

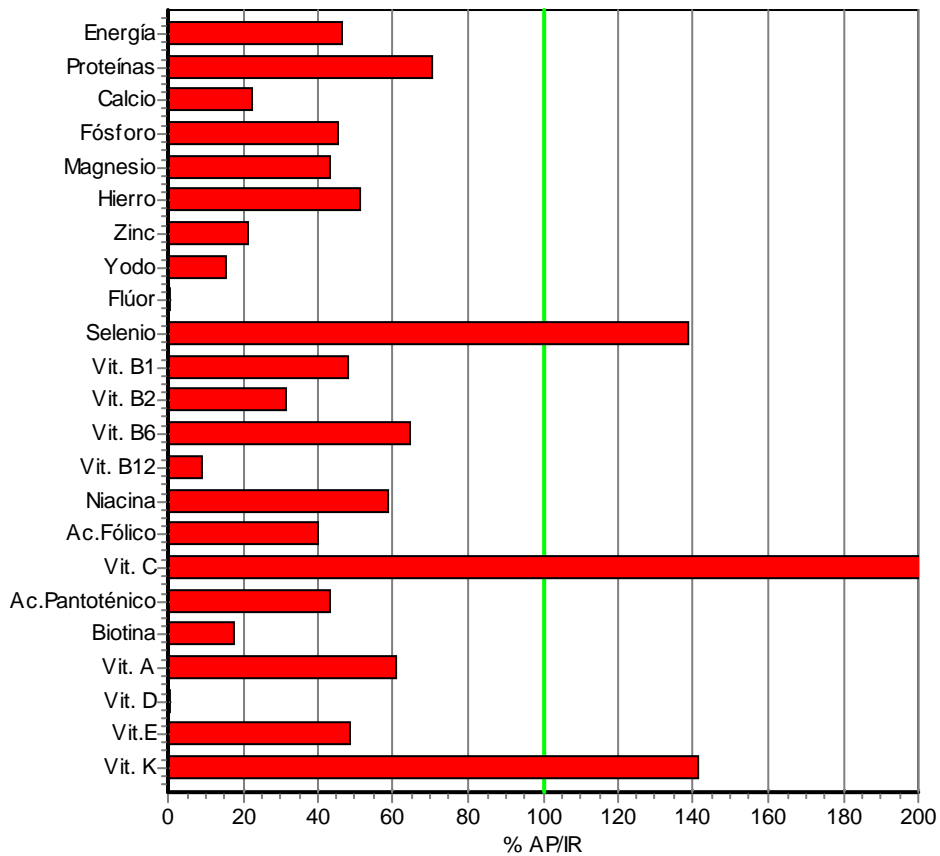
VALORACION DIETETICA

125 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 DE LA CASA
	Almuerzo	1 R	ENSALADA DE PASTA
	Almuerzo	1 R	CAZUELITA DE CARNITA CON PATATAS
	Almuerzo	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE PIÑA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

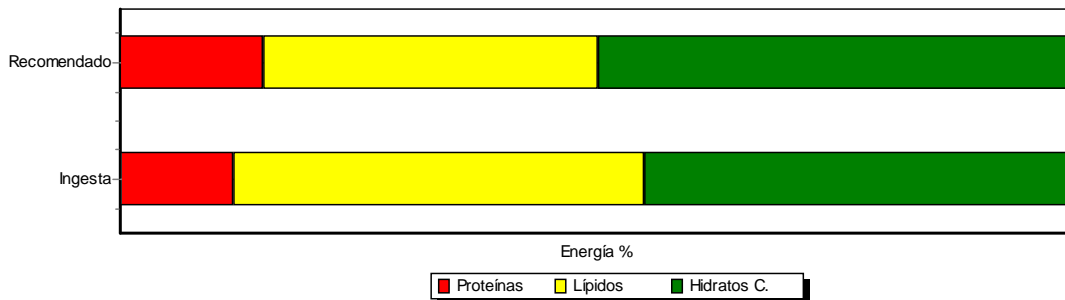
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1309	2800	46,8
Proteínas [g]	39,6	56	70,7
Calcio [mg]	295	1300	22,7
Fósforo [mg]	552	1200	46,0
Magnesio [mg]	176	400	44,0
Hierro [mg]	6,2	12	51,7
Zinc [mg]	3,3	15	22,0
Yodo [µg]	24	150	16,0
Flúor [µg]	39,8	3000	1,3
Selenio [µg]	69,5	50	139,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,58	1,2	48,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,54	1,7	31,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,98	1,5	65,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,23	2,4	9,6
Eq. Niacina [mg]	11	18,5	59,5
Ac. Fólico [µg Actividad]	163	400	40,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	125	60	208,3
Ac. Pantoténico [mg]	2,2	5	44,0
Biotina [µg]	4,6	25	18,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	612	1000	61,2
Vitamina D [µg]	0,063	5	1,3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,9	10	49,0
Vitamina K [µg]	92,3	65	142,0



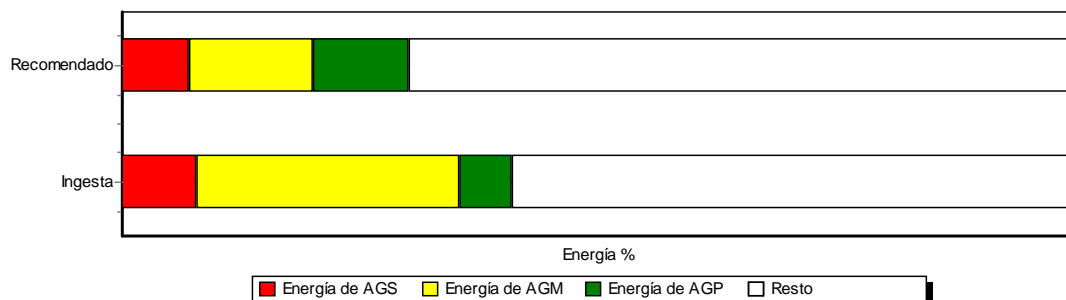
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	39,6	Calcio (mg)	295	Vitamina B ₁ (mg)	0,58
Hidratos de C (g)	139	Hierro (mg)	6,2	Vitamina B ₂ (mg)	0,54
Fibra dietética (g)	17,1	Yodo (µg)	24	Eq. Niacina (mg)	11
Grasa total (g)	63,3	Magnesio (mg)	176	Vitamina B ₆ (mg)	0,98
AGS (g)	11,4	Zinc (mg)	3,3	Acido Fólico (µg)	163
AGM (g)	40,1	Selenio (µg)	69,5	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,8	Sodio (mg)	2320	Vitamina C (mg)	125
AGP/AGS	0,68	Potasio (mg)	1786	Retinol (µg)	32,7
[AGP+AGM]/AGS	4,2	Fósforo (mg)	552	Carotenos (µg)	3272
Colesterol (mg)	14,2	Flúor (µg)	39,8	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	612
Aqua (g)	841			Ac. Pantoténico (mg)	2,2
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	4,6
				Vitamina D (µg)	0,063
				Vitamina E (mg)	4,9

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	1309	39,6	139	17,1	63,3	14,2	11,4	40,1	7,8	295	6,2	2320	612	0,58	0,54	163	125
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	401	13,9	76,5	7,6	2,7	0	0,45	0,41	1,1	41,6	2,7	302	4,5	0,22	0,1	38,3	0,25
Legumbres	101	11,7	2,7	3,6	4,8	0,06	0,66	2,1	2	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	102	4,2	17,4	4,3	0,82	0	0,21	0,052	0,37	51,6	1,8	184	555	0,19	0,14	85,8	97,4
Frutas	3,6	0,031	0,74	0,14	0,028	0	0	0,0071	0,0071	1	0,029	0,15	0,44	0,0057	0,0021	0,36	1,1
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	405	Trazas	0	0	45	0	6,4	32,8	3,7	0	0,18	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	10,1	0,63	0,2	0,008	0,75	0,4	0,36	0,3	0,028	2,4	0,048	679	0,6	0,0028	0,0096	1,3	0
Aperitivos	45,9	0,28	0,5	0,81	4,6	0	0,67	3,2	0,4	12,2	0,32	10,6	10,1	0,013	0,015	2,1	2
Salsas y condimentos	15,9	1,5	2,4	0,26	0,16	0	0,0019	0,0026	0,0076	4,8	0,45	1054	4,3	0,0082	0,021	2,4	0,81
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1309	39,6	139	17,1	63,3	14,2	11,4	40,1	7,8	295	6,2	2320	612	0,58	0,54	163	125

Alimentos consumidos

125	YOGUR ENTERO DE SABORES
40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE PIÑA
7,1	PIÑA
15	SALSA DE SOJA
25	MAIZ EN GRANO HERVIDO
15	ACEITE DE OLIVA
80	PASTA
10	ACEITUNA NEGRA CON HUESO
0,5	PEREJIL
3	AJO
20,8	PIMIENTO ROJO
21	PIMIENTO VERDE
101	TOMATE
25	PALMITO EN CONSERVA
0,5	SAL COMUN
240	AGUA CORRIENTE
60	CARNITA
6	VINAGRE
4	CALDO DE VERDURAS
2	TOMILLO
56	PATATA NUEVA
30	ACEITE DE OLIVA
22,2	LECHUGA
8,1	ESPINACA
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
8,7	ZANAHORIA
8	REMOLACHA