

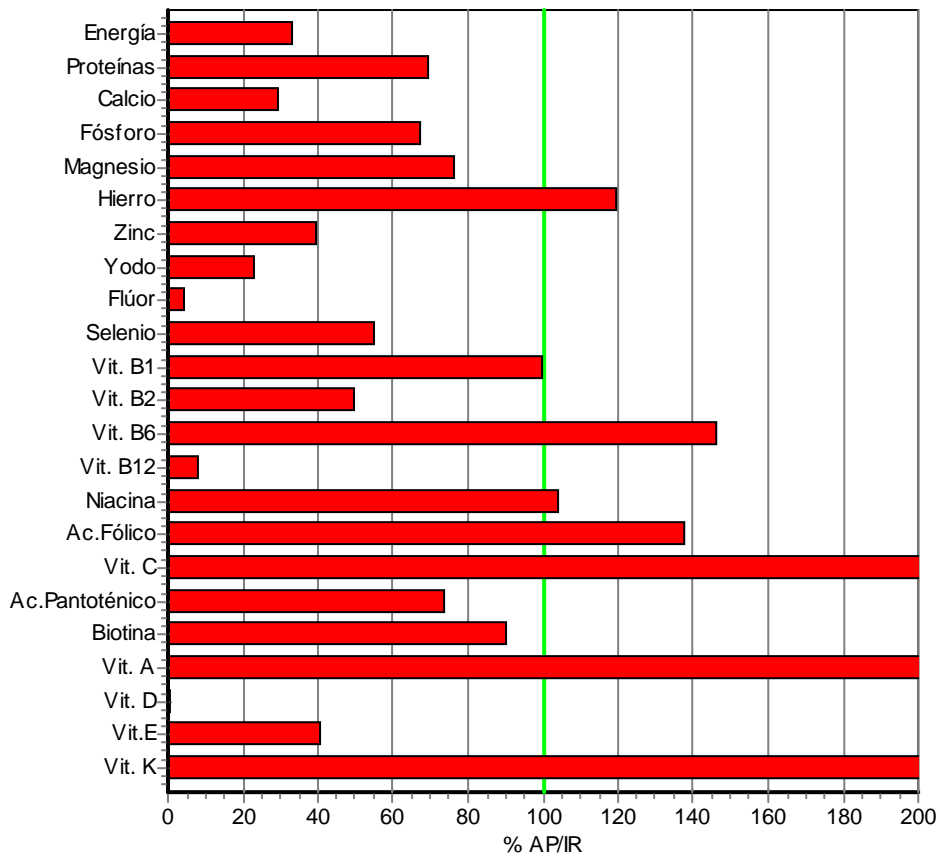
### VALORACION DIETETICA

#### 127 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	ALUBIAS
	Almuerzo	1 R	GNOCKI
	Almuerzo	160 g	PLATANO
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

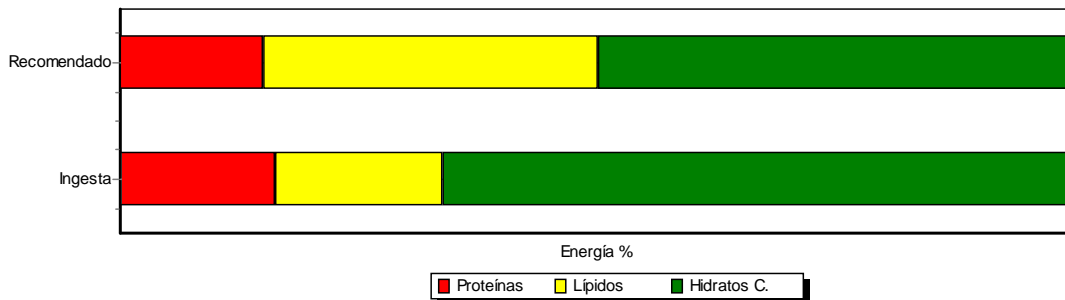
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	948	2800	33,9
Proteínas [g]	39,2	56	70,0
Calcio [mg]	391	1300	30,1
Fósforo [mg]	813	1200	67,8
Magnesio [mg]	308	400	77,0
Hierro [mg]	14,4	12	120,0
Zinc [mg]	6	15	40,0
Yodo [µg]	34,9	150	23,3
Flúor [µg]	140	3000	4,7
Selenio [µg]	27,8	50	55,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,2	1,2	100,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,85	1,7	50,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,2	1,5	146,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,21	2,4	8,8
Eq. Niacina [mg]	19,3	18,5	104,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	553	400	138,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	220	60	366,7
Ac. Pantoténico [mg]	3,7	5	74,0
Biotina [µg]	22,6	25	90,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	2148	1000	214,8
Vitamina D [µg]	0,048	5	1,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,1	10	41,0
Vitamina K [µg]	173	65	266,2



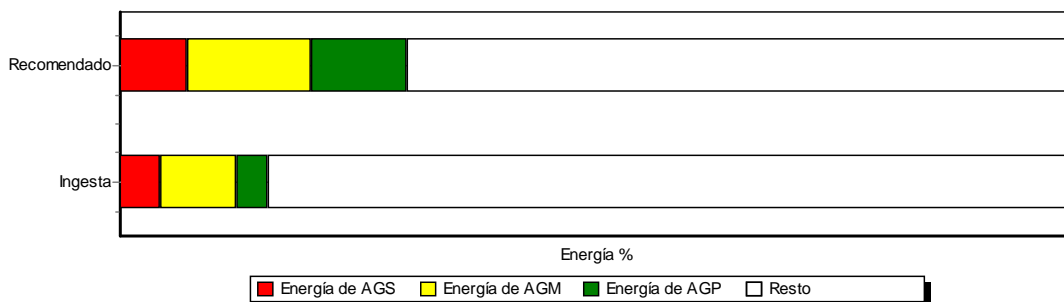
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	39,2	Calcio (mg)	391	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,2
Hidratos de C (g)	136	Hierro (mg)	14,4	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,85
Fibra dietética (g)	40,3	Yodo (µg)	34,9	Eq. Niacina (mg)	19,3
Grasa total (g)	18,6	Magnesio (mg)	308	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	2,2
AGS (g)	4,4	Zinc (mg)	6	Acido Fólico (µg)	553
AGM (g)	8,4	Selenio (µg)	27,8	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	3,6	Sodio (mg)	617	Vitamina C (mg)	220
AGP/AGS	0,82	Potasio (mg)	3893	Retinol (µg)	24,3
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Fósforo (mg)	813	Carotenos (µg)	10883
Colesterol (mg)	12,4	Flúor (µg)	140	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	2148
Aqua (g)	823			Ac. Pantoténico (mg)	3,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	22,6
				Vitamina D (µg)	0,048
				Vitamina E (mg)	4,1

**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	948	39,2	136	40,3	18,6	12,4	4,4	8,4	3,6	391	14,4	617	2148	1,2	0,85	553	220
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
Resoñón	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	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	253	10,4	41,5	10,8	2,7	0	0,62	0,15	1,3	113	3,5	107	1769	0,43	0,39	152	199
Frutas	100	1,1	22	2,7	0,29	0	0,13	0,042	0,095	7,7	0,62	1,1	40,1	0,053	0,074	21,1	12,1
Lácteos y derivados	41	2,8	Tranzas	0	3,3	12,4	1,8	0,96	0,18	91,1	0,036	60,8	24,8	0,0019	0,033	1	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	71,9	Trazas	0	0	8	0	1,1	5,8	0,66	0	0,032	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	17,2	0,71	1,9	0,9	0,56	0	0,095	0,052	0,35	9,6	1,1	197	249	0,028	0,074	1,8	1,9
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	948	39,2	136	40,3	18,6	12,4	4,4	8,4	3,6	391	14,4	617	2148	1,2	0,85	553	220

**Alimentos consumidos**

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
160	PLATANO
90	JUDIA PINTA
8,1	ESPINACA
65,3	ZANAHORIA
8,4	PIMIENTO VERDE
13,7	CEBOLLA
18,8	TOMATE
4,7	AJO
2	PIMENTON
5	ACEITE DE OLIVA
0,7	AZAFRAN/COLORANTE ALIMENTARIO
0,5	SAL COMUN
160	PATATA NUEVA
83	PIMIENTO ROJO
54,6	CEBOLLA
40	CHAMPIÑON
2,4	AJO
0,8	PEREJIL
2	PIMENTON
3	ACEITE DE OLIVA
10,3	QUESO GRUYERE