

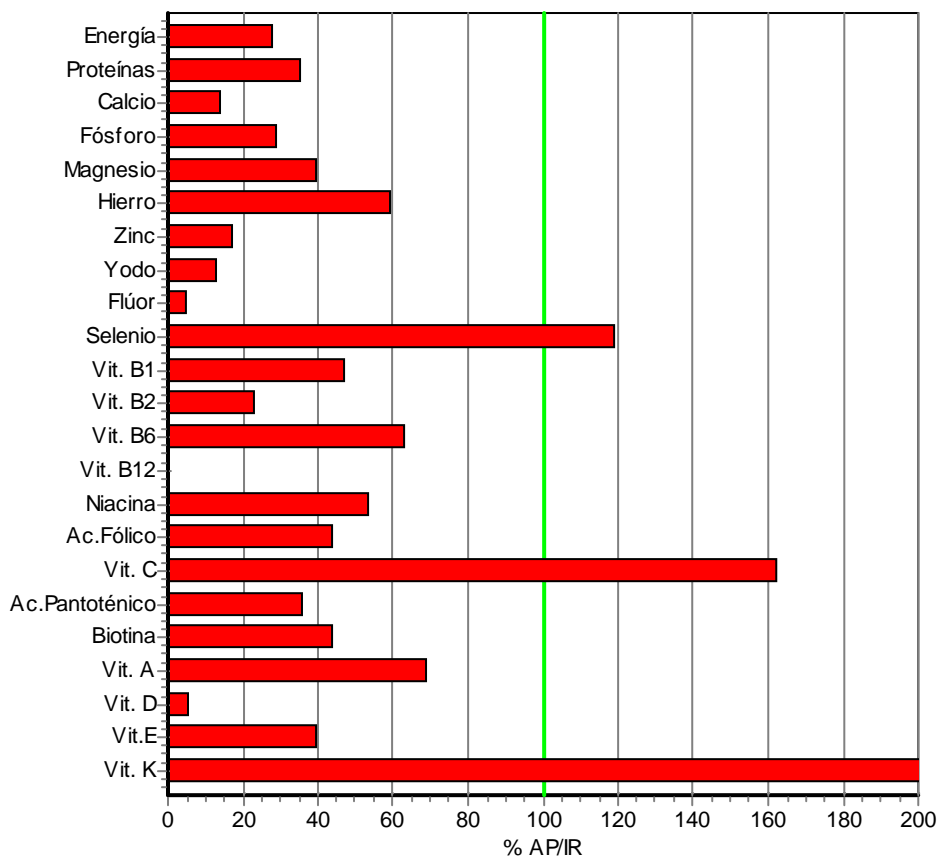
**VALORACION DIETETICA**

**120 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	PAN CON TOMATE
	Cena	1 R	CANELONES
	Cena	160 g	PLATANO
	Cena	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

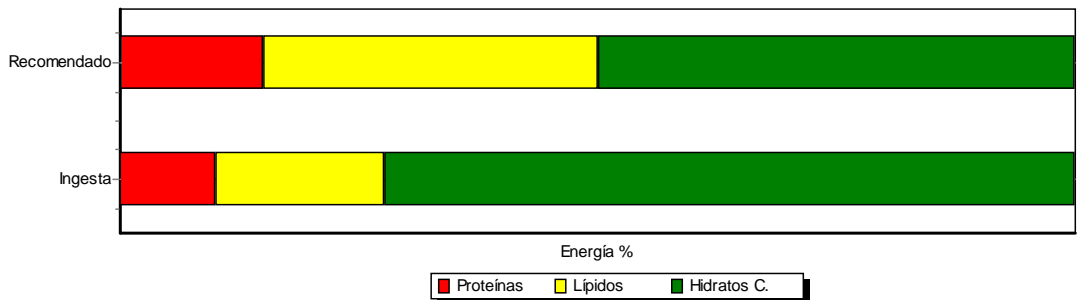
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	797	2800	28,5
Proteínas [g]	20,1	56	35,9
Calcio [mg]	186	1300	14,3
Fósforo [mg]	355	1200	29,6
Magnesio [mg]	161	400	40,3
Hierro [mg]	7,2	12	60,0
Zinc [mg]	2,6	15	17,3
Yodo [µg]	20,3	150	13,5
Flúor [µg]	152	3000	5,1
Selenio [µg]	59,6	50	119,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,57	1,2	47,5
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,4	1,7	23,5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,95	1,5	63,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0	2,4	0,0
Eq. Niacina [mg]	10	18,5	54,1
Ac. Fólico [µg Actividad]	178	400	44,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	97,5	60	162,5
Ac. Pantoténico [mg]	1,8	5	36,0
Biotina [µg]	11,1	25	44,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	692	1000	69,2
Vitamina D [µg]	0,29	5	5,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4	10	40,0
Vitamina K [µg]	134	65	206,2



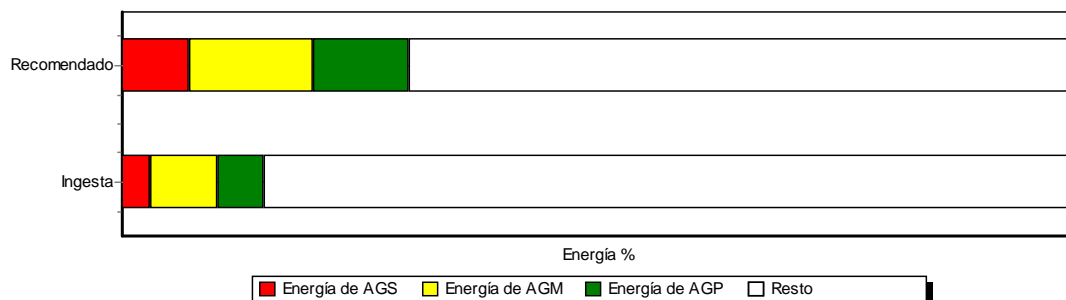
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	797	Calcio (mg)	186	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,57
Hidratos de C (g)	136	Hierro (mg)	7,2	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,4
Fibra dietética (g)	15,9	Yodo (µg)	20,3	Eq. Niacina (mg)	10
Grasa total (g)	15,8	Magnesio (mg)	161	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,95
AGS (g)	2,6	Zinc (mg)	2,6	Acido Fólico (µg)	178
AGM (g)	6,3	Selenio (µg)	59,6	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	4,3	Sodio (mg)	1229	Vitamina C (mg)	97,5
AGP/AGS	1,7	Potasio (mg)	1970	Retinol (µg)	18,1
[AGP+AGM]/AGS	4,1	Fósforo (mg)	355	Carotenos (µg)	3879
Colesterol (mg)	1,8	Flúor (µg)	152	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	692
Aqua (g)	600			Ac. Pantoténico (mg)	1,8
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	11,1
				Vitamina D (µg)	0,29
				Vitamina E (mg)	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	797	20,1	136	15,9	15,8	1,8	2,6	6,3	4,3	186	7,2	1229	692	0,57	0,4	178	97,5
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	427	14	82	7,6	3,1	0	0,65	0,48	0,94	82,7	3,1	761	0	0,24	0,11	42,5	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	107	3,7	10,7	4,6	4,5	0	0,5	0,71	2,3	72	2,4	239	611	0,21	0,16	107	67,5
Frutas	100	1,1	22	2,7	0,29	0	0,13	0,04	0,095	7,7	0,62	1,1	40,1	0,05	0,07	21,1	12,1
Lácteos y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	52,9	0,0032	0,0064	0	5,9	1,8	1	3,9	0,69	0,064	0,023	12,8	10,2	Trazas	Trazas	Trazas	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	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
<b>Total</b>	<b>797</b>	<b>20,1</b>	<b>136</b>	<b>15,9</b>	<b>15,8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,6</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>186</b>	<b>7,2</b>	<b>1229</b>	<b>692</b>	<b>0,57</b>	<b>0,4</b>	<b>178</b>	<b>97,5</b>

**Alimentos consumidos**

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
160	PLATANO
22,2	LECHUGA
150	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
12,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO
20	PASTA
1,6	HARINA DE TRIGO
1,6	MARGARINA
4,6	ACEITE DE OLIVA
60	TOMATE FRITO EN CONSERVA
27	ESPINACA
0,5	SAL COMUN
100	PAN BLANCO
2,4	AJO