

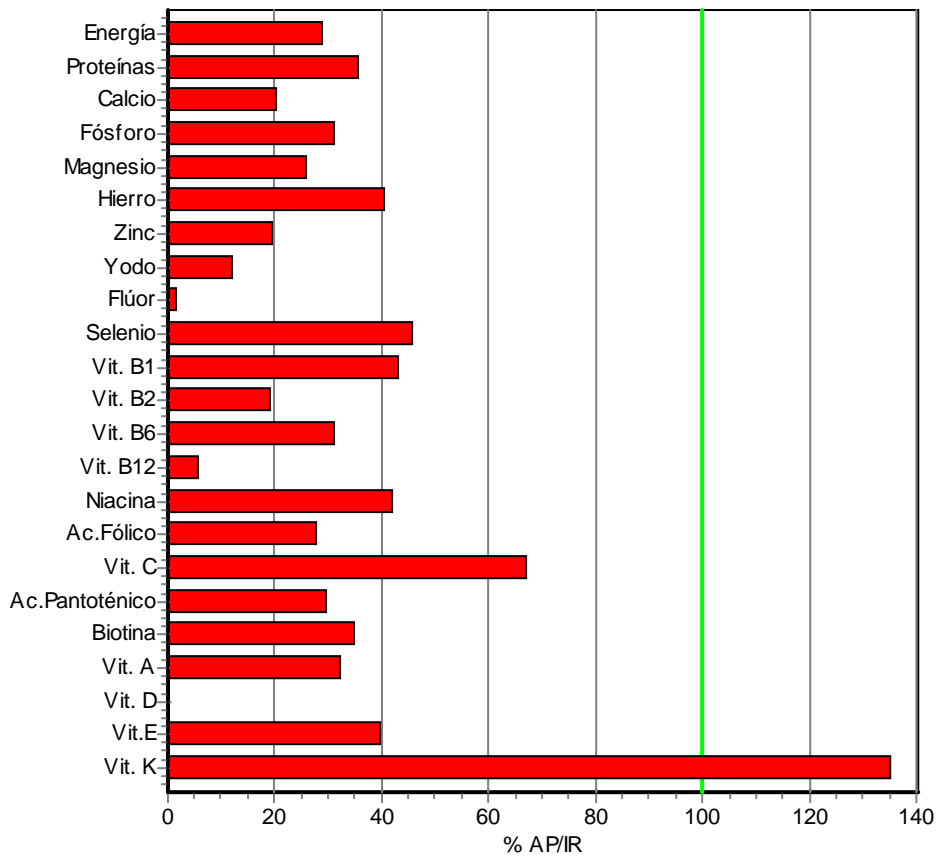
VALORACION DIETETICA

130 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 09/03/2010

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	GUISANTES CON VEGADELLA
	Cena	1 R	PIZZA CAS
	Cena	170 g	PERA
	Cena	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

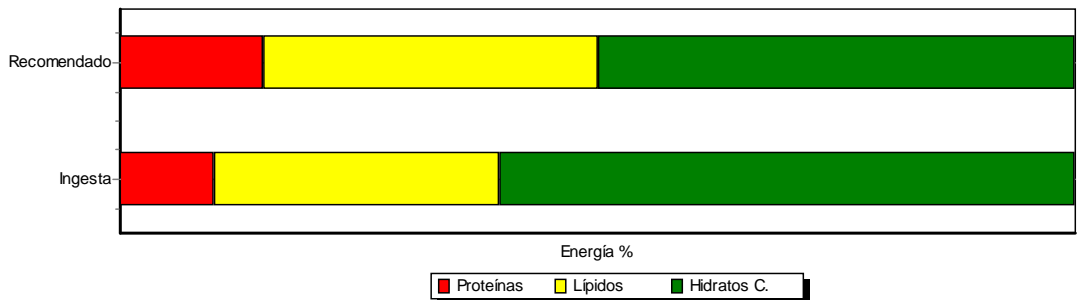
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	814	2800	29,1
Proteínas [g]	20,2	56	36,1
Calcio [mg]	268	1300	20,6
Fósforo [mg]	376	1200	31,3
Magnesio [mg]	105	400	26,3
Hierro [mg]	4,9	12	40,8
Zinc [mg]	3	15	20,0
Yodo [µg]	18,3	150	12,2
Flúor [µg]	57,2	3000	1,9
Selenio [µg]	23	50	46,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,52	1,2	43,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,33	1,7	19,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,47	1,5	31,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,14	2,4	5,8
Eq. Niacina [mg]	7,8	18,5	42,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	112	400	28,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	40,5	60	67,5
Ac. Pantoténico [mg]	1,5	5	30,0
Biotina [µg]	8,8	25	35,2
Vit. A [µg Eq. de retinol]	324	1000	32,4
Vitamina D [µg]	0,022	5	0,4
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4	10	40,0
Vitamina K [µg]	88	65	135,4



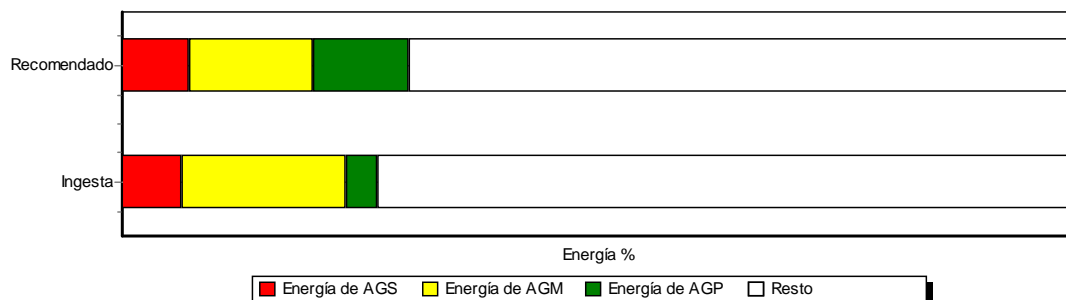
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	20,2	Calcio (mg)	268	Vitamina B ₁ (mg)	0,52
Hidratos de C (g)	115	Hierro (mg)	4,9	Vitamina B ₂ (mg)	0,33
Fibra dietética (g)	14	Yodo (µg)	18,3	Eq. Niacina (mg)	7,8
Grasa total (g)	27,2	Magnesio (mg)	105	Vitamina B ₆ (mg)	0,47
AGS (g)	5,6	Zinc (mg)	3	Acido Fólico (µg)	112
AGM (g)	15,7	Selenio (µg)	23	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	2,9	Sodio (mg)	509	Vitamina C (mg)	40,5
AGP/AGS	0,52	Potasio (mg)	1336	Retinol (µg)	43,5
[AGP+AGM]/AGS	3,3	Fósforo (mg)	376	Carotenos (µg)	1672
Colesterol (mg)	17,1	Flúor (µg)	57,2	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	324
Aqua (g)	739			Ac. Pantoténico (mg)	1,5
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	8,8
				Vitamina D (µg)	0,022
				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	814	20,2	115	14	27,2	17,1	5,6	15,7	2,9	268	4,9	509	324	0,52	0,33	112	40,5
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	327	9,7	64,6	6	2	0	0,33	0,26	0,82	33,5	1,8	221	0	0,21	0,057	26,8	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	73,1	4,8	9,9	4	0,69	0	0,18	0,11	0,26	57,9	1,8	185	269	0,23	0,11	70,2	29,6
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	51	4,4	0,48	0	3,5	17,1	2,2	1	0,1	138	0,044	81,6	45,1	0,0066	0,059	2,2	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	163	Trazas	0	0	18,1	0	2,6	13,2	1,5	0	0,072	0	0	Trazas	Trazas	0	0
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	0,62	0,022	0,043	0,086	0,021	0	0,0053	0,0013	0,011	3,2	0,088	7,8	1,4	0,00068	0,00064	0,55	0,1
Varios	9,6	0,4	0,038	0	0,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	814	20,2	115	14	27,2	17,1	5,6	15,7	2,9	268	4,9	509	324	0,52	0,33	112	40,5

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
170	PERA
50	GUISANTE CONGELADO
3,2	EMBUTIDO VEGADELLA
2,7	CEBOLLA
0,6	ACEITE DE OLIVA
30	TOMATE TRITURADO
17,5	ACEITE DE OLIVA
70	HARINA DE TRIGO
0,2	OREGANO SECO
21,9	QUESO MOZZARELLA
0,02	SAL COMUN
200	AGUA CORRIENTE
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO