

Distribución de los objetivos de MODELO

Calorías que debe tomar diariamente para mantenerse :	2.020 Kcal.
Calorías que fijamos para tomar al día (Objetivos) :	1.530 Kcal.

Distribución de los objetivos energéticos

	Mantenimiento	Objetivos
Proteínas	75 gr.	57 gr.
Hidratos de carbono :	277 gr.	210 gr.
Grasas totales :	67 gr.	51 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 para su colesterol, fibra, vitaminas y minerales que le presentamos en la siguiente tabla.

Colesterol y Fibras

Colesterol	280,00 mg.	Fibras	20,00 - 30,00 gr.
------------	------------	--------	-------------------

Vitaminas liposolubles

Vitamina A	750,00 RE	Vitamina D **	2,50 mcg.
Vitamina E	8,00 mg.	Vitamina K	65,00 mcg.

Vitaminas hidrosolubles

Tiamina B1	0,90 mg.	Riboflavina B2	1,40 mg.
Niacina B3	15,00 mg.	Piridoxina B6	1,60 mg.
Vitamina C	45,00 mg.	Vitamina B12	2,00 mcg.

Minerales

Calcio **	600,00 mg.	Potasio	3.000,00 mg.
Fósforo	1.200,00 mg.	Hierro	18,00 mg.
Magnesio **	330,00 mg.	Flúor (AI)	3,00 mg.
Sodio	4.000,00 mg.	Cinc	15,00 mg.

(gr = gramos ; mg = miligramos ; mcg = microgramos ; RE = Retinol Equivalentes *)

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