

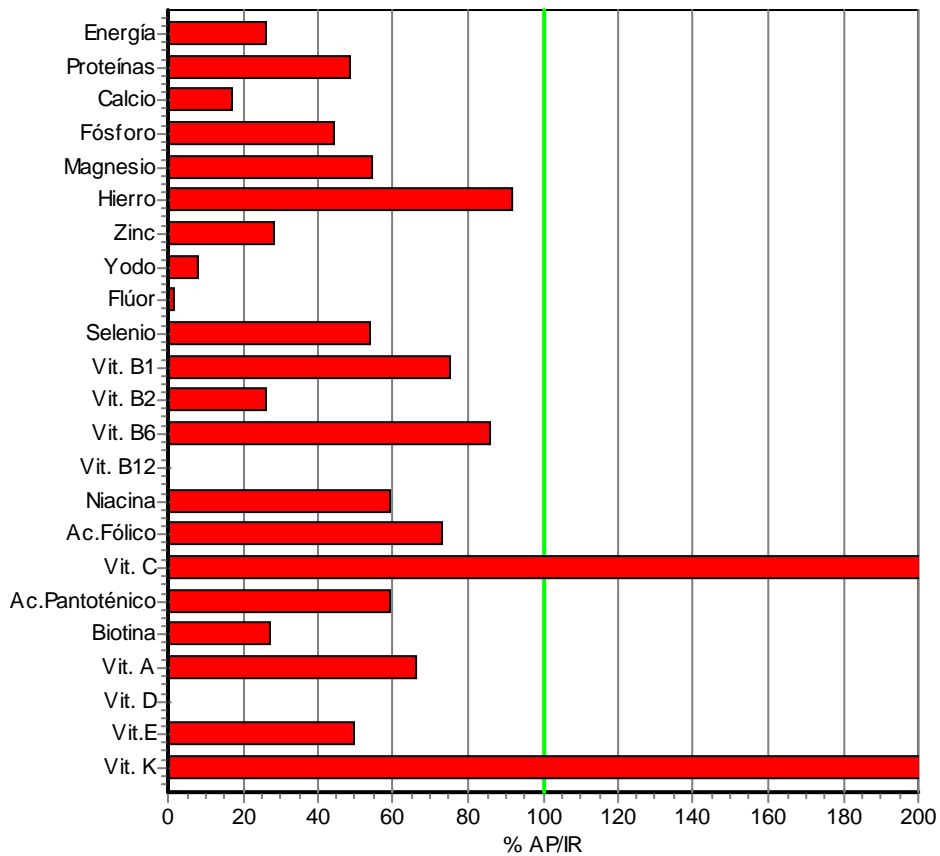
VALORACION DIETETICA

121 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	ENSALADA DE LA CASA
	Almuerzo	1 R	LENTEJAS GUIADAS CAS
	Almuerzo	1 R	HUEVO FRITO
	Almuerzo	225 g	NARANJA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

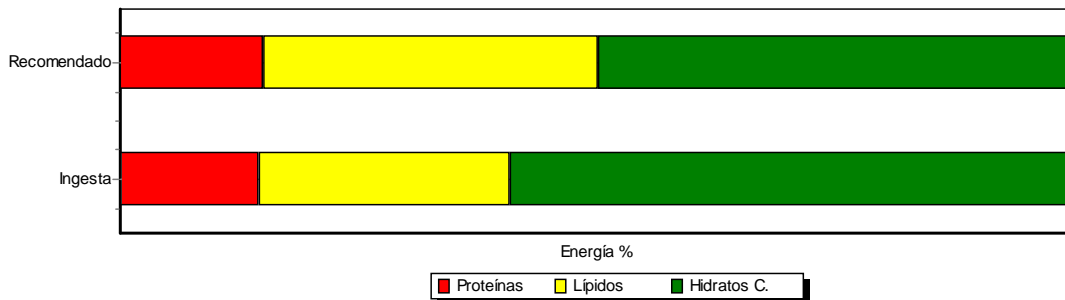
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	742	2800	26,5
Proteínas [g]	27,5	56	49,1
Calcio [mg]	226	1300	17,4
Fósforo [mg]	538	1200	44,8
Magnesio [mg]	220	400	55,0
Hierro [mg]	11,1	12	92,5
Zinc [mg]	4,3	15	28,7
Yodo [µg]	12,8	150	8,5
Flúor [µg]	67,4	3000	2,2
Selenio [µg]	27,1	50	54,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,91	1,2	75,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,45	1,7	26,5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,3	1,5	86,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,018	2,4	0,8
Eq. Niacina [mg]	11,1	18,5	60,0
Ac. Fólico [µg Actividad]	295	400	73,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	140	60	233,3
Ac. Pantoténico [mg]	3	5	60,0
Biotina [µg]	6,9	25	27,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	668	1000	66,8
Vitamina D [µg]	0,016	5	0,3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5	10	50,0
Vitamina K [µg]	179	65	275,4



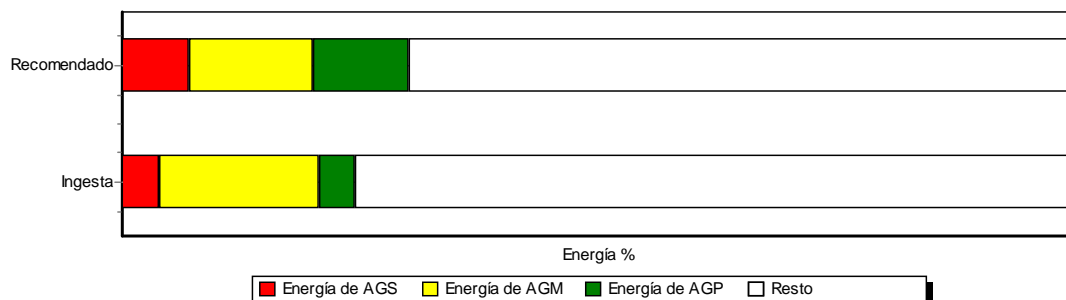
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	27,5	Calcio (mg)	226	Vitamina B ₁ (mg)	0,91
Hidratos de C (g)	96	Hierro (mg)	11,1	Vitamina B ₂ (mg)	0,45
Fibra dietética (g)	25,4	Yodo (µg)	12,8	Eq. Niacina (mg)	11,1
Grasa total (g)	22	Magnesio (mg)	220	Vitamina B ₆ (mg)	1,3
AGS (g)	3,2	Zinc (mg)	4,3	Acido Fólico (µg)	295
AGM (g)	13,8	Selenio (µg)	27,1	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	3,1	Sodio (mg)	316	Vitamina C (mg)	140
AGP/AGS	0,97	Potasio (mg)	1964	Retinol (µg)	2
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Fósforo (mg)	538	Carotenos (µg)	3421
Colesterol (mg)	3,6	Flúor (µg)	67,4	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	668
Aqua (g)	545			Ac. Pantoténico (mg)	3
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	6,9
				Vitamina D (µg)	0,016
				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	742	27,5	96	25,4	22	3,6	3,2	13,8	3,1	226	11,1	316	668	0,91	0,45	295	140
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	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	252	19,2	33,7	14,1	1,4	0	0,19	0,25	0,7	58,1	6,8	19,9	8,3	0,39	0,18	139	2,8
Verduras y hortalizas	76,3	3	13,3	3,7	0,46	0	0,096	0,027	0,24	43,5	1,4	45,2	547	0,15	0,11	61,1	35,6
Frutas	71,6	1,4	14	3,6	0,32	0	0,044	0,086	0,12	64,6	0,77	2,2	52,9	0,13	0,063	61	79,7
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	1,4	0,11	0,0059	0	0,11	3,6	0,029	0,043	0,016	0,49	0,019	1,3	2	0,0096	0,0032	0,45	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	150	Trazas	0	0	16,6	0	2,4	12,2	1,4	0	0,067	0	0	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	3	0,12	0,29	0,18	0,11	0	0,018	0,01	0,07	1,5	0,2	12,9	50,8	0,0055	0,015	0	0
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	742	27,5	96	25,4	22	3,6	3,2	13,8	3,1	226	11,1	316	668	0,91	0,45	295	140

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
225	NARANJA
0,87	HUEVO DE GALLINA
16,7	ACEITE DE OLIVA
0,033	SAL COMUN
13,3	APIO
7,8	TOMATE
83	LENTEJA
0,84	PIMENTON
13,7	CEBOLLA
1,3	AJO
48	PATATA NUEVA
13,1	ZANAHORIA
10	AGUA CORRIENTE
22,2	LECHUGA
8,1	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
8,7	ZANAHORIA
8	REMOLACHA