

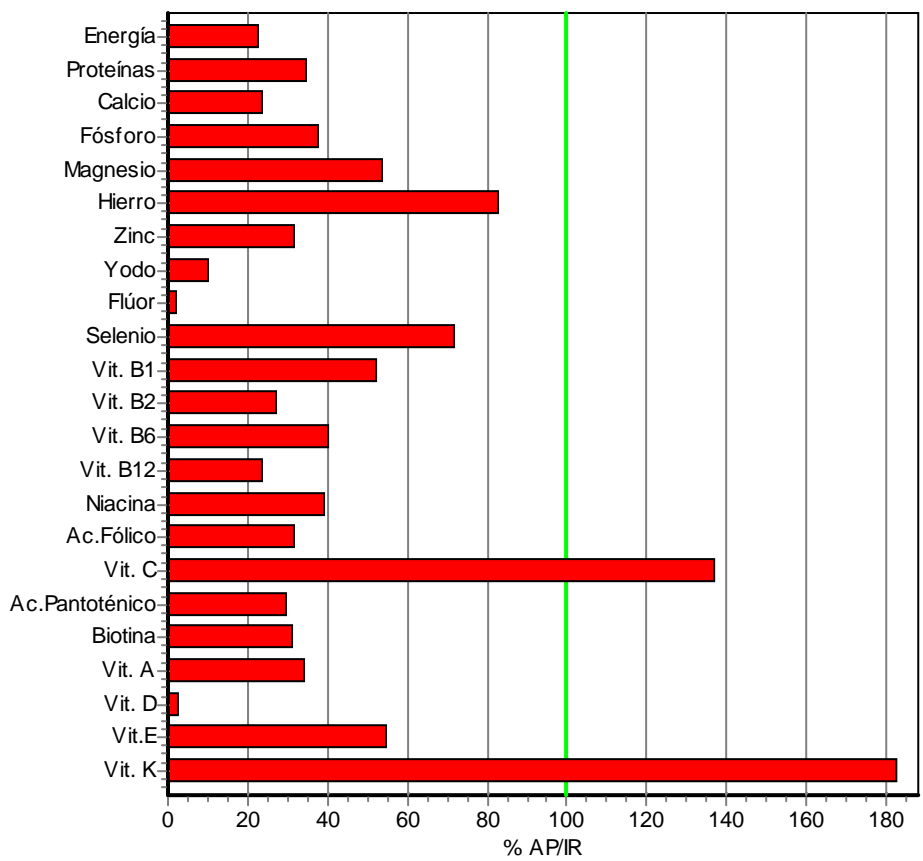
VALORACION DIETETICA

108 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 23/02/2010

Periodo: 1 días. HOMBRE Edad: 19 años. Peso: Kg. Talla: cm. IMC:

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Cena	1 R	BUFET DE ENSALADA
	Cena	1 R	CREMA DE VERDURAS
	Cena	1 R	KEBAB DE QUINOA
	Cena	170 g	PERA
	Cena	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

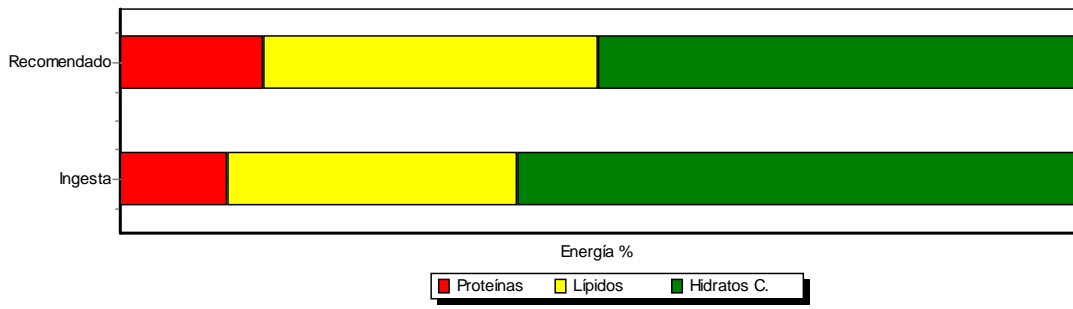
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	651	2800	23,3
Proteínas [g]	19,8	56	35,4
Calcio [mg]	313	1300	24,1
Fósforo [mg]	459	1200	38,3
Magnesio [mg]	216	400	54,0
Hierro [mg]	10	12	83,3
Zinc [mg]	4,8	15	32,0
Yodo [µg]	15,9	150	10,6
Flúor [µg]	77	3000	2,6
Selenio [µg]	36,1	50	72,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,63	1,2	52,5
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,47	1,7	27,6
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,61	1,5	40,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,58	2,4	24,2
Eq. Niacina [mg]	7,3	18,5	39,5
Ac. Fólico [µg Actividad]	128	400	32,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	82,6	60	137,7
Ac. Pantoténico [mg]	1,5	5	30,0
Biotina [µg]	7,9	25	31,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	346	1000	34,6
Vitamina D [µg]	0,16	5	3,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,5	10	55,0
Vitamina K [µg]	119	65	183,1



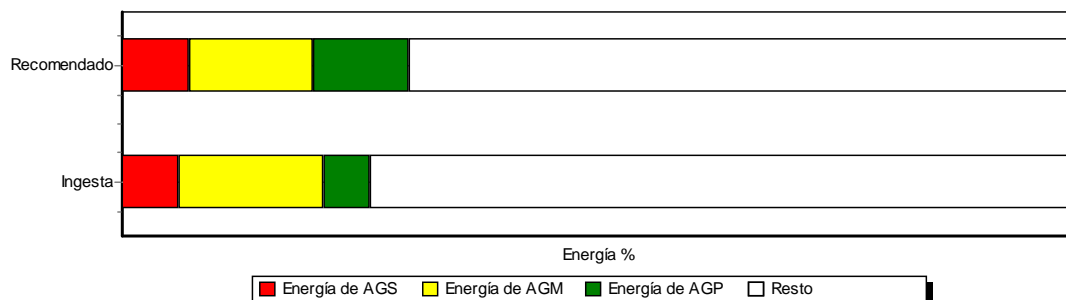
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	19,8	Calcio (mg)	313	Vitamina B ₁ (mg)	0,63
Hidratos de C (g)	93,6	Hierro (mg)	10	Vitamina B ₂ (mg)	0,47
Fibra dietética (g)	13,7	Yodo (µg)	15,9	Eq. Niacina (mg)	7,3
Grasa total (g)	23,7	Magnesio (mg)	216	Vitamina B ₆ (mg)	0,61
AGS (g)	4,3	Zinc (mg)	4,8	Acido Fólico (µg)	128
AGM (g)	11	Selenio (µg)	36,1	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	3,5	Sodio (mg)	592	Vitamina C (mg)	82,6
AGP/AGS	0,81	Potasio (mg)	1511	Retinol (µg)	50
[AGP+AGM]/AGS	3,4	Fósforo (mg)	459	Carotenos (µg)	1726
Colesterol (mg)	6,8	Flúor (µg)	77	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	346
Aqua (g)	685			Ac. Pantoténico (mg)	1,5
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	7,9
				Vitamina D (µg)	0,16
				Vitamina E (mg)	5,5

PERFIL CALORICO



PERFIL LIPIDICO



Distribución por comidas

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	651	19,8	93,6	13,7	23,7	6,8	4,3	11	3,5	313	10	592	346	0,63	0,47	128	82,6
Resoñón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Distribución por grupo de alimentos

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Cereales	237	12,1	41,3	5,3	6,2	0	0,77	0,93	1,2	175	5,9	557	0,041	0,33	0,17	29,9	0
Legumbres	26,7	2,4	0,99	0,09	1,4	0	0,21	0,32	0,81	26,1	1,1	1,1	0,65	0,024	0,015	4,5	0,03
Verduras y hortalizas	75,3	3,8	10,2	4,5	1,1	0	0,28	0,14	0,41	55,2	1,7	12,5	279	0,2	0,14	80,6	71,4
Frutas	76,5	0,67	16,4	3,4	0,15	0	0,022	0,034	0,068	14,9	0,46	3,2	4,2	0,031	0,046	4,6	8
Lácteos y derivados	25	0,63	0,9	0	2,1	6,8	1,2	0,59	0,063	20,2	0,022	8	56,7	0,006	0,032	1,2	0,2
Carnes y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescados y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevos y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares dulces y pastelería	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Aceites y grasas	97,4	Trazas	0	0	10,8	0	1,5	7,9	0,89	0	0,043	0	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	96,9	0,13	23,7	0,02	0,22	0	0,038	0,01	0,072	13,8	0,52	4,4	Trazas	0,04	0,05	6,2	2,8
Platos preparados y precocinados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aperitivos	16	0,077	0,096	0,46	1,6	0	0,25	1,1	0,058	6,1	0,17	5,2	4,6	0,0029	0,0048	1	0,0067
Salsas y condimentos	0,17	0,0097	0,024	0	0	0	0	0	0	1,1	0,018	0	0,81	0	0	0	0,067
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	651	19,8	93,6	13,7	23,7	6,8	4,3	11	3,5	313	10	592	346	0,63	0,47	128	82,6

Alimentos consumidos

170	PERA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
88	CALABACIN
10,8	ACEITE DE OLIVA
29,6	CEBOLLA
20	NATA LIQUIDA PARA COCINAR
16	PATATA NUEVA
79,9	TOMATE
25,2	PIMIENTO VERDE
46,8	PEPINO
30	TOFU
0,33	ALBAHACA
55	PAN TIPO HAMBURGUESA
0,4	AJO
30	QUINOA
22,2	LECHUGA
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO