

Calibración de Dietas



Calibración de Dietas

En esta sección podremos calibrar la ingesta de alimentos de 1 ó 2 días.

Primero deberemos presionar sobre el icono de la ingesta a introducir; en este caso sería el desayuno.



A horizontal navigation bar with six buttons: 'Desayuno' (highlighted with a green background and a checkmark icon), 'Media Mañana', 'Comida', 'Merienda', 'Cena', and 'Recena'. Each button has a small checkmark icon to its right.

Posteriormente en “**Buscar Alimento**” introducimos el alimento ingerido en esa ingesta y presionaremos el icono “**Mostrar**”. De esta forma aparecerá en la ventana todos los alimentos relacionados con el alimento que hayamos introducido. En este caso son todos los tipos de leches.



Two screenshots of a search interface. The left screenshot shows the search results for 'leche' with a list of milk products: 'Leche concentrada', 'Leche condensada', 'Leche de cabra', 'Leche de soja', 'Leche de vaca desnatada', 'Leche de vaca entera', and 'Leche de vaca semidesnatada'. The right screenshot shows the same list, but 'Leche de vaca entera' is highlighted in green, indicating it has been selected. An arrow points from the left screenshot to the right one.

Cuando presionemos dos veces en el alimento deseado se nos desplegará una pantalla para introducir el “**Tipo de Medida**” y la “**Cantidad**”. En esta sección hay que tener cuidado a la hora de seleccionar la medida, debido a que si seleccionamos una taza la cantidad será la unidad y no 100 gr.



Three screenshots of the 'CANTIDADES' form. The first screenshot shows the 'Tipo Medida' dropdown menu with 'taza' selected. The second screenshot shows the 'Tipo Medida' dropdown menu with 'taza' selected, and the 'Cantidad' input field is empty. The third screenshot shows the 'Tipo Medida' dropdown menu with 'taza' selected, and the 'Cantidad' input field contains the number '1'. Each screenshot has an 'anadir' button at the bottom right.

Tras seleccionar el tipo de medida y la cantidad, se deberá presionar sobre el icono “**Añadir**” y el alimento pasará a estar en el cuadro de la derecha “**lista de alimento/recetas (peso entero)**”.

En este cuadró, irán apareciendo todos los alimentos que vayamos seleccionando con sus medidas correspondientes. Si queremos borrar alguno, simplemente se deberá presionar sobre el icono del “**cubo de basura**”.

Desayuno ☒

Media Mañana ☐

Comida ☐

Merienda ☐

Cena ☐

Recena ☐

Buscar Alimento/ Recetas

Mostrar

Selecciona un alimento

Leche concentrada

Leche condensada

Leche de cabra

Leche de soja

Leche de vaca desnatada

Leche de vaca entera

Leche de vaca semidesnatada

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

añadir

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Leche de vaca entera

250g

Ir a Composición total

Nueva Calibración dietética

☒ 1er día

☐ 2do día

☐ Ambos

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Galletas tipo María

24g

Cacao en polvo azucarado (2,5% grasa)

10g

Leche de vaca entera

250g

Ir a Composición total

Nueva Calibración dietética

☒ 1er día

☐ 2do día

☐ Ambos

De esta forma se podrán ir introduciendo las distintas ingestas, como se muestra a continuación.

Desayuno ☒

Media Mañana ☒

Comida ☐

Merienda ☐

Cena ☐

Recena ☐

Buscar Alimento/ Recetas

Mostrar

Selecciona un alimento

Jamón cocido (York, dulce, etc.)

Jamón ibérico

Jamón serrano

Jamón serrano magro

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

añadir

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Jamón serrano90g

Pan blanco de molde40g

Ir a Composición total

Nueva Calibración dietética

☒ 1er día

☐ 2do día

☐ Ambos

Así mismo, se podrán introducir también platos ya elaborados como en este caso de la comida.

Desayuno ☒

Media Mañana ☒

Comida ☒

Merienda ☐

Cena ☐

Recena ☐

Buscar Alimento/ Recetas

Mostrar

Selecciona un alimento

Guisantes con calamares

Guisantes con jamón

Guisantes congelados

Guisantes congelados

Guisantes desgranados

Guisantes en conserva

Guisantes secos

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

añadir

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Guisantes con calamares1rac. - 313g

Guisantes congelados150g

Calamar, aros congelados100g

Cebolla30g

Vino de mesa (tinto, blanco, rosado)10g

Harina de trigo blanca10g

Aceite de oliva10g

Ajo2g

Sal fina de mesa1g

Ir a Composición total

Nueva Calibración dietética

☒ 1er día

☐ 2do día

☐ Ambos

Una vez introducidas todas las ingestas se deberá presionar sobre “**Ir a composición total**” para obtener la composición en macronutrientes y micronutrientes de la calibración de la dieta. Cuidado si presionamos sobre el icono “**Nueva calibración dietética**” se nos borrará todo lo introducido anteriormente.

Ir a Composición total

Nueva Calibración dietética

General

Minerales

Vitaminas

Acidos Grasos

 Ingestas totales de tu menú 

☒ 1er día ☐ 2do día ☐ Ambos

Composición	Cantidad
Agua (g)	1,202.84
Energía (kcal)	1,802.75
Energía (kJ)	7,540.58
Proteínas (g)	89.26
Grasa total (g)	64.41
Hidratos de carbono totales (g)	194.64
Azúcares (g)	73.22
Almidón (g)	121.58
Fibra dietética (g)	26.37
Grasa saturada (AGS) (g)	17.86
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	32.58
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7.32

Volver a tu Calibración dietética

Nuevo menú

Esta composición se puede transformar tanto en formato PDF, Word o Excel.

ingestas_totales_tu_menu_sub_res_pdf[1].pdf - Adobe Reader	
Archivo Edición Ver Documento Herramientas Ventana Ayuda	
1 / 2 100% Buscar	
28 de Mar de 2011	
GENERAL	
Agua (g)	1.202,84
Energía (kcal)	1.802,75
Energía (kJ)	7.540,58
Proteínas (g)	89,26
Grasa total (g)	64,41
Hidratos de carbono totales (g)	194,64
Azúcares (g)	73,22
Almidón (g)	121,58
Fibra dietética (g)	26,37
Grasa saturada (AGS) (g)	17,86
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	32,58
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7,32
Colesterol (mg)	534,04
MINERALES	
Calcio (mg)	672,40
Hierro (mg)	14,88
Yodo (µg)	355,70
Magnesio (mg)	286,13
Cinc (mg)	9,48
Sodio (mg)	4.143,30
Potasio (mg)	3.558,11
Fósforo (mg)	1.294,04
VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,78
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	1,58
Eq. niacina (mg)	26,26
Vitamina B6 (mg)	1,48
Ácido fólico (µg)	303,21
Vitamina B12 (µg)	3,48