

# A. ENCUESTA

	<u>SI</u>	<u>NO</u>
1. ¿Come más comidas con pollo, carne magra, pescado y proteínas vegetales en lugar de filetes, asados y otras carnes rojas?		X
2. ¿Come fruta y verdura variada al menos cinco veces al día?		X
3. ¿Come pescado graso (como salmón, caballa, sardina, trucha) por lo menos 2 o 3 veces a la semana?		X
4. ¿Cada que incluye cada día suficiente fibra en su dieta (incluyendo cereales integrales, frutas y verduras)?		X
5. ¿Realiza como mínimo 30 minutos diarios de ejercicios los cinco días de la semana?	X (ambos)	
6. ¿Mantiene un peso estable y adecuado?	X	
7. ¿Suele tener tiempo para preparar comidas equilibradas, en vez de comida para llevar o comer a la carrera?		X
8. ¿Se mantiene alejado de los bebidas azucaradas y los alimentos típicos como el bocadillo durante todo el día y después de cenar?	X	
9. ¿Tiene el nivel de actividad y la concentración que necesita para satisfacer sus metas diarias?	X	
10. ¿Bebe al menos 8 vasos de agua al día?		X
11. ¿Está recibiendo su ración diaria recomendada de calcio?		X
12. ¿Come aperitivos a lo largo del día?		X

# ANATOMÍA / DÍA 1


	ALIMENTOS	CANTIDAD	ENERGÍA Kcal	HC	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
DESAYUNO	4 tostadas de pan de molde	80g	186.4 Kcal	40g	8.4	3.44g
	2 tostadas de 25g de crema de cacah	50g	151 Kcal	0.3g	14	6g
	1 botella de agua de 100cl ml	0g	136 Kcal	0g	0	0g
COMIDA	Revuelto de patatas 3 patatas: 510g 3 huevos: 195g	510g 195g	1530 Kcal 315.9 Kcal	96.9g 28.86g	56.2 22.86	17.34g 26.52g
	1 botella de agua de 100 ml	0g	136 Kcal	0g	0	0g
MERIENDA	1 palmera de chocolate	90g	422.4 Kcal	5.40g	27	4.5g
	1 botella de agua de 100ml	0g	136 Kcal	0g	0	0g
CENA	NO CENE	—	—	—	—	—
		925g	3023 Kcal	171.55g	134.36	57.8g

Carmen Martín Domínguez.


## ANATOMÍA/DÍA 2

	ALIMENTOS	CANTIDAD	ENERGÍA Kcal	HC	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
DESAYUNO	4 tostadas de pan de molde	80g	186.4 Kcal	40g	8.4	3.44g
	2 tostadas de 25g de crema de jamón	50g	151 Kcal	0.3g	14	6g
	1 botella de agua de 100 ml	100g	136 Kcal	0g	0	0g
COMIDA	Sandwiches con panitos fríos + 6 sandwiches / 2 panitos	sandwiches 6 - 150g panitos 2 - 50g	472.5 Kcal 1020 Kcal	1.35g 61.6g	27.315 37.4	18g 11.56g
	1 botella de agua de 100 ml	100g	136 Kcal	0g	0	0g
	NO MERIENDA	—	—	—	—	—
CENA	NO CENA	—	—	—	—	—
		620g	2101.9 Kcal	106.25g	83.145	39g

### ANATOMÍA / DÍA 3

	ALIMENTOS	CANTIDAD	ENERGÍA kcal	HC	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
DESAYUNO	4 tostadas de pan de molde	80g	186'4 kcal	40g	8'4	3'44g
	2 tostadas de 25g de crema de jamón	50g	151 kcal	0'3g	14	6g
	1 botella de agua de 100 mL	10g	126 kcal	0g	0g	0g
COMIDA	Un plato de pasta de colores	100g	353 kcal	70'6g	11'04	13'14g
	1 botella de agua de 100 mL	0g	126 kcal	0g	0	0g
MERIENDA	una magdalena	42g	196'98	20'79g	5'544	3'276g
	1 botella de agua de 100 mL	0g	126 kcal	0g	0	0g
CENA	NO CE 	—	—	—	—	—
		292g	1295'38 kcal	131'69g	28'984	25'856g

## ANATOMÍA / DÍA 4

	ALIMENTOS	CANTIDAD	ENERGÍA kcal	HC	LÍPIDOS	PROTEÍNAS
DESAYUNO	4 tostadas de pan de molde	<u>80g</u>	<u>186'4 kcal</u>	<u>40g</u>	<u>8'4</u>	<u>3'44g</u>
	2 torrijas de 25g de crema de jorón	<u>50g</u>	<u>151 kcal</u>	<u>0'2g</u>	<u>14</u>	<u>6g</u>
	1 botella de agua de 100 ml	<u>100g</u>	<u>136 kcal</u>	<u>0g</u>	<u>0</u>	<u>0g</u>
COMIDA	un plato de arroz de cocinos	<u>100g</u>	<u>353 kcal</u>	<u>70'6g</u>	<u>11'04</u>	<u>13'14g</u>
	1 botella de agua de 100 ml	<u>100g</u>	<u>136 kcal</u>	<u>0g</u>	<u>0</u>	<u>0g</u>
MERIENDA	2 magdalenas	<u>84g</u>	<u>393'96</u>	<u>34'776g</u>	<u>11</u>	<u>6'552g</u>
	1 botella de agua de 100 ml	<u>100g</u>	<u>136 kcal</u>	<u>0g</u>	<u>0</u>	<u>0g</u>
CENA	NO CENÉ 	—	—	—	—	—
		314g	1492'36 kcal	145'68g	34'44	29'132g