

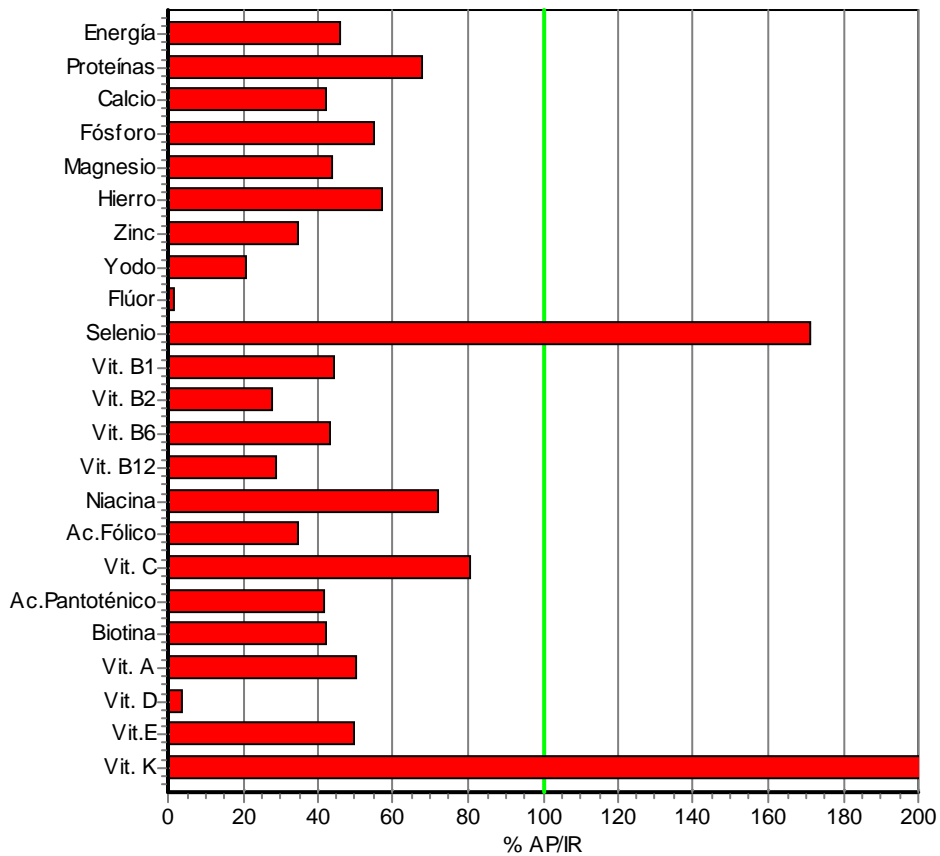
VALORACION DIETETICA

113 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	MACARRONES CON TOMATE
	Almuerzo	1 R	PIZZA CAS
	Almuerzo	170 g	PERA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

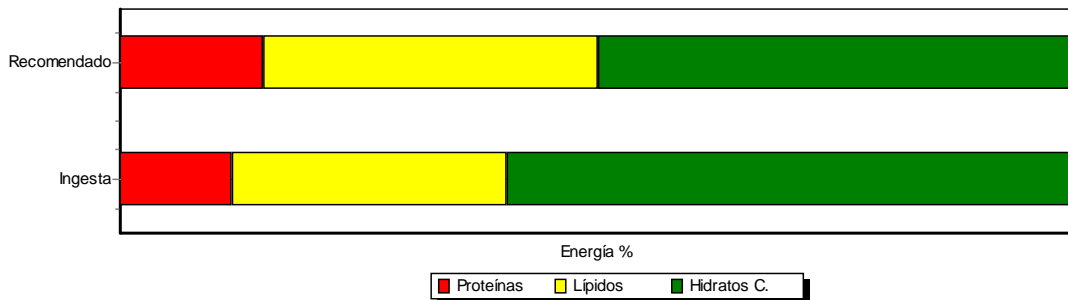
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1305	2800	46,6
Proteínas [g]	38,3	56	68,4
Calcio [mg]	556	1300	42,8
Fósforo [mg]	667	1200	55,6
Magnesio [mg]	177	400	44,3
Hierro [mg]	6,9	12	57,5
Zinc [mg]	5,3	15	35,3
Yodo [µg]	31,9	150	21,3
Flúor [µg]	70,1	3000	2,3
Selenio [µg]	85,8	50	171,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,54	1,2	45,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,48	1,7	28,2
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,66	1,5	44,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,71	2,4	29,6
Eq. Niacina [mg]	13,4	18,5	72,4
Ac. Fólico [µg Actividad]	141	400	35,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	48,8	60	81,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,1	5	42,0
Biotina [µg]	10,6	25	42,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	509	1000	50,9
Vitamina D [µg]	0,21	5	4,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5	10	50,0
Vitamina K [µg]	133	65	204,6



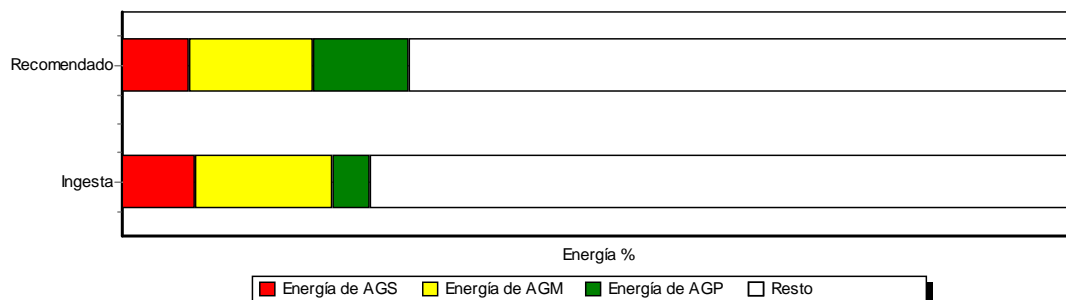
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1305	Calcio (mg)	556	Vitamina B ₁ (mg)	0,54
Proteína (g)	38,3	Hierro (mg)	6,9	Vitamina B ₂ (mg)	0,48
Hidratos de C (g)	184	Yodo (µg)	31,9	Eq. Niacina (mg)	13,4
Fibra dietética (g)	18,2	Magnesio (mg)	177	Vitamina B ₆ (mg)	0,66
Grasa total (g)	42,2	Zinc (mg)	5,3	Acido Fólico (µg)	141
AGS (g)	11,2	Selenio (µg)	85,8	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	20,9	Sodio (mg)	1999	Vitamina C (mg)	48,8
AGP (g)	5,6	Potasio (mg)	1742	Retinol (µg)	113
AGP/AGS	0,5	Fósforo (mg)	667	Carotenos (µg)	2338
[AGP+AGM]/AGS	2,4	Flúor (µg)	70,1	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	509
Colesterol (mg)	50,9			Ac. Pantoténico (mg)	2,1
Aqua (g)	773			Biotina (µg)	10,6
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,21
				Vitamina E (mg)	5

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	1305	38,3	184	18,2	42,2	50,9	11,2	20,9	5,6	556	6,9	1999	509	0,54	0,48	141	48,8
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	686	22,5	136	11	3,6	0	0,55	0,44	1,5	57,5	3,6	228	0	0,3	0,12	44,8	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	77,5	2,9	7,7	3	3,2	0	0,37	0,5	1,6	65,2	1,7	337	383	0,15	0,11	77,5	37,6
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	163	11,9	0,48	0	12,6	50,9	7	3,6	0,59	387	0,14	247	113	0,012	0,15	5	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	187	Trazas	0	0	20,8	0	3	15,2	1,7	0	0,083	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	2,2	0,077	0,15	0,3	0,072	0	0,019	0,0047	0,037	11,9	0,31	1173	4,8	0,0024	0,0022	1,9	0,35
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1305	38,3	184	18,2	42,2	50,9	11,2	20,9	5,6	556	6,9	1999	509	0,54	0,48	141	48,8

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
170	PERA
30	TOMATE TRITURADO
17,5	ACEITE DE OLIVA
70	HARINA DE TRIGO
0,2	OREGANO SECO
21,9	QUESO MOZZARELLA
3	SAL COMUN
200	AGUA CORRIENTE
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
22,2	LECHUGA
16,2	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO