

DIRECTRICES PARA LAS COMIDAS PRINCIPALES

Los menús principales (mainline) serán para la mayoría de la población.

Descripción: Sin carne de cerdo, especias moderadas, y la matriz de destino a continuación

	Recomendado para Mujer Adulta	Recomendado para Hombre Adulto
Calorías	1.800 - 2.100 calorías	2.600 - 2.900 calorías
Proteínas (gramos)	10% - 20%	10% - 20%
Carbohidratos (gramos)	50% - 60%	50% - 60%
Fibra dietética (gramos)	28g	38g
Azúcar (gramos)	< 10% de las calorías diarias	< 10% de las calorías diarias
Grasa (gramos)	25-35% de las calorías	25-35% de las calorías
Grasas saturadas (gramos)	<10% de las calorías	<10% de las calorías
Calcio (mg)	1.000 mg	1.000 mg
Hierro (mg)	18 mg	8 mg
Sodio (mg)	2300 mg	2300 mg
Vitamina D (UI)	800 UI	800 UI
Potasio (mg)	4700 mg	4700 mg