

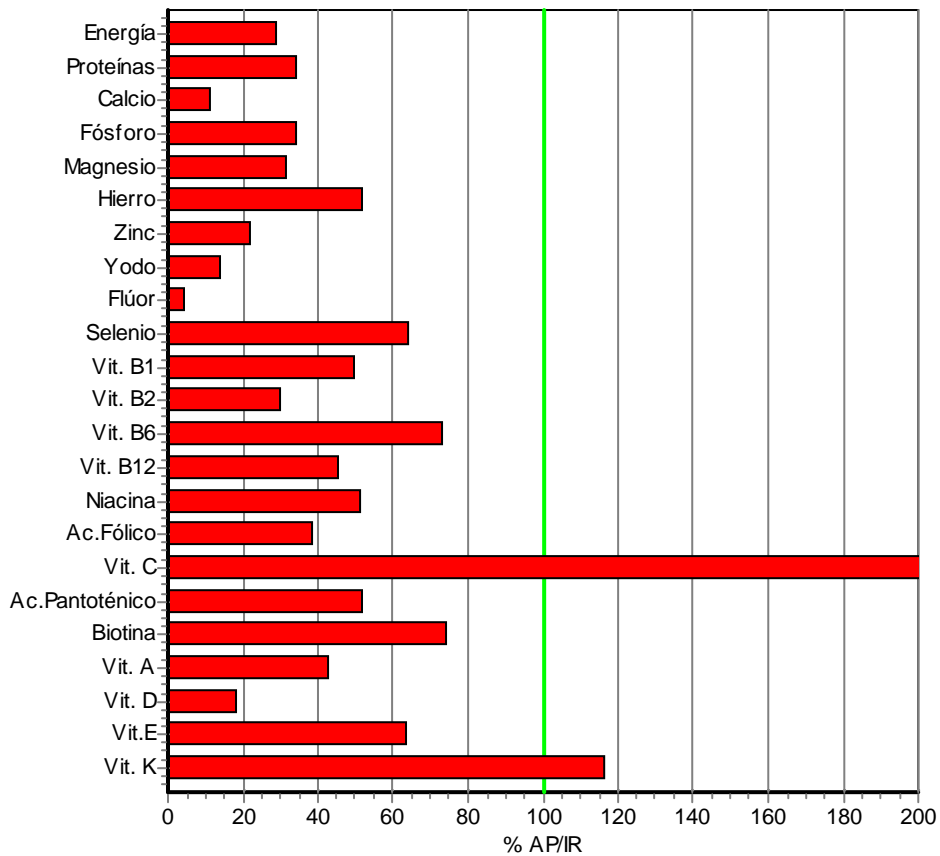
VALORACION DIETETICA

124 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 03/03/2010

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	GAZPACHO
	Cena	1 R	TORTILLA DE PATATAS
	Cena	170 g	PERA
	Cena	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

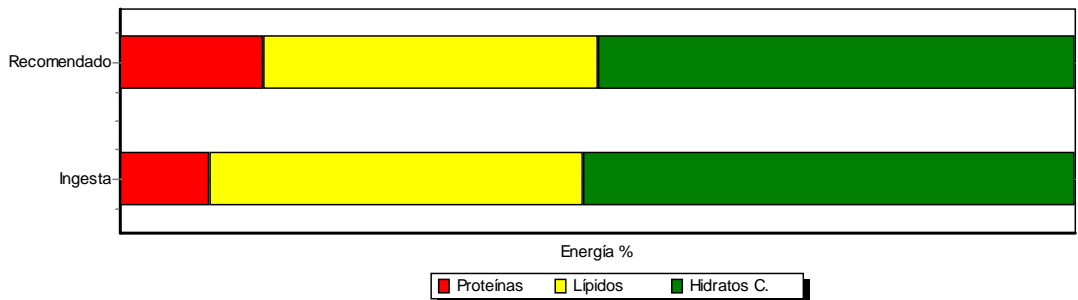
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	823	2800	29,4
Proteínas [g]	19,5	56	34,8
Calcio [mg]	153	1300	11,8
Fósforo [mg]	415	1200	34,6
Magnesio [mg]	129	400	32,3
Hierro [mg]	6,3	12	52,5
Zinc [mg]	3,4	15	22,7
Yodo [µg]	21,9	150	14,6
Flúor [µg]	145	3000	4,8
Selenio [µg]	32,3	50	64,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,6	1,2	50,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,52	1,7	30,6
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,1	1,5	73,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,1	2,4	45,8
Eq. Niacina [mg]	9,6	18,5	51,9
Ac. Fólico [µg Actividad]	155	400	38,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	142	60	236,7
Ac. Pantoténico [mg]	2,6	5	52,0
Biotina [µg]	18,6	25	74,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	433	1000	43,3
Vitamina D [µg]	0,94	5	18,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6,4	10	64,0
Vitamina K [µg]	75,8	65	116,6



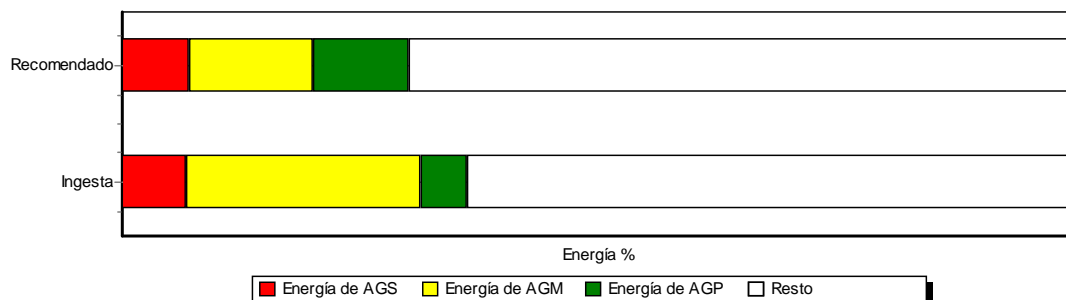
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	823	Calcio (mg)	153	Vitamina B ₁ (mg)	0,6
Proteína (g)	19,5	Hierro (mg)	6,3	Vitamina B ₂ (mg)	0,52
Hidratos de C (g)	97,4	Yodo (µg)	21,9	Eq. Niacina (mg)	9,6
Fibra dietética (g)	15,1	Magnesio (mg)	129	Vitamina B ₆ (mg)	1,1
Grasa total (g)	36,1	Zinc (mg)	3,4	Acido Fólico (µg)	155
AGS (g)	6,2	Selenio (µg)	32,3	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	22,4	Sodio (mg)	862	Vitamina C (mg)	142
AGP (g)	4,4	Potasio (mg)	2049	Retinol (µg)	117
AGP/AGS	0,71	Fósforo (mg)	415	Carotenos (µg)	1738
[AGP+AGM]/AGS	4,3	Flúor (µg)	145	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	433
Colesterol (mg)	214			Ac. Pantoténico (mg)	2,6
Aqua (g)	750			Biotina (µg)	18,6
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,94
				Vitamina E (mg)	6,4

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	823	19,5	97,4	15,1	36,1	214	6,2	22,4	4,4	153	6,3	862	433	0,6	0,52	155	142
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	154	4,9	28,1	3,9	1,6	0	0,31	0,23	0,55	35,6	1,5	355	0	0,16	0,051	21,4	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	173	6	31,5	6,8	1,1	0	0,31	0,083	0,49	49,1	2	18	280	0,3	0,16	95,1	116
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	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	84,6	6,6	0,35	0	6,3	214	1,7	2,6	0,94	29,3	1,1	75,2	118	0,057	0,19	26,7	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	225	Trazas	0	0	25	0	3,6	18,3	2,1	0	0,1	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	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	0,2	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0	1	0,027	390	0	0	0	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	823	19,5	97,4	15,1	36,1	214	6,2	22,4	4,4	153	6,3	862	433	0,6	0,52	155	142

Alimentos consumidos

170	PERA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
25	ACEITE DE OLIVA
25	PAN BLANCO
5	VINAGRE
0,66	AJO
46,8	PEPINO
50,4	PIMIENTO VERDE
95,6	TOMATE
1	SAL COMUN
24,3	CEBOLLA
167	PATATA NUEVA
52,2	HUEVO DE GALLINA
22,2	LECHUGA
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO