

MODELO VALORACIÓN DIETÉTICA

Periodo: 7 días. Género: Edad: años. Peso: Kg. Talla: cm. IMC:
 Índice cintura/cadera: % Masa grasa: Nivel de grasa visceral: % Tejido musculoesquelético:

NOTAS: beber al menos 1,5 a 2 litros de agua diarios. Beberlos entre las comidas no después de 30 minutos antes o 1 hora después, y máximo vaso y medio durante la comida. No añadir sal a las comidas después de ser cocinadas.

Apuntar cualquier alimento que pueda producir gases o digestiones pesadas. Ajustar muy bien las cantidades a las indicadas. En caso de sentir mucho apatito entre comidas se podrá tomar una pieza de fruta; pera, manzana, naranja, kiwi, piña o un yogurt desnatado.

Apuntar en una hoja cualquier alimento consumido no indicado en este plan de alimentación, si ha cambiado algún alimento por otro o si no ha respetado las cantidades recomendadas.

Consumir los alimentos preferiblemente cocidos, al vapor, asados, a la plancha o guisados.

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
1	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN ACEITE CON TOMATE
1	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
1	Media mañana	125 g	YOGUR DESNATADO DE SABORES
1	Almuerzo	300 g	TRUCHA
1	Almuerzo	20 g	PAN INTEGRAL
1	Merienda	250 g	MANZANA
1	Cena	1 R	BERENJENAS AL HORNO
1	Cena	20 g	PAN BLANCO
2	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN CON MERMELADA
2	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
2	Media mañana	100 g	KIWI
2	Almuerzo	250 g	PAVO
2	Almuerzo	20 g	PAN INTEGRAL
2	Merienda	240 g	PERA
2	Cena	1 R	MENESTRA DE VERDURAS
2	Cena	20 g	PAN BLANCO
3	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN ACEITE CON TOMATE
3	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
3	Media mañana	30 g	GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE
3	Media mañana	1,75 g	TE
3	Almuerzo	1 R	ENSALADA DE PATATA
3	Almuerzo	20 g	PAN INTEGRAL
3	Merienda	225 g	PIÑA
3	Cena	1 R	TORTILLA DE CALABACIN
3	Cena	20 g	PAN BLANCO
4	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN CON MERMELADA
4	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
4	Media mañana	170 g	PERA
4	Almuerzo	200 g	TERNERA MAGRA
4	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL
4	Merienda	125 g	YOGUR DESNATADO
4	Cena	250 g	ALCACHOFA
4	Cena	40 g	PAN BLANCO
5	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN ACEITE CON TOMATE
5	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
5	Media mañana	225 g	NARANJA
5	Almuerzo	1 R	SALMON A LA PLANCHA

Dieta paleo

Nutrición es Salud

5	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL
5	Merienda	1,75 g	TE
5	Merienda	24 g	GALLETA INTEGRAL
5	Cena	1 R	JUDIAS VERDES CON BACON
5	Cena	20 g	PAN BLANCO
6	Desayuno	1 R	TOSTADA DE PAN CON MERMELADA
6	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
6	Desayuno	200 g	ZUMO DE NARANJA
6	Almuerzo	250 g	PANGA
6	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL
6	Merienda	125 g	YOGUR DESNATADO DE SABORES
6	Cena	1 R	ACELGAS REHOGADAS
6	Cena	20 g	PAN BLANCO
7	Desayuno	30 g	CHURRO
7	Desayuno	1 R	CAFE CON LECHE SEMIDESNATADA Y SIN AZUCAR
7	Almuerzo	1 R	PAELLA DE MARISCO
7	Almuerzo	20 g	PAN INTEGRAL
7	Merienda	125 g	YOGUR DESNATADO DE SABORES
7	Cena	200 g	PECHUGA DE POLLO
7	Cena	20 g	PAN BLANCO

Nutriente	Aporte
Energía [kcal]	1084
Proteínas [g]	54,6
Calcio [mg]	525
Fósforo [mg]	868
Magnesio [mg]	203
Hierro [mg]	9,3
Zinc [mg]	6,5
Yodo [µg]	67,9
Flúor [µg]	159
Selenio [µg]	73
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,77
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,5
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4
Eq. Niacina [mg]	24,6
Ac. Fólico [µg Actividad]	215
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	84,8
Ac. Pantoténico [mg]	3,7
Biotina [µg]	19,5
Vit. A [µg Eq. de retinol]	499
Vitamina D [µg]	1,9
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,8
Vitamina K [µg]	143

Dieta paleo

Nutrición es Salud

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

	1084	Minerales	Vitaminas		
Energía (kcal)	1084				
Proteína (g)	54,6	Calcio (mg)	525	Vitamina B ₁ (mg)	0,77
Hidratos de C (g)	112	Hierro (mg)	9,3	Vitamina B ₂ (mg)	1
Fibra dietética (g)	17,2	Yodo (µg)	68	Eq. Niacina (mg)	24,6
Grasa total (g)	42,7	Magnesio (mg)	203	Vitamina B ₆ (mg)	1,5
AGS (g)	10	Zinc (mg)	6,5	Acido Fólico (µg)	214
AGM (g)	22,5	Selenio (µg)	72,9	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	6,3	Sodio (mg)	1061	Vitamina C (mg)	84,8
AGP/AGS	0,63	Potasio (mg)	2063	Retinol (µg)	82,1
[AGP+AGM]/AGS	2,9	Fósforo (mg)	868	Carotenos (µg)	2168
Colesterol (mg)	191	Flúor (µg)	159	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	498
Agua (g)	802			Ac. Pantoténico (mg)	3,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	19,4
				Vitamina D (µg)	1,9
				Vitamina E (mg)	4,8

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbohidrato	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fólico	Vit. C	COSTE
1	Desayuno	315	8,8	29,7	3,7	17,1	7,9	3,7	10,9	1,5	191	1,7	236	207	0,15	0,3	37,4	23,2	___
1	Mediana mañana	113	4,8	20,9	0	1,1	5	0,63	0,38	0,13	188	0,13	81,3	1	0,063	0,26	6,3	1,3	___
1	Almuerzo	255	30,7	7,6	1,5	11	105	2,8	3,2	3,7	180	2,3	160	53,8	0,18	0,13	22,5	0	___
1	Merienda	120	0,7	25,4	4,5	0,8	0	0,13	0,33	0,23	12,2	1,2	2,7	6,7	0,078	0,071	12,9	27,6	___
1	Cena	256	4,3	18,4	4,7	17,4	0	2,5	12,3	1,6	42,2	1,2	319	12,1	0,082	0,082	39,4	8,4	___
1	Total	1059	49,1	102	14,5	47,4	118	9,7	27,1	7,1	612	6,6	799	281	0,54	0,84	118	60,4	___
2	Desayuno	123	6,4	17,4	2,3	2,6	7,9	1,6	0,64	0,22	172	0,83	151	23,6	0,075	0,26	9,8	1,5	___
2	Mediana mañana	44,5	0,86	7,8	1,8	0,69	0	0,086	0,086	0,34	29,3	0,32	3,4	5,3	0,017	0,034	23,1	37,1	___
2	Almuerzo	268	30,2	7,6	1,5	12,7	105	3,2	4,3	3,7	32,2	1,9	162	18,5	0,21	0,27	30,6	0	___
2	Merienda	108	0,94	23,2	4,8	0,22	0	0,031	0,048	0,096	21	0,66	4,6	5,9	0,044	0,066	6,6	11,4	___
2	Cena	385	20	44,5	14,5	10,9	11,8	1,9	6,9	1,2	142	5,1	645	697	0,72	0,36	161	54	___
2	Total	929	58,4	101	24,9	27,1	125	6,8	12	5,6	397	8,8	966	750	1,1	1	231	104	___
3	Desayuno	315	8,8	29,7	3,7	17,1	7,9	3,7	10,9	1,5	191	1,7	236	207	0,15	0,3	37,4	23,2	___
3	Mediana mañana	153	2,4	18,6	1,9	7,3	15,3	3,7	2,7	0,49	30,5	0,93	85,7	Trazas	0,024	0,05	3,4	Trazas	___
3	Almuerzo	322	13,1	25	5,5	17,7	47,6	2,8	10,3	3,1	50,4	2,3	514	155	0,26	0,16	60,8	57,1	___
3	Merienda	65,1	0,56	13,3	2,4	0,51	0	0	0,13	0,13	18,6	0,53	2,7	7,9	0,1	0,038	6,4	19,2	___
3	Cena	334	16,7	13,2	2,1	23,4	428	5	12,6	2,9	89,6	3,3	431	280	0,21	0,46	87,6	12,7	___
3	Total	1189	41,5	99,8	15,7	65,9	499	15,2	36,6	8,1	380	8,7	1269	651	0,74	1	196	112	___
4	Desayuno	123	6,4	17,4	2,3	2,6	7,9	1,6	0,64	0,22	172	0,83	151	23,6	0,075	0,26	9,8	1,5	___

