

**Anexo 3.** Análisis nutricional de las propuestas dietarias: calidad de dieta.

PROPUESTA A	Hortalizas no feculentas	Frutas	Lácteos	Legumbres, granos, cereales y panificados integrales	Harinas, pan, pastas y papa	Carnes y huevos	Aceites, frutos secos y semillas	Alimentos ocasionales	kcal	IDN
Día 1	400 g/d	300 g/d	500 g/d	100 g/d	130 g/d	125 g/d	50 g/d	270 kcal	2064	17.2
Día 2									2050	21.8
Día 3									1980	20.9
Día 4									1954	19.2
Día 5									1975	23.0
Día 6									1951	22.6
Día 7									2088	17.9
Día 8									2065	20.2
Día 9									2029	23.1
Día 10									1992	19.3
									2015	21

PROPUESTA B	Hortalizas no feculentas	Frutas	Lácteos	Legumbres, granos, cereales y panificados integrales	Harinas, pastas y papa	Huevos	Aceites, frutos secos y semillas	Alimentos ocasionales	kcal	IDN
Día 1	500 g/d	400 g/d	300 g/d	170 g/d	130 g/d	50 g/d	60 g/d	240 kcal	1972	20.7
Día 2									2072	24.6
Día 3									1994	24.8
Día 4									2054	21.0
Día 5									2026	26.2
Día 6									1985	21.8
Día 7									1973	21.9
Día 8									2039	23.5
Día 9									1995	25.7
Día 10									1989	24.1
									2010	23

Se planteó un esquema de 10 menús hipotéticos para cada propuesta dietaria (A y B), los cuales guardaron relación con las recomendaciones para cada grupo de alimentos, independientemente de las variaciones en las cantidades y el tipo de alimento al interior de cada grupo.