

CAPÍTULO 9

ALIMENTACIÓN

Distribuciones predefinidas de calorías diarias

1.500 kcal	Fécula	Verdura	Fruta	Proteína	Lácteos	Grasa
Desayuno	1	0	2	0	1	1
Almuerzo	1	0	2	1	0	1
Comida	2	2	2	2	0	2
Merienda	1	0	0	0	0	0
Cena	2	1	2	1	1	1
Recena	0	0	0	0	0	0

2.000 kcal	Fécula	Verdura	Fruta	Proteína	Lácteos	Grasa
Desayuno	1	0	2	0	1	1
Almuerzo	3	0	2	1	0	1
Comida	2	2	2	2	0	2
Merienda	1	0	2	1	0	1
Cena	2	2	2	2	0	2
Recena	1	0	2	0	1	0

2.500 kcal	Fécula	Verdura	Fruta	Proteína	Lácteos	Grasa
Desayuno	1	0	3	1	1	2
Almuerzo	3	1	3	1	0	1
Comida	3	2	2	2	0	2
Merienda	1	0	3	1	0	1
Cena	3	2	2	2	0	2
Recena	1	0	3	0	1	0

3.000 kcal	Fécula	Verdura	Fruta	Proteína	Lácteos	Grasa
Desayuno	2	0	4	1	1	2
Almuerzo	3	1	2	2	0	2
Comida	3	3	4	2	0	3
Merienda	2	0	1	1	1	1
Cena	3	2	4	2	0	2
Recena	1	0	1	0	1	0