

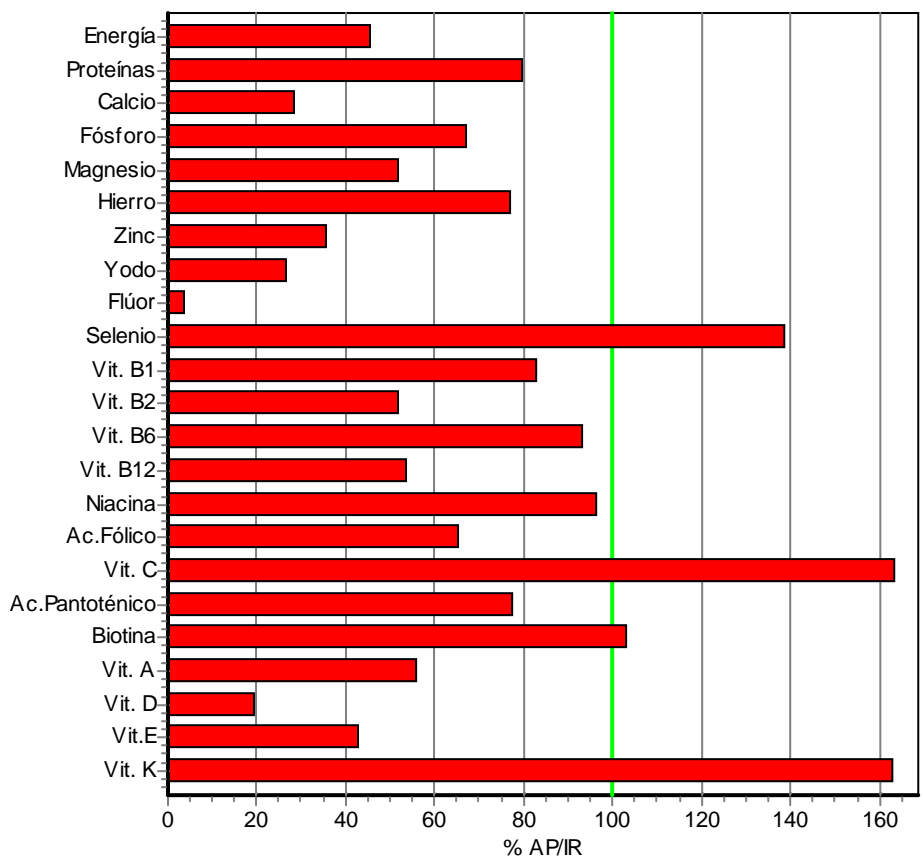
VALORACION DIETETICA

112 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	SALTEADO DE VERDURAS
	Cena	1 R	MONTADITO XL DE TORTILLA
	Cena	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Cena	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

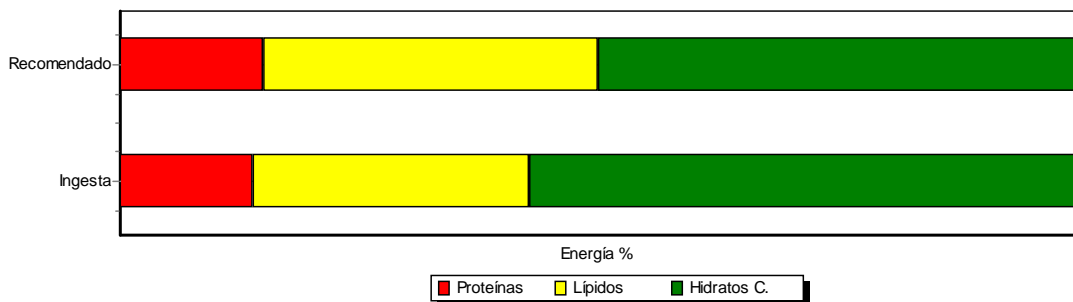
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1283	2800	45,8
Proteínas [g]	44,8	56	80,0
Calcio [mg]	377	1300	29,0
Fósforo [mg]	807	1200	67,3
Magnesio [mg]	208	400	52,0
Hierro [mg]	9,3	12	77,5
Zinc [mg]	5,4	15	36,0
Yodo [µg]	40,6	150	27,1
Flúor [µg]	115	3000	3,8
Selenio [µg]	69,6	50	139,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	1	1,2	83,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,89	1,7	52,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,4	1,5	93,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,3	2,4	54,2
Eq. Niacina [mg]	17,9	18,5	96,8
Ac. Fólico [µg Actividad]	263	400	65,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	98,2	60	163,7
Ac. Pantoténico [mg]	3,9	5	78,0
Biotina [µg]	25,9	25	103,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	561	1000	56,1
Vitamina D [µg]	1	5	20,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,3	10	43,0
Vitamina K [µg]	106	65	163,1



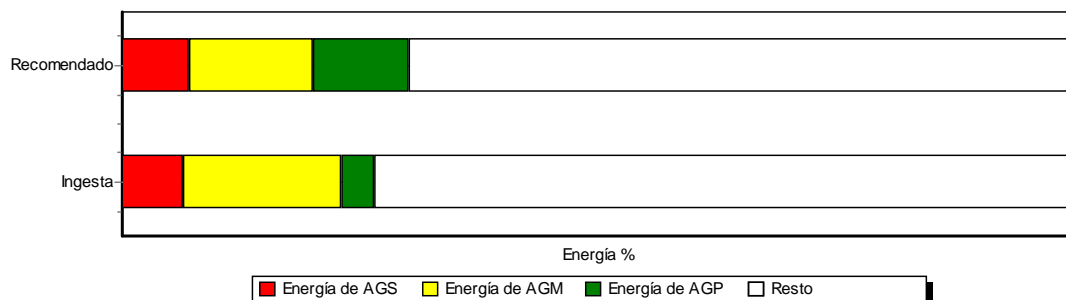
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1283	Calcio (mg)	377	Vitamina B ₁ (mg)	1
Proteína (g)	44,8	Hierro (mg)	9,3	Vitamina B ₂ (mg)	0,89
Hidratos de C (g)	172	Yodo (µg)	40,6	Eq. Niacina (mg)	17,9
Fibra dietética (g)	20,7	Magnesio (mg)	208	Vitamina B ₆ (mg)	1,4
Grasa total (g)	41,6	Zinc (mg)	5,4	Acido Fólico (µg)	263
AGS (g)	9,1	Selenio (µg)	69,6	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	23,6	Sodio (mg)	1656	Vitamina C (mg)	98,2
AGP (g)	4,9	Potasio (mg)	2283	Retinol (µg)	150
AGP/AGS	0,54	Fósforo (mg)	807	Carotenos (µg)	2439
[AGP+AGM]/AGS	3,1	Flúor (µg)	115	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	561
Colesterol (mg)	228			Ac. Pantoténico (mg)	3,9
Aqua (g)	810			Biotina (µg)	25,9
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	1
				Vitamina E (mg)	4,3

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	1283	44,8	172	20,7	41,6	228	9,1	23,6	4,9	377	9,3	1656	561	1	0,89	263	98,2
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	475	17,3	91,1	8,3	2,8	0	0,52	0,31	1,1	56,1	3,3	1075	0	0,27	0,11	51,6	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	255	13,3	41,6	11,4	1,5	0	0,36	0,19	0,58	103	3,8	21,7	401	0,57	0,33	151	75
Frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lácteos y derivados	143	6,7	19,5	0	4,3	13,8	2,6	1,2	0,1	151	0,13	81,3	34,3	0,038	0,21	16,9	1,2
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	84,6	6,6	0,35	0	6,3	214	1,7	2,6	0,94	29,3	1,1	75,2	118	0,057	0,19	26,7	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	225	Trazas	0	0	25	0	3,6	18,2	2	0	0,1	0	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	82,8	0,75	19,4	0,4	0,16	0	0,01	0,018	0,056	30	0,58	9,2	2,7	0,1	0,04	16	22
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	1,9	0,07	0,28	0,18	0,014	0	0,0042	0,0053	0,0043	2,1	0,098	389	0	0,00013	0,00087	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1283	44,8	172	20,7	41,6	228	9,1	23,6	4,9	377	9,3	1656	561	1	0,89	263	98,2

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
125	YOGUR ENTERO DE SABORES
100	GUISANTE CONGELADO
45,5	JUDIA VERDE
8,7	ZANAHORIA
16	CHAMPIÑON
33,4	CEBOLLA
25	ACEITE DE OLIVA
0,67	PIMIENTA BLANCA
8,5	BERENJENA
1	SAL COMUN
150	PAN BLANCO TIPO BAGUETTE
167	PATATA NUEVA
52,2	HUEVO DE GALLINA
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO