**E. Conclusiones**

***Valoración de nutrientes:***

* ***Proteínas (10-15%):***

gr de proteínas consumidos/día=

1º día = 86.33 g

2º día = 141.42 g

3º día = 231.07 g

4º día = 63.22 g

Media de proteínas/día= 130.51 g

* ***Glúcidos* (= Hidratos de carbonos) (55-65%)**

1º día = 167.44 g

2º día = 133.42 g

3º día = 328.3 g

4º día = 168.61 g

Media de glúcidos/día= 199.44

* ***Lípidos* (= grasas)(25-35%)**

1º día = 21.61 g

2º día = 45.28 g

3º día = 207.05 g

4º día = 35.79 g

Media de lípidos/día= 77.43 g

* **Agua ( 2 l/día)**

Consumo Agua/día= 800 ml

***Valoración energética:***

* Consumo energético/día

1º día = 1217,4 kcal

2º día = 1544 kcal

3º día = 3995,6 kcal

4º día = 1199,4 kcal

Media del consumo energético/día= 1989.1 kcal

* Gasto Energético Total= 1790.33

Podemos observar que la mayoría de los días el consumo de energía está por debajo, un día se acerca a lo que necesito consumir y otro es el que provoca que mi media del consumo energético/día esté más o menos equilibrado con lo que debería consumir. Aunque debería consumir más energía tres de los cuatros días y uno de esos días consumir menos, para tener un consumo de energía más equilibrado.

***Parámetros metabólicos:***

**Peso: 66.4**

**Altura: 162**

**Edad: 17**

**% Grasa corporal=** 7.4

**% Masa muscular= 60.1**

**Masa ósea= 3.2**

**IMC= 23.6**

**EDAD METABÓLICA= 12**

**Porcentaje de agua total del cuerpo= 68.2**

**Nivel de grasa visceral= 1**