Dieta paleo

Nutrición es Salud

4	Media mañana	76,5	0,67	16,4	3,4	0,15	0	0,022	0,034	0,068	14,9	0,46	3,2	4,2	0,031	0,046	4,6	8	
4	Almuerzo	350	44,2	15,2	3	12	118	4,2	4,7	0,84	37,6	5,3	264	Trazas	0,22	0,36	31,6	0	
4	Merienda	113	4,8	20,9	0	1,1	5	0,63	0,38	0,13	188	0,13	81,3	1	0,063	0,26	6,3	1,3	
4	Cena	157	6,2	24,1	14,3	0,78	0	0,19	0,12	0,2	86	2,4	226	20	0,2	0,17	65,6	9,1	
4	Total	820	62,3	94	23	16,6	131	6,6	5,8	1,5	498	9,1	726	48,8	0,59	1,1	118	19,9	
5	Desayuno	315	8,8	29,7	3,7	17,1	7,9	3,7	10,9	1,5	191	1,7	236	207	0,15	0,3	37,4	23,2	
5	Media mañana	71,6	1,4	14	3,6	0,32	0	0,044	0,086	0,12	64,6	0,77	2,2	52,9	0,13	0,063	61	79,7	
5	Almuerzo	389	15	15,2	3	29,1	28,5	4,4	17,6	4,1	33,9	1,7	374	7,9	0,25	0,12	28,9	0	
5	Merienda	106	2,7	10,3	4	5,1	0	0,99	3,3	0,85	85,2	3,9	72,2	Trazas	0,3	0,36	4,6	Trazas	
5	Cena	302	7,7	17,4	6,5	21	17,9	6,6	9,9	2,6	97,1	1,6	350	33,1	0,19	0,21	112	17,4	
5	Total	1183	35,6	86,6	20,8	72,6	54,3	15,7	41,8	9,2	471	9,7	1034	301	1	1,1	244	120	
6	Desayuno	210	7,8	36,2	3,7	3	7,9	1,6	0,71	0,3	194	1,1	153	28,8	0,22	0,29	47	79,5	
6	Almuerzo	235	33,4	16,1	3	3,4	99,1	0,57	0,69	1,3	80,1	2	319	Trazas	0,28	0,19	31,8	0	
6	Merienda	113	4,8	20,9	0	1,1	5	0,63	0,38	0,13	188	0,13	81,3	1	0,063	0,26	6,3	1,3	
6	Cena	341	12,6	43,5	7,1	11,5	71,3	2	7,1	1,3	339	11	748	1024	0,33	0,29	419	78,1	
6	Total	900	58,6	117	13,8	19	183	4,8	8,9	3,1	801	14,3	1302	1054	0,89	1	505	159	
7	Desayuno	174	6	18,1	1,5	8,3	7,9	2,3	2,5	3,2	161	0,63	141	23,6	0,063	0,25	7,1	0,65	
7	Almuerzo	910	24,6	135	5,3	29,3	102	4,6	19,1	3,6	133	4,4	904	379	0,25	0,26	55,6	7,7	
7	Merienda	113	4,8	20,9	0	1,1	5	0,63	0,38	0,13	188	0,13	81,3	1	0,063	0,26	6,3	1,3	
7	Cena	313	41,7	10,3	0,7	11,5	112	3,5	3,5	2,8	36,4	2,3	204	Trazas	0,14	0,17	20,8	8,3	
7	Total	1511	77	184	7,5	50,1	227	11	25,5	9,7	518	7,5	1329	403	0,52	0,94	89,7	17,9	

Distribución por comidas

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbónico	Fibra vegetal	Lípidos	Coolesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	225	7,6	25,5	3	9,7	7,9	2,6	5,3	1,2	182	1,2	186	103	0,12	0,28	26,5	21,8
Media mañana	65,5	1,4	11,1	1,5	1,4	2,9	0,64	0,46	0,16	46,7	0,37	25,1	9,1	0,037	0,065	14	18
Almuerzo	390	27,3	31,6	3,3	16,5	86,5	3,2	8,6	2,9	78,1	2,9	385	87,8	0,24	0,21	37,4	9,3
Merienda	105	2,7	19,3	2,2	1,4	2,1	0,43	0,7	0,24	99,9	0,96	46,6	3,3	0,1	0,19	7	8,8
Cena	298	15,6	24,5	7,1	13,8	91,5	3,1	7,5	1,8	119	3,8	417	295	0,27	0,25	129	26,9
Resopón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Dieta paleo

Nutrición es Salud

Distribución por grupo de alimentos

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colessterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Cereales	323	8,5	60	4,8	4,4	2,2	1,2	1,4	1,2	61,7	2,4	349	Trazas	0,2	0,12	28,5	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	106	5,5	15,6	7,3	0,78	0	0,2	0,11	0,3	97,3	3,1	84,5	357	0,24	0,16	130	44,5
Frutas	84,1	0,97	17,4	3,3	0,44	0	0,051	0,11	0,15	26,9	0,64	6,2	12,6	0,08	0,054	22,3	37,7
Lácteos y derivados	124	7,1	18	0	2,6	10,7	1,7	0,78	0,12	263	0,18	105	24,2	0,086	0,39	6,9	1,4
Carnes y derivados	127	16,6	Trazas	0	6,8	52,1	2,3	2,5	1,1	9,4	1,2	111	2,6	0,073	0,12	7,9	1,2
Pescados y derivados	84,5	13	0,23	0	3,5	49,5	0,72	1	1,2	47,2	0,67	84,7	14,9	0,064	0,065	8,3	0,034
Huevos y derivados	30,2	2,4	0,13	0	2,3	76,4	0,62	0,91	0,34	10,5	0,41	26,8	42,3	0,021	0,069	9,5	0
Azúcares dulces y pastelería	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	190	Trazas	0	0	21,1	0	3	15,4	1,7	0	0,084	0	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	7,4	0,37	0,15	1,4	0,27	0	0,11	0,023	0,11	4,4	0,43	0,31	0,02	0,0015	0,0084	0,47	Trazas
Platos preparados y precocinados	0,99	0,062	0,02	0,00079	0,073	0,039	0,036	0,03	0,0028	0,24	0,0047	62,8	0,059	0,00028	0,00094	0,13	0
Aperitivos	2,9	0,014	0,017	0,082	0,29	0	0,045	0,19	0,01	1,1	0,03	16,9	0,82	0,00051	0,00086	0,18	0,0012
Salsas y condimentos	3,7	0,15	0,42	0,25	0,11	0	0,019	0,013	0,064	3,1	0,23	213	43,6	0,005	0,013	0,13	0,083
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1084	54,6	112	17,2	42,7	191	10	22,5	6,3	525	9,3	1061	498	0,77	1	214	84,8