

Tabla 1: Consumo de energía y nutrientes en las 3 comidas.

	Proteínas (g)	Proteínas (kcal)	HC (g)	HC (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos (g)	Energía (kcal)	%E COMIDA (kcal)
Desayuno	28.95	260.55	146.65	586.65	32.34	291.06	1138.21	47.53
Almuerzo	27.60	248.40	71.86	287.44	20.29	182.61	718.45	30
Cena	16.25	146.25	56.49	225.96	18.42	165.78	538	22.47
Total	72.8	655.20	275	1100.00	71.05	639.45	2394.65	100%
% nutr ing		27.36		4.6		26.70		
%nutr recom		15		50-60		30		