

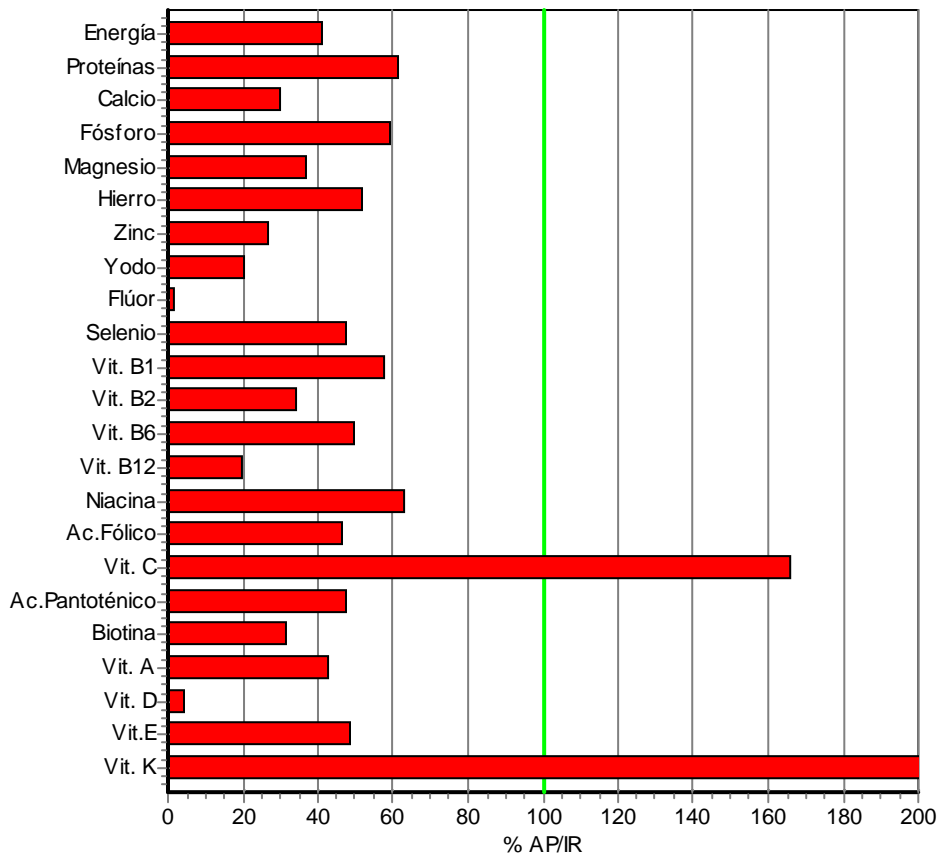
VALORACION DIETETICA

114 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	COUSCOUS
	Cena	1 R	TORTA
	Cena	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Cena	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

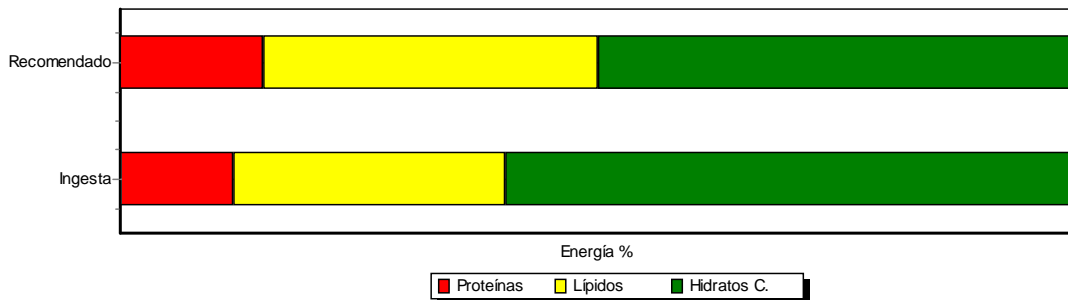
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1159	2800	41,4
Proteínas [g]	34,7	56	62,0
Calcio [mg]	394	1300	30,3
Fósforo [mg]	716	1200	59,7
Magnesio [mg]	149	400	37,3
Hierro [mg]	6,3	12	52,5
Zinc [mg]	4,1	15	27,3
Yodo [µg]	31,1	150	20,7
Flúor [µg]	65	3000	2,2
Selenio [µg]	24,1	50	48,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,7	1,2	58,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,59	1,7	34,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,75	1,5	50,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,48	2,4	20,0
Eq. Niacina [mg]	11,7	18,5	63,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	188	400	47,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	99,9	60	166,5
Ac. Pantoténico [mg]	2,4	5	48,0
Biotina [µg]	8	25	32,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	434	1000	43,4
Vitamina D [µg]	0,25	5	5,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,9	10	49,0
Vitamina K [µg]	179	65	275,4



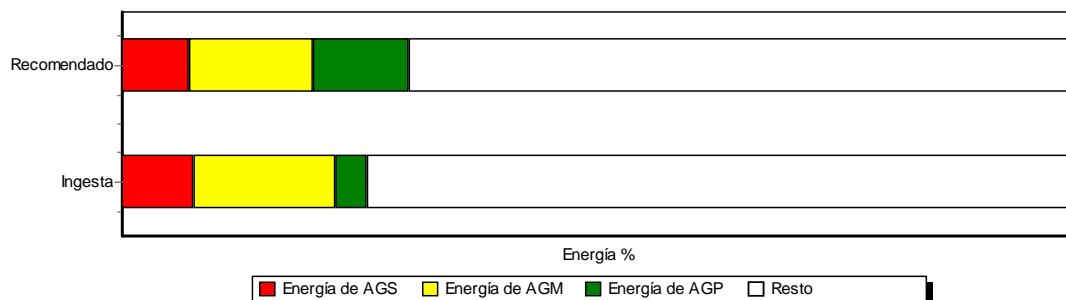
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1159	Calcio (mg)	394	Vitamina B ₁ (mg)	0,7
Proteína (g)	34,7	Hierro (mg)	6,3	Vitamina B ₂ (mg)	0,59
Hidratos de C (g)	164	Yodo (µg)	31,1	Eq. Niacina (mg)	11,7
Fibra dietética (g)	17,6	Magnesio (mg)	149	Vitamina B ₆ (mg)	0,75
Grasa total (g)	36,7	Zinc (mg)	4,1	Acido Fólico (µg)	188
AGS (g)	9,6	Selenio (µg)	24,1	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	19,2	Sodio (mg)	782	Vitamina C (mg)	99,9
AGP (g)	4,2	Potasio (mg)	1835	Retinol (µg)	103
AGP/AGS	0,44	Fósforo (mg)	716	Carotenos (µg)	1758
[AGP+AGM]/AGS	2,4	Flúor (µg)	65	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	434
Colesterol (mg)	31,9			Ac. Pantoténico (mg)	2,4
Aqua (g)	710			Biotina (µg)	8
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,25
				Vitamina E (mg)	4,9

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	1159	34,7	164	17,6	36,7	31,9	9,6	19,2	4,2	394	6,3	782	434	0,7	0,59	188	99,9
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	538	17,3	106	10,3	2,6	0	0,42	0,33	1,1	43,7	2,5	222	0	0,38	0,11	70	0
Legumbres	36	2,2	4,2	1,2	0,87	0	0,093	0,22	0,39	12,9	0,84	66	1,1	0,039	0,018	20,1	Trazas
Verduras y hortalizas	79	3,5	11,3	4,9	1,1	0	0,31	0,1	0,44	57,9	1,7	14,9	289	0,17	0,13	71,1	80,7
Frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lácteos y derivados	205	9,9	20,4	0	9,4	31,8	5,4	2,7	0,33	254	0,18	145	113	0,045	0,27	19	1,4
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	180	Trazas	0	0	20	0	2,9	14,6	1,6	0	0,08	0	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	94,2	1,3	21	0,6	0,43	0	0,054	0,16	0,22	17,2	0,86	16	25,7	0,06	0,06	6,6	17,8
Platos preparados y precocinados	1,8	0,11	0,035	0,0014	0,13	0,07	0,064	0,053	0,0049	0,42	0,0084	119	0,1	0,00049	0,0017	0,22	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	10	0,39	1	0,1	0,63	0	0,13	0,016	0,0017	1,1	0,016	194	0,051	0,0017	0,00029	0,38	0,015
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1159	34,7	164	17,6	36,7	31,9	9,6	19,2	4,2	394	6,3	782	434	0,7	0,59	188	99,9

Alimentos consumidos

60	SEMOLA DE TRIGO
35,1	PIMIENTO VERDE
0,17	AJO
7	BERENJENA
8,4	PATATA NUEVA
2	COMINO
0,7	CALDO DE VERDURAS
30	GARBANZO EN CONSERVA
36,7	CALABACIN
95,6	TOMATE
0,5	SAL COMUN
60	AGUA CORRIENTE
22,2	LECHUGA
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
125	YOGUR ENTERO DE SABORES
70	HARINA DE TRIGO
20	ACEITE DE OLIVA
81,9	CEBOLLA
20	NATA LIQUIDA PARA COCINAR
0,5	NUEZ MOSCADA
9,4	QUESO GRUYERE