

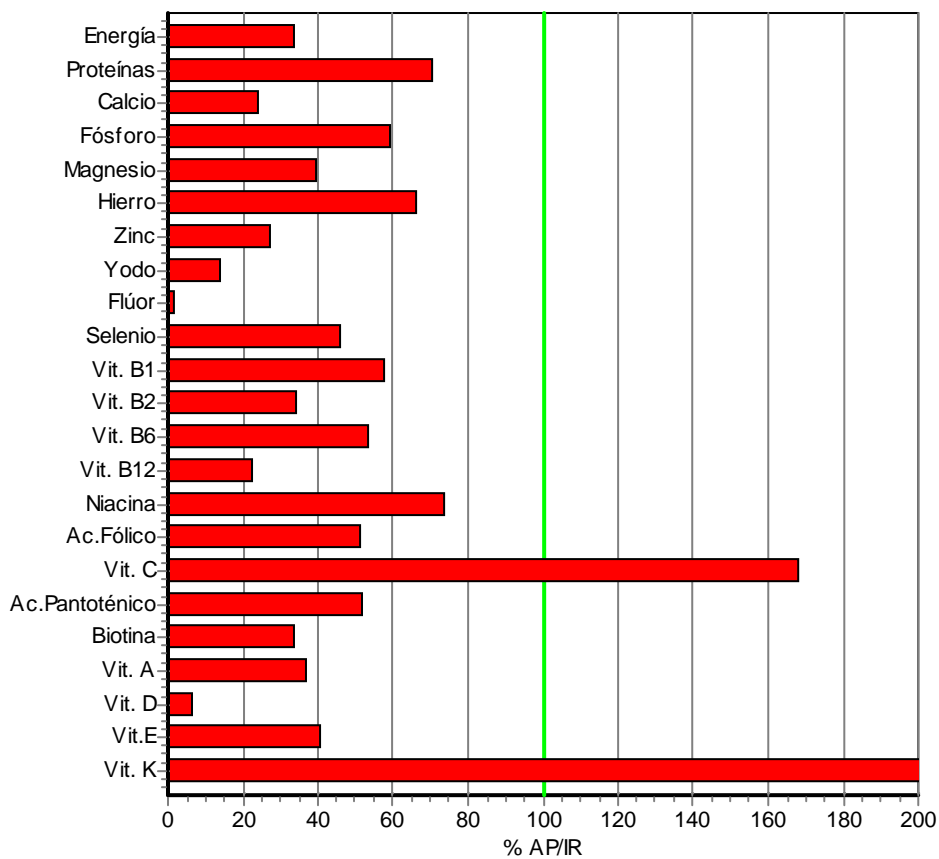
VALORACION DIETETICA

128 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	COUSCOUS
	Cena	1 R	FILETE DE SOJA CON MAÍZ
	Cena	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Cena	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

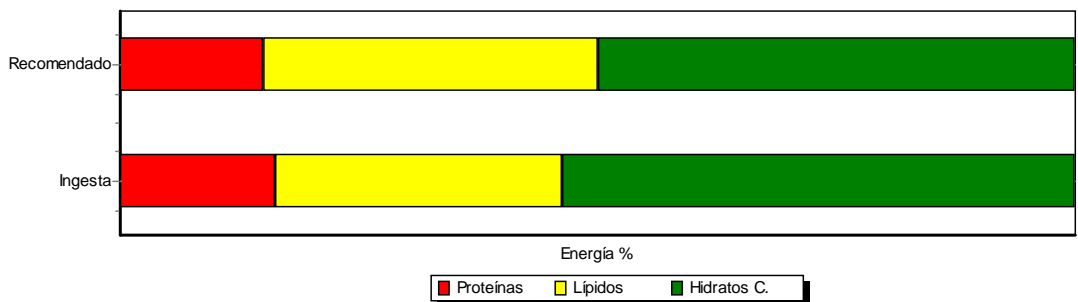
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	960	2800	34,3
Proteínas [g]	39,6	56	70,7
Calcio [mg]	317	1300	24,4
Fósforo [mg]	714	1200	59,5
Magnesio [mg]	159	400	39,8
Hierro [mg]	8	12	66,7
Zinc [mg]	4,2	15	28,0
Yodo [µg]	21,4	150	14,3
Flúor [µg]	59,4	3000	2,0
Selenio [µg]	23,3	50	46,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,7	1,2	58,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,59	1,7	34,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,81	1,5	54,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,55	2,4	22,9
Eq. Niacina [mg]	13,7	18,5	74,1
Ac. Fólico [µg Actividad]	206	400	51,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	101	60	168,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,6	5	52,0
Biotina [µg]	8,5	25	34,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	375	1000	37,5
Vitamina D [µg]	0,34	5	6,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,1	10	41,0
Vitamina K [µg]	154	65	236,9



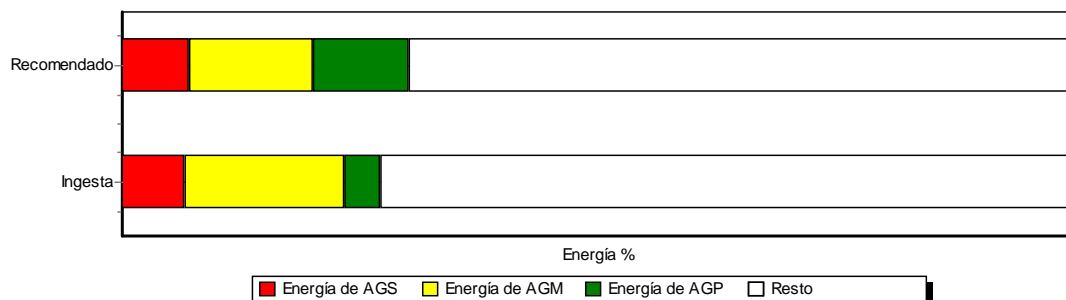
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	960	Calcio (mg)	317	Vitamina B ₁ (mg)	0,7
Proteína (g)	39,6	Hierro (mg)	8	Vitamina B ₂ (mg)	0,59
Hidratos de C (g)	121	Yodo (µg)	21,4	Eq. Niacina (mg)	13,7
Fibra dietética (g)	15,5	Magnesio (mg)	159	Vitamina B ₆ (mg)	0,81
Grasa total (g)	32,5	Zinc (mg)	4,2	Acido Fólico (µg)	206
AGS (g)	7	Selenio (µg)	23,3	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	17,9	Sodio (mg)	1255	Vitamina C (mg)	101
AGP (g)	3,9	Potasio (mg)	1499	Retinol (µg)	67,5
AGP/AGS	0,56	Fósforo (mg)	714	Carotenos (µg)	1755
[AGP+AGM]/AGS	3,1	Flúor (µg)	59,4	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	375
Colesterol (mg)	78			Ac. Pantoténico (mg)	2,6
Aqua (g)	684			Biotina (µg)	8,5
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,34
				Vitamina E (mg)	4,1

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	960	39,6	121	15,5	32,5	78	7	17,9	3,9	317	8	1255	375	0,7	0,59	206	101
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	363	12,5	68,3	8,6	2,5	0	0,42	0,44	1	36,1	2,2	400	9	0,33	0,13	76,4	0,5
Legumbres	86,7	14,3	4,5	2,1	1,4	0	0,16	0,22	0,39	39,6	3	217	1,1	0,066	0,033	20,1	Trazas
Verduras y hortalizas	61,6	2,9	8,4	3,9	0,95	0	0,26	0,1	0,39	44	1,5	13,3	288	0,15	0,11	67,3	76,9
Frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lácteos y derivados	143	6,7	19,5	0	4,3	13,8	2,6	1,2	0,1	151	0,13	81,3	34,3	0,038	0,21	16,9	1,2
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	172	Trazas	0	0	19,1	0	2,7	14	1,6	0	0,077	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	1,8	0,11	0,035	0,0014	0,13	0,07	0,064	0,053	0,0049	0,42	0,0084	119	0,1	0,00049	0,0017	0,22	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	7,5	0,36	0,88	0	0,45	0	0	0	0	0,29	0,002	389	0	0	0	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	960	39,6	121	15,5	32,5	78	7	17,9	3,9	317	8	1255	375	0,7	0,59	206	101

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
125	YOGUR ENTERO DE SABORES
60	SEMOLA DE TRIGO
35,1	PIMIENTO VERDE
27,3	CEBOLLA
2,5	ACEITE DE OLIVA
0,17	AJO
7	BERENJENA
8,4	PATATA NUEVA
2	COMINO
0,7	CALDO DE VERDURAS
30	GARBANZO EN CONSERVA
36,7	CALABACIN
95,6	TOMATE
1	SAL COMUN
60	AGUA CORRIENTE
15	FILETE DE SOJA
15,7	HUEVO DE GALLINA
5	PAN BLANCO
50	MAIZ EN GRANO HERVIDO
16,7	ACEITE DE OLIVA
22,2	LECHUGA
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO