

Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Héctor A. Barceló
Facultad de Medicina – Licenciatura en Nutrición.



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

**“EVALUACION NUTRICIONAL DEL MÓDULO VEGETARIANO Y DEL
REQUERIMIENTO ENERGETICO DIARIO DE RESIDENTES DEL
CENTRO ADVENTISTA DE VIDA SANA DE L.N. ALEM MISIONES.”**

AUTORES

ALDAVE FERNANDA Y. – ARGAÑARAS STEFANY K.

ASESORA DE CONTENIDO:

LIC. DA LUZ VALERIA

ASESOR METODOLÓGICO:

LIC. GENTIL JULIO

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. PEPPA PATRICIA

AÑO: 2016

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Dios en primer lugar por brindarnos la sabiduría necesaria durante estos años, y guiar cada uno de nuestros pasos para poder cumplir con uno de nuestros deseos más anhelados, poder recibirnos de Lic. En Nutrición.

Agradecer a nuestras familias, por incentivarnos durante el transcurso de nuestra carrera escogida y haber confiado en nosotras.

A todas las autoridades y personal del Centro Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, por permitirnos realizar todos nuestros objetivos propuestos, y además por su amabilidad.

A todos los profesores del establecimiento, por su compromiso y dedicación, además destacar a la directora de la presente investigación y al asesor metodológico por brindarnos su tiempo, dedicación y amabilidad para poder culminar con la misma.

INDICE

I. RESUMEN.....	7
SUMMARY	8
RESUMO.....	9
II. PREGUNTA PROBLEMA	10
III. INTRODUCCIÓN	111
IV. JUSTIFICACIÓN	12
2V. OBJETIVOS	13
GENERAL:.....	13
ESPECÍFICOS:.....	13
VI. MARCO TEORICO.....	14
VII. DISEÑO METODOLOGICO	36
TIPO DE ESTUDIO	36
AREA DE ESTUDIO	36
UNIVERSO Y MUESTRA	36
OPERALIZACION DE VARIABLES.....	38
VIII. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN	41
IX. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION	42
SISTEMATIZACIÓN DE DATOS:.....	42
AUTORIZACION:.....	422
RECURSOS.....	42
PROCESO.....	42
X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	45
XI. RESULTADOS:	46
Cuadro N° 1: Mosaico de menús ofrecido por el C.A.V.S. semanalmente.....	47
Cuadro N° 2: Cantidad y alimentos aportados por Menú.	48
Cuadro N° 2.1: Cociente gramos/ kilocalorias	55
Cuadro N° 3: Aporte de nutrientes de los menú semanales:	55

Grafica 1.1 Peso (kilogramo) de los residentes del C.A.V.S	57
Grafica 1.2: Talla (metros) de residentes del C.A.V.S.	58
Grafica N° 2: Evaluación Antropométrica de los Residentes del C.A.V.S.	58
Grafica N° 3: Sexo correspondientes a residentes del C.A.V.S.	59
Grafica N° 4: Requerimiento Energetico Diario de cada residente del CAVS	60
Grafico N° 5: Requerimiento energético, de Macro y Micro nutrientes.	61
Grafico N° 6: Promedio porcentual del aporte energético, de macro y micronutrientes semanal. ...	62
Grafico N° 7: Aporte de Proteínas de alto valor biológico.	63
XII. DISCUSION.....	64
XIII. CONCLUSION.....	69
XIV. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	72
XV. ANEXOS	78
Tabla N°1: Índice de Masa Corporal	78
Tabla N°2: Requerimiento energético en reposo.....	78
Tabla N°3: Fórmula de Behnke y 12 perímetros corporales	78
Tabla N°4: Formula para pacientes amputados	80
Tabla N°5: Formula de Chumlea.....	80
Tabla N° 6: Contenido de Aminoácidos de varias fuentes de proteínas vegetarianas	81
Tabla N°7: Alimentos vegetarianos Fuentes de Hierro	82
Tabla N°8: Alimentos vegetarianos fuentes de Calcio	83
Tabla N° 9: Alimentos vegetarianos fuentes de Zinc	84
Tabla N° 10 Alimentos vegetarianos fuentes de Vitamina B12.	85
Anexo N° 11: Modelo de Entrevista.....	86
Anexo N° 12: Valoración antropométrica	88
Anexo N° 13: Solicitud de autorización al Sanatorio de Vida Sana	89
Anexo N° 14: Modelo de consentimiento informado.	90
Anexo N° 15: Solicitud destinada a la Licenciada Patricia Peppo.	91
Anexo N° 16: Formula Desarrollada de cada menú ofrecidos semanalmente.	92

Anexo N° 17: Promedio del aporte diario De macro y Micronutrientes ofrecidos en cada menú, para pacientes con normopeso.	101
Anexo N° 18: Promedio del aporte diario De macro y Micronutrientes ofrecidos en cada menú, para pacientes con sobrepeso y obesidad	101
Anexo N° 19: Requerimiento Energetico Diario de Macro y Micronutrientes	102
Anexo N° 20: Porcentaje de adecuacion del aporte energetico de Macro y Micro nutrientes	149
Anexo N° 21: Relación Peso – Talla. Índice de Masa Corporal.	173
Anexo N° 22: Sexo, Edad y Requerimiento Energético Diario de cada residente.	174

RESUMEN

La alimentación de la población, se encuentran influenciada por factores como la religión, muchos individuos eligen algún tipo de alimentación en particular como es el caso de los que optan por el vegetarianismo, esta puede tornarse una problemática para la salud del individuo, si no es bien planificada. Por este motivo se evaluó el módulo vegetariano nutricional y el Requerimiento Energético Diario de residentes del Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem – Misiones

Objetivo: Evaluar el aporte calórico, de macro y micronutrientes del módulo alimentario vegetariano otorgada por el Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, y el Requerimiento Energético Diario de residentes mayores a 18 años.

Metodología: Investigación cuantitativa, retrospectivo, y de tipo transversal. Según análisis y alcance de los resultados el estudio es descriptivo. En efecto la muestra está compuesta por 40 personas que se encuentran bajo tratamiento de rehabilitación en el Centro Adventistas de Vida Sana.

Resultados: De la valoración antropométrica, los resultados dieron a conocer un peso en promedio de 82 kg, y una talla de 1,67 metros en promedio. Según el índice de masa corporal el 42% de los residentes presenta sobrepeso, el 25% estado nutricional normal, el 20% obesidad grado I, y el 13% presentan obesidad grado III.

El requerimiento energético diario de cada residente, dio a conocer un valor promedio de 1616 kcal.

En cuanto a los resultados de los macronutrientes, se ha observado un déficit semanal del 60% en el aporte de hidratos de carbono, 5% en el aporte proteico, donde el porcentaje de proteínas de alto valor biológico, cubre en pacientes con un estado nutricional normal que representan el 25% de la muestra. Y el 71% del aporte semanal de lípidos.

En cuanto el aporte semanal de micronutrientes, el calcio resulto en un déficit 88%, hierro 65%, zinc 64% y B12 100 % del total de la muestra.

Conclusión: El panorama general de los residentes ha indicado un déficit de macro y micro nutrientes, siendo el principal factor causal del mismo las cantidades reducidas de alimentos que se brindan en cada ración, resaltando que a aquellos residentes con sobre peso u obesidad el déficit ha sido mayor, debido a que reciben la mitad de la ración en comparación a los residentes que presentan un estado nutricional normal, que de igual manera estos últimos también han presentado déficit de micronutrientes.

Palabras Claves: Modulo vegetariano, requerimiento energético diario, macro nutrientes, micronutrientes, déficit.

SUMMARY

The population's diet is influenced by factors like religion. A lot of people choose another kind of feeding like vegetarianism. If this decision is not controlled, it may turn to health problems affecting the person. For that reason, the vegetarian nutritional module and the daily energy requirement of the patients from Vida Sana Adventist Clinic were assessed.

Objective: to evaluate the calorie content of macro and micronutrients of the vegetarian nutritional module provided by Vida Sana Adventist Clinic in L. N. Alem Misiones, and the daily energy requirement of the patients above eighteen years old.

Methodology: qualitative, retrospective and transversal research.

According to the analysis and within the scope of the results, it is a descriptive study. Indeed, the samples were obtained from forty rehab patients in Vida Sana Adventist Clinic.

Results: the results of the anthropometric assessment revealed an average weight of 82 kg and an average size of 1,67 metres. According to the body-mass index, 42% of the patients are overweight, 25% of them have a normal nutritional status, 20% obesity grade I and 13% obesity grade III.

The daily energy requirement of each patient showed an average value of 1616kcal.

Regarding the macronutrients, the results revealed a weekly deficiency of 60% in carbohydrate content, 5% in protein content where the percentage of high biological value proteins cover in patients with a normal nutritional status which represent 25% of the sample and 71% of the weekly content of lipids.

As regards the weekly micronutrients content, the results revealed a Calcium deficiency of 88%, Iron 65%, Zinc 64% and Vitamin B-12 100% in the whole sample.

Conclusion: the overview of the patients showed a macro and micronutrients deficiency, being its main cause the reduced amount of food given in each portion. It is important to highlight the fact that overweight and obese patients showed a higher deficiency due to the fact that they received half a portion in contrast to the patients with a normal nutritional status. However, the latter have also presented micronutrients deficiency.

Keywords: vegetarian module, daily energy requirement, macronutrients, micronutrients, deficiency

RESUMO

A alimentação da população, encontrasse influenciada s por fatores como a religião, muitos pessoas escolhem algum tipo de alimentação, em particular, como o caso dos que optam por o vegetarianismo, esta pode se tornarse uma problemática para a saúde do indivíduo, se não e bem planificada.

Objetivo: Avaliar a ingestão calórica de macro e micro nutrientes do módulo de comida vegetariana concedido pelo Sanatório “Adventista de Vida Sana” de L. N. Alem, Misiones, e a Exigência Energética diária de residentes maiores de 18 anos.

Metodologia: Investigação quantitativa, retrospectiva, de tipo transversal. Conforme os resultados da análise e escopo do estudo, é descritivo. Embora, a amostra esta composta por 40 pessoas com baixo tratamento de reabilitação no Sanatório Adventista de Vida Sana.

Resultados: Da avaliação antropométrica, os resultados mostraram um peso médio de 82 kg, e uma altura de 1,67 metros como media. +Conforme os índices de massa corporal 42% dos residentes apresentam excesso de peso, 25% apresenta um estado nutricional normal, 20% apresenta obesidade grau I, e 13% apresentam obesidade grau III. A exigência energética

diária de cada residente, deu a conhecer um valor médio de 1616 kcal. Quanto aos resultados dos macros nutrientes, observou-se um déficit semanal do 60% no aporte dos carboidratos, 5% no aporte proteico, quanto a porcentagem de proteínas de alto valor biológico, chegam a recomendação em pacientes com estado nutricional normal representando 25% da amostra, e 71% do aporte semanal de lipídios. Quanto ao aporte semanal de micronutrientes, o cálcio apresentou déficit de 88%, o ferro de 65%, o Zinco de 64% e B12 100% do total da amostra.

Conclusão: O panorama geral dos residentes indicou um déficit de macros e micronutrientes, sendo o principal fator causador do mesmo as quantias baixas de alimentos que servem em cada porção, destacando que aqueles residentes com excesso de peso ou obesidade o déficit foi maior, pois recebem a metade da porção em comparação aos residentes que apresentam um estado nutricional normal, que de igual maneira também presentam déficit de micronutrientes.

Palavras-chave: Módulo vegetariano, exigência energética diária, macros nutrientes, micronutrientes.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuál es el aporte calórico, de macro y micronutrientes en la alimentación vegetariana y el requerimiento energético diario según el índice de masa corporal correspondiente, en relación con los parámetros establecidos para la población adulta del Centro Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones?

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación y el estado nutricional de la población, se encuentran influenciadas no solo por la situación social y económica en la que está inserta; sino también por factores, como la religión, es por ello que se considera el acto alimentario como un fenómeno social, cultural y de identidad. (Aguirre P., 2004)

Esto provoca cambios en los hábitos alimentarios de las personas, quienes se remiten a cumplir con las ideologías que caracterizan a cada religión, muchas veces estas no son saludables o suficientes para mantener un organismo sano.

Muchos individuos eligen algún tipo de alimentación en particular como es el caso de los que optan por el vegetarianismo, que se refiere a la práctica alimentaria que evita la ingestión de todo tipo productos alimenticios de origen animal, con el ánimo de ayudar a evitar el sufrimiento de los animales, promover los beneficios para la salud de las dietas basadas en vegetales y colaborar a proteger el medio ambiente.

Este tipo de alimentación brinda múltiples beneficios para la salud, siempre y cuando este bien planificada, sin embargo, cuando estas condiciones no se cumplen, se torna una problemática para la salud del individuo, por la carencia o disminución de nutrientes críticos y un déficit de requerimiento energético estimado.

La religión adventista del Séptimo Día, fundada por Elena G. te White, es quizá la única iglesia cristiana que en la actualidad promueve y práctica el vegetarianismo a nivel masivo entre sus fieles; basándose en que el cuerpo humano representa el templo de Dios y por tanto no debe ser maltratado.

Estas consideraciones, motivan la realización de este trabajo, con el propósito de evaluar el aporte calórico, de macro y micro nutrientes del módulo alimentario vegetariano y el requerimiento energético diario, de residentes mayores de 18 años del Sanatorio Adventista de Vida Sana en L. N. Alem, Misiones.

II. JUSTIFICACIÓN

El organismo necesita un correcto aporte de macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Y micronutrientes: vitaminas y minerales. Ya que son los encargados de permitir el adecuado desarrollo, crecimiento, formación de tejidos, circulación sanguínea, e intervenir en el desarrollo muscular y en la formación de hormonas, anticuerpos y enzimas. Aportando la energía que el organismo requiere diariamente.

Quienes practican el vegetarianismo podrían presentar diversas enfermedades por la carencia o disminución de nutrientes críticos esenciales, como ser, hierro, calcio, zinc, vitamina B12. Debido a que los mismos provienen únicamente de productos de origen animal. Por ello estos nutrientes deben ser aportados a través de una variada y sana alimentación.

Este presente proyecto se origina ante el interés de evaluar el modulo alimentario vegetariano, buscando conocer las características del régimen, su aporte calórico, y de qué manera se presentan los macro y micro nutrientes de dicha alimentación para lograr adecuarlo al requerimiento energético diario de los residentes mayores de 18 años de edad del Centro Adventista de Vida Sana de Leandro N. Alem Misiones. Además, verificar cuales son los nutrientes críticos de la alimentación que se brinda y de qué manera lo pueden suplir, para mantener una alimentación saludable.

III. OBJETIVOS

General:

Evaluar el aporte calórico, de macro y micro nutrientes del módulo alimentario vegetariano otorgada por el Centro Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, y el Requerimiento Energético Diario de residentes mayores a 18 años.

Específicos:

- Identificar los diferentes menús alimentarios en la institución a través de encuestas.
- Evaluar la cantidad de alimentos aportados por los menús, mediante encuestas abiertas.
- Calcular el aporte en los diferentes menús de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, calcio, hierro, zinc y vitamina B12 a través de formula desarrollada.
- Realizar valoración antropométrica a través de la medición de peso y talla corporal.
- Evaluar el índice de masa corporal de los Residentes del Sanatorio.
- Calcular el requerimiento energético diario para cada residente a través de la fórmula que corresponda.

IV. MARCO TEORICO

Según el Dr. Pedro Escudero, la Nutrición “es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición corporal e integridad normal de la materia y conservar la vida” (López L. B. y Suárez M. M. 2003). A su vez una buena nutrición, es consecuencia de una adecuada alimentación, que provee al organismo los nutrientes necesarios logrando mantener la homeostasis¹ del medio interno.

Partiendo de los supuestos anteriores, hablamos de una dieta equilibrada o régimen normal, que en palabras del Dr. Pedro Escudero refiere como “el que permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie” (López L. B. y Suárez M. M. 2003); permitiendo mantener constante la composición de los tejidos, y el funcionamiento de aparatos y sistemas, asegurar la reproducción, y mantener una sensación de bienestar que impulse al individuo a tener una vida activa.

Por lo tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada, tienen que estar presentes la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes, para cubrir las necesidades y mantener la salud.

Cuando hablamos de nutrientes nos referimos a aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos (Cfr. López L. B. y Suárez M. M. 2003) y debido a que no se sintetizan dentro de nuestro cuerpo, deben ser aportados desde el exterior a través de la dieta.

Los nutrimentos se clasifican teniendo en cuenta las necesidades diarias en, macronutrientes son aquellos que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simple y complejo, y las grasas y ácidos grasos. Y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas, se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas. (OMS).

¹ Homeostasis: Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo.

El individuo debe aportar al organismo una cantidad adecuada y suficiente de nutrientes específicos, para cubrir las necesidades y mantener un óptimo estado de nutrición. En este caso es necesario definir requerimientos y recomendaciones nutricionales.

El requerimiento de un nutriente es la mínima cantidad del mismo que debe ser consumida en promedio por un individuo, para mantener una adecuada nutrición, esta definición hace referencia al individuo que se encuentra en buen estado de salud. Por otra parte, las ingestas recomendadas (IG) o recomendaciones nutricionales son los niveles de ingesta de un nutriente, que se considera adecuada para cubrir las necesidades nutricionales de prácticamente todas las personas sanas. (López L. B. y Suárez M. M. 2009).

Los requerimientos y las recomendaciones varían según la edad y el sexo de cada individuo y pueden expresarse en una cantidad absoluta diaria o en una determinada cantidad de nutriente por kilogramo (kg) de peso y por día. Se concluye con que el Requerimiento Energético Diario.

Está conformado por el requerimiento calórico basal o metabolismo basal (MB) que representa la cantidad mínima de energía necesaria para las funciones vitales a nivel celular; el segundo componente del RED es la termogénesis inducida por la dieta (TID) que equivale al gasto energético necesario para la absorción, metabolización y transporte de los nutrientes, que representa en promedio el 10% del MB. El ultimo componente de RED es la energía libera durante el trabajo muscular.

En la práctica diaria se determina en primera instancia el gasto energético en reposo (comprende el MB más el TID), a las que se adiciona un porcentaje extra según el grado de actividad física realizada.

(Suarez y López, 2009)

El RED está relacionado con la situación nutricional del paciente; el índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla de un individuo, categorizando el estado nutricional del paciente. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). (Ver anexo Tabla N°1) (Cfr. OMS, 2015)

Existen varias formas para estimar el requerimiento energético en reposo (RER) tanto en individuos sanos como enfermos.

Una de las formulas fue publicadas en 1919 por Harris y Benedict; los autores realizaron la determinación del RER mediante calorimetría indirecta² en una población de sujetos sanos con una edad media entre 27 y 31 años, para ello necesitaron conocer datos de los individuos como ser la edad, peso, talla y sexo, siendo útil en paciente con un estado nutricional eutrófico. (Cfr. Girolami D. H/2003) (Ver anexo Tabla N° 2)

Sin embargo, para pacientes que presentan sobrepeso u obesidad, existen varias fórmulas específicas para dichas situaciones nutricionales que determinan el requerimiento energético. Para su cálculo se requiere la utilización del peso ideal corregido (PIc), que proviene de obtener el peso ideal³ (PI) mediante el uso de diversas fórmulas, como el Índice de Broca (peso = talla – 100), debido a que en el paciente obeso es necesario corregir su peso ideal, se emplea la fórmula de Wilkens $(PA - PI) \times 0,25 + PI$. (Cfr. Torresani M. E, Somoza M. I, 2003)

Para la obtención del valor calórico total, este resultado se aplica a la fórmula de Knox (PIcorregido x 22), la cual no tiene en cuenta la actividad física del individuo, para que la reducción sea significativa se recomienda no contemplarla. (Cfr. Torresani M. E, Somoza M. I, 2003)

Lo mismo ocurre en aquellos pacientes con bajo peso donde sus necesidades nutricionales, van a estar aumentadas para lograr un balance energético positivo, y disminuir los riesgos de morbilidad. Existe varias formas a utilizar para determinar el aumento calórico, una de ellas es el método Kcal/Kg de peso según el grado de catabolismo (35 a 45kcal/PA) (Cfr. Torresani M. E, Somoza M. I, 2003)

Existen limitaciones en la toma de peso y talla de los individuos, tal es el caso de los pacientes postrados o con amputaciones, en el primer caso ya que resulta imposible pesar a estos pacientes se aplica la fórmula de Behnke, que permite estimar el peso corporal a partir de la medición de la talla y de 12 perímetros corporales. (Ver anexo Tabla N°3). (Cfr. Torresani M. E, Somoza M. I, 2003).

Para determinar el peso en aquellos pacientes que presentan amputaciones de algún sector del cuerpo, es necesario tener en cuenta esta pérdida corporal, en función de cómo contribuye dicho sector en el peso general del paciente, conociendo los porcentajes de los sectores amputados se aplica la siguiente formula (Ver anexo Tabla N° 4) (Torresani M. E, Somoza M. I, 2003: pág. 34).

² Calorimetría indirecta: calcula el calor o la energía producida mediante la medición del VO₂ y la VCO₂ para finalmente calcular el gasto energético en reposo. La fórmula se conoce como ecuación de Weir.

³ Peso ideal: se usa para determinar de manera rápida el peso aproximado que una persona debería tener.

La obtención de la talla representa un problema en pacientes postrados, como en ancianos; que pueden permanecer erguidos, pero presentan importantes cifosis⁴ o escoliosis⁵ de la columna vertebral. Para ello se utilizan métodos alternativos basados en fórmulas que tienen en cuenta la medición de los huesos. Autores como Chumlea formulo la ecuación para calcular la estatura basada en la altura de la rodilla, a partir de esta medida obtenida se puede estimar la talla, empleando su fórmula. (Ver anexo N°5)

En la ciencia de la nutrición, los resultados obtenidos en las fórmulas para estimar el RER se expresan empleando la unidad de energía térmica denominada caloría⁶ (cal), sin embargo, debido a que las calorías son unidades muy pequeñas, se utilizan múltiplos como la kilocaloría (Kcal), dónde 1000 cal. representa a 1 kcal. De esta manera se expresan las necesidades de energía requeridas por el hombre, necesarias para mantener las funciones vitales, que debe ser aportada por la dieta.

Las kilocalorías de una dieta, están dadas por los macronutrientes, según la OMS “son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos” (OMS)

Los carbohidratos constituyen la fuente energética más importante del organismo y resultan imprescindibles para una alimentación variada y equilibrada. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomienda un aporte mínimo de 55% de la energía total requerida, en forma de carbohidratos.

Los carbohidratos, glúcidos o también denominados azúcares, son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Siendo los más abundantes y más diversos.

Normalmente se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa o glucógeno que sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales.

La función principal de los carbohidratos es proporcionar energía, los almidones y azúcares representan cerca de la mitad (50-55%) de la ingesta calórica, aportando 4kcal/g. Resulta ser combustible celular de tejidos como el sistema nervioso y las células sanguíneas principalmente. Además, cumple una función importante para la estructura y el funcionamiento de las células, tejidos y órganos (European Food Information Council 2012). Ayudan al ahorro

⁴ Cifosis: Es la curvatura de la columna que produce un arqueamiento o redondeo de la espalda, llevando a que se presente una postura jorobada o agachada.

⁵ Escoliosis: Es una curvatura anormal de la columna vertebral, el hueso que baja por la espalda. La columna vertebral de toda persona se curva un poco de manera natural, pero las personas con escoliosis tienen demasiada curvatura y su columna podría lucir como una letra C o S.

⁶Caloría: es la energía que hace aumentar la temperatura de un gramo de agua de 14°C a 15°C

de proteínas, si su aporte es insuficiente las proteínas se utilizarán prioritariamente para fines energéticos; actúa en el metabolismo de las grasas, para un normal metabolismo de grasas es necesario un adecuado aporte de hidratos de carbonos.

Cuando los carbohidratos que se consume por encima de las necesidades corporales, el organismo almacena glucosa en el hígado y en los músculos en forma de glucógenos, si se sobrepasan los niveles de almacenamiento se metabolizan a grasas que se deposita como tejido adiposo debajo de la piel y en otros sitios del cuerpo.

Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua), como los carbohidratos y las grasas, contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen nitrógeno y a menudo azufre. Son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales (FAO Nutrición humana en el mundo en desarrollo 2002).

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo corporal; mantenimiento y reparación del cuerpo, y para el reemplazo de tejidos desgastados o dañados; para producir enzimas metabólicas y digestivas o como constituyente esencial de ciertas hormonas, por ejemplo, tiroxina e insulina.

Según la FAO en el año 2002, las proteínas pueden representar entre el 10 a 35% del RED, aportando 4 kcal/g al igual que los carbohidratos. Aunque las proteínas liberan energía, su importancia principal radica en que son un constituyente esencial de todas las células y estas pueden necesitar reemplazarse y para este reemplazo es indispensable el aporte de proteínas. Por otra parte, cuando se consume en exceso ya habiendo cumplido sus funciones metabólicas, se utilizan como fuente de energía mediante la transformación de proteínas en carbohidratos.

Los componentes principales de las proteínas son los aminoácidos, unidos a través de uniones peptídicas⁷ para formar cadenas, existiendo múltiples configuraciones (diferentes aminoácidos se unen de diversas maneras) y por lo tanto muchas proteínas diferentes. (López L. B. y Suárez M. M. 2003)

Cuando se habla de la calidad de una proteína, se hace referencia a la capacidad que tiene para reemplazar el nitrógeno del organismo y su digestibilidad⁸, se trata entonces del valor

⁷Uniones peptídicas: El enlace peptídico es un enlace entre el grupo amino ($-NH_2$) de un aminoácido y el grupo carboxilo ($-COOH$) de otro aminoácido.

⁸ Digestibilidad: La digestibilidad es una forma de medir el aprovechamiento de una alimento, es decir, la facilidad con que es convertido en el aparato digestivo en sustancias útiles para la nutrición. Comprende dos procesos, la digestión que corresponde a la hidrólisis de las moléculas complejas de los alimentos, y la absorción de pequeñas moléculas

biológico que posee una proteína, tal es el caso de la proteína del huevo entero considera completa en lo que respecta a su composición y valor. Así mismo el valor biológico depende de la estructuración en aminoácidos, y sus proporciones; de los 20 aminoácidos existentes, 8 de ellos son considerados esenciales o indispensables para el hombre, dado que resultan imprescindibles para que las proteínas cumplan sus funciones metabólicas y estos provienen del aporte exógeno. (FAO Nutrición humana en el mundo en desarrollo 2002).

Por este motivo el aporte recomendado de las proteínas de alto valor biológico debe ser del 50 – 70% del consumo proteico, para prevenir mal nutrición por déficit.

A saber, la fenilalanina, triptófano, metionina, lisina, leucina, isoleucina, valina y treonina son considerados esenciales para todas las edades, excepto menores de un año (FAO Nutrición humana en el mundo en desarrollo 2002).

Cada proteína en un alimento está compuesta de una mezcla particular de aminoácidos y puede o no contener la totalidad de los ocho aminoácidos esenciales. Entorno a estas evidencias, se sabe que las proteínas de origen animal aportan proteínas de alto valor biológico con un promedio de digestibilidad del 95% respecto de los alimentos de origen vegetal que por sí solo no aportan proteínas de alto valor biológico y su digestibilidad promedio es del 80% (López L. B. y Suárez M. M. 2003). No obstante, es posible combinar alimentos de origen vegetal y lograr obtener un alimento con un valor proteico más alto. Por lo tanto, es posible tener dos alimentos de bajo valor proteico y complementarlos entre sí, para formar una buena mezcla de proteína cuando se consumen simultáneamente.

Los seres humanos con una alimentación pobre en proteína animal, requieren una variedad de alimentos de origen vegetal, y no sólo un alimento básico. En muchas dietas, las legumbres como maní y garbanzos, aunque bajos en aminoácidos azufrados, suplementan las proteínas de los cereales que con frecuencia tienen poca lisina. Una mezcla de alimentos de origen vegetal, especialmente si se consumen en la misma comida, puede servir como reemplazo de la proteína animal (FAO, 2002).

Los alimentos vegetales contienen menos cantidad de aminoácidos esenciales, pero una mezcla de proteínas de granos no refinados, legumbres, semillas, frutas secas y vegetales crudos, pueden complementar los aminoácidos resolviendo el déficit. (Ver anexo N°6)

No es necesario que la complementación sea hecha en la misma comida, dado que la fuente de aminoácidos endógenos esta siempre disponible.

El planeamiento de una dieta vegetariana de cualquier tipo debe incluir frutas, hortalizas, productos de granos integrales, frutas secas, semillas, legumbres, productos lácteos o sustitutos de soja. (Longo E, Navarro E., 2012)

Los alimentos de los vegetarianos pueden dividirse en cuatro grupos y de tal forma lograr el equilibrio en su alimentación; el grupo A comprende granos enteros, cereales: avena, trigo, centeno, cebada, maíz, arroz, y sus productos. El grupo B incluye legumbres como lentejas, porotos, garbanzos, soja. El grupo C incluye frutas secas y semillas de calabaza, girasol y sésamo. Y el grupo D incluye verduras verdes, todas las hortalizas y las frutas.

Para obtener un equilibrio de aminoácidos los alimentos del grupo A deben combinarse con los otros tres grupos. Si la alimentación no contiene alimentos A, la mezcla no será equilibrada y deberá suplementarse con huevos o productos lácteos. Las combinaciones más usadas son: A/D y A/B/C. (Longo E, Navarro E., 2012)

El término lípidos se utiliza para incluir todas las grasas y aceites que son comestibles y están presentes en la alimentación humana.

Las grasas alimentarias incluyen todos los lípidos de los tejidos vegetales y animales que se ingieren como alimentos. Las grasas (sólidas a temperatura ambiente) o los aceites (líquidos a temperatura ambiente) más frecuentes son una mezcla de triacilglicéridos⁹ (triglicéridos) con cantidades menores de otros lípidos.
(FAO/OMS 1993).

Los ácidos grasos presentes en la alimentación humana se dividen en dos grupos principales, aquellos que en su estructura no presentan doble enlaces llamados saturados y no saturados aquellos que presentan uno o más dobles enlaces. El último grupo incluye ácidos grasos poli insaturados y mono insaturado. Todas las grasas y aceites que consumen los seres humanos son una mezcla de ácidos grasos saturados y no saturados

Las grasas al igual que las proteínas, tienen carácter esencial para el organismo, dos de ellos fueron considerados como tales, el linoleico (omega 6) y el linolénico (omega 3). Su esencialidad se origina en la incapacidad del ser humano para insertar dobles enlaces en las posiciones de los carbonos 6 y 3. El ácido araquidónico, es considerado semi esencial ya que puede ser sintetizado *in vivo* a partir del linoleico. (FAO 2002).

⁹Triacilglicéridos: formados por una molécula de glicerol esterificada con tres ácidos grasos.

El colesterol es un lípido presente en todas las membranas celulares. Tiene una función importante en el transporte de la grasa y es precursor de las sales biliares y las hormonas sexuales y suprarrenales, todas las células necesitan colesterol, el que se localiza en membranas celulares asociado a fosfolípidos (formado por una molécula de glicerol, una base nitrogenada, un ácido graso y un ácido fosfórico) y proteínas. La mayor parte del colesterol corporal se sintetiza endógenamente (en hígado, intestino, piel y glándulas suprarrenales) y una menor cantidad es aportada por la dieta (FAO Nutrición humana en el mundo en desarrollo 2002).

En muchos países en desarrollo, las grasas dietéticas contribuyen, aunque en parte menor a los carbohidratos en el consumo de energía total. En casi todos los países industrializados, la proporción de consumo de grasa es mucho mayor. En los Estados Unidos, por ejemplo, un promedio del 36 por ciento de la energía total proviene de la grasa (FAO 2002).

Según la FAO alrededor del 20 al 35% del RED deben ser cubiertos por grasas, produce alrededor de 9 kcal/g, que es más del doble de la energía liberada por los carbohidratos y las proteínas (aproximadamente 4 kcal/g); la grasa puede, por lo tanto, reducir el volumen de la dieta.

La grasa ayuda a que la alimentación sea más agradable; sirve también, como vehículo que ayuda a la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa almacenada en el cuerpo humano sirve como reserva de combustible, es una forma económica de almacenar energía. La grasa se encuentra debajo de la piel y actúa como un aislamiento contra el frío y forma un tejido de soporte para muchos órganos como el corazón y los intestinos.

La mayoría de los seres humanos tenemos una alimentación omnívora¹⁰, aun así, gran parte de nuestro entorno eligen, con creciente interés, una alimentación en particular, como es el caso de los que optan por una alimentación vegetariana. Este tipo de alimentación tiene muchos aspectos beneficiosos para la salud, y estos hábitos alimentarios en la infancia pueden repercutir favorablemente en la salud del adulto. La dieta vegetariana proporciona el consumo principalmente de verduras, frutas, granos integrales, legumbres, semillas y nueces, con pocos o ningún producto animal. (González Corbella, M.J., 2005)

La Asociación Dietética Americana (ADA) define a la alimentación vegetariana como aquella en la que básicamente se excluyen todo tipo de alimentos de origen animal y sus

¹⁰Omnívoro: Capacidad de consumir la mayor parte de los alimentos que encontramos en la naturaleza.

derivados. Este tipo de alimentación brinda múltiples beneficios para la salud, bajo consumo de grasas saturadas y colesterol, alto consumo de fibra, magnesio, potasio, folato, fitoquímicos y antioxidantes como la vitamina C, E y Betacaroteno. (Crf. A.D.A, 1988).

Según A.D.A las alimentaciones vegetarianas bien planificadas son compatibles con un buen estado nutricional, en contraste con dietas pobremente planificadas o no planeadas, las que aumentan el riesgo de desórdenes nutricionales y por lo tanto deben ser prohibidas. (Crf. Longo E. Navarro E., 2012, p.388).

Es la postura de la Asociación Americana de Dietética que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para deportistas. Una dieta vegetariana se define como aquella que no incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o marisco, ni productos que los contengan.

(Rodríguez E., et al., 2009).

La variabilidad de las prácticas dietéticas entre las personas vegetarianas hace que sea esencial la evaluación individual de su dieta.

Además de evaluar si la dieta es adecuada, los profesionales de la alimentación y de la nutrición pueden desempeñar un papel clave en la educación de las personas vegetarianas acerca de fuentes específicas de nutrientes, la compra y preparación de alimentos, así como las modificaciones dietéticas necesarias para satisfacer sus necesidades. (Crf. Rodríguez E., et al., 2009).

En la actualidad la comunidad vegetariana más conocida son los Adventistas del Séptimo Día. También otras comunidades que practican el vegetarianismo, menos conocidas, son los Hare Krishnas y los Yogui Vegetarianos.

La denominación de cada dieta debe ser comprendida para tener una clara visión del impacto nutricional del plan seguido.

Vegetariano, es aquel que vive totalmente o principalmente con alimentos vegetales; es la persona que en principio se abstiene de consumir cualquier forma de alimento animal, o en el último caso todo lo que para su obtención signifique destrucción de la vida.

Vegetarianismo, es la práctica dietética de los vegetarianos, ósea la abstención de comer carne vacuna, aves, pescado, u otro producto animal. (Crf. Longo E. Navarro E., 2012, p.389).

Se describen diversos tipos de vegetarianismo, su clasificación varía según la incorporación de diferentes alimentos, entre ellos se encuentran los Vegetarianos tradicionales, personas que se adhieren a los patrones del vegetarianismo por muchas generaciones, que han nacido dentro de los grupos culturales o religiosos con antiquísimas costumbres. El énfasis de este grupo está puesto en el desagrado por los alimentos animales, prohibición de ellos y del uso de alimentos refinados o que no provengan de fuentes naturales.

(López L. B. y Suárez M. M. 2009).

Vegetarianos totales o Veganos, personas que se abstienen de cualquier tipo de producto de origen animal, incluyendo leche, huevos o la miel. Consumen hortalizas, legumbres, cereales semillas, frutas frescas, secas, desecadas, algas. (López L. B. y Suárez M. M. 2009)

Existen variantes de veganos. Como ser, los Crudívoros Vegetarianos, quienes consumen todo crudo, frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, cereales, brotes. Optan por no cocinar ni calentar las comidas, prefiriendo ingerir todo en su estado natural, crudo, conservando de este modo los más valiosos atributos que poseen los alimentos. (Martí M.A., 2013)

El crudivorismo como variante dentro del vegetarianismo, tiene una filosofía similar a este, los crudívoros son en esencia ecologistas defensores de los derechos de los animales y están comprometidos con forjar un cambio global, el regreso a lo natural. (Crf. Martí M.A., 2013)

Es un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales, considera que los animales son individuos con intereses que merecen ser respetados, tratando de evitar que ellos sufran y/o

mueran. Esta forma de consumo se extiende también a la manera de vestir, rechazando los productos animales, es una manera directa de financiar la explotación animal.

Implica también no colaborar con el encierro, comercialización o la matanza de animales, circos, zoológicos, acuarios, compra-venta de animales, caza. Es una lucha en busca de un futuro justo para todos independientemente de la especie a la que pertenezcamos.

Los Lacto vegetarianos son personas que consumen leche o productos lácteos y excluyen todos los otros de origen animal.

Ovo-Vegetarianos ingieren similares alimentos que los veganos, pero añaden huevos. Excluyendo todo tipo de carnes, leche y sus derivados. Ovolactovegetarianos, refiere a aquellas personas que incluyen en su dieta productos lácteos y huevos. Excluyen todos los otros de origen animal. (López L. B. y Suárez M. M. 2009).

En su extensa clasificación, los semivegetarianos o vegetarianos parciales, consumen algún grupo de alimentos animales, pero no todos de ellos. La carne vacuna generalmente es excluida. Esta categoría incluye personas que no son consumidoras de carnes rojas, pero consumen pollo o pescado al menos una vez a la semana.

Dentro de una minoría, los Nuevos vegetarianos, recientemente han adoptado patrones dietéticos vegetarianos después de haber tenido una infancia omnívora, que pertenecen a grupos religiosos con fuerte influencia del pensamiento oriental, que han adoptado hábitos alimentarios de naturaleza individualista. (Crf. Longo E. Navarro E., 2012, p.389).

Los nuevos vegetarianos incluyen a su vez diversos grupos.

Yogivegetarianos. Consumen una dieta Ovolactovegetarianos y dan importancia al consumo de alimentos orgánicos, naturales, sin procesar, sin refinar y de alimentos sanos. Adhieren a esta secta enseñanzas de yogas, meditación trascendental.

HareKrishnas o Krishnas. Consumen una dieta ovolactovegetariana con énfasis en alimentos naturales, no procesados, no refinados, perteneces a una secta Hindú. (Vecchi M.E, Gaeta, M.M. 2012)

Entre los beneficios que conlleva una dieta vegetariana se incluye el bajo aporte de grasas saturadas que contienen los productos de origen animal, así como el nulo aporte de colesterol que sólo se encuentra en el reino animal. Además, con la dieta vegetariana se puede incluir una mayor cantidad de fibra, lo cual se ha asociado a una menor prevalencia de cáncer de próstata y colon. Y se ha señalado su efecto cardioprotector y su ayuda para prevenir la obesidad. (Gottau G., 2011).

En comparación con las personas que comen carne, los vegetarianos consumen menos grasa saturada y colesterol, y más vitamina C y E, fibra dietética, ácido fólico, potasio, magnesio y otros nutrientes vegetales como carotenoides y flavonoides. Por lo tanto, los vegetarianos tienen menos colesterol LDL, presión sanguínea más baja y menor índice de masa corporal (IMC), lo cual está relacionado con mayor esperanza de vida y menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como ser enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes tipo dos, entre otras. (Olguín S. 2014)

Enfermedades cardíacas: los vegetarianos tienen, en promedio, 25% menos probabilidad de morir de una enfermedad del corazón, según un análisis combinado de más de 76 mil participantes. Los alimentos que protegen a tu corazón incluyen los granos integrales y las leguminosas, que se digieren en más tiempo y tienen índice glucémico bajo (ayudan a que los niveles de azúcar se estabilicen).

Cáncer: comer frutas y vegetales reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, la evidencia científica es abundante. Además, existen estudios que comprueban que los vegetarianos tienen menor incidencia de cáncer que el resto de las personas. Si dejas de comer carne roja (aunque no te conviertas en vegetariano), tu riesgo de cáncer de colon disminuye considerablemente, según un reporte del Fondo Mundial de Investigación de Cáncer.

Diabetes tipo dos: una dieta basada en vegetales puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo dos, pues existe una correlación entre comer carne roja (especialmente carne procesada, como tocino y salchichas) y el riesgo de padecer esta enfermedad.

(Olguín S., et al, 2014)

No obstante, una dieta vegetariana no es sinónimo de dieta saludable, porque se puede ser vegetariano al no incluir alimentos de origen animal, pero al mismo tiempo, no incluir vitaminas, minerales ni fibra, entonces los beneficios de la dieta vegetariana quedarían limitados. (Gottau G., 2011).

Dentro de las desventajas que tienen las personas que llevan una dieta vegetariana son un riesgo mayor de sufrir carencias de algunos micronutrientes, ya que el alto consumo de fibra puede impedir una correcta absorción de minerales y, además, algunos nutrientes son escasos o nulos en el reino vegetal. (Gottau G., 2011). Estas pueden ser más acusadas en niños y adolescentes. Los niños vegetarianos no muestran prevalencia elevada de obesidad u otros problemas derivados de una dieta omnívora desequilibrada, pero con una dieta vegetariana mal

diseñada y restrictiva pueden presentar enfermedades carenciales y problemas de crecimiento. (González Corbella, M.J., 2005)

Los adolescentes, necesitan una cuidadosa supervisión de la dieta, puesto que en ocasiones el inicio del vegetarianismo es el primer indicio de un trastorno de la conducta alimentaria.

El seguimiento de una dieta vegetariana en la infancia es la consecuencia de su práctica por parte de los padres o cuidadores, en cambio, el inicio de dietas vegetarianas en la adolescencia suele ser consecuencia de las ideas éticas, filosóficas o religiosas que se adquieran. (González Corbella, M.J., 2005).

La energía que se aporte en las diversas dietas vegetarianas, deberán ser suficientes para mantener su peso corporal dentro de los rangos de la normalidad, así como asegurar la utilización de las proteínas en su función plástica y no energética.

Los Hidratos de Carbono deberán ser aportados entre un 45% a 65% del RED.

Las proteínas, tanto los ovovegetarianos, los lactovegetarianos y los ovolactovegetarianos, no alcanzan a consumir proteínas es suficiente cantidad y de alta calidad. En el caso de los veganos muchas proteínas de origen vegetal son de menor calidad que las de origen animal, no obstante, todos los aminoácidos esenciales pueden ser aportados con una selección variada de alimentos vegetales, así como una adecuada complementación proteica. (López L. B. y Suárez M. M. 2009).

La postura de ADA declara que no es necesario que las proteínas complementarias¹¹ se consuman en una misma comida, pero si es imprescindible que forzosamente se consuman dentro de un periodo de tiempo hasta tres a cuatro horas, para asegurar la disponibilidad de todos los aminoácidos en el momento en que estos se necesiten. (López L. B. y Suárez M. M. 2009).

El valor de las proteínas en gramos por kg de peso representa un 15% a 16% del RED.

¹¹Proteínas complementarias: consisten en combinar alimentos de baja calidad para obtener una proteína de alta calidad.

Los lípidos representan un 20% a un 35% del RED. En todos los tipos de vegetarianos existe generalmente una alta ingesta de ácidos grasos omega seis y bajo aporte de omega tres ¹² lo cual podría impedir la elaboración endógena de este último. Los vegetarianos deben consumir variedades de alimentos fuentes de omega tres como ser, nueces, avellanas, soja, canola, chía, lino, algas. (López L. B. y Suárez M. M. 2009).

El hierro es un oligoelemento, compuesto por la hemoglobina¹³ la cual se combina con el oxígeno sirviendo como medio de transporte del mismo en sangre. Además, se encuentra compuesto por la mioglobina¹⁴ que tiene por función principal el transporte y almacenamiento del oxígeno que se utiliza durante la contracción muscular.

Por lo que la deficiencia del mismo conlleva frecuentemente a anemias¹⁵ causando anorexia, palidez en las conjuntivas, piel seca, disfagia, disnea del esfuerzo, fatiga.

Afecta a la resistencia para realizar esfuerzos, disminuye el rendimiento intelectual y la función cognitiva, entre otros. (Crf. López L. Suarez M., 2003, p.265)

Este oligoelemento es uno de los principales nutrientes críticos en la alimentación vegetariana, debido a que el hierro hemínico se encuentra solo en las carnes, y siendo este el de mayor biodisponibilidad, todos los tipos de vegetarianos podrían presentar carencia de este mineral si la alimentación no está cuidadosamente planificada.

En la segunda mitad del siglo XX, grupos de expertos representantes de los Centros de Investigación más importantes de Nutrición han discutido y revisado periódicamente, la información disponible acerca de las necesidades o requerimientos nutricionales, creándose organismos internacionales que proponen recomendaciones de ingestas de nutrientes, científicamente confiables.

(Pita Martín de Portela M. L. et al 2003)

Como consecuencia de lo antedicho, organismos como Food and Nutrition Board, junto con el Institute of Medicine y National Academy of Science, en su última revisión establecen una ingesta dietética de referencias (IDR) de hierro para ambos

¹²Los ácidos grasos omega tres y omega seis son ácidos grasos esenciales poliinsaturados que el organismo humano no los puede fabricar a partir de otras sustancias.

¹³ Hemoglobina es una proteína conjugada que posee la capacidad de combinarse con el oxígeno.

¹⁴Mioglobina: pigmento respiratorio que existe en células musculares.

¹⁵ Anemia: Concentración baja de hemoglobina en sangre.

géneros entre 19 y 20 años de 8mg diarios para los hombres y 18mg diarios para las mujeres de 19 a 50 años, mujeres mayores a 50 años 8 mg (Torresani M. E, Somoza M. I, 2003: pág. 94)

Basándose en que la alimentación vegetariana posee una baja biodisponibilidad de hierro, ADA refiere que la ingesta recomendada de este oligoelemento debería ser 1.8 veces más que la ingesta recomendada para no vegetarianos. Cifra muy difícil de cubrir solo con alimentos. (Crf. Rodríguez E., et al., 2009).

Posiblemente las necesidades de hierro sean distintas entre diversos vegetarianos y dependan de la totalidad de la alimentación. Asimismo, en cuanto a la incidencia de anemia por déficit de hierro, según ADA esta es equivalente en individuos vegetarianos que en no vegetarianos.

Para la planificación de la alimentación, se deberán considerar tanto a los factores que estimulan la absorción de hierro no hemínico así como aquellos que actúan inhibiéndola en mayor o menor grado.

El hierro no hemínico presente en los alimentos de origen vegetal, es sensible tanto a los inhibidores como a los potenciadores de la absorción del hierro.

Algunos inhibidores de la absorción del hierro son los fitatos¹⁶, el calcio y los polifenoles del té, el café, las infusiones de hierbas y el cacao. La fibra sólo inhibe ligeramente la absorción del hierro.

Algunas técnicas de preparación de los alimentos, como remojar y germinar las legumbres, los cereales y las semillas, y la fermentación del pan, pueden reducir los niveles de fitatos y de este modo mejorar la absorción de hierro.

La vitamina C y otros ácidos orgánicos presentes en las frutas y verduras pueden favorecer considerablemente la absorción de hierro y reducir los efectos inhibidores de los fitatos, y así mejorar el estado de hierro. (Crf. RodríguezE., et al., 2009). (Ver anexo Tabla N°7).

¹⁶Fitatos: son quelantes de minerales que impide la absorción de los mismos.

Dentro de su contenido en el cuerpo humano, el Calcio representa el 99% del mismo localizándose en el esqueleto y el 1% en el plasma, por lo cual sus diversas funciones se ven estrechamente relacionadas con la estructura ósea y dentaria, también participa en funciones vitales como ser, la coagulación sanguínea, contracción y relajación muscular, transmisión nerviosa, permeabilidad de membranas, actividad enzimática, entre otras.

Por lo que la deficiencia del mismo, conlleva principalmente a osteoporosis¹⁷ disminuye el contenido mineral en hueso y aumenta la susceptibilidad a fracturas. (Crf. López L. Suarez M., 2003, pág. 242).

Las ingestas dietéticas de referencia para este micronutriente, propuestas por los organismos competentes mencionados anteriormente, son para adultos ambos sexos 1000mg de calcio por día y para adultos mayores a 50 años 1200 mg de calcio. (Torresani M. E, Somoza M. I, 2003: pág. 102)

En la alimentación vegetariana, la ingesta recomendada es la misma que la propuesta por el Instituto de Medicina, Academia Nacional de Ciencias de USA para no vegetarianos.

Según ADA el consumo de calcio en los vegetarianos que incluyen lácteos es similar o mayor al de los no vegetarianos. En cambio, en los veganos y ovovegetarianos puede haber riesgo de una ingesta inferior a la recomendada debido al nulo consumo de lácteos y elevado contenido de fitatos y oxalatos¹⁸ en la alimentación, ambos inhibidores de la absorción de calcio. (Ver Anexo tabla N°8)

Los datos del centro de Oxford del Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (EPIC-Oxford), mostraron que el riesgo de fractura ósea fue similar para los ovo-lacto-vegetarianos y los que comían carne, mientras que los veganos presentaron un 30% más de riesgo de fractura posiblemente debido a que su ingesta media de calcio fue considerablemente inferior. (Crf. Rodríguez E., et al., 2009)

Existen alimentos fortificados que contribuyen a cubrir la ingesta de calcio en veganos y ovovegetarianos como los zumos de fruta, leche de soja, leche de arroz y cereales para el desayuno, fideos, y algunas marcas de tofu. (Crf. Craig Winston J. 2009)

¹⁷ Osteoporosis: disminución de la masa ósea.

¹⁸ Oxalatos: al igual que los fitatos, son quelantes que impiden la absorción de minerales.

Dentro de los oligoelementos encontramos al zinc, el cual tiene su función dentro de la actividad enzimática, además de funciones estructurales y estabilizantes de la estructura de los ácidos nucleicos, participa conjuntamente en la transcripción y replicación de los mismos.

Por lo que su deficiencia ocasiona, falta de crecimiento e hipogonadismo con inmadurez sexual en adolescentes principalmente varones. Disminución de la agudeza del gusto y alteraciones en el comportamiento de estados de deficiencia. (Crf. López L. Suarez M., 2003, p.282).

Se han propuestos IDR para este mineral, siendo para hombres y mujeres de 19 a 30 años de 11mg y 8 mg diarios respectivamente.

En todos los tipos de alimentación vegetariana, la biodisponibilidad de zinc podría ser baja, ya que los fitatos y la fibra inhiben su absorción.

Las proteínas de origen animal podrían estimular la absorción de zinc, por lo cual los vegetarianos que incluyen lácteos y/o huevos tendrían ventajas sobre los veganos a la hora de la absorción de este oligoelemento.

Algunas fuentes de zinc son los productos de soja, las legumbres, los cereales, el queso y los frutos secos. Las estrategias nutricionales sobre las diferentes técnicas de preparación de los alimentos, como remojar y germinar las legumbres, cereales y semillas, así como la fermentación del pan, pueden reducir la unión del zinc con el ácido fítico, fitatos, y aumentar la biodisponibilidad del zinc. Los ácidos orgánicos, como el ácido cítrico, pueden también mejorar la absorción del zinc en cierta medida (Crf. Rodríguez E., et al., 2009) (Ver tabla N° 9)

En cuanto a la Vitamina B12 o cobalamina, se halla relacionada con el metabolismo y utilización del ácido fólico; su función es la transferencia de grupos de átomos de un carbono, desde una sustancia a otra, durante el metabolismo de los aminoácidos y la síntesis de ácidos nucleicos. Interviene principalmente en la biosíntesis de pirimidinas y purinas.

Los organismos encargados de establecer las recomendaciones, indican una ingesta de 2,4ug diarios para ambos sexos, entre 19 a 30 años.

Su deficiencia ocasiona una disminución de los folatos en glóbulos rojos y alteraciones megaloblásticas ocasionando el desarrollo de anemias megaloblásticas. Con sintomatología de fatiga, debilidad, irritabilidad, dificultad para concentración, cefalea y palpitations. (Crf. López L. Suarez M., 2003, p.206).

La deficiencia de cobalamina tiene mayor incidencia en los vegetarianos estrictos, en años recientes la ingestión de carnes rojas en los países desarrollados ha disminuido un 25% o más

de la cantidad total y esta se ha sustituido por carnes blancas, que es una fuente pobre de cobalamina. (Rodríguez G, 1998)

La única fuente natural de esta vitamina B12 lo constituyen los alimentos de origen animal, por lo cual los veganos estarían en riesgo de carencia.

Los ovolactovegetarianos pueden obtener cantidades adecuadas de vitamina B-12 a partir de los productos lácteos, los huevos u otras fuentes fiables de vitamina B-12, si los consumen con regularidad.

Para los veganos, la vitamina B-12 debe ser obtenida mediante el consumo regular de alimentos enriquecidos con vitamina B-12, como las bebidas de soja y de arroz enriquecidas, algunos cereales de desayuno y algunos sucedáneos de carne, o la levadura. En caso contrario se necesita un suplemento diario de vitamina B-12.

Según ADA los productos que contienen análogos de B12 como las algas y los productos fermentados de soja, no pueden ser considerados como una fuente fiable y activa de Vitamina B12.

Las dietas vegetarianas son típicamente ricas en ácido fólico, el cual puede enmascarar los síntomas hematológicos de la deficiencia de vitamina B-12, por lo que la deficiencia de esta vitamina puede pasar inadvertida hasta que lleguen a manifestarse síntomas neurológicos. (Crf. Rodríguez E., et al., 2009).

Es esencial que todos los vegetarianos usen suplementos, alimentos fortificados, productos lácteos, o huevos para cubrir las ingestas recomendadas de vitamina B12. Su absorción es más eficiente cuando se consumen pequeñas cantidades de vitamina B12 a intervalos frecuentes, esto se puede llevar a cabo mediante el uso de alimentos fortificados. (Ver tabla N°10).

La importancia de la alimentación vegetariana radica en que en la actualidad se encuentra vigente y es practicada por los fieles miembros de la iglesia adventista del séptimo día, los cuales representan un numeroso porcentaje en la población y se hallan distribuidos por todo el mundo.

Los adventistas del séptimo día, se iniciaron a través de un pequeño grupo de hombres y mujeres, temerosos de Dios y estudiosos de su palabra, descubrieron que Jesús pronto cumpliría su promesa de regresar al mundo a buscarnos.

En esta época, entre 1831 y 1844, surge el evangelista Guillermo Miller, quien era un predicador Bautista y ex capitán del Ejército de la Guerra de 1812. Fue el quien lanzo el despertar del segundo advenimiento.

Basado en ciertos estudios de Daniel 8:14, Miller calculo que Cristo podría regresar a la tierra el 22 de octubre de 1844. Pero ese día Jesús no apareció y sus seguidores se habían decepcionado, lo que se conoce hoy como el gran chasco. (Crf. Stencel R. 2014)

Sin embargo, un pequeño número de creyentes regresaron a estudiar la Biblia para buscar una explicación a lo sucedido. Entonces, descubrieron que la fecha del 22 de octubre era correcta pero el evento estaba errado. Jesús no regresaría a la tierra ese día, sino que cambiaría su función en el santuario celestial. De esta manera ellos decidieron continuar esperando el regreso de Jesús.

En 1863 organizaron la estructura de la denominación y la llamaron, iglesia Adventista del Séptimo Día. A esa altura, la organización ya poseía 125 iglesias y 3500 miembros.

De los seguidores de Miller, quedo un pequeño grupo de líderes que construyeron la iglesia. José Bates fue uno de ellos, quien acepto la predicación de Miller sobre la segunda venida de Dios, y quien escribió acerca del sábado que es el séptimo día, denominado día de reposo para dicha religión. (Luna Atuesta M., 2013).

Jaime White uno de los líderes de la Iglesia, se casó Elena Harmon, esta última era una adolescente de diecisiete años escogida por Dios para una misión especial. Era una importante escritora, quien transmitía mensajes específicos de Dios para el tiempo final de la historia de la humanidad. (Crf. Stencel R. 2014).

Los adventistas comenzaron a crecer aceleradamente en América del norte, y en 1874 el primer misionero fue enviado a Suiza, luego en 1879 en África, y en 1886 Rusia también recibió el mensaje, posteriormente los misioneros llegaron a las regiones de África y América del Sur; y en 1896 comenzaron a predicar en Japón. (Crf. Stencel R. 2014).

En 1915 muere Elena de White, para entonces la organización de la iglesia Adventista del Séptimo Día, ya estaba constituida por escuelas, colegios, clínicas y hospitales alrededor del mundo. (Luna Atuesta M., 2013)

La publicación y distribución de la literatura cristiana, fue una de las herramientas más efectivas de los evangelistas adventistas.

Hoy, la iglesia adventista posee más de 8 millones de miembros, repartidos en 204 países alrededor del mundo. (Crf. Stencel R. 2014).

La iglesia es el medio señalado por Dios para la salvación de los hombres, fue organizada para servir, y su misión es anunciar el evangelio al mundo, reflejando su plenitud y suficiencia. (Luna Atuesta M., 2013)

Los adventistas llevan una vida sana, ya que entienden que el cuerpo es el templo de Dios y debe ser respetado, predomina en su alimentación una dieta ovo-lacto-vegetariana, rica en

frutas, cereales integrales, verduras y hortalizas. Un 3% lleva una dieta vegetariana estricta y un 20 % consume carne menos de una vez por semana.

Además, dicho estilo de vida sana, es exento de tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas. Desde hace más de cien años, los adventistas vienen practicando este estilo de vida con notables resultados. (Crf. Kotz D. 2009).

La Biblia es la base que establece las creencias y prácticas de los adventistas. Este grupo religioso considera al ser humano como una unidad bio-psico-espiritual indisoluble. Según ellos, Dios desea que el Hombre tenga salud física y espiritual; el cuerpo humano es el templo del Espíritu Santo y, por lo tanto, para glorificar a Dios y prepararse para la llegada de Jesús, el cuidado del cuerpo es primordial. Por este motivo, los adventistas se abstienen de consumir tabaco y alcohol, realizan actividad física regularmente y cumplen con las horas de sueño necesarias para un buen descanso. (Crf. Pinto Kramer A. 2005)

Los adventistas analizan el tema de la alimentación desde una perspectiva cristiana y alegan que el vegetarianismo fue la “dieta original” de Dios. Según esta postura, el ser humano fue diseñado para vivir sin necesidad de utilizar la carne como alimento. El segundo argumento se basa en evidencias científicas que muestran que la dieta vegetariana es la más saludable. De acuerdo a las creencias adventistas, la alimentación que Dios estableció para el Hombre estaba originalmente basada en semillas, cereales, frutas frescas y secas.

(Pinto Kramer A., et al., 2005)

En todas las sociedades, la elección de los alimentos está sometida a normas éticas, religiosas, y médicas, siendo sancionadas por juicios morales o de valor. Dichos valores se manifiestan en numerosas prescripciones y prohibiciones en materia alimentaria desde el ámbito de diferentes religiones. Todas las religiones o sistemas de creencias contienen algún tipo de prescripción alimentaria, concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo y para la salud. (Contreras J., 2007).

Como ser la religión adventista del séptimo día, quien opta no solo por una alimentación vegetariana y hábitos alimentarios saludables, sino también por una vida sana, se han diseñado diferentes centros de salud con el fin de ofrecer a toda la población, tanto a los pertenecientes

de la iglesia adventista como a los que no, los servicios de una vida saludable y sana, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Uno de ellos es El Centro Adventista de Vida Sana (CAVS), que se localiza en la provincia de Misiones y en Entre Ríos. Este cuenta con un programa de Estilo de Vida, y tiene como propósito ayudar a cada persona que participa del mismo, a tomar contacto con sus necesidades esenciales, experimentar hábitos saludables en un entorno adecuado, pensar y elaborar estrategias efectivas que le permitan modificar las conductas que alteran su equilibrio y bienestar. A partir de un trabajo realizado por un completo equipo profesional, el CAVS desarrolla sus actividades con un enfoque integral. Este criterio considera a la salud como el resultado del adecuado desarrollo físico, mental, social y espiritual.

Además de brindar un plan alimentario ovolactovegetariano a quienes sean o no vegetarianos, cuenta con diferentes actividades físicas, deportivas, recreativas, psicoeducativas.

El programa en el CAVS está destinado a personas quienes desean hallar descanso, descenso de peso, y para el tratamiento sobre diferentes adicciones. Tiene una duración de siete y diez días, pudiendo extenderse hasta catorce. El programa de cuatro días, o plan seguimiento, es una opción habilitada para quienes ya realizaron un programa de por lo menos siete días y regresan dentro de los 90 posteriores a esa visita, o ingresan para descansar, dispuestos a ajustar sus objetivos a este breve lapso de tiempo.

El centro adventista de vida sana de misiones, se encuentra ubicado en la provincia de Leandro N. Alem, Km. 6 1/2 de la Ruta 225.

V. DISEÑO METODOLOGICO

TIPO DE ESTUDIO

Investigación cuantitativa. Según el tiempo de registro de información el estudio es retrospectivo.

Según el periodo y secuencia del estudio, la investigación es transversal.

Según análisis y alcance de los resultados el estudio es descriptivo, dirigido a determinar cómo es o como está la situación de las variables que se estudian en la población.

AREA DE ESTUDIO

El estudio se realizará en la Ciudad de L.N Alem Misiones, en el Centro Adventista de Vida Sana, establecimiento de ámbito privado. Ubicado Km. 6 1/2 de la Ruta 225.

UNIVERSO Y MUESTRA

Universo: La población seleccionada son las personas que se encuentran bajo tratamiento de rehabilitación, mayores de 18 años y el modulo alimentario vegetariano otorgado por el Centro Adventista de Vida Sana de L.N. Alem – Misiones.

Unidad de observación: cada individuo residente son los elementos del universo en que se medirán o estudiarán las variables de interés, por la cual ésta es representada por residentes del Centro Adventista de Vida Sana, mayores de 18 años.

Unidad de muestreo: Centro Adventista de Vida Sana.

Criterio de inclusión y exclusión

De Inclusión: Para dicho estudio se considerará criterio de inclusión, ser residente del Centro Adventistas de Vida Sana, presentar un estado nutricional normal, sobrepeso o bajo peso, pacientes postrados, con amputaciones, y tener más de 18 años.

De exclusión: Para este caso, será criterio de exclusión a todos aquellos que no sean residentes del Centro Adventistas de Vida Sana, pacientes que presenten edemas, ascitis, alcoholismo, trastornos de la conducta alimentaria y sean menores de 18 años.

Muestra: En efecto la muestra está compuesta por 40 personas que se encuentran bajo tratamiento de rehabilitación en el Centro Adventistas de Vida Sana, L.N. Alem Misiones. Y los Menús ofrecidos semanalmente en el mencionado establecimiento.

Tipos de muestreo:

No probabilístico.

Clases de muestreo: Investigación con muestreo accidental, debido a que se toman los casos o unidades que están disponibles en un momento dado.

OPERALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADOR	HERRAMIENTA	CATEGORIA
MENU DE LA RACION COMPLETA ENTREGADA	NOMBRE DE TODAS LAS COMIDAS QUE SE OTORGAN EN UN DÍA PARA CADA RESIDENTE		TIPO DE PREPARACIONES OTORGADAS	ENTREVISTA ABIERTA	
CANTIDAD DE ALIMENTOS OTORGADOS POR LOS DIFERENTES MENUS	MEDICIONES EN GRAMOS Y/O CC DE CADA ALIMENTO QUE INTEGRA UN MENÚ.		GRAMOS DE ALIMENTOS	PESADO DE ALIMENTOS	COCIENTE GRAMO/KCAL 0,8 - 1GR/KCAL
APORTE CALORICO DE LOS MENUS	LOS MACRONUTRIENTES SON NUTRIENTES QUE SE CONSUMEN EN MAYOR PROPORCIÓN, COMO LAS PROTEÍNAS, LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLE Y COMPLEJO, Y LAS GRASAS Y ÁCIDOS GRASOS.		KILOCALORIAS APORTADO POR LOS HIDRATOS DE CARBONO, PROTEINAS Y GRASAS. KILOCALORIAS TOTALES	COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS FORMULA DESARROLLADA	< 90 DÉFICIT EN EL CONSUMO 90 – 100% CONSUMO NORMAL > 100 CONSUMO ELEVADO
APORTE DE MACRONUTRIENTES	LOS MACRONUTRIENTES SON NUTRIENTES QUE SE CONSUMEN EN CANTIDADES RELATIVAMENTE GRANDES, COMO LAS PROTEÍNAS, LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLE Y COMPLEJO, Y LAS GRASAS Y ÁCIDOS GRASOS.		GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, PROTEINAS Y GRASAS	COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS FORMULA DESARROLLADA	RECOMENDACION HIDRATOS DE CARBONO 45-65% PROTEINAS: 0.8 -1.2 GR/KG PESO. LIPIDOS: 20-35%

MICRONUTRIENTES	EL HIERRO, CALCIO ZINC Y VITAMINA B12, REPRESENTAN A LOS MICRONUTRIENTES, QUE SE CONSUMEN EN CANTIDADES MENORES, PERO QUE SON IMPRESINDIBLES PARA LAS FUNCIONES ORGÁNICAS.		MG DE FE, CA, ZN, Y B12	COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS. FORMULA DESARROLLADA	< 90 DÉFICIT EN EL CONSUMO 90 – 100% NORMAL > 100 CONSUMO ELEVADO
IMC	INDICADOR DE LA RELACIÓN ENTRE EL PESO (KG) Y LA TALLA (MTS) QUE SE UTILIZA PARA IDENTIFICAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS ADULTOS.	PESO ES UNA VARIABLE QUE MIDE LA MASA CORPORAL TOTAL, REPRESENTA LA SITUACION NUTRICIONA L ACTUAL, SENSIBLE A PEQUEÑOS Y RECIENTES CAMBIOS. TALLA MIDE EL CRECIMIENT O DE LOS HUESOS DE FORMA LINEAL, SU DEFINICION ES LA SUMA DE CUATRO COMPONENT ES MIEMBROS INFERIORES, MIEMBROS SUPERIORES, COLUMNA VERTBRAL Y CRANEO, REPRESENTA	KG CORPORALES CENTÍMETROS CORPORALES	MEDIDAS ANTROPOMETRIC AS	< 18,5 BAJO PESO 18,5-24,9 PESO NORMAL 25-29,9 SOBREPESO 30-39,9 OBESIDAD >O= A 40 OBESIDAD MORBIDA

		UNA SITUACION PASADA, SE MODIFICA EN SITUACIONES IMPORTANTE S			
EDAD	EDAD CRONOLÓGICA ES EL TIEMPO QUE HA TRANSCURRIDO DESDE EL NACIMIENTO DE UN INDIVIDUO. EDAD BIOLÓGICA: ES AQUELLA QUE HACE REFERENCIA A LA EDAD QUE TIENEN LOS ÓRGANOS Y/O TEJIDOS EN RELACIÓN A SU FUNCIONALIDAD Y EFICIENCIA.		AÑOS		

VI. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN

La técnica de relevamiento de datos a utilizar se basa en una entrevista no estructurada, y valoración antropométrica recolectada mediante el contacto directo con el sujeto de estudio, que apunta a una fuente primaria de recolección de datos.

La entrevista describe de manera cuantitativa los diferentes menús ofrecidos por el Sanatorio, su aporte calórico, de macro y micronutrientes. (Ver anexo N°11).

La antropometría es una herramienta para la medición de segmentos corporales como peso y talla, se realizan en base a una de las medidas o parámetros corporales, que son aquellos recomendados por el cuerpo normativo de referencia. (Crf. Martínez Sanz J. M., 2013) (Ver anexo N°12)

VII. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION

SISTEMATIZACIÓN DE DATOS: se utilizará una planilla confeccionada en Microsoft Excel®, versión Microsoft Office Professional Plus 2013.

AUTORIZACION: Para poder llevar a cabo la recolección de datos, se enviará una nota de autorización al Centro Adventista de Vida Sana L. N. Alem Misiones. (Ver anexo N° 13)
Y el consentimiento informado a cada paciente y personal encargados de cocina, para su participación en dicha recolección de datos. (Ver anexo N°14)

RECURSOS

Humanos: Dos alumnas de la Carrera Licenciatura en Nutrición; con la asistencia de la asesora de contenidos, Licenciada Da Luz, Valeria. La Directora de tesis Licenciada Peppo Patricia. Y el Asesor metodológico Lic. Gentil Julio. (Ver anexo N° 15)

Físicos: espacio donde se recolectarán los datos, Centro Adventista De Vida Sana de L.N. Alem Misiones; y domicilio de las autoras.

Materiales: encuestas, biromes, hojas de papel, computadoras (Microsoft Word y Exel), impresora, cartucho de tinta, pendrive, lápiz, borrador, basculas, tallímetro, calculadora.

Económicos: gastos de traslado hacia el Sanatorio, insumos de oficina, como ser hojas, biromes, cartuchos de tinta.

PROCESO

El peso expresa la masa corporal total, pero no define compartimientos e incluye fluidos; el resultado se obtiene en kilogramos. El instrumento a utilizar es una balanza de precisión o bascula de pie, donde el paciente debe encontrarse en bipedestación, erecto, mirando al frente en posición de Fráncfort (el arco orbital inferior del ojo deberá estar alineado en un plano horizontal con el trago de la oreja), parado en el centro de la balanza de espalda al registro de la medida, con ropa interior o prendas livianas y descalzo. (De Girolami D. H., 2014)

En paciente postrados, la fórmula de Behnke permite estimar el peso corporal a partir de la medición de la talla y de los 12 perímetros corporales, el error de estimación del peso es de aproximadamente 700gr para mujer y 600gr para hombre con relación al peso real.

En pacientes amputados es necesario tener en cuenta el porcentaje de la perdida corporal, conociendo dichos porcentajes de los sectores amputados se aplica la formula correspondiente.

La talla es la distancia de la planta de los pies al vértex. El sujeto debe estar en bipedestación, con los talones juntos, descalzo, con el cuerpo erguido en máxima extensión de espalda al altímetro y la cabeza erecta mirando al frente en posición de Fráncfort. El registro se toma en centímetros y en una inspiración forzada. (Crf. Martínez Sanz J. M., 2013).

La obtención de la talla a través del método de Chumlea consiste en la medición de la altura de la rodilla, siendo la distancia desde la plata del pie en el talón hasta la superficie anterior del muslo. La medición se debe tomar con el tobillo y la rodilla flexionada en un ángulo de 90°. Mientras se respete esta postura de la pierna la persona puede permanecer sentada o recostada, lo cual posibilita que sea aplicada en personas postradas.

Se puede utilizar para su medición, un compás de hoja ancha o una cinta antropométrica inextensible, colocando debajo del talón del pie hasta la superficie anterior del muslo, por encima de los cóndilos del fémur en posición proximal a la rótula.

Los datos obtenidos en las mediciones de peso y talla se utilizarán para el cálculo del índice de masa corporal aplicando la fórmula correspondiente (Kg/talla^2). Su resultado guiara la elección de la formula correspondiente a cada estado nutricional para el cálculo del requerimiento energético diario. En pacientes con un estado nutricional eutrófico, se obtendrá el requerimiento calórico diario, a través de la ecuación de Harris Benedict, utilizando datos como peso, talla y edad del individuo. (Ver Anexo N°2)

En pacientes que presentan sobre peso u obesidad, corresponde la obtención del peso ideal corregido, utilizando la fórmula de Wilkens, para posteriormente aplicarla a la fórmula de Knox y así obtener el requerimiento energético diario. En individuos que se encuentra con un índice de masa corporal por debajo de 18 se utilizará la formula compuesta por Kcal/kg de peso, según su grado de catabolismo, esto quiere decir que se aportara entre 35 a 45 kcal/PA del paciente.

La entrevista es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados; las representantes del proyecto realizaran las entrevistas a los pacientes y a los encargados del servicio de nutrición y cocina de dicho sanatorio. Se indagará sobre los tipos de menús ofrecidos por el modulo, su ciclado, ingredientes y cantidades utilizadas en cada preparación durante 7 días. Para ello se recurrirá al pesado de los alimentos en peso neto de cada ración ofrecida; utilizando una balanza para alimentos. Los datos obtenidos servirán para la obtención de la composición química (en macro y micronutrientes) y energética del menú ofrecido.

Una vez recolectado toda la información necesaria, se procederá a la comparación del aporte calórico de cada ración completa con el requerimiento energético diario de cada paciente. Y se evaluara las características de dicho modulo en cuanto a los alimentos que lo componen,

.

cantidades, y formas de preparación, y verificar si además se cumplen con los requerimientos de macro y micronutrientes adecuados.

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	May (2015)	Jun	Jul	Mar (2016)	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Diseño del protocolo de investigación y asesoramiento	X													
Tema, Problema	X													
Introducción y Justificación	X													
Objetivos	X	X												
Marco teórico		X	X	X	X									
Marco metodológico			X	X										
Recolección de datos						X								
Análisis de datos							X	X	X	X	X			
Informe final									X	X	X	X	X	
Evaluación final														X

IX. RESULTADOS:

El Sanatorio Adventista de Vida Sana, ofrece diferentes menús alimentarios los cuales de ciclan cada siete días. Para su elaboración cuentan con un manual de dietas. Siendo el Promedio de internación de los residentes de 7 a 10 días, además hay planes de 4 días, para quienes previamente hayan participado de un programa anterior, pudiendo extenderse como máximo a 14 días.

Los cuales se nombrarán como consiguiente, mediante encuestas realizadas en mencionado establecimiento.

Para la elaboración del desayuno se cuenta con un modelo estándar, basado en frutas frescas, frutos secos, cereales, yogur, malta.

Cuentan con plato de entrada, que consta de ensaladas de verduras crudas y cocidas y sopa de verduras, siendo estas opciones estándares, tanto para el almuerzo como para la cena.

La elaboración del almuerzo, merienda y cena dependerá del menú que corresponda al día del ciclado.

Cuadro N° 1: Mosaico de menús ofrecido por el C.A.V.S. semanalmente.

Menú	Día uno	Día Dos	Día Tres	Día Cuatro	Día Cinco	Día Seis	Día Siete
Desayuno	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.
Almuerzo Plato Entrada	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.
Plato Principal	Terrina de zanahoria y espinaca, con hinojo asado.	Yakisoba con chopsuey.	Cazuela de lentejas y vegetales.	Tortilla de acelga con ensalada caliente perlada, tomate zanahoria, perejil y morrón.	Milhojas de papa calabaza y tomates	Milanesa de garbanzo al horno con rodajas de tomate y orégano. Y ensalada de chaucha y zanahoria.	Pastel de champignones con ensalada de chaucha y chuchu.
Merienda	tartaletas de frutas	arrollado de peras	brochette de frutas	tarta de frutas	ensalada de frutas	compota	ensalada de ananá y frutillas
Cena Plato entrada	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.	Modelo estándar.
Plato Principal	Tartaleta de berenjena con ensalada de lechuga y repollo con semillas de calabaza y morrón rojo en tiras asado.	Tortilla de zapallitos con ensalada de tomate y albaca con cubos de calabacín al horno.	Tomates rellenos de quínoa, ajo y puerro. Con ensalada de brócolis y morrones salteados.	Albóndigas de palmitos y verdeo con ensalada de palta y tomates.	Timbal de brócolis con ajo y albaca con ensalada de zanahoria rallada, choclo al horno y aceitunas negras	Lengua a la vinagreta, pañuelitos de clara de huevo rellenos con puré de calabaza con espárragos.	Pizzetas cubiertas con berenjenas y tomates secos, con salpicón de zapallitos, zanahoria, chaucha y palmitos.

Mediante encuestas abiertas, se ha podido evaluar la cantidad de alimentos aportados por el menú, durante un periodo de tiempo de siete días.

Cuadro N° 2: Cantidad y alimentos aportados por Menú.

DIA 1 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Remolacha	220
	Hinojo	180
	Acelga	70
	Zanahoria	85
	Cebolla	20
	Puerro	20
	Morrón	20
	Papa	60
	Palta	62
	Yema de huevo	2
	Clara de huevo	9
	Semilla de girasol	17
	Semillas de zapallo	16
MERIENDA	Banana	50
	Manzana	50
	Frutilla	50
	Azúcar rubia	20
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Mijo	42
	Cebolla	41
	Morrón	10
	Cebolla verdeo	7
	Berenjena	66
	Levadura de cerveza	3
	Lechuga	43
	Repollo colorado	38

DIA 2 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Zapallitos	70
	Morrón	62
	Cebolla	70
	Zanahoria	56
	Berenjena	55
	Repollo	59
	Champiñones	23
	Fideo de arroz	37
MERIENDA	Pera	125
	Clara de huevo	35
	Yogur natural	25
	Leche en polvo descremada	30
	Ciruela	50
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Zapallitos	250
	Cebolla	89
	Morrón	28
	Cebolla de verdeo	47
	Huevo	14
	Clara de huevo	10
	Tomates	105

DIA 3 MENU	Ingredientes	Cantidad gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Lentejas	125
	Zapallito	162
	Tomates	150
	Zanahoria	150
	Zapallo	113
	Morrón	102
	Cebolla	42
	Puerro	38
MERIENDA	Ciruelas	83
	manzanas	83
	Pera	83
	Banana	83
	Claros de huevo	20
	Yogur natural	12
	Leche en polvo entera	9
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Tomates	109
	Morrón	49
	Cebolla	35
	Ajo	0,6
	Cebolla de verdeo	29
	Brócoli	80

DIA 4 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Morrón	30
	Cebolla	50
	Acelga	70
	Huevos	25
	Claras de huevo	9
	Levadura de cerveza	3
	Zanahoria	31
	Cebada	35
	Tomate	23
MERIENDA	Ciruela	125
	Manzana	125
	Pera	125
	Banana	125
	Naranja	150
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Cebolla	25
	Morrón	7
	Palmitos	171
	Levadura de cerveza	3
	Huevo	7
	Sésamo	7
	Tomates	125
	Palta	75

DIA 5 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Papas	92
	Calabaza	87
	Puerro	15
	Morrón	12
	Cebolla	37
	Salchichas de soja	26
	Huevos	17
	Yogur natural	46
MERIENDA	Azúcar rubia	9
	Avena	10
	Coco rallado	8
	Manzana	100
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Brócoli	73
	Cebolla	14
	Cebollita verdeo	9
	Morrón	9
	Zanahoria	80
	Choclo	120
	Aceitunas negra	9

DIA 6 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	Milanesas de garbanzo	70
	Tomates	100
	Aceitunas verdes	5
	Zanahoria	17
	Chauchas	34
MERIENDA	Ananá	245
	Frutilla	152
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Calabaza	92
	Cebolla	55
	Ajo	0,6
	Claros de huevo	7
	Brócoli	68

DIA 7 MENU	Ingredientes	Cantidad en gramos (peso neto)
DESAYUNO	Yogur natural	383
	Queso de almendra	15
	Castañas	18
	Pan de semillas	25
	Frutas	130
	Avena	15
	Granola	20
ALMUERZO PLATO DE ENTRADA	Zanahoria	46
	Puerro	4
	Zapallito	60
	Zapallo	42
	Papa	37
	Cebolla	40
	Morrón	134
ALMUERZO PLATO PRINCIPAL	champiñones	100
	Pan	30
	Huevo	25
	Manteca	5
	Leche	30
	Agua	c/n
	Sal	c/n
	condimentos	c/n
MERIENDA	FRUTAS	150
CENA PLATO DE ENTRADA – PLATO PRINCIPAL	Harina	50
	Levadura	2,5
	Aceite	5
	Agua	20
	Sal	c/n
	Tomate	20
	Queso	20
	Berenjena	20
	condimentos	c/n

Cuadro N° 2.1: Cociente gramos kilocaloría.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
0,8	0,9	0,8	0,8	0,6	0,8	0,5

Teniendo en cuenta el parámetro de referencia, los resultados han evidenciado que cinco días semanales se aporta un régimen normo calórico, mientras que los restantes han sido hiper calóricos.

A través de la formula desarrolla, se ha calculado el aporte en los diferentes menús por día, de macro nutrientes, y de calcio, hierro, zinc, y vitamina B12. (Ver Anexo N° 16, 17,18)

Cuadro N° 3: Aporte de nutrientes de los menús semanales:

PACIENTES NORMOPESO								
	Kcal/ día	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vit. B12 (ug)
Consumo mínimo	2251, 01	299,9	144,67	58,2	834,8 4	12,25	6,84	1,45
Consumo Máximo	2960, 05	412,17	178,28	80,9	1277, 9	21,08	20,06	2,13
Promedio	2600	338,6	160, 6	71,2	983	14,7	11	1,67
PACIENTES CON SOBREPESO U OBESIDAD								
	Kcal/ día	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vit. B12 (ug)
Consumo mínimo	1019, 14	149,9	72,3	29	417,4	6,1	3,4	0,72
Consumo Máximo	1480	206	89	42	638,9	10,5	10,03	1,06
Promedio	1271, 08	169,3	80,3	35,6	491.5	7,3	6,2	0,83

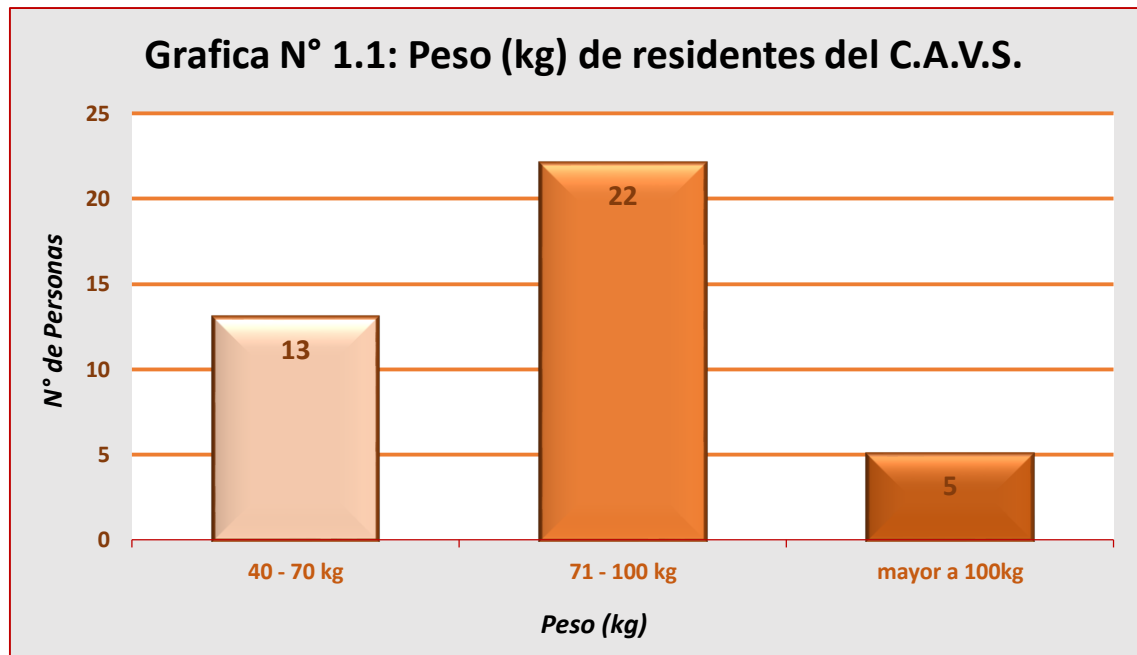
El cuadro N° 3 representa, el aporte mínimo y máximo de macro y micro nutrientes, kcal y su consumo promedio, durante una semana. Diferenciándose el aporte que reciben los residentes con normo peso de aquellos con sobre peso y obesidad.

.

En cuanto al aporte energético se ha observado una diferencia de 1329kcal entre ambos grupos. El grupo de residentes que presenta normo peso duplica su consumo de macro y micronutrientes respecto de aquellos que presentan sobre peso y obesidad.

Ofrecen además un consumo ilimitado de agua e infusiones: té, malta, y edulcorante stevia.

A través de la valoración antropométrica de peso y talla corporal, se ha obtenido los siguientes datos expresados gráficamente, donde las variables por si solas permiten conocer el peso y la talla correspondiente a cada residente, de modo que para la obtención de un diagnóstico más eficaz se las combinan a ambas utilizando el índice de masa corporal.



Como lo expresa la gráfica N° 1.1 El valor inferior corresponde a 48,5 kg y el valor máximo a 149 kg. Además, se ha podido verificar que dentro del rango de 40 a 70 kg la Moda corresponde a 64 kg ($M_o = 64$) y dentro del rango de 71 a 100 kg la moda corresponde a 73 kg ($M_o = 73$), la mediana lo representa 74 kg, la media de los datos corresponde a 82,3 kg. Y el desvío estándar 23,08.

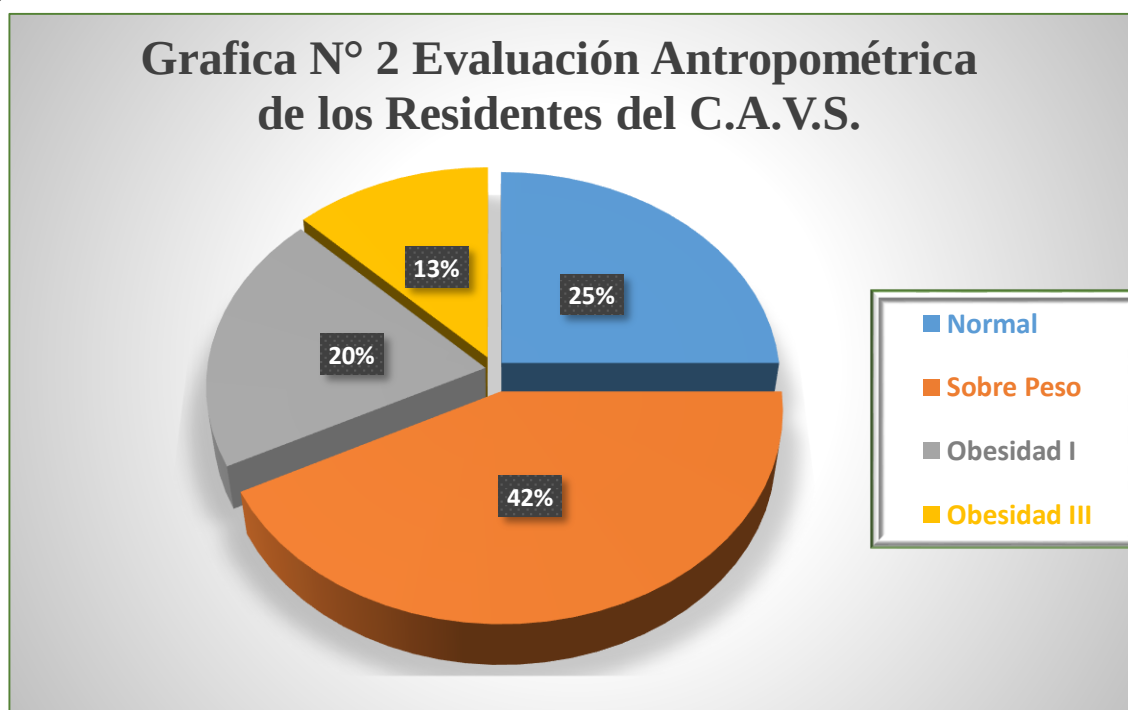
Grafica 1.2: Talla (metros) de residentes del C.A.V.S.

Rango	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Frecuencia porcentual
1.50 – 1.60 metros	12	0,3	30%
1.60 – 1.70 metros	15	0,38	38%
Mayor a 1.70	13	0,33	33%

El valor mínimo representa 1,50 metros y el valor máximo 1,85 metros. La moda corresponde a 1,70 metros, ($M_o = 1,70$), la media corresponde a 1,67mts y el desvío estándar de los datos está representado por 0,08.

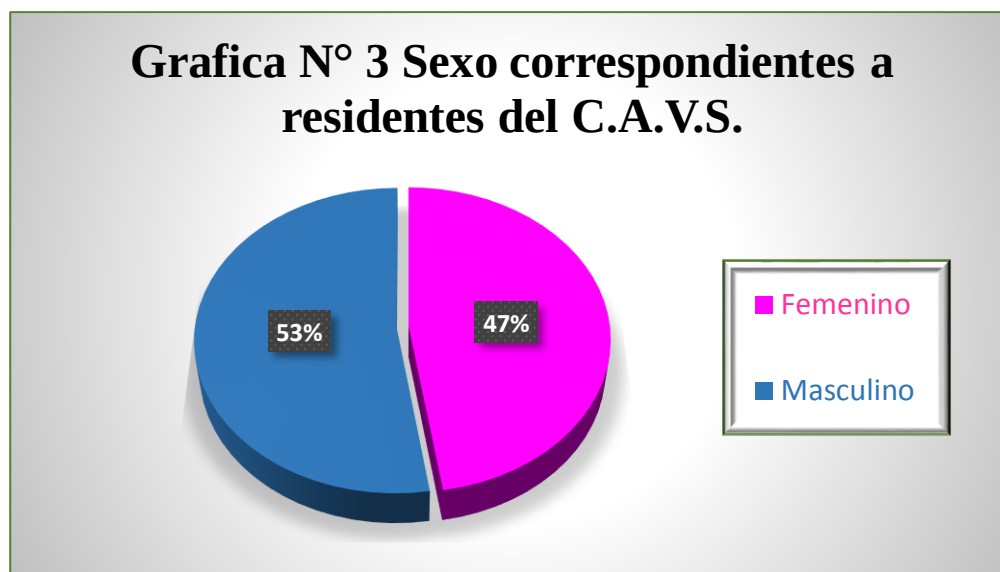
Grafica N° 2 Evaluación Antropométrica de los Residentes del C.A.V.S.

A través de la obtención de las medidas antropométricas necesarias, se ha obtenido el diagnóstico nutricional, relacionando peso y talla utilizando para ello el índice de masa corporal (IMC), los valores se expresan a continuación, donde cabe mencionar que según la frecuencia absoluta 17 de los residentes presentan sobre peso, siendo este el grupo más representativo y 5 de los residentes presentan obesidad grado 3 siendo este el menos representativo. (Ver Anexo N° 21).



Grafica N° 3 Sexo correspondientes a residentes del C.A.V.S.

Para la obtención del Requerimiento energético diario de cada residente, se lo realiza a través de la fórmula que corresponda según su estado nutricional, es necesario conocer además el peso, talla, sexo y edad de cada residente (Ver Anexo N° 22). Se expresan gráficamente a continuación.



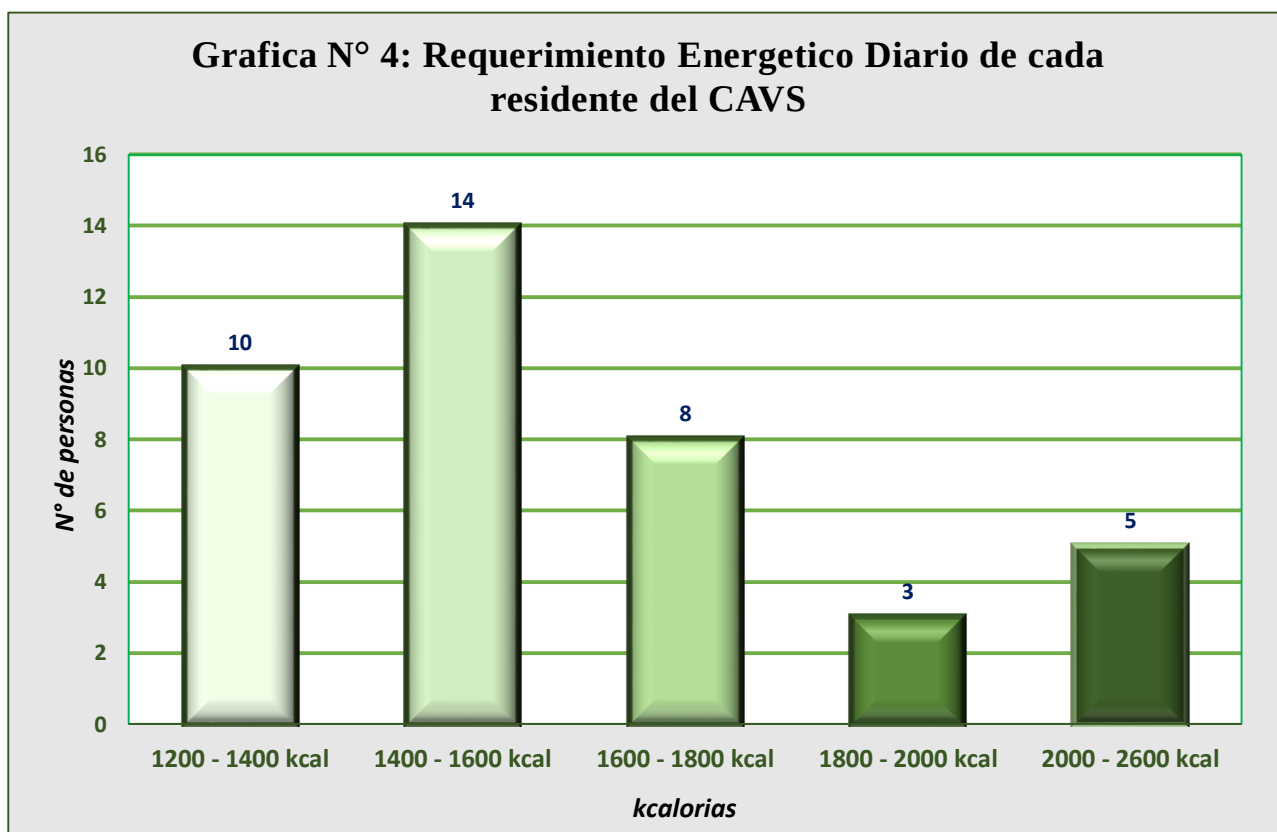
Con una frecuencia absoluta de 19 residentes representados por sexo femenino y 21 residentes de sexo masculino

La Edad de los pacientes corresponden a residentes mayores de 18 años como criterio de inclusión, dentro de la muestra tenemos residentes de 24 a 81 años de edad.

La mediana lo representa 52 años, la media de los datos corresponde a 52,6 años y el desvío estándar de los datos está representado por 13,79 años. (Ver Anexo N° 22)

Grafica N° 4: Requerimiento Energético Diario de cada residente del CAVS

A través de la fórmula correspondiente al estado nutricional, se obtuvo el requerimiento energético diario acorde a cada residente los cuales se representan gráficamente a continuación:



Donde se ha podido corroborar un mínimo Requerimiento energético por día de 1237 kcal, y un máximo de 2522 kcal acorde a cada residente.

Se ha observado además un máximo de frecuencias absolutas, en relación con el gasto calórico de cada residente, en un rango de 1400 a 1600kcal representado por 14 pacientes, y un mínimo de 3 pacientes correspondientes a un rango de 1800 a 2000 kcal.

Grafico N° 5: Requerimiento energético, de Macro y Micro nutrientes semanales:
(Ver Anexo N° 19)

Pacientes con Estado nutricional Normal								
	Kcal	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vit. B12 (ug)
Requerimiento mínimo	1304	179,3	48,9	43,46	1000	8	8	2,4
Requerimiento Máximo	1760	242	66,93	132	1200	18	11	2,4
Promedio	1533,9	210,8	57,5	58,4	1060	11	9,8	2,4
Pacientes con Sobre peso y Obesidad.								
	Kcal / día	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Requerimiento mínimo	1237	170,08	46,38	41,23	1000	8	8	2,4
Requerimiento Máximo	2522	346,77	94,57	84,06	1200	18	11	2,4
Promedio	1643,4	227,7	61,6	54,4	1146	9,6	9,5	2,4

El cuadro N° 5 representa el RED, mínimo y máximo de macro y micro nutrientes y su consumo promedio, durante una semana. Diferenciándose el requerimiento que reciben los residentes con normo peso de aquellos con sobre peso y obesidad.

En cuanto al requerimiento promedio no se ha observado mayores diferencias entre ambos grupos.

Grafico N° 6: Promedio porcentual del aporte energético, de macro y micronutrientes semanal.
(Ver anexo N°20)

	Promedio del porcentaje de adecuación
Kcal	
Cubrió	23%
Déficit	53%
Exceso	24%
Hidratos de Carbono	
Cubrió	16%
Déficit	60%
Exceso	24%
Proteínas	
Cubrió	11%
Déficit	4%
Exceso	85%
Lípidos	
Cubrió	8%
Déficit	71%
Exceso	21%
Calcio	
Cubrió	10%
Déficit	88%
Exceso	2%
Hierro	
Cubrió	1%
Déficit	65%
Exceso	34%
Zinc	
Cubrió	16%
Déficit	64%
Exceso	20%
B12	
Cubrió	0%
Déficit	100%
Exceso	0%

Se ha podido observar en el cuadro N° 6 que los valores máximos representan en su mayoría el aporte deficiente de los macro y micro nutrientes analizados, excepto el aporte de proteínas donde el valor máximo refiere un exceso en su consumo.

Grafico N° 7 Aporte de Proteínas de alto valor biológico.

Día	% de proteínas de alto valor biológico para paciente con normo peso	% de proteínas de alto valor biológico para paciente con sobre peso y obesidad
Domingo	72 %	36%
Lunes	79 %	39, 5%
Martes	68%	34%
Miércoles	77%	38,5%
Jueves	77%	38,5%
Viernes	80,60%	40,3%
Sábado	80%	40%
Promedio	76,22%	38,11%

Como se ha observado en el grafico N° 7 El aporte de proteínas de alto valor biológico, para pacientes con normo peso en promedio semanal cubre con el requerimiento, dado que los rangos de normalidad son del 50 a 70% respecto al aporte total proteico. Y en pacientes con sobre peso u obesidad se ha demostrado un déficit en el aporte de proteínas de alto valor biológico.

X. DISCUSION

Según la Asociación Americana de Dietistas (A.D.A) la alimentación vegetariana bien planificada es compatible con un buen estado nutricional, en contraste con dietas pobremente planificadas o no planeadas, las que aumentan el riesgo de desórdenes nutricionales.

En la actualidad la comunidad vegetariana más conocida son los adventistas del séptimo día quienes llevan a la práctica una alimentación ovolactovegetariana. En la localidad de L. N. Alem Misiones se encuentra el Centro Adventista de Vida Sana (CAVS), quienes promueven este tipo de práctica alimentaria; esto ha motivado analizar su alimentación semanalmente con el objetivo de evaluar el aporte calórico, de macro y micronutrientes y el requerimiento energético diario de sus residentes.

El CAVS ofrece diferentes menús alimentarios los cuales se ciclan cada siete días, de acuerdo al manual de dietas.

La cantidad de alimentos por ración, dependerá del estado nutricional de cada residente, ya que si este presenta un estado nutricional de sobrepeso u obesidad recibirá en cada menú la mitad de la ración que corresponde a aquellos pacientes con estado nutricional normal. Estos datos se han recabado según encuestas realizadas en el establecimiento.

Concluida esta diferencia en las cantidades de alimentos en cada ración otorgada entre ambos grupos, hace notoria la discrepancia del aporte de nutrientes y energía respecto a las necesidades individuales, teniendo en cuenta el requerimiento calórico y de nutrientes se ha evidenciado que los menús otorgado semanalmente al grupo de pacientes con un estado nutricional normal, es deficiente en cuanto al aporte de calcio y vitamina B12.

Con respecto al grupo de residentes con sobrepeso u obesidad se ha encontrado que, del total de nutrientes analizados, solamente se cubre el aporte proteico.

Por ende, cabe destacar los perjuicios y beneficios a la salud que repercute el llevar a cabo la práctica de la alimentación ovolactovegetariana dentro del CAVS, lo cual hemos podido corroborar a través de la presente investigación.

En cuanto a los perjuicios se ha podido evidenciar mediante el uso del porcentaje de adecuación, con mayor exactitud, el elevado déficit en el aporte energético, donde el 53% de los residentes presentan un balance energético negativo, esto conlleva a la incapacidad de suplir con las demandas del organismo para cumplir con el correcto funcionamiento.

Según un estudio realizado en Santa Fe por Zorzón V. en el cual se evaluó la ingesta de nutrientes y el estado nutricional de 25 adultos vegetarianos residentes en las ciudades de

Reconquista y Avellaneda, donde se obtuvo como resultado que las ingestas energéticas fueron deficientes coincidiendo con los datos obtenidos en nuestra presente investigación.

En cuanto a los resultados de los macronutrientes, se ha observado un déficit del 60% en el aporte de hidratos de carbono, si bien esta alimentación se basa en un consumo elevado de alimentos que aportan carbohidratos, la selección de los mismos es a predominio de hidratos de carbono simples, y solo en una pequeña cuota diaria de hidratos de carbono complejos, esto se relaciona con lo anteriormente mencionado, ya que este macronutriente es de suma importancia, no solo para el aporte de energía al organismo sino también para cumplir con las funciones vitales del mismo. (European Food Information Council, 2012).

En cuanto a los resultados de los micronutrientes estudiados, el aporte semanal de calcio resulto en un déficit 88% del total de la muestra. Teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por los organismos competentes, según sexo y edad, este elevado porcentaje se asocia al reducido consumo de alimentos fuentes de calcio ya que los mismos predominan en el reino animal. Si bien la alimentación vegetariana se caracteriza por incluir alimentos ricos en calcio, estos se encuentran influenciados por ciertos factores inhibidores de su absorción, muchos de ellos también propios de los alimentos comunes en esta práctica alimentaria, tal es el caso de la fibra dietética. (Torresani M. E, Somoza M. I, 2003)

Si bien el consumo de calcio, es reducido en este subgrupo de vegetarianos, según un estudio del centro de Oxford sobre Cáncer y Nutrición (EPIC-Oxford), mostraron que este mínimo aporte disminuye en un 30% el riesgo de padecer fracturas óseas en comparación al subgrupo de veganos estrictos. Siendo un punto clave a tener en cuenta al momento de la planificación de un régimen vegetariano, donde se deben poner en prácticas estrategias que favorezcan el consumo de calcio.

El hierro es uno de los principales nutrientes críticos en la alimentación vegetariana, debido a que el hierro hemínico se encuentra solo en las carnes, y siendo este el de mayor biodisponibilidad, todos los tipos de vegetarianos podrían presentar carencia de este mineral si la alimentación no está cuidadosamente planificada.

Los menús ofrecidos semanalmente en el sanatorio han demostrado un déficit del 65% de este micronutriente, si bien este ofrece alimentos ricos en hierro no hemínico siendo el caso de legumbres y vegetales, además de facilitadores de la absorción como vitamina C, de igual manera no se cubre con las exigencias de aquellos pacientes donde su requerimiento es mayor, tal es el caso de mujeres menores a 50 años, donde los resultados han demostrado un porcentaje de adecuación muy disminuido.

La deficiencia del mismo conlleva frecuentemente a anemias causando anorexia, palidez en las conjuntivas, piel seca, disfagia, disnea del esfuerzo, fatiga. (L. Suarez M., et al 2003) además, afecta a la resistencia para realizar esfuerzos, disminuye el rendimiento intelectual, la función cognitiva, entre otros. Si bien no forma parte de los objetivos planteados en la presente investigación, hemos investigado acerca de un estudio realizado con ovolactovegetarianos de una institución adventista de Minas Gerais - Brasil, que evidenció la alta prevalencia de anemia en la población estudiada (56 individuos), en la cual 70% estaban anémicos, habiendo mayor frecuencia en el sexo femenino.

En todos los tipos de alimentación vegetariana, la biodisponibilidad de zinc podría ser baja, ya que los fitatos y la fibra inhiben su absorción. Si bien el menú semanal incorpora alimentos fuentes de zinc, las cantidades de los mismos no cubren con las necesidades de los residentes; dado que el déficit semanal corresponde al 64%, y es aquí donde se debe tener en cuenta la baja disponibilidad en las diversas dietas vegetarianas al momento de la planificación de los menús para incorporar adecuadas cantidades de estos alimentos y prevenir las consecuencias de su deficiencia.

La única fuente natural de vitamina B-12 la constituyen los alimentos de origen animal, por lo cual los vegetarianos estarían en riesgo de carencia. Tal es el caso de los menús analizados, donde el aporte de este micronutriente ha demostrado no cubrir con el requerimiento de todos los residentes del sanatorio, dando como resultado un déficit semanal del 100%.

Este es de suma importancia debido a las diversas funciones que cumplen en el organismo, la deficiencia del mismo ocasiona entre otros, el desarrollo de anemia megaloblástica, por la disminución de los folatos en glóbulos rojos. (López L. Suarez M., 2003)

Se debe tener en cuenta que las dietas vegetarianas son típicamente ricas en ácido fólico, el cual puede enmascarar los síntomas hematológicos de la deficiencia de vitamina B-12, por lo que la deficiencia de esta vitamina puede pasar inadvertida hasta que lleguen a manifestarse síntomas neurológicos. (Rodríguez E., et al 2009).

En cuanto a los beneficios de la presente investigación, en relación a los macronutrientes se ha podido evidenciar que el aporte proteico, es muy importante, dado que las concentraciones de aminoácidos esenciales en los alimentos vegetales son reducidas, cobra importancia el manejo de los diferentes grupos de alimentos para lograr una adecuada combinación entre ellos aportando lo que llamamos una proteína de buena calidad que repercute en el tipo de aminoácidos que brinda, por lo tanto, es posible tener alimentos de bajo valor proteico

y complementarlos entre sí, para formar una buena mezcla de proteína cuando se consumen simultáneamente. (FAO, 2002).

Si bien el déficit proteico en el grupo estudiado, fue solamente del 5%, se ha podido verificar que el porcentaje de proteínas de alto valor biológico, solo se cubre en pacientes con un estado nutricional normal que reciben la totalidad de la ración, siendo importante destacar que solamente el 25% de la muestra representan a este grupo.

En comparación al estudio realizado en Santa Fe por Zorzón V., ya mencionado anteriormente, se ha podido corroborar una diferencia en el aporte proteico, dado que la alimentación vegetariana consumida por los mismos, revela un déficit en el aporte de este nutriente.

Se destaca como otro beneficio el nulo aporte de colesterol y triglicérido, priorizando el consumo de aceites esenciales mediante la selección de semillas, frutos secos, aceite de oliva y palta. A través de esta investigación se ha concluido que la problemática no es la falta de alimentos o la monotonía, sino las cantidades de los mismos que se incorporan en la alimentación diaria, viéndose un déficit del 71% del aporte semanal de lípidos. Esto cobra importancia en aquellos pacientes que presentan sobrepeso y obesidad, disminuyendo los riesgos cardiovasculares, y en pacientes eutróficos en la prevención, siendo este un beneficio ya demostrado en la población vegetariana.

Afirma nuestra investigación un análisis publicado en la revista *Journal of the American Heart Association* y presentado por la Unión Vegetariana Española, donde las personas asignadas a una dieta vegetariana experimentaron una reducción significativa en el colesterol total, LDL y HDL, que se correspondía con alrededor de un 10% menor riesgo de enfermedad cardíaca. (Wang, Zheng, Yang, Jiang, 2015)

Las dietas vegetarianas incluyen altas ingestas de fibra dietética y fitoquímicos, bajas ingestas de colesterol dietético y grasas saturadas, y la completa exclusión de productos animales, convirtiéndolas en ideales para la salud cardíaca. (A.D.A, 1988).

No forma parte de los objetivos estudiados en la presente investigación, pero siendo de suma importancia para la salud de las personas que practican el vegetarianismo haremos mención de un informe presentado en una reunión de la Asociación Americana del Corazón, donde los investigadores evaluaron la dieta de 450.000 adultos europeos como parte del estudio *Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (EPIC)* y siguieron su estado médico durante 12 años. Aquellos cuya dieta era vegetariana experimentaron un 20% menor riesgo de enfermedades cardíacas. Los investigadores sugieren que cambiar a un modelo dietético basado

en vegetales puede mejorar las opciones de supervivencia y beneficiar la salud en conjunto de todas las personas.

Además, otro informe realizado en Brasil por Fagner A.; Cheavegatti D.; De Mora, L. et al (2016) sobre la evaluación antropométrica, de presión arterial y hematológica de la población vegetariana, menciona que es interesante resaltar como el 81,4% de una muestra de 51 vegetarianos presentaron triglicéridos dentro de los estándares normales, lo que supone una menor probabilidad de evento cardiovascular.

Concluyendo con la investigación y teniendo en cuenta los beneficios y perjuicios ya evaluados y mencionados anteriormente, hemos podido verificar que el CAVS ha demostrado un déficit en la mayoría de los nutrientes estudiados, lo que podría repercutir de manera desfavorable en la salud de los residentes, por la carencia de los mismos. Siendo su motivo causal, la reducida cantidad de alimentos que involucra cada ración otorgada principalmente a residentes que presentan un estado nutricional con sobrepeso y obesidad.

Tanto la calidad, como la variedad de alimentos con los que cuentan en mencionado establecimiento son excelentes para realizar un aporte adecuado a cada residente, sugiriendo que la cantidad sea adecuada según los requerimientos nutricionales individuales.

Respalda a nuestra investigación, un estudio en Brasil en el año 2013, que tuvo como objetivo analizar la calidad nutricional de dietas vegetarianas y el estado nutricional de sus practicantes. Donde se seleccionaron 50 individuos vegetarianos. Y se analizó la ingesta de hierro, calcio, vitamina B12 y proteínas, se evaluó la calidad del tipo de dieta y el estado nutricional, donde el calcio y la vitamina B12 resultaron los principales deficientes en los participantes concluyendo que entre más restringida sea la dieta es más probable que se presenten niveles inadecuados de nutrientes. (Goulart D, Rodrigues A, de Ávila J, Tonetti T, Siqueira H. Qualidade, et al 2013)

Por lo tanto, se concuerda con la postura de A.D.A. sobre las dietas vegetarianas que resultan ser saludables y beneficiosas a la salud, siempre que sean bien planificadas y equilibradas en todos los nutrientes y de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada individuo.

XI. CONCLUSION

Los resultados en efecto del análisis nutricional del módulo vegetariano en relación al requerimiento energético diario de residentes del centro adventista de vida sana de L.N. Alem Misiones obtenidos en la presente, a través de la evaluación del aporte calórico, de macro y micronutrientes de los menús ofrecidos semanalmente por el sanatorio, a residentes mayores de 18 años, han demostrado deficiencias notorias en el aporte de energía y nutrientes analizados.

Reiterando en cuanto al déficit de macro y micronutrientes que se ha podido evidenciar en la presente, el factor causal del mismo es debido a las cantidades reducidas de alimentos que se brindan en cada ración a los residentes, resaltando que a aquellos pacientes que presentan un estado nutricional con sobrepeso u obesidad reciben la mitad de la ración que es otorgada los residentes que presentan un estado nutricional normal, que de igual manera estos últimos han presentado déficit en micronutrientes.

Cabe mencionar que los menús ofrecidos no son monótonos, por lo contrario, la estrategia del establecimiento es justamente evitarlo, por lo cual el ciclado es cada siete días, siendo el tiempo de internación promedio de cada residente. Además, la accesibilidad, calidad, variedad y elaboración de los alimentos que brindan se encuentran en condiciones óptimas para cubrir con los requerimientos de cada residente, pero insistiendo que la cantidad de los mismos es reducida por lo que no logran cumplir con los mismos, provocando no solo un déficit sino también produciendo futuros efectos desfavorables en la salud de los residentes por la carencia de ellos.

Dentro de los efectos desfavorables que puede ocasionar la reducida cantidad de alimentos, se encuentra lo que denominamos “efecto rebote” principalmente en aquellos pacientes que presentan un estado nutricional con sobre peso y obesidad habituados a una alimentación abundante en sus hogares, que luego de culminar con el período de internación retornen a su vida cotidiana y el consumo de alimentos sea mayor nuevamente, debido a la restricción de los mismos por siete o más días según el tiempo de internación, lo que también dificultara las expectativas del paciente y el resultado sería nulo.

Sugiriendo que en estos pacientes la reducción alimentaria sea progresiva, proponiendo metas cortas posibles de alcanzar, para estimular la cooperación del tratamiento y lograr adherencia al mismo, si bien el periodo de internación con los que cuenta el CAVS es limitado, pero pudiendo ser eficaz para realizar educación alimentaria, talleres informativos, y brindar

todo el material acorde a cada paciente para poder realizar un seguimiento de los mismos al retornar a su vida cotidiana.

De esta manera el resultado no solamente sería favorable, sino además el paciente se sentirá motivado cumpliendo sus expectativas y conforme al servicio adquirido.

Separada a ello, y acorde a nuestros objetivos, otra sugerencia es incorporar estrategias nutricionales para evitar el déficit de los nutrientes comunes en la alimentación ovolactovegetariana, ya que el establecimiento solo brinda este tipo de práctica alimentaria a sus residentes sean o no vegetarianos.

Una de ellas es en cuanto al aporte proteico, si bien los resultados obtenidos dieron a conocer un adecuado aporte, pero en cuanto a la calidad solamente ha sido cubierta en aquellos pacientes que presentan un estado nutricional normal, siendo este el motivo de sugerir la combinación de alimentos de origen vegetal y lograr obtener un alimento con un valor proteico más alto. Una mezcla de alimentos de origen vegetal, especialmente si se consumen en la misma comida, puede servir como reemplazo de la proteína animal. Para ello se sugiere una combinación de los cuatro grupos de alimentos vegetarianos logrando así un equilibrio en la alimentación.

Para obtener mencionado equilibrio de aminoácidos, los alimentos del grupo A deben combinarse con los otros tres grupos. Si la alimentación no contiene alimentos A, la mezcla no será equilibrada y deberá suplementarse con huevos o productos lácteos. Las combinaciones más usadas son: A/D y A/B/C.

Las estrategias nutricionales sobre las diferentes técnicas de preparación de los alimentos, como remojar y germinar las legumbres, cereales y semillas, así como la fermentación del pan, pueden reducir la unión del zinc con el ácido fítico, y aumentar la biodisponibilidad del zinc. Los ácidos orgánicos, como el ácido cítrico, pueden también mejorar la absorción del zinc en cierta medida, siendo otra propuesta viable en dicho establecimiento.

Recordando que residentes que han consumido la ración completa, siendo quienes presentan un estado nutricional normal, igual han evidenciado déficit de vitamina B12 y calcio según los resultados obtenidos, se sugiere que para obtener las recomendaciones propuestas por los organismos competentes según sexo y edad de vitamina B12 consuman productos lácteos y huevos con mayor regularidad, ya que según ADA los productos que contienen análogos de B12 como las algas y los productos fermentados de soja, no pueden ser considerados como una fuente fiable y activa de Vitamina B12.

Y en cuanto al calcio, de igual manera para alcanzar con las recomendaciones, se sugiere además de consumir productos lácteos con mayor frecuencia y cantidad, tener en cuenta los

factores que favorecen su absorción como ser un medio ácido, la vitamina D, y el aumento de las necesidades en determinadas etapas de la vida. Y los factores que inhiben su absorción, como ser el ácido oxálico, presente en cantidades abundantes en determinados vegetales, germen de trigo y cacao en polvo, ácido fítico, fibra, y tener presente la edad ya que en adultos mayores disminuye su absorción.

Cuestionando todos estos aspectos, se propone solicitar una entrevista con el director del Centro Adventista de Vida Sana de L.N. Alem Misiones, donde se expondrán los resultados de la presente investigación y en base a estos sugerir las estrategias mencionadas anteriormente a fin de obtener cambios favorables, respetando sus creencias religiosas.

Si mencionadas sugerencias han sido aceptadas, además se propondrán la realización de talleres de educación nutricional con el objetivo de guiar al paciente en el seguimiento de pautas nutricionales una vez que ha finalizado su programa de intervención.

XII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Asociación Americana de Dietética y Asociación de Dietistas de Canadá (2003). Postura sobre las Dietas Vegetarianas. Consultado el 1 de noviembre del 2014. Disponible en: <file:///D:/Users/Usuario/Downloads/ADA.pdf>
- Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA) s/f. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en <http://www.who.int/elena/nutrient/es/>.
- Cacciabure M., Malenda A., Paleo M., Peñalba A., Procopio G. Alimentación de los Adventistas del Séptimo Día (2005). Consultado el 22 de Septiembre de 2014. Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrinormal/monografia_adventistas.pdf
- Centro Adventista de Vida Sana, sobre CAVS, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://vidasanamisiones.com.ar/el-centro-adventista-de-vida-sana>
- CEPAL. Determinación de las necesidades de energía y proteínas de la población s/f. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en <http://www.cepal.org/deype/mecovi/docs/taller4/10.pdf>
- Contreras J. (2007) Alimentación y religión, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.fundacionmhm.org/tema0716/articulo.pdf>
- Craig Winston J. Posición de la Asociación Americana de Dietética: Dietas Vegetarianas (2009) consultado el 22 de septiembre de 2014. Disponible en: http://masalladelaespecie.files.wordpress.com/2009/12/veganismo_ada_09.pdf
- Documentos básico (2012). European Food Information Council. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-carbohidratos/>
- Dr. Manuel Hernández Triana (2004). Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Revista Cubana de investigación biomédica. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol23_4_04/ibi11404.htm
- FAO (2002) Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Capítulo 9: Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>

- Fagner A., Cheavegatti D., De Mora L. (2016) Evaluación antropométrica, de presión arterial y hematológica de la población vegetariana. Consultado el 30 de Mayo de 2016. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/218951/191361>
- García Gabarra. Ingesta de Nutrientes: Conceptos y Recomendaciones Internacionales (2ª Parte). Consultado el 17 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/revision1.pdf>
- Girolami D. H. (2003). Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Primera Edición, 4ta reimpresión (2014). Buenos Aires: El Ateneo
- Gisela Pita Rodríguez. Instituto de Nutrición e higiene de los alimentos. Ácido fólico y vitamina b12 de la nutrición humana. 1998. Consultado el 1 de noviembre de 2014. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol12_2_98/ali07298.pdf
- González Corbella, M.J. (2005) Dietas vegetarianas implementación en la infancia y adolescencia, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet? f=10&pident_articulo=13074471&pident_usuario=0&pident_revista=4&fichero=4v24n05a13074471pdf001.pdf&ty=153&accion=L&origen=doymafarma&web=www.doymafarma.com&lan=es
- González López A. Vegetarianos más allá de una moda (2004). Consultado el 22 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://www.elchenque.com.ar/ran/temrel/04/vegemoda.htm>
- Gottau G. (2011) Dieta Vegetariana: Ventajas y desventajas y como favorecer la salud con la misma, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.directoalpaladar.com/salud/dieta-vegetariana-ventajas-desventajas-y-como-favorecer-la-salud-con-la-misma>
- Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta FAO/OMS de expertos. (Estudio FAO Alimentación y Nutrición) Roma, 19-26 de octubre de 1993. Consultado el 17 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://books.google.com.ar/books?id=jK76GEHsdkAC&pg=PA139&lpg=PA139&dq=Informe+de+una+consulta+de+expertos+FAO/OMS+sobre+las+grasas+y+aceites+en+la+nutrici%C3%B3n+humana,+1978&source=bl&ots=B2hyxiR2rf&sig=zkn1e1sTHVVP6m1H-IoSjN5hym0&hl=es&sa=X&ei=KpsdVNHwMM7lsATnhYKQAQ&ved=0CEMQ6AEwCA#v=onepage&q=Informe%20de%20una%20consulta%20de%20expertos%20F>

[AO%2FOMS%20sobre%20las%20grasas%20y%20aceites%20en%20la%20nutrici%C3%B3n%20humana%20C%201978&f=false](http://www.foms.org.ar/sobre%20las%20grasas%20y%20aceites%20en%20la%20nutrici%C3%B3n%20humana%20C%201978&f=false)

- Goulart D, Rodrigues A, de Ávila J, Tonetti T, Siqueira H. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. Demetra Brasil. Consultado el 30 de Mayo de 2016. Disponible en:
<http://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/4773/5167#.UuapHLTnapo>
- Knight G. (2008) La educación adventista y la visión apocalíptica. Consultado el 1 de noviembre de 2014. Disponible en:
<http://es.slideshare.net/princesanegrita/hla-educacin-adventista-apo-2>
- Kotz D. (2009) 11 hábitos de salud que le ayudaran a vivir hasta los 100. Consultado el 24 de Octubre. Disponible en: <http://health.usnews.com/health-news/family-health/living-well/articles/2009/02/20/10-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>.
- Kramer A. La alimentación de los adventistas del séptimo día como modelo de una dieta ovolactovegetariana. (2005). Consultado el 17 de Septiembre de 2014. Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrinormal/monografia_adventistas.pdf
- Lema S., Longo E. N. y Lopresti A., 2003. Consultado el 19 de septiembre de 2014. Disponible en: https://www.assal.gov.ar/assa/documentacion/guias_alimentarias.pdf
- López L. B y Suárez M. M. (2009) Alimentación Saludable: Guía práctica para su realización. Primera edición. Buenos Aires: Hipocrático S.A
- López L. B. y Suárez M. M. (2003). Fundamentos de la nutrición normal. Primera edición. Buenos Aires: El Ateneo.
- Los Carbohidratos en la Nutrición Humana (1997). Informe de una consulta mixta FAO/OMS de expertos Roma, 14-18 de abril de 1997. Consultado el 17 de septiembre de 2014 .Disponible en:
http://books.google.com.ar/books?id=FZ_ed5pkNdoC&pg=PA57&lpg=PA57&dq=consumo+de+carbohidratos+en+la+argentina&source=bl&ots=kLqSTDQI0E&sig=m0fcNNE2Km7uSz7ws26sOi8ffKM&hl=es&sa=X&ei=4cwcVO3AC0jgsATSwICQCg#v=onepage&q=consumo%20de%20carbohidratos%20en%20la%20argentina&f=false
- Luna Atuesta M. (2013) La historia del pueblo escogida por Dios, Consultado el día 02 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://es.slideshare.net/NabiParaiso/05-historia-de-la-iasd-pr-manuel-luna-17052013?related=3>

- Mangels A., Messina V, Vesanto M. Dietas VegeratriasPostrura de A.D.A. (2003). Consultado el 22 se Septiembre de 2014. Disponible en: <http://es.uva.org.ar/index.php/dietas-vegetarianas-postura-de-la-a-d-a/>
- Martí M. A. (2013) Crudivorismo, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://es.uva.org.ar/index.php/crudivorismo/>
- Martínez Sanz J. M. (2013) Manual básico para estudio de salud pública, nutrición comunitaria y epidemiología nutricional. Consultado el día 1 de noviembre de 2014. Disponible en: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/28100/1/Martinez_y_Ortiz_ANTROPOMETRIA_manual_basico_SP_NC_y_Epi_2013.pdf
- Massena (2013) La configuración de cadenas migratorias y la incidencia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1669-27212013000100006&script=sci_arttext
- Olguin S. (2014) Beneficios de ser vegetariano, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/588335/beneficios-ser-vegetariano-prevenir-enfermedades-cancer-ataque-corazon-dejar-comer-carne/>
- OMS (2000) Directrices para el uso de términos “vegetariano”, consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: ftp://ftp.fao.org/Codex/Meetings/CCFL/ccfl28/fl00_10s.pdf
- Patricia Aguirre (2004) Ricos flacos y gordos pobres. Consultado el 1 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://casamdp.files.wordpress.com/2013/08/158729458-93977537-ricos-flacos-gordos-pobres.pdf>
- Pinto Fontanillo J. A. y Carbajal Azcona A. (2006) La Dieta Equilibrada, Prudente y Saludable. España: Nueva Imprenta S.A. Consultado el 1 de noviembre de 2014. Disponible en: http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/dieta_equilibrada.pdf
- Pinto Kramer A. La alimentación de los adventistas del séptimo día, como modelo de una dieta ovolactovegetariana. Consultado el 24 de octubre de 2014. Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrinormal/monografia_adventistas.pdf
- Pita Martín de Portela M. L. (2003). Vitaminas y minerales en Nutrición. Segunda edición. Buenos Aires: La Prensa Medica Argentina.

- Rodríguez E., Marset J., Genovart M., Zamora T., García M., Bassols M., Lopes I. Dietas vegetarianas postura de A.D.A. (2009). Consultado el 17 de Septiembre de 2014. Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/ada.html>
- Sabaté J. (2005) Nutricion Vegetariana. Consultado el 03 de Noviembre de 2014,. Disponible en: http://books.google.com.ar/books?id=aqytoY_NGPQC&pg=PA224&lpg=PA224&dq=relacion+peso+talla+en+vegetarianos&source=bl&ots=RUVNkPeEfW&sig=CCS77r_A5Jn5FJftfm4-iE0anQ&hl=es&sa=X&ei=qdhOVNiNJY71iQKP44CoCg&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=relacion%20peso%20talla%20en%20vegetarianos&f=false
- Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. Guías alimentarias: manual de multiplicadores 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Consultado el 1 de noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf>
- Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) Alimentación vegetariana. Consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://www.sanutricion.org.ar/informacion-529-Informe+SAN%3A+Alimentaci%C3%B3n+Vegetariana+ +Revisi%C3%B3n+Final.html>
- Stencil R. Los milleritas y el gran chasco de 1844, (2014). Consultado el 24 de Octubre de 2014. Disponible en: <http://www.adventistas.org/es/espiritudeprofecia/los-milleritas-y-el-gran-chasco-de-1844/>
- Suazo G.P. (2007) Vegetarianismo, la opción para una mejor calidad de vida. Consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fms399v/doc/fms399v.pdf>
- Teixeira Martins M.C. (2014) Minutos de Salud. Consultado el 03 de Noviembre de 2014. Disponible en: <http://ministeriodelasalud.s3.amazonaws.com/2014/adventistas.org-minutos-salud.pdf>
- Torresani M. E, Somoza M. I (2003) Lineamientos del Cuidado Nutricional. Buenos Aires. Editorial: Universidad de Buenos Aires.
- Unión Vegetariana Española (2015) Las dietas vegetarianas reducen el riesgo de ataque al corazón. Consultado el 30 de mayo de 2016. Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/las-dietas-vegetarianas-reducen-el-riesgo-de-ataque-al-coraz%C3%B3n-09022015>

- Unión Vegetariana Española (2015) las dietas vegetarianas reducen el colesterol. Consultado el 30 de mayo de 2016. Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/las-dietas-vegetarianas-reducen-el-colesterol-10112015>
- Vecchi M.E., Gaeta M.M. (2012) Vegetariana, dieta. Consultado del 02 de Noviembre de 2014. Disponible en: http://www.drcormillot.com/nutropedia/873/vegetariana_dieta.html
- White A.L. (1997) la inspiración y los escritos de Elena g. de White. Consultado el 1 de Noviembre de 2014. Disponible en: https://www.google.com.ar/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fold.uap.edu.ar%2Fcentrowhite%2F%3Faccion%3Dmostrar_archivo%26id_archivo%3D241&ei=oRJYVK2GNMmjNq6Pg4gL&usg=AFQjCNERr-0ieDgeYnNr0kg_wyneNPe1Zg
- Zamora T., Marset J. (2005) dieta vegana equilibrada, de la teoría a la práctica. Consultado el 20 de Octubre de 2014. Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/congreso/dieta%20vegetariana%20equilibrada.pdf>

XIII. ANEXOS

Tabla N°1 Índice de Masa Corporal

IMC	CLASIFICACION	DENOMINACION HABITUAL
<18,5	Bajo peso	Delgadez
18,5 – 24,9	Normo peso	Peso normal sano o saludable
25 – 29,9	Sobre peso grado I	Sobre peso
30 – 39,9	Sobre peso grado II	Obesidad
>o= 40	Sobre peso grado III	Obesidad mórbida

Fuente: OMS

Tabla N°2: Requerimiento energético en reposo

Hombres: $66 + [13,7 \times \text{peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - [6,8 \times \text{edad (años)}]$

Mujeres: $665 + [9,6 \times \text{peso (kg)}] + [1,8 \times \text{talla (cm)}] - [4,7 \times \text{edad (años)}]$

Fuente: Harris Benedict 1919

Tabla N°3 Fórmula de Behnke y 12 perímetros corporales

$$\text{Peso (kg)} = \frac{[\text{suma de los 12 perímetros (cm)}]^2 \times \text{talla (dm)}}{339}$$

Fuente: Peña, J. Rev. Chil. Nutr. 17.1989

Perímetros a considerar

- Hombros
- Tórax
- Abdomen normal
- Abdomen máximo
- Caderas
- Muslos
- Rodilla
- Pierna
- Tobillo
- Brazos
- Antebrazo
- Muñeca

Tabla N°4: Formula para pacientes amputados

$$\text{Peso} = \frac{\text{peso medido}}{100\% - \% \text{ de amputación}} \times 100$$

Porcentaje del peso corporal total aportado por cada segmento corporal

Segmento corporal	Porcentaje
Tronco sin extremidades	42,7
Miembro inferior completo	18,6
Muslo	11,6
Parte inferior de la pierna con el pie	7,1
Cabeza y cuello	7,0
Brazo completo	6,5
Parte inferior de la pierna sin pie	5,3
Parte superior del brazo	3,5
Antebrazo con la mano	3,1
Antebrazo sin la mano	2,1
Pie	1,8
Mano	0,8

Fuente: Datos tomados de Brumstrong S: Clinical Kinesiology FA Davis Co. 1962

Tabla N°5 Formula de Chumlea

Hombre: $59,01 + (2,08 \times \text{altura de la rodilla en cm})$

Mujer: $75,00 + (1,91 \times \text{altura de la rodilla en cm}) - (0,17 \times \text{edad})$

Fuente: Chumlea W. C 1992

Tabla N° 6: Contenido de Aminoácidos de varias fuentes de proteínas vegetarianas

Grupo de alimentos	Aminoácidos esenciales limitantes	Altos niveles de aminoácidos esenciales	Complementación proteica
Huevos	Ninguno	Cistina, lisina, metionina, triptófano	Proteína completa
Granos	Lisina, isoleucina	Cistina, metionina, treonina, triptófano (excepto harina de maíz y de centeno, pobres en triptófano)	Granos y legumbres. Granos y leche o huevo.
Legumbres	Metionina, cistina, triptófano (excepto porotos de soja, altos en triptófano)	Lisina, treonina.	Legumbres y granos. Legumbres y semillas y nueces.
Productos lácteos	Ninguno	Lisina, isoleucina y metionina	Proteína completa
Nueces y semillas	Cistina, isoleucina(excepto semillas de calabaza)	Cistina, metionina, triptófano (excepto maníes, que contienen poca metionina y triptófano)	Nueces/ semillas y legumbres.
Otros vegetales	Cistina, metionina, isoleucina.(excepto espinacas)	Lisina, triptófano.	Hortalizas y nueces / semillas y legumbres. Hortalizas y granos y legumbres. Hortalizas y huevos o leches / productos lácteos.

Fuente: Asociación Americana de Dietética.

Tabla N°7: Alimentos vegetarianos Fuentes de Hierro

Nutriente	Cantidad por ración
HIERRO	mg
Derivados de soja	
Soja hervida, 1/2 taza (125 mL)	4.4
Soja tostada (granos de soja), 1/4 taza (60 mL)	1.7
Batido de soja, 1/2 taza (125 mL)	0.4-1.0
Tofu, 1/2 taza (126 g)	6.6
Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 mL)	
Alubias	2.3
Alubias negras	1.8
Garbanzos	2.4
Lentejas	3.3
Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas	
Almendras, 1/4 taza (60 mL)	1.5
Semillas de girasol tostadas (pipas), 1/4 taza (60 mL)	2.3
Panes, cereales y granos	
Cereales de desayuno enriquecidos, 1 oz (28 g)	2.1-18
Harina de avena enriquecida cocida e instantánea, 1/2 taza (125 mL)	4.2
Harina de avena, instantánea, cocinada, 1/2 taza (125 mL)	1.6
Quínoa cocida, 1/2 taza (125 mL)	2.1
Germen de trigo, 2 cucharadas (14 g)	0.9
Pan de integral de trigo o pan blanco enriquecido, 1 rebanada (28 g)	0.9
Fruta (deshidratada, 1/4 taza, 60 mL)	
Higos secos	1.1
Ciruelas secas	1.1
Pasa de uvas	1.1
Verduras (cocidas, 1/2 taza, 125 mL)	
Repollo	0.9
Brócoli	0.7
batata cocida sin piel, 1 pieza mediana (173 g)	2.3
Zumo de tomate	0.7
Hojas de nabo	0.6

Fuente: Mangels A., Messina V, Vesanto M. 2002

Tabla N°8: Alimentos vegetarianos fuentes de Calcio

CALCIO	mg
Yogur de soja enriquecido, 1/2 c (125 mL)	367
Soja hervida, 1/2 taza (125 mL)	88
Soja tostada, (producto comercial), 1/4 taza (60 mL)	60
Soja verde, 1/2 taza (125 mL)	130
Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 mL)	
Alubias negras	46
Garbanzo	40
Alubias blancas	60-64
Alubias pintas	41
Alubias vegetarianas en conserva	64
Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas	
Almendras, 1/4 taza (60 mL)	88
Crema de almendra, 2 cucharadas (30 mL)	86
Panes, cereales y granos	
Cereales de desayuno enriquecidos, 1 cucharada (28 g)	55-315
Frutas	
Higos secos, 5 unidades	137
Naranja, 1 pieza grande	74
Zumo de naranja enriquecido, 1/2 taza (125 mL)	150
Verduras (cocidas, 1 taza, 250 mL)	
Repollo	167-188
Brócoli	79
Col	99
Hojas de nabo	208
Productos lácteos	
Leche de vaca, 1/2 taza (125 mL)	137-158
Queso Cheddar, 3/4 oz (21 g)	153
Yogur natural, 1/2 taza (125 mL)	137-230

Fuente: Mangels A., Messina V, Vesanto M. 2002

Tabla N° 9 Alimentos vegetarianos fuentes de Zinc

ZINC	mg
Derivados de la soja	
Soja hervida, 1/2 taza (125 mL)	1.0
Soja tostada (granos de soja), 1/4 taza (60 mL)	2.1
Batido de soja, 1/2 taza (125 mL)	0.3
Tofu, 1/2 taza (126 g)	1.0
Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 mL)	
Alubias	2.0
Alubias en conserva	1.8
Alubias negras	1.0
Garbanzos	1.3
Alubias blancas)	0.8
Frijoles	0.9
Lentejas	1.2
Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas	
Almendras, 1/4 taza (60 mL)	1.2
Semillas secas de calabaza, 1/4 taza (60 mL)	2.6
Semillas de girasol tostadas, 1/4 taza (60 mL)	1.8
Panes, cereales y granos	
Cereales de desayuno enriquecidos, 1 oz (28 g)	0.7-15
Quínoa cocida, 1/2 taza (125 mL)	0.8
Germen de trigo, 2 cucharadas (14 g)	1.8
Pan integral de trigo, 1 rebanada (28 g)	0.5
Productos lácteos y huevos	
Leche de vaca, 1/2 taza (125 mL)	0.5
Queso Cheddar, 3/4 oz (21 g)	0.7
Huevo, 1 unidad (50 g)	0.5
Yogur, 1/2 taza (125 mL)	0.8-1.1

Fuente: Mangels A., Messina V, Vesanto M. 2002

Tabla N° 10 Alimentos vegetarianos fuentes de Vitamina B12.

VITAMINA B-12	mcg
Cereales de desayuno enriquecidos, (28 g)	0.6-6.0
Leche de vaca, 1/2 taza (125 mL)	0.4-0.5
Huevo, 1 unidad grande (50 g)	0.5
Levadura nutricional 1 cucharada (3 g)	1.5
Batido de Soja u otros batidos vegetales enriquecidos, 1/2 taza (125 mL)	0.4-1.6
“Carne” vegana enriquecida, (28 g)	0.5-1.2

Fuente: Mangels A., Messina V, Vesanto M. 2002

Anexo N° 11: Modelo de Entrevista

Instituto Universitario H. A. Barceló Licenciatura en Nutrición.

Alumnas; Aldave Fernanda, Argañarás Stefany.

Objetivo: Evaluar el aporte nutricional del módulo alimentario vegetariano otorgada por el Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, y el Requerimiento Energético Diario de residentes mayores a 18 años.

Lugar: Sanatorio Adventista de Vida Sana.

Fecha: _____

Paciente: _____

Genero: _____

Edad: _____

1. ¿Qué tipo de menú ofrece?

- | | |
|------------|--------------------------|
| CÍCLICO | ☐ |
| A LA CARTA | ☐ |
| FIJO | ☐ |
| OTROS | ☐ |

2. ¿Cada cuántos días se ciclan las preparaciones?

3. ¿Se cuenta con un manual de dietas?

SI ☐ NO ☐

4. ¿Cuáles son las preparaciones ofrecidas y que cantidades de ingredientes utiliza para cada menú?

Modelo para 7 días

DIA 1 MENU	Ingredientes	Cantidad (peso neto)
DESAYUNO		
COLACION		
ALMUERZO (PP-PE-P)		
COLACION		
MERIENDA		
COLACION		
CENA (PP-PE-P)		

Anexo N° 12: Valoración antropométrica

Instituto Universitario H. A. Barceló Licenciatura en Nutrición.

Alumnas; Aldave Fernanda, Argañarás Stefany.

Objetivo: Evaluar el aporte calórico, de macro y micro nutrientes del módulo alimentario vegetariano otorgada por el Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, y el Requerimiento Energético Diario de residentes mayores a 19 años.

Lugar: Sanatorio Adventista de Vida Sana.

Fecha: _____

Paciente: _____

Genero: _____

Edad: _____

1) Sexo:

M	F
---	---

2) Edad: _____ años

3) Datos Antropométricos:

Peso:	
Talla:	

Anexo N° 13: Solicitud de autorización al Sanatorio de Vida Sana

Santo Tomé, viernes 31 de octubre de 2014.

Al Director del Sanatorio Adventista de Vida Sana

Sr. Alejandro Cesano

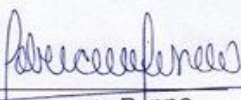
S. _____ / _____ D

Tengo el agrado de dirigirme a usted en carácter de Coordinadora de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Fundación Héctor A. Barceló sede Santo Tome, con el fin de solicitar su autorización para la realización del Trabajo Final de Investigación de grado obligatorio para la graduación, de las alumnas Aldave Fernanda Yanet DNI 36.549.481 y Argañaraz Stefany DNI 36.059.529. El mismo será titulado "Evaluación del módulo alimentario vegetariano otorgado en dicha Institución.

La actividad consistirá realizar valoración antropométrica a los pacientes, pesado de alimentos, cálculo de VCT de los menús y observación de las preparaciones. La toma del peso y la talla estará bajo la supervisión de un docente de nuestra institución, previo a la entrega del consentimiento informado de los tutores.

Aprovecho esta oportunidad para agradecerle, su colaboración en relación a la actividad propuesta por la Fundación Héctor A. Barceló.

Sin otro particular, la saludo Atte.


Lic. Patricia Peppo
Coord. Adscripta Carrera de Nutrición
Facultad de Medicina
Fundación Héctor A. Barceló
Sede Santo Tomé - Corrientes

Anexo N° 14: Modelo de consentimiento informado.

Documento de Consentimiento Informado para la elaboración del Trabajo de Investigación Final de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad Fundación Héctor A. Barceló de Santo Tomé – Corrientes.

Trabajo de Investigación realizado por las Alumnas Aldave Fernanda, Argañarás Stefany de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad Fundación Héctor A. Barceló de Santo Tomé – Corrientes con el objetivo de evaluar el aporte calórico, de macro y micro nutrientes del módulo vegetariano y el requerimiento energético diario de residentes mayores de 20 años del Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem, Misiones

Nuestra investigación cuenta con la aprobación de la Facultad Fundación Héctor H. Barceló.

Se les garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad exigidos por ley. Por esta razón, le solicitamos su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder a una serie de preguntas, pesarlos y tomar medidas corporales, como ser la talla, utilizando instrumentos como básculas y tallímetro, las mismas se llevarán a cabo con ropa liviana y con los pies descalzos para hacer más precisa la obtención de los datos.

Los resultados de los estudios tienen carácter confidencial. La decisión de participar en este estudio es voluntaria.

Agradecemos desde ya su colaboración.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo _____, acepto participar en la encuesta y permitir la toma de medidas antropométricas que sean necesarias para la realización del estudio.

Fecha: _____

Anexo N° 15: Solicitud destinada a la Licenciada Patricia Peppo.

Santo Tome- Corrientes, de Septiembre de 2014

Licenciada en Nutrición

Profesora Peppo, Patricia

S _____ / _____ D

De nuestra mayor consideración:

Tenemos el agrado de dirigirnos a usted, en carácter de alumnas de la Facultad de Ciencias de la Salud Fundación Héctor A. Barceló con el fin de solicitar su participación como directora de nuestro Trabajo Final de Investigación, cuyo objetivo es “Evaluar el aporte calórico, de macro y micro nutrientes del módulo alimentario vegetariano otorgada por el Sanatorio Adventista de Vida Sana de L. N. Alem Misiones, y el Requerimiento Energético Diario de residentes mayores a 20 años.”

Sin otro particular y esperando una respuesta favorable, nos ponemos a su disposición para cualquier consulta. Saludos atentamente.

Anexo N° 16: Formula Desarrollada de cada menú ofrecidos semanalmente.

DIA DOMINGO								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Vit. B12 ug
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							

ALMUERZO: TERRINA DE ZANAHORIA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Remolacha	220	17,6	2,2	0	82,4	3,25	1,2	0
Hinojo	180	5,4	1,8	0	87,42	2,48	0,63	0
Acelga	70	2,1	0,7	0	33,9	0,96	0,24	0
Zanahoria	85	6,8	0,85	0	31,8	1,25	0,48	0
Cebolla	20	1,6	0,2	0	7,49	0,29	0,11	0
Puerro	20	1,6	0,2	0	7,49	0,29	0,11	0
Morrón	20	0,6	0,2	0	9,71	0,27	0,07	0
Papa	60	12	1,2	0	15,19	0,31	0,23	0
Palta	62	4,96	1,24	6,2	18,39	0,75	0,3	0
Yema de huevo	2	0	0	0,24	1,12	0,05	0,02	0
Clara de huevo	9	0	1,08	0	5,04	0,22	0,13	0,12
Semilla de girasol	17	1,44	4,76	7,99	0,03	1,08	0	0
Semillas de zapallo	16	0,67	5,4	8,3	4	1,58	0	0
Totales	781	54,77	19,83	22,73	303,98	12,78	3,52	0,12
Kcalorias		219	79,32	204,5				
VCT	502,82							

MERIENDA: TARTELETAS DE FRUTAS								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Banana	50	6	0,5	0	10,61	0,17	1,36	0
Manzana	50	6	0,5	0	10,61	0,17	1,36	0
Frutilla	50	6	0,5	0	10,61	0,17	1,36	0
Azúcar rubia	20	20	0	0	17	0,38	0,36	0
Totales	170	38	1,5	0	48,83	0,89	4,44	0
Kcalorias		152	6	0				
VCT	158							

CENA: TARTELETA DE BERENJENA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Mijo	42	30,5	4,7	1,77	3,36	1,26	0,71	0
Cebolla	41	3,28	0,41	0	15,3	0,6	0,23	0
Morrón	10	0,8	0,1	0	4,85	0,13	0,03	0
Cebolla verdeo	7	0,56	0,07	0	2,62	0,1	0,03	0
Berenjena	66	1,98	0,66	0	32	0,91	0,23	0
Levadura de cerveza	3	1,35	1,56	0,15	0,13	0	0,03	0
Lechuga	43	1,29	0,43	0	20,88	0,59	0,15	0

Repollo colorado	38	1,14	0,38	0	18,45	0,52	0,13	0
Totales	250	40,9	8,31	1,92	97,59	4,11	1,54	0
Kcalorias		163,6	33,24	17,28				
VCT	214,12							
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA					2734,94 kcal			
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA					378,7 gr			
PROTEINAS TOTALES POR DIA					162,55 gr			
LIPIDOS TOTALES POR DIA					80,98 gr			
Ca TOTALES POR DIA					1025,67 mg			
Fe TOTALES POR DIA					21,08 mg			
Zn TOTALES POR DIA					16 mg			
B12 TOTALES POR DIA					1,57 ug			
PROTEINAS DE AVB					72%			

DIA LUNES								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							
ALMUERZO: YAKISOBA (FIDEOS DE ARROZ CON CHOPSUEY)								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Zapallitos	70	1,96	0,91	0	24,5	0,59	0	0
Morrón	62	1,86	0,62	0	30,11	0,85	0	0
Cebolla	70	1,26	0,42	0	8,4	0	0	0
Zanahoria	56	6,72	6,61	0	20,72	0,26	0	0
Berenjena	55	3,02	0,6	0,11	5,5	0,21	0	0
Repollo	59	1,77	1,06	1,29	27,3	0,74	0	0
Champiñones	23	0,92	0,41	0,06	2,07	0,23	0	0
Fideo de arroz	37	7,17	0,51	0,03	1,11	0,23	0	0
	432	24,68	11,14	1,49	118,6	3,11		
156,69 Kcal		98,72	44,56	13,41				

MERIENDA: ARROLLADO DE PERAS								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Pera	125	19,75	0,87	0	10	0,23	0	0
Clara de huevo	35	0	4,48	0,1	0	0	0	0
Yogur natural	25	3	1	0,5	31,25	0,02	0,55	0,09
Leche en polvo descremada	30	15,66	10,65	0,3	390,9	0,15	0,09	0
Ciruela	50	6,45	0,35	0	0	0,2	0	0
Stevia edulcorante	0	0	0	0	0	0	0	0
	265	44,86	17,35	0,9	432,15	0,6	0,64	0,09
256,94 Kcal		179,44	69,4	8,1				

CENA: TORTILLA DE ZAPALLITO C/ ENSALADA DE TOMATES								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Zapallitos	250	7	3,25	0	87,5	2,12	0	0

Cebolla	89	1,06	0,53	0	10,68		0	0
Morrón	28	0,84	0,28	0	13,59	0,38	0	0
Cebolla de verdeo	47	1,41	0,47	0	22,82	0,64	0	0
Huevo	14	0	1,68	1,65	7,84	0,35	0	0
Clara de huevo	10	0	1,28	0	0	0	0	0
Tomates	105	4,3	1,05	0	9,45	1,75	0	0
	543	14,61	8,54	1,65	151,88	5,24		
107,45 Kcal		58,44	34,16	14,85				
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA					2382,29 Kcal			
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA					305,37 gr			
PROTEINAS TOTALES POR DIA					169,94 gr			
LIPIDOS TOTALES POR DIA					60,37 gr			
Ca TOTALES POR DIA					1277,9 mg			
Fe TOTALES POR DIA					12,25			
Zn TOTALES POR DIA					7,14 mg			
B12 TOTALES POR DIA					1,54 ug			
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO					79%			

DIA MARTES								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	0
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							

ALMUERZO: CAZUELA DE LENTEJAS Y VEGETALES								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Lentejas	125	81	26	1	57,5	4,82	0	0
Zapallito	162	4,53	2,1	0	56,7	1,37	0	0
Tomates	150	6,15	1,5	0	13,5	2,5	0	0
Zanahoria	150	18	1,65	0	55,5	0,7	0	0
Zapallo	113	5,19	0,45	0	19,21	0,66	0	0
Morrón	102	0	0	0	0	0	0	0
Cebolla	42	0,75	0,25	0	5,04	0	0	0
Puerro	38	3	0,95	0	22,04	0,24	0	0
	882	118,62	32,9	1	229,49	10,29		
737,68 Kcal		474,48	131,6	9				

MERIENDA: TARTA DE FRUTAS								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Ciruelas	83	10,7	0,58	0	19,92	0,34	0	0
manzanas	83	12,36	0,24	0	3,32	0,41	0	0
Pera	83	13,11	0,58	0	6,64	0,15	0	0
Banana	83	19,09	0,99	0	5,81	0,34	0	0
Claros de huevo	20	0	2,56	0	0	0	0	0
Yogur natural	12	1,44	0,48	0,24	15	0,01	0,05	0
Leche en polvo entera	9	3,68	2,32	2,23	73,89	0,04	0,29	0

	373	60,38	7,75	2,47	124,58	1,29	0,34	
294,75 Kcal		241,52	31	22,23				

CENA: TOMATES RELLENOS								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Tomates	109	4,46	1,09	0	9,81	1,82	0	0
Morrón	49	1,47	0,49	0	23,79	0,67	0	0
Cebolla	35	0,63	0,21	0	4,2	0	0	0
Ajo	0,6	0,12	0,02	0	0	0	0	0
Cebolla de verdeo	29	0,87	0,29	0	14,08	0	0	0
Brócoli	80	4,4	2,62	0	0	0	0	0
	302,6	11,95	4,72		51,88	0		
66,68 Kcal		47,8	18,88			0		
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA					2960,05 Kcal			
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA					412,17 gr			
PROTEINAS TOTALES POR DIA					178,28 gr			
LIPIDOS TOTALES POR DIA					59,8 gr			
Ca TOTALES POR DIA					981,19 mg			
Fe TOTALES POR DIA					17,77 mg			
Zn TOTALES POR DIA					6,84 mg			
B12 TOTALES POR DIA					1,45 ug			
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO					68,00%			

DIA MIERCOLES:								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	0
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							

ALMUERZO: TORTILLA DE ACELGA CON ENSALADA CALIENTE DE CEBADA PERLADA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Morrón	30	0,9	0,3	0	14,57	0,41	0	0
Cebolla	50	0,9	0,3	0	6	0	0	0
Acelga	70	2,1	2,03	0,14	70,7	1,26	0,28	0
Huevos	25	0	3	2,95	14	0,63	0	0
Claros de huevo	9	0	1,15	0	0	0	0	0
Levadura de cerveza	3	0,21	0,25	0,02	0,02	0,01	0	0
Zanahoria	31	3,72	0,34	0	11,47	0,14	0	0
Cebada	35	6,75	1,33	0	2,45	0,23	0	0
Tomate	23	0,94	0,23	0	2,07	0,38	0	0
	276	15,52	8,93	3,11	121,28	3,06	0,28	
125,79 Kcal		62,08	35,72	27,99				

MERIENDA: ENSALADA DE FRUTAS								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Ciruela	125	16,12	0,87	0	30	0,51	0	0
Manzana	125	18,62	0,37	0	5	0,62	0	0
Pera	125	19,75	0,87	0	10	0,23	0	0
Banana	125	28,75	1,5	0	8,75	0,51	0	0
Naranja	150	18	1,5	0	31,83	0,51	0	0
	650	101,24	5,11		85,58	2,38		
425,4 Kcal		404,96	20,44					

CENA: ALBONDIGAS DE PALMITOS Y VERDEO CON ENSALADA DE PALTA Y TOMATE								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Cebolla	25	0,45	0,15	0	3	0	0	0
Morrón	7	0,21	0,07	0	3,39	0	0	0
Palmitos	171	13,68	4,78	0	75,24	0	1,71	0
Levadura de cerveza	3	0,21	0,25	0,02	0,02	0	0	0
Huevo	7	0	0,84	0,82	3,92	0,17	0	0
Sésamo	7	1,64	1,23	3,47	68,25	1,01	0,54	0
Tomates	125	5,12	1,25	0	11,25	2,08	0	0
Palta	75	2,47	1,27	19,8	11,25	0,39	0	0
	420	23,78	9,84	24,11	176,32	4,43	2,25	
351,47 Kcal		95,12	39,36	216,99				
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA				2763,6 Kcal				
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA				361,76 gr				
PROTEINAS TOTALES POR DIA				156,79 gr				
LIPIDOS TOTALES POR DIA				83,55 gr				
Ca TOTALES POR DIA				958,45 mg				
Fe TOTALES POR DIA				13,17 mg				
Zn TOTALES POR DIA				9,03 mg				
B12 TOTALES POR DIA				1,45 ug				
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO				77%				

DIA JUEVES:								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	0
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							
ALMUERZO: MILOJAS DE PAPA CALABAZA Y RODAJAS DE TOMATES								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	calcio	hierro	zinc	B12
Papas	92	18,4	1,84	0	23,3	0,48	0,35	0
Calabaza	87	6,92	0,87	0	32,6	1,28	0,49	0
Puerro	15	1,2	0,15	0	5,62	0,22	0,08	0
Morrón	12	0,36	0,12	0	5,82	0,16	0,04	0
Cebolla	37	1,11	0,37	0	13,87	0,54	0,21	0
Salchichas de soja	26	15,68	7,92	12,84	37,31	1,88	0,86	0
Huevos	17	0	2,04	2,04	9,52	0,43	0,19	0,22
Yogur natural	46	2,44	2,11	1,39	57,5	0,04	0,2	0,17
Totales	332	46,11	15,42	16,27	185,54	5,03	2,42	0,39
Kcaloria		184,44	61,68	146,43				
VCT	392,55							

MERIENDA: TARTA DE MANZANA								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	calcio	hierro	zinc	B12
Azúcar rubia	9	9	0	0	7,65	0,17	0,01	0
Avena	10	6,25	1,56	0,78	5,8	0,54	0,31	0
Coco rallado	8	0,6	0,6	5,3	1,04	0,16	0	0
Manzana	100	12	1	0	21,22	0,34	2,72	0
Totales	127	27,85	3,16	6,08	35,71	1,21	3,04	0
Kcalorias		111,4	12,64	54,72				
VCT	178,76							

CENA: TIMBAL DE BROCOLI Y ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON CHOCLO								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	calcio	hierro	zinc	B12
Brócoli	73	3,65	2,19	0	35,4	1	0,25	0
Cebolla	14	0,49	0,11	0	5,24	0,2	0,07	0
Cebollita verdeo	9	0,27	0,09	0	3,37	0,13	0,05	0
Morrón	9	0,27	0,09	0	4,37	0,12	0,03	0
Zanahoria	80	9,6	0,8	0	29,9	1,18	0,45	15,1
Choclo	120	24	2,4	0	30,39	0,06	0,04	1,15
Aceitunas negra	9	0,36	0,13	1,21	5,49	0,09	0	0
Total	314	38,64	5,81	1,21	114,16	2,78	0,89	16,25
kcal		154,56	23,24	10,89				
VCT	188,69							
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA					2620,94 Kcal			
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA					333,82 gr			
PROTEINAS TOTALES POR DIA					157,3 gr			
LIPIDOS TOTALES POR DIA					79,89 gr			
Ca TOTALES POR DIA					910,68 mg			

Fe TOTALES POR DIA	12,32 mg
Zn TOTALES POR DIA	12,85 mg
B12 TOTALES POR DIA	1,84 mg
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO	77%

DIA VIERNES:								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	0
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							

ALMUERZO: MILANESAS DE GARBANZO CON ENSALADA DE CHAUCHAS Y ZANAHORIA								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Milanesas de garbanzo	70	12,73	3,22	1,19	72,008	3,66	1,04	0,18
Tomates	100	3	1	0	48,57	1,38	0,35	0
Aceitunas verdes	5	0,2	0,07	0,68	3,05	0,05	0	0
Zanahoria	17	1,36	0,17	0	8,25	0,23	0,05	0
Chauchas	34	2,72	0,34	0	12,7	0,5	0,19	0
Total	226	20,01	4,8	1,87	144,578	5,82	1,63	0,18
Kcalorias		80,4	19,2	16,83				
VCT	116,43							

MERIENDA: ANANA RELLENO								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Ananá	245	29,4	2,45	0	51,98	0,83	6,66	0
Frutilla	152	18,24	1,52	0	32,2	0,51	4,13	0
TOTALES	397	47,64	3,97	0	84,18	1,34	10,79	0
KCALORIAS		190,56	15,88	0				
VCT	206,44							

CENA: PAÑUELOS RELLENOS CON PURE DE CALABAZA								
ALIMENTOS	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Calabaza	92	7,36	0,92	0	34,4	1,36	0,52	0
Cebolla	55	4,4	0,55	0	20,61	0,81	0,31	0
Ajo	0,6	0,01	0	0	0,2	0	0	0
Claros de huevo	7	0	0,84	0	3,92	0,17	0,08	0,09
Brócoli	68	2,04	0,68	0	33	0,93	0,23	0
Totales	222,6	13,81	2,99	0	92,13	3,27	1,14	0,09
Kcaloras		55,24	11,96	0				
VCT	67,2							

KILOCALORIAS TOTALES POR DIA	2251,01 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA	302,68 gr
PROTEINAS TOTALES POR DIA	144,67 gr
LIPIDOS TOTALES POR DIA	58,2 gr
Ca TOTALES POR DIA	896,15 mg
Fe TOTALES POR DIA	13,73 mg
Zn TOTALES POR DIA	20,06 mg
B12 TOTALES POR DIA	1,72 mg
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO	80,60%

DIA SABADO								
DESAYUNO: YOGUR CON FRUTAS, FRUTOS SECOS Y CEREALES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
Yogur natural	383	173,38	115,8	32,54	478,75	0,38	1,68	1,45
Queso de almendra	15	3,64	4,15	6,93	32,7	0,64	0,5	0
Castañas	18	0,43	3,25	12,97	6,12	0,16	0	0
Pan de semillas	25	10	3,35	1	17,5	0,56	0,42	0
Frutas	130	15,6	1,3	0	27,5	0,44	3,5	0
Avena	15	9,37	2,34	1,17	8,7	0,8	0,4	0
Granola	20	8,8	2,72	1,72	4	0,32	0	0
Totales	606	221,22	132,91	56,33	575,27	3,3	6,5	1,45
Kcalorias		844,8	518,24	497,9				
VCT	1860,94							

ALMUERZO: PASTEL DE CHAMPIÑONES								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	B12
champiñones	100	4	1,8	0,3	9	1	0	0
pan	30	18	3	0	8,5	0,9	0,4	0
Huevo	25	0	3	3	14	0,63	2,29	0,33
Manteca	5	0	0	4,2	0,75	0	0	0
Leche	30	1,5	0,9	0,9	36,9	0,02	0,09	0,1
Agua	c/n	0	0	0	0	0	0	0
sal	c/n	0	0	0	0	0	0	0
condimentos	c/n	0	0	0	0	0	0	0
Totales	190	23,5	8,7	8,4	69,15	2,55	2,78	0,43
Kcal		94	34,8	75,6				
VCT	204,4							

MERIENDA: ENSALADA DE ANANÁ Y FRUTILLAS								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
FRUTAS	150	18	1,5	0	31,8	0,51	4,08	0
TOTALES	150	18	1,5	0	31,8	0,51	4,08	0
Kcalorias		72	6	0				
VCT	78							

CENA: PIZZETAS CIN RODAJAS DE BERENJENA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Harina	50	35	6	0	26,7	1,4	1,2	0,05
levadura	2,5	0,9	0,9	0,04	2,65	0,45	0	0
aceite	5	0	0	5	0,05	0,03	0	0
agua	20							
sal	c/n							

tomate	20	0,6	0,2	0	9,71	2,28	0,07	0
queso	20	0	4,4	4,8	109,8	0,1	0,4	0,2
berenjena	20	0,6	0,2	0	9,71	2,28	0,07	0
condimentos	c/n							
TOTALES	137,5	37,1	11,7	9,84	158,62	6,54	1,74	0,25
Kcalorias		148,4	46,8	88,56				
VCT	283,76							
KILOCALORIAS TOTALES POR DIA					2427,1			
HIDRATOS DE CARBONO TOTALES POR DIA					299,9			
PROTEINAS TOTALES POR DIA					154,81			
LIPIDOS TOTALES POR DIA					75,57			
Ca TOTALES POR DIA					834,84 mg			
Fe TOTALES POR DIA					12,9 mg			
Zn TOTALES POR DIA					15,1 mg			
B12 TOTALES POR DIA					2,13 ug			
PROTEINAS DE ALTO VALOR BIOLOGICO					80%			

ENSALADA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Champiñones	80	3,2	1,44	0,24	7,2	0,8	0	0
Chauchas	80	6,4	0,8	0	29,9	1,18	0,45	0
Zanahoria	80	6,4	0,8	0	29,9	1,18	0,45	0
Totales	240	16	3,04	0,24	67	3,16	0,9	0
Kcalorias		64	12,16	2,16				
VCT	78,32							

QUESO DE ALMENDRAS								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Queso almendras	20	4,85	3,98	9,25	43,6	0,85	0	0
Sésamo	2	0,46	0,35	0,99	19,5	0,29	0,15	0
Totales	22	5,31	4,33	10,24	63,1	1,14	0,15	0
Kcalorias		21,24	17,32	92,16				
VCT	130,72							

SOPA								
ALIMENTO	CANTIDAD	HC gr	PR gr	GR gr	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. B12
Zanahoria	46	3,68	0,46	0	17,24	0,68	0,26	0
Puerro	4	0,32	0,04	0	1,49	0,05	0,02	0
Zapallito	60	1,8	0,6	0	29,14	0,82	0,21	0
Zapallo	42	3,36	0,42	0	15,7	0,62	0,23	0
Papa	37	7,4	0,74	0	9,37	0,19	0,14	0
Cebolla	40	3,2	0,4	0	14,99	0,59	0,22	0
Morrón	134	4,02	1,34	0	65,08	1,84	0,46	0
Totales	363	23,78	4	0	153,01	4,79	1,54	0
Kcalorias		95,12	16	0				
VCT	111,12							

Anexo N° 17: Promedio del aporte diario De macro y Micronutrientes ofrecidos en cada menú, para pacientes con normopeso.

Día	Kilocaloría	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B12 (ug)
1	2734,94	354,89	162,55	80,98	1022,43	21,08	16	1,57
2	2382,29	305,37	169,94	60,37	1277,9	12,25	7,14	1,54
3	2960,05	412,17	178,28	59,8	981,19	17,77	6,84	1,45
4	2763,6	361,76	156,79	83,55	958,45	13,17	9,03	1,45
5	2620,94	333,82	157,3	79,89	910,68	12,32	12,85	1,84
6	2251,01	302,68	144,67	58,2	896,15	13,73	20,06	1,72
7	2427,1	299,9	154,81	75,57	834,84	12,9	15,1	2,13

Anexo N° 18: Promedio del aporte diario De macro y Micronutrientes ofrecidos en cada menú, para pacientes con sobrepeso y obesidad

Día	Kilocaloría	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina B12 (ug)
1	1367,47	177,4	81,3	40,4	511,2	10,5	8	0,78
2	1019,14	152,6	85	30,2	638,9	6,1	3,6	0,77
3	1480	206	89	30	490,6	8,8	3,	0,72
4	1382	181	78,4	42	479,2	6,6	4,5	0,72
5	1310	166,9	78,6	40	455,3	6,1	6,4	0,92
6	1125,5	151,3	72,3	29	448	6,9	10,03	0,86
7	1213,5	149,9	77,4	37,8	417,4	6,4	7,5	1,06

Anexo N° 19: Requerimiento energético, de Macro y Micro nutriente

Día Domingo: 2734,94 kcal. HdC: 378,7 Pr: 162,55 Lip. 80,98 Ca: 1025,67 Fe:21,08 Zn: 16 B12: 1,57						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1367,47kcal	101,36%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	189,35gr	102,08%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	81,27gr	160,67%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	40,49gr	90,05%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	18mg			Fe	10,54mg	58,55%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1367,47kcal	79,18%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	189,35gr	79,73%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	81,27gr	125,49%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	40,49gr	70,34%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1367,47kcal	98,73%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	189,35gr	99,43%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	81,27gr	125,49%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	40,49gr	87,71%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 4 Hombre, OBS III, 66 años						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1367,47kcal	54,22%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	189,35gr	54,6%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	81,27gr	85,93%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	40,49gr	48,16%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 5 Hombre, OBS I, 41 años						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	13267,47kcal	67,76%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	189,35gr	68,24%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	81,27gr	107,4%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	40,49gr	60,19%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 6 Hombre, NORMAL, 35 años						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2734,94kcal	174,42%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	378,7gr	179,82%

PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	162,55gr	276,44%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	80,98gr	154,95%
CALCIO	1000mg			CALCIO	1025,67mg	102,56%
Fe	8mg			Fe	21,08mg	263,5%
Zn	11mg			Zn	16mg	145,45%
B12	2,4ug			B12	1,57mg	65,41%
Paciente N° 7 Hombre, OBS I, 70 años						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1367,47kcal	72,08%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	189,35gr	72,59%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	81,27gr	114,25%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	40,49gr	64,03%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 8 Hombre, NORMAL, 24 años						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2734,94kcal	155,39%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	378,7gr	156,48%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	162,55gr	246,21%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	80,98gr	61,28%
CALCIO	1000mg			CALCIO	1025,67mg	102,56%
Fe	8mg			Fe	21,08mg	263,5%
Zn	11mg			Zn	16mg	145,45%
B12	2,4ug			B12	1,57ug	65,41%
Paciente N° Mujer, SBP, 53 años						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1367,47kcal	107,67%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	189,35gr	108,43%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	81,27gr	171,83%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	40,49gr	95,65%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 10 Mujer, SBP, 40 años						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1367,47kcal	96,3%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	189,35gr	96,97%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	81,27gr	152,61%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	40,49gr	85,54%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	18mg			Fe	10,54mg	58,55%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 11 Mujer, NORMAL, 48 años						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2734,94kcal	160,93%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	378,7gr	165,37%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	162,55gr	254,26%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	80,98gr	142,49%
CALCIO	1000mg			CALCIO	1025,67mg	102,56%
Fe	18mg			Fe	21,08mg	117,11%
Zn	8mg			Zn	16mg	200%
B12	2,4ug			B12	1,57ug	65,41%
Paciente N°12 Mujer, SBP, 58 años						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1367,47kcal	99,09%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	189,35gr	99,7%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	81,27gr	157,04%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	40,49gr	88,02%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%

Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 13 Hombre, SBP, 27 años						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1367,47kcal	81,59%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	189,35gr	82,16%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	81,27gr	129,3%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	40,49gr	72,48%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 14 Mujer, OBS I, 33 años						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1367,47kcal	82,97%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	189,35gr	83,56%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	81,27gr	129,3%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	40,49gr	73,71%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	18mg			Fe	10,54mg	58,55%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 15 Hombre, SBP, 81 años						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1367,47kcal	77,55%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	189,35gr	78,11%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	81,27gr	122,93%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	40,49gr	68,9%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 16 Mujer, OBS I, 75 años						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1367,47kcal	96%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	189,35gr	96,7%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	81,27gr	152,19%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	40,49gr	85,31%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 17 Mujer, SBP, 69 años						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1367,47kcal	110,54%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	189,35gr	111,32%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	81,27gr	175,22%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	40,49gr	98,2%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	8mg			Zn	8mg	100%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 18 Hombres, NORMAL, 71 años						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2734,94kcal	182,32%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	378,7gr	183,61%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	162,55gr	288,97%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	80,98gr	161,96%
CALCIO	1200mg			CALCIO	1025,67mg	85,47%
Fe	8mg			Fe	21,08mg	263,5%
Zn	11mg			Zn	16mg	145,45%
B12	2,4ug			B12	1,57ug	65,41%
Paciente N° 19 Hombre, SBP, 62 años						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1367,47kcal	95%

HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	189,35gr	95,76%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	81,27gr	150,72%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	40,49gr	84,53%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,72%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 20 Hombre, OBS I, 66 años						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1367,47kcal	78,54%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	189,35gr	79,1%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	81,27gr	124,49%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	40,49gr	69,81%
CALCIO	1200mg			CALCIO	512,83mg	42,73%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 21 Hombre, SBP, 24 años						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1367,47kcal	69,55%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	189,35gr	70%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	81,27gr	124,5%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	40,49gr	61,78%
CALCIO	1000mg			CALCIO	512,83mg	51,28%
Fe	8mg			Fe	10,54mg	131,75%
Zn	11mg			Zn	8mg	72,72%
B12	2,4ug			B12	0,78ug	32,5%
Paciente N° 22 Mujer, Obs III 43 años						
RED	-	1541 kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	88,7%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	189, 35gr	89,4 %
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	81,27 gr	141%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	40,49 gr	78,8%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	512, 83 gr	51,28%
Fe	18 mg			Fe	10,54 gr	58,38%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 23mujer, normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2734,94 kcal	133%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	378,7 gr	211,2%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	162,55 gr	332,4%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	80,98 gr	35,2%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	1025,67 gr	102,5%
FE	18 mg			FE	21,08 gr	117%
ZN	8 mg			ZN	16 gr	200%
B12	2,4 ug			B12	1,57 ug	65,41%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	88,79%
HDC	55%	847	211,75	HDC	189, 35gr	89,42%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	81,27 gr	140,72%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	40,49 gr	78,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,73%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,72%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	106,4%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	189, 35gr	107,15%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	81,27 gr	168,6%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	40,49 gr	94,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%

Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	87,85%
HDC	55%	858	214,5	HDC	189, 35gr	88,27%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	81,27 gr	138,9%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	40,49 gr	77,8%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	512, 83 gr	51,28%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,27%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	68%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	189, 35gr	68,6%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	81,27 gr	108%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	40,49 gr	60,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	512, 83 gr	52,3%
Fe	18 mg			Fe	10,54 gr	58,5%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	101,5%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	189, 35gr	102,2%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	81,27 gr	160,9%
LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	40,49 gr	90,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,73%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	85,83%
HDC	55%	876,15	219	HDC	189, 35gr	86,5%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	81,27 gr	136%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	40,49 gr	76,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	43,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2734,94 kcal	173,8%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	378,7 gr	175%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	162,55 gr	275,5%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	80,98 gr	137,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	1025,67 gr	85,7%
Fe	8 mg			Fe	21,08 gr	263,5
Zn	11 mg			Zn	16 gr	145,4%
B12	2,4 ug			B12	1,57 ug	65,4%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	65,7%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	189, 35gr	66,2%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	81,27 gr	104,2%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	40,49 gr	58,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,3%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						

RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	92,1%
HDC	55%	816,2	204	HDC	189, 35gr	92,8%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	81,27 gr	146,2%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	40,49 gr	82%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	73,4%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	189, 35gr	73,9%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	81,27 gr	116,3%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	40,49 gr	65,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			KCAL	1367,4 kcal	73,4%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	58,6%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	189, 35gr	58,9%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	81,27 gr	92,9%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	40,49 gr	52%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	95,4%
HDC	55%	788,15	197	HDC	189, 35gr	96,1%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	81,27 gr	151,3%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	40,49 gr	84,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	8 mg			Zn	8 gr	100%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2734,94 kcal	197,8%
HDC	55%	760,1	190	HDC	378,7 gr	199,8%
PROTEINAS	15%	207, 3	52	PROTEINAS	162,55 gr	84,5%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	80,98 gr	176%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	1025,67 gr	102,5%
Fe	18 mg			Fe	21,08 gr	121%
Zn	8 mg			Zn	16 gr	200%
B12	2,4 ug			B12	1,57 ug	65,4%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	91,5%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	189, 35gr	92,1%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	81,27 gr	145,1%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	40,49 gr	81,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512, 83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2734,94 kcal	197,89%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	378,7 gr	165,8%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	162,55 gr	260,9%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	80,98 gr	146,3%

CALCIO	1200 mg			CALCIO	1025,67 gr	85,4%
Fe	8 mg			Fe	21,08 gr	272,5%
Zn	11 mg			Zn	16 gr	145,4%
B12	2,4 ug			B12	1,57 ug	65,4%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-			
HDC	55%	729,3	182,3	KCAL	2734,94 kcal	206,2%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	HDC	378,7 gr	207,7%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	PROTEINAS	162,55 gr	327%
CALCIO	1000 mg			LÍPIDOS	80,98 gr	183,2%
Fe	18 mg			CALCIO	1025,67 gr	102,5%
Zn	8 mg			Fe	21,08 gr	117,1%
B12	2,4 ug			Zn	16 gr	200%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1367,4 kcal	94,9%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	189,35gr	95,5%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	81,27 gr	150,4%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	40,49 gr	84,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	512,83 gr	42,7%
Fe	8 mg			Fe	10,54 gr	131,7%
Zn	11 mg			Zn	8 gr	72,7%
B12	2,4 ug			B12	0,78	32,5%

Día lunes: 2382,29 kcal. HC: 305,37 gr PR: 169,94gr Lip. 60,37 gr. Ca: 1277,9 mg Fe: 12,25 mg Zn: 7,14mg B12: 1,54mg						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1191,14kcal	88,29%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	152,68gr	82,31%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	84,97gr	167,99%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	30,18gr	67,12%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	18mg			Fe	6,12mg	34%
Zn	8,mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1191,14kcal	68,97%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	152,68gr	64,29%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	84,97gr	131,2%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	30,18gr	52,43%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1191,14kcal	86%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	152,68gr	80,17%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	84,97gr	131,2%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	30,18gr	65,38%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 4 Hombre, OBS III, 66 años						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1191,14kcal	47,22%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	152,68gr	44,02%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	84,97gr	89,84%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	30,18gr	35,9%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 5 Hombre, OBS I, 41 años						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1191,14kcal	59,02%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	152,68gr	55,02%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	84,97gr	112,29%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	30,18gr	44,87%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 6 Hombre, NORMAL, 35 años						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2382,29kcal	151,93%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	305,37gr	141,63%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	169,94gr	289,01%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	60,37gr	115,51%

CALCIO	1000mg			CALCIO	1277,9mg	127,79%
Fe	8mg			Fe	12,25mg	153,12%
Zn	11mg			Zn	7,14mg	64,9%
B12	2,4ug			B12	1,54ug	64,16%
Paciente N° 7 Hombre, OBS I, 70 años						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1191,14kcal	62,79%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	152,68gr	58,53%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	84,97gr	119,45%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	30,18gr	47,73%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 8 Hombre, NORMAL, 24 años						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2382,29kcal	135,35%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	305,37gr	126,18%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	169,94gr	257,48%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	60,37gr	45,73%
CALCIO	1000mg			CALCIO	1277,9mg	127,79%
Fe	8mg			Fe	12,25mg	153,12%
Zn	11mg			Zn	7,14mg	64,9%
B12	2,4ug			B12	1,54ug	64,12%
Paciente N° 9 Mujer, SBP, 53 años						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1191,14kcal	93,79%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	152,68gr	87,43%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	84,97gr	178,43%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	30,18gr	71,29%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 10 Mujer, SBP, 40 años						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1191,14kcal	83,88%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	152,68gr	78,19%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	84,97gr	159,56%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	30,18gr	63,76%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	18mg			Fe	6,12mg	34%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 11 Mujer, NORMAL, 48 años						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2382,29kcal	139,72%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	305,37gr	130,26%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	169,94gr	265,82%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	60,37gr	106,22%
CALCIO	1000mg			CALCIO	1277,9mg	127,79%
Fe	18mg			Fe	12,25mg	68,05%
Zn	8mg			Zn	7,14mg	89,25%
B12	2,4ug			B12	1,54ug	64,16%
Paciente N°12 Mujer, SBP, 58 años						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1191,14kcal	86,31%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	152,68gr	80,42%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	84,97gr	164,19%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	30,18gr	65,6%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%

Paciente N° 13 Hombre, SBP, 27 años						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1191,14kcal	71,07%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	152,68gr	66,25%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	84,97gr	135,19%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	30,18gr	54,02%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 14 Mujer, OBS I, 33 años						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1191,14kcal	72,27%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	152,68gr	67,37%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	84,97gr	135,19%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	30,18gr	54,94%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	18mg			Fe	6,12mg	34%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 15 Hombre, SBP, 81 años						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1191,14kcal	67,56%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	152,68gr	62,98%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	84,97gr	128,52%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	30,18gr	51,36%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 16 Mujer, OBS I, 75 años						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1191,14kcal	83,64%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	152,68gr	77,97%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	84,97gr	159,11%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	30,18gr	63,59%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 17 Mujer, SBP, 69 años						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1191,14kcal	96,29%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	152,68gr	89,76%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	84,97gr	183,2%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	30,18gr	73,19%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	8mg			Zn	3,57mg	44,62%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 18 Hombre, NORMAL, 71 años						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2382,29kcal	158,81%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	305,37gr	148%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	169,94gr	302,11%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	60,37gr	120,74%
CALCIO	1200mg			CALCIO	1277,9mg	106,49%
Fe	8mg			Fe	12,25mg	153,12%
Zn	11mg			Zn	7,14mg	64,9%
B12	2,4ug			B12	1,54ug	64,16%
Paciente N° 19 Hombres, SBP, 62 años						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1191,14kcal	82,83%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	152,68gr	77,22%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	84,97gr	157,58%

LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	30,18gr	63%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 20 Hombre, OBS I, 66 años						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1191,14kcal	68,41%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	152,68gr	63,78%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	84,97gr	130,16%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	30,18gr	52%
CALCIO	1200mg			CALCIO	638,95mg	53,24%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 21 Hombre SBP, 24 años						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1191,14kcal	60,58%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	152,68gr	56,48%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	84,97gr	130,16%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	30,18gr	46%
CALCIO	1000mg			CALCIO	638,95mg	63,89%
Fe	8mg			Fe	6,12mg	76,5%
Zn	11mg			Zn	3,57mg	32,45%
B12	2,4ug			B12	0,77ug	32,08%
Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	77,3%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	153 gr	72,2%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	85 gr	165,5%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	30,2 gr	58,8%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	639 gr	63,9%
Fe	18 mg			Fe	6,12 gr	34%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2382,29 kcal	18,2%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	305,37gr	170,3%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	169,94 gr	347,5%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	60,37 gr	138,9%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	1277,9 gr	127,7%
FE	18 mg			Fe	12,25 gr	68%
ZN	8 mg			Zn	7,14 gr	89,2%
B12	2,4 ug			B12	1,54 ug	64,2%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	77,3%
HDC	55%	847	211,75	HDC	153 gr	72,2%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	85 gr	147,2%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	30,2 gr	58,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,2%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%

B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	92,7%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	153 gr	85,6%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	85 gr	176,4%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	30,2 gr	70,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,25%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	76,3%
HDC	55%	858	214,5	HDC	153 gr	71,3%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	85 gr	145,3%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	30,2 gr	58%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	639 gr	63,9%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	59,3%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	153 gr	55,4%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	85 gr	112,9%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	30,2 gr	45%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	639 gr	63,9%
Fe	18 mg			Fe	6,12 gr	34%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	88,4%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	153 gr	82,6%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	85 gr	168,3%
LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	30,2 gr	67,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,3%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2382,29 kcal	151,4%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	305,37gr	141,2%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	169,94 gr	288%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	60,37 gr	115,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	1277,9 gr	106,5%
Fe	8 mg			Fe	12,25 gr	153,2%
Zn	11 mg			Zn	7,14 gr	64,9%
B12	2,4 ug			B12	1,54 ug	64,2%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	57,3%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	153 gr	53,5%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	85 gr	108,9%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	30,2 gr	38,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,3%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%

Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	80,26%
HDC	55%	816,2	204	HDC	153 gr	73,9%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	85 gr	152,9%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	30,2 gr	61,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,2%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	63,9%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	153 gr	59,7%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	85 gr	121,7%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	30,2 gr	48,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,25%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	51%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	153 gr	47,6%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	85 gr	104,4%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	30,2 gr	38,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,25%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	83,1%
HDC	55%	788,15	197	HDC	153 gr	77,7%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	85 gr	158,3%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	30,2 gr	63,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,2%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	8 mg			Zn	3,6 gr	45%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2382,29 kcal	172,4%
HDC	55%	760,1	190	HDC	305,37gr	160,7%
PROTEINAS	15%	207, 3	52	PROTEINAS	169,94 gr	326,8%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	60,37 gr	131,2%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	1277,9 gr	127,8%
Fe	18 mg			Fe	12,25 gr	68%
Zn	8 mg			Zn	7,14 gr	89,2%
B12	2,4 ug			B12	1,54 ug	32%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	79,7%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	153 gr	74,5%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	85 gr	151,8%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	30,2 gr	15%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,2%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2382,29 kcal	172,4%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	305,37gr	133,7%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	169,94 gr	272,9%

LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	60,37 gr	109%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	1277,9 gr	106,5%
Fe	8 mg			Fe	12,25 gr	153%
Zn	11 mg			Zn	7,14 gr	64,9%
B12	2,4 ug			B12	1,54 ug	64%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2382,29 kcal	179,6%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	305,37gr	167,5%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	169,94 gr	93,2%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	60,37 gr	121,5%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	1277,9 gr	127,8%
Fe	18 mg			Fe	12,25 gr	68%
Zn	8 mg			Zn	7,14 gr	89,2%
B12	2,4 ug			B12	1,54 ug	64%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1191,15 kcal	82,6%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	153 gr	77,2%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	85 gr	157,3%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	30,2 gr	62,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	639 gr	53,2%
Fe	8 mg			Fe	6,12 gr	76,5%
Zn	11 mg			Zn	3,6 gr	32,7%
B12	2,4 ug			B12	0,77	32%
Día martes: 2960,05 kcal. HC: 412,17 gr PR: 178,29gr Lip. 59,8 gr. Ca: 981,19mg Fe: 17,77 mg Zn: 6,84mg B12: 1,45mg						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1480kcal	109,71%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	206,08gr	111,1%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	89,14gr	166,35%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	29,9gr	66,5%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	18mg			Fe	8,88mg	49,33%
Zn	8 mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1480kcal	85,69%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	206,08gr	86,78%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	89,14gr	137,64%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	29,9gr	51,94%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1480kcal	106,85%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	206,08gr	108,21%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	89,14gr	137,64%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	29,9gr	64,77%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 4 Hombre, OBS III, 66 años						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1480kcal	58,68%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	206,08gr	59,42%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	89,14gr	94,25%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	29,9gr	35,56%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 5 Hombre, OBS I, 41 años						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1480kcal	73,33%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	206,08gr	74,27%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	89,14gr	117,8%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	29,9gr	44,45%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 6 Hombre, NORMAL, 35 años						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2960,05kcal	188,77%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	412,17gr	191,17%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	178,28gr	303,19%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	59,8gr	114,42%
CALCIO	1000mg			CALCIO	981,19mg	98,11%
Fe	8mg			Fe	17,77mg	222,12%
Zn	11mg			Zn	6,84mg	62,18%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 7 Hombre, OBS I, 70 años						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1480kcal	78%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	206,08gr	79%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	89,14gr	125,31%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	29,9gr	47,28%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 8 Hombre, NORMAL, 24 años						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2960,05kcal	168,18%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	412,17gr	170,31%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	178,28gr	270,12%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	59,8gr	45,3%
CALCIO	1000mg			CALCIO	981,19mg	98,11%
Fe	8mg			Fe	17,77mg	222,12%
Zn	11mg			Zn	6,84mg	62,18%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 9 Mujer, SBP, 53 años						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1480kcal	116,53%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	206,08gr	118,01%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	89,14gr	187,19%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	29,9gr	70,63%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 10 Mujer, SBP, 40 años						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1480kcal	104,22%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	206,08gr	105,54%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	89,14gr	167,39%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	29,9gr	63,17%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	18mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 11 Mujer, NORMAL, 48 años						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2960,05kcal	173,6%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	412,17gr	175,81%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	178,28gr	278,86%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	59,8gr	105,11%
CALCIO	1000mg			CALCIO	981,19mg	98,11%
Fe	18mg			Fe	17,77mg	98,72%
Zn	8mg			Zn	6,84mg	85,5%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 12 Mujer, SBP, 58 años						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1480kcal	107,24%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	206,08gr	108,54%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	89,14gr	172,25%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	29,9gr	65%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 13 Hombre, SBP, 27 años						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1480kcal	88,3%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	206,08gr	89,42%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	89,14gr	141,82%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	29,9gr	53,52%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%

B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 14 Mujer, OBS I, 33 años						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1480kcal	89,8%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	206,08gr	90,94%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	89,14gr	141,82%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	29,9gr	54,43%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	18mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 15 Hombre, SBP, 81 años						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1480kcal	83,94%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	206,08gr	85%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	89,14gr	134,83%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	29,9gr	50,88%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 16 Mujer, OBS I, 75 años						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1480kcal	103,93%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	206,08gr	105,25%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	89,14gr	166,92%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	29,9gr	63%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 17, Mujer, SBP, 69 años						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1480kcal	119,64%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	206,08gr	121,16%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	89,14gr	192,19%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	29,9gr	75,52%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	8mg			Zn	3,42mg	42,75%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 18 Hombre, NORMAL, 71 años						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2960,05kcal	197,33%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	412,17gr	199,84%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	178,28gr	316,94%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	59,8gr	119,6%
CALCIO	1200mg			CALCIO	981,19mg	81,76%
Fe	8mg			Fe	17,77mg	222,12%
Zn	11mg			Zn	6,84mg	62,18%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 19 Hombre, SBP, 62 años						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1480kcal	102,92%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	206,08gr	104,18%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	89,14gr	165,31%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	29,9gr	62,42%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 20, Hombre, OBS I, 66 años						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1480kcal	85%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	206,08gr	86%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	89,14gr	136,55%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	29,9gr	51,55%
CALCIO	1200mg			CALCIO	490,59mg	40,88%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 21 Hombre, SBP, 24 años						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1480kcal	75,72%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	206,08gr	76,23%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	89,14gr	136,55%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	29,9gr	45,62%
CALCIO	1000mg			CALCIO	490,59mg	49,05%
Fe	8mg			Fe	8,88mg	111%
Zn	11mg			Zn	3,42mg	31,09%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	96%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	206,08 gr	97,3%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	89,14 gr	154,3%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	29,9 gr	58,2%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	490,6 gr	49,06%
Fe	18 mg			Fe	8,88 gr	49,3%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,7%
B12	2,4 ug			B12	0,72	32%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2960,05 kcal	226,9%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	412,17 gr	229,8%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	178,29gr	364,4%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	59,8 gr	122,3%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	981,19mg	98,1%
FE	18 mg			Fe	17,77 mg	98,7%
ZN	8 mg			Zn	6,84mg	85,5%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	96,1%
HDC	55%	847	211,75	HDC	206,08 gr	97,3%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	89,14 gr	154,3%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	29,9 gr	58,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,9%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	115,2%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	206,08 gr	116,7%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	89,14 gr	184,9%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	29,9 gr	69,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,9%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,7%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%

Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso.						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	94,9%
HDC	55%	858	214,5	HDC	206,08 gr	96%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	89,14 gr	152,4%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	29,9 gr	57,5%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	490,6 gr	49%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	73,7%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	206,08 gr	74,6%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	89,14 gr	118,4%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	29,9 gr	40%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	490,6 gr	49%
Fe	18 mg			Fe	8,88 gr	49,3%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,7%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	109,8%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	206,08 gr	111,3%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	89,14 gr	176,5%
LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	29,9 gr	66,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	41%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,7%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	93%
HDC	55%	876,15	219	HDC	206,08 gr	94,1%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	89,14 gr	149,3%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	29,9 gr	56,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,9%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2960,05 kcal	188,2%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	412,17 gr	190,6%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	178,29gr	302,2%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	59,8 gr	114,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	981,19mg	81,8%
Fe	8 mg			Fe	17,77 mg	222,2%
Zn	11 mg			Zn	6,84mg	62,2%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	71,2%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	206,08 gr	72,1%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	89,14 gr	114,3%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	29,9 gr	43,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,9%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,8%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	99,7%
HDC	55%	816,2	204	HDC	206,08 gr	101%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	89,14 gr	160,3%

LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	29,9 gr	60,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	41%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,75%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	79,4%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	206,08 gr	80,4%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	89,14 gr	127,6%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	29,9 gr	48,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	41%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	63,4%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	206,08 gr	64,2%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	89,14 gr	102%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	29,9 gr	38,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,8%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	103,3%
HDC	55%	788,15	197	HDC	206,08 gr	104,6%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	89,14 gr	165,9%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	29,9 gr	62,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,9%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	8 mg			Zn	3,42 gr	42,75%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2960,05 kcal	214,2%
HDC	55%	760,1	190	HDC	412,17 gr	29,8%
PROTEINAS	15%	207,3	52	PROTEINAS	178,29gr	342,9%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	59,8 gr	130%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	981,19mg	98,1%
Fe	18 mg			Fe	17,77 mg	98,7%
Zn	8 mg			Zn	6,84mg	85,5%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	99%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	206,08 gr	100,3%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	89,14 gr	159,2%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	29,9 gr	60%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	41%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2960,05 kcal	214,2%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	412,17 gr	180,5%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	178,29gr	286,3%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	59,8 gr	108%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	981,19mg	81,7%
Fe	8 mg			Fe	17,77 mg	222%
Zn	11 mg			Zn	6,84mg	62,2%

B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2960,05 kcal	223,2%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	412,17 gr	226%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	178,29gr	97,8%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	59,8 gr	135,3%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	981,19mg	98%
Fe	18 mg			Fe	17,77 mg	98,7%
Zn	8 mg			Zn	6,84mg	85,5%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1480 kcal	102,7%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	206,08 gr	104%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	89,14 gr	164,9%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	29,9 gr	55,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	490,6 gr	40,88%
Fe	8 mg			Fe	8,88 gr	111%
Zn	11 mg			Zn	3,42 gr	31%
B12	2,4 ug			B12	0,72	32%
Día miércoles: 2763,6 Kcal, HC 361,76 gr. PRO 156,79 gr. LIP 83,55 gr. Ca 958,45 mg. Fe 13,17 mg. Zn 9,03 mg. B12 1,45						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1381,8kcal	102,43%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	180,88gr	97,51%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	78,39gr	154,98%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	41,77gr	92,9%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	18mg			Fe	6,58mg	36,55%
Zn	8,mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1381,8kcal	80%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	180,88gr	76,17%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	78,39gr	121,04%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	41,77gr	72,56%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1381,8kcal	99,76%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	180,88gr	94,98%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	78,39gr	121,04%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	41,77gr	90,48%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 4 OBS III						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1381,8kcal	54,78%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	180,88gr	52,16%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	78,39gr	82,89%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	41,77gr	49,69%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 5 OBS						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1381,8kcal	68,47%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	180,88gr	65,18%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	78,39gr	103,59%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	41,77gr	62,1%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 6 NORMAL						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2763,6kcal	176,25%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	361,76gr	167,79%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	156,79gr	266,64%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	83,5gr	158,65%
CALCIO	1000mg			CALCIO	958,45mg	95,84%
Fe	8mg			Fe	13,17mg	164,62%
Zn	11mg			Zn	9,03mg	82,09%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 7 OBS I						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1381,8kcal	72,84%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	180,88gr	69,34%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	78,39gr	110,2%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	41,77gr	66,06%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 8 NORMAL						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2763,6kcal	157,02%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	361,76gr	149,48%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	156,79gr	237,56%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	83,5gr	63,29%
CALCIO	1000mg			CALCIO	958,45mg	95,84%
Fe	8mg			Fe	13,17mg	164,62%
Zn	11mg			Zn	9,03mg	82,09%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 9 SBP						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1381,8kcal	108,8%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	180,88gr	103,58%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	78,39gr	164,61%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	41,77gr	98,67%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 10 SBP						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1381,8kcal	97,3%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	180,88gr	92,64%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	78,39gr	147,21%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	41,77gr	88,25%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	18mg			Fe	6,58mg	36,55%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 11 NORMAL						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2763,6kcal	162,08%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	361,76gr	154,31%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	156,79gr	245,25%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	83,5gr	147,01%
CALCIO	1000mg			CALCIO	958,45mg	95,84%
Fe	18mg			Fe	13,17mg	73,16%
Zn	8mg			Zn	9,03mg	112,87%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N°12 SBP						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1381,8kcal	100,13%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	180,88gr	95,27%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	78,39gr	151,47%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	41,77gr	90,8%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 13 SBP						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1381,8kcal	82,44%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	180,88gr	78,48%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	78,39gr	124,72%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	41,77gr	74,77%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 14 OBS I						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1381,8kcal	83,84%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	180,88gr	79,82%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	78,39gr	124,72%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	41,77gr	76,04%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	18mg			Fe	6,58mg	36,55%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 15 SBP						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1381,8kcal	78,37%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	180,88gr	74,61%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	78,39gr	118,57%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	41,77gr	71%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 16 OBS I						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1381,8kcal	97,03%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	180,88gr	92,37%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	78,39gr	146,79%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	41,77gr	88%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 17 SBP						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1381,8kcal	111,7%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	180,88gr	106,34%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	78,39gr	169%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	41,77gr	101,3%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	8mg			Zn	4,51mg	56,37%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 18 NORMAL						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2763,6kcal	184,24%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	361,76gr	175,39%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	156,79gr	278,73%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	83,5gr	167,1%
CALCIO	1200mg			CALCIO	958,45mg	79,87%
Fe	8mg			Fe	13,17mg	164,62%
Zn	11mg			Zn	9,03mg	82,09%
B12	2,4ug			B12	1,45ug	60,41%
Paciente N° 19 SBP						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1381,8kcal	96%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	180,88gr	91,48%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	78,39gr	145,38%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	41,77gr	87,2%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 20 OBS I						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1381,8kcal	79,36%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	180,88gr	75,56%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	78,39gr	120%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	41,77gr	72%
CALCIO	1200mg			CALCIO	479,22mg	39,93%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%
Paciente N° 21 SBP						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1381,8kcal	70,28%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	180,88gr	66,91%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	78,39gr	120%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	41,77gr	63,74%
CALCIO	1000mg			CALCIO	479,22mg	47,92%
Fe	8mg			Fe	6,58mg	82,25%
Zn	11mg			Zn	4,51mg	41%
B12	2,4ug			B12	0,72ug	30%

Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	89,7%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	180, 8 gr	85,4%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	78,4 gr	135,7%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	41,8 gr	81,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	479,2 gr	48%
Fe	18 mg			Fe	6,58 gr	36,5%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2763,6 Kcal	211,9%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	361,76 gr	201,8%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	156,79 gr	32%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	83,55 gr	192,2%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	958,45 mg	95,8%
FE	18 mg			Fe	13,17 mg	73,2%
ZN	8 mg			Zn	9,03 mg	112,9%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	89,7%
HDC	55%	847	211,75	HDC	180, 8 gr	85,4%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	78,4 gr	135,8%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	41,8 gr	81,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,25%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	107,5%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	180, 8 gr	102,3%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	78,4 gr	162,7%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	41,8 gr	97,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	88,6%
HDC	55%	858	214,5	HDC	180, 8 gr	84,3%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	78,4 gr	134%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	41,8 gr	80,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	479,2 gr	47,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,3%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	68,8%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	180, 8 gr	65,5%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	78,4 gr	104,1%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	41,8 gr	62,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	479,2 gr	47,9%
Fe	18 mg			Fe	6,58 gr	36,5%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,3%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	102,6%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	180, 8 gr	97,6%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	78,4 gr	155,2%

LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	41,8 gr	93%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	86,7%
HDC	55%	876,15	219	HDC	180, 8 gr	82,6%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	78,4 gr	131,3%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	41,8 gr	78,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2763,6 kcal	175,7%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	361,76 gr	167,2%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	156,79 gr	265,7%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	83,55 gr	159,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	958,45 mg	78,9%
Fe	8 mg			Fe	13,17 mg	164,6%
Zn	11 mg			Zn	9,03 mg	82%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	66,5%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	180, 8 gr	63,3%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	78,4 gr	100,5%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	41,8 gr	60,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	93,1%
HDC	55%	816,2	204	HDC	180, 8 gr	88,6%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	78,4 gr	141%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	41,8 gr	84,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	74,2%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	180, 8 gr	70,6%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	78,4 gr	112,2%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	41,8 gr	67,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,3%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	59,2%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	180, 8 gr	56,3%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	78,4 gr	89,7%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	41,8 gr	53,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%

B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	96,4%
HDC	55%	788,15	197	HDC	180, 8 gr	91,8%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	78,4 gr	145,9%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	41,8 gr	87,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	8 mg			Zn	4,51 gr	56,4%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2763,6 kcal	199,9%
HDC	55%	760,1	190	HDC	361,76 gr	190,4%
PROTEINAS	15%	207, 3	52	PROTEINAS	156,79 gr	301,5%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	83,55 gr	181,6%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	958,45 mg	95,8%
Fe	18 mg			Fe	13,17 mg	73,2%
Zn	8 mg			Zn	9,03 mg	112,9%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	92,5%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	180, 8 gr	88%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	78,4 gr	140%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	41,8 gr	83,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2763,6 kcal	199,9%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	361,76 gr	158,4%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	156,79 gr	251,7%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	83,55 gr	150,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	958,45 mg	79,9%
Fe	8 mg			Fe	13,17 mg	164,6%
Zn	11 mg			Zn	9,03 mg	82%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2763,6 kcal	208,4%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	361,76 gr	198,4%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	156,79 gr	315,5%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	83,55 gr	189%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	958,45 mg	95,8%
Fe	18 mg			Fe	13,17 mg	73,2%
Zn	8 mg			Zn	9,03 mg	112,9%
B12	2,4 ug			B12	1,45 ug	60,4%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1381,8 kcal	95,9%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	180, 8 gr	91,3%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	78,4 gr	145,1%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	41,8 gr	87%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	479,2 gr	39,9%
Fe	8 mg			Fe	6,58 gr	82,2%
Zn	11 mg			Zn	4,51 gr	41%
B12	2,4 ug			B12	0,72	30%

Día jueves: 2620,94 Kcal. HC:333,82 gr PR.:157,3 gr LIP: 79,89 gr Ca: 910,68 mg Fe:12,32 mg Zn: 12,85 mg B12: 1,84ug						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1310,47kcal	97,14%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	166,91gr	89,98%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	78,65gr	155,49%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	39,94gr	88,83%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	45,53%
Fe	18mg			Fe	6,16mg	34,22%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1310,47kcal	75,58%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	166,91gr	70,28%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	78,65gr	121,44%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	39,94gr	69,38%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1310,47kcal	94,61%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	166,91gr	87,64%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	78,65gr	121,44%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	39,94gr	86,52%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	8,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 4 OBS III						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1310,47kcal	51,96%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	166,91gr	48,13%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	78,65gr	83,16%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	39,94gr	47,51%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 5 OBS						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1310,47kcal	64,93%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	166,91gr	60,15%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	78,65gr	103,93%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	39,94gr	59,38%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	45,53%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%

Paciente N° 6 NORMAL						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2620,94kcal	167,15%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	333,82gr	154,83%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	157,3gr	267,51%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	79,89gr	152,87%
CALCIO	1000mg			CALCIO	910,68,mg	91,06%
Fe	8mg			Fe	12,32mg	154%
Zn	11mg			Zn	12,85mg	116,81%
B12	2,4ug			B12	1,84ug	76,66%
Paciente N° 7 OBS I						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1310,47kcal	69,08%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	166,91gr	63,99%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	78,65gr	110,57%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	39,94gr	63,16%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 8 NORMAL						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2620,94kcal	148,91%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	333,82gr	137,94%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	157,3gr	238,33%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	79,89gr	60,52%
CALCIO	1000mg			CALCIO	910,68,mg	91,06%
Fe	8mg			Fe	12,32mg	154%
Zn	11mg			Zn	12,85mg	116,81%
B12	2,4ug			B12	1,84ug	76,66%
Paciente N° 9 SBP						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1310,47kcal	103,18%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	166,91gr	95,58%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	78,65gr	165,16%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	39,94gr	94,35%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 10 SBP						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1310,47kcal	92,25%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	166,91gr	85,48%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	78,65gr	147,69%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	39,94gr	84,38%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	45,53%
Fe	18mg			Fe	6,16mg	34,22%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 11 NORMAL						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2620,94kcal	153,72%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	333,82gr	142,39%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	157,3gr	246,05%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	79,89gr	140,57%
CALCIO	1000mg			CALCIO	910,68 mg	91,06%
Fe	18mg			Fe	12,32mg	68,44%
Zn	8mg			Zn	12,85mg	160,62%
B12	2,4ug			B12	1,84ug	76,66%

Paciente N°12 SBP						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1310,47kcal	94,96%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	166,91gr	87,91%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	78,65gr	151,98%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	39,94gr	86,82%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 13 SBP						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1310,47kcal	78,19%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	166,91gr	72,42%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	78,65gr	125,13%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	39,94gr	71,5%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	42,53%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 14 OBS I						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1310,47kcal	79,51%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	166,91gr	73,65%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	78,65gr	125,13%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	39,94gr	72,71%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	45,53%
Fe	18mg			Fe	6,16mg	34,22%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 15 SBP						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1310,47kcal	74,33%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	166,91gr	68,85%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	78,65gr	118,96%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	39,94gr	67,97%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 16 OBS I						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1310,47kcal	92%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	166,91gr	85,24%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	78,65gr	147,28%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	39,94gr	84,15%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 17 SBP						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1310,47kcal	105,9%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	166,91gr	98,13%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	78,65gr	169,57%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	39,94gr	96,87%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	8mg			Zn	6,42mg	80,25%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%

Paciente N° 18 NORMAL						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2620,94kcal	174,72%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	333,82gr	161,85%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	157,3gr	279,64%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	79,89gr	159,78%
CALCIO	1200mg			CALCIO	910,68mg	75,89%
Fe	8mg			Fe	12,32mg	154%
Zn	11mg			Zn	12,85mg	116,81%
B12	2,4ug			B12	1,84ug	76,66%
Paciente N° 19 SBP						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1310,47kcal	91,1%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	166,91gr	84,4%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	78,65gr	145,86%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	39,94gr	83,4%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 20 OBS I						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1310,47kcal	75,27%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	166,91gr	69,72%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	78,65gr	120,48%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	39,94gr	68,8%
CALCIO	1200mg			CALCIO	455,34mg	37,94%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 21 SBP						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1310,47kcal	66,65%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	166,91gr	61,74%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	78,65gr	120,48%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	39,94gr	60,94%
CALCIO	1000mg			CALCIO	455,34mg	45,53%
Fe	8mg			Fe	6,16mg	77%
Zn	11mg			Zn	6,42mg	58,36%
B12	2,4ug			B12	0,92ug	38,33%
Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	85%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	166,9 gr	78,8%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	78,6 gr	136,1%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	39,9 gr	77,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	455,34 gr	45,5%
Fe	18 mg			Fe	6,16 gr	34,2%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,25%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2620,94 Kcal	200,9%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	333,82 gr	186,2%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	157,3 gr	321%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	79,89 gr	183,8%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	910,68 mg	91%
FE	18 mg			Fe	12,32mg	68,4%
ZN	8 mg			Zn	12,85 mg	160,6%
B12	2,4 ug			B12	1,84 ug	76,7%

Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	85%
HDC	55%	847	211,75	HDC	166,9 gr	78,9%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	78,6 gr	136,1%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	39,9 gr	77,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	101,9%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	166,9 gr	94,5%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	78,6 gr	163,1%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	39,9 gr	92,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,2%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	84%
HDC	55%	858	214,5	HDC	166,9 gr	77,8%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	78,6 gr	135,5%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	39,9 gr	76,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	455,34 gr	45,5%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	65,3%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	166,9 gr	60,4%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	78,6 gr	104,4%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	39,9 gr	59,5%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	455,34 gr	45,5%
Fe	18 mg			Fe	6,16 gr	34,2%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,2%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	97,3%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	166,9 gr	90,1%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	78,6 gr	155,6%
LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	39,9 gr	88,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,2%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	82,3%
HDC	55%	876,15	219	HDC	166,9 gr	76,2%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	78,6 gr	131,7%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	39,9 gr	75,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,3%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2620, 94 kcal	166,6%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	333,82 gr	154,3%

PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	157,3 gr	266,6%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	79,89 gr	152,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	910,68 mg	75,8%
Fe	8 mg			Fe	12,32 mg	154%
Zn	11 mg			Zn	12,85mg	116,8%
B12	2,4 ug			B12	1,84 ug	76,7%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	63%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	166,9 gr	58,4%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	78,6 gr	100,8%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	39,9 gr	57,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,2%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	88,3%
HDC	55%	816,2	204	HDC	166,9 gr	81,8%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	78,6 gr	141,4%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	39,9 gr	80,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,3%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	70,3%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	166,9 gr	65,2%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	78,6 gr	112,5%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	39,9 gr	64,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	56,2%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	166,9 gr	51,9%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	78,6 gr	89,9%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	39,9 gr	51,3%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	91,4%
HDC	55%	788,15	197	HDC	166,9 gr	84,7%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	78,6 gr	146,4%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	39,9 gr	83,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	8 mg			Zn	6,42 gr	80,2%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2620,94 kcal	189,6%
HDC	55%	760,1	190	HDC	333,82 gr	175,7%
PROTEINAS	15%	207, 3	52	PROTEINAS	157,3 gr	302,5%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	79,89 gr	173,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	910,68 mg	91%
Fe	18 mg			Fe	12,32mg	68,4%

Zn	8 mg			Zn	12,85 mg	160,6%
B12	2,4 ug			B12	1,84 ug	76,7%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	87,7%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	166,9 gr	81,2%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	78,6 gr	140,3%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	39,9 gr	80,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2620,94 kcal	189,6%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	333,82 gr	146,2%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	157,3 gr	262,6%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	79,89 gr	143,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	910,68 mg	75,9%
Fe	8 mg			Fe	12,32mg	154%
Zn	11 mg			Zn	12,85 mg	118,9%
B12	2,4 ug			B12	1,84 ug	76,6%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2620,94 kcal	197,6%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	333,82 gr	183,1%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	157,3 gr	316,5%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	79,89 gr	180,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	910,68 mg	91%
Fe	18 mg			Fe	12,32mg	68,4%
Zn	8 mg			Zn	12,85 mg	160,6%
B12	2,4 ug			B12	1,84 ug	76,7%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1310,47 kcal	90,9%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	166,9 gr	84,2%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	78,6 gr	145,5%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	39,9 gr	83%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	455,34 gr	37,9%
Fe	8 mg			Fe	6,16 gr	77%
Zn	11 mg			Zn	6,42 gr	58,4%
B12	2,4 ug			B12	0,92	38,4%
Día Viernes: 2251,01Kcal HC:302,68 gr Pr:144,67gr LIP: 58,2gr Ca:896,15mg Fe:13,73 mg Zn: 20,06 mg B12.:1,72 ug						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1125,5kcal	83,43%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	151,34gr	81,59%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	72,33gr	143%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	29,1gr	64,72%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	18mg			Fe	6,86mg	37,11%
Zn	8,mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1125,5kcal	65,17%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	151,34gr	63,73%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	72,33gr	111,68%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	29,1gr	50,55%

CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1125,5kcal	81,26%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	151,34gr	79,47%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	72,33gr	111,68%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	29,1gr	63,04%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 4 OBS III						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1125,5kcal	44,62%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	151,34gr	43,64%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	72,33gr	76,48%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	29,1gr	34,61%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 5 OBS						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1125,5kcal	55,75%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	151,34gr	54,54%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	72,33gr	95,58%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	29,1gr	43,26%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 6 NORMAL						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2251,01kcal	143,55%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	302,68gr	140,38%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	144,67gr	246,03%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	58,2gr	111,36%
CALCIO	1000mg			CALCIO	896,15mg	89,61%
Fe	8mg			Fe	13,73mg	171,62%
Zn	11mg			Zn	20,06mg	182,36%
B12	2,4ug			B12	1,72ug	71,66%
Paciente N° 7 OBS I						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1125,5kcal	59,33%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	151,34gr	58,02%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	72,33gr	101,68%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	29,1gr	46,02%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 8 NORMAL						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2251,01kcal	127,89%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	302,68gr	125,07%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	144,67gr	219,19%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	58,2gr	44,09%
CALCIO	1000mg			CALCIO	896,15mg	89,61%
Fe	8mg			Fe	13,73mg	171,62%
Zn	11mg			Zn	20,06mg	182,36%

B12	2,4ug			B12	1,72ug	71,66%
-----	-------	--	--	-----	--------	--------

Paciente N° 9 SBP						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1125,5kcal	88,62%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	151,34gr	86,66%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	72,33gr	151,88%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	29,1gr	68,74%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 10 SBP						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1125,5kcal	79,26%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	151,34gr	77,51%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	72,33gr	135,83%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	29,1gr	61,48%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	18mg			Fe	6,86mg	38,11%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83
Paciente N° 11 NORMAL						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2251,01kcal	132,02%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	302,68gr	129,11%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	144,67gr	226,29%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	58,2gr	102,41%
CALCIO	1000mg			CALCIO	896,15mg	89,61%
Fe	18mg			Fe	13,73mg	76,27%
Zn	8mg			Zn	20,06mg	250,75%
B12	2,4ug			B12	1,72ug	71,66%
Paciente N°12 SBP						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1125,5kcal	81,55%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	151,34gr	79,71%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	72,33gr	139,76%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	29,1gr	63,26%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 13 SBP						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1125,5kcal	67,15%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	151,34gr	65,67%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	72,33gr	115,08%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	29,1gr	52,09%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%

Paciente N° 14 OBS I						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1125,5kcal	68,29%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	151,34gr	66,78%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	72,33gr	115,08%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	29,1gr	52,97%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	18mg			Fe	6,86mg	38,11%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 15 SBP						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1125,5kcal	63,84%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	151,34gr	62,43%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	72,33gr	109,4%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	29,1gr	49,52%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,51%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 16 OBS I						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1125,5kcal	79%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	151,34gr	77,29%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	72,33gr	135,44%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	29,1gr	61,31%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 17 SBP						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1125,5kcal	90,9%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	151,34gr	88,98%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	72,33gr	155,95%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	29,1gr	70,57%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	8mg			Zn	10,03mg	125,37%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 18 NORMAL						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2251,01kcal	150%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	302,68gr	146,75%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	144,67gr	257,19%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	58,2gr	116,4%
CALCIO	1200mg			CALCIO	896,15mg	74,67%
Fe	8mg			Fe	13,73mg	171,62%
Zn	11mg			Zn	20,06mg	182,36%
B12	2,4ug			B12	1,72ug	71,66%
Paciente N° 19 SBP						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1125,5kcal	78,26%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	151,34gr	76,54%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	72,33gr	134,14%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	29,1gr	60,75%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%

Paciente N° 20 OBS I						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1125,5kcal	65,6%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	151,34gr	63,22%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	72,33gr	110,8%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	29,1gr	50,1%
CALCIO	1200mg			CALCIO	434,57mg	36,21%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 21 SBP						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1125,5kcal	57,24%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	151,34gr	55,98%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	72,33gr	110,79%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	29,1gr	44,4%
CALCIO	1000mg			CALCIO	434,57mg	43,45%
Fe	8mg			Fe	6,86mg	85,75%
Zn	11mg			Zn	10,03mg	91,18%
B12	2,4ug			B12	0,86ug	35,83%
Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	73%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	151,34 gr	71,4%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	72,33 gr	125,2%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	29,1 gr	56,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	448,07 gr	44,8%
Fe	18 mg			Fe	6,86 gr	38%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2251,01 Kcal	172,6%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	302,68 gr	168,8%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	144,67 gr	295,8%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	58,2 gr	133,9%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	896,15 mg	89,6%
FE	18 mg			Fe	13,73 mg	76,3%
ZN	8 mg			Zn	20,06 mg	250,7%
B12	2,4 ug			B12	1,72 ug	71,7%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	73%
HDC	55%	847	211,75	HDC	151,34 gr	71,5%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	72,33 gr	125,3%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	29,1 gr	56,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	44,8%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	87,6%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	151,34 gr	85,6%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	72,33 gr	150%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	29,1 gr	67,7%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%

Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	72,1%
HDC	55%	858	214,5	HDC	151,34 gr	70,6%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	72,33 gr	123,6%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	29,1 gr	55,9%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	448,07 gr	44,8%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	56%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	151,34 gr	54,8%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	72,33 gr	96%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	29,1 gr	43,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	448,07 gr	44,8%
Fe	18 mg			Fe	6,86 gr	38%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	124,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	83,5%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	151,34 gr	81,7%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	72,33 gr	143,2%
LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	29,1 gr	64,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	70,7%
HDC	55%	876,15	219	HDC	151,34 gr	69,1%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	72,33 gr	121,2%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	29,1 gr	54,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2251,01 Kcal	143,1%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	302,68 gr	139,9%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	144,67 gr	245,2%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	58,2 gr	111%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	896,15 mg	74,7%
Fe	8 mg			Fe	13,73 mg	171,6%
Zn	11 mg			Zn	20,06 mg	182,4%
B12	2,4 ug			B12	1,72 ug	71,7%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	54,1%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	151,34 gr	52,9%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	72,33 gr	92,7%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	29,1 gr	41,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	77,7%
HDC	55%	816,2	204	HDC	151,34 gr	74,2%

PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	72,33 gr	130%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	29,1 gr	97%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	60,4%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	151,34 gr	66,9%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	72,33 gr	103,5%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	29,1 gr	46,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	93,6%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	48,2%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	151,34 gr	47,1%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	72,33 gr	82,7%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	29,1 gr	37,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	78,5%
HDC	55%	788,15	197	HDC	151,34 gr	76,8%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	72,33 gr	134,7%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	29,1 gr	60,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	8 mg			Zn	10,03 gr	125,4%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2251,01 Kcal	162,9%
HDC	55%	760,1	190	HDC	302,68 gr	159,3%
PROTEINAS	15%	207,3	52	PROTEINAS	144,67 gr	278,2%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	58,2 gr	185,2%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	896,15 mg	89,6%
Fe	18 mg			Fe	13,73 mg	76,3%
Zn	8 mg			Zn	20,06 mg	250,7%
B12	2,4 ug			B12	1,72 ug	71,7%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	75,3%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	151,34 gr	73,7%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	72,33 gr	129,2%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	29,1 gr	58,4%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2251,01 Kcal	162,9%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	302,68 gr	132,6%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	144,67 gr	232,3%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	58,2 gr	105,1%

CALCIO	1200 mg			CALCIO	896,15 mg	74,7%
Fe	8 mg			Fe	13,73 mg	171,6%
Zn	11 mg			Zn	20,06 mg	182,4%
B12	2,4 ug			B12	1,72 ug	71,7%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2251,01 Kcal	169,8%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	302,68 gr	166%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	144,67 gr	291%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	58,2 gr	117,1%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	896,15 mg	89,6%
Fe	18 mg			Fe	13,73 mg	76,3%
Zn	8 mg			Zn	20,06 mg	250,7%
B12	2,4 ug			B12	1,72 ug	71,7%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1125,5 kcal	78,1%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	151,34 gr	76,4%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	72,33 gr	133,8%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	29,1 gr	60,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	448,07 gr	37,3%
Fe	8 mg			Fe	6,86 gr	85,7%
Zn	11 mg			Zn	10,03 gr	91,2%
B12	2,4 ug			B12	0,86	35,8%
Día sábado: 2427,1Kcal. HC: 299,9gr PR: 154,81gr LIP: 75,57gr Ca:834,84mg Fe:12,9mg Zn: 15,1mg B12: 2,13ug						
Debería consumir				Consumió ese Día		
macro y micro nutrientes	%	KCAL	GR	macro y micro nutrientes	Cantidad	% Adecuación
Paciente N° 1 Mujer, SBP, 46 años						
RED	-	1349 kcal	-	KCAL	1213,55kcal	89,95%
HDC	55%	741,95kcal	185,48gr	HDC	149,95gr	8,84%
PROTEINAS	15%	202,35kcal	50,58gr	PROTEINAS	77,4gr	153,02%
LÍPIDOS	30%	404,47kcal	44,96gr	LÍPIDOS	37,78gr	84,03%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	18mg			Fe	6,45mg	35,83%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 2 Hombre, SBP, 59 años						
RED	-	1727kcal	-	KCAL	1213,55kcal	70,26%
HDC	55%	949,85kcal	237,46gr	HDC	149,95gr	63,14%
PROTEINAS	15%	259,05kcal	64,76gr	PROTEINAS	77,4gr	119,51%
LÍPIDOS	30%	518,1kcal	57,56gr	LÍPIDOS	37,78gr	65,63%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 3 Mujer, SBP, 55 años						
RED	-	1385kcal	-	KCAL	1213,55kcal	87,62%
HDC	55%	761,75kcal	190,43	HDC	149,95gr	78,74%
PROTEINAS	15%	207,75kcal	64,76	PROTEINAS	77,4gr	196,51%
LÍPIDOS	30%	415,5kcal	46,16	LÍPIDOS	37,78gr	81,84%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%

Paciente N° 4 OBS III						
RED	-	2522kcal	-	KCAL	1213,55kcal	48,11%
HDC	55%	1387,1kcal	346,77gr	HDC	149,95gr	43,24%
PROTEINAS	15%	378,3kcal	94,5gr	PROTEINAS	77,4gr	81,84%
LÍPIDOS	30%	756,6kcal	84,06gr	LÍPIDOS	37,78gr	44,94%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 5 OBS						
RED	-	2018kcal	-	KCAL	1213,55kcal	60,13%
HDC	55%	1109,9kcal	277,47gr	HDC	149,95gr	54,04%
PROTEINAS	15%	302,7kcal	75,67gr	PROTEINAS	77,4gr	102,28%
LÍPIDOS	30%	605,4kcal	67,26gr	LÍPIDOS	37,78gr	56,17%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 6 NORMAL						
RED	-	1568kcal	-	KCAL	2427,1kcal	154,78%
HDC	55%	862,4kcal	215,6gr	HDC	299gr	139,1%
PROTEINAS	15%	235,2kcal	58,8gr	PROTEINAS	154,81gr	263,28%
LÍPIDOS	30%	470,4kcal	52,26gr	LÍPIDOS	75,57gr	144,6%
CALCIO	1000mg			CALCIO	834,84mg	83,48%
Fe	8mg			Fe	12,9mg	161,25%
Zn	11mg			Zn	15,1mg	137,27%
B12	2,4ug			B12	2,13ug	88,75%
Paciente N° 7 OBS I						
RED	-	1897kcal	-	KCAL	1213,55kcal	63,97%
HDC	55%	1043,35kcal	260,83gr	HDC	149,95gr	57,48%
PROTEINAS	15%	284,55kcal	71,13gr	PROTEINAS	77,4gr	108,81%
LÍPIDOS	30%	569,1kcal	63,23gr	LÍPIDOS	37,78gr	59,75%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 8 NORMAL						
RED	-	1760kcal	-	KCAL	2427,1kcal	137,9%
HDC	55%	968kcal	242gr	HDC	299gr	123,92%
PROTEINAS	15%	264kcal	66gr	PROTEINAS	154,81gr	234,56%
LÍPIDOS	30%	528kcal	132gr	LÍPIDOS	75,57gr	57,25%
CALCIO	1000mg			CALCIO	834,84mg	83,48%
Fe	8mg			Fe	12,9mg	161,25%
Zn	11mg			Zn	15,1mg	137,27%
B12	2,4ug			B12	2,13ug	88,75%
Paciente N° 9 SBP						
RED	-	1270kcal	-	KCAL	1213,55kcal	95,55%
HDC	55%	698,5kcal	174,62gr	HDC	149,95gr	85,87%
PROTEINAS	15%	190,5kcal	47,62gr	PROTEINAS	77,4gr	163,22%
LÍPIDOS	30%	381kcal	42,33gr	LÍPIDOS	37,78gr	89,25%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%

Paciente N° 10 SBP						
RED	-	1420kcal	-	KCAL	1213,55kcal	85,46%
HDC	55%	781kcal	195,25gr	HDC	149,95gr	76,79%
PROTEINAS	15%	213kcal	53,25gr	PROTEINAS	77,4gr	145,35%
LÍPIDOS	30%	426kcal	47,33gr	LÍPIDOS	37,78gr	79,82%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	18mg			Fe	6,45mg	35,83%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 11 NORMAL						
RED	-	1705kcal	-	KCAL	2427,1kcal	142,35%
HDC	55%	937,75kcal	234,43gr	HDC	299gr	127,92%
PROTEINAS	15%	255,75kcal	63,93gr	PROTEINAS	154,81gr	242,15%
LÍPIDOS	30%	511,5kcal	56,83gr	LÍPIDOS	75,57gr	132,97%
CALCIO	1000mg			CALCIO	834,84mg	83,48%
Fe	18mg			Fe	12,9mg	71,66%
Zn	8mg			Zn	15,1mg	188,75%
B12	2,4ug			B12	2,13ug	88,75%
Paciente N° 12 SBP						
RED	-	1380kcal	-	KCAL	1213,55kcal	87,93%
HDC	55%	759kcal	189,85gr	HDC	149,95gr	78,98%
PROTEINAS	15%	207kcal	51,75gr	PROTEINAS	77,4gr	149,56%
LÍPIDOS	30%	414kcal	46gr	LÍPIDOS	37,78gr	82,13%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 13 SBP						
RED	-	1676kcal	-	KCAL	1213,55kcal	72,4%
HDC	55%	921,8kcal	230,45gr	HDC	149,95gr	64,95%
PROTEINAS	15%	2514kcal	62,85gr	PROTEINAS	77,4gr	123,15%
LÍPIDOS	30%	502,8kcal	55,86gr	LÍPIDOS	37,78gr	67,63%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 14 OBS I						
RED	-	1648kcal	-	KCAL	1213,55kcal	73,63%
HDC	55%	906,4kcal	226,6gr	HDC	149,95gr	66,17%
PROTEINAS	15%	247,2kcal	62,85gr	PROTEINAS	77,4gr	123,15%
LÍPIDOS	30%	494,4kcal	54,93gr	LÍPIDOS	37,78gr	68,77%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	18mg			Fe	6,45mg	35,83%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 15 SBP						
RED	-	1763kcal	-	KCAL	1213,55kcal	68,83%
HDC	55%	969,65kcal	242,41gr	HDC	149,95gr	61,85%
PROTEINAS	15%	264,45kcal	66,11gr	PROTEINAS	77,4gr	117,07%
LÍPIDOS	30%	528,9kcal	58,76gr	LÍPIDOS	37,78gr	64,29%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%

Paciente N° 16 OBS I						
RED	-	1424kcal	-	KCAL	1213,55kcal	85,22%
HDC	55%	783,2kcal	195,8gr	HDC	149,95gr	76,58%
PROTEINAS	15%	213,6kcal	53,4gr	PROTEINAS	77,4gr	144,94%
LÍPIDOS	30%	427,2kcal	47,46gr	LÍPIDOS	37,78gr	79,6%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 17 SBP						
RED	-	1237kcal	-	KCAL	1213,55kcal	98,1%
HDC	55%	680,35kcal	170,08gr	HDC	149,95gr	88,16%
PROTEINAS	15%	185,55kcal	46,38gr	PROTEINAS	77,4gr	466,88%
LÍPIDOS	30%	371,1kcal	41,23gr	LÍPIDOS	37,78gr	91,63%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	8mg			Zn	7,55mg	94,37%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 18 NORMAL						
RED	-	1500kcal	-	KCAL	2427,1kcal	161,8%
HDC	55%	825kcal	206,25gr	HDC	299gr	145,4%
PROTEINAS	15%	225kcal	56,25gr	PROTEINAS	154,81gr	275,21%
LÍPIDOS	30%	450kcal	50gr	LÍPIDOS	75,57gr	151,14%
CALCIO	1200mg			CALCIO	834,84mg	69,57%
Fe	8mg			Fe	12,9mg	161,25%
Zn	11mg			Zn	15,1mg	137,27%
B12	2,4ug			B12	2,13ug	88,75%
Paciente N° 19 SBP						
RED	-	1438kcal	-	KCAL	1213,55kcal	84,39%
HDC	55%	790,9kcal	197,72gr	HDC	149,95gr	75,53%
PROTEINAS	15%	215,7kcal	53,92gr	PROTEINAS	77,4gr	143,54%
LÍPIDOS	30%	215,7kcal	47,9gr	LÍPIDOS	37,78gr	78,87%
CALCIO	1200mg	431,4kcal		CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 20 OBS I						
RED	-	1741kcal	-	KCAL	1213,55kcal	69,7%
HDC	55%	957,55kcal	239,38gr	HDC	149,95gr	62,64%
PROTEINAS	15%	261,15kcal	65,28gr	PROTEINAS	77,4gr	118,56%
LÍPIDOS	30%	522,3kcal	58gr	LÍPIDOS	37,78gr	65,1%
CALCIO	1200mg			CALCIO	417,42mg	34,78%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%
Paciente N° 21 SBP						
RED	-	1966kcal	-	KCAL	1213,55kcal	61,72%
HDC	55%	1081,3kcal	270,32gr	HDC	149,95gr	55,47%
PROTEINAS	15%	294,9kcal	65,28gr	PROTEINAS	77,4gr	118,56%
LÍPIDOS	30%	589,8kcal	65,53gr	LÍPIDOS	37,78gr	57,65%
CALCIO	1000mg			CALCIO	417,42mg	41,74%
Fe	8mg			Fe	6,45mg	80,62%
Zn	11mg			Zn	7,55mg	68,63%
B12	2,4ug			B12	1,06ug	44,16%

Paciente N° 22 Mujer, Obs III, 43 años						
RED	-	1541 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	78,7%
HDC	55%	847,55	211,8	HDC	149,95 gr	70,8%
PROTEINAS	15%	231,15	57,78	PROTEINAS	77,4 gr	133,9%
LÍPIDOS	30%	462,3	51,36	LÍPIDOS	37,78 gr	73,6%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	417,42 gr	41,7%
Fe	18 mg			Fe	6,45 gr	35,8%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 23 Mujer, Normal, 46 años						
RED	-	1304 kcal	-	KCAL	2427,1 Kcal	186,1%
HDC	55%	717,2	179,3	HDC	299,9 gr	167,3%
PROTEINAS	15%	195,6	48,9	PROTEINAS	154,81 gr	316,6%
LÍPIDOS	30%	391,2	43,46	LÍPIDOS	75,57 gr	173,9%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	834,84 mg	83,5%
FE	18 mg			Fe	12,9 mg	71,7%
ZN	8 mg			Zn	15,1 mg	188,7%
B12	2,4 ug			B12	2,13 ug	88,7%
Paciente N° 24 Hombre, Sobre Peso, 65 años						
RED	-	1540 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	78,8%
HDC	55%	847	211,75	HDC	149,95 gr	70,8%
PROTEINAS	15%	231	57,75	PROTEINAS	77,4 gr	134%
LÍPIDOS	30%	462	51,33	LÍPIDOS	37,78 gr	73,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 25 Mujer, Sobre Peso, 56 años						
RED	-	1285 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	94,4%
HDC	55%	706,75	176,7	HDC	149,95 gr	84,8%
PROTEINAS	15%	192,75	48,19	PROTEINAS	77,4 gr	98,9%
LÍPIDOS	30%	385,5	43	LÍPIDOS	37,78 gr	87,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 26 hombre, Sobre Peso,						
RED	-	1560 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	77,8%
HDC	55%	858	214,5	HDC	149,95 gr	69,9%
PROTEINAS	15%	234	58,5	PROTEINAS	77,4 gr	132,3%
LÍPIDOS	30%	468	52	LÍPIDOS	37,78 gr	72,7%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	417,42 gr	41,7%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 27 Mujer, obesidad III, 36 años.						
RED	-	2008 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	60,4%
HDC	55%	1104,4	276,1	HDC	149,95 gr	54,3%
PROTEINAS	15%	301,2	75,3	PROTEINAS	77,4 gr	102,8%
LÍPIDOS	30%	602,4	67	LÍPIDOS	37,78 gr	56,4%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	417,42 gr	41,7%
Fe	18 mg			Fe	6,45 gr	35,8%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 28 Mujer, sobre peso, 70 años						
RED	-	1347 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	90%
HDC	55%	740,8	185,2	HDC	149,95 gr	80,9%
PROTEINAS	15%	202,05	50,5	PROTEINAS	77,4 gr	153,3%

LÍPIDOS	30%	404,1	44,9	LÍPIDOS	37,78 gr	84,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 29 Hombre, OBS III, 52 años						
RED	-	1593 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	76,2%
HDC	55%	876,15	219	HDC	149,95 gr	68,5%
PROTEINAS	15%	238,95	59,7	PROTEINAS	77,4 gr	129,7%
LÍPIDOS	30%	477,9	53,1	LÍPIDOS	37,78 gr	71,1%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 30 Hombre, normal, 55 años						
RED	-	1573 Kcal	-	KCAL	2427,1 Kcal	154,3%
HDC	55%	865,15	216,3	HDC	299,9 gr	138,6%
PROTEINAS	15%	235,9	59	PROTEINAS	154,81 gr	262,4%
LÍPIDOS	30%	472	52,4	LÍPIDOS	75,57 gr	144,2%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	834,84 mg	69,6%
Fe	8 mg			Fe	12,9 mg	161,2%
Zn	11 mg			Zn	15,1 mg	137,3%
B12	2,4 ug			B12	2,13 ug	88,7%
Paciente N° 31 Mujer, OBS III, 59 años						
RED	-	2079 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	58,4%
HDC	55%	1143	285,8	HDC	149,95 gr	52,5%
PROTEINAS	15%	312	78	PROTEINAS	77,4 gr	99,2%
LÍPIDOS	30%	624	69,3	LÍPIDOS	37,78 gr	54,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 32 Mujer, OBS I, 50 años						
RED	-	1484 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	81,8%
HDC	55%	816,2	204	HDC	149,95 gr	73,5%
PROTEINAS	15%	222,6	55,6	PROTEINAS	77,4 gr	139,2%
LÍPIDOS	30%	445,2	49,4	LÍPIDOS	37,78 gr	76,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	41,2%
Paciente N° 33 Hombre, OBS I, 60 años						
RED	-	1863 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	65,1%
HDC	55%	1024,6	256,16	HDC	149,95 gr	58,5%
PROTEINAS	15%	279,45	69,86	PROTEINAS	77,4 gr	110,8%
LÍPIDOS	30%	558,9	62,1	LÍPIDOS	37,78 gr	60,8%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	37,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 34 Hombre, OBS I, 61 años						
RED	-	2333 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	52%
HDC	55%	1283,15	321	HDC	149,95 gr	46,7%
PROTEINAS	15%	350	87,4	PROTEINAS	77,4 gr	88,6%
LÍPIDOS	30%	699,9	77,8	LÍPIDOS	37,78 gr	48,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%

B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 35 Mujer, Sobre Peso, 54 años						
RED	-	1433 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	84,7%
HDC	55%	788,15	197	HDC	149,95 gr	76%
PROTEINAS	15%	214,9	53,7	PROTEINAS	77,4 gr	144,1%
LÍPIDOS	30%	429,9	47,8	LÍPIDOS	37,78 gr	79%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,7%
Zn	8 mg			Zn	7,55 gr	94,4%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 36 Mujer, normal, 48 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2427,1 Kcal	175,6%
HDC	55%	760,1	190	HDC	299,9 gr	157,8%
PROTEINAS	15%	207, 3	52	PROTEINAS	154,81 gr	297,7%
LÍPIDOS	30%	414,6	46	LÍPIDOS	75,57 gr	164,3%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	834,84 mg	83,5%
Fe	18 mg			Fe	12,9 mg	71,7%
Zn	8 mg			Zn	15,1 mg	188,7%
B12	2,4 ug			B12	2,13 ug	88,7%
Paciente N° 37 Hombre, Sobre Peso, 62 años						
RED	-	1494 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	81,2%
HDC	55%	821,7	205,4	HDC	149,95 gr	73%
PROTEINAS	15%	224,1	56	PROTEINAS	77,4 gr	138,2%
LÍPIDOS	30%	448,2	49,8	LÍPIDOS	37,78 gr	75,9%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%
Paciente N° 38 hombre, normal, 52 años						
RED	-	1382 Kcal	-	KCAL	2427,1 Kcal	175,6%
HDC	55%	913,5	228,3	HDC	299,9 gr	131,4%
PROTEINAS	15%	249,15	62,28	PROTEINAS	154,81 gr	248,6%
LÍPIDOS	30%	498,3	55,36	LÍPIDOS	75,57 gr	136,5%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	834,84 mg	69,6%
Fe	8 mg			Fe	12,9 mg	161,2%
Zn	11 mg			Zn	15,1 mg	137,3%
B12	2,4 ug			B12	2,13 ug	88,7%
Paciente N° 39 mujer, normal, 46 años						
RED	-	1326 Kcal	-	KCAL	2427,1 Kcal	183%
HDC	55%	729,3	182,3	HDC	299,9 gr	164,5%
PROTEINAS	15%	198,9	49,7	PROTEINAS	154,81 gr	311,5%
LÍPIDOS	30%	397,8	44,2	LÍPIDOS	75,57 gr	152%
CALCIO	1000 mg			CALCIO	834,84 mg	83,5%
Fe	18 mg			Fe	12,9 mg	71,7%
Zn	8 mg			Zn	15,1 mg	188,7%
B12	2,4 ug			B12	2,13 ug	88,7%
Paciente N° 40 Hombre, Sobre Peso, 51 años						
RED	-	1441 Kcal	-	KCAL	1213,5 kcal	84,2%
HDC	55%	792,5	198,13	HDC	149,95 gr	75,7%
PROTEINAS	15%	216,15	54,03	PROTEINAS	77,4 gr	143,3%
LÍPIDOS	30%	432,3	48,03	LÍPIDOS	37,78 gr	78,6%
CALCIO	1200 mg			CALCIO	417,42 gr	34,8%
Fe	8 mg			Fe	6,45 gr	80,6%
Zn	11 mg			Zn	7,55 gr	68,6%
B12	2,4 ug			B12	1,06	44,2%

Anexo N° 20: Porcentaje de adecuación del aporte energético, de macro y micronutrientes semanal.

Día Domingo		
Kcalorias	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	14	35%
Déficit	16	40%
Exceso	10	25%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	13	32,5%
Déficit	17	42,5%
exceso	10	25%
Total	40	
Proteínas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	4	10%
Déficit	2	5%
exceso	34	85%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	5	12,5%
Déficit	28	70%
exceso	7	17,5%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	6	15%
Déficit	34	85%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	5	12,5%
exceso	35	87,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	15	37,5%
Déficit	16	40%
exceso	9	22,5%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	21	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	10	4
Frecuencia relativa	71%	29%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	9	4

Frecuencia relativa	69%	31%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	1	3
Frecuencia relativa	25%	75%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	5	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Calcio		
Frecuencia absoluta	0	6
Frecuencia relativa	0%	100%
Hierro		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	15	0
Frecuencia relativa	100%	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	-	-	2	4	5	6
Frecuencia relativa	-	-	12%	24%	29%	35%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	-	2	4	5	6
Frecuencia relativa	-	-	12%	24%	29%	35%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	2
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	100%
Lípidos						
Frecuencia absoluta	1	2	2	8	7	9
Frecuencia relativa	3%	7%	7%	28%	24%	31%
Calcio						
Frecuencia absoluta	-	11	3	-	-	2
Frecuencia relativa	-	73%	20%	-	-	13%
Hierro						
Frecuencia absoluta	-	-	5	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	100%	-	-	-
Zinc						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	16	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	100%	-

B12						
Frecuencia absoluta	31	-	-	9	-	-
Frecuencia relativa	77,5%	-	-	22,5%	-	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kcalorias					
Frecuencia absoluta	1	7	1	-	-
Frecuencia relativa	11%	78%	11%	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	1	7	2	-	-
Frecuencia relativa	10%	70%	20%	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	15	11	1	5	2
Frecuencia relativa	44%	32%	3%	15%	6%
Lípidos					
Frecuencia absoluta	2	5	-	-	-
Frecuencia relativa	29%	71%	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	30	-	-	5	-
Frecuencia relativa	86%	-	-	14%	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	5	3	1	-	-
Frecuencia relativa	56%	33%	11%	-	-
B12					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Día Lunes		
Kcalorias	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	28	70%
Exceso	9	22,5%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	31	77,5%
exceso	9	22,5%
Total	40	
Proteínas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	1	2,5%
exceso	36	90%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	2	5%
Déficit	32	80%
exceso	6	15%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	31	77,5%
exceso	6	15%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	34	85%
exceso	6	15%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	3	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	0	0%
Frecuencia relativa	0	0%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	1	2
Frecuencia relativa	33%	67%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	0	2
Frecuencia relativa	0%	100%
Calcio		
Frecuencia absoluta	0	3
Frecuencia relativa	0%	100%
Hierro		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	-	1	4	6	6	10
Frecuencia relativa	-	4%	15%	22%	22%	37%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	2	6	6	10	7
Frecuencia relativa	-	7%	19%	19%	32%	23%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	1
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	100%
Lípidos						
Frecuencia absoluta	3	6	9	11	3	-
Frecuencia relativa	9%	19%	28%	35%	9%	-
Calcio						
Frecuencia absoluta	-	-	22	9	-	-
Frecuencia relativa	-	-	71%	29%	-	-
Hierro						

Frecuencia absoluta	5	-	-	4	26	-
Frecuencia relativa	14%	-	-	11%	75%	-
Zinc						
Frecuencia absoluta	16	15	-	5	-	4
Frecuencia relativa	40%	37,5%	-	12,5%	-	10%
B12						
Frecuencia absoluta	32	-	-	8	-	-
Frecuencia relativa	80%	-	-	20%	-	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kcalorias					
Frecuencia absoluta	2	7	-	-	-
Frecuencia relativa	22%	78%	-	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	6	3	-	-	-
Frecuencia relativa	67%	33%	-	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	12	16	-	5	3
Frecuencia relativa	33%	44%	-	14%	9%
Lípidos					
Frecuencia absoluta	6	-	-	-	-
Frecuencia relativa	100%	-	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	6	-	-	-	-
Frecuencia relativa	100%	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	-	5	-	-	-
Frecuencia relativa	-	100%	-	-	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-

Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
B12					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Día Martes		
Kcalorias	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	16	40%
Déficit	12	30%
Exceso	12	30%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	14	35%
Déficit	13	32,5%
exceso	13	32,5%
Total	40	
Proteinas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	0	0%
exceso	37	92,5%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	2	5%
Déficit	32	80%
exceso	6	15%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	6	15%
Déficit	34	85%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	4	10%
Déficit	3	7,5%
exceso	33	82,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%

exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	7	9
Frecuencia relativa	44%	56%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	5	9
Frecuencia relativa	36%	64%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	2	1
Frecuencia relativa	67%	33%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	0	2
Frecuencia relativa	0%	100%
Calcio		
Frecuencia absoluta	6	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hierro		
Frecuencia absoluta	4	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	0	0%
Frecuencia relativa	0	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0%
Frecuencia relativa	0	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	-	-	1	1	6	4
Frecuencia relativa	-	-	8%	8%	50%	34%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	1	-	1	1	5	5
Frecuencia relativa	8%	-	8%	8%	38%	38%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	-
Lípidos						
Frecuencia absoluta	2	7	10	10	3	-
Frecuencia relativa	7%	22%	31%	31%	9%	-
Calcio						
Frecuencia absoluta	-	31	-	-	-	3
Frecuencia relativa	-	91%	-	-	-	9%
Hierro						
Frecuencia absoluta	-	3	-	-	-	-

Frecuencia relativa	-	100%	-	-	-	-
Zinc						
Frecuencia absoluta	16	15	-	5	-	4
Frecuencia relativa	40%	37,5%	-	12,5%	-	10%
B12						
Frecuencia absoluta	31	-	-	9	-	-
Frecuencia relativa	77,5%	-	-	22,5%	-	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%	350-400%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	3	5	4	-	-	-
Frecuencia relativa	25%	42%	33%	-	-	-
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	5	6	2	-	-	-
Frecuencia relativa	38%	46%	16%	-	-	-
Proteínas						
Frecuencia absoluta	12	17	-	3	4	1
Frecuencia relativa	32%	46%	-	8%	11%	3%
Lípidos						
Frecuencia absoluta	5	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	100%	-	-	-	-	-
Calcio						
Frecuencia absoluta	12	-	2	-	-	-
Frecuencia relativa	86%	-	14%	-	-	-
Hierro						
Frecuencia absoluta	16	-	3	-	-	-
Frecuencia relativa	84,2%	-	14,2%	-	-	-
Zinc						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	-

Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	-
B12						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	-

Día Miércoles		
Kcalorias	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	13	32,5%
Déficit	17	42,5%
Exceso	10	25%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	12	30%
Déficit	19	47,5%
exceso	9	22,5%
Total	40	
Proteinas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	4	10%
Déficit	3	7,5%
exceso	33	82,5%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	7	17,5%
Déficit	25	62,5%
exceso	8	20%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	6	15%
Déficit	34	85%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	35	87,5%
exceso	5	12,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	36	90%
exceso	4	10%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	8	5
Frecuencia relativa	62%	38%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	9	3
Frecuencia relativa	75%	25%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	0	4
Frecuencia relativa	0%	100%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	6	1
Frecuencia relativa	86%	14%
Calcio		
Frecuencia absoluta	6	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hierro		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	-	-	2	3	6	6
Frecuencia relativa	-	-	12%	18%	35%	35%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	-	2	5	6	6
Frecuencia relativa	-	-	11%	26%	31,5%	31,5%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	1	-	-	-	-	2
Frecuencia relativa	33%	-	-	-	-	67%
Lípidos						
Frecuencia absoluta		1	1	7	6	10
Frecuencia relativa		4%	4%	28%	24%	40%
Calcio						
Frecuencia absoluta	22	9	-	-	3	-
Frecuencia relativa	65%	26%	-	-	9%	-
Hierro						

Frecuencia absoluta	5	-	-	-	4	26
Frecuencia relativa	14%	-	-	-	12%	74%
Zinc						
Frecuencia absoluta	-	16	15	-	-	5
Frecuencia relativa	-	44%	42%	-	-	14%
B12						
Frecuencia absoluta	31	-	-	9	-	-
Frecuencia relativa	77,5%	-	-	22,5%	-	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kcalorias					
Frecuencia absoluta	1	6	2	-	-
Frecuencia relativa	11%	67%	22%	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	1	7	1	-	-
Frecuencia relativa	11%	78%	11%	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	19	6	2	4	2
Frecuencia relativa	58%	18%	6%	12%	6%
Lípidos					
Frecuencia absoluta	1	7	-	-	-
Frecuencia relativa	12,5	87,5%	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	-	5	-	-	-
Frecuencia relativa	-	100%	-	-	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	4	-	-	-	-
Frecuencia relativa	100%	-	-	-	-

B12					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Día Jueves		
Kcalorias	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	12	30%
Déficit	19	47,5%
Exceso	9	22,5%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	5	12,5%
Déficit	26	65%
exceso	9	22,5%
Total	40	
Proteínas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	4	10%
Déficit	2	5%
exceso	34	85%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	29	72,5%
exceso	8	20%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	6	15%
Déficit	34	85%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	35	87,5%
exceso	5	12,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	31	77,5%
exceso	9	22,5%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	9	3
Frecuencia relativa	75%	25%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	5	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	0	4
Frecuencia relativa	0%	100%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	3	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Calcio		
Frecuencia absoluta	6	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hierro		
Frecuencia absoluta	-	-
Frecuencia relativa	-	-
Zinc		
Frecuencia absoluta	-	-
Frecuencia relativa	-	-
B12		
Frecuencia absoluta	-	-
Frecuencia relativa	-	-

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kcalorias						
Frecuencia absoluta	-	-	2	5	6	6
Frecuencia relativa	-	-	11%	26%	31,5%	31,5%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	1	2	7	5	9
Frecuencia relativa	-	4%	8%	29,5%	21%	37,5%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	2
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	100%
Lípidos						
Frecuencia absoluta		1	3	8	6	11
Frecuencia relativa		3%	10%	28%	21%	38%
Calcio						
Frecuencia absoluta	22	9	-	-	3	-
Frecuencia relativa	65%	26%	-	-	9%	-
Hierro						
Frecuencia absoluta	5	-	-	4	26	-
Frecuencia relativa	14%	-	-	11%	75%	-

Zinc						
Frecuencia absoluta	-	-	16	-	-	15
Frecuencia relativa	-	-	52%	-	-	48%
B12						
Frecuencia absoluta	32	-	-	-	8	-
Frecuencia relativa	80%	-	-	-	20%	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kilocalorías					
Frecuencia absoluta	1	7	1	-	-
Frecuencia relativa	11%	78%	11%	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	3	6	-	-	-
Frecuencia relativa	33%	67%	-	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	19	6	2	4	3
Frecuencia relativa	55%	18%	6%	12%	9%
Lípidos					
Frecuencia absoluta	2	6	-	-	-
Frecuencia relativa	25%	75%	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	3	2	-	-	-
Frecuencia relativa	60%	40%	-	-	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	5	4	-	-	-
Frecuencia relativa	56%	44%	-	-	-
B12					

Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Día Viernes		
Kilocalorías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	1	2,5%
Déficit	30	75%
Exceso	9	22,5%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	31	77,5%
exceso	9	22,5%
Total	40	
Proteínas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	8	20%
Déficit	2	5%
exceso	30	75%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	3	7,5%
Déficit	22	55%
exceso	15	37,5%
Total	19	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	35	87,5%
exceso	5	12,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	16	40%
Déficit	0	0%
exceso	24	60%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kcalorias		
Frecuencia absoluta	1	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	3	5
Frecuencia relativa	37,5%	62,5%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	1	2
Frecuencia relativa	33%	67%
Calcio		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Hierro		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	16	0
Frecuencia relativa	100%	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kilocalorías						
Frecuencia absoluta	-	1	3	5	3	4
Frecuencia relativa	-	6,25%	18,75%	31,25%	18,75%	25%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	2	6	10	10	6
Frecuencia relativa	-	6%	18%	29%	29%	18%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	2
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	100%
Lípidos						
Frecuencia absoluta	2	8	9	11	2	-
Frecuencia relativa	6%	25%	29%	34%	6%	-
Calcio						
Frecuencia absoluta	21	10	-	-	3	5
Frecuencia relativa	54%	25%	-	-	8%	13%
Hierro						
Frecuencia absoluta	5	-	-	-	4	26
Frecuencia relativa	14%	-	-	-	12%	74%
Zinc						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	-
B12						
Frecuencia absoluta	31	-	-	5	4	-
Frecuencia relativa	77,5%	-	-	12,5%	10%	-

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kilocalorías					
Frecuencia absoluta	5	4	-	-	-
Frecuencia relativa	56%	44%	-	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	6	2	-	-	-
Frecuencia relativa	75%	25%	-	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	18	4	5	3	-
Frecuencia relativa	60%	13%	17%	10%	-
Lípidos					
Frecuencia absoluta	5	-	-	-	-
Frecuencia relativa	100%	-	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	-	3	-	-	-
Frecuencia relativa	-	100%	-	-	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	17	3	-	4	-
Frecuencia relativa	71%	12%	-	17%	-
B12					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Día Sábado		
Kilocalorías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	5	12,5%
Déficit	26	65%
Exceso	9	22,5%
Total	40	
Hidratos de Carbono	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	31	77,5%
exceso	9	22,5%
Total	40	
Proteínas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	5	12,5%
Déficit	2	5%
exceso	33	82,5%
Total	40	
Lípidos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	2	5%
Déficit	30	75%
exceso	8	20%
Total	40	
Calcio	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	
Hierro	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	35	87,5%
exceso	5	12,5%
Total	40	
Zinc	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	15	37,5%
Déficit	16	40%
exceso	9	22,5%
Total	40	
B12	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa
Cubrió	0	0%
Déficit	40	100%
exceso	0	0%
Total	40	

Rango de Normalidad	90 – 100%	100 – 110%
Kilocalorías		
Frecuencia absoluta	5	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Hidratos de Carbono		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Proteínas		
Frecuencia absoluta	2	3
Frecuencia relativa	40%	60%
Lípidos		
Frecuencia absoluta	2	0
Frecuencia relativa	100%	0%
Calcio		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Hierro		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%
Zinc		
Frecuencia absoluta	15	0
Frecuencia relativa	100%	0%
B12		
Frecuencia absoluta	0	0
Frecuencia relativa	0%	0%

Rango de DEFICIT	30-40%	40-50%	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%
Kilocalorías						
Frecuencia absoluta	-	1	2	7	7	9
Frecuencia relativa	-	4%	8%	27%	27%	34%
Hidratos de Carbono						
Frecuencia absoluta	-	2	6	7	11	5
Frecuencia relativa	-	7%	19%	23%	35%	16%
Proteínas						
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-	2
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-	100%
Lípidos						
Frecuencia absoluta	-	2	6	6	11	5
Frecuencia relativa	-	7%	20%	20%	36%	17%
Calcio						
Frecuencia absoluta	22	9	-	3	-	6
Frecuencia relativa	55%	22,5%	-	7,5%	-	15%
Hierro						
Frecuencia absoluta	2	-	-	-	3	12
Frecuencia relativa	12%	-	-	-	18%	70%
Zinc						
Frecuencia absoluta	-	-	-	16	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	100%	-	-
B12						
Frecuencia absoluta	-	31	-	-	-	9
Frecuencia relativa	-	77,5%	-	-	-	22,5%

Rango de EXCESO	110-150%	150-200%	200-250%	250-300%	300-350%
Kilocalorías					
Frecuencia absoluta	2	7	-	-	-
Frecuencia relativa	22%	78%	-	-	-
Hidratos de Carbono					
Frecuencia absoluta	6	3	-	-	-
Frecuencia relativa	67%	33%	-	-	-
Proteínas					
Frecuencia absoluta	19	6	2	4	2
Frecuencia relativa	58%	18%	6%	12%	6%
Lípidos					
Frecuencia absoluta	4	4	-	-	-
Frecuencia relativa	50%	50%	-	-	-
Calcio					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-
Hierro					
Frecuencia absoluta	-	5	-	-	-
Frecuencia relativa	-	100%	-	-	-
Zinc					
Frecuencia absoluta	5	4	-	-	-
Frecuencia relativa	56%	44%	-	-	-
B12					
Frecuencia absoluta	-	-	-	-	-
Frecuencia relativa	-	-	-	-	-

Anexo N° 21: Relación Peso – Talla. Índice de Masa Corporal.

RESIDENTE N°	Peso (Kg)	Talla (Mts)	IMC	DIAGNOSTICO
1	64	1,59	25,31	SOBREPESO
2	87	1,74	28,73	SOBREPESO
3	72	1,65	26,44	SOBREPESO
4	148,5	1,74	49,04	OBESIDAD GRADO III
5	99	1,75	32,32	OBESIDAD GRADO I
6	56	1,7	19,37	NORMAL
7	102	1,82	30,79	OBESIDAD GRADO I
8	72,8	1,72	24,6	NORMAL
9	60,9	1,5	27,06	SOBREPESO
10	70,4	1,54	29,68	SOBREPESO
11	48,5	1,6	18,94	NORMAL
12	72,4	1,63	27,24	SOBREPESO
13	70	1,67	25,09	SOBREPESO
14	87,8	1,64	32,64	OBESIDAD GRADO I
15	98	1,81	29,91	SOBREPESO
16	85	1,64	31,6	OBESIDAD GRADO I
17	64,6	1,59	25,55	SOBREPESO
18	76,3	1,75	24,91	NORMAL
19	72,5	1,6	28,32	SOBREPESO
20	93	1,7	32,17	OBESIDAD GRADO I
21	86	1,77	27,45	SOBREPESO
22	83	1,57	33,67	OBESIDAD GRADO I
23	58,8	1,56	24,16	NORMAL
24	80	1,64	29,74	SOBREPESO
25	62,8	1,58	25,15	SOBREPESO
26	64,4	1,7	22,28	NORMAL
27	92	1,62	35,05	OBESIDAD GRADO III
28	73	1,7	25,25	SOBREPESO
29	139,4	1,85	40,73	OBESIDAD GRADO III
30	73,8	1,74	24,37	NORMAL
31	145,4	1,62	55,4	OBESIDAD GRADO III
32	80	1,6	31,25	OBESIDAD GRADO I
33	96	1,78	30,29	OBESIDAD GRADO I
34	129	1,83	38,52	OBESIDAD GRADO III
35	74,2	1,68	26,28	SOBREPESO
36	67	1,68	23,73	NORMAL
37	85,4	1,7	29,55	SOBREPESO
38	77,3	1,78	24,39	NORMAL
39	62	1,59	24,52	NORMAL
40	64	1,69	25,31	SOBREPESO

Anexo N° 22: Sexo, Edad y Requerimiento Energético Diario de cada residente.

RESIDENTE N°	SEXO	EDAD (años)	RED KCAL/ DIA
1	F	46	1349
2	M	59	1727
3	F	55	1385
4	M	66	2522
5	M	41	2018
6	M	35	1568
7	M	70	1897
8	M	24	1760
9	F	53	1270
10	F	40	1420
11	F	48	1705
12	F	58	1380
13	M	27	1676
14	F	33	1648
15	M	81	1763
16	F	75	1424
17	F	69	1237
18	M	71	1503
19	M	62	1438
20	M	66	1741
21	M	24	1966
22	F	43	1541
23	F	46	1304
24	M	65	1540
25	F	56	1285
26	M	35	1560
27	F	36	2008
28	F	70	1347
29	M	52	1593
30	M	55	1573
31	F	59	2079
32	F	50	1484
33	M	60	1863
34	M	61	2333
35	F	54	1433
36	F	48	1382
37	M	62	1494
38	M	52	1661
39	F	46	1326
40	M	51	1441