

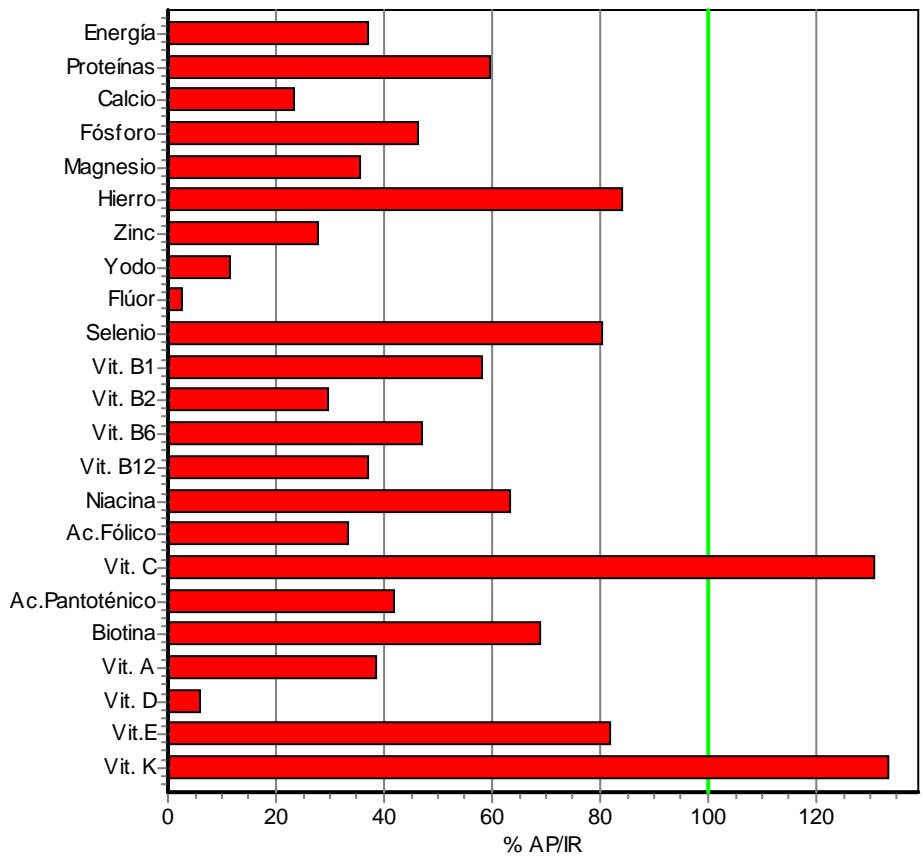
VALORACION DIETETICA

126 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	SOPA DE MAÍZ
	Cena	1 R	HAMBURGUESA CAS
	Cena	200 g	MANZANA
	Cena	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

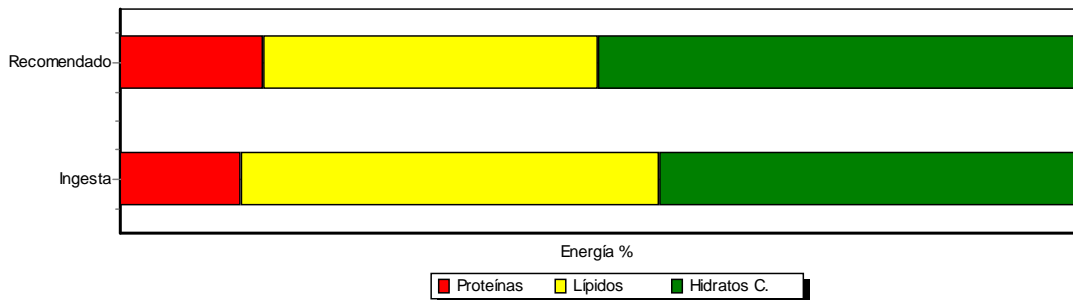
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1049	2800	37,5
Proteínas [g]	33,6	56	60,0
Calcio [mg]	308	1300	23,7
Fósforo [mg]	559	1200	46,6
Magnesio [mg]	143	400	35,8
Hierro [mg]	10,1	12	84,2
Zinc [mg]	4,2	15	28,0
Yodo [µg]	18	150	12,0
Flúor [µg]	83,4	3000	2,8
Selenio [µg]	40,4	50	80,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,7	1,2	58,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,51	1,7	30,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,71	1,5	47,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,9	2,4	37,5
Eq. Niacina [mg]	11,8	18,5	63,8
Ac. Fólico [µg Actividad]	134	400	33,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	78,5	60	130,8
Ac. Pantoténico [mg]	2,1	5	42,0
Biotina [µg]	17,3	25	69,2
Vit. A [µg Eq. de retinol]	390	1000	39,0
Vitamina D [µg]	0,31	5	6,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	8,2	10	82,0
Vitamina K [µg]	86,9	65	133,7



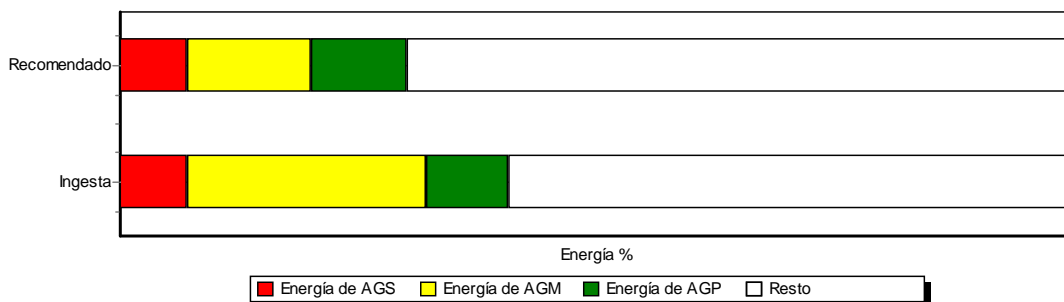
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	33,6	Calcio (mg)	308	Vitamina B ₁ (mg)	0,7
Hidratos de C (g)	106	Hierro (mg)	10,1	Vitamina B ₂ (mg)	0,51
Fibra dietética (g)	16,5	Yodo (µg)	18	Eq. Niacina (mg)	11,8
Grasa total (g)	51,6	Magnesio (mg)	143	Vitamina B ₆ (mg)	0,71
AGS (g)	8,2	Zinc (mg)	4,2	Acido Fólico (µg)	134
AGM (g)	29,2	Selenio (µg)	40,4	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	10	Sodio (mg)	2339	Vitamina C (mg)	78,5
AGP/AGS	1,2	Potasio (mg)	1929	Retinol (µg)	39,2
[AGP+AGM]/AGS	4,8	Fósforo (mg)	559	Carotenos (µg)	1809
Colesterol (mg)	74,7	Flúor (µg)	83,4	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	390
Aqua (g)	835			Ac. Pantoténico (mg)	2,1
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	17,3
				Vitamina D (µg)	0,31
				Vitamina E (mg)	8,2

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	1049	33,6	106	16,5	51,6	74,7	8,2	29,2	10	308	10,1	2339	390	0,7	0,51	134	78,5
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	289	8,6	50,3	6,4	4,4	0	0,9	1,2	1,5	145	2,8	611	3,6	0,36	0,14	39,3	0,2
Legumbres	67,6	16,1	0,35	1,1	0,68	0	0,084	0	0	35,6	2,9	201	0	0,035	0,02	0	0
Verduras y hortalizas	59,3	2,8	8,7	3,5	0,71	0	0,16	0,055	0,34	64,8	1,4	212	291	0,14	0,11	62	35,6
Frutas	127	1,5	20,6	4,3	3,3	0	0,31	1,9	0,83	22,4	1,2	2,8	6,3	0,073	0,088	12,6	22,1
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	25,4	2	0,11	0	1,9	64,2	0,52	0,77	0,28	8,8	0,34	22,6	35,5	0,017	0,058	8	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	270	Trazas	0	0	30	0	4,3	21,9	2,5	0	0,12	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	12,6	0,79	0,25	0,01	0,94	0,5	0,45	0,38	0,035	3	0,06	849	0,75	0,0035	0,012	1,6	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	88,7	0,45	4,5	0,15	7,6	10	1,2	1,8	4,3	4,9	0,19	420	22,1	0,012	0,015	3,1	2,9
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1049	33,6	106	16,5	51,6	74,7	8,2	29,2	10	308	10,1	2339	390	0,7	0,51	134	78,5

Alimentos consumidos

200	MANZANA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
5	CALDO DE VERDURAS
20	MAIZ EN GRANO HERVIDO
16	APIO
15	NABO
36,4	CEBOLLA
30	ACEITE DE OLIVA
30	TOMATE TRITURADO
200	AGUA CORRIENTE
15,7	HUEVO DE GALLINA
5	PAN BLANCO
5	ALMENDRA SIN CASCARA
5	AVENA
20	PROTEÍNA DE SOJA
10	MAYONESA COMERCIAL
55	PAN TIPO HAMBURGUESA
0,4	PEREJIL
15	KETCHUP
1,6	AJO
29,6	LECHUGA
75,2	TOMATE
0,5	SAL COMUN
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO