

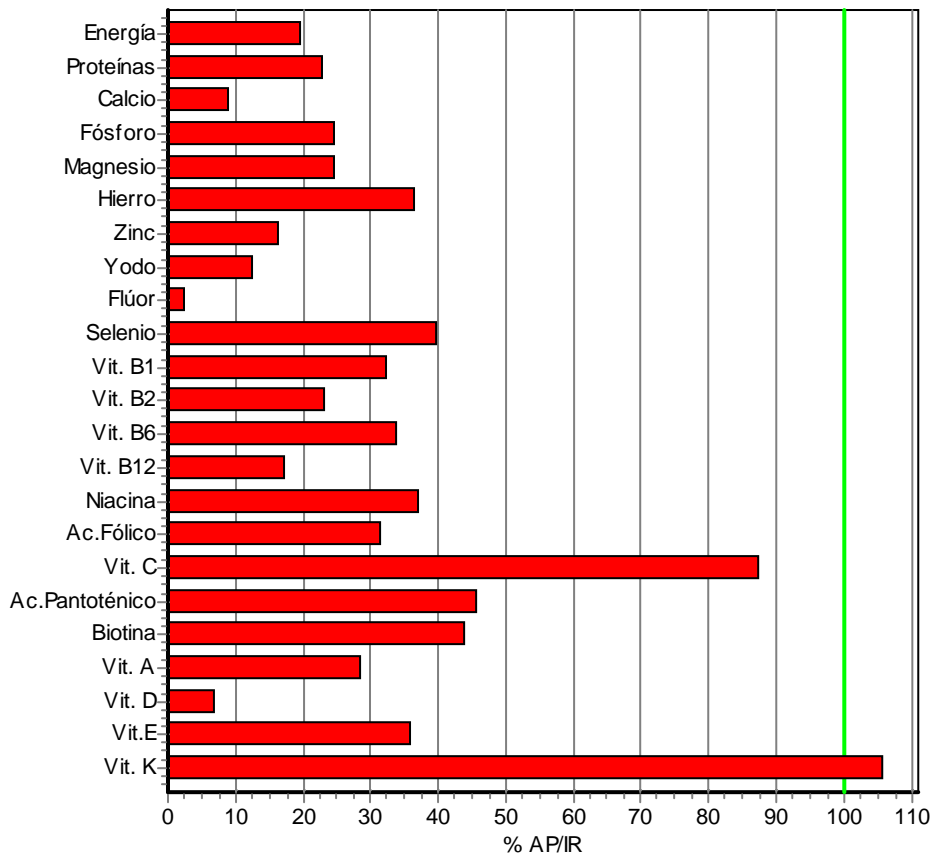
**VALORACION DIETETICA**

**122 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	MAIZ SALTEADO
	Cena	1 R	BUÑUELOS DE COLIFLOR
	Cena	170 g	PERA
	Cena	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

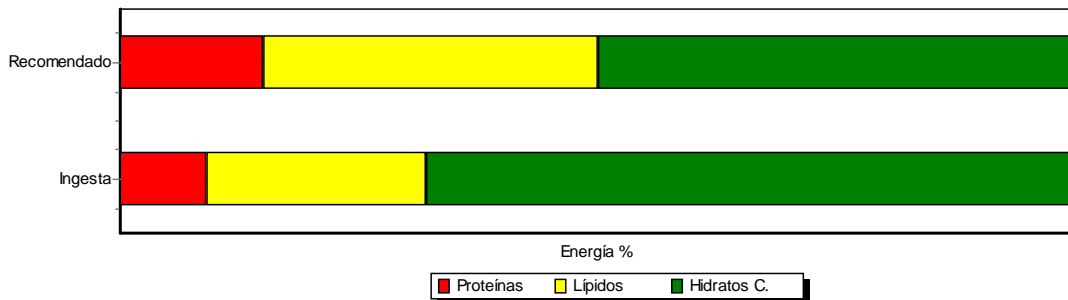
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	556	2800	19,9
Proteínas [g]	12,9	56	23,0
Calcio [mg]	121	1300	9,3
Fósforo [mg]	300	1200	25,0
Magnesio [mg]	100	400	25,0
Hierro [mg]	4,4	12	36,7
Zinc [mg]	2,5	15	16,7
Yodo [µg]	18,9	150	12,6
Flúor [µg]	81,1	3000	2,7
Selenio [µg]	20	50	40,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,39	1,2	32,5
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,4	1,7	23,5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,51	1,5	34,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,42	2,4	17,5
Eq. Niacina [mg]	6,9	18,5	37,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	127	400	31,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	52,5	60	87,5
Ac. Pantoténico [mg]	2,3	5	46,0
Biotina [µg]	11	25	44,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	286	1000	28,6
Vitamina D [µg]	0,35	5	7,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,6	10	36,0
Vitamina K [µg]	68,9	65	106,0



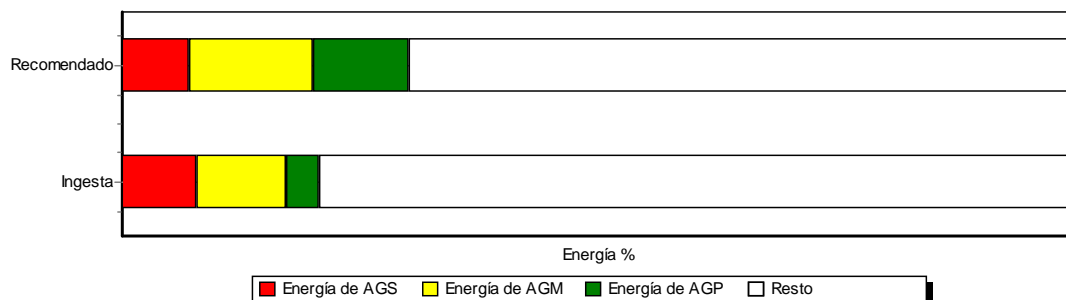
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	12,9	Calcio (mg)	121	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,39
Hidratos de C (g)	87,7	Hierro (mg)	4,4	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,4
Fibra dietética (g)	12,2	Yodo (µg)	18,9	Eq. Niacina (mg)	6,9
Grasa total (g)	14,4	Magnesio (mg)	100	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,51
AGS (g)	4,8	Zinc (mg)	2,5	Acido Fólico (µg)	127
AGM (g)	5,8	Selenio (µg)	20	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	2,2	Sodio (mg)	937	Vitamina C (mg)	52,5
AGP/AGS	0,46	Potasio (mg)	1161	Retinol (µg)	81,5
[AGP+AGM]/AGS	1,7	Fósforo (mg)	300	Carotenos (µg)	1118
Colesterol (mg)	85,6	Flúor (µg)	81,1	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	286
Aqua (g)	591			Ac. Pantoténico (mg)	2,3
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	11
				Vitamina D (µg)	0,35
				Vitamina E (mg)	3,6

**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	556	12,9	87,7	12,2	14,4	85,6	4,8	5,8	2,2	121	4,4	937	286	0,39	0,4	127	52,5
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	233	7,4	42,2	5,8	2,6	0	0,43	0,55	1,1	26,7	1,8	524	18	0,19	0,12	50,6	1
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	34	1,9	4,3	2,5	0,43	0	0,092	0,02	0,22	28,2	0,99	11,4	175	0,098	0,081	54,5	40,4
Frutas	76,5	0,67	16,4	3,4	0,15	0	0,022	0,034	0,068	14,9	0,46	3,2	4,2	0,031	0,046	4,6	8
Lácteos y derivados	10,9	0,51	0,78	0	0,63	2,3	0,38	0,18	0,022	20,7	0,015	8	7,7	0,0067	0,032	0,92	0,23
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	28,2	2,2	0,12	0	2,1	71,3	0,57	0,85	0,31	9,8	0,38	25,1	39,4	0,019	0,064	8,9	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	59,9	0,01	Trazas	0	6,6	11,9	3	3	0,3	0,63	0,018	31,3	36,8	Trazas	0,00083	Trazas	Trazas
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	0,24	0,0017	324	0	0	0	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	556	12,9	87,7	12,2	14,4	85,6	4,8	5,8	2,2	121	4,4	937	286	0,39	0,4	127	52,5

**Alimentos consumidos**

170	PERA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
100	MAIZ EN GRANO HERVIDO
0,79	AJO
2,5	ACEITE DE OLIVA
0,83	SAL COMUN
33,3	COLIFLOR
4,2	MANTEQUILLA
12,5	HARINA DE TRIGO
8,3	AGUA CORRIENTE
16,7	LECHE DE VACA ENTERA
17,4	HUEVO DE GALLINA
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO