16.57 40.92 12.006 13.87 0.705 53.31 0.53 15.4 1.84 0 0.97 2.62 10.55 10.55 17 19.82 265.88	RFIBRO PRO 4.2 3.22 9.35 9.97 0.24 0.34 1.02 2.61 0.27 5.24 0.08 0.16 0.32 13.64 0.0 0.26 0.98 4.17 4.17 4	SA DE 19 GRA  2.7  3.25  3.61  10.05  0.24  0.13  0.204  11.04  0.06  0.405  0.09  0.12  0.04  0.02  0.12  3.35  20  0.072  0.24  0.19  0.19  0.19  0.19  59.121  52.77	000 CALC FIBRA 3 0 0 3.72 0.24 2.88 4.56 1.08 0.81 0.525 2.55 0.126 0.26 0.48 0 0 0.31 1.68 4.15 4.15 1 0 31.515	DRIAS N SODIO 173 40 244.5 282.15 1.2 229.8 6.05 0.45 0.6 2.8 0.3 2 2 2 35 0.4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1UJERES CALC 16.5 113 20 227.25 7.2 8.4 7.2 13.8 4.8 3.15 6.3 23.1 0.6 6.66 2.8 7 0.2 6.3 26.4 7 7 127	HIER	2INC 0.75 0.4 0.78 1.314 0.12 0.09 0.048 0.96 0.162 0.22 0.067 1.4 0.018 0.016 0.068 0.99 0 0.0765 0.184 0.5 0.5 1.6 0 10.264	VIT C  0 0 0 0 0 6 0 4.2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 0 1.35 19.2 0 0 77.6	B12 0.444 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiposódica # 1

	DESAY	JNO		DIET	A HIP	osód	ICA DI	E 2100	CALO	RIAS I	НОМВ	RES			
2 rebana	adas de pa	n blanco	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	<b>FIBRA</b>	SODIC	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
1 rodaja	fina de que	eso	Huevo	50	73.5	0.38	6.29	5	0	70	26.5	0.91	0.6	0	0.6
Batido d	de guineo c	on avena	Pan blanco	80	213	40.5	6.11	2.6	1.92	545	121	2.99	0.6	0	0
1 huevo	cocido		Avena Instantanea	10	36.9	6.4	1.5	0.6	1.09	28.6	35.7	2.89	0.3	0	0
1 manza	ana picada		Guineo	100	89	22.8	1.09	0.3	2.6	1	5	0.26	0.2	9	0
1 taza de	e infusión o	agua	Manzana	100	52	13.8	0.26	0.2	2.4	1	6	0.12	0	5	0
	MEDIA MA	ÑANA	Papaya	100	39	9.81	0.61	0.1	1.8	3	24	0.1	0.1	62	0
Yogurt			Yogurt	100	99	18.6	3.98	0.2	0	53	138	0.06	1.1	0	0.5
Papaya	picada		Carne	50	63	0	11.1	1.8	0	28.5	2	1.07	1.7	0	0.1
1 taza de	e infusión o	agua	Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.2	0.87	1	10.5	0.85	0.1	9.75	0
	ALMUE	RZO	Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.1	0.48	2	2.8	0.24	0.7	9.2	0
Crema c	de espinaca		Aceite de oliva	25	221	0	0	25	0	0.5	0.25	0.14	0	0	0
Arroz bla			Sandia	100	30	7.51	0.61	0.2	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
	la plancha		Durazno	50	23	5.85	0.45	0.1	0.75	0	8	0.05	0.1	9.5	0
deshilac	•		Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.1	2.07	0.5	3.5	0.32	0.3	0	0
	la de tomat	e.	Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
	y aceite de	,	Arroz	120	432	95.2	7.93	0.7	1.68	1.2	10.8	0.96	1.4	0	0
	picada sin j		Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.4	2.2	79	99	2.71	0.5	28	0
	e infusión o		Papa	60	51.6	12.1	1.02	0.1	1.08	3	4.8	0.18	0.2	4.2	0
	MEDIA TA		Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0	188	152	0.13	0.9	0	0.7
	no pequeño		Leche	120	72	5.42	3.86	3.9	0	48	136	0.036	0.5	0	0.5
	integrales		Pollo	80	142	0.42	21.9	5.4	0	56	11.2	0.93	1.6	0	0.2
	e infusión o	00110	Azúcar	20	76.8	19.9	21.9	0.4	0	0	11.2	0.93	0	0	0.2
i laza ul	e musion o	agua	Galletas integrales	60		45.7	4.5	1.6	2.04	2.4	19.8	0.108	1.2	0	0.6
	MERIEN	ID A	TOTAL	60	217 2129	317	84.4	55	24.28	1148	856	15.91	1.2	151	3.2
Al -		NDA													
	de pollo	L. I	Recomendad		2100	315	78.7	58	25	1200	800	10	15	60	2.4
	zanahoria		% de adecuac	on	101	101	107	95	97.12	95.6	107	159.1	81	251	134
i i laza o															
	e musion o	agua		DIE	FA LUD	OSÓD	ICA D	T 4000	2010			DEC			
			ALIMENTOS						CALO				ZINC	VIT C	B12
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	<b>FIBRA</b>	SODIC	CALC	HIER		VIT C	
VIT B12 SODIO	2 - 2,4 ug 500 - 1200	hombres y mujeres hombres y mujeres	Huevo	<b>GRS</b> 50	<b>CAL</b> 73.5	<b>CHO</b> 0.38	<b>PRO</b> 6.29	GRA 5	FIBRA 0	<b>SODIO</b> 70	26.5	<b>HIER</b> 0.91	0.6	0	0.6
VIT B12 SODIO FIBRA	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	Huevo Pan blanco	<b>GRS</b> 50 80	73.5 213	0.38 40.5	<b>PRO</b> 6.29 6.11	<b>GRA</b> 5 2.6	<b>FIBRA</b> 0 1.92	70 545	26.5 121	0.91 2.99	0.6 0.6	0	0.6
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea	50 80 20	73.5 213 73.8	0.38 40.5 12.8	6.29 6.11 3.1	<b>GRA</b> 5 2.6 1.2	1.92 2.18	70 545 57.2	26.5 121 71.4	0.91 2.99 5.78	0.6 0.6 0.6	0 0	0.6
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo	50 80 20 80	73.5 213 73.8 71.2	0.38 40.5 12.8 18.2	6.29 6.11 3.1 0.87	5 2.6 1.2 0.3	9 1.92 2.18 2.08	70 545 57.2 8	26.5 121 71.4 4	0.91 2.99 5.78 0.2	0.6 0.6 0.6 0.1	0 0 0 7.2	0.6 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana	50 80 20 80 100	73.5 213 73.8 71.2 52	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26	5 2.6 1.2 0.3 0.2	0 1.92 2.18 2.08 2.4	70 545 57.2 8	26.5 121 71.4 4	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12	0.6 0.6 0.6 0.1	0 0 0 7.2 5	0.6 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	50 80 20 80 100	73.5 213 73.8 71.2 52 39	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81	6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1	FIBRA 0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8	70 545 57.2 8 1	26.5 121 71.4 4 6	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1	0.6 0.6 0.1 0 0.1	0 0 7.2 5 62	0.6 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 20 80 100 100	73.5 213 73.8 71.2 52 39	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6	PRO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1	9 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8	70 545 57.2 8 1 3 53	26.5 121 71.4 4 6 24 138	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1	0 0 7.2 5 62 0	0.6 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	50 80 20 80 100 100 100 50	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0	PRO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8	9 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7	0 0 7.2 5 62 0	0.6 0 0 0 0 0 0 0.5
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	50 80 20 80 100 100 50 20	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2	FIBRA 0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1	0 0 7.2 5 62 0 9.75	0.6 0 0 0 0 0 0.5 0.1
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	50 80 20 80 100 100 100 50 20	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2	FIBRA 0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5	0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	50 80 20 80 100 100 50 20 40	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25	FIBRA 0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	\$ODIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25	HIER 0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2	FIBRA  0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.48	\$0DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25	HIER 0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	PRO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1	FIBRA 0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.4 0.75	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7	HIER 0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	0.6 0 0 0 0.5 0.1 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	50 80 20 100 100 50 20 40 25 100 50 25	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08	5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1	FIBRA  0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.48 0.75 2.07	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8	HIER 0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	0.6 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	GRS 50 80 20 80 100 100 100 20 40 25 100 50 25	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2	9RO 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1	FIBRA  0 1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.87 0.48 0 0.4 0.75 2.07	\$0DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0 53 35	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5	HIER 0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.824 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	GRS 50 80 20 80 100 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100	73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.6	TIBRA	\$0010 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32	HIER	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.6 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.6 0.4	1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.4 0.75 2.07 2.9 1.4	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5 35 1 79	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.11 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.66 0.88 2.71	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100 30	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.6	TIBRA	50DIC 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5 35 1 79	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 99	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.11 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60	0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.22	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.6 0.4 6.7 3.3	1.92 2.18 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.4 0.75 2.07 2.9 1.4	\$\begin{array}{c} \text{SODIC} \\ 70 \\ 545 \\ 57.2 \\ 8 \\ 1 \\ 2 \\ 0.5 \\ 1 \\ 0 \\ 5.5 \\ 3 \\ 1 \\ 79 \\ 188 \\ 40 \end{array}	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100 30	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 6.61 2.86 6.65 3.22	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.6 0.4 6.7	TIBRA	\$0010 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5 35 35 1 79	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 99	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.11 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	0.66 0 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche	50 80 20 80 100 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60 88.5	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.22	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.6 0.4 6.7 3.3	TIBRA	\$\begin{array}{c} \text{SODIC} \\ 70 \\ 545 \\ 57.2 \\ 8 \\ 1 \\ 2 \\ 0.5 \\ 1 \\ 0 \\ 5.5 \\ 3 \\ 1 \\ 79 \\ 188 \\ 40 \end{array}	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 99 152 113	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13	0.6 0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0	0.66 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo	50 80 20 80 100 50 20 40 25 100 50 25 100 100 100 100 50	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60 88.5	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.61 2.86 6.61 2.86 5.65	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	TIBRA	\$\begin{align*} \text{SODIC} \\ \text{70} \\ \text{545} \\ \text{57.2} \\ \text{8} \\ \text{1} \\ \text{3} \\ \text{33} \\ \text{28.5} \\ \text{1} \\ \text{0.5} \\ \text{1} \\ \text{0.5} \\ \text{35} \\ \text{1} \\ \text{79} \\ \text{188} \\ \text{40} \\ \text{35} \\ \text{35} \\ \text{35} \\ \text{36} \\ \text{36} \\ \text{37} \\ \text{38} \\ \text{40} \\ \text{35}	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 3.5 3.9 99 152 113	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.16 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585	0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0	0.6 0 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar	\$\begin{array}{c} 6RS & 80 & 20 & 80 & 100	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 93 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 20 60 88.5 115	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52 0 29.7	0.61 0.45 0.61 0.61 0.61 0.61 0.45 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.22 13.6	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 0.1 25 0.2 0.1 0.1 0.1 0.6 0.4 6.7 3.3 3.4	TIBRA	\$0010 70 545 57.2 8 1 3 53 28.5 1 0 0.5 1 0 0.5 35 1 79 188 40 35 0	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 9 9 152 113 7	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.10 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03	0.6 0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 1.7 0.1 0.7 0 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 28 0	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa	9 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 93 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 20 60 88.5 115	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52 0 29.7	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 5.69 3.22 13.6	GRA 5 2.6 1.2 0.3 0.2 0.1 0.2 1.8 0.2 0.1 2.5 0.2 0.1 0.1 0.6 0.4 6.7 3.3 3.4 0 0.1	TIBRA	\$0010 70 545 57.2 8 1 3 28.5 1 2 0.5 1 0 0.5 35 1 79 188 40 35 35 35 35 35 35 35 35 35 35	CALC 26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 9 9 9 152 113 7	HIER  0.91 2.99 5.78 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.14 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03	0.6 0.6 0.6 0.1 0 0.1 1.1 0.7 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4 1 0 0.9	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 28 0 0	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	9 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60 88.5 115 51.6	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52 0 29.7 12.1 45.7	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.22 13.6 0	GRA           5           2.6           1.2           0.3           0.2           1.8           0.2           0.1           25           0.2           0.1           0.1           0.6           0.4           6.7           3.3           0           0.1           1.6	Tibra	\$\frac{500\text{Id}}{70}\$ \tag{545} \tag{57.2} \tag{8} \tag{3.3} \tag{28.5} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{3.5} \tag{1.0} \tag{0.5} \tag{3.5} \tag{1.0} \tag{1.88} \tag{40} \tag{3.5}	26.5 121 71.4 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 99 152 113 7 1.5 4.8	HIER	0.6 0.6 0.6 0.1 0.1 1.7 0.1 0.7 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4 1 0.0 0.2	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 28 0 0 0 4.2	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
VIT B12 SODIO FIBRA % DE	2 - 2,4 ug 500 - 1200 25 grs normal E ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche Pollo Azúcar Papa Galletas integrales TOTAL	GRS 50 80 20 80 100 100 100 20 40 25 100 100 30 100 50 60	CAL 73.5 213 73.8 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 221 30 23 29.5 41 360 23 90 60 88.5 115 51.6 217	CHO 0.38 40.5 12.8 18.2 13.8 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.3 3.63 0.65 4.52 0 29.7 12.1 45.7 312	9R0 6.29 6.11 3.1 0.87 0.26 0.61 3.98 11.1 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 6.61 2.86 6.65 3.22 13.6 0 1.02	GRA           5           2.6           1.2           0.3           0.2           1.8           0.2           0.1           25           0.2           0.1           0.1           0.6           0.4           6.7           3.3           3.4           0           1.6           53	Tibra	\$\frac{500\text{IK}}{70}\$ \tag{545} \tag{57.2} \tag{8} \tag{35} \tag{28.5} \tag{1} \tag{0.5} \tag{35} \tag{15} \tag{10} \tag{35} \tag{35} \tag{11} \tag{35} \tag{35} \tag{11} \tag{29} \tag{28.5} \tag{11} \tag{29} \tag{29.5} \tag{11} \tag{29.5} \tag{29.5} \tag{11} \tag{29.5} \	CALC 26.5 121 71.4 4 6 6 24 138 2 10.5 2.8 0.25 7 8 3.5 32 9 99 152 113 7 7 1.5 4.8 19.8	HIER	0.6 0.6 0.6 0.1 0.1 1.1 1.7 0.1 0.1 0.3 0.2 1.2 0.5 0.9 0.4 1 0 0.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.3 1.3 1.4 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 0 0 4.2 0 0 0 149 60	0.6 0 0 0 0 0.5 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hiposódica # 2

	DESAYUNG	<u> </u>			D	IETA HIP	OSODIC	A DE 210	0 CALOF	RIAS HO	OMBRES				
