

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Centro de
Investigación de
Endocrinología
y Nutrición Clínica



Calculadora de Dietas

Calculadora de Dietas



Desde la pantalla de inicio se podrá acceder a los distintas pantallas bien pinchando en la barra superior o en la imagen.



Calibración de Dietas



Calibración de Dietas

En esta sección podremos calibrar la ingesta de alimentos de 1 ó 2 días.

Primero deberemos presionar sobre el icono de la ingesta a introducir; en este caso sería el desayuno.



Posteriormente en “**Buscar Alimento**” introducimos el alimento ingerido en esa ingesta y presionaremos el icono “**Mostrar**”. De esta forma aparecerá en la ventana todos los alimentos relacionados con el alimento que hayamos introducido. En este caso son todos los tipos de leches.



Cuando presionemos dos veces en el alimento deseado se nos desplegará una pantalla para introducir el “**Tipo de Medida**” y la “**Cantidad**”. En esta sección hay que tener cuidado a la hora de seleccionar la medida, debido a que si seleccionamos una taza la cantidad será la unidad y no 100 gr.



Tras seleccionar el tipo de medida y la cantidad, se deberá presionar sobre el icono “**Añadir**” y el alimento pasará a estar en el cuadro de la derecha “**lista de alimento/recetas (peso entero)**”.

En este cuadró, irán apareciendo todos los alimentos que vayamos seleccionando con sus medidas correspondientes. Si queremos borrar alguno, simplemente se deberá presionar sobre el icono del “**cubo de basura**”.

Desayuno Media Mañana Comida Merienda Cena Recena

Buscar Alimento/ Recetas [Mostrar](#)

Selecciona un alimento

- Leche concentrada
- Leche condensada
- Leche de cabra
- Leche de soja
- Leche de vaca desnatada
- Leche de vaca entera**
- Leche de vaca semidesnatada

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

[añadir](#)

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Leche de vaca entera	250g	
----------------------	------	--

[Ir a Composición total](#) [Nueva Calibración dietética](#)

1er día 2do día Ambos

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Galletas tipo María	24g	
Cacao en polvo azucarado (2,5% grasa)	10g	
Leche de vaca entera	250g	

[Ir a Composición total](#) [Nueva Calibración dietética](#)

1er día 2do día Ambos

De esta forma se podrán ir introduciendo las distintas ingestas, como se muestra a continuación.

Desayuno Media Mañana Comida Merienda Cena Recena

Buscar Alimento/ Recetas **Mostrar**

Selecciona un alimento

- Jamón cocido (York, dulce, etc.)
- Jamón ibérico
- Jamón serrano**
- Jamón serrano magro

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

añadir

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Jamón serrano	90g	
Pan blanco de molde	40g	

Ir a Composición total **Nueva Calibración dietética**

1er día 2do día Ambos

Así mismo, se podrán introducir también platos ya elaborados como en este caso de la comida.

Desayuno Media Mañana **Comida** Merienda Cena Recena

Buscar Alimento/ Recetas **Mostrar**

Selecciona un alimento

- Guisantes con calamares**
- Guisantes con jamón
- Guisantes congelados
- Guisantes congelados
- Guisantes desgranados
- Guisantes en conserva
- Guisantes secos

CANTIDADES

Tipo Medida:

Cantidad:

añadir

Lista de alimento/recetas (peso entero)

Guisantes con calamares	1rac. - 313g	
Guisantes congelados	150g	
Calamar, aros congelados	100g	
Cebolla	30g	
Vino de mesa (tinto, blanco, rosado)	10g	
Harina de trigo blanca	10g	
Aceite de oliva	10g	
Ajo	2g	
Sal fina de mesa	1g	

Ir a Composición total **Nueva Calibración dietética**

1er día 2do día Ambos

Una vez introducidas todas las ingestas se deberá presionar sobre “**Ir a composición total**” para obtener la composición en macronutrientes y micronutrientes de la calibración de la dieta. Cuidado si presionamos sobre el icono “**Nueva calibración dietética**” se nos borrará todo lo introducido anteriormente.

Ir a Composición total **Nueva Calibración dietética**

General Minerales Vitaminas Acidos Grasos

 **Ingestas totales de tu menú**  

1er día 2do día Ambos

Composición	Cantidad
Agua (g)	1,202.84
Energía (kcal)	1,802.75
Energía (kJ)	7,540.58
Proteínas (g)	89.26
Grasa total (g)	64.41
Hidratos de carbono totales (g)	194.64
Azúcares (g)	73.22
Almidón (g)	121.58
Fibra dietética (g)	26.37
Grasa saturada (AGS) (g)	17.86
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	32.58
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7.32

Volver a tu Calibración dietética **Nuevo menú**

Esta composición se puede transformar tanto en formato PDF, Word o Excel.

ingestas_totales_tu_menu_sub_res_pdf[1].pdf - Adobe Reader

Archivo Edición Ver Documento Herramientas Ventana Ayuda

1 / 2 100% Buscar

28 de Mar de 2011

GENERAL	
Agua (g)	1.202,84
Energía (kcal)	1.802,75
Energía (kJ)	7.540,58
Proteínas (g)	89,26
Grasa total (g)	64,41
Hidratos de carbono totales (g)	194,64
Azúcares (g)	73,22
Almidón (g)	121,58
Fibra dietética (g)	26,37
Grasa saturada (AGS) (g)	17,86
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	32,58
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	7,32
Colesterol (mg)	534,04
MINERALES	
Calcio (mg)	672,40
Hierro (mg)	14,88
Yodo (µg)	355,70
Magnesio (mg)	286,13
Cinc (mg)	9,48
Sodio (mg)	4.143,30
Potasio (mg)	3.558,11
Fósforo (mg)	1.294,04
VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	1,78
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	1,58
Eq. niacina (mg)	26,26
Vitamina B6 (mg)	1,48
Ácido fólico (µg)	303,21
Vitamina B12 (µg)	3,48

Composición de alimentos



En esta sección encontraremos los distintos alimentos con su composición en macronutrientes y micronutrientes. Se puede realizar la búsqueda del alimento de diversas formas como pasamos a explicar.

1 Por alimento:

Introducimos el alimento a buscar y pinchamos sobre el icono “**Mostrar**”. Nos aparecerán diversas formas de conservación del alimento que hayamos seleccionado.

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**
Busqueda por subgrupo de alimentos: 'alcachofas'

Selecciona un alimento

- Alcachofas congeladas
- Alcachofas en conserva
- Alcachofas frescas

< ---- Selecciona un alimento

Una vez buscada la forma de conservación del alimento pincharemos sobre él y en la ventana de la derecha nos mostrará la “**ficha nutricional**” por 100 g de parte comestible.

General | Minerales | Vitaminas | Acidos Grasos

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**
Busqueda por subgrupo de alimentos: 'alcachofas'

Selecciona un alimento

- Alcachofas congeladas
- Alcachofas en conserva
- Alcachofas frescas

 **Ficha nutricional**
Alcachofas frescas 

Composición	Por 100g de parte comestible
Agua (g)	88.10
Energía (kcal)	40.10
Energía (kJ)	168.00
Proteínas (g)	2.30
Grasa total (g)	0.10
Hidratos de carbono totales (g)	7.50
Azúcares (g)	7.50
Almidón (g)	0.00
Fibra dietética (g)	2.00
Grasa saturada (AGS) (g)	0.02
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0.01
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0.05

Si queremos introducir una cantidad personalizada presionaremos sobre el icono inferior.

Podemos obtener la ficha nutricional en formato PDF presionando sobre su icono.

28 de Mar de 2011

Alcachofas frescas

GENERAL

Agua (g)	88,10
Energía (kcal)	40,10
Energía (kJ)	168,00
Proteínas (g)	2,30
Grasa total (g)	0,10
Hidratos de carbono totales (g)	7,50
Azúcares (g)	7,50
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	2,00
Grasa saturada (AGS) (g)	0,02
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,01
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Alcohol (g)	0,00

MINERALES

Calcio (mg)	45,00
Hierro (mg)	1,50
Yodo (µg)	1,00
Magnesio (mg)	12,00
Cinc (mg)	0,10
Sodio (mg)	47,00
Potasio (mg)	430,00
Fósforo (mg)	130,00
Selenio (µg)	0,70

2 Por grupo de alimentos:

Verduras y hortalizas (y derivados) ▼

Mostrar

En este caso se busca el alimento por grupo de alimentos. Se nos mostrarán dentro de ese grupo de alimentos por orden alfabético.

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**

Busqueda por subgrupo de alimentos: 'Verduras y hortalizas (y derivados)'

Selecciona un alimento

- Acelgas frescas
- Ajo
- Alcachofas congeladas
- Alcachofas en conserva
- Alcachofas frescas
- Algas kombu desecadas
- Algas musgo de Irlanda
- Algas nori desecadas
- Algas wakame desecadas
- Algas wakame frescas

< ---- Selecciona un alimento

Nueva Busqueda

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**

Busqueda por subgrupo de alimentos: 'Verduras y hortalizas (y derivados)'

Selecciona un alimento

- Acelgas frescas
- Ajo
- Alcachofas congeladas
- Alcachofas en conserva
- Alcachofas frescas**
- Algas kombu desecadas
- Algas musgo de Irlanda
- Algas nori desecadas
- Algas wakame desecadas
- Algas wakame frescas

Nueva Busqueda

 **Ficha nutricional**

Alcachofas frescas 

Composición Por 100g de parte comestible

Agua (g)	88.10
Energía (kcal)	40.10
Energía (kJ)	168.00
Proteínas (g)	2.30
Grasa total (g)	0.10
Hidratos de carbono totales (g)	7.50
Azúcares (g)	7.50
Almidón (g)	0.00
Fibra dietética (g)	2.00
Grasa saturada (AGS) (g)	0.02
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0.01
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0.05

Introducir una cantidad personalizada

3 Por subgrupo de alimentos:

Verduras y hortalizas frescas o cong

Mostrar



RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

Busqueda por subgrupo de alimentos: 'Verduras y hortalizas frescas o congeladas'

Selecciona un alimento
Acelgas frescas
Ajo
Alcachofas congeladas
Alcachofas frescas
Apio
Berenjena
Berros
Borraja
Brécol
Calabacín

< ---- Selecciona un alimento

Nueva Busqueda

4 Por composición en:

Grasa total (g)

Ordenar listado:

Ascendente

Mostrar

En este apartado nos ordenará el alimento según el macronutriente o micronutriente que elijamos y en forma ascendente o descendente en cantidad en ese nutriente seleccionado



RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

Los que tienen menos Grasa total (g) son:

Selecciona un alimento	Por 100g de parte comestible
Pomelo	0.1
Refrescos de cola sin calorías	0.1
Nectarina	0.1
Alcachofas frescas	0.1
Alcachofas en conserva	0.1
Granada	0.1
Chile jalapeño	0.1
Puré de patata reconstituido con agua	0.1
Alcachofas congeladas	0.1
Panaya	0.1

< ---- Selecciona un alimento

Nueva Busqueda

Recetas



En esta sección encontraremos distintas recetas de alimentos con su composición en macronutrientes y micronutrientes. Se puede realizar la búsqueda de las recetas de diversas formas como pasamos a explicar.

1 Por Receta:

Introducimos la receta a buscar y pinchamos sobre el icono “**Mostrar**”.

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**
Busqueda por subgrupo de receta: 'alcachofas con jamón'

Selecciona un receta

Alcachofas con jamón

< ---- Selecciona un alimento

Una vez buscada la receta pincharemos sobre ella y en la ventana de la derecha nos mostrará la “**ficha nutricional**” por 100 g de parte comestible.

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**
Busqueda por subgrupo de receta: 'alcachofas con jamón'

Selecciona un receta

Alcachofas con jamón

 **Ficha nutricional**
Alcachofas con jamón 

Composición		Por 100g de parte comestible
		Cantidad (g) alimento entero *
Alcachofas frescas		300
Guisantes congelados		60
Jamón serrano magro		25
Aceite de oliva		10
Sal fina de mesa		1

Peso total del plato: 396g
Peso comestible : 204g

Tipo de plato:

Si queremos introducir una cantidad personalizada presionaremos sobre el icono inferior.

Podemos obtener la ficha nutricional en formato PDF presionando sobre su icono.

The screenshot shows the Adobe Reader interface with a PDF document titled 'receta[1].pdf'. The document content includes a date '28 de Mar de 2011', a title 'INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN', and a subtitle 'Alcachofas con jamón'. Below this, there is a table of ingredients with their quantities. A section titled 'Tipo de Plato' contains several checkboxes for selecting the dish type. At the bottom, the total and edible weights of the plate are provided.

28 de Mar de 2011

INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN

Alcachofas con jamón

Cantidad (g) alimento entero *

Alcachofas frescas	300g
Guisantes congelados	60g
Jamón serrano magro	25g
Aceite de oliva	10g
Sal fina de mesa	1g

Tipo de Plato

<input type="checkbox"/> Primero	<input type="checkbox"/> Plato único
<input type="checkbox"/> Segundo	<input type="checkbox"/> Ensalada
<input type="checkbox"/> Guarnición	<input type="checkbox"/> Postre
<input type="checkbox"/> Bebida	<input type="checkbox"/> Salsa
<input type="checkbox"/> Aperitivo	<input type="checkbox"/> Desayuno
<input type="checkbox"/> Merienda	

Peso total del plato:396g
Peso comestible:204g

2 Por Ingrediente Principal: Mostrar

En este apartado nos mostrará todos aquellos platos que lleven el ingrediente principal que indiquemos.

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**

Busqueda por receta principal: 'alcachofas'

Selecciona un receta

- Alcachofas estofadas
- Alcachofas rehogadas
- Arroz con verduras
- Ensalada de verduras
- Menestra de verduras
- Pizza cuatro estaciones
- Tortilla de alcachofas

< ---- Selecciona un alimento

Nueva Busqueda

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**

Busqueda por receta principal: 'alcachofas'

Selecciona un receta

- Alcachofas estofadas
- Alcachofas rehogadas
- Arroz con verduras
- Ensalada de verduras
- Menestra de verduras
- Pizza cuatro estaciones
- Tortilla de alcachofas

Nueva Busqueda

 **Ficha nutricional**

Alcachofas rehogadas 

Composición		Por 100g de parte comestible
	Cantidad (g) alimento entero *	
Alcachofas frescas	300	
Jamón serrano magro	25	
Aceite de oliva	5	
Ajo	2	
Sal fina de mesa	1	
Peso total del plato: 333g		
Peso comestible : 140.4g		
Tipo de plato:		

Introducir una cantidad personalizada

3 Por Tipo de Plato:

En este apartado se puede buscar la receta si el plato a buscar es un primero, segundo, ensalada, postre...

3 Por Tipo de Plato:

- Primero
- Segundo
- Ensalada
- Postre
- Bebida
- Salsa
- Aperitivo
- Desayuno
- Merienda

4 Por composición en:

Ordenar listado:

En este apartado nos ordenará el alimento según el macronutriente o micronutriente que elijamos y en forma ascendente o descendente en cantidad en ese nutriente seleccionado

 **RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA**

Los que tienen menos Grasa total (g) son:

Selecciona un receta	Por 100g de parte comestible
Zumo de manzana	0
Agua	0
Refrescos de cola	0
Sacarina	0
Hinojo fresco	0
Azúcar moreno	0
Mermelada	0
Piña	0
Zumo de uva	0
Espaguetis con tomate	0

< ---- Selecciona un alimento

Ingestas recomendadas



En este apartado podemos calcular las ingestas recomendadas según sexo, edad, peso, talla y actividad física.



Para calcular la ingesta recomendada
INTRODUCE TUS DATOS

Edad:

Sexo: Hombre
 Mujer

En caso de ser mujer indique si está en estado de:
 Gestación (1ª mitad)
 Gestación (2ª mitad)
 Lactancia
 Ninguna

Información sobre Actividad Física
Si desea conocer en detalle información sobre el tipo de Actividad Física, pulse aquí.

años Actividad Física:

Talla: m. (ej: 1.72 m.)

Peso: kg. (ej: 78.90 kg)

Continuar

Una vez introducidos los datos pincharemos sobre el icono “**Continuar**” y obtendremos las ingestas recomendadas, así como Índice de Quetelet o índice de masa corporal.

 **Ingestas recomendadas**  

Energía (kcal)	1966.5
Proteínas (g)	41
Fibra dietética (g)	25-30

IMC = 23.44 kg/m²

Gasto energético por actividad física



En este apartado podemos calcular el gasto energético por actividad física según sexo, edad, peso, talla y actividad física.

Para calcular el gasto energético
INTRODUCE TUS DATOS

Sexo: Hombre Mujer

Edad: años

Talla: m.(ej: 1.72 m)

Peso: kg.(ej: 78.90 kg)

[Continuar](#)

 [Descargar actividades en pdf](#)

Para calcular el gasto energético
SELECCIONA LAS ACTIVIDADES

Categoría:

Actividad: [añadir](#)

Dormir	Horas: <input type="text" value="8"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 466.560	
--------	---------------------------------------	---	---------------	---

Gasto Energético Basal:	1337.5
Total	Horas: <input type="text" value="8"/> Minutos: <input type="text" value="0"/> Kcal: 1804.060

  

Se deberá ir introduciendo las distintas actividades según categoría y actividad; así como la cantidad de horas que se realiza esa actividad. Obteniendo así el gasto energético basal.

Para calcular el gasto energético
INTRODUCE TUS DATOS

Sexo: Hombre Mujer

Edad: años

Talla: m.(ej: 1.72 m)

Peso: kg.(ej: 78.90 kg)

[Continuar](#)

 [Descargar actividades en pdf](#)

Para calcular el gasto energético
SELECCIONA LAS ACTIVIDADES

Categoría:

Actividad: [añadir](#)

Trabajo ligero: (Empleados de oficina, profesional)	Horas: <input type="text" value="5"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 502.200	
Caminar (5 km/h)	Horas: <input type="text" value="2"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 408.240	
Cocinar	Horas: <input type="text" value="1"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 145.800	
Planchar	Horas: <input type="text" value="0.5"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 103.680	
Pasar el aspirador	Horas: <input type="text" value="0.5"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 110.160	
Conducir un coche	Horas: <input type="text" value="2"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 278.640	
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando,	Horas: <input type="text" value="5"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 453.600	
Dormir	Horas: <input type="text" value="8"/>	Minutos: <input type="text" value="0"/>	Kcal: 466.560	

Gasto Energético Basal:	1337.5
Total	Horas: <input type="text" value="24"/> Minutos: <input type="text" value="0"/> Kcal: 3806.380

  