

## Distribución de los Objetivos para ANTONIO LOPEZ MARTIN

NUTRIENTE	MANTENERSE	OBJETIVOS
CALORÍAS DIARIAS	1.765,00 Kcal.	1.249,00 Kcal.
GRASA	58,00 gr.	41,00 gr.
PROTEINAS	66,00 gr.	46,00 gr.
HIDRATOS DE CARBONO	242,00 gr.	171,00 gr.

Estos valores están basados en las recomendaciones dietéticas generales de la FAO y la Organización Mundial de la Salud para una dieta con el 30,00 % de grasa.

Vea las recomendaciones que le presentamos en la siguiente tabla.

COLESTEROL Y FIBRAS	
COLESTEROL 280,00 mg.	FIBRA 27,00 gr.
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	
VIT A (RETINOL) 750,00 RE VIT E (TOCOFERINA) 12,00 mg.	VIT D 2,50 µg. VIT K 65,00 µg.
VITAMINAS HIDROSOLUBLES	
VIT B1 (TIAMINA) 1,20 mg. VIT B3 (NIACINA) 20,00 mg. VIT C (ÁCIDO ASCÓRBICO) 45,00 mg.	VIT B2 (RIBOFLAVINA) 1,80 mg. VIT B6 (PIRIDOXINA) 1,80 mg. VIT B12 (CIANOCOBALAMINA) 2,00 µg.
MINERALES	
CALCIO 600,00 mg. FÓSFORO 1.200,00 mg. MAGNESIO 350,00 mg. SODIO 4.000,00 mg.	POTASIO 3.000,00 mg. HIERRO 10,00 mg. FLÚOR 4,00 mg. CINC 15,00 mg.

(g. = gramos ; mg = miligramos ; mcg = microgramos ; RE = Retinol Equivalentes \*)

\* Retinol Equivalentes es una unidad de actividad de la Vitamina A