	e de jamón		ALIMENTOS	GRS	CAL		PRO		FIBRA		CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera pica		y quoco	Pan blanco	60	159.6	30.36	3.82	1.97	1.44	408.6	90.6	2.24	0.44	0	
Leche en			Leche entera	100	60	4.52	3.22	3.25	0	40	113	0.03	0.4	0	0.44
	infusión o	agua	Jamón de pavo	40	58.8	0.212	7.48	2.88	0	195.6	16		0.62	0	
	EDIA MAÑA		Queso	45	135	0.98	9.97	10.05	0			0.198	1.314	0	
	le quaker co		Pera	80	41.6	10.88	0.16	0.16	2.48	0.8	4.8	0.4	0.08	4	C
	infusión o		Avena	30	16.5	2.87	0.69	0.27	0.48	13.5	16.8		0.18	0	C
	ALMUERZO		Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6		0.04	5	C
Sopa de			Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.18	0.96	0	
Arroz bla			Papa	60	51.6	12.006	1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.162	4.2	C
Estofado			Fideo	30	47.4	9.25	1.74	0.27	0.54	0.3	2.1	0.15	0.15	0	C
	a de pepino.	lechuga	Cebolla blanca	20	5.2	0.94	0.36	0.12	0.7	0.8	8.4	0.68	0.09	7.8	(
	aceite de o	· · · · ·	Arroz blanco	120	432	95.2	7.932	0.696	1.68	1.2	10.8	0.96	1.92	0	(
	na (1/2 unida		Pimiento	15	4.2	0.795	0.12	0.06	0.18	0.45	0.9	0.19	0.027	19.2	C
	infusión o		Cebolla colorada	15	5.25	11.55	0.12	0.015	0.19	1.5	4.95	0.21	0.012	0	Č
	EDIA TARD		Tomate	40	8.4	1.84	0.32	0.12	0.48	2		0.24	0.068	9.2	(
_	integrales	<u></u>	Pollo	100	177	0	27.29	6.71	0.10	70	14	1.17	1.99	0.2	0.22
	infusión o	agua	Aceite de oliva	20	176.8	0	0		0	_	0.2	0.112	0	0	0.22
	MERIENDA		Pepino	45	5.4	0.97	0.26	0.072	0.31	0.4	6.3	0.099	0.0765	1.35	(
Consomé	_	<u>-</u>	Lechuga	60	8.5	1.64	0.615	0.072	1.05	4		0.485	0.0703	1.33	(
Arroz bla			Mandarina	80	42.4	1.04	0.648	0.248	1.44	1.6		0.403	0.056	21.6	C
	a de pollo, p	ana	Arverjas	50	59	10.55	4.17	0.19	4.15	1.0	7	0.12	0.000	21.0	0
Liisalaua	a de polio, p	ара,	ENSURE	80	88.8	13.6	3.2	2.4	0.8	64	101.6		1.28	10.4	0.48
accita do	oliva, alver	iitae	Azúcar	30	115.2	29.73	0.2	0	0.0	04	1.5	0.03	1.20	10.4	0.40
	infusión o		TOTAL	30	2009.3	302.62	78.435	60.901	23.96	1325.7	691.45		10.481	94.75	2.262
i taza ue	illiusion o	ayua	Recomenda	do	2100	315	78.7	58.3	25.90	1200	800	8		90	2.202
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	% de adecuad		95.679	96.071	99.663	104.46	95.84	110.47	86.431	147.1	95.277	105.28	94.25
VII DIZ	2 - 2,4 ug			,1011											34.23
CODIO	E00 1200				00.070	00.011	33.003	104.40	33.04	110.17	001.01				
SODIO	500 - 1200 25 grs normal	hombres y mujeres													
FIBRA	25 grs normal	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa		IGRS	D	IETA HIP	OSODIC	A DE 190	0 CALO	RIAS M	UJERES				B12
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS	GRS 50	D CAL	IETA HIP	OSODIC PRO	A DE 190 GRA		RIAS M	UJERES CALC	HIER	ZINC	VIT C	<b>B12</b>
FIBRA % DE AD	25 grs normal	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco	50	D	IETA HIP CHO 25.305	OSODIC PRO 3.82	A DE 190 GRA 1.64	0 CALOI FIBRA	RIAS M	UJERES	HIER 1.87			C
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera	50 100	CAL 133 60	ETA HIP CHO 25.305 4.52	OSODIC PRO 3.82 3.22	A DE 190 GRA 1.64 3.25	00 CALOI FIBRA	RIAS M SODIO 340.5 40	UJERES CALC 75.5 113	HIER 1.87 0.03	ZINC 0.37 0.4	<b>VIT C</b> 0 0	0.44
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo	50 100 40	133 60 58.8	25.305 4.52 0.212	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88	00 CALOI FIBRA 1.2 0	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6	UJERES CALC 75.5 113	HIER 1.87 0.03 0.512	2INC 0.37 0.4 0.62	VIT C 0 0 0	0.44 0.096
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso	50 100 40 45	D CAL 133 60 58.8 135	ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98	9.97 OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25	1.87 0.03 0.512 0.198	0.37 0.4 0.62 1.314	VIT C 0 0 0 0 0	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera	50 100 40 45 80	DCAL 133 60 58.8 135 41.6	25.305 4.52 0.212 0.98 10.88	9.97 0.16	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25 4.8	1.87 0.03 0.512 0.198 0.4	0.37 0.4 0.62 1.314 0.08	VIT C 0 0 0 0 0 4	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena	50 100 40 45 80 15	D CAL 133 60 58.8 135 41.6 8.25	25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43	3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25 4.8 8.4	1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651	0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09	VIT C 0 0 0 0 4	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	50 100 40 45 80 15	133 60 58.8 135 41.6 8.25	25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43	3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6	1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12	0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04	VIT C 0 0 0 0 0 4	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	50 100 40 45 80 15 100 60	DCAL 133 60 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6	ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92	9.97 0.16 0.26 5.04	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6   13.8	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12	0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04	VIT C 0 0 0 4 0 5	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	50 100 40 45 80 15 100 60	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6	ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6   13.8   4.8   4.8	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18	ZINC 0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96	VIT C 0 0 0 4 0 5 0 4.2	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	50 100 40 45 80 15 100 60 60	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4	25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6   13.8   4.8   2.1	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18	ZINC  0.37  0.4  0.62  1.314  0.08  0.09  0.04  0.96  0.162  0.15	VIT C 0 0 0 0 4 0 5 4.2 0	0.44 0.096 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9	25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705	OSODIC PRO 3.82 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.54 0.525	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3	UJERES   CALC   75.5   113   166   227.25   4.8   8.4   66   13.8   4.8   2.1   6.3   6.3	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15	ZINC  0.37  0.4  0.62  1.314  0.08  0.09  0.04  0.96  0.162  0.15  0.067	VIT C 0 0 0 0 4 0 5 4 4 2 0 5.85	0.44 0.096 1.026 (0 (0 (0 (0 (0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30	DCAL 133 60 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.34 1.02 1.74 0.27 5.288	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.54 0.525	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6.3   4.8   2.1   6.3   7.2	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.64	ZINC  0.37  0.4  0.62  1.314  0.08  0.09  0.04  0.96  0.162  0.15  0.067	VIT C 0 0 0 4 0 5 5 0 4.2 0 5.85	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.24 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.54 0.525 1.12	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6	UJERES   CALC   75.5   113   16   227.25   4.8   8.4   6   13.8   4.8   4.8   2.1   6.3   7.2   0.9	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.15 0.64 0.19	ZINC	VIT C 0 0 0 0 4 0 5 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80 15	DCAL 1333 600 58.88 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12	A DE 190 GRA 1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.54 0.525 1.12 0.18	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45	UJERES   CALC	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51	2INC 0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.928 0.027	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80 15 20	DCAL 1333 600 58.8 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.218 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.016 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.066 0.02 0.12	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525 1.12 0.18 0.26	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2	UJERES   CALC	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.194 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28	2INC 0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.928 0.027 0.016	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 9.2	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 35 80 15 20 40	DCAL 133 60 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.16 0.12 0.12	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.02 0.12 5.87	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2	UJERES  CALC  75.5  113  16  227.25  8.4  6.3  7.2  0.9  6.6  2.8  9.8	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.15 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28	2INC 0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.928 0.027 0.016 0.068 1.21	VIT C 0 0 0 0 4 0 4.2 0 5.85 0 19.2 9.2	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80 15 20 40 70	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.44 0.0	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.545 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25 8.4 8.4 66 13.8 2.1 6.3 7.2 0.9 6.6 2.8 9.8	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81	2INC 0.37 0.4 0.62 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.928 0.027 0.016 0.068 1.21	VIT C 0 0 0 0 4 0 5 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 9.2 0 0 0	0.44 0.096 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80 15 20 40 70 20	DCAL 133 60 58.8 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.30 1.91 0.026	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.44 4.56 1.08 0.54 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49 0.4	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25 4.8 8.4 6.6 13.8 4.8 2.1 6.3 7.2 0.9 6.6 2.8 9.8 0.2	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099	ZINC  0.37  0.4  0.62  1.314  0.09  0.04  0.96  0.162  0.15  0.067  0.928  0.027  0.016  0.068  1.21  0  0.0765	VIT C 0 0 0 0 0 4 0 55 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 9.2 0 1.35	0.444 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 20 40 70 20 45	DCAL 133 600 58.8 135 41.6 8.255 522 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.18	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.544 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0.31	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49	UJERES CALC 75.5 113 16 227.25 8.4 8.4 66 13.8 2.1 6.3 7.2 0.9 6.6 2.8 9.8	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099	ZINC	VIT C 0 0 0 0 4 0 55 0 19.2 0 1.35 14.4	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 20 40 70 20 45 60 60	DCAL 1333 600 58.88 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0.97 1.96	OSODIC PRO  3.82 3.22 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.02 1.02 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0.26 0.738 4.17	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.027 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.070 0.18	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0.31 1.26	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49 0.4	UJERES   CALC	HIER 1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099 0.58	ZINC	VIT C 0 0 0 0 4 4 0 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 19.2 0 1.35 14.4	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 20 40 70 20 45 60 60	DCAL 1333 600 58.88 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.99 176.8 5.4 10.2 59	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738 4.17 4.17	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.18 0.19	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.66 0.8 0.45 2 49 0.4 0.9 4.8 1	UJERES   CALC	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099 0.58 0.64 0.64	ZINC	VIT C 0 0 0 0 4 4 0 55 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 0 1.35 1.34 0 0 0	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	50 100 40 45 80 100 60 60 30 15 20 40 70 20 45 50 50	DCAL 1333 600 58.8 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2 59 88.8	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96 10.55 10.55	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738 4.17 4.17 3.2	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.098 0.18 0.19 0.19	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0.31 1.26	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.66 0.8 0.45 2 2 49 0.4 0.9 4.8	UJERES   CALC	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.94 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099 0.64 0.64 1.52	ZINC	VIT C 0 0 0 0 4 4 0 5 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 19.2 0 1.35 14.4	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 20 40 70 20 45 60 50	DCAL 1333 600 58.8 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 24.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2 59 59 88.8 76.8	18TA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96 10.55 10.55 13.6	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 5.282 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738 4.17 4.17 3.2 0	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.18 0.19 0.19 0.49	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0.40 0 0 0.31 1.26 4.15 4.15 0.8	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49 0.4 0.9 4.8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	UJERES   CALC	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099 0.58 0.64 1.52 0.02	2INC   0.37   0.4   0.62   1.314   0.08   0.09   0.162   0.15   0.067   0.928   0.027   0.016   0.068   1.21   0   0.0765   0.138   0.5   0.5   1.28   0	VIT C 0 0 0 0 4 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 0 1.35 14.4 0 0 10.4	0.444 0.096 1.026 0.00 0.00 0.00 0.00 0.154 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar TOTAL	50 100 40 45 80 155 150 60 30 15 20 40 70 20 45 60 50 50 80	DCAL 133 60 58.8 1355 41.6 8.25 258.6 51.6 47.4 3.9 288 4.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2 59 88.8 76.8	1ETA HIP CHO 25.305 4.52 0.212 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 63.47 0.795 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96 10.55 10.55 110.55 110.55 110.55	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 5.288 0.12 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738 4.17 4.17 3.2 0 70.846	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.18 0.19 0.19 0.19 2.44 0 59.306	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0 0 0 0.31 1.26 4.15 4.15 0.8 0 0 25.735	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 49 0.4 0.9 4.8 1 1 1 6 4 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	UJERES   CALC	HIER  1.87  0.03  0.512  0.198  0.4  0.651  0.12  0.18  0.15  0.51  0.64  0.19  0.28  0.24  0.81  0.112  0.099  0.58  0.64  1.52  0.02  10.572	2INC  0.37  0.4  0.62  1.314  0.08  0.09  0.04  0.96  0.162  0.0765  0.138  0.5  0.5  1.28  0  8.9965	VIT C  0 0 0 0 4 0 55 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 0 1.35 14.4 0 0 10.4 0 73.6	0.44 0.096 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal DECUACIÓN DE 9	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche entera Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	50 100 40 45 80 15 100 60 60 30 15 80 15 20 40 70 20 45 60 50 50 50 50 60	DCAL 1333 600 58.8 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 24.2 7 8.4 123.9 176.8 5.4 10.2 59 59 88.8 76.8	## DETA HIP CHO   ## DETA HIP	OSODIC PRO 3.82 3.22 7.48 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 5.282 0.16 0.32 19.1 0 0.26 0.738 4.17 4.17 3.2 0	A DE 190 GRA  1.64 3.25 2.88 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.464 0.06 0.02 0.12 5.87 20 0.072 0.18 0.19 0.19 0.19 2.44 0 59.306 52.77	00 CALOI FIBRA 1.2 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.525 1.12 0.18 0.26 0.48 0.0 0 0.31 1.26 4.15 4.15 4.15 0.88 0.98 0.98 0.98 0.98 0.98 0.98 0.98	RIAS MI SODIO 340.5 40 195.6 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.8 0.45 2 2 49 0.4 0.9 4.8 1 1 1 64 0 1229.9 1229.9	UJERES  CALC  75.5  113  16  227.25  8.4  6.3  7.2  0.9  6.6  2.8  9.8  0.2  6.3  19.8  7  101.6  1  648.15	HIER  1.87 0.03 0.512 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.64 0.19 0.28 0.24 0.81 0.112 0.099 0.58 0.64 1.52 0.02 10.572	2INC	VIT C 0 0 0 4 0 4.2 0 5.85 0 19.2 0 0 1.35 14.4 0 0 73.6 75	0.44

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipograsa # 1

	DESAY	JNO			DIE	TA HIP	OGRASA	DE 210	0 CALO	RIAS H	OMBRE	S			
2 rebana	das de pa	n blanco	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
1 rodaja i	fina de qu	eso	Huevo	50	73.5	0.38	6.29	4.97	0	70	26.5	0.91	0.55	0	0.64
Batido de	e guineo c	on avena	Pan blanco	80	212.8	40.48	6.11	2.63	1.92	544.8	120.8	2.99	0.59	0	0
1 huevo d	cocido		Avena Instantanea	30	110.7	19.2	4.65	1.83	3.27	85.8	107.1	8.67	0.92	0	0
1 manzar	na picada		Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 taza de	infusión c	agua	Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0
<u>N</u>	MEDIA MA	<u>ÑANA</u>	Papaya	100	39	9.81	0.61	0.14	1.8	3	24	0.1	0.07	62	0
Yogurt			Yogurt	80	39.6	7.4	1.59	0.06	0	21.2	55.2	0.02	0.4	0	0.2
Papaya p			Carne	60	75.6	0	13.21	2.1	0	34.2	2.4	1.29	2.106	0	1.788
1 taza de	infusión c		Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.15	0.87	1	10.5	0.85	0.11	9.75	0
	ALMUE	RZO	Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0
Crema de	e espinac	a con acelga	Aceite de oliva	20	176.8	0	0	20	0	0.4	0.2	0.112	0	0	0
Arroz bla	inco		Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0
Carne a l	la plancha		Durazno	100	46	11.7	0.9	0.1	1.5	0	16	0.1	0.16	19	0
deshilach	hada		Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.09	2.07	0.5	3.5	0.32	0.25	0	0
Ensalada	a de tomat	e,	Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
cebolla y	aceite de	oliva	Arroz	120	432	95.2	7.932	0.696	1.68	1.2	10.8	0.96	1.392	0	0
	icada sin		Acelga	50	13.5	2.4	1.45	0.15	0	73.5	31	1.95	0.01	3	0
	infusión c		Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.39	2.2	79	99	2.71	0.53	28	0
	MEDIA TA	ARDE	Рара	60	51.6	12.06	1.02	0.06	1.08	3	4.8	0.18	0.162	4.2	0
1 durazno	_		Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0	188.1	151.5	0.13	0.87	0	0.68
	integrales		Leche descremada	120	50.4	5.98	4.044	1.16	0	52.8	142.8	0.036	0.504	0	0.528
1 taza de	infusión c	agua	Pollo	60	106.2	0	16.37	4.02	0	42	8.4	0.702	1.194	0	0.132
	MERIEN	NDA	Azúcar	10	38.4	9.97	0	0	0	0	0.05	0.01	0	0	0
Aguado o			Galletas integrales	60	217.2	45.69	4.5	1.608	2.04	2.4	19.8	0.108	1.212	0	0.582
	zanahoria		TOTAL		2052.7	317.29	83.896	47.724	27.21	1242.9	887.15	23.608	12.2	163.15	4.55
1 taza de	e infusión c	agua	Recomenda	do	2100	341.25	78.7	46.66	25	1300	800	10	15	60	2.4
			% de adecuad	ión	97.748	92.979	106.6	102.28	108.84	95.608	110.89	236.08	81.333	271.92	189.58
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres	% de adecuad	ión									81.333	271.92	189.58
SODIO	500 - 2400	hombres y mujeres			DIE	TA HIP	OGRAS/	DE 190	0 CALO	RIAS M	UJERES	3			
SODIO FIBRA	500 - 2400 25 grs norma	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS	GRS	DIE	TA HIP	OGRAS/ PRO	DE 190 GRA	0 CALO FIBRA	RIAS M SODIO	UJERES CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo	<b>GRS</b> 50	CAL 73.5	CHO 0.38	PRO 6.29	A DE 190 GRA 4.97	0 CALO FIBRA	RIAS M SODIO	UJERES CALC 26.5	HIER 0.91	<b>ZINC</b> 0.55	VIT C	<b>B12</b> 0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS Huevo Pan blanco	<b>GRS</b> 50 80	73.5 212.8	CHO 0.38 40.48	OGRASA PRO 6.29 6.11	GRA 4.97 2.63	0 CALO FIBRA 0 1.92	RIAS M SODIO 70 544.8	UJERES CALC 26.5 120.8	HIER 0.91 2.99	ZINC 0.55 0.59	VIT C 0	<b>B12</b> 0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea	<b>GRS</b> 50 80 30	73.5 212.8 110.7	CHO 0.38 40.48 19.2	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1	HIER 0.91 2.99 8.67	ZINC 0.55 0.59 0.92	VIT C 0 0	<b>B12</b> 0.64 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo	GRS 50 80 30 80	73.5 212.8 110.7 71.2	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1	0.91 2.99 8.67	<b>ZINC</b> 0.55 0.59 0.92 0.12	VIT C 0 0 0 7.2	B12 0.64 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana	GRS 50 80 30 80 100	73.5 212.8 110.7 71.2	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12	ZINC 0.55 0.59 0.92 0.12 0.04	VIT C 0 0 0 7.2 5	B12 0.64 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	GRS 50 80 30 80 100	73.5 212.8 110.7 71.2 52	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6	8.67 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07	VIT C 0 0 7.2 5 62	B12 0.64 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 30 80 100 100	73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99	0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06	0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13	VIT C 0 0 7.2 5 62	B12 0.64 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	50 80 30 80 100 100 100	73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138	HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07	2INC 0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13	VIT C 0 0 7.2 5 62 0	B12 0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	GRS 50 80 30 100 100 100 50 20	The control of the co	CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2	HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07	ZINC 0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75	B12 0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	GRS 50 80 30 100 100 100 50 20 40	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4	CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8	BHIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24	ZINC 0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11 0.68	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	B12 0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	GRS 50 80 30 100 100 100 50 40 15	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6	CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1 2	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15	BHIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084	ZINC  0.55  0.59  0.92  0.12  0.04  0.07  1.13  1.7  0.11  0.68	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	B12 0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	GRS 50 80 30 80 100 100 50 20 40 15 100	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30	ETA HIPO CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.12	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5 1 2 0.3	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 210.5 2.8 0.15	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084	ZINC 0.55 0.59 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.1	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	GRS 50 80 30 80 100 100 100 100 150 150 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 5	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23	ETA HIPO CHO 0.38 40.48 19.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.045 0.32 0 0.61	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.12 15 0.15	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.44	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5 1 2 0.3	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084	ZINC  0.55  0.59  0.92  0.12  0.04  0.07  1.13  1.7  0.11  0.68  0  0.1  0.08	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	GRS 50 80 80 100 100 100 50 20 40 15 100 50 25	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5	ETA HIPE CHO 0.38 40.48 19.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.61	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.12 0.15 0.05	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 85.8 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 0 0	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 8 3.5	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.12 0.11 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.04 0.05 0.32	2INC 0.55 0.59 0.92 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11 0.68 0.1 0.08 0.25	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	GRS 50 80 300 100 100 100 50 20 40 15 100 500 25	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 23 29.5 41	ETA HIPE CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.81 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.12 15 0.05 0.09	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.4 0.75 2.07 2.9	RIAS MR SODIO 70 544.8 85.8 8 11 3 53 28.5 1 2 0.3 1 0 0.5 35	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.084 0.05 0.32	ZINC 0.55 0.59 0.92 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25	VIT C 0 0 0 7 7 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 6	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	GRS 50 80 30 80 100 100 100 100 50 20 40 50 100 100 100 100 100 100 100	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360	ETA HIPE CHO 0.38 40.48 19.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.61 0.45 2.08	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.12 15 0.05 0.00 0.1	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.44 0.75 2.07 2.9	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 2 28.5 1 2 0.3 1 0 0.5 35 1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.2	8 HIER 0.91 0.99 8.67 0.2 0.11 0.06 1.07 0.84 0.084 0.04 0.05 0.6 0.8	2INC 0.55 0.99 0.12 0.04 0.07 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.08 0.25 0.21	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8.5 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	GRS 50 80 30 80 100 100 100 50 40 15 100 50 100 100 100	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23	ETA HIPP CHO 0.38 40.48 19.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34	OGRASA PRO 6.29 6.611 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.45 2.08 0.9 6.61	A DE 190 GRA 4.97 2.63 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.12 15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.44 0.75 2.07 2.07 2.14	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 1 0 0.5 53 1 7 9	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.2 9 99	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.11 0.06 1.07 0.84 0.084 0.04 0.05 0.32 0.6 0.8 0.24	ZINC 0.55 0.99 0.12 0.04 0.07 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.08 0.25 0.25 0.25	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8.8 9.5 0 6 0 28	B12 0.64 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	GRS 50 80 80 100 100 100 50 40 15 100 50 25 100 100 100 30	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 90	ETA HIPE CHO 0.38 40.48 19.22 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.1.77 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0.061 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65	A DE 190 GRA 4.97 2.63 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.15 0.05 0.09 0.10 0.5 0.09 0.10 0.10 0.10 0.10 0.10 0.10 0.10	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 0 0.5 3 1 79 188.1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 99 151.5	SHIER  0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13	2INC 0.55 0.59 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.16 0.0 0.1 0.08 0.25 0.25 0.26 0.53 0.87	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.75 0 88 9.55 0 0 28	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada	GRS 50 800 300 800 1000 1000 500 400 500 255 1000 1000 300 1000	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 90 42	ETA HIPE CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.45 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.05 0.09 0.1 0.38 0.38 0.39	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.49 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8.8 1 3 53 28.5 1 0 0.3 1 0 0.5 35 1 79 188.1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 9 151.5 119	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 0.7 0.8 0.7 0.8	ZINC  0.55 0.59 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.16 0.0 0.1 0.08 0.25 0.2 0.25 0.2 1.153 0.87 0.42	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12 0.644 0 0 0 0 0 0.55 0.144 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo	GRS 50 80 80 100 100 100 50 20 15 100 50 25 100 100 30 100 50	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 90 42 88.5	ETA HIPE CHO  0.38 40.48 19.2 18.22 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.363 0.655 4.99	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0.61 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.37	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.05 0.09 0.1 0.5 0.09 0.1 0.38 0.38	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2 0 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5 1 0 0.5 35 1 79 188.1 44 35	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 9 151.5 119 7	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585	ZINC  0.55 0.59 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25 0.2 1.16 0.87 0.42 0.995	VIT C 0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 28 0 0 0 0 0	B12 0.64 0 0 0 0 0 0 0.5 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar	GRS 500 800 300 1000 1000 500 200 400 155 1000 1000 1000 300 1000 500 300	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 41 360 23 90 42 88.5 115.2	ETA HIPE CHO 0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.6 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 0.4 79.34 3.63 0.65 4.99 0 29.73	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.37 13.64	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.12 15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 6.7 0.97 0.97	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.4 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1 2 0 0 0.5 3 35 1 1 79 188.1 44 35 0	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 99 151.5 119 7 1.5	8 HIER 0.91 2.99 8.67 0.2 0.11 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03	2INC 0.55 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.7 0.18 0 0.1 0.25 0.2 1.16 0.53 0.87 0.95 0.92 0.942 0.995 0	9.75 9.5 9.5 9.5 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	B12  0.64  00  00  0.5  0.14  00  00  00  00  00  00  00  00  00
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azücar Papa	GRS  50  80  30  100  100  100  20  40  15  100  50  100  100  30  100  30  60	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 411 360 23 90 42 88.5 115.2 51.6	ETA HIPE CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65 4.99 29.73 12.06	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.45 2.86 6.65 3.37 13.60 0	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.12 15 0.05 0.09 0.01 0.58 0.39 6.7 0.97 3.35 0.06	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2 0 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 0 0.5 35 1 1 79 188.1 44 44 3 3	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.2 9 99 151.5 119 7 1.5 4.8	SHIER  0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.85 0.24 0.084 0.05 0.32 0.66 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03	2INC 0.55 0.99 0.12 0.04 0.77 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.18 0.25 1.16 0.53 0.87 0.42 0.90 0.162	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8.5 9.5 0 6 0 0 28 0 0 0 4.2	B12  0.64  0.0  0.0  0.5  0.14  0.0  0.0  0.0  0.0  0.0  0.0  0.
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	GRS 500 800 300 1000 1000 500 200 400 155 1000 1000 1000 300 1000 500 300	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 411 360 23 90 42 88.5 115.6 51.6 217.2	ETA HIPE CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65 4.99 0 29.73 12.06 45.69	OGRASA PRO 6.29 6.29 6.61 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.37 13.64 0	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 6.7 0.97 3.35 0.06 1.608	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.99 1.4 2.2 0 0 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 81 1 3 53 28.5 1 0 0.5 35 1 79 188.1 44 35 0 3 3	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 3.9 99 151.5 119 7 1.5 4.8 19.8	SHIER  0.91  2.99  8.67  0.2  0.12  0.1  0.06  1.07  0.24  0.084  0.05  0.32  0.6  0.8  2.71  0.13  0.03  0.503  0.18  0.108	ZINC 0.55 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.08 0.25 0.16 0.53 0.87 0.49 0.90 0.162 1.212	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8.8 9.5 0 6 0 0 0 0 4.2	B12 0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar Papa Galletas integrales TOTAL	GRS 50 80 30 80 100 100 100 500 40 15 100 100 100 100 50 50 60	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 410 23 90 42 88.5 115.2 51.6 217.2 1979.7	TA HIPP CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65 4.99 0 29.73 12.06 45.69 318.55	OGRASA PRO 6.29 6.11 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.37 13.64 0 0	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.05 0.09 0.18 0.39 6.7 0.97 3.35 0.06 1.608 41.218	0 CALO FIBRA 0 1.92 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.4 2.2 0 0 0 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 1 0 0 0.5 3 1 1 79 188.1 44 35 0 3 2.4 1186.4	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 244 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8.3.5 3.9 99 151.5 119 7 1.5 4.8 19.8 903.95	SHIER  0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.16 0.06 1.07 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.68 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03 0.188 0.108 21.077	ZINC  0.55 0.99 0.92 0.04 0.07 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.85 0.25 1.16 0.53 0.87 0.42 0.995 0 0.162 1.212 11.889	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.75 0 8 9.55 0 0 0 28 0 0 0 4.2 0 148.85	B12  0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan blanco Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	GRS  50 80 80 100 100 100 50 25 100 100 30 100 50 30 60 60	DIE CAL 73.5 212.8 110.7 71.2 52 39 99 63 6.5 8.4 132.6 30 23 29.5 411 360 23 90 42 88.5 115.6 51.6 217.2	ETA HIPE CHO  0.38 40.48 19.2 18.2 13.81 9.81 18.64 0 7.51 5.85 5.2 0.4 79.34 3.63 0.65 4.99 0 29.73 12.06 45.69	OGRASA PRO 6.29 6.29 6.61 4.65 0.87 0.26 0.61 3.98 11.08 0.45 2.08 0.9 6.61 2.86 6.65 3.37 13.64 0	A DE 190 GRA 4.97 2.63 1.83 0.26 0.17 0.14 0.15 1.75 0.15 0.05 0.09 0.1 0.58 0.39 6.7 0.97 3.35 0.06 1.608	0 CALO FIBRA 0 1.992 3.27 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.99 1.4 2.2 0 0 0	RIAS M SODIO 70 544.8 85.8 8 1 3 53 28.5 1 2 0.3 1 0 0.5 35 1 79 188.1 44 35 0 3 2.4 44 35 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	UJERES CALC 26.5 120.8 107.1 4 6 24 138 2 10.5 2.8 0.15 7 8 3.5 32 9 151.5 119 7 1.5 4.8 19.8 903.95 800	0.91 2.99 8.67 0.2 0.12 0.1 0.06 1.07 0.24 0.084 0.24 0.05 0.32 0.6 0.8 2.71 0.13 0.03 0.585 0.03 0.585 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.0	ZINC 0.55 0.92 0.12 0.04 0.07 1.13 1.71 0.68 0 0.10 0.08 0.25 0.16 0.53 0.87 0.49 0.90 0.162 1.212	VIT C 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8.8 9.5 0 6 0 0 0 0 4.2	B12  0.64 0 0 0 0 0 0.55 0.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipograsa # 2

DESAYUNO			П	IFTA HIE	POGRASA	NF 210	O CAL OF	IAS HO	MBRES				
Sanduche de jamón y queso	ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO	GRA	FIBRA			HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera picada	Pan blanco	50	133	25.305	3.82	1.64	1.2	340.5	75.5	1.87	0.37	0	
Leche descremada	Leche descremada	150	63	7.46	5.05	1.45	0	66	178.5	0.045	0.625	0	0.65
1 taza de infusión o agua	Jamón de pavo	50	73.5	0.265	9.35	3.61	0	244.5	20	0.64	0.78	0	
MEDIA MAÑANA	Queso	45	150	1.095	11.08	11.17	0	313.5	252.5	0.22	1.46	0	_
Colada de quaker + manzana	Pera	100	52	13.6	0.2	0.2	3.1	1	6	0.5	0.1	5	0
1 taza de infusión o aqua	Avena	15	8.25	1.435	0.345	0.135	0.24	6.75	8.4	0.651	0.09	0	0
ALMUERZO	Manzana	120	62.4	16.57	0.31	0.204	2.88	1.2	7.2	0.14	0.048	6	
Sopa de queso	Galletas integrales	60	258.6	40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.18	0.96	0	0
Arroz blanco	Papa	60	51.6	12.006	1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.162	4.2	0
Estofado de pollo	Fideo	30	47.4	9.25	1.74	0.27	0.54	0.3	2.1	0.15	0.15	0	0
Ensalada de pepino, lechuga,	Cebolla blanca	20	5.2	0.94	0.36	0.12	0.7	0.8	8.4	0.68	0.09	7.8	0
tomate y aceite de oliva	Arroz blanco	120	432	95.2	7.932	0.696	1.68	1.2	10.8	0.96	1.92	0	0
Mandarina (1/2 unidad para m	Pimiento	15	4.2	0.795	0.12	0.06	0.18	0.45	0.9	0.19	0.027	19.2	0
1 taza de infusión o agua	Cebolla colorada	15	5.25	11.55	0.12	0.015	0.19	1.5	4.95	0.21	0.012	0	0
MEDIA TARDE	Tomate	40	8.4	1.84	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.068	9.2	0
Galletas integrales	Pollo	80	141.6	0	21.83	6.71	0	56	11.2	0.93	1.59	0	0.176
1 taza de infusión o agua	Aceite de oliva	10	88.4	0	0	10	0	0.2	0.1	0.056	0	0	0
MERIENDA	Pepino	45	5.4	0.97	0.26	0.072	0.31	0.9	6.3	0.099	0.0765	1.35	0
Consomé	Lechuga	60	10.2	1.96	0.738	0.18	1.26	4.8	19.8	0.58	0.138	14.4	0
Arroz blanco	Mandarina	70	37.1	9.33	0.56	0.217	1.26	1.4	25.9	0.105	0.049	18.9	0
Ensalada de pollo, papa,	Arverias	50	59	10.55	4.17	0.19	4.15	1	7	0.64	0.5	0	0
aceite de oliva, alverjitas	ENSURE	100	111	17	4	3	1	84	127	1.9	1.6	13	0.6
1 taza de infusión o agua	Azúcar	30	115.2	29.73	0	0	0	0	1.5	0.03	0	0	0
	TOTAL		1922.7	307.77	78.365	51.159	24.81	1363.9	795.45	11.196	10.816	99.05	2.686
VIT B12 2 - 2,4 ug hombres y mujeres	Recomendad	do	2100	341.25	78.7	46.66	25	1300	800	8	11	90	2.4
SODIO 500 - 2400 hombres y mujeres	% de adecuac	ión	91.557	90.189	99.574	100.64	99.24	104.91	99,431	139.95	98.323	110.06	111.92
July 2400 Hombies y Mujeres	70 ac aaccaac	1011	51.007	50.105	33.314	109.64	99.24	104.31	JJ. TJ I	100.00	30.020	110.00	
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa	70 de decedad	1011								100.00	30.020	110.00	
				IETA HIF	POGRAS	A DE 190	0 CALOF	RIAS MU	JERES				
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS	GRS		OIETA HII	POGRAS		0 CALOF	RIAS MU SODIO	JERES	HIER	ZINC		B12
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco	<b>GRS</b> 50	CAL 133	CHO 25.305	PRO 3.82	A DE 190 GRA 1.64	O CALOF	SODIO 340.5	JERES CALC 75.5	HIER 1.87	<b>ZINC</b> 0.37	VIT C	<b>B12</b>
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada	<b>GRS</b> 50 150	CAL 133 63	CHO 25.305 7.46	PRO 3.82 5.05	A DE 190 GRA 1.64 1.45	O CALOF FIBRA 1.2	RIAS MU SODIO 340.5 66	JJERES CALC 75.5 178.5	HIER 1.87 0.045	ZINC 0.37 0.625	<b>VIT C</b> 0 0	<b>B12</b> 0 0.65
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo	GRS 50 150 50	CAL 133 63 73.5	25.305 7.46 0.265	PRO 3.82 5.05 9.35	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61	0 CALOF FIBRA 1.2 0	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5	75.5 178.5 20	HIER 1.87 0.045 0.64	ZINC 0.37 0.625 0.78	VIT C 0 0 0	B12 0 0.65 0.12
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso	GRS 50 150 50 45	CAL 133 63 73.5 150	25.305 7.46 0.265 1.095	POGRAS, PRO 3.82 5.05 9.35 11.08	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17	0 CALOR FIBRA 1.2 0 0	RIAS MU SODIO 340.5 66	75.5 178.5 20 252.5	1.87 0.045 0.64 0.22	0.37 0.625 0.78 1.46	VIT C 0 0 0 0 0	B12 0 0.65 0.12 1.14
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera	GRS 50 150 50 45 100	CAL 133 63 73.5 150	25.305 7.46 0.265 1.095	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17	0 CALOR FIBRA 1.2 0 0 0	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5	75.5 178.5 20 252.5 6	1.87 0.045 0.64 0.22	0.37 0.625 0.78 1.46 0.1	VIT C 0 0 0 0 0 5	B12 0 0.65 0.12 1.14
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena	GRS 50 150 50 45 100 15	133 63 73.5 150 52 8.25	25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435	POGRASA PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75	75.5 178.5 20 252.5 6 8.4	1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651	0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 0	B12 0 0.65 0.12 1.14 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	GRS 50 150 50 45 100 15 120	133 63 73.5 150 52 8.25 62.4	25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57	POGRAS, PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204	0 CALOR FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2	75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2	1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651	0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048	VIT C 0 0 0 0 5 0	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	50 150 50 45 100 15 120	TAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6	25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57	POGRAS, PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8	75.5 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96	VIT C 0 0 0 0 5 0 6	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	GRS 50 150 50 45 100 15 120 60 60	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92	POGRAS, PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04	0 CALOR FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05	JJERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18	ZINC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	GRS 50 150 50 150 150 150 150 60 60 50	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6	25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 1.08	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.5	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18	ZINC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25	VIT C 0 0 0 0 5 0 4.2	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	GRS 50 150 50 150 150 150 150 60 60 50 20	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79	25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.5	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25	ZINC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09	VIT C 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	GRS 50 150 50 45 100 15 120 60 60 50 80	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2	DIETA HIP CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 0.06 0.46 0.12	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 4.56 1.08 0.9 0.7	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.5 0.8	JJERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68	ZINC  0.37  0.625  0.78  1.46  0.1  0.09  0.048  0.96  0.162  0.25  0.09  0.928	VIT C 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento	50 150 45 100 15 120 60 60 50 20 80	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.8	DIETA HIP CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.5 0.8 0.8	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 4.8 4.7.2 0.6	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.684 0.13	ZINC  0.37  0.625  0.78  1.46  0.1  0.09  0.048  0.96  0.162  0.05  0.09  0.928  0.018	VIT C 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada	50 150 50 45 100 15 120 60 60 50 80 80	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.8 5.25	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53	POGRASS PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.012	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.12 0.12 0.19	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.8 0.3 1.5	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95	HIER 1.87 0.045 0.645 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8	B12 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	50 150 50 45 100 15 120 60 60 50 20 80 10	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.88 5.25 8.4	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55	POGRASS PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 0.464 0.015	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 0 3.1 1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.12 0.19 0.48	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.8 1.5 2	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.55 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.018	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	GRS 50 150 50 150 100 100 100 100 100 100 1	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.88 5.25 8.4 106.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.02 0.32 16.37	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.22 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 0.464 0.045 0.015	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.19 0.12 0.19 0.48 0	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 6 4.95 2.8	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.55 0.651 0.14 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.11 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.012 0.068 1.19	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	GRS 50 150 50 150 100 100 100 100 100 100 1	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.8 5.25 8.4 106.2 88.4	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.345 0.341 5.04 1.02 2.9 0.366 5.288 0.08 0.012 0.32 16.37	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.22 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 0.464 0.015 0.015 0.12	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.11 0.11 0.11 0.11 0.11 0.11 0.11	RIAS MU SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.55 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.11 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19	VIT C 0 0 0 0 0 0 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2 0 0	B12 0 0.655 0.122 1.144 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	50 150 45 100 15 120 60 50 20 80 10 15 40 60	CAL 133 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.8 8.4 106.2 88.4 5.4	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.2655 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84 0.0	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12 0.32 16.37 0 0.26	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 0.464 0.015 0.12 4.026 1.02 0.12	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 0.9 0.7 1.12 0.12 0.19 0.48 0 0	RIAS ML SODIO  340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2	JERES CALC 75.5 178.5 200 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099	ZINC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0.0765	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2 0 1.35	B12 0 0.655 0.122 1.144 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	6RS 50 150 150 160 160 160 160 160 160 160 160 160 16	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.8 5.25 8.4 106.2 88.4 5.4	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.2655 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84 0	POGRAS. PRO 3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12 0.32 16.37 0.26 0.738	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.12 0.464 0.015 0.12 4.026 10 0.072	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.7 1.12 0.19 0.49 0.48 0 0 0.31	RIAS ML SODIO  340.5  66 244.5  313.5  1  6.75  1.2  229.8  6.05  0.5  0.8  0.8  0.3  1.5  2  42  0.9  4.8	JERES CALC 75.5 178.5 200 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099	ZINC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 6 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2 1.35 14.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Pollo de do liva Pepino Lechuga Mandarina	6RS 50 150 150 100 150 150 100 100 100 100	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 51.6 5.2 288 2.8 5.25 8.4 106.2 88.4 10.2 21.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84 0	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.738	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.611 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.12 0.464 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.072 0.18	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 3.1 1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.12 0.19 0.48 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	RIAS ML SODIO  340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2	JERES CALC 75.5 178.5 200 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3	HIER  1.87 0.045 0.645 0.651 0.14 0.18 0.18 0.18 0.25 0.684 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.58	ZINC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.05 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138 0.028	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 6 0 4.2 0 7.88 0 12.8 0 9.2 0 1.35 14.4 5.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	6RS 50 150 50 100 100 100 100 100 100 100 1	CAL 133 63 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.8 5.25 8.4 106.2 88.4 10.2 21.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84 0 0 0.97 1.96 5 10.55	POGRASS PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12 0.32 16.37 0 0 0.26 0.738 0.324 4.17	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.012 0.464 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.124 0.0124	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.19 0.48 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.5 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2 0.9 4.8 0.8	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 19.8 14.8 7	HIER 1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.098 0.068	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138 0.028 0.5	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 6 0 4.2 0 12.8 0 9.2 0 1.35 1.4.4 5.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	6RS 50 150 500 150 500 500 500 500 500 500	CAL 1333 633 73.5 1500 522 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.8 8.4 106.2 88.4 5.4 10.2 21.2 59 88.8	DIETA HIR CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.84 0 0 0.97 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95	POGRASS PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 0.31 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.08 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	A DE 190 GRA 1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.04 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.188 0.124 0.199	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.19 0.48 0 0 0 0 0.31 1.26 0.72 0.72 0.72 0.73 0.74 0.74 0.74 0.75 0.75 0.75 0.75 0.75 0.75 0.75 0.75	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2 0.9 4.8 0.8 0.8	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 7.2 7.2 7.2 1.8 4.95 1.8 4.95 1.8 4.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.684 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.58 0.064 1.52	2INC 0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138 0.028 0.05 1.28	VIT C 0 0 0 0 0 5 0 4.2 0 12.8 0 12.8 0 1.35 14.4 0 10.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	6RS 50 150 50 100 100 100 100 100 100 100 1	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.8 8.4 106.2 88.4 10.2 21.2 59 88.8 115.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.533 11.55 1.84 0 0.97 1.96 10.55 13.6 29.73	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	A DE 190 GRA  1.64 1.45 3.61 11.17 0.22 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 4.026 10 0.072 0.18 0.124 0.19 2.44 0.01	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.19 0.48 0 0 0 0 0.31 1.26 0.72 4.15 0.72	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2 0.9 4.8 0.8 1.6 0.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 19.8 14.8 7 101.6 1.5	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.58 0.066 0.64 1.52	2INC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.28	VIT C  0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2 0 1.35 14.4 5.4 0 10.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	6RS 50 1500 45 100 150 60 60 50 20 80 10 15 45 60 40 60 40 30	CAL 133 73.5 150 52 8.25 62.4 258.6 51.6 79 5.2 288 2.8 5.25 8.4 106.2 21.2 21.2 21.2 21.2 388.8 115.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.2655 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.53 11.55 1.844 0.097 1.966 5 10.55 13.66 29.73 274.23	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2 0 70.345	A DE 190 GRA  1.64 1.45 3.61 11.17 0.2 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 0.464 0.015 0.12 4.026 10 0.072 0.18 0.124 0.19 2.44 0.04 47.72	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.1 1 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.112 0.19 0.48 0 0 0 0.31 1.26 0.72 4.155 0.88 0 0 23.81	RIAS ML SODIO  340.5 666 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2 4.8 0.8 0.8 0.8 0.9 1.5	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 19.8 14.8 7 101.6 1.5 753.65	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.58 0.06 1.52 0.03 10.263	ZINC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.28	VIT C  0 0 0 0 0 5 0 6 4.2 0 7.8 0 12.8 0 0 1.35 1.4.4 5.4 0 10.4 0 76.55	B12 0 0.655 0.122 1.144 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA 25 grs normal 35 grs hiperfibrosa % DE ADECUACIÓN DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Pan blanco Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	GRS	CAL 133 63 73.5 1500 52 8.25 62.4 258.6 79 5.2 288 2.8 8.4 106.2 88.4 10.2 21.2 59 88.8 115.2	DIETA HIII CHO 25.305 7.46 0.265 1.095 13.6 1.435 16.57 40.92 12.006 15.43 0.94 63.47 0.533 11.55 1.84 0 0.97 1.96 10.55 13.6 29.73	POGRAS. PRO  3.82 5.05 9.35 11.08 0.2 0.345 5.04 1.02 2.9 0.36 5.288 0.12 0.32 16.37 0 0.26 0.738 0.324 4.17 3.2	A DE 190 GRA  1.64 1.45 3.61 11.17 0.22 0.135 0.204 11.04 0.06 0.46 0.12 4.026 10 0.072 0.18 0.124 0.19 2.44 0.01	0 CALOF FIBRA 1.2 0 0 0 0 3.11 0.24 2.88 4.56 1.08 0.9 0.7 1.12 0.19 0.48 0 0 0 0 0.31 1.26 0.72 4.15 0.72	RIAS ML SODIO 340.5 66 244.5 313.5 1 6.75 1.2 229.8 6.05 0.8 0.8 0.3 1.5 2 42 0.2 0.9 4.8 0.8 1.6 0.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	JERES CALC 75.5 178.5 20 252.5 6 8.4 7.2 13.8 4.8 3.5 8.4 7.2 0.6 4.95 2.8 8.4 0.1 6.3 19.8 14.8 7 101.6 1.5	HIER  1.87 0.045 0.64 0.22 0.5 0.651 0.14 0.18 0.25 0.68 0.64 0.13 0.21 0.24 0.702 0.056 0.099 0.58 0.06 0.64 1.52 0.03 10.263	ZINC  0.37 0.625 0.78 1.46 0.1 0.09 0.048 0.96 0.162 0.25 0.09 0.928 0.018 0.012 0.068 1.19 0.0765 0.138 0.028 0.5 1.28 0 9.1735	VIT C  0 0 0 0 5 0 4.2 0 7.8 0 12.8 0 9.2 0 1.35 14.4 5.4 0 10.4	B12 0 0.65 0.12 1.14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipocalórica # 1

<u>DESAYUNO</u>				DIET	V HIDOU	AL OBIO	CA DE 18	00 0 01	ODIAC	HOMBB	Ee				
2 rehana	idas de pa		ALIMENTOS	GRS	CAL	СНО	PRO		FIBRA	SODIO		HIER	ZINC	VIT C	B12
	fina de qu		Huevo	50	73.5	0.38	6.29	4.97	0	70	26.5	0.91	0.55	0	0.64
	e quineo d		Pan intregral	80	222.4	41.12	6.72	4.32	4.8	276.8	26.4	2.48	1.2	0	0.04
1 huevo cocido		Avena Instantanea	20	73.8	12.8	3.1	1.22	2.18	57.2	71.4	5.78	0.61	0	0	
1 manzana picada			Guineo	100	89	22.84	1.09	0.33	2.6	1	5	0.26	0.15	9	0
1 taza de infusión o agua		Manzana	100	52	13.81	0.26	0.17	2.4	1	6	0.12	0.04	5	0	
MEDIA MAÑANA			Papaya	100	39	9.81	0.61	0.14	1.8	3	24	0.1	0.07	62	0
Yogurt		Yogurt	90	89.1	16.77	3.58	1.035	0	47.7	124.2	0.054	1.017	0	0.45	
Papaya picada		Carne	50	63	0	11.08	1.75	0	28.5	2	1.07	1.7	0	0.14	
1 taza de infusión o agua		Cebolla blanca	25	6.5	1.17	0.45	0.15	0.87	1	10.5	0.85	0.11	9.75	0	
ALMUERZO		Tomate	40	8.4	1.81	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.68	9.2	0	
Crema de espinaca		Aceite de oliva	25	221	0	0	25	0	0.5	0.25	0.14	0	0	0	
Arroz blanco		Sandia	100	30	7.51	0.61	0.15	0.4	1	7	0.24	0.1	8	0	
Carne a	Carne a la plancha		Durazno	50	23	5.85	0.45	0.05	0.75	0	8	0.05	0.08	9.5	0
deshilachada		Arverjas	25	29.5	5.2	2.08	0.09	2.07	0.5	3.5	0.32	0.25	0	0	
Ensalada	a de tomat	te,	Zanahoria	100	41	0.4	0.9	0.1	2.9	35	32	0.6	0.2	6	0
	aceite de		Arroz	80	288	63.47	5.288	0.464	1.12	0.8	7.2	0.64	0.928	0	0
Sandia p	oicada sin	pepas	Espinaca	100	23	3.63	2.86	0.39	2.2	79	99	2.71	0.53	28	0
	e infusión d		Рара	40	34.4	8.04	0.68	0.04	0.72	2	2.4	0.12	0.108	2.8	0
	MEDIA TA		Queso	30	90	0.65	6.65	6.7	0	188.1	151.5	0.13	0.87	0	0.68
	o pequeño	)	Leche descremada	100	42	4.99	3.37	0.97	0	44	119	0.03	0.42	0	0.44
	integrales		Pollo	50	88.5	0	13.64	3.35	0	35	7	0.58	0.99	0	0.11
1 taza de	e infusión o		Azúcar	20	76.8	19.82	0	0	0	0	1	0.02	0	0	0
	MERIEN	IDA	Galletas integrales	60	217.2	45.69	4.5	1.608	2.04	2.4	19.8	0.108	1.212	0	0.582
Aguado			TOTAL		1921.1	285.76	74.528	53.117	27.33	876.5	756.45	17.552	11.815	149.25	3.042
	zanahoria		Recomenda		1800	270	67.5	50	25	800	800	8	15	90	2.4
1 taza de	e infusión d	agua	% de adecuad	ción	106.73	105.84	110.41	106.23	109.32	109.56	94.556	219.4	78.767	165.83	126.75
		- 3						.00.20							
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y mujeres			DIET	A HIPO	CALORIO	CA DE 16	00 CAL	ORIAS	MUJERI	ES		VIT.C	D12
SODIO	500 - 2400	hombres y mujeres hombres y mujeres	ALIMENTOS	GRS	DIET	A HIPO	CALORIO PRO	CA DE 16 GRA	600 CAL FIBRA	ORIAS SODIO	MUJERI CALC	ES HIER	ZINC	VIT C	B12
SODIO FIBRA	500 - 2400 25 grs norma	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS Huevo	<b>GRS</b> 50	DIET CAL 73.5	A HIPO CHO 0.38	PRO 6.29	CA DE 16 GRA 4.97	600 CAL FIBRA	ORIAS SODIO	MUJERI CALC 26.5	ES HIER 0.91	<b>ZINC</b> 0.55	0	0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral	<b>GRS</b> 50 80	DIET CAL 73.5 222.4	CHO 0.38 41.12	PRO 6.29 6.72	GRA 4.97 4.32	600 CAL FIBRA 0 4.8	ORIAS SODIO 70 276.8	MUJERI CALC 26.5 26.4	ES HIER 0.91 2.48	ZINC 0.55 1.2	0	0.64
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea	<b>GRS</b> 50 80 10	DIET CAL 73.5 222.4 36.9	CHO 0.38 41.12 6.4	PRO 6.29 6.72 1.5	GRA 4.97 4.32 0.61	0 600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7	ES HIER 0.91 2.48 2.89	ZINC 0.55 1.2 0.3	0 0	0.64 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo	GRS 50 80 10 80	73.5 222.4 36.9 71.2	A HIPO0 CHO 0.38 41.12 6.4 18.2	PRO 6.29 6.72 1.5 0.87	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12	0 0 0 7.2	0.64 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana	GRS 50 80 10 80 100	73.5 222.4 36.9 71.2	CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81	6.29 6.72 1.5 0.87 0.26	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17	0 4.8 1.09 2.08 2.4	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12	0.55 1.2 0.3 0.12 0.04	0 0 0 7.2 5	0.64 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya	GRS 50 80 10 80 100 100	73.5 222.4 36.9 71.2 52	0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81	6.29 6.72 1.5 0.87 0.26	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14	0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.1	2INC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07	0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	GRS 50 80 10 80 100 100 90	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1	A HIPO0 CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77	PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58	GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035	0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.1 0.054	2INC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017	0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne	GRS 50 80 10 80 100 100	73.5 222.4 36.9 71.2 52	0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81	6.29 6.72 1.5 0.87 0.26	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14	0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.1	2INC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07	0 0 7.2 5 62	0.64 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt	50 80 10 80 100 100 90 50	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8	A HIPO0 CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77	PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58	GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75	0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.11 0.054 1.075	0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755	0 0 7.2 5 62 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0.45 1.49
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca	GRS 50 80 100 100 90 50 20	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5	A HIPOC CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0	0.45 CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58	GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.1 0.054 1.075 0.85	0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75	0.64 0 0 0 0 0 0 0.45 1.49
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate	GRS 50 80 100 80 100 90 50 20 40	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5	A HIPO CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15	000 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5	ES	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva	GRS 50 80 100 80 100 100 50 20 40 20	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8	A HIPO0 CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17	CALORIC PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15 0.12	000 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2	MUJERI 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.15 0.054 1.075 0.85 0.24	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68	0 0 7.2 5 62 0 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia	GRS 50 80 100 100 100 50 20 40 20 100	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30	A HIPO CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0	CALORIC PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.16 0.14 1.035 1.75 0.15 0.15 0.15	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.12 0.11 0.054 1.075 0.85 0.24 0.112	ZINC  0.55  1.2  0.3  0.12  0.04  0.07  1.017  1.755  0.11  0.68  0  0.1	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno	GRS 50 80 100 100 90 50 20 100 50 50	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23	A HIPOC CHO 0.38 41.12 6.4 18.22 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32 0 0.61 0.45	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15 0.12 20 0.15	000 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.4	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4 1 0	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.12 0.12 0.054 1.075 0.85 0.24 0.112 0.24 0.05	ZINC  0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.1 0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tornate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas	GRS  50  80  100  100  50  50  40  20  100  50  50  50  50  50  50	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5	A HIPOC CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32 0 0.61 0.61 0.45	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.15 0.15 0.15 0.05 0.09	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.48 0.4 0.75	ORIAS SODIO 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4 1 0 0.5	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.12 0.10 0.054 1.075 0.24 0.112 0.24 0.112 0.25	ZINC  0.55  1.2  0.3  0.12  0.04  0.07  1.017  1.755  0.11  0.68  0.1  0.08	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 9.8 8 9.5	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria	GRS  50  80  100  100  50  50  20  40  20  100  25  100	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41	A HIPO( CHO 0.388 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2	CALORIC PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 0.45 0.32 0.61 0.45 2.088 0.9	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15 0.12 20 0.15 0.05 0.09	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.4 0.75 2.07	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4 1 0 0.5 35	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 3.5	ES HIER 0.918 2.89 0.2 0.10 0.54 1.075 0.24 0.112 0.24 0.05 0.32 0.6	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 9.8 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz	GRS	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 411	A HIPO( CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51 5.82 0.4	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.61 3.58 11 0.45 0.61 0.61 0.45 0.99 5.288	CA DE 10 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.15 0.05 0.05 0.09 0.11 0.464	000 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0 0.45 2.07 2.09 2.11	ORIAS SODIO 70 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0.4 1 0 0.5 35 0.8	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 5 3.5 7	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.12 0.054 1.075 0.85 0.24 0.112 0.24 0.05 0.32 0.66 0.64	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.08 0.0 0.1 0.08 0.25 0.22	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca	GRS	DIET CAL 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23	A HIPO CHO 0.388 41.12 6.4 18.2 13.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32 0.61 0.45 2.08 2.88	CA DE 10 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15 0.12 20 0.15 0.05 0.09 0.1 0.464 0.39	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.12 2.2	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0 0.5 35 0.8	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 3.5 7.2 99	ES HIER	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25 0.20 0.928	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso	GRS  80  80  100  80  100  90  50  20  100  50  20  100  50  100  50  100  80  100  80  50  50	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23 45 33.6 88.5	A HIPO CHO 0.38 41.12 6.4 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63 0.325 3.99 0	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.61 3.58 11 0.45 0.30 0.61 0.45 2.08 0.9 5.288 2.86 3.325 2.69 13.64	CA DE 10 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.15 0.15 0.05 0.01 0.464 0.39 3.35 0.77 3.35	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.44 0.75 2.07 2.29 1.12 2.2	ORIAS SODIO 70.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4 1 0 0.5 35 0.8 79 94.05 35.2 35	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 3.5 3.2 7.2 99 75.6 95.2 7	ES HIER 0.91 2.48 2.89 0.2 0.11 0.054 1.075 0.824 0.05 0.32 0.64 2.71 0.062 0.062 0.0585	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.1 0.08 0.25 0.2 0.928 0.533 0.435	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tornate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada	GRS	DIET CAL 73.5 222.4 36.9 71.2 52 39 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23 45 33.6 88.5 38.4	A HIPO CHO 0.38 41.12 6.4 18.2 13.81 16.77 0 1.17 1.81 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63 0.325 3.99 0	CALORIO PRO 6.29 6.72 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.61 0.61 0.45 2.08 0.99 5.288 2.86 3.325 2.69 13.64 0	CA DE 10 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 0.14 1.035 1.75 0.15 0.05 0.09 0.1 0.464 0.39 3.35 0.77 3.355 0	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0 0.87 0.4 0.75 2.07 2.9 1.12 2.2 0	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0 0.5 3.5 0.8 79 94.05 35.2 355 0	MUJER CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 3.2 7.2 99 75.6 95.2 7	ES HIER 2.48 2.89 0.2 0.11 0.054 1.075 0.85 0.24 0.11 0.05 0.64 2.71 0.065 0.064 0.058 0.0585 0.01	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0.03 0.12 0.08 0.15 0.10 0.08 0.25 0.22 0.928 0.53 0.435 0.336 0.995 0.995	0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 9.5 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0.45 1.49 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Papa	GRS  80  10  80  100  90  50  20  40  20  100  50  25  100  80  100  15  80  50  40  40	DIET CAL 36.9 71.2 52 39.9 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23 45 33.6 88.5 33.6 88.4 43.4	A HIPO CHO 0.388 41.12 6.4 18.2 13.81 9.81 16.77 0 1.17 1.81 0 7.51 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63 0.325 3.99 0	CALORIO PRO 6.29 6.79 1.5 0.87 0.26 0.61 0.45 0.45 2.08 0.9 5.288 2.86 3.325 2.69 13.64 0.68	CA DE 10 GRA 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.15 0.15 0.05 0.09 0.10 0.464 0.39 3.35 0.77 3.00 0.04	600 CAL FIBRA 0.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0.0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.12 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0 0.5 35.2 35.2 35 0 2	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 3.5 32 7 7 2.9 99 75.6 95.2 7 0.5 2.4	ES HIER	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0.0 0.1 0.08 0.25 0.20 0.928 0.53 0.435 0.336 0.995 0.0108	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tornate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	GRS	DIET CAL 735.2 22.4 36.9 71.2 52 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23 45 33.6 88.5 33.6 88.5 33.4 108.6	A HIPO CHO 0.388 41.12 6.4 18.2 13.81 16.77 0 1.17 1.81 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63 0.325 3.99 0 9.97 8.04	CALORIC PRO 6.29 6.79 6.79 1.5 0.87 0.26 3.58 11 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 5.288 2.86 3.325 2.69 13.64 0.68 0.68 0.68	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.09 0.1 0.464 0.335 0.77 3.35 0.04 0.804	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.12 2.0 0 0 0	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0.5 35 0.8 79 94.05 35.2 35 0 2 1.2	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 32 7 99 75.6 95.2 7 0.5 2.4 9.9	ES HIER	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.11 0.08 0.25 0.2 0.928 0.533 0.435 0.336 0.995 0 0.1088 0.606	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tomate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Papa	GRS  80  10  80  100  90  50  20  40  20  100  50  25  100  80  100  15  80  50  40  40	DIET CAL 732.4 36.9 71.2 52 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 33.6 88.5 33.6 88.5 33.6 88.5 33.4 108.6 1596.6	A HIPO CHO 0.138 4.1.12 6.4 18.2 13.81 9.8.17 0 1.1.17 1.81 0 7.51 5.85 0.4 63.47 3.63 3.325 3.99 0 9.90 9.90 4.22.84	CALORIC PRO 6.29 6.79 1.5 0.87 0.26 0.61 3.58 11 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 5.288 3.325 2.69 13.64 0.68 2.25 66.373	CA DE 16 GRA 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.12 20 0.55 0.09 0.1 0.464 0.335 0.77 3.35 00 0.804 0.804 43.083	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.12 2.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ORIAS SODIO 276.8 28.6 8 1 3 47.7 28.5 1 2 0.4 1 0 0.5 355 0.8 79 94.05 35.2 35.2 2 1.2 750.75	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 32 7.2 99 75.6 95.2 7 0.5 4 9.9 609.6	ES HIER	ZINC  0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0.05 0.25 0.25 0.20 0.928 0.435 0.336 0.995 0 0.1088 0.606 10.41	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 0 0 0 2.8 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
SODIO FIBRA % DE	500 - 2400 25 grs norma ADECUACIÓN	hombres y mujeres hombres y mujeres 35 grs hiperfibrosa DE 90 - 110 %	ALIMENTOS Huevo Pan intregral Avena Instantanea Guineo Manzana Papaya Yogurt Carne Cebolla blanca Tornate Aceite de oliva Sandia Durazno Arverjas Zanahoria Arroz Espinaca Queso Leche descremada Pollo Azúcar Papa Galletas integrales	GRS  50 80 100 80 100 90 50 20 100 50 20 100 50 100 60 100 80 100 40 30	DIET CAL 735.2 22.4 36.9 71.2 52 89.1 37.8 6.5 8.4 176.8 30 23 29.5 41 288 23 45 33.6 88.5 33.6 88.5 33.4 108.6	A HIPO CHO 0.388 41.12 6.4 18.2 13.81 16.77 0 1.17 1.81 5.85 5.2 0.4 63.47 3.63 0.325 3.99 0 9.97 8.04	CALORIC PRO 6.29 6.79 6.79 1.5 0.87 0.26 3.58 11 0.45 0.32 0 0.61 0.45 2.08 0.9 5.288 2.86 3.325 2.69 13.64 0.68 0.68 0.68	CA DE 16 GRA 4.97 4.32 0.61 0.26 0.17 1.035 1.75 0.12 20 0.15 0.05 0.09 0.1 0.464 0.335 0.77 3.35 0.04 0.804	600 CAL FIBRA 0 4.8 1.09 2.08 2.4 1.8 0 0.87 0.48 0.75 2.07 2.9 1.12 2.0 0 0 0	ORIAS SODIO 70 276.8 8 1 3 47.7 28.5 1 0 0.5 35 0.8 79 94.05 35.2 35 0 2 1.2	MUJERI CALC 26.5 26.4 35.7 4 6 24 124.2 2 10.5 2.8 0.2 7 8 3.5 32 7 99 75.6 95.2 7 0.5 2.4 9.9	ES HIER	ZINC 0.55 1.2 0.3 0.12 0.04 0.07 1.017 1.755 0.11 0.68 0 0.11 0.08 0.25 0.2 0.928 0.533 0.435 0.336 0.995 0 0.1088 0.606	0 0 0 7.2 5 62 0 9.75 9.2 0 8 8 9.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.64 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Anexo 6. Cuadre de dietas según requerimientos.- Dieta hipocalórica # 2

	DESAYUN	0				DIE	TA HIPC	CAL ORI	CA DE 19	300 CALC	DRIAS - H	IOMBRE	S			
	e de jamón			ALIMENTOS	GRS	CAL	Сно	PRO	GRA				HIER	ZINC	VIT C	B12
Pera pica		y queso		Pan integral	80	_	41.12	6.72	4.32	4.8	276.8	26.4	2.48	1.2	0	0
Leche descremada			Leche descremada	100		4.99	3.37	0.97	4.0	44	119	0.03	0.42	0	·	
1 taza de infusión o agua			Jamón de pavo	50		0.265	9.35	3.61	0		20	0.64	0.42	0		
MEDIA MAÑANA			Queso	50		1.095	11.085	11.175	0		252.5	0.04	1.46	0		
Colada de quaker + manzana			Pera	80		10.88	0.16	0.16	2.48	0.8	4.8	0.22	0.08	4	0	
1 taza de infusión o agua			Avena	30	16.5	2.87	0.10	0.10	0.48	13.5	16.8	1.302	0.08	0		
ALMUERZO			Manzana	100		13.81	0.09	0.27	2.4	13.3	6		0.18	5		
			Galletas integrales	60		40.92	5.04	11.04	4.56	229.8	13.8	0.12	0.04	0		
Sopa de queso				60		12.006	1.02	0.06	1.08	6.05	4.8	0.18	0.96	4.2	0	
Arroz blanco			Papa Fideo	30		9.25	1.74	0.00	0.54	0.03	2.1	0.15	0.162	0	0	
	Estofado de pollo				20		0.94	0.36	0.27	0.54	0.8	8.4	0.13	0.13	7.8	C
Ensalada de pepino, lechuga,			Cebolla blanca Arroz blanco	70		55.53	4.627	0.12	0.7	0.8	6.3	0.56	0.09	7.0	0	
	tomate y aceite de oliva			Pimiento	20		1.06	0.16	0.408	0.96	0.7	1.2	0.36	0.036	25.6	0
	Mandarina (1/2 unidad)				20		15.4		0.08	0.24	0.0	6.6	0.28	0.036	25.6	_
1 taza de infusión o agua			Cebolla colorada				0.16			2				_	0	
MEDIA TARDE Galletas integrales			Tomate	40		1.84	0.32	0.12	0.48	2	2.8	0.24	0.068	9.2	-	
		0.001.0		Pollo	80		0	21.83	6.71	0		11.2	0.93	1.59	0	0.176
	infusión o			Aceite de oliva	10 45		0.97	0.26	10 0.072	0.31	0.2	0.1	0.056	0.0765	0	C
	MERIEND	<u> </u>		Pepino	60		1.96	0.26	0.072	1.26	4.8	6.3 19.8		0.0765	1.35 14.4	
Consomé				Lechuga									0.58	0.138		0
Arroz blaı				Mandarina	40		5	0.324	0.124	0.72	0.8	14.8	0.06	0.028	5.4	
Ensalada	de pollo, p	papa,		Arverjas	50		10.55	3.36	0.19	4.15	1	107	0.64	0.5	0	0
				ENSURE	100		17	4	3	1	84	127	1.9	1.6	13	0.6
	oliva, alve			Azúcar	30		29.73	0	0	0	0	1.5	0.03	0	0	0
1 taza de	infusión o	agua		TOTAL		1785.8	277.19	75.574	53.067	26.44	1284.1	679.2	12.017	10.387	89.95	2.476
		1		Recomendad		1800	270	67.5	50	25	1300	800	8		90	2.4
VIT B12	2 - 2,4 ug	hombres y muje	res	% de adecuad	ion	99.211	102.66	111.96	106.13	105.76	98.773	84.9	150.21	94.423	99.944	103.17
						•										
SODIO	500 - 2400	hombres y muje	res			DII	TA LUDO			COO CAL	OBIAC I	ALLIEDE				
FIBRA	25 grs normal	35 grs hiperfibro	res	ALIMENTOS	GPS			CALORI	CA DE 1	600 CALO			-	ZINC	VITC	B12
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	ALIMENTOS  Pan integral	GRS	CAL	СНО	CALORI PRO	CA DE 1	FIBRA	SODIO	CALC	HIER	ZINC	VIT C	B12
FIBRA % DE AD	25 grs normal	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral	80	<b>CAL</b> 222.4	<b>CHO</b> 41.12	PRO 6.72	CA DE 10 GRA 4.32	FIBRA 4.8	<b>SODIO</b> 276.8	<b>CALC</b> 26.4	<b>HIER</b> 2.48	1.2	0	0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada	80 120	222.4 50.4	CHO 41.12 5.98	PRO 6.72 4.04	CA DE 10 GRA 4.32 1.16	<b>FIBRA</b> 4.8	276.8 52.8	26.4 142.8	HIER 2.48 0.036	1.2 0.5	0	0.52
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo	80 120 50	222.4 50.4 73.5	41.12 5.98 0.265	PRO 6.72 4.04 9.35	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61	4.8 0 0	276.8 52.8 244.5	26.4 142.8 20	2.48 0.036 0.64	1.2 0.5 0.78	0 0	0.52 0.12
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso	80 120 50 40	222.4 50.4 73.5 135	41.12 5.98 0.265 0.98	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05	4.8 0 0	276.8 52.8 244.5 282.15	26.4 142.8 20 227.25	2.48 0.036 0.64 0.198	1.2 0.5 0.78 1.314	0 0 0	0.52 0.12 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera	80 120 50 40 80	222.4 50.4 73.5 135 41.6	41.12 5.98 0.265 0.98 10.88	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16	### 4.8	276.8 52.8 244.5 282.15 0.8	26.4 142.8 20 227.25 4.8	2.48 0.036 0.64 0.198 0.4	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08	0 0 0 0	0.52 0.12 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena	80 120 50 40 80	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13	### 4.8	276.8 52.8 244.5 282.15	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4	2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09	0 0 0 0 4	0.52 0.12 1.026
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana	80 120 50 40 80 15	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17	FIBRA 4.8 0 0 2.48 0.24 2.4	276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6	2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04	0 0 0 0 4 0 5	0.52 0.12 1.026 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales	80 120 50 40 80 15 100	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04	### 156 Pipe A	276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75 1 229.8	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6	2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04	0 0 0 0 4 0 5	0.52 0.12 1.026 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa	80 120 50 40 80 15 100 60	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06	4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56	\$\frac{9000}{276.8} \\ 276.8 \\ 52.8 \\ 244.5 \\ 282.15 \\ 0.8 \\ 6.75 \\ 1 \\ 229.8 \\ 6.05	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96	0 0 0 4 0 5 0 4.2	0.52 0.12 1.026 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo	80 120 50 40 80 15 100 60 60	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02	CA DE 1: GRA  4.32  1.16  3.61  10.05  0.16  0.13  0.17  11.04  0.06  0.27	4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8} \\ 276.8 \\ 52.8 \\ 244.5 \\ 282.15 \\ 0.8 \\ 6.75 \\ 1 \\ 229.8 \\ 6.05 \\ 0.3	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162	0 0 0 0 4 0 5 0 4.2	0.52 0.12 1.026 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca	80 120 50 40 80 15 100 60 60 30	222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705	PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.26 5.04 1.02 1.74	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525	276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.1 6.3	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15	0 0 0 4 0 5 0 4.2 0 5.85	0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco	80 120 50 40 80 15 100 60 60 30 15	CAL 222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.72 4.627	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09	FIBRA 4.8 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525	\$0DIO 276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.7	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.1 6.3	HIER 2.48 0.036 0.64 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067	0 0 0 4 0 5 0 4.2 0 5.85	0.52 0.12 1.026 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Ficable Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento	80 120 50 40 80 15 100 60 60 30 15 70	CAL 222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 47.4 3.9 252 2.8	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.174 0.27 4.627	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406	FIBRA 4.8 0 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.54 0.525 0.98	\$0DIO 276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.05 0.3 0.6 0.7	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.88 2.1 6.3 0.6	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.15 0.51	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.812	0 0 0 0 4 4 0 5 5 0 4.2 2 0 0 5.85	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada	80 120 50 40 80 15 100 60 60 300 15 70 10	CAL 222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.34 1.02 1.74 0.27 4.627 0.088 0.16	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04	FIBRA 4.8 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525 0.98 0.12	\$0DIO 276.8 52.8 244.5 282.15 0.8 6.75 1 229.8 6.055 0.3 0.6 0.7 0.3	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.11 6.33 0.66	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.15 0.51 0.56 0.13	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.162 0.067 0.812 0.018	0 0 0 0 4 4 0 5 5 0 0 4.2 2 0 0 5.85 5 12.85 0 0 12.86 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.52 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate	80 120 50 40 80 15 100 60 60 30 15 70 10 40	CAL 222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.255 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.88 7	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.4	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.16	CA DE 16 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12	FIBRA 4.8 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525 0.98 0.122 0.26 0.48	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8} \frac{276.8}{52.8} \frac{244.5}{282.15} \frac{0.8}{0.8} \frac{6.755}{0.9} \frac{1}{0.9} \frac{229.8}{0.05} \frac{0.3}{0.3} \frac{0.6}{0.7} \frac{0.7}{0.3} \frac{0.7}{0.2} \frac{2}{2}	26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.1 6.3 0.66 6.6	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.15 0.51 0.51 0.28	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.15 0.067 0.812 0.018	0 0 0 0 4 4 0 5 5 0 4.2 2 0 5.85 0 0 12.8 9 0 9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.52 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo	80 120 50 40 80 155 100 60 60 30 15 70 10 20 40	CAL	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.4 1.84	DCALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.36 0.36 1.74 0.27	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.35	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.488	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{276.8}{52.8}\$ \$\frac{244.5}{282.15}\$ \$\text{0.88}\$ \$\frac{6.75}{1}\$ \$\frac{229.8}{6.055}\$ \$\text{0.33}\$ \$\text{0.66}\$ \$\text{0.77}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{2.35}\$	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6.3 6.3 6.6 6.66 2.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.15 0.067 0.812 0.018 0.016 0.068	0 0 0 0 4 4 0 5 5 0 0 5.85 0 0 12.88 0 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0.52 0.12 1.02e 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva	80 120 50 40 40 80 60 60 60 15 70 10 20 40 50 10	CAL 222.4 50.4 73.5 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8 7 8.4 88.5 88.4	CHO 41.12 5.98 0.265 0.265 10.88 11.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.4 1.84 0 0	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.24 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.16 0.32	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.355	FIBRA 4.8 0 0 0 0 2.48 0.24 4.56 0.54 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0.0	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{276.8}{52.8}\$ \$\frac{244.5}{282.15}\$ \$\text{0.88}\$ \$\frac{6.75}{1}\$ \$\frac{1}{229.8}\$ \$\frac{6.05}{0.33}\$ \$\text{0.66}\$ \$\text{0.77}\$ \$\text{0.33}\$ \$\frac{2}{2}\$ \$\frac{2}{355}\$ \$\text{0.2}\$	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 6.3 6.3 6.3 7 0.1	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.588	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.05 0.067 0.812 0.018 0.016 0.068 0.09 0.09	0 0 0 0 4 4 0 5 5 0 4.2 2 12.8 0 0 9.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fical Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino	80 120 50 40 40 60 60 60 155 70 10 20 40 40 40 45	CAL 222.4 50.4 73.5 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8 7 8.4 88.5 88.4 5.4	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.4 1.84 0 0.97	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.16 0.32 13.64	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.35 10 0.072	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.44 2.44 0.54 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0.31	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{52.8}{244.5}\$ \$\frac{244.5}{282.15}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{6.75}{0.3}\$ \$\frac{0.6}{0.6}\$ \$\frac{0.3}{0.3}\$ \$\frac{0.6}{0.5}\$ \$\frac{0.3}{0.3}\$ \$\frac{2}{0.3}\$ \$\frac{2}{0.2}\$ \$\frac{2}{0.9}\$ \$\frac{0.9}{0.9}\$	CALC 26.4 142.8 200 227.25 4.8 8.4 6 6.3 6.3 0.6 6.6 2.8 7 0.1 6.3	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.51 0.52 0.28 0.24 0.586 0.099	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.015 0.067 0.812 0.016 0.068 0.09 0.09 0.09	0 0 0 4 0 5 5 0 4.2 0 5.8 5 0 0 12.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga	80 120 50 80 80 15 100 60 30 15 70 20 40 50 10 40 40 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	CAL 222.4 50.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 52 258.6 47.4 3.9 252 2.8 7 8.4 88.5 88.4 10.2	CHO 41.12 5.98 0.265 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 15.4 1.84 0 0.97	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.32 0.32 1.64 0.32 0.36 0.32	CA DE 10 GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.35 10 0.072 0.18	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.44 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0 0 0 0 1.266	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{224.5}{282.15}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{6.75}{0.3}\$ \$\frac{0.3}{0.6}\$ \$\frac{0.7}{0.3}\$ \$\frac{0.3}{0.2}\$ \$\frac{3}{0.2}\$ \$\frac{0.9}{0.9}\$ \$\frac{4.8}{0.8}\$	CALC 26.4 142.8 200 227.25 4.8 8.4 6 6.3 6.3 0.6 6.6 2.8 7 0.1 6.33 19.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.58 0.096 0.099 0.58	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.15 0.067 0.812 0.018 0.016 0.068 0.09 0.0765 0.138	0 0 0 4 4 0 5 5 0 0 5.85 0 0 12.8 0 9.2 0 0 1.13.5 1.13.5 1.14.4	0.52 0.12 1.026 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina	80 120 50 80 80 15 100 60 30 15 70 10 20 40 10 10 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	CAL	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.44 1.84 0 0 0 0.97	DCALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.36 0.36 0.36 0.36 0.36 0.36 0.36	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.355 10 0.072 0.184	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0 0 0 0.31 1.266 0.72	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{2244.5}{282.15}\$ \$\text{0.8}\$ \$\frac{6.75}{1}\$ \$\frac{229.8}{6.055}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.7}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.7}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.2}\$ \$\text{0.2}\$ \$\text{0.9}\$ \$\text{4.88}\$ \$\text{0.8}\$	CALC 26.4 142.8 20 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.88 2.1 6.3 6.3 6.3 7 0.1 6.3 19.8 14.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.58 0.056 0.099 0.58	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.812 0.018 0.096 0.068 0.096 0.068 0.096 0.068 0.096	0 0 0 4 4 0 5 5 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 0 1.35 1.35 1.44 1.44 1.44 1.44 1.44 1.44 1.44 1.4	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas	80 120 50 40 800 60 30 15 70 10 40 50 40 45 60 40 40	CAL	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.44 0.0 0.97 1.84	DCALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.26 5.04 1.02 1.02 4.627 0.08 0.16 0.32 13.64 0 0 0.26 0.738 0.333	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.406 0.04 0.02 0.12 3.35 10 0.072 0.18 0.124 0.15	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.44 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0 0 0 0 1.266	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{276.8}{52.8}\$ \$\frac{244.5}{282.15}\$ \$\text{0.8}\$ \$\frac{6.75}{1}\$ \$\frac{229.8}{6.055}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.77}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.77}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.79}\$ \$\text{0.99}\$ \$\text{0.99}\$ \$\text{0.88}\$ \$\text{0.88}\$	CALC  26.4  142.8  20  227.25  4.8  8.4  6  13.8  2.1  6.3  0.6  6.8  7  0.1  6.3  19.8  14.8  2.8	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.44 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.58 0.056 0.099 0.58 0.068	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.155 0.067 0.812 0.018 0.096 0.096 0.0765 0.097 0.096 0.	0 0 0 4 4 0 0 5 5 0 0 5.85 0 0 12.8 0 0 0 13.5 0 0 14.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE	80 120 50 40 40 60 60 15 70 10 20 40 50 60 40 40 40 40	CAL 222.4 50.4 73.5 135 41.6 8.25 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8 8.4 5.4 10.2 21.2 47.5 111	CHO 41.12 5.98 0.265 0.98 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.53 15.4 1.84 0 0 0.97 1.96 5 8.44 17	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 1.02 1.74 0.02 0.16 0.16 0.32 13.64 0.02 0.738 0.324 3.333 4	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.355 10 0.072 0.18 0.124 0.155 3	FIBRA 4.8 0 0 0 0 0 0 4.48 0.24 4.56 1.08 0.54 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.26 0.72 3.322	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{52.8}{244.5}\$ \$\frac{244.5}{282.15}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{6.75}{0.3}\$ \$\frac{0.6}{0.7}\$ \$\frac{0.3}{0.3}\$ \$\frac{2}{0.9}\$ \$\frac{4.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$	CALC 26.4 142.8 200 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.1 6.3 0.6 6.6 2.8 19.8 19.8 14.8 2.8 127	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.586 0.099 0.58 0.066 0.51 1.9	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.015 0.067 0.812 0.018 0.096 0.096 0.096 0.096 0.096 0.096 0.1096 0.0	0 0 0 0 4 4 0 0 5.85 0 0 12.8 0 0 0 0 1.35 14.4 4.2 0 0 0 15.8 15.8 10.8 10.8 10.8 10.8 10.8 10.8 10.8 10	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	80 120 50 40 800 60 30 15 70 10 40 50 40 45 60 40 40	CAL 222.4 50.4 50.4 73.5 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8 7 8.4 88.5 4 10.2 21.2 47.5 111	CHO 41.12 5.98 0.265 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.533 15.4 1.84 0 0.97 1.96 5 8.444 177	0CALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.32 13.64 0.26 0.738 0.324 3.33	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 0.12 0.18 0.102 0.124 0.15 0.30	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.44 4.56 1.08 0.525 0.12 0.26 0.48 0 0 0.31 1.26 0.72 3.32	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{224.5}{282.15}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{6.75}{0.3}\$ \$\frac{0.6}{0.7}\$ \$\frac{0.3}{0.3}\$ \$\frac{0.6}{0.7}\$ \$\frac{0.3}{0.3}\$ \$\frac{2}{0.9}\$ \$\frac{3.5}{0.22}\$ \$\frac{0.9}{0.9}\$ \$\frac{4.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{8.4}{0.8}\$	CALC 26.4 142.8 227.25 4.8 8.4 6 6.3 0.6 6.3 0.6 6.6 2.8 7 0.1 6.3 19.8 14.8 2.8 2.8 2.9 2.8 2.8 2.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.13 0.28 0.24 0.58 0.056 0.099 0.58 0.066 0.099 0.58	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.812 0.016 0.068 0.09 0 0.0765 0.138 0.096 0.	0 0 0 4 4 0 5 5 0 5.85 0 0 9.22 0 0 1.35 14.4 5.4 0 0 0 1.35	0.52 0.12 1.026 0.02 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar TOTAL	80 120 50 80 80 15 100 60 30 15 70 10 20 40 40 40 40 40 40 100	CAL	CHO 41.12 5.98 0.265 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 15.4 1.84 0 0 0.977 1.96 5 8.444 177 9.91	DCALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.74 0.27 4.627 0.08 0.16 0.32 13.64 0.738 0.324 3.333 4 0.66.389	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 0.12 3.35 10 0.072 0.124 0.15 3 0.24 48.522	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.44 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0.31 1.26 0.72 3.322 1 0.55 0.98	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{224.5}{282.15}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{6.75}{0.3}\$ \$\frac{0.3}{0.6}\$ \$\frac{0.7}{0.7}\$ \$\frac{0.3}{0.2}\$ \$\frac{0.2}{0.99}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.8}\$ \$\frac{0.8}{0.3}\$ \$\frac{0.1}{0.9}\$ \$\frac{0.1}{	CALC 26.4 142.8 227.25 4.8 8.4 6 13.8 4.8 2.1 6.3 0.6 6.6 2.8 7 0.1 6.33 19.8 14.8 2.8 14.8 6.3 6.3 6.3 6.3 6.3 6.3 6.3 6.3 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5	HIER  2.48 0.036 0.194 0.49 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.039 0.28 0.24 0.58 0.056 0.099 0.58 0.06 0.51 1.9 0.01 10.55	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.96 0.162 0.15 0.067 0.812 0.016 0.068 0.09 0.0765 0.138 0.028 0.4 1.6 0.85	0 0 0 0 4 4 2 0 5.85 0 12.8 0 9.2 0 0 14.4 2.2 0 0 14.8 0 0 15.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.52 0.12 1.026 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.
FIBRA % DE AD	25 grs normal ECUACIÓN DE	35 grs hiperfibro 90 - 110 %	res	Pan integral Leche descremada Jamón de pavo Queso Pera Avena Manzana Galletas integrales Papa Fideo Cebolla blanca Arroz blanco Pimiento Cebolla colorada Tomate Pollo Aceite de oliva Pepino Lechuga Mandarina Arverjas ENSURE Azúcar	80 120 50 80 80 15 100 60 30 15 70 10 20 20 40 40 40 40 100	CAL 222.4 50.4 50.4 73.5 1355 41.6 8.25 52 258.6 51.6 47.4 3.9 252 2.8 7 8.4 88.5 4 10.2 21.2 47.5 111	CHO 41.12 5.98 0.265 0.988 10.88 1.43 13.81 40.92 12.006 9.25 0.705 55.53 0.533 15.4 1.84 0 0.97 1.96 5 8.444 177	DCALORI PRO 6.72 4.04 9.35 9.97 0.16 0.34 0.26 5.04 1.02 1.74 0.27 4.627 0.08 0.16 0.34 0.32 13.64 0 0 0.26 0.738 0.324 3.33 4 0 66.389 660	CA DE 1: GRA 4.32 1.16 3.61 10.05 0.16 0.13 0.17 11.04 0.06 0.27 0.09 0.406 0.04 0.02 3.35 10 0.072 0.18 0.15 3 0 48.522 44.4	FIBRA 4.8 0 0 0 2.48 0.24 2.4 4.56 1.08 0.525 0.98 0.12 0.26 0.48 0 0 0 0 25.075 25	\$\frac{\text{SODIO}}{276.8}\$ \$\frac{2244.5}{282.15}\$ \$\text{0.8}\$ \$\frac{6.75}{1}\$ \$\frac{229.8}{6.055}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.7}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.6}\$ \$\text{0.7}\$ \$\text{0.3}\$ \$\text{0.2}\$ \$\text{2.2}\$ \$\text{3.5}\$ \$\text{0.2}\$ \$\text{0.9}\$ \$\text{4.88}\$ \$\text{0.8}\$ \$\text{0.8}\$ \$\text{0.8}\$ \$\text{0.8}\$ \$\text{0.8}\$ \$\text{1233.1}\$ \$\text{1300}\$	CALC  26.4  142.8  20  227.25  4.8  8.4  6  13.8  4.8  2.1  6.3  6.3  6.3  7  0.1  6.3  19.8  14.8  2.8  10.5  6.5  6.5  6.5  6.5  6.5  6.5  6.5	HIER  2.48 0.036 0.64 0.198 0.4 0.651 0.12 0.18 0.15 0.51 0.56 0.51 0.56 0.056 0.056 0.056 0.056 0.056 0.056 0.051 1.9 0.01 10.55	1.2 0.5 0.78 1.314 0.08 0.09 0.04 0.162 0.155 0.067 0.812 0.018 0.09 0 0.0765 0.138 0.09 0.0765 0.138 0.098 0.098 0.098 0.098 0.099	0 0 0 4 4 0 0 5 5 0 5.85 0 0 12.8 0 0 0 1.35 1.45 1.44 1.44 1.44 1.44 1.45 1.45 1.4	0.52 0.12 1.026

## Anexo 7. Galería de fotos de recolección de datos antropométricos



**ARTERIAL** 

CORPORAL

**PARA TOMA DE MEDIDAS**