

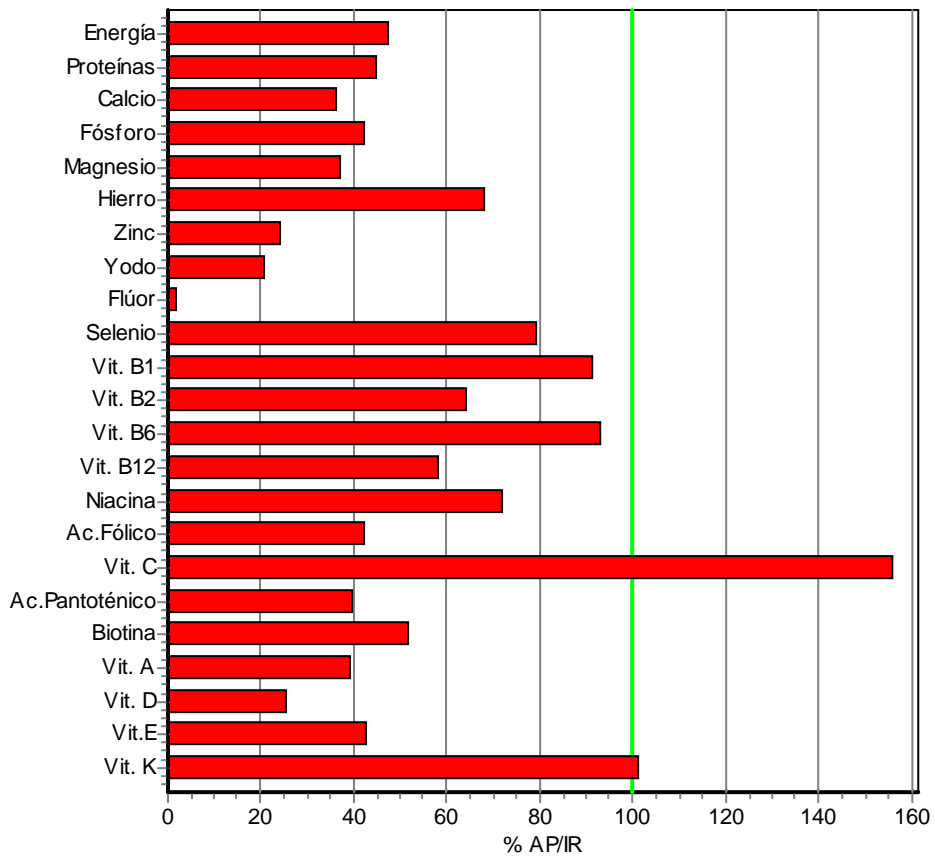
VALORACION DIETETICA

134 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	PERRITO CALIENTE CASERO CON BOCADITOS DE PATATA
	Cena	30 g	CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ
	Cena	200 g	LECHE DE VACA ENTERA
	Cena	200 g	MANZANA
	Cena	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Cena	40 g	PAN INTEGRAL

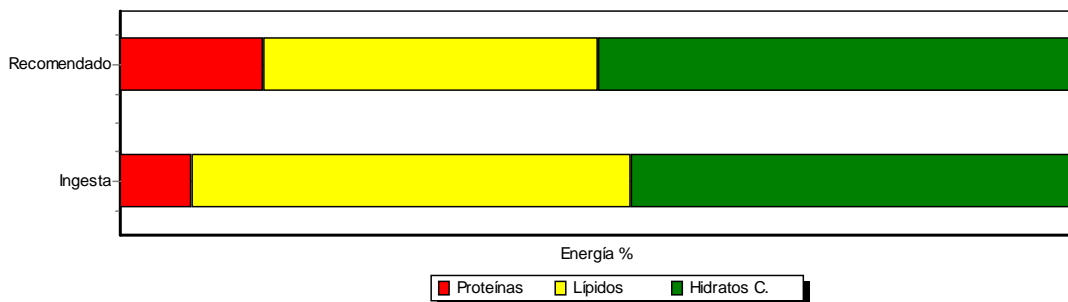
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1332	2800	47,6
Proteínas [g]	25,3	56	45,2
Calcio [mg]	477	1300	36,7
Fósforo [mg]	513	1200	42,8
Magnesio [mg]	149	400	37,3
Hierro [mg]	8,2	12	68,3
Zinc [mg]	3,7	15	24,7
Yodo [µg]	31,6	150	21,1
Flúor [µg]	70,9	3000	2,4
Selenio [µg]	39,7	50	79,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,1	1,2	91,7
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,1	1,7	64,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,4	1,5	93,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,4	2,4	58,3
Eq. Niacina [mg]	13,4	18,5	72,4
Ac. Fólico [µg Actividad]	171	400	42,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	93,8	60	156,3
Ac. Pantoténico [mg]	2	5	40,0
Biotina [µg]	13	25	52,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	397	1000	39,7
Vitamina D [µg]	1,3	5	26,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,3	10	43,0
Vitamina K [µg]	65,9	65	101,4



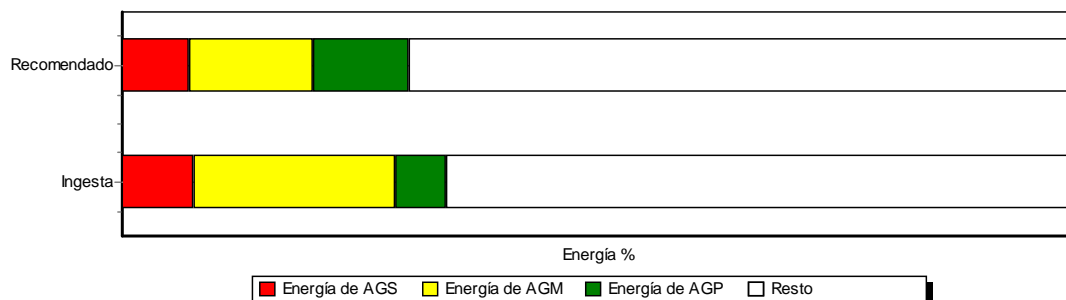
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1332	Calcio (mg)	477	Vitamina B ₁ (mg)	1,1
Proteína (g)	25,3	Hierro (mg)	8,2	Vitamina B ₂ (mg)	1,1
Hidratos de C (g)	146	Yodo (µg)	31,6	Eq. Niacina (mg)	13,4
Fibra dietética (g)	14,6	Magnesio (mg)	149	Vitamina B ₆ (mg)	1,4
Grasa total (g)	68,4	Zinc (mg)	3,7	Acido Fólico (µg)	171
AGS (g)	11,1	Selenio (µg)	39,7	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	31,2	Sodio (mg)	720	Vitamina C (mg)	93,8
AGP (g)	7,9	Potasio (mg)	1729	Retinol (µg)	202
AGP/AGS	0,71	Fósforo (mg)	513	Carotenos (µg)	1146
[AGP+AGM]/AGS	3,5	Flúor (µg)	70,9	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	397
Colesterol (mg)	28			Ac. Pantoténico (mg)	2
Aqua (g)	701			Biotina (µg)	13
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	1,3
				Vitamina E (mg)	4,3

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	1332	25,3	146	14,6	68,4	28	11,1	31,2	7,9	477	8,2	720	397	1,1	1,1	171	93,8
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	364	9,7	68,6	6,2	4,2	0	0,89	1	1,3	151	4,8	580	119	0,69	0,51	81,3	15
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	23,8	1,1	3,4	1,5	0,34	0	0,078	0,018	0,18	21,7	0,7	6,9	173	0,068	0,05	30,3	20,7
Frutas	96,3	0,56	20,3	3,6	0,64	0	0,1	0,27	0,19	9,8	1	2,1	5,3	0,062	0,057	10,3	22,1
Lácteos y derivados	131	6,1	9,4	0	7,6	28	4,6	2,2	0,26	248	0,18	96	92	0,08	0,38	11	2,8
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	270	Trazas	0	0	30	0	4,3	21,9	2,5	0	0,12	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	193	2,9	23	2,4	9,5	0	0,84	4,7	3,4	10,5	0,63	20,3	Trazas	0,11	0,056	21	11,2
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Varios	156	4,1	1,8	0	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1332	25,3	146	14,6	68,4	28	11,1	31,2	7,9	477	8,2	720	397	1,1	1,1	171	93,8

Alimentos consumidos

200	LECHE DE VACA ENTERA
30	CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
200	MANZANA
45	SALCHICHAS VEGETALES
60	PAN TIPO HAMBURGUESA
70	PATATAS PREFRITAS CONGELADAS
30	ACEITE DE OLIVA
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO