

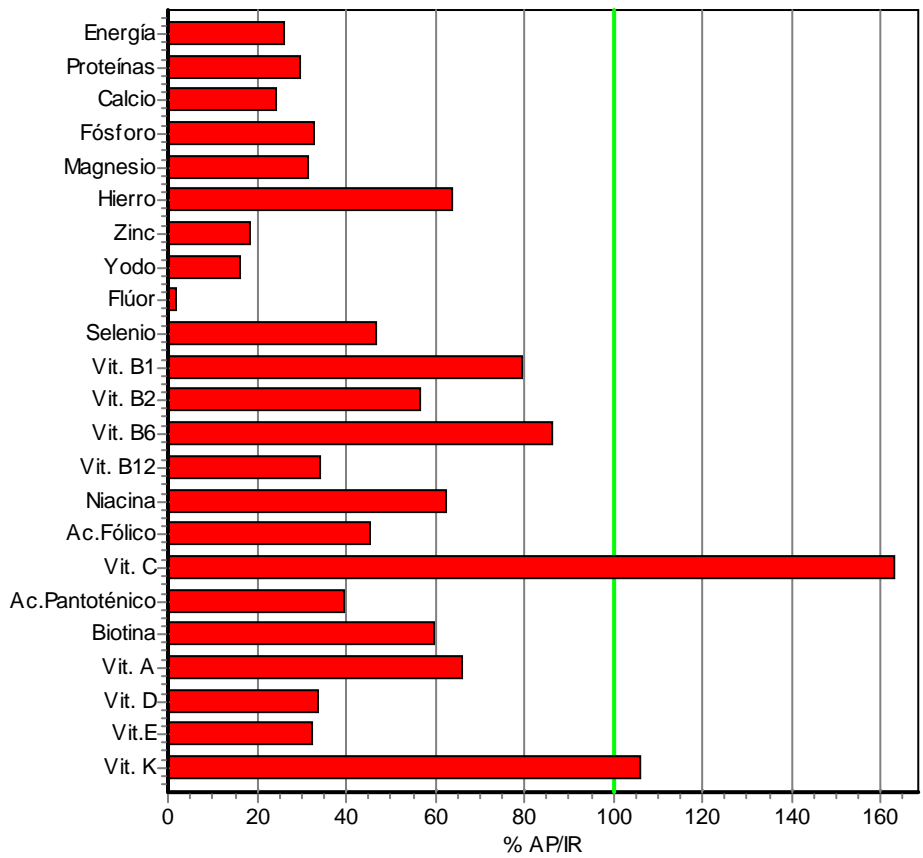
VALORACION DIETETICA

118 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
	Cena	1 R	ENSALADILLA RUSA
	Cena	150 g	LECHE DE VACA ENTERA
	Cena	30 g	CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ
	Cena	200 g	MANZANA
	Cena	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

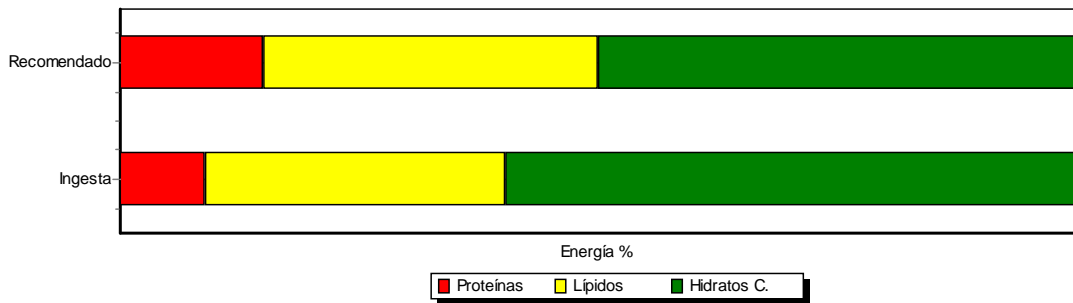
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	742	2800	26,5
Proteínas [g]	16,9	56	30,2
Calcio [mg]	323	1300	24,8
Fósforo [mg]	399	1200	33,3
Magnesio [mg]	128	400	32,0
Hierro [mg]	7,7	12	64,2
Zinc [mg]	2,8	15	18,7
Yodo [µg]	25	150	16,7
Flúor [µg]	72,4	3000	2,4
Selenio [µg]	23,7	50	47,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,96	1,2	80,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,97	1,7	57,1
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,3	1,5	86,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,83	2,4	34,6
Eq. Niacina [mg]	11,6	18,5	62,7
Ac. Fólico [µg Actividad]	184	400	46,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	98,1	60	163,5
Ac. Pantoténico [mg]	2	5	40,0
Biotina [µg]	15,1	25	60,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	667	1000	66,7
Vitamina D [µg]	1,7	5	34,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,3	10	33,0
Vitamina K [µg]	69,2	65	106,5



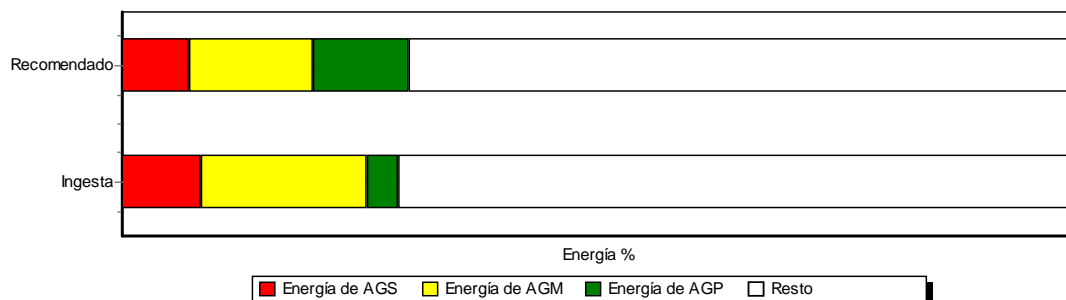
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

	742	Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	742	Calcio (mg)	323	Vitamina B ₁ (mg)	0,96
Proteína (g)	16,9	Hierro (mg)	7,7	Vitamina B ₂ (mg)	0,97
Hidratos de C (g)	103	Yodo (µg)	25	Eq. Niacina (mg)	11,6
Fibra dietética (g)	13,7	Magnesio (mg)	128	Vitamina B ₆ (mg)	1,3
Grasa total (g)	26,2	Zinc (mg)	2,8	Acido Fólico (µg)	184
AGS (g)	6,9	Selenio (µg)	23,7	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	14,2	Sodio (mg)	496	Vitamina C (mg)	98,1
AGP (g)	2,8	Potasio (mg)	1486	Retinol (µg)	237
AGP/AGS	0,41	Fósforo (mg)	399	Carotenos (µg)	2528
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Flúor (µg)	72,4	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	667
Colesterol (mg)	101			Ac. Pantoténico (mg)	2
Aqua (g)	716			Biotina (µg)	15,1
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	1,7
				Vitamina E (mg)	3,3

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	742	16,9	103	13,7	26,2	101	6,9	14,2	2,8	323	7,7	496	667	0,96	0,97	184	98,1
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	201	5,2	40,1	3,8	1,4	0	0,29	0,2	0,54	24,6	3,5	250	119	0,5	0,43	65,7	15
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	96,4	4,5	15,5	4,8	0,75	0	0,21	0,077	0,33	49,4	1,6	19,7	406	0,22	0,13	71,8	36,1
Frutas	96,7	0,57	20,3	3,7	0,65	0	0,1	0,27	0,19	10	1	2,2	5,3	0,063	0,057	10,4	22,9
Lácteos y derivados	98,1	4,6	7,1	0	5,7	21	3,5	1,7	0,2	186	0,14	72	69	0,06	0,29	8,3	2,1
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	22,4	10,019	0	2	79,8	0,6	0,82	0,35	8,9	0,46	3,2	56,1	0,018	0,025	10,1	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	112	Trazas	0	0	12,5	0	1,8	9,1	1	0	0,05	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	29,9	0,14	0,18	0,86	3	0	0,47	2	0,11	11,5	0,32	9,7	8,6	0,0054	0,009	1,9	0,013
Salsas y condimentos	2	0,083	0,3	0,17	0,014	0	0,0041	0,0053	0,0043	2,4	0,11	130	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	742	16,9	103	13,7	26,2	101	6,9	14,2	2,8	323	7,7	496	667	0,96	0,97	184	98,1

Alimentos consumidos

30	CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ
200	MANZANA
150	LECHE DE VACA ENTERA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
12,5	ACEITE DE OLIVA
8,3	ACEITUNA VERDE SIN HUESO
0,67	PIMIENTA BLANCA
3,3	VINAGRE
25	GUISANTE CONGELADO
25	JUDIA VERDE CONGELADA
53,3	PATATA NUEVA
14,5	ZANAHORIA
1,6	LIMON
6,3	YEMA DE HUEVO
0,33	SAL COMUN
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO