

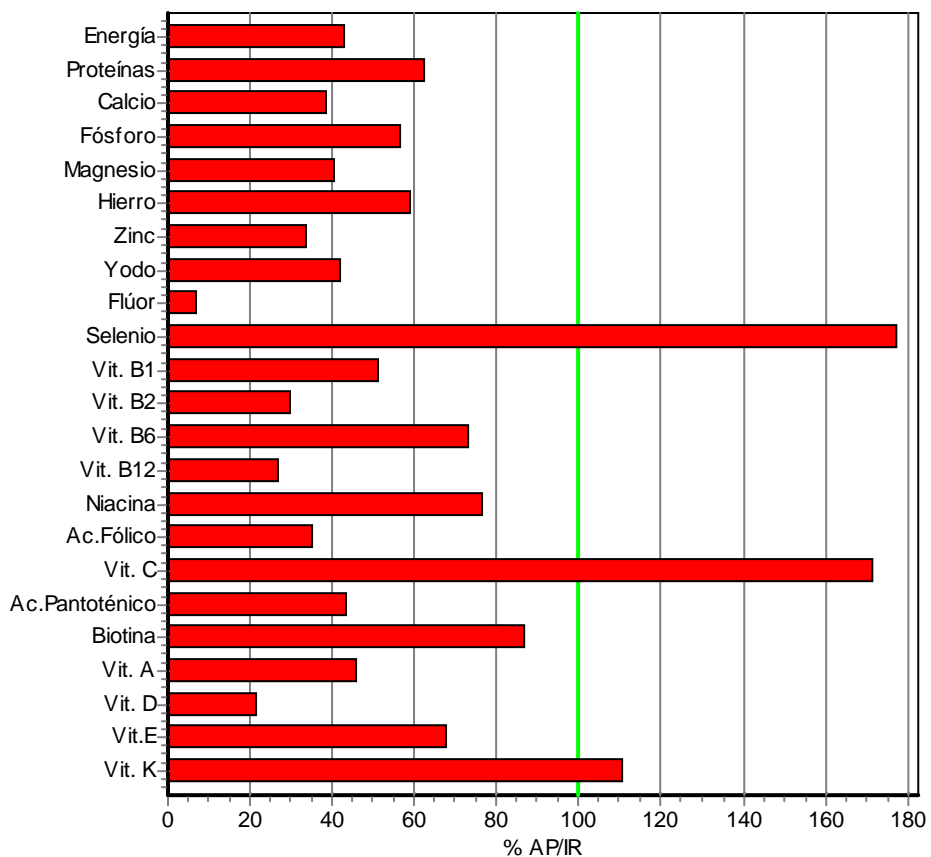
VALORACION DIETETICA

132 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	MACARRONES CON TOMATE
	Cena	1 R	EMPANADA CAS
	Cena	85 g	MANDARINA
	Cena	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

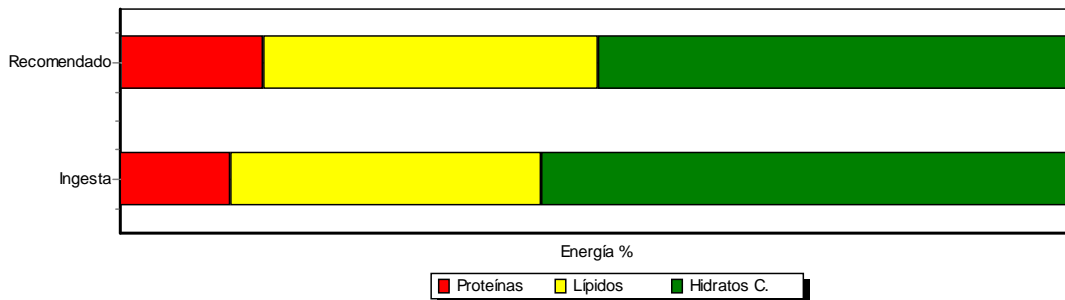
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1216	2800	43,4
Proteínas [g]	35,1	56	62,7
Calcio [mg]	504	1300	38,8
Fósforo [mg]	684	1200	57,0
Magnesio [mg]	164	400	41,0
Hierro [mg]	7,1	12	59,2
Zinc [mg]	5,1	15	34,0
Yodo [µg]	63,2	150	42,1
Flúor [µg]	225	3000	7,5
Selenio [µg]	88,8	50	177,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,62	1,2	51,7
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,51	1,7	30,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,1	1,5	73,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,65	2,4	27,1
Eq. Niacina [mg]	14,2	18,5	76,8
Ac. Fólico [µg Actividad]	142	400	35,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	103	60	171,7
Ac. Pantoténico [mg]	2,2	5	44,0
Biotina [µg]	21,8	25	87,2
Vit. A [µg Eq. de retinol]	461	1000	46,1
Vitamina D [µg]	1,1	5	22,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6,8	10	68,0
Vitamina K [µg]	72,1	65	110,9



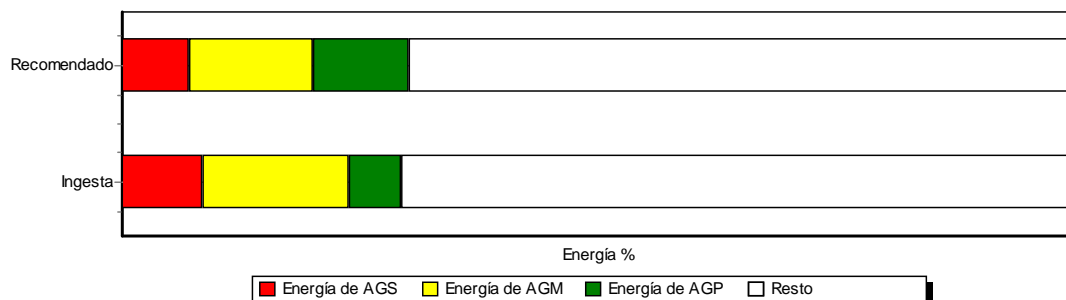
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1216	Calcio (mg)	504	Vitamina B ₁ (mg)	0,62
Proteína (g)	35,1	Hierro (mg)	7,1	Vitamina B ₂ (mg)	0,51
Hidratos de C (g)	158	Yodo (µg)	63,2	Eq. Niacina (mg)	14,2
Fibra dietética (g)	22,1	Magnesio (mg)	164	Vitamina B ₆ (mg)	1,1
Grasa total (g)	44,3	Zinc (mg)	5,1	Acido Fólico (µg)	142
AGS (g)	11,4	Selenio (µg)	88,8	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	20,7	Sodio (mg)	2218	Vitamina C (mg)	103
AGP (g)	7,5	Potasio (mg)	2178	Retinol (µg)	132
AGP/AGS	0,66	Fósforo (mg)	684	Carotenos (µg)	1499
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Flúor (µg)	225	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	461
Colesterol (mg)	62,5			Ac. Pantoténico (mg)	2,2
Aqua (g)	878			Biotina (µg)	21,8
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	1,1
				Vitamina E (mg)	6,8

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	1216	35,1	158	22,1	44,3	62,5	11,4	20,7	7,5	504	7,1	2218	461	0,62	0,51	142	103
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	516	17,6	100	8,9	3	0	0,47	0,38	1,2	49	3,1	227	0	0,25	0,1	36,8	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	213	7,6	30,5	10,8	4,3	0	0,79	0,5	2,1	149	2,3	163	242	0,26	0,21	76,9	62,8
Frutas	29,4	0,41	6	1,2	0,13	0	0,015	0,022	0,024	22,6	0,2	0,75	44,2	0,039	0,02	14,6	21,8
Lácteos y derivados	112	7,6	Tranzas	0	9,1	33,8	4,8	2,6	0,49	248	0,098	166	67,7	0,0051	0,09	2,8	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	6,8	0,53	0,028	0	0,51	17,1	0,14	0,2	0,075	2,3	0,092	6	9,5	0,0046	0,015	2,1	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	228	0,02	0,04	0	25,3	11,5	4,9	15,8	3,4	0,4	0,099	80	63,8	Trazas	Trazas	Trazas	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	1,5	0,055	0,11	0,21	0,051	0	0,013	0,0034	0,027	9	0,23	1554	3,5	0,0017	0,0016	1,4	0,25
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1216	35,1	158	22,1	44,3	62,5	11,4	20,7	7,5	504	7,1	2218	461	0,62	0,51	142	103

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
85	MANDARINA
0,5	OREGANO SECO
3,3	ACEITE DE OLIVA
0,79	AJO
100	PASTA
4,6	CEBOLLA
41,7	TOMATE FRITO EN CONSERVA
28,2	QUESO GRUYERE
4	SAL COMUN
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
464	CEBOLLA
30,8	PEPINO
4,2	HUEVO DE GALLINA
20	HARINA DE TRIGO
10	MARGARINA
22	CALABACIN
14	ACEITE DE OLIVA
1,4	PAPAYA
1	AGUA CORRIENTE