

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.



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.



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.



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

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:

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Leche de vaca entera	250g	
----------------------	------	--

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	

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

Selecciona un alimento

- Jamón cocido (York, dulce, etc.)
- Jamón ibérico
- Jamón serrano**
- Jamón serrano magro

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Jamón serrano	90g	
Pan blanco de molde	40g	

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

Selecciona un alimento

- Guisantes con calamares**
- Guisantes con jamón
- Guisantes congelados
- Guisantes congelados
- Guisantes desgranados
- Guisantes en conserva
- Guisantes secos

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Guisantes con calamares	1rac. - 313g	
Guisantes congelados	150g	
Calamar, aros congelados	100g	
Cebolla	30g	
Vino de mesa (tinto, blanco, rosado)	10g	
Harina de trigo blanca	10g	
Aceite de oliva	10g	
Ajo	2g	
Sal fina de mesa	1g	

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.

The screenshot displays a software interface for dietary management. At the top, there are two prominent green buttons: "Ir a Composición total" and "Nueva Calibración dietética". Below these is a navigation bar with tabs for "General", "Minerales", "Vitaminas", and "Acidos Grasos". The main content area is titled "Ingestas totales de tu menú" and includes radio buttons for "1er día", "2do día", and "Ambos". A table lists the nutritional composition of the menu, with columns for "Composición" and "Cantidad".

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

At the bottom of the table, there are two green buttons: "Volver a tu Calibración dietética" and "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