

DÍA 1:

DESAYUNO

PROT	EÍNAS	HIDR.	CARB.	LÍPI	DOS
------	-------	-------	-------	------	-----

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA

TOTAL KCAL DIA 1: 2609,19.

CANTIDADES TOTALES PARA DIA 1:

	%	KCAL	GRAMOS
HIDRATOS DE CARBONO	49,9	1302,6	325,6
LÍPIDOS	30,3	791,7	87,967
PROTEÍNAS	18,96	494,6	123,6

CANTIDADES IDEALES PARA EL TOTAL DE KCAL DIA 1:

	%	KCAL	GRAMOS
HIDRATOS DE CARBONO	50	1304,5	326,125
LÍPIDOS	30	782,7	86,96
PROTEÍNAS	20	521,8	130,45

DÍA 2:

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA

TOTAL KCAL DIA 2: 2662,24

CANTIDADES TOTALES PARA DIA 2:

	%	KCAL	GRAMOS
HIDRATOS DE CARBONO	47,7	1269,492	317,373
LÍPIDOS	25,8	685,863	76,207
PROTEÍNAS	18,43	490,564	122,641

CANTIDADES IDEALES PARA EL TOTAL DE KCAL DIA 2:

	%	KCAL	GRAMOS
HIDRATOS DE CARBONO	50	1331,12	332,78
LÍPIDOS	30	798,672	88,74
PROTEÍNAS	20	532,448	133,112

COMENTARIO DE LA DIETA:

La dieta realizada para ambos días tiene valores aproximados a lo que serían las cantidades ideales. Se trata de una dieta equilibrada y variada. La cantidad de proteínas, lípidos e hidratos de carbono es aproximadamente la correcta. Esta dieta incluye las cantidades recomendables de lácteos, de forma variada. También es importante recordar que incluye dos piezas de fruta al día como mínimo de las cuales una es un cítrico, que es importante por la aportación de vitamina C al organismo.

ÍNDICE:

QUIÉN HA REALIZADO EL TRABAJO ----- PAG. 4

DIETA DÍA 1 ----- PAG. 5

DIETA DÍA 2 ----- PAG. 7

COMENTARIO DE LA DIETA ----- PAG. 9

• TRABAJO REALIZADO POR:



• CICLO FORMATIVO:

- Higiene bucodental.

• MÓDULO:

- Educación sanitaria y promoción de la salud.

• FECHA DE ENTREGA:

- 24 de enero de 2003.

