

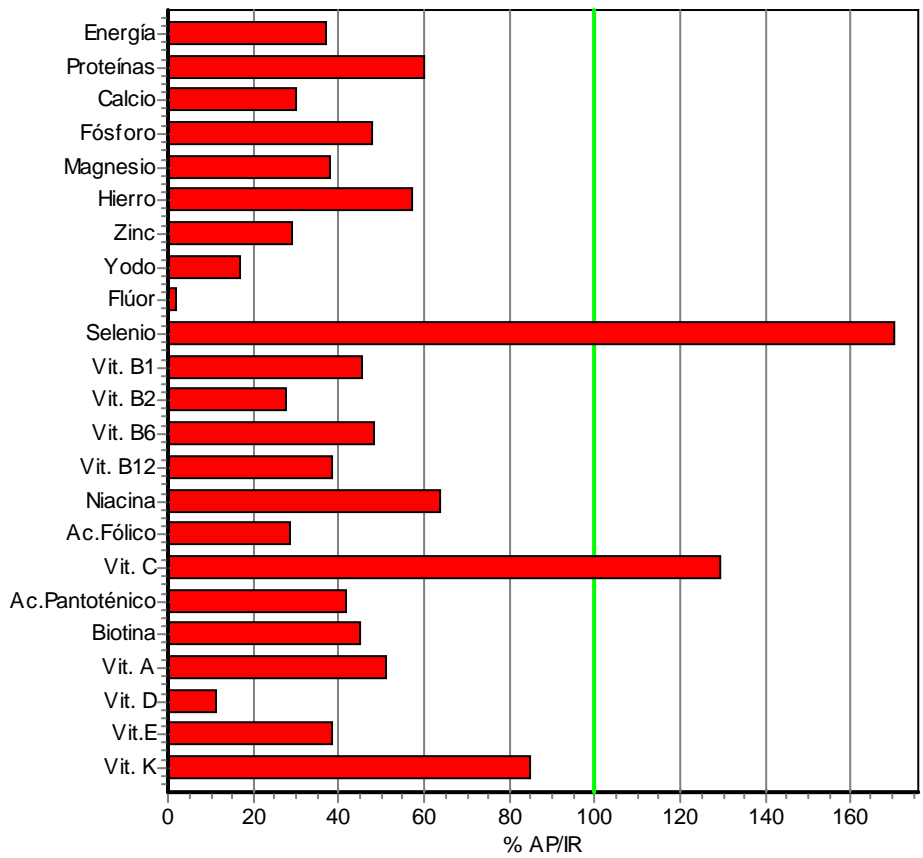
VALORACION DIETETICA

117 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 02/03/2010

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

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Almuerzo	1 R	BUFET DE ENSALADA
	Almuerzo	1 R	MACARRONES CON TOMATE
	Almuerzo	1 R	FILETE DE GLUTEN CON GUARNICIÓN
	Almuerzo	200 g	MANZANA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

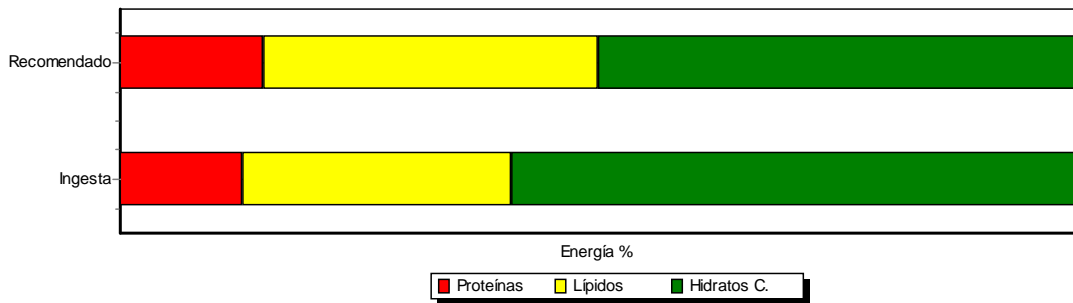
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1051	2800	37,5
Proteínas [g]	33,9	56	60,5
Calcio [mg]	394	1300	30,3
Fósforo [mg]	578	1200	48,2
Magnesio [mg]	154	400	38,5
Hierro [mg]	6,9	12	57,5
Zinc [mg]	4,4	15	29,3
Yodo [µg]	26,3	150	17,5
Flúor [µg]	70,3	3000	2,3
Selenio [µg]	85,4	50	170,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,55	1,2	45,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,48	1,7	28,2
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,73	1,5	48,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,93	2,4	38,8
Eq. Niacina [mg]	11,9	18,5	64,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	116	400	29,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	77,9	60	129,8
Ac. Pantoténico [mg]	2,1	5	42,0
Biotina [µg]	11,4	25	45,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	515	1000	51,5
Vitamina D [µg]	0,59	5	11,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,9	10	39,0
Vitamina K [µg]	55,5	65	85,4



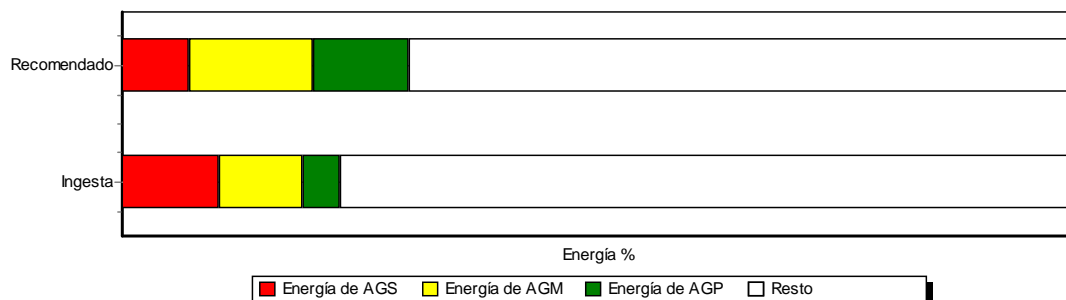
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	33,9	Calcio (mg)	394	Vitamina B ₁ (mg)	0,55
Hidratos de C (g)	146	Hierro (mg)	6,9	Vitamina B ₂ (mg)	0,48
Fibra dietética (g)	16,6	Yodo (µg)	26,3	Eq. Niacina (mg)	11,9
Grasa total (g)	33	Magnesio (mg)	154	Vitamina B ₆ (mg)	0,73
AGS (g)	11,8	Zinc (mg)	4,4	Acido Fólico (µg)	116
AGM (g)	10,4	Selenio (µg)	85,4	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	4,4	Sodio (mg)	2035	Vitamina C (mg)	77,9
AGP/AGS	0,37	Potasio (mg)	1748	Retinol (µg)	183
[AGP+AGM]/AGS	1,3	Fósforo (mg)	578	Carotenos (µg)	1789
Colesterol (mg)	120	Flúor (µg)	70,3	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	515
Aqua (g)	601			Ac. Pantoténico (mg)	2,1
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	11,4
				Vitamina D (µg)	0,59
				Vitamina E (mg)	3,9

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	1051	33,9	146	16,6	33	120	11,8	10,4	4,4	394	6,9	2035	515	0,55	0,48	116	77,9
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	460	16	88,7	8,2	2,8	0	0,46	0,36	1,1	48,4	3	254	0	0,23	0,099	34,8	0
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	105	3,2	14,2	3,6	3,1	0	0,36	0,48	1,6	34,8	1,2	156	290	0,16	0,089	50,1	37,7
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	123	7,9	0,46	0	10	36,9	5,4	2,9	0,52	259	0,11	170	92,2	0,0083	0,11	3,4	0,11
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	25,4	2	0,11	0	1,9	64,2	0,52	0,77	0,28	8,8	0,34	22,6	35,5	0,017	0,058	8	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	89,7	0,017	Trazas	0	10	19	4,6	4,4	0,43	1	0,027	50	58,9	Trazas	0,0013	Trazas	Trazas
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	1,5	0,055	0,11	0,21	0,051	0	0,013	0,0034	0,027	8,9	0,23	1360	3,5	0,0017	0,0016	1,4	0,25
Varios	39,8	2,9	1,4	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1051	33,9	146	16,6	33	120	11,8	10,4	4,4	394	6,9	2035	515	0,55	0,48	116	77,9

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
200	MANZANA
0,5	OREGANO SECO
3,3	ACEITE DE OLIVA
0,79	AJO
100	PASTA
12,1	CEBOLLA
41,7	TOMATE FRITO EN CONSERVA
28,2	QUESO GRUYERE
3,5	SAL COMUN
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO
15	FILETE DE GLUTEN
15,7	HUEVO DE GALLINA
5	PAN BLANCO
6,7	MANTEQUILLA
1,9	LECHE DE VACA ENTERA
8,3	NATA LIQUIDA PARA COCINAR
50	PATATA NUEVA
4,4	ZANAHORIA
1	GUISANTE EN CONSERVA