

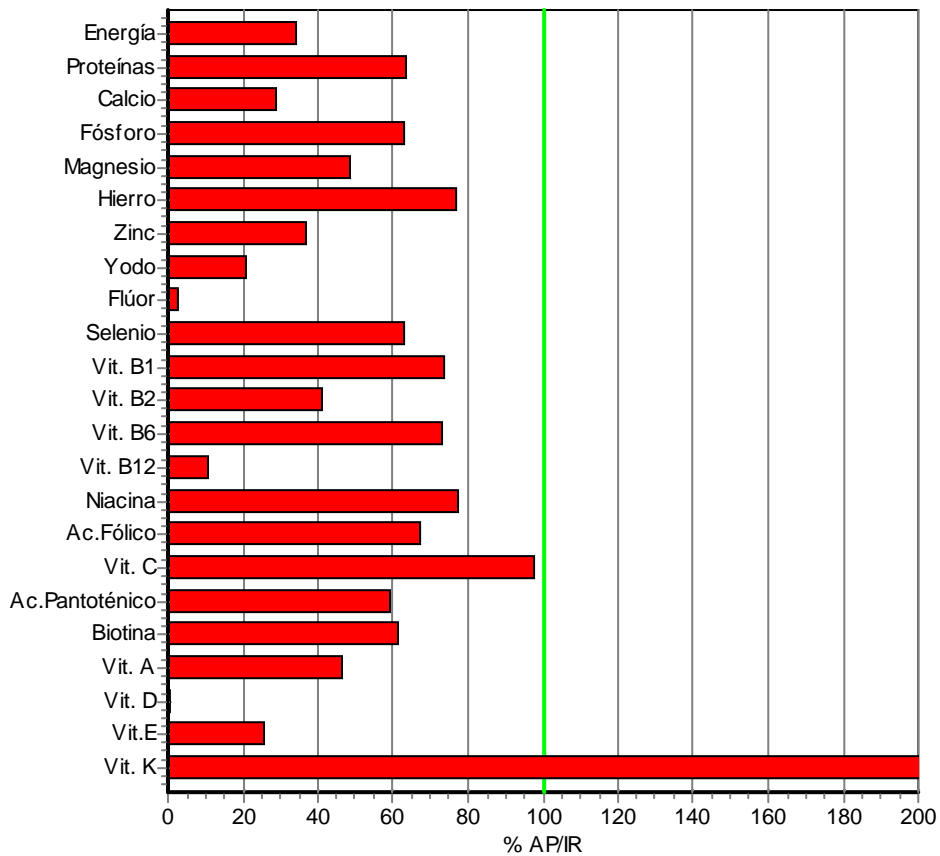
VALORACION DIETETICA

119 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	ARROZ AL HORNO
	Almuerzo	1 R	SALTEADO DE VERDURAS
	Almuerzo	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

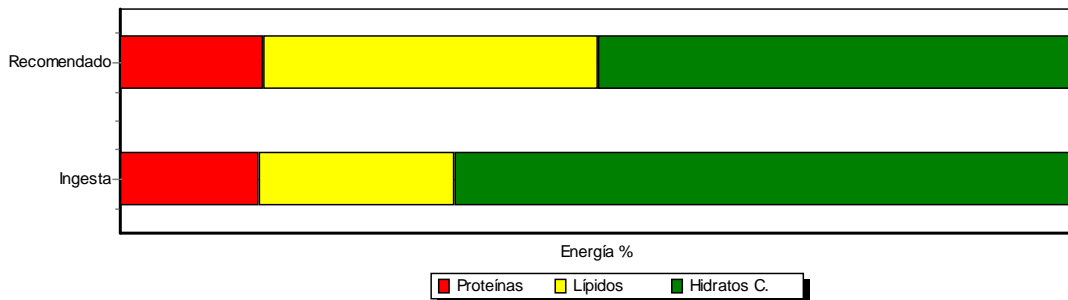
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	975	2800	34,8
Proteínas [g]	35,7	56	63,8
Calcio [mg]	378	1300	29,1
Fósforo [mg]	764	1200	63,7
Magnesio [mg]	197	400	49,3
Hierro [mg]	9,3	12	77,5
Zinc [mg]	5,6	15	37,3
Yodo [µg]	32,4	150	21,6
Flúor [µg]	89,5	3000	3,0
Selenio [µg]	31,7	50	63,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,89	1,2	74,2
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,71	1,7	41,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,1	1,5	73,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,27	2,4	11,3
Eq. Niacina [mg]	14,4	18,5	77,8
Ac. Fólico [µg Actividad]	270	400	67,5
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	59	60	98,3
Ac. Pantoténico [mg]	3	5	60,0
Biotina [µg]	15,5	25	62,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	470	1000	47,0
Vitamina D [µg]	0,063	5	1,3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	2,6	10	26,0
Vitamina K [µg]	221	65	340,0



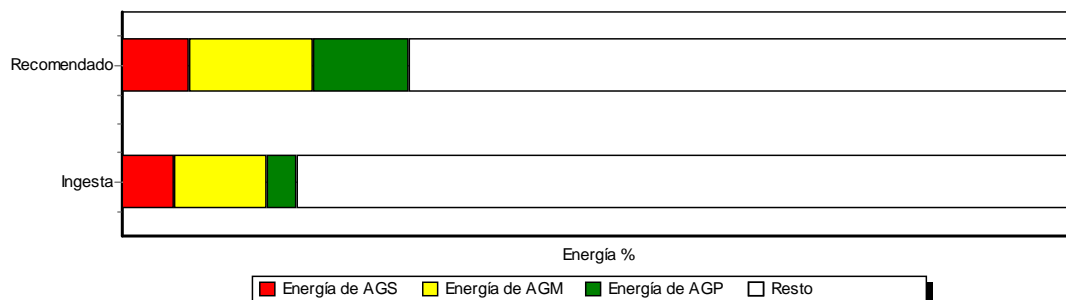
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	975	Calcio (mg)	378	Vitamina B ₁ (mg)	0,89
Proteína (g)	35,7	Hierro (mg)	9,3	Vitamina B ₂ (mg)	0,71
Hidratos de C (g)	147	Yodo (µg)	32,4	Eq. Niacina (mg)	14,4
Fibra dietética (g)	21,6	Magnesio (mg)	197	Vitamina B ₆ (mg)	1,1
Grasa total (g)	22,3	Zinc (mg)	5,6	Acido Fólico (µg)	270
AGS (g)	6	Selenio (µg)	31,7	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	10,5	Sodio (mg)	2606	Vitamina C (mg)	59
AGP (g)	3,4	Potasio (mg)	1935	Retinol (µg)	33,8
AGP/AGS	0,57	Fósforo (mg)	764	Carotenos (µg)	2506
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Flúor (µg)	89,5	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	470
Colesterol (mg)	14,9			Ac. Pantoténico (mg)	3
Aqua (g)	609			Biotina (µg)	15,5
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,063
				Vitamina E (mg)	2,6

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	975	35,7	147	21,6	22,3	14,9	6	10,5	3,4	378	9,3	2606	470	0,89	0,71	270	59
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	307	6,8	64,2	3,8	1,7	0	0,33	0,3	0,66	30	1,6	222	0	0,17	0,06	27,6	0
Legumbres	169	10,3	21,9	7,7	2,7	0	0,18	0,79	1,2	70,8	3,4	12,4	16,3	0,22	0,069	91,6	2
Verduras y hortalizas	139	9,9	17	9,4	1,4	0	0,34	0,2	0,55	97,4	3,3	23,7	413	0,41	0,29	123	52,9
Frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lácteos y derivados	143	6,7	19,5	0	4,3	13,8	2,6	1,2	0,1	151	0,13	81,3	34,3	0,038	0,21	16,9	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	74,9	Trazas	0	0	8,3	0	1,2	6,1	0,68	0	0,033	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	27,7	1,7	0,55	0,022	2,1	1,1	1	0,84	0,077	6,6	0,13	1868	1,7	0,0077	0,026	3,5	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	1,9	0,07	0,28	0,18	0,014	0	0,0042	0,0053	0,0043	2,1	0,098	389	0	0,00013	0,00087	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	975	35,7	147	21,6	22,3	14,9	6	10,5	3,4	378	9,3	2606	470	0,89	0,71	270	59

Alimentos consumidos

125	YOGUR ENTERO DE SABORES
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
60	ARROZ
49,5	GARBANZO
4,2	PIMIENTO VERDE
4,6	CEBOLLA
8	CHAMPIÑÓN
4,7	TOMATE
11	CALDO DE VERDURAS
12	ALCACHOFA
1	SAL COMUN
100	GUISANTE CONGELADO
45,5	JUDIA VERDE
8,7	ZANAHORIA
16	CHAMPIÑÓN
18,2	CEBOLLA
8,3	ACEITE DE OLIVA
0,67	PIMIENTA BLANCA
8,5	BERENJENA
22,2	LECHUGA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO