

# Una forma fácil, de dar lectura a las tablas de nutrición

## Una forma fácil, de dar lectura a las tablas de nutrición

[imprimir](#)

	Hidratos de carbono	Grasas	Proteínas	Fibra
Porcentaje recomendado en dieta equilibrada	53%	32%	15%	
Cantidad expresada en gramos	265g	71g	75g	30g

Hemos de tener en cuenta que en la **ingesta de referencia de un adulto medio** de 2.000 kcal con una **dieta equilibrada**, la **distribución** de los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas y la fibra deben ser así:

**Hidratos de carbono:** es de 50-55%, por lo que hemos tomado un 53% como recomendación.

Las **grasas:** es de 30-34%, y hemos tomado como valor de recomendación un 32%.

Las **proteínas:** es un 12-15% y hemos elegido como recomendación el 15%.

Por último **la fibra**, la recomendación diaria es de 30 gramos.

Este cuadro resulta una **herramienta de ayuda** para **distribuir** de forma saludable la **energía** que debemos consumir a lo largo del día. Se representa el porcentaje y también su equivalencia en gramos de lo que aporta cada uno de estos macronutrientes.

Etiquetas

[alimentación sana](#)

[calorías](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[cómo alimentarse](#)

[cómo leer las tablas de nutrición](#)

[cuanta sal debo ingerir por día](#)

[cuántas calorías necesito](#)

[Dieta](#)

[dieta equilibrada](#)

[Nutrición](#)

[nutrientes](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar