

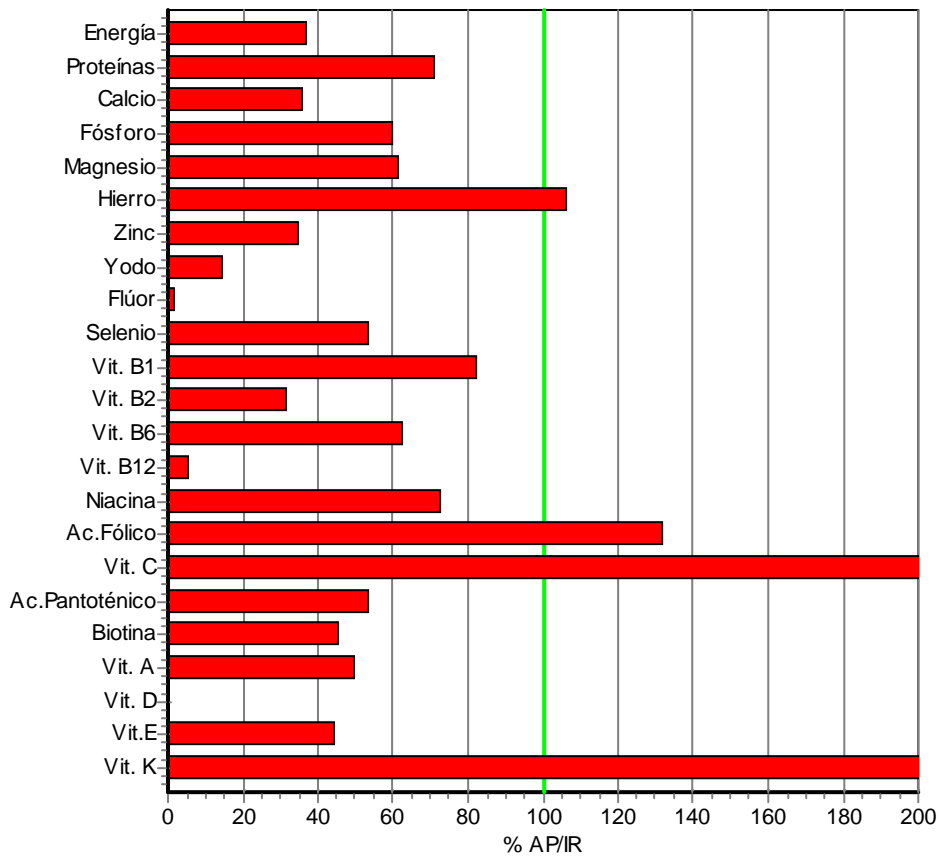
VALORACION DIETETICA

123 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 03/03/2010

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	FRIJOLES
	Almuerzo	1 R	PIZZA CAS
	Almuerzo	225 g	NARANJA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

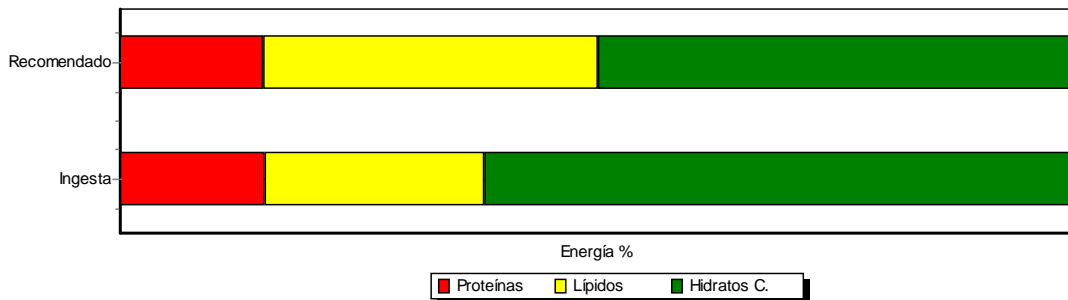
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1044	2800	37,3
Proteínas [g]	40	56	71,4
Calcio [mg]	468	1300	36,0
Fósforo [mg]	725	1200	60,4
Magnesio [mg]	248	400	62,0
Hierro [mg]	12,8	12	106,7
Zinc [mg]	5,3	15	35,3
Yodo [µg]	22,6	150	15,1
Flúor [µg]	66,5	3000	2,2
Selenio [µg]	26,9	50	53,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,99	1,2	82,5
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,54	1,7	31,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,94	1,5	62,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,14	2,4	5,8
Eq. Niacina [mg]	13,5	18,5	73,0
Ac. Fólico [µg Actividad]	528	400	132,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	128	60	213,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,7	5	54,0
Biotina [µg]	11,5	25	46,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	504	1000	50,4
Vitamina D [µg]	0,022	5	0,4
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,5	10	45,0
Vitamina K [µg]	148	65	227,7



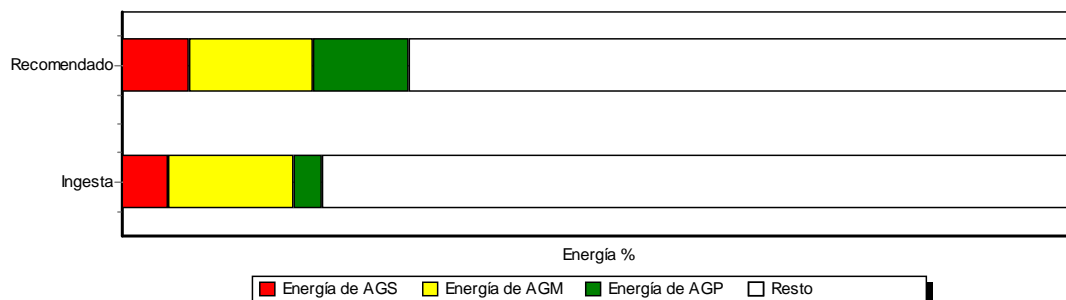
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	40	Calcio (mg)	468	Vitamina B ₁ (mg)	0,99
Hidratos de C (g)	143	Hierro (mg)	12,8	Vitamina B ₂ (mg)	0,54
Fibra dietética (g)	35,8	Yodo (µg)	22,6	Eq. Niacina (mg)	13,5
Grasa total (g)	27,1	Magnesio (mg)	248	Vitamina B ₆ (mg)	0,94
AGS (g)	5,6	Zinc (mg)	5,3	Acido Fólico (µg)	528
AGM (g)	15,3	Selenio (µg)	26,9	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	3,4	Sodio (mg)	735	Vitamina C (mg)	128
AGP/AGS	0,61	Potasio (mg)	2762	Retinol (µg)	43,5
[AGP+AGM]/AGS	3,3	Fósforo (mg)	725	Carotenos (µg)	2498
Colesterol (mg)	17,1	Flúor (µg)	66,5	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	504
Aqua (g)	751			Ac. Pantoténico (mg)	2,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	11,5
				Vitamina D (µg)	0,022
				Vitamina E (mg)	4,5

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	1044	40	143	35,8	27,1	17,1	5,6	15,3	3,4	468	12,8	735	504	0,99	0,54	528	128
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	327	9,7	64,6	6	2	0	0,33	0,26	0,82	33,5	1,8	221	0	0,21	0,057	26,8	0
Legumbres	263	21,2	31,6	22,4	0,75	0	0,11	0,058	0,41	129	7,4	21,6	60,3	0,48	0,2	355	4,1
Verduras y hortalizas	50,3	2,6	7,1	2,7	0,65	0	0,14	0,053	0,31	63,9	1,6	197	333	0,12	0,11	73,3	40,5
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	51	4,4	0,48	0	3,5	17,1	2,2	1	0,1	138	0,044	81,6	45,1	0,0066	0,059	2,2	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	157	Trazas	0	0	17,5	0	2,5	12,8	1,4	0	0,07	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	11,2	0,49	1,1	0,51	0,57	0	0,032	0,008	0,064	19,1	0,53	202	8,3	0,0041	0,0038	3,3	0,6
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1044	40	143	35,8	27,1	17,1	5,6	15,3	3,4	468	12,8	735	504	0,99	0,54	528	128

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
225	NARANJA
30	TOMATE TRITURADO
17,5	ACEITE DE OLIVA
70	HARINA DE TRIGO
1,2	OREGANO SECO
21,9	QUESO MOZZARELLA
0,52	SAL COMUN
200	AGUA CORRIENTE
90	JUDIA PINTA
8,4	PIMIENTO VERDE
22,8	CEBOLLA
4,7	AJO
2	COMINO
22,2	LECHUGA
16,2	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO