

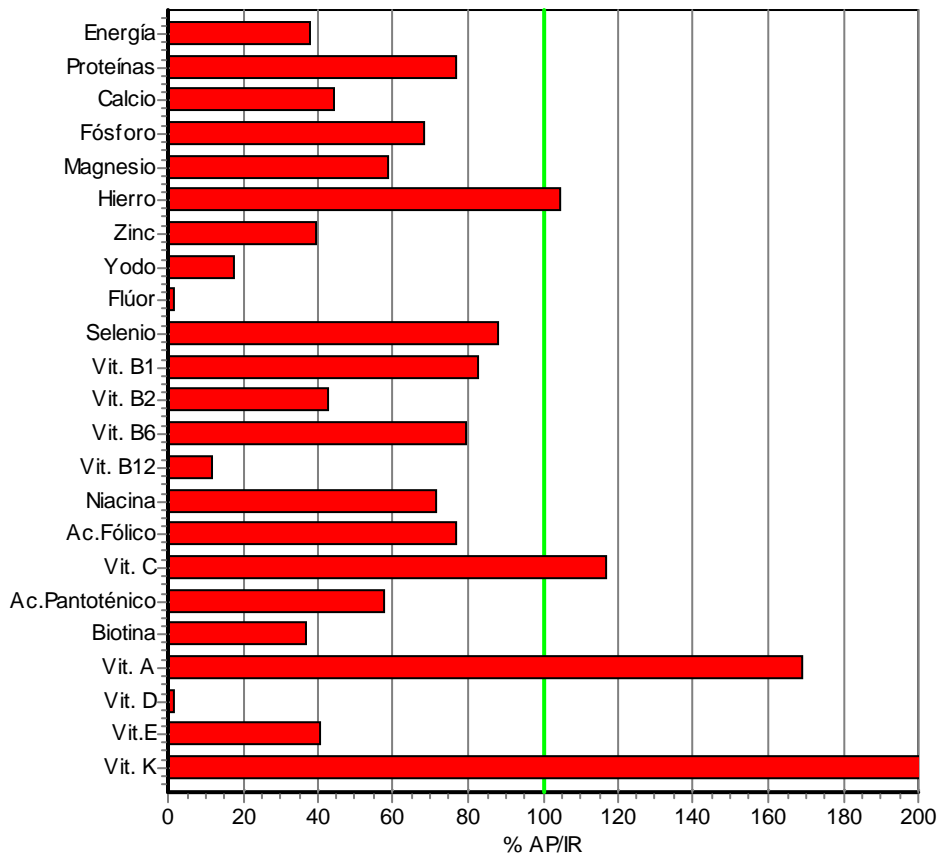
VALORACION DIETETICA

107 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 23/02/2010

Periodo: 1 días. HOMBRE Edad: 19 años. Peso: Kg. Talla: cm. IMC:

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Almuerzo	1 R	ENSALADA DE LA CASA
	Almuerzo	1 R	GUIISO DE GARBANZOS
	Almuerzo	1 R	CROSTINO
	Almuerzo	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

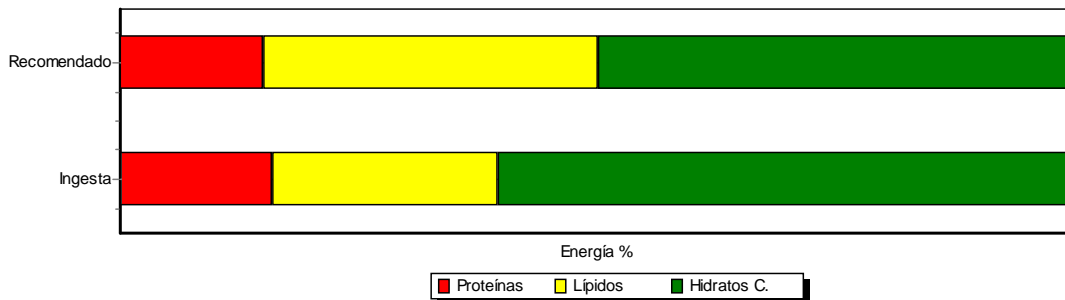
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1077	2800	38,5
Proteínas [g]	43,2	56	77,1
Calcio [mg]	585	1300	45,0
Fósforo [mg]	823	1200	68,6
Magnesio [mg]	236	400	59,0
Hierro [mg]	12,6	12	105,0
Zinc [mg]	6	15	40,0
Yodo [µg]	26,8	150	17,9
Flúor [µg]	62	3000	2,1
Selenio [µg]	44,2	50	88,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	1	1,2	83,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,73	1,7	42,9
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2	1,5	80,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,3	2,4	12,5
Eq. Niacina [mg]	13,3	18,5	71,9
Ac. Fólico [µg Actividad]	310	400	77,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	70,4	60	117,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,9	5	58,0
Biotina [µg]	9,4	25	37,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	1698	1000	169,8
Vitamina D [µg]	0,1	5	2,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,1	10	41,0
Vitamina K [µg]	349	65	536,9



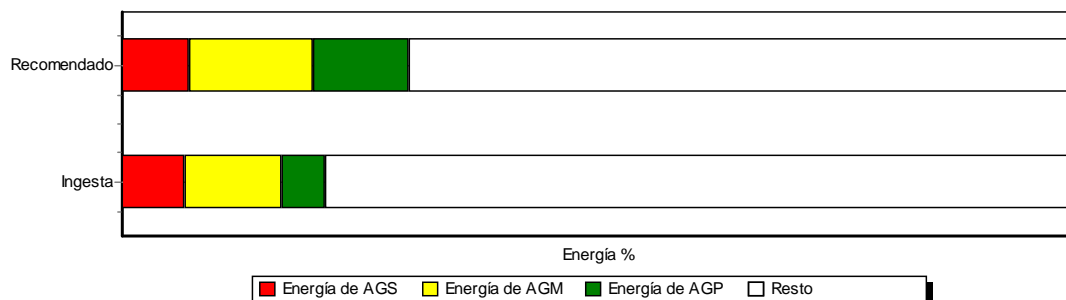
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	43,2	Calcio (mg)	585	Vitamina B ₁ (mg)	1
Hidratos de C (g)	150	Hierro (mg)	12,6	Vitamina B ₂ (mg)	0,73
Fibra dietética (g)	25,4	Yodo (µg)	26,8	Eq. Niacina (mg)	13,3
Grasa total (g)	28,3	Magnesio (mg)	236	Vitamina B ₆ (mg)	1,2
AGS (g)	7,9	Zinc (mg)	6	Acido Fólico (µg)	310
AGM (g)	12,2	Selenio (µg)	44,2	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	5,3	Sodio (mg)	1037	Vitamina C (mg)	70,4
AGP/AGS	0,67	Potasio (mg)	2545	Retinol (µg)	115
[AGP+AGM]/AGS	2,2	Fósforo (mg)	823	Carotenos (µg)	8399
Colesterol (mg)	30,7	Flúor (µg)	62	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	1698
Aqua (g)	542			Ac. Pantoténico (mg)	2,9
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	9,4
				Vitamina D (µg)	0,1
				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	1077	43,2	150	25,4	28,3	30,7	7,9	12,2	5,3	585	12,6	1037	1698	1	0,73	310	70,4
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resopón	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	297	8	56,5	5,1	3,2	0	0,62	1,1	1,1	69,9	2,4	486	0	0,25	0,069	38,8	0
Legumbres	307	18,7	39,9	14	5	0	0,32	1,4	2,3	129	6,1	22,5	29,7	0,41	0,13	167	3,7
Verduras y hortalizas	69,8	2,9	11	4,4	0,62	0	0,13	0,037	0,32	61,8	1,8	70,4	1389	0,14	0,13	74,1	46,7
Frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lácteos y derivados	208	11,7	19,9	0	9,1	30,7	5,2	2,5	0,44	281	0,31	241	122	0,16	0,3	19,7	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	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	71,9	Trazas	0	0	8	0	1,1	5,8	0,66	0	0,032	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	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	12,7	0,49	1,3	0,87	0,4	0	0,08	0,034	0,23	20,3	0,99	196	128	0,017	0,04	3,4	1,1
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1077	43,2	150	25,4	28,3	30,7	7,9	12,2	5,3	585	12,6	1037	1698	1	0,73	310	70,4

Alimentos consumidos

- 125 YOGUR ENTERO DE SABORES
- 40 PAN INTEGRAL
- 200 ZUMO DE MELOCOTON
- 90 GARBANZO
- 8,1 ESPINACA
- 65,3 ZANAHORIA
- 8,4 PIMIENTO VERDE
- 13,7 CEBOLLA
- 18,8 TOMATE
- 4,7 AJO
- 2 PIMENTON
- 5 ACEITE DE OLIVA
- 20 ARROZ
- 0,7 AZAFRAN/COLORANTE ALIMENTARIO
- 0,5 SAL COMUN
- 50 PAN DE MOLDE
- 20 QUESO EN LONCHAS
- 60,6 TOMATE
- 3 ACEITE DE OLIVA
- 1 OREGANO SECO
- 22,2 LECHUGA
- 8,1 ESPINACA
- 9,6 ACEITUNA VERDE CON HUESO
- 8,7 ZANAHORIA
- 8 REMOLACHA