

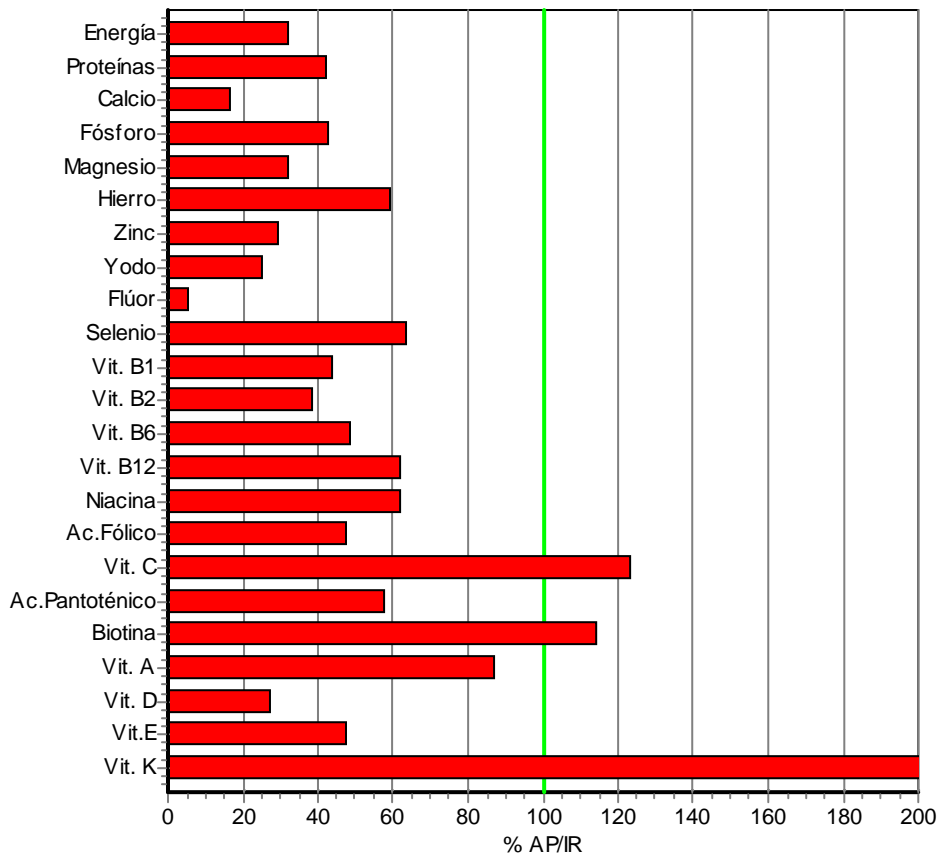
VALORACION DIETETICA

115 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 DE LA CASA |
| | Almuerzo | 1 R | ARROZ TRES DELICIAS |
| | Almuerzo | 1 R | CAZUELITA DE HUEVO |
| | Almuerzo | 200 g | MANZANA |
| | Almuerzo | 200 g | ZUMO DE MELOCOTON |
| | Almuerzo | 40 g | PAN INTEGRAL |

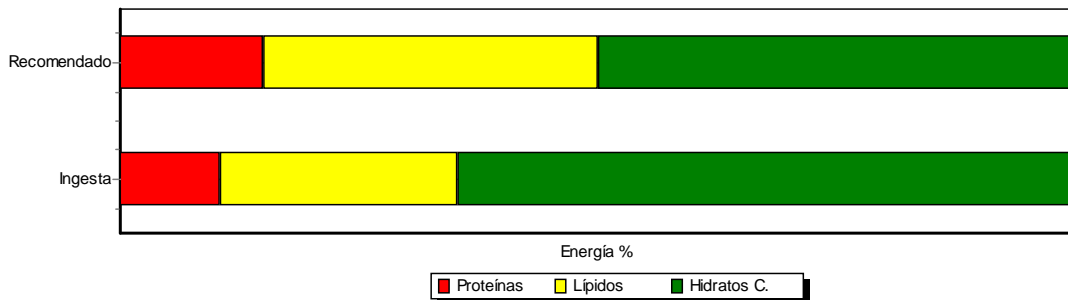
| Nutriente | Aporte | IR | % AP/IR |
|-----------------------------------|--------|------|---------|
| Energía [kcal] | 914 | 2800 | 32,6 |
| Proteínas [g] | 24 | 56 | 42,9 |
| Calcio [mg] | 219 | 1300 | 16,8 |
| Fósforo [mg] | 520 | 1200 | 43,3 |
| Magnesio [mg] | 131 | 400 | 32,8 |
| Hierro [mg] | 7,2 | 12 | 60,0 |
| Zinc [mg] | 4,5 | 15 | 30,0 |
| Yodo [µg] | 38,7 | 150 | 25,8 |
| Flúor [µg] | 173 | 3000 | 5,8 |
| Selenio [µg] | 32 | 50 | 64,0 |
| Vit. B1 Tiamina [mg] | 0,53 | 1,2 | 44,2 |
| Vit. B2 Riboflavina [mg] | 0,66 | 1,7 | 38,8 |
| Vit. B6 Piridoxina [mg] | 0,74 | 1,5 | 49,3 |
| Vit. B12 Cianocobalamina [µg] | 1,5 | 2,4 | 62,5 |
| Eq. Niacina [mg] | 11,5 | 18,5 | 62,2 |
| Ac. Fólico [µg Actividad] | 192 | 400 | 48,0 |
| Vit. C Ac. Ascórbico [mg] | 74,3 | 60 | 123,8 |
| Ac. Pantoténico [mg] | 2,9 | 5 | 58,0 |
| Biotina [µg] | 28,7 | 25 | 114,8 |
| Vit. A [µg Eq. de retinol] | 872 | 1000 | 87,2 |
| Vitamina D [µg] | 1,4 | 5 | 28,0 |
| Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol] | 4,8 | 10 | 48,0 |
| Vitamina K [µg] | 136 | 65 | 209,2 |



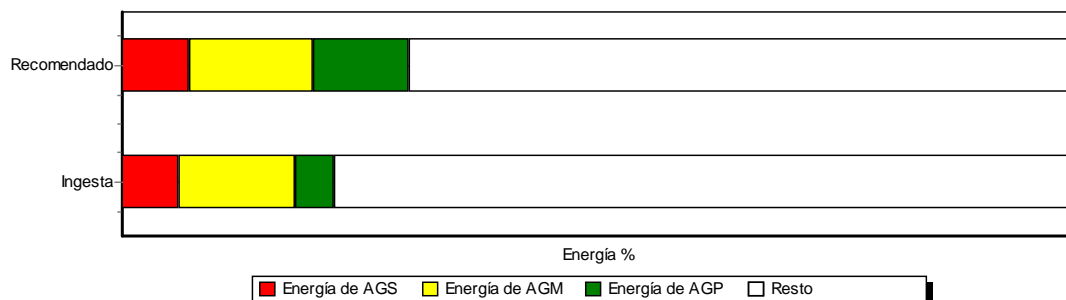
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

| Energía (kcal) | | Minerales | | Vitaminas | |
|---------------------|------|---------------|------|-------------------------------|------|
| Proteína (g) | 24 | Calcio (mg) | 219 | Vitamina B ₁ (mg) | 0,53 |
| Hidratos de C (g) | 141 | Hierro (mg) | 7,2 | Vitamina B ₂ (mg) | 0,66 |
| Fibra dietética (g) | 12,5 | Yodo (µg) | 38,7 | Eq. Niacina (mg) | 11,5 |
| Grasa total (g) | 25,3 | Magnesio (mg) | 131 | Vitamina B ₆ (mg) | 0,74 |
| AGS (g) | 6 | Zinc (mg) | 4,5 | Acido Fólico (µg) | 192 |
| AGM (g) | 12,4 | Selenio (µg) | 32 | Vitamina B ₁₂ (µg) | |
| AGP (g) | 4,1 | Sodio (mg) | 740 | Vitamina C (mg) | 74,3 |
| AGP/AGS | 0,68 | Potasio (mg) | 1591 | Retinol (µg) | 193 |
| [AGP+AGM]/AGS | 2,8 | Fósforo (mg) | 520 | Carotenos (µg) | 3884 |
| Colesterol (mg) | 278 | Flúor (µg) | 173 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 872 |
| Aqua (g) | 794 | | | Ac. Pantoténico (mg) | 2,9 |
| Alcohol (g) | 0 | | | Biotina (µg) | 28,7 |
| | | | | Vitamina D (µg) | 1,4 |
| | | | | Vitamina E (mg) | 4,8 |

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 | 914 | 24 | 141 | 12,5 | 25,3 | 278 | 6 | 12,4 | 4,1 | 219 | 7,2 | 740 | 872 | 0,53 | 0,66 | 192 | 74,3 |
| 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 | 416 | 8,8 | 88,6 | 4,3 | 2 | 0 | 0,39 | 0,37 | 0,75 | 34,2 | 1,8 | 224 | 0 | 0,18 | 0,072 | 33,6 | 0 |
| Legumbres | 8,2 | 0,83 | 0,7 | 0,36 | 0,15 | 0 | 0,021 | 0,035 | 0,087 | 4,8 | 0,13 | 4,5 | 0,63 | 0,023 | 0,024 | 24 | 0,15 |
| Verduras y hortalizas | 44,2 | 2,5 | 5,8 | 3,1 | 0,51 | 0 | 0,08 | 0,034 | 0,27 | 57,9 | 1,7 | 40,7 | 637 | 0,11 | 0,12 | 81,3 | 34,2 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 106 | 8,3 | 0,44 | 0 | 7,9 | 268 | 2,2 | 3,2 | 1,2 | 36,7 | 1,4 | 94 | 148 | 0,072 | 0,24 | 33,4 | 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 | 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 | 61,2 | 1,6 | 4,3 | 0,12 | 4,1 | 10,4 | 1,8 | 1,4 | 0,72 | 52,1 | 0,081 | 354 | 51,1 | 0,02 | 0,072 | 1,6 | Trazas |
| Varios | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 914 | 24 | 141 | 12,5 | 25,3 | 278 | 6 | 12,4 | 4,1 | 219 | 7,2 | 740 | 872 | 0,53 | 0,66 | 192 | 74,3 |

Alimentos consumidos

| | |
|------|--------------------------|
| 40 | PAN INTEGRAL |
| 200 | ZUMO DE MELOCOTON |
| 200 | MANZANA |
| 65,3 | HUEVO DE GALLINA |
| 40 | SALSA BECHAMEL |
| 24,3 | ESPINACA |
| 15 | BROTE DE SOJA |
| 13,7 | JUDIA VERDE |
| 8 | ACEITE DE OLIVA |
| 90 | ARROZ |
| 5,6 | GUISANTE VERDE |
| 21,8 | ZANAHORIA |
| 0,5 | SAL COMUN |
| 200 | AGUA CORRIENTE |
| 22,2 | LECHUGA |
| 56,4 | TOMATE |
| 9,6 | ACEITUNA VERDE CON HUESO |
| 8 | REMOLACHA |