

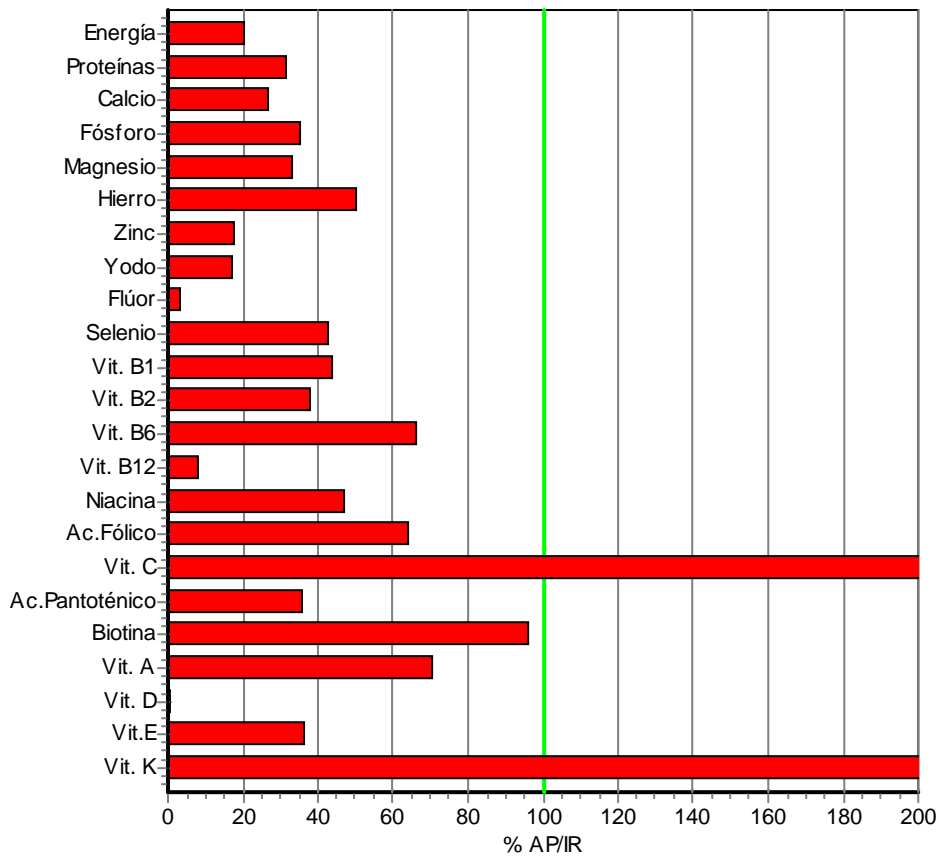
**VALORACION DIETETICA**

**116 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 02/03/2010**

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

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Cena	1 R	BUFET DE ENSALADA
		0 R	HOJALDRE CON PISTO
	Cena	1 R	JUDIAS VERDES CON TOMATE
	Cena	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Cena	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

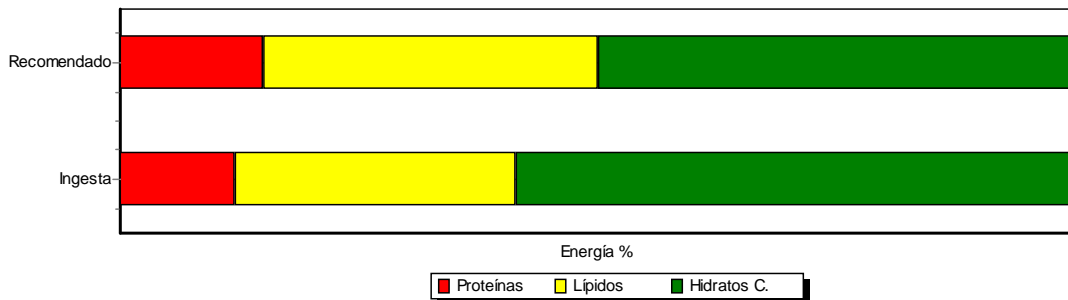
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	580	2800	20,7
Proteínas [g]	17,8	56	31,8
Calcio [mg]	353	1300	27,2
Fósforo [mg]	427	1200	35,6
Magnesio [mg]	134	400	33,5
Hierro [mg]	6,1	12	50,8
Zinc [mg]	2,7	15	18,0
Yodo [µg]	26,4	150	17,6
Flúor [µg]	112	3000	3,7
Selenio [µg]	21,7	50	43,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,53	1,2	44,2
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,65	1,7	38,2
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1	1,5	66,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,21	2,4	8,8
Eq. Niacina [mg]	8,8	18,5	47,6
Ac. Fólico [µg Actividad]	258	400	64,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	121	60	201,7
Ac. Pantoténico [mg]	1,8	5	36,0
Biotina [µg]	24,1	25	96,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	711	1000	71,1
Vitamina D [µg]	0,063	5	1,3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,7	10	37,0
Vitamina K [µg]	147	65	226,2



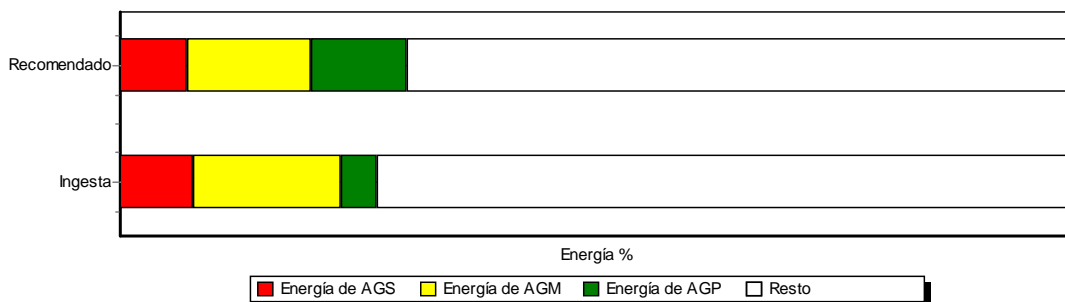
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	17,8	Calcio (mg)	353	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,53
Hidratos de C (g)	77,7	Hierro (mg)	6,1	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,65
Fibra dietética (g)	12,9	Yodo (µg)	26,4	Eq. Niacina (mg)	8,8
Grasa total (g)	19,2	Magnesio (mg)	134	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1
AGS (g)	4,9	Zinc (mg)	2,7	Acido Fólico (µg)	258
AGM (g)	10	Selenio (µg)	21,7	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	2,4	Sodio (mg)	530	Vitamina C (mg)	121
AGP/AGS	0,49	Potasio (mg)	1854	Retinol (µg)	32,1
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Fósforo (mg)	427	Carotenos (µg)	4058
Colesterol (mg)	13,8	Flúor (µg)	112	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	711
Aqua (g)	774			Ac. Pantoténico (mg)	1,8
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	24,1
				Vitamina D (µg)	0,063
				Vitamina E (mg)	3,7

**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	580	17,8	77,7	12,9	19,2	13,8	4,9	10	2,4	353	6,1	530	711	0,53	0,65	258	121
Resopón	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	88,4	2,8	15,2	3	1,2	0	0,22	0,16	0,46	21,6	1,1	220	0	0,14	0,036	15,6	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	146	8,1	19,2	9,4	2	0	0,31	0,19	0,87	160	4,1	24,9	672	0,32	0,34	218	117
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	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	89,9	Trazas	0	0	10	0	1,4	7,3	0,82	0	0,04	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0,14	0,001	194	0	0	0	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	580	17,8	77,7	12,9	19,2	13,8	4,9	10	2,4	353	6,1	530	711	0,53	0,65	258	121

**Alimentos consumidos**

125	YOGUR ENTERO DE SABORES
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
10	ACEITE DE OLIVA
15,2	CEBOLLA
228	JUDIA VERDE
157	TOMATE
0,5	SAL COMUN
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO