

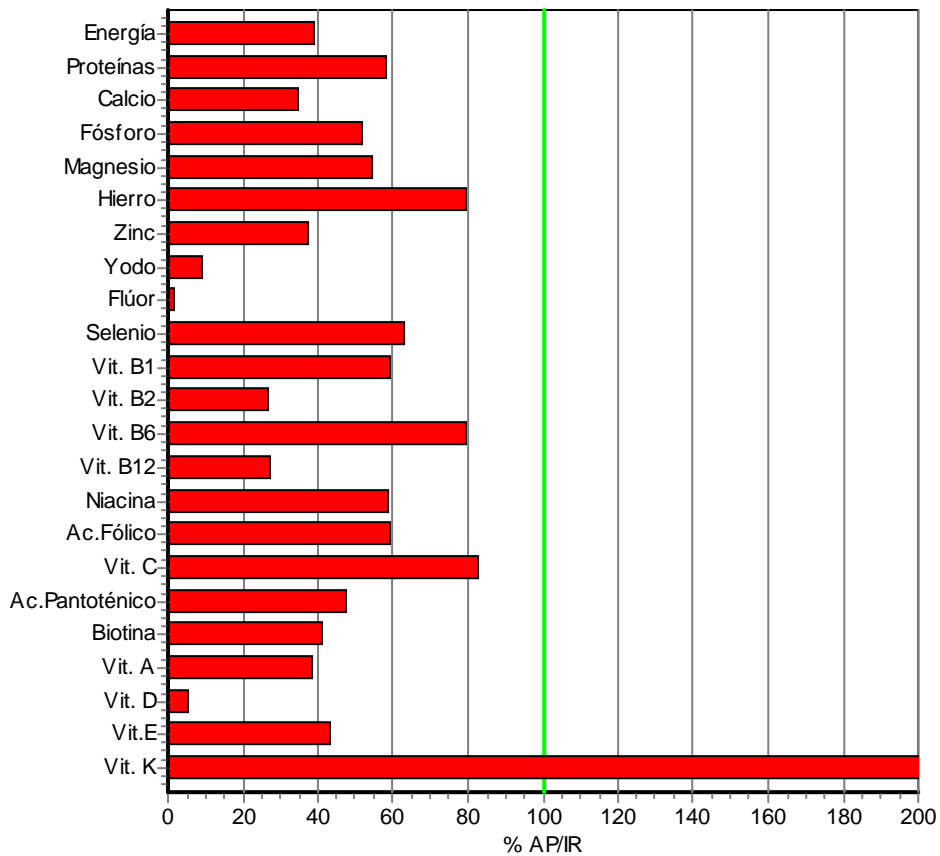
VALORACION DIETETICA

110 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 24/02/2010

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	ESPAGUETIS CON TOMATE
	Cena	1 R	FALAFEL
	Cena	160 g	PLATANO
	Cena	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

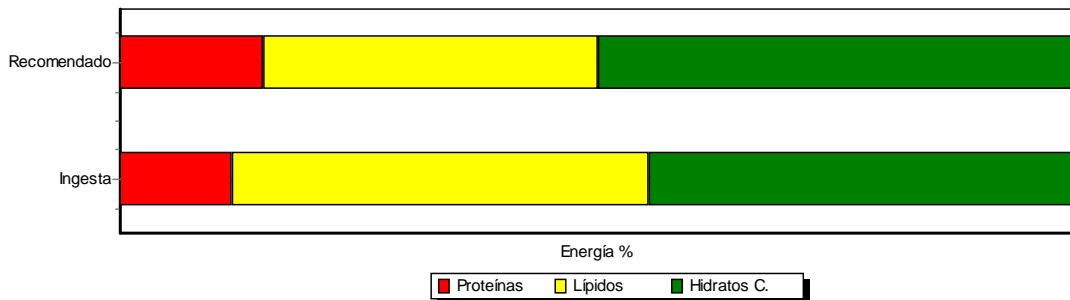
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1110	2800	39,6
Proteínas [g]	32,8	56	58,6
Calcio [mg]	457	1300	35,2
Fósforo [mg]	630	1200	52,5
Magnesio [mg]	220	400	55,0
Hierro [mg]	9,6	12	80,0
Zinc [mg]	5,7	15	38,0
Yodo [µg]	14,5	150	9,7
Flúor [µg]	66,1	3000	2,2
Selenio [µg]	31,8	50	63,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,72	1,2	60,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,46	1,7	27,1
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2	1,5	80,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,67	2,4	27,9
Eq. Niacina [mg]	11	18,5	59,5
Ac. Fólico [µg Actividad]	240	400	60,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	50	60	83,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,4	5	48,0
Biotina [µg]	10,4	25	41,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	390	1000	39,0
Vitamina D [µg]	0,28	5	5,6
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,4	10	44,0
Vitamina K [µg]	268	65	412,3



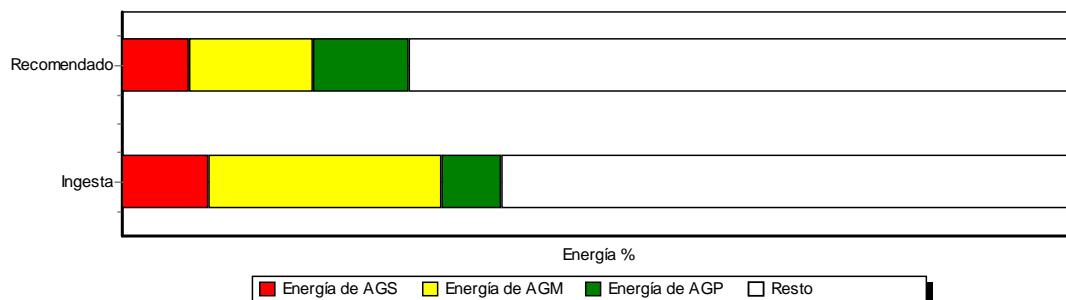
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		1110		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	32,8	Calcio (mg)	457	Vitamina B ₁ (mg)	0,72		
Hidratos de C (g)	112	Hierro (mg)	9,6	Vitamina B ₂ (mg)	0,46		
Fibra dietética (g)	21,9	Yodo (µg)	14,5	Eq. Niacina (mg)	11		
Grasa total (g)	54,4	Magnesio (mg)	220	Vitamina B ₆ (mg)	1,2		
AGS (g)	11,1	Zinc (mg)	5,7	Acido Fólico (µg)	240		
AGM (g)	30,3	Selenio (µg)	31,8	Vitamina B ₁₂ (µg)	50		
AGP (g)	7,7	Sodio (mg)	1945	Vitamina C (mg)	81,3		
AGP/AGS	0,69	Potasio (mg)	1912	Retinol (µg)	1662		
[AGP+AGM]/AGS	3,4	Fósforo (mg)	630	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	390		
Colesterol (mg)	55,2	Flúor (µg)	66,1	Ac. Pantoténico (mg)	2,4		
Aqua (g)	465			Biotina (µg)	10,4		
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,28		
				Vitamina E (mg)	4,4		

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	1110	32,8	112	21,9	54,4	55,2	11,1	30,3	7,7	457	9,6	1945	390	0,72	0,46	240	50
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	130	4,3	23,3	3,6	1,4	0	0,25	0,19	0,54	25,1	1,3	232	0	0,15	0,043	17,9	0
Legumbres	273	16,6	35,4	12,4	4,4	0	0,29	1,3	2	114	5,4	20	26,4	0,36	0,11	148	3,3
Verduras y hortalizas	64,2	1,9	6,2	2,3	3	0	0,34	0,48	1,6	28,8	0,97	149	235	0,11	0,062	39,2	29,7
Frutas	101	1,1	22,1	2,9	0,3	0	0,13	0,043	0,098	8,1	0,64	1,1	40,1	0,055	0,075	21,3	13,9
Lácteos y derivados	112	7,6	13,4	0	9,1	33,8	4,8	2,6	0,49	248	0,098	166	67,7	0,0051	0,09	2,8	0
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	8,5	0,66	0,035	0	0,63	21,4	0,17	0,26	0,094	2,9	0,11	7,5	11,8	0,0057	0,019	2,7	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	300	Trazas	0	0	33,3	0	4,8	24,3	2,7	0	0,13	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	9	0,41	0,99	0,21	0,5	0	0,013	0,0034	0,027	8,9	0,23	1360	3,5	0,0017	0,0016	1,4	0,25
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1110	32,8	112	21,9	54,4	55,2	11,1	30,3	7,7	457	9,6	1945	390	0,72	0,46	240	50

Alimentos consumidos

160	PLATANO
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
0,5	OREGANO SECO
28,2	QUESO GRUYERE
10	PASTA
1,1	AJO
41,7	TOMATE FRITO EN CONSERVA
33,3	ACEITE DE OLIVA
4,6	CEBOLLA
3,5	SAL COMUN
80	GARBANZO
4,7	TOMATE
2	PAN BLANCO
5,2	HUEVO DE GALLINA
2	COMINO
3,5	LIMON
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO