



Análisis del Cuestionario de Frecuencia de Consumo, individual.

<http://www.nutricloud.mx>

Fecha de aplicación:**2016-04-05**

Nombre del paciente:**Participante I**

Edad:**29** Sexo:**Femenino** Talla:**1.6** m Peso:**65** kg IMC:**25.39**

Cálculo de estimado de ingesta diaria de energía y nutrientes conforme al Cuestionario de Frecuencia de consumo.

Aporte		Minerales		Vitaminas	
Energía	2,043.79 Kcal	Calcio	941.50 mg	A, Retinol	761.76 mcg
Hidratos de carbono	219.77 g	Fósforo	1,354.99 mg	B1, Tiamina	1.94 mg
Fibra	26.21 g	Hierro	15.57 mg	B2, Riboflavina	3.88 mg
Proteínas	89.10 g	Magnesio	437.19 mg	B3, Niacina	22.85 mg
Lípidos totales	92.72 g	Sodio	1,251.92 mg	B6, Piridoxina	2.27 mg
A. G. Saturados	26.52 g	Potasio	4,462.87 mg	B9, Folato	317.66 mcg
A. G. Monoinsaturados	36.63 g	Zinc	10.91 mg	B12, Cobalamina	5.27 mcg
A. G. Poliinsaturados	17.70 g	Selenio	48.85 mcg	C, Ác. Ascórbico	489.61 mg
Colesterol	333.89 mg			E, Tocoferol	0.25 mcg
Etanol	0.71 g				

Notación:

g - gramos

Kcal - Kilocalorías

mcg - microgramos

mg - miligramos

SD - Sin Dato

Índice de Calidad de la Dieta a partir de Cuestionario de



Frecuencia de Consumo,
individual.

<http://www.nutricloud.mx>

Nombre del paciente: **Participante I**

Índice de masa corporal (IMC): 25.39 kg/m²

- Con base en la información reportada en el Cuestionario de Frecuencia de Consumo aplicado, el puntaje de su **ICDMx** fue **68.50/100** (ICDMx).

A continuación se describen de manera detallada cada una de las características de la dieta correcta, comparándola con las características de la alimentación reportada en el cuestionario.

Suficiente

(Una dieta suficiente cubre el 100% de las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y los niños, crezcan y se desarrollen de manera correcta).

Energía

Su consumo se considera *suficiente*, ya que su ingestión de energía fue de 2,043.79kcal, respecto al requerimiento calculado para Usted de 1,999.50kcal Para éste cálculo se consideró su nivel de actividad física actual, reportado como *sedentario*.

Hierro

Se considera *baja*. Su ingestión de hierro fue de 15.57mg, respecto a la recomendación de 21mg por día para mujeres adultas.

Calcio

Se considera *baja*. Su ingestión de calcio fue de 941.50mg, respecto a la recomendación de 1,000 mg por día para adultos mayores de 18 años.

Fibra

Se considera *baja*. Su ingestión de fibra fue de 26.21g Respecto a la recomendación de 30g por día para mujeres adultas.

Agua

Se considera *suficiente*. Su ingestión de agua fue 1680ml, respecto a la recomendación de un consumo mínimo de 1500 ml (6 vasos de agua natural) por día.

Equilibrada:

Para que una dieta se considere equilibrada, el consumo de proteínas, lípidos e hidratos de carbono debe encontrarse dentro de los siguientes rangos:

Proteínas 12-15%, Lípidos 25-29%, Hidratos de Carbono 55-63%.

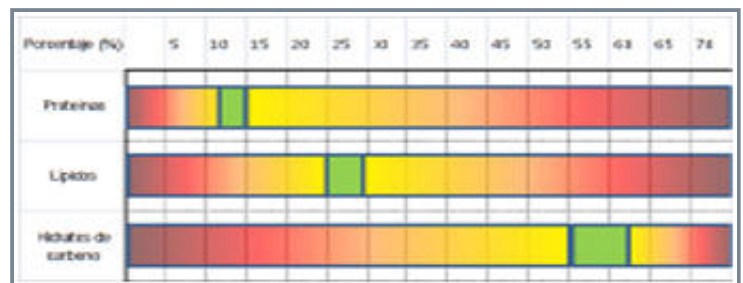
Su consumo es:

Proteínas: 17.44%, *no equilibrada*

Lípidos: 40.83 %, *no equilibrada*

Hidratos de carbono: 43.01%, *no equilibrada*

Si no cumple con los porcentajes recomendados, la dieta es desequilibrada.



Completa



Para que una dieta se considere completa, se recomienda que cada día, durante cada tiempo de comida, se consuma alimentos de los 3 grupos identificados en el plato del bien comer

Su consumo de Verduras y frutas fue *bueno*.
 Su consumo de Cereales fue *regular*.
 Su consumo de Alimentos de origen animal fue *bueno*.

Variada

Para que la dieta se considere variada, debe incluir diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Su consumo de Verduras y frutas fue *variado*.
 Su consumo de Cereales fue *nada variado*.
 Su consumo de Leguminosas y alimentos de origen animal fue *variado*.

Inocua

Una dieta inocua es aquella que su consumo habitual no implica riesgos para la salud y se consume con moderación.

Su consumo de Ácidos grasos saturados fue *elevado*.
 Su consumo de Ácidos grasos poli-insaturados fue *moderado*.
 Su consumo de Sodio fue *moderado*.
 Su consumo de Alcohol fue *moderado*.

Copyright © 2012 NutriCloud Computing