

MANEJO INTEGRAL DE DIETAS E INGESTA

Equilibra.- Dispone de un mecanismo conocido como “MANEJO INTEGRAL DE DIETAS E INGESTA” que permite que en una sola pantalla se pueda realizar al estilo de copie y pegue todos los pasos necesarios para amigablemente generar o personalizar y adicionalmente analizar, examinar, balancear y guardar la dieta completa así como y no menos importante, mantener la historia de ingesta para su seguimiento efectivo.

VISION GENERAL

Fechas desde hasta que se muestra la semana completa.

Comida de la semana

Con click derecho en una celda cualquiera se selecciona lo que representa, y se despliega este menú, en este, caso muestra las opciones disponibles, para una comida de la semana

Resumen semanal

Columna de Resumen del día

Figura 1.- Visión general de la pantalla que muestra una semana de dieta o ingesta con resúmenes diarios y de la semana, ampliado el día de la semana que es nuestro interés; con solamente presionar el botón derecho muestra las opciones disponibles según la celda donde se seleccione.

Para el manejo, registro, valoración y actualización de la ingesta diaria existe disponible un mecanismo muy intuitivo que consiste fundamentalmente en presentar en una sola pantalla una semana completa de 7 días (De Lunes a Domingo) y 6 comidas del día, pudiendo trasladarse a la semana anterior o posterior exclusivamente con las flechas que aparecen en los extremos inferiores de la ventana.

No existe límite para el registro de ingesta que no sea el que sea la limitación de archivos del equipo y del software utilizado (Windows). Solamente debe escoger las fechas de la ingesta o la fecha en que se trabajará una dieta.

Desde Hasta

O avanzar en las semanas a la siguiente o la anterior

Semana Anterior Semana Siguiente

Existen en forma complementaria, algunas herramientas que apoyan a este mecanismo, entre otras las siguientes:

- Equivalencias automáticas,*
- Búsquedas expertas,*
- Análisis del plato, del día, de la comida de la semana, de toda la dieta,*
- Análisis porcentual de macronutrientes,*
- Análisis de objetivos cumplidos,*
- Visión dinámica de análisis experto e histogramas mientras actualiza la ingesta o las dietas.*

Al ubicarse en una celda que corresponde a una comida de cualquier día de la semana puede invocar, presionando el botón derecho del Mouse, un menú emergente que le permitirá realizar acciones tales como: Registrar ingesta, intercambiar alimentos, copiar ingesta, eliminar platos o alimentos de la ingesta, pegar ingesta copiada, imprimir, ver cumplimiento de pirámide, ver valores de registro de cada nutriente, hacer un análisis de la ingesta, ver histogramas de ingesta y consumo y mucho más.

A continuación esos menús emergentes:

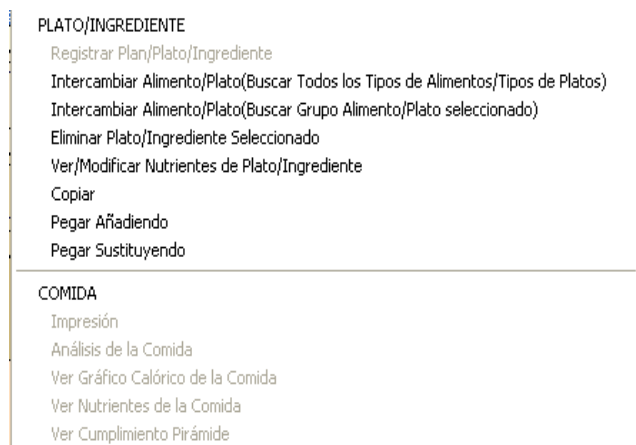


Figura 2
Lista de opciones sobre cada componente de la dieta

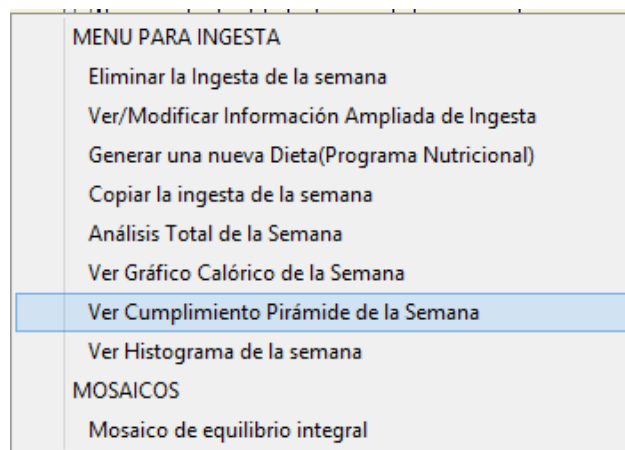


Figura 3.
Lista de opciones sobre la comida, el día o la semana

La facilidad gráfica y visual le permite copiar la ingesta de un día a otro día de la misma semana o de otra semana y de otro usuario, igual puede copiar un plato ingerido de cualquier comida, día y usuario a otra comida, día o usuario diferente. Solamente debe seleccionar, presionado el botón izquierdo del Mouse en uno o más alimentos y platos, escoger la opción copiar y ubicándose en el lugar que desee copiar presionar la opción pegar añadiendo o pegar sustituyendo.

Las dietas que incorpora equilibra son totalmente balanceadas para cumplir el objetivo terapéutico para las cuales fueron desarrolladas.



Figura 4.- Este es un ejemplo de análisis de nutrientes de toda la dieta. Al presionar en el menú para ingesta en la opción análisis total (en este caso de la semana, puede ser también comida o día), muestra en forma gráfica el análisis cuantitativo (barra) y cualitativo (%) de lo que se solicitó examinar en este caso la ingesta de una semana utilizando una dieta de equilibra. (Tiempo de análisis, < de 1 segundo). De ser el caso se puede revisar el contenido de más de 100 nutrientes c/u de más de 6000 alimentos de la completa del mundo de USA, y de platos de Equilibra.

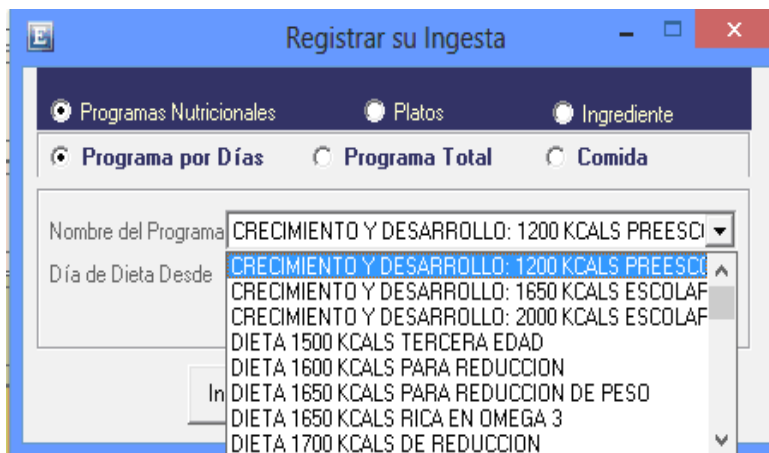


Figura 5.- Lista de dietas balanceadas, de las más de 50, que proporciona equilibra y que se pueden tomar como base para la personalización

Equilibra es un programa creado para que quien lo usa, junto con su conocimiento nutricional, sea con su creatividad el principal protagonista en la tarea de obtener las mejores dietas.

Equilibra no es un robot que prepara dietas balanceadas con cualquier alimento que cumpla algunas condiciones limitadas como podrían ser proporcionalidad de macronutrientes y tipo de alimento.

Equilibra es un asistente, que busca la eficiencia de quienes lo usan, (mientras más conozcan de nutrición mejor) y que puedan obtener dietas balanceadas, que sean luego: fáciles de preparar, que cumpla con: los gustos, las disponibilidades del medio, los costos, las preparaciones y las proporciones y características que se requiere para cumplir variados y dinámicos principios y objetivos nutricionales.

HERRAMIENTAS DE MANEJO INTEGRAL DE INGESTA

Una de las herramientas más importantes disponibles es la de intercambio de un alimento o plato con otro similar en composición nutricional, lo importante es disponer variedad de opciones automáticas de cambio y eso le da equilibra; al invocar la opción de intercambio, busca en toda la base de datos de platos y alimentos y en forma inmediata le proporciona la lista de intercambios.

The screenshot shows a software window titled "Buscar para USUARIO DE EJEMPLO". It has three tabs: "Parámetros de selección", "Búsqueda Avanzada", and "Resultados Búsqueda". The "Resultados Búsqueda" tab is active, displaying a table of search results. The table has columns for "Reg.", "Prom.", "Alimento", "Proteínas", "Carbohidr.", "G. Monoir", "G. Polins:", and "G. Saturad". The first row is highlighted in red and shows "Sopa de albóndigas de carne" with values: 0.00, 27.08%, 54.06%, 9.24%, 3.39%, and 6.22%. Other rows include "Sopa cantonesa", "Sopa de quinoa de dieta", "Patatas con virutas de jamón", "Macarrones con salsa de cebolla", and "Morocho". To the right of the table are buttons: "Buscar", "Gráfico contra máximo", "Gráfico contra objetivo", "Seleccionar", "Cerrar", and "Buscar siguiente". Below the table, there is a "Tipo de alimento y platos:" field, a "Número de Registros" set to 60, and a text field containing "Alimento para Intercambio Sopa de albóndigas de".

Reg.	Prom.	Alimento	Proteínas	Carbohidr.	G. Monoir	G. Polins:	G. Saturad
0.00		Sopa de albóndigas de carne	27.08%	54.06%	9.24%	3.39%	6.22%
0.56		Sopa cantonesa	26.10%	54.32%	9.14%	3.07%	7.37%
1.01		Sopa de quinoa de dieta	25.45%	53.60%	9.68%	5.50%	5.77%
1.12		Patatas con virutas de jamón	25.69%	53.31%	10.20%	5.24%	5.56%
1.17		Macarrones con salsa de cebolla	26.25%	55.34%	8.16%	5.04%	5.20%
1.25		Morocho	25.38%	55.76%	8.33%	2.87%	7.66%

Figura 6.- Este ejemplo, muestra los intercambios (en total 60 en este caso) que se puede hacer a la sopa de albóndigas con carne, de la comida almuerzo del día 1 de la figura 1, son, mostradas las equivalencias en el orden de prioridad en función de su contenido de los macronutrientes. Para intercambiar con un alimento o plato de su gusto y composición nutricional solo debe posicionarse con el cursor en el alimento o plato, presionar tecla derecha y escoger uno de la lista. (Total en realizar el intercambio aproximadamente 5 segundos).

El arte de preparar una dieta implica poder escoger los mejores alimentos o platos para el objetivo que se persigue. Se selecciona la celda donde se encuentra la comida donde se desea incorporar, se busca del menú emergente de la figura 2, la opción registrar plato ingrediente y luego se escoge los alimentos y platos para ello se dispone de ayudas como la siguiente, que permite buscar de la Base de datos de equilibra los elementos que cumplen determinadas condiciones

The screenshot shows the same software window, but with the "Búsqueda Avanzada" tab selected. It features a "Tipo de Búsqueda:" dropdown menu set to "Más Contenido/Menos Contenido". Below this is a table with columns "Nutrientes", "Mas/Menos", "Valor", and "Unidad". The rows are: "Proteínas" (Más Contenido, 40 gr.), "G. Saturadas" (Menos Contenido, 3 gr.), and "Sodio" (Menos Contenido, 50 mg.). There are also radio button options: "Mejor alimento adecuado al objetivo" (unchecked), "Trabajar con los gramos requeridos en las Calorías del Objetivo" (unchecked), and "Trabajar con gramos especificados" (checked, with a text field for grams). A note below says "(Si no especifica los Gramos, se trabajará con 100 gr.)". On the right side, there are buttons: "Buscar", "Gráfico contra máximo", "Gráfico contra objetivo", "Seleccionar", and "Vista Previa".

Nutrientes	Mas/Menos	Valor	Unidad
Proteínas	Más Contenido	40	gr.
G. Saturadas	Menos Contenido	3	gr.
Sodio	Menos Contenido	50	mg.

Figura 7.- Se selecciona los parametros de busqueda, en este caso se selecciono tres nutrientes que pueden ser hasta 5. Una opcion complementaria es la de mejor alimento adecuado al objetivo, que busca dentro de los que cumplen los diferentes parametros aquellos que en todos los nutrientes esten mas cerca del objetivo definido para el usuario que se esta preparando la dieta.

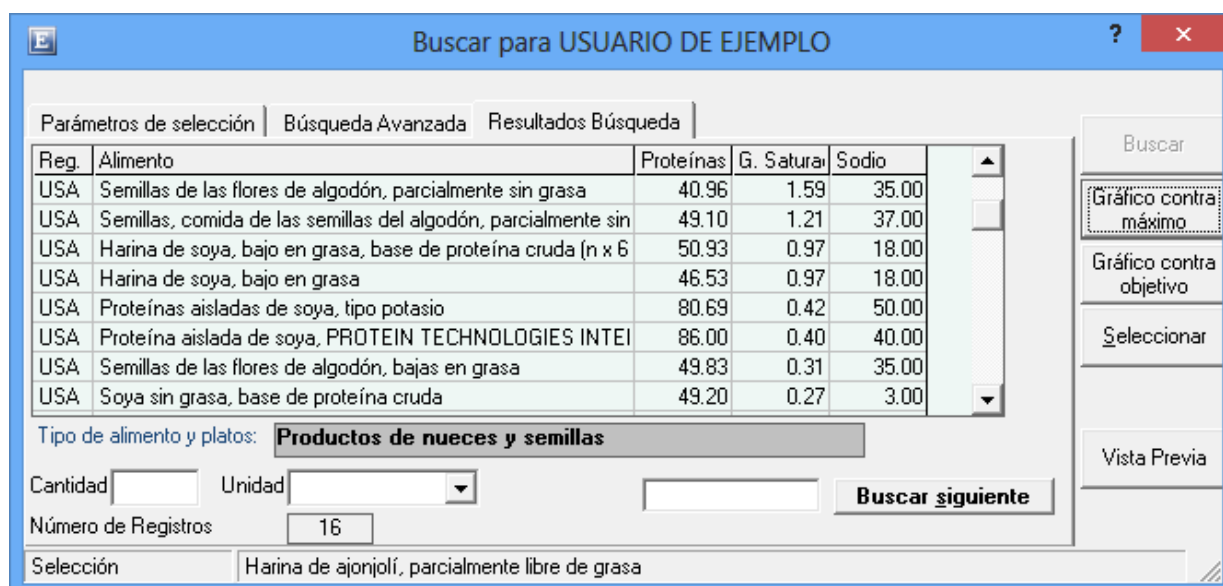


Figura 8.- Se escoge de las 16 opciones que se presenta (para este caso, pero puede ser cualquier numero, por ejemplo, 1350) la mas adecuada, para ello dispone de la cuantificacion en columnas, graficos y vistas previas (para el caso de plato, le muestra como esta constituido y su preparacion).

Previo a seleccionar se puede observar todos los nutrientes que dispone el alimento o plato seleccionado en relacion al objetivo del usuario para quien se esta preparando la dieta.

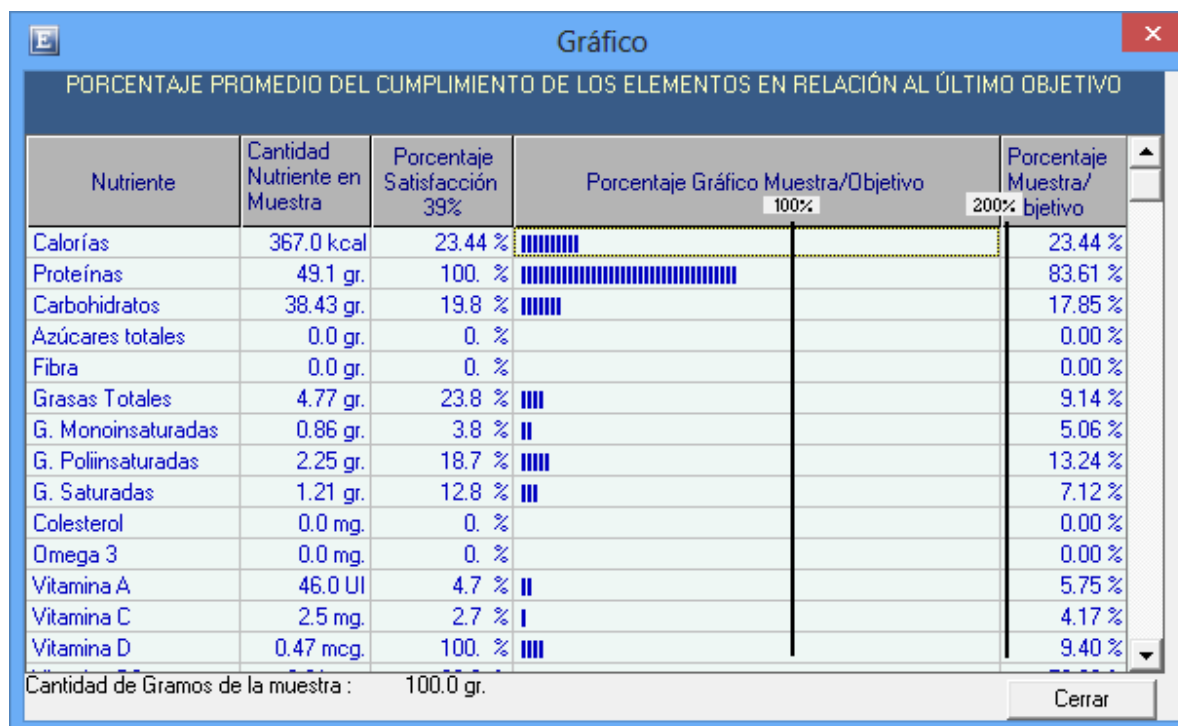


Figura 9.- Se observa gráficamente la composición del alimento o plato seleccionado en relación al objetivo del usuario para quien se prepara la dieta. Recordemos que para cada usuario de equilibra con su datos y su laboratorio se determina sus objetivos nutricionales.

No estaría completa la dieta si no se dispone de los elementos de confirmación por ejemplo:

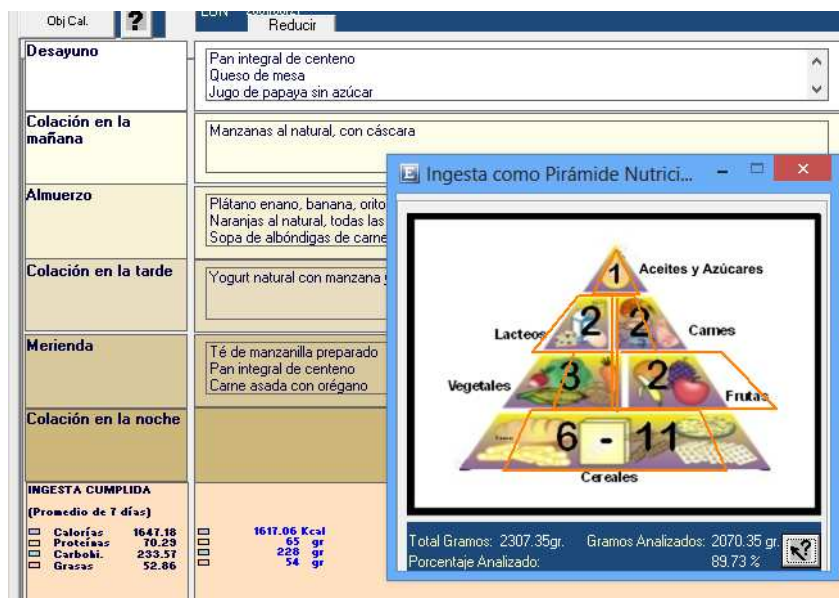


Figura 10.- Al presionar en la fila de abajo (que corresponde al día) el click derecho nos proporciona un menú emergente, al escoger “ver cumplimiento de pirámide de ingesta” nos muestra el cumplimiento del total del día, se puede igual solicitar un gráfico de cumplimiento de la pirámide r para una comida o la semana completa.

Si al crear una dieta no tengo forma de ajustar la misma con mi gusto, conocimiento de nutrición, objetivo terapéutico, la dieta que se obtiene no es real, ni practica, ni obtendrá los beneficios y objetivos que se persigue, por esto equilibra le da las herramientas para balancear bajo sus objetivos, principios y técnica nutricionales. Veamos el siguiente ejemplo.

Resumen Analítico por Nutriente						
Folato			Porcentaje Real Ingerido= 259.45 %	Cantidad Real Ingerida = 467.01 mcg.	Salir	
			Porcentaje Satisfacción = 78.84 %	Objetivo = 180.00 mcg.		
Fecha	Comida	Plato	Ingredientes	Cantidad	Contenido	Porcentaje
2001/08/27	Almuerzo	Arroz cocido	Arroz blanco, grano mediano, cocinado	133.16 g	77.23 mcg.	42.91 %
		Ensalada de	Brócoli cocinado, hervido, escurrido, sin	132.75 g	66.38 mcg.	36.88 %
	Desayuno	Ingrediente	Pan integral de centeno	52.0 g	41.6 mcg.	23.11 %
	Merienda	Ingrediente	Pan integral de centeno	52.0 g	41.6 mcg.	23.11 %
	Almuerzo	Ingrediente	Naranjas al natural, todas las variedades	131.0 g	39.69 mcg.	22.05 %
	Merienda	Arroz cocido	Arroz blanco, grano mediano, cocinado	55.87 g	32.41 mcg.	18.0 %
	Almuerzo	Sopa de	Arroz blanco, grano pequeño, crudo	11.61 g	26.82 mcg.	14.9 %
	Colación en	Yogurt natural	Papaya, lechosa al natural	66.7 g	25.35 mcg.	14.08 %
	Desayuno	Jugo de	Papaya, lechosa al natural	54.72 g	20.79 mcg.	11.55 %
	Merienda	Ensalada de	Ácelga suiza cocinada, hervida,	175.35 g	15.08 mcg.	8.38 %
	Desayuno	Ingrediente	Leche pasteurizada	244.0 g	12.2 mcg.	6.78 %
	Colación en	Yogurt natural	Yogurth simple de leche baja en grasa,	87.55 g	9.81 mcg.	5.45 %
	Almuerzo	Ingrediente	Plátano enano, banana, orito, cambur	50.0 g	9.55 mcg.	5.31 %
		Sopa de	Arvejas verdes al natural	10.52 g	6.84 mcg.	3.8 %
		Ensalada de	Zanahorias cocinadas, hervidas,	43.62 g	6.06 mcg.	3.37 %

Figura 11. En la figura 4 observamos que el folato cuantitativamente tiene una valorización de ingesta del 259% por esta razón se cuantifica cualitativamente en el 78.8%, al escoger ese nutriente posicionándose con el cursor en la barra, se mostrará esta pantalla, con las columnas que se puede clasificar en orden ascendente o descendente (dando doble click en la cabecera) y se observara que arroz blanco es el que proporciona la mayor cantidad. De acuerdo a la necesidad o afectación que tenga el Folato y los avances de conocimiento en este tema será el nutricionista que decida, cuanto folato se incorpora y de que alimento

UN RESUMEN HASTA AQUÍ.

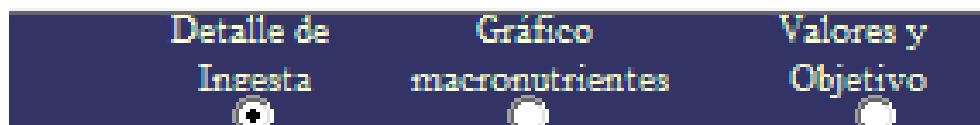
Esta herramienta es útil para crear en un tiempo relativamente corto, nuevas dietas o personalizando una dieta ya existente como base, pueda registrar rápidamente con intercambios u otros mecanismos existentes los alimentos y platos adecuados.

Realizando en una forma dinámica y ágil: Selección de las posibilidades existentes, revisión de las desviaciones sucedidas en el cumplimiento de la misma, confirmación de los resultados y realizando allí mismo las adecuaciones necesarias en un ciclo cuyo límite es solo la perfección con que desea la dieta.

HERRAMIENTAS DE REVISION

La herramienta proporciona adicionalmente diferentes vistas de la dieta para los siete días de la semana, de semana en semana o en conjunto. Que permitirá verificar la idoneidad de la dieta.

Existen tres opciones para visualizar los siete días de la semana, que se puede observar en la parte superior derecha de la pantalla de manejo integral de ingesta:



DETALLE DE INGESTA

Al accionar este botón de opción en la parte superior derecha de esta pantalla.- Muestra los totales de la ingesta diaria incluye el promedio de la semana en la celda de la primera columna.

Manejo Integral	
Desde	2001/08/27
Hasta	2001/09/02
Obj Cal.	? LUN 2001/08/27 Reducir
Desayuno	Pan integral de centeno Queso de mesa Jugo de papaya sin azúcar
Colación en la mañana	Manzanas al natural, con cáscara
Almuerzo	Plátano enano, banana, orito, cambur topocho Naranjas al natural, todas las variedades comerciales Sopa de albóndigas de carne
Colación en la tarde	Yogurt natural con manzana y papaya
Merienda	Té de manzanilla preparado Pan integral de centeno Carne asada con orégano
Colación en la noche	
INGESTA CUMPLIDA (Promedio de 7 días)	
<input type="checkbox"/> Calorías 1647.18	<input type="checkbox"/> 1617.06 Kcal
<input type="checkbox"/> Proteínas 70.29	<input type="checkbox"/> 65 gr
<input type="checkbox"/> Carbohi. 233.57	<input type="checkbox"/> 228 gr
<input type="checkbox"/> Grasas 52.86	<input type="checkbox"/> 54 gr

Figura 12.- En cada comida se muestra los alimentos y platos que lo componen y en la parte inferior se muestra cuantificado el total que corresponde a: Calorías, proteínas, carbohidratos y grasas.

PRESENTACION GRÁFICA DE MACRONUTRIENTES

Al accionar este botón de opción.- muestra un gráfico de barras de composición porcentual de macronutrientes de cada comida en relación al objetivo.

Igualmente se presenta la distribución porcentual de macronutrientes para el día y la semana.

En las celdas de las comidas, para las colorías, la primera barra, en color azul muestra el porcentaje que representa cada comida en el día...

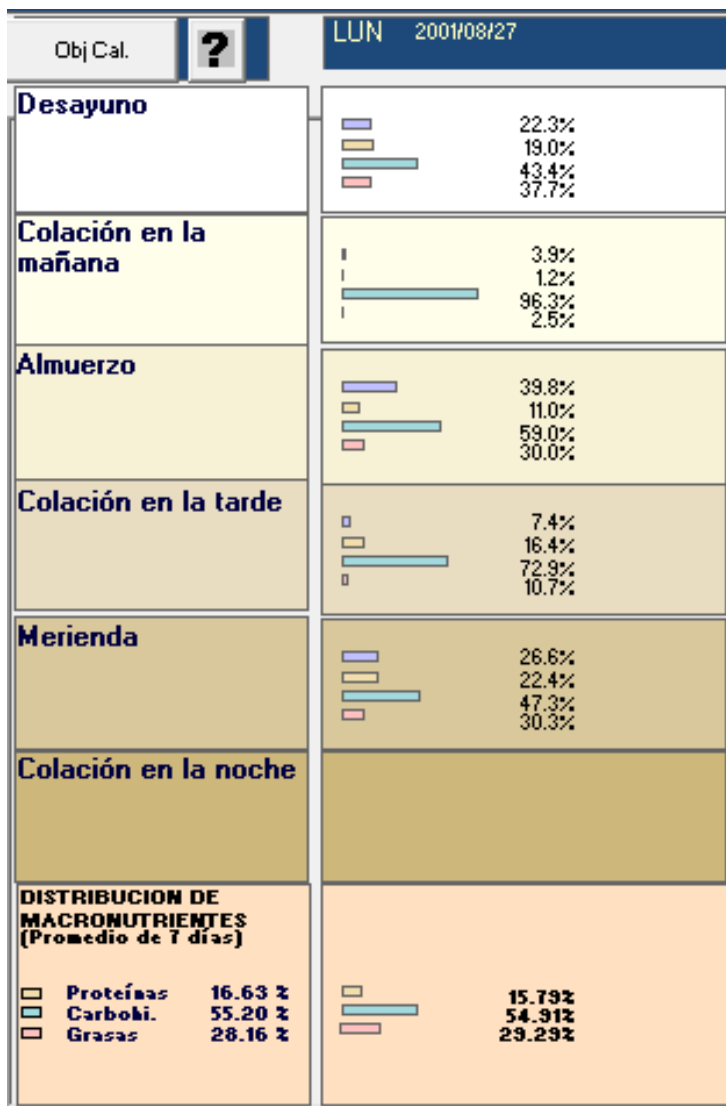


Figura 13.- En cada comida se muestra la distribución en macronutrientes de cada comida, del día (en la fila inferior) y de la semana en la esquina inferior izquierda

PRESENTACION DE VALORES Y OBJETIVO

Muestra: en cada comida, en filas el total de ingesta, el objetivo y el porcentaje en relación al día en el siguiente orden: Calorías, proteínas, Carbohidratos y grasas.

Para la primera fila que corresponde a calorías, el porcentaje no es del día sino del objetivo de calorías indicado en la tabla de distribución de comida utilizada principalmente en deportistas.

En la fila inferior se muestra los totales diarios. Y en la celda inferior izquierda el porcentaje cumplido en la semana.

Desde		2013/08/18		Hasta		2013/08/24	
Obj Cal.	?	DOM 2013/08/18		LUN 2013/08/19			
		Entrenamiento		Descanso			
Desayuno deportivo		462.42	722.95	63.96 %	470.70	524.89	89.67 %
		25.90		22.7%	22.21		18.9%
		77.80		68.1%	88.27		75.2%
		4.70		9.3%	3.06		5.9%
Colación mañana deportista		259.78	361.47	71.86 %	238.41	262.44	90.84 %
		8.08		10.7%	1.91		3.2%
		57.09		75.8%	35.73		59.8%
		4.50		13.4%	9.82		37.0%
Almuerzo de deportista		969.83	1265.16	76.65 %	832.73	918.56	90.65 %
		35.75		15.0%	42.54		20.6%
		121.70		51.2%	113.58		54.7%
		35.61		33.7%	22.95		24.9%
Colacion tarde deportista							
Merienda de deportista		1086.10	722.95	150.23 %	1194.17	524.89	227.50 %
		50.38		19.2%	50.14		17.2%
		121.42		45.6%	157.47		54.0%
		41.61		35.2%	37.43		28.9%
Cena de deportista							
CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS		Ingesta	Objetivo	%Cumple.	Ingesta	Objetivo	%Cumple.
<input type="checkbox"/> Calorías	85 ±	2838 Kcal	3614.77	80 ±	2736 Kcal	2624.46	104 ±
<input type="checkbox"/> Proteínas	103 ±	120 gr	111.30	107 ±	116 gr	103.35	112 ±
<input type="checkbox"/> Carbohi.	75 ±	378 gr	542.22	69 ±	395 gr	393.67	100 ±
<input type="checkbox"/> Grasas	84 ±	86 gr	111.18	77 ±	73 gr	70.71	83 ±

Figura 14.- Para dos días del usuario deportista ejemplo, se muestra para el caso del almuerzo del deportista,*1 que en calorías ha ingerido 969, que es el 76% del objetivo especial preparado para su condición de entrenamiento*2 que es de 1265 calorías, adicionalmente se muestra la distribución en macronutrientes de cada comida, en relación al día, así en proteínas el almuerzo a consumido el 15%, mientras que carbohidratos a consumido el 51.2 % del objetivo del día. *3

*1.-Para el caso de deportistas en la parte superior de la columna que corresponde a cada día se podrá observar que tipo de actividad se está realizando. Que pueden ser: Entrenamiento, competencia, Descanso, precompetencia, etc.

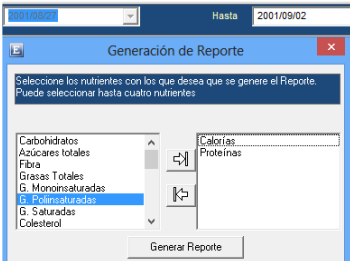
*2.-También para el caso de deportistas los nombres de las comidas serán mostradas de acuerdo a la configuración que se haya realizado y que corresponde al primer día de la semana o al día que se seleccione.

*3.-Recordemos que para el usuario deportista dependiendo su plan de entrenamiento en Equilibra se determina los porcentajes de ingesta igualmente se determina horarios. El plan de comidas por ejemplo en un día de competencia no es el mismo de todos los días.

IMPRESIÓN

Se pueden realizar acciones para la comida de un día específico, de todo un día, de una comida para todos los días o para la ingesta de toda la semana.

Esta opción, tarea o herramienta permite adicionalmente crear y/o imprimir desde la ingesta programas nutricionales, con lo que se facilita la creación de programas nutricionales.



15.- Este es un pantalla que personalizar la impresión de la cogiendo las nutrientes que se mostrar en la impresión.

REPORTE INGESTA DIARIA						
Nombre: USUARIO DE EJEMPLO				Fecha del reporte: 2014/05/04		
Comida: Resumen del día						
FECHA INGESTA: 2001/03/27						
Desayuno	564.35	564.3	gramos	360.50	13.57	0
Colación en la mañana	106.00	106.0	gramos	63.54	0.20	0
Almuerzo	824.00	824.0	gramos	642.04	18.12	0
Colación en la tarde	220.00	220.0	gramos	120.21	5.12	0
Merienda	593.00	593.0	gramos	430.86	23.55	0
Colación en la noche	0.00	0.00	gramos	0.00	0.00	0
FECHA INGESTA: 2001/03/28						
Desayuno	581.35	581.3	gramos	307.43	13.97	0
Colación en la mañana	204.00	204.0	gramos	168.19	4.56	0
Almuerzo	794.00	793.9	gramos	649.48	21.31	0
Colación en la tarde	0.00	0.00	gramos	0.00	0.00	0
Merienda	534.00	534.0	gramos	480.15	24.80	0
Colación en la noche	0.00	0.00	gramos	0.00	0.00	0
FECHA INGESTA: 2001/03/29						
Desayuno	469.35	469.3	gramos	463.56	13.53	0
Colación en la mañana	169.00	169.0	gramos	73.92	1.05	0
Almuerzo	769.00	769.0	gramos	546.58	23.20	0
Colación en la tarde	215.00	215.0	gramos	195.50	8.01	0
Merienda	434.00	434.0	gramos	321.98	17.52	0
Colación en la noche	0.00	0.00	gramos	0.00	0.00	0
FECHA INGESTA: 2001/03/30						
Desayuno	489.35	489.3	gramos	327.36	16.94	0
Colación en la mañana	210.00	210.0	gramos	81.90	1.23	0
Almuerzo	713.00	713.0	gramos	590.34	20.71	0
Colación en la tarde	291.35	291.3	gramos	132.57	8.41	0
Merienda	777.00	777.0	gramos	498.42	25.23	0
Colación en la noche	0.00	0.00	gramos	0.00	0.00	0
FECHA INGESTA: 2001/03/31						
Desayuno	570.00	570.0	gramos	255.37	11.95	0
Colación en la mañana	289.00	289.0	gramos	323.13	14.16	0
Almuerzo	749.00	747.9	gramos	526.71	15.63	0
Colación en la tarde	255.00	255.0	gramos	93.14	1.73	0

Figura 16.- Una de las alternativas de impresión de dietas que dispone Equilibra

GRAFICOS DINAMICOS

Se puede también mostrar en forma **paralela y sincronizada** al mantenimiento de una dieta o ingesta el comportamiento gráfico de la ingesta analizado en los diferentes nutrientes durante el tiempo que se esté analizando la ingesta y un histograma de las variaciones del peso real, lo que dice la balanza, planificado o determinado como ideal.

Esto es, mientras se realiza una corrección a la dieta se puede ver instantáneamente la afectación al balance y a los resultados esperados del peso.

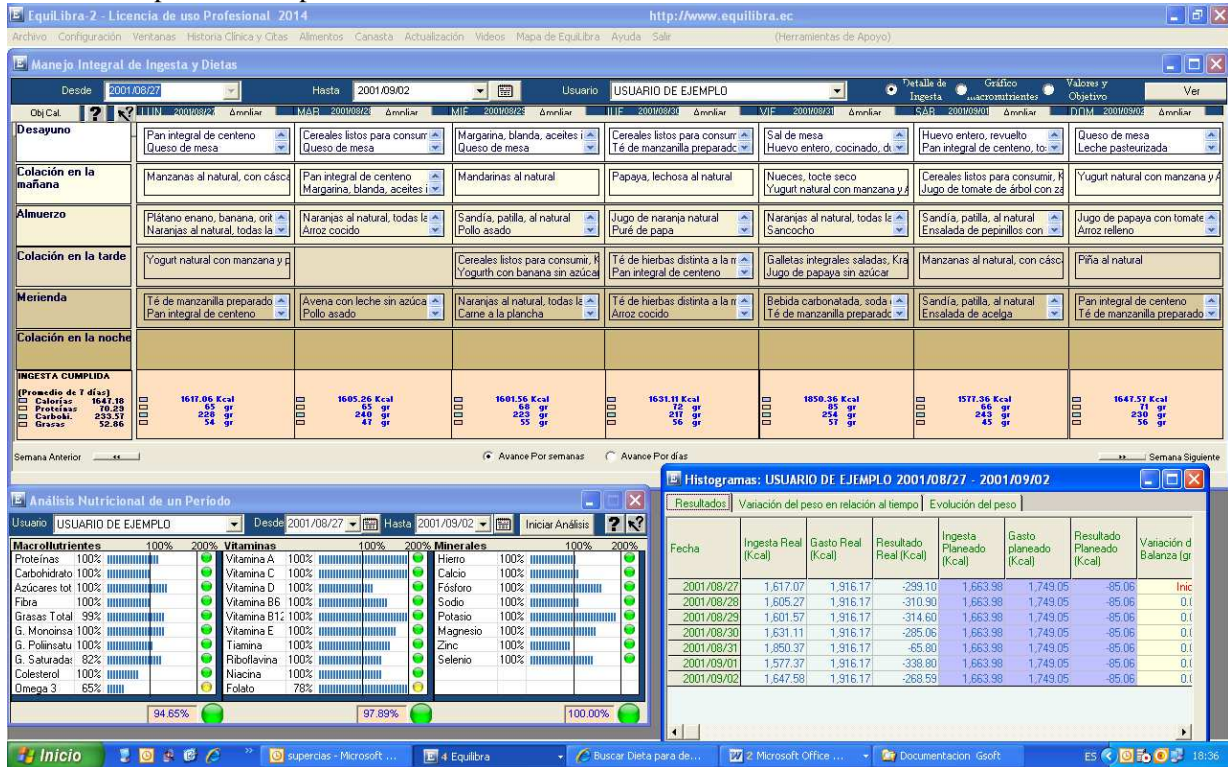


Figura 17.- En la misma pantalla integral de la semana se observa los gráficos de análisis nutricional y afectación del peso de la dieta o ingesta de la semana, que es la pantalla que se observa. (Tiempo aproximadamente 1 segundo).

Se puede observar el análisis de más una semana

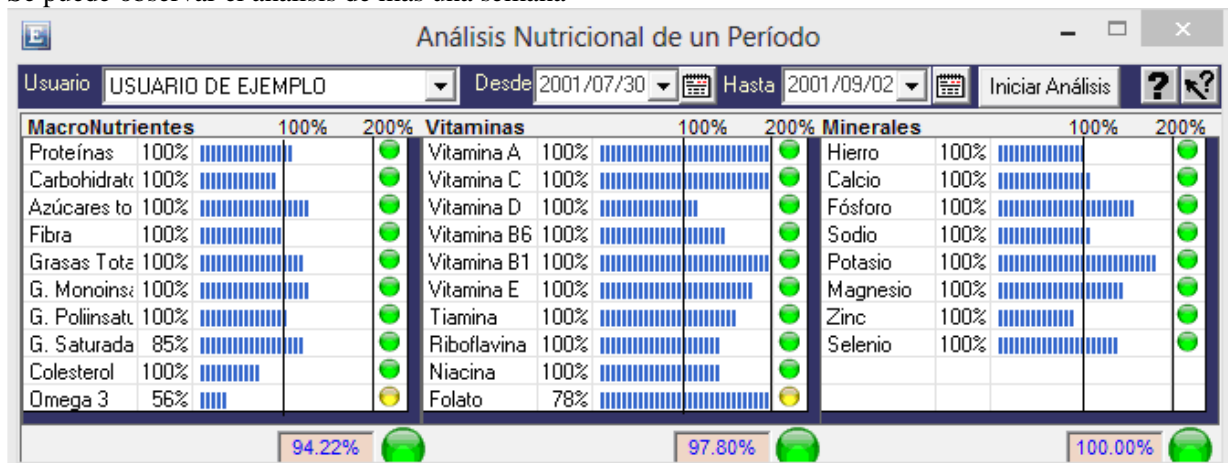


Figura 18.- Avanzando o retrocediendo con las flechas de semana próxima o semana anterior Equilibra acumula para entregar una análisis desde la fecha menor hasta la máxima observada. En este caso se observa el análisis de ingesta de 8 semanas acumuladas.

En forma paralela se puede revisar el grafico de histogramas del peso en más de una semana

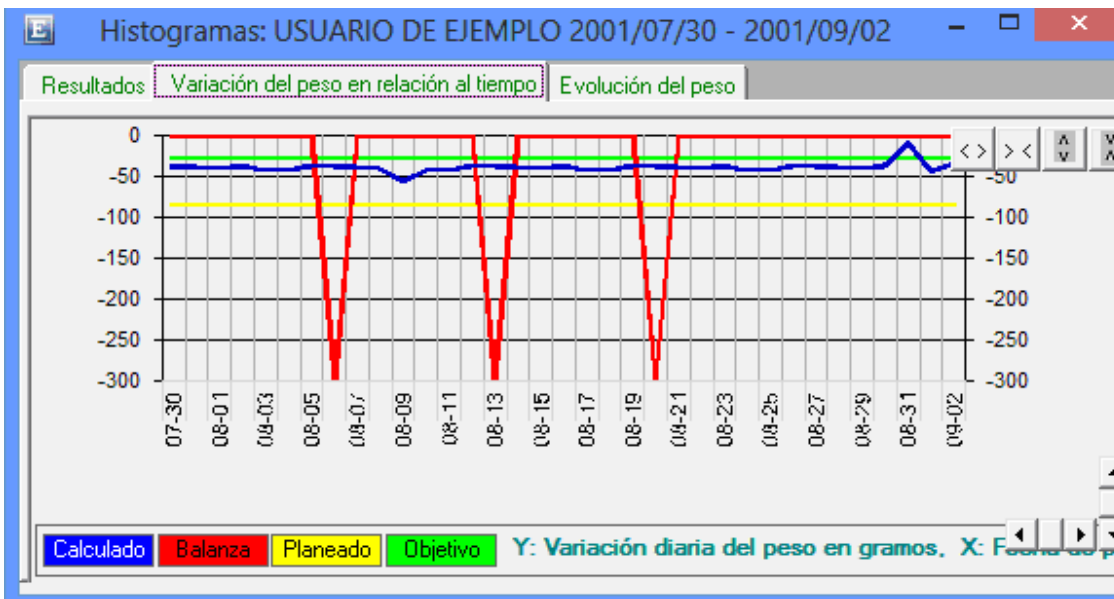


Figura 19.- Muestra la relacion de peso ingesta de 5 semanas mostrando en colores lo calculado, planificado, lo real.de la balanza y el objetivo.

En la otra pestañas del grafico se puede observar:

Fecha	Ingesta Real (Kcal)	Gasto Real (Kcal)	Resultado Real (Kcal)	Ingesta Planeado (Kcal)	Gasto planeado (Kcal)	Resultado Planeado (Kcal)	Variación d Balanza (gr)
2001/08/27	1,617.07	1,916.17	-299.10	1,663.98	1,749.05	-85.06	Inic
2001/08/28	1,605.27	1,916.17	-310.90	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0
2001/08/29	1,601.57	1,916.17	-314.60	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0
2001/08/30	1,631.11	1,916.17	-285.06	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0
2001/08/31	1,850.37	1,916.17	-65.80	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0
2001/09/01	1,577.37	1,916.17	-338.80	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0
2001/09/02	1,647.58	1,916.17	-268.59	1,663.98	1,749.05	-85.06	0.0

Figura 19.-En esta pestaña se observa en datos los difrentes valores para el perioro correspondiente.

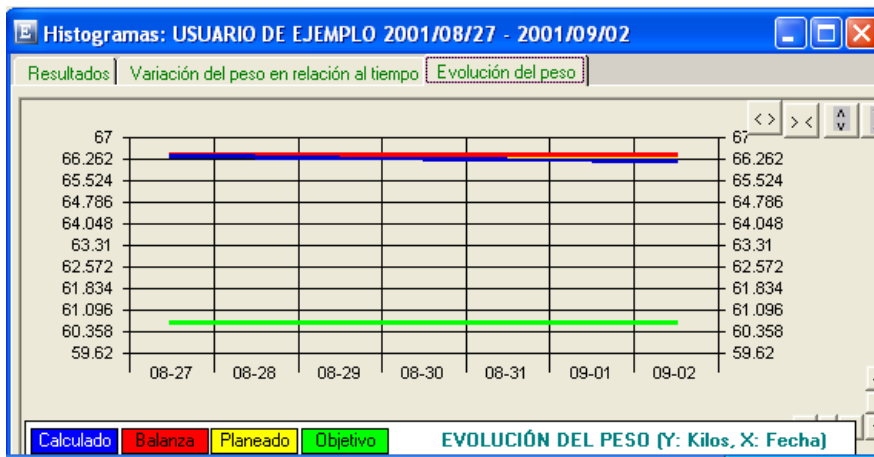


Figura 20.-En esta pestaña se observa la evaluación del peso para el periodo señalado.

CON EQUILIBRA UD. OBTENDRA EN MINUTOS LA MEJOR DIETA ORIGINAL Y UNICA AL GUSTO Y NECESIDAD DE CADA USUARIO.

CON LAS HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO PODRA OPTIMIZARLAS HASTA DONDE DESEE SU IMAGINACION.

Puede solicitar gratuitamente ahora mismo, el programa Equilibra hasta por un año, solo debe solicitarlo en:
http://www.equilibra.ec/descargas/descargas_2014.asp