

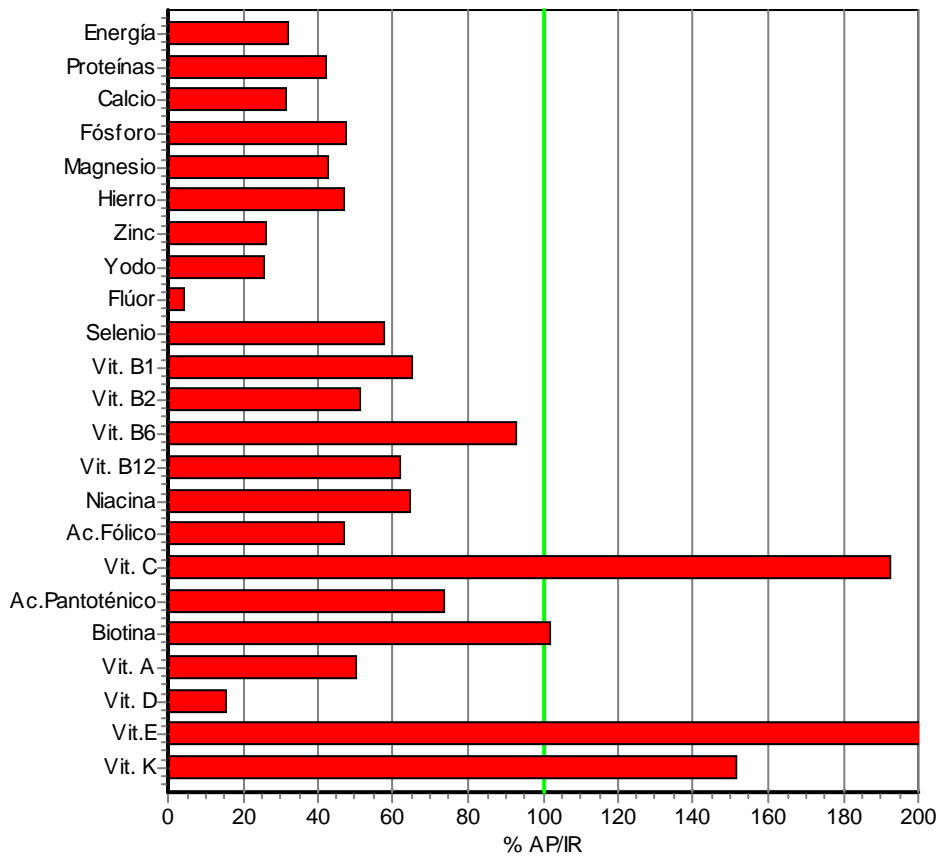
VALORACION DIETETICA

109 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 24/02/2010

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

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Almuerzo	1 R	ENSALADA VALENCIANA
	Almuerzo	1 R	PATATAS FRITAS
	Almuerzo	1 R	FLAN DE VERDURAS
	Almuerzo	85 g	MANDARINA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

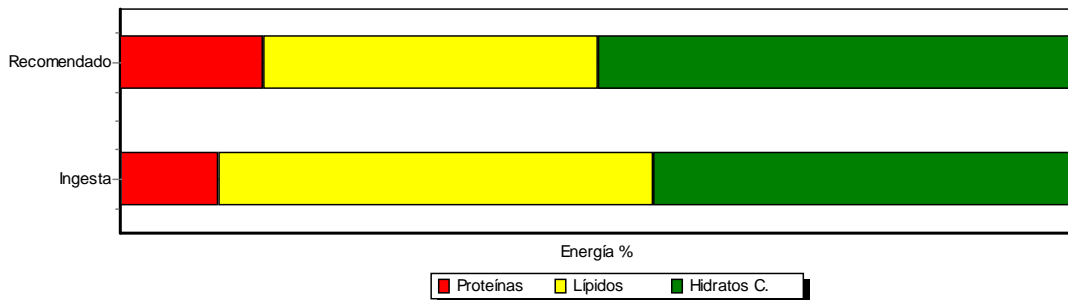
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	914	2800	32,6
Proteínas [g]	24	56	42,9
Calcio [mg]	413	1300	31,8
Fósforo [mg]	577	1200	48,1
Magnesio [mg]	172	400	43,0
Hierro [mg]	5,7	12	47,5
Zinc [mg]	4	15	26,7
Yodo [µg]	38,9	150	25,9
Flúor [µg]	146	3000	4,9
Selenio [µg]	29,1	50	58,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,79	1,2	65,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,88	1,7	51,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,4	1,5	93,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,5	2,4	62,5
Eq. Niacina [mg]	12	18,5	64,9
Ac. Fólico [µg Actividad]	190	400	47,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	116	60	193,3
Ac. Pantoténico [mg]	3,7	5	74,0
Biotina [µg]	25,6	25	102,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	507	1000	50,7
Vitamina D [µg]	0,81	5	16,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	21,3	10	213,0
Vitamina K [µg]	98,9	65	152,2



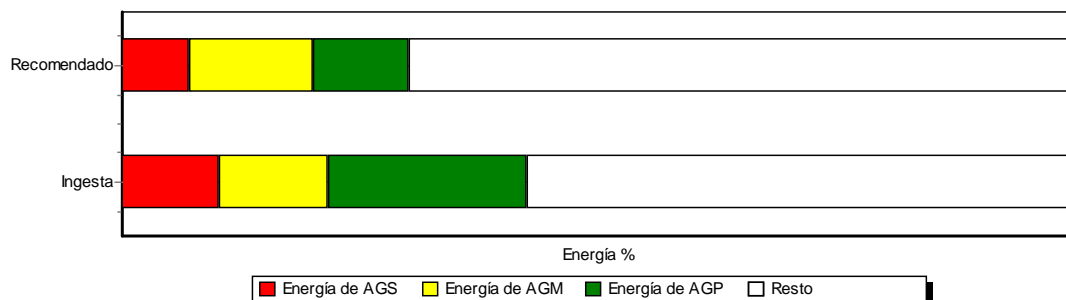
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	24	Calcio (mg)	413	Vitamina B ₁ (mg)	0,79
Hidratos de C (g)	93,3	Hierro (mg)	5,7	Vitamina B ₂ (mg)	0,88
Fibra dietética (g)	12,5	Yodo (µg)	38,9	Eq. Niacina (mg)	12
Grasa total (g)	46,7	Magnesio (mg)	172	Vitamina B ₆ (mg)	1,4
AGS (g)	10,3	Zinc (mg)	4	Acido Fólico (µg)	190
AGM (g)	11,7	Selenio (µg)	29,1	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	21,1	Sodio (mg)	809	Vitamina C (mg)	116
AGP/AGS	2	Potasio (mg)	2308	Retinol (µg)	177
[AGP+AGM]/AGS	3,2	Fósforo (mg)	577	Carotenos (µg)	1744
Colesterol (mg)	199	Flúor (µg)	146	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	507
Aqua (g)	816			Ac. Pantoténico (mg)	3,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	25,6
				Vitamina D (µg)	0,81
				Vitamina E (mg)	21,3

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	914	24	93,3	12,5	46,7	199	10,3	11,7	21,1	413	5,7	809	507	0,79	0,88	190	116
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
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	88,4	2,8	15,2	3	1,2	0	0,22	0,16	0,46	21,6	1,1	220	0	0,14	0,036	15,6	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	228	8,5	42,9	7,4	0,88	0	0,18	0,04	0,47	60,5	2,5	28,9	270	0,39	0,25	111	70,8
Frutas	28,9	0,41	5,9	1,2	0,13	0	0,014	0,022	0,024	22,3	0,19	0,71	42	0,039	0,019	14,1	20,7
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	67,7	5,3	0,28	0	5,1	171	1,4	2	0,75	23,5	0,92	60,1	94,7	0,046	0,15	21,4	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	0	0	0	30	0	3,6	6,1	19	0	0,009	0	1,3	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	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	0,018	0,086	0,062	0,11	0	0,078	0,0097	0,0011	0,84	0,011	389	0,031	0,001	0,00017	0,23	0,009
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	914	24	93,3	12,5	46,7	199	10,3	11,7	21,1	413	5,7	809	507	0,79	0,88	190	116

Alimentos consumidos

85	MANDARINA
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
30	ACEITE DE GIRASOL
240	PATATA NUEVA
1	SAL COMUN
200	LECHE DE VACA ENTERA
41,8	HUEVO DE GALLINA
0,3	NUEZ MOSCADA
16	CHAMPIÑÓN
15,8	AJO
22,2	LECHUGA
16,2	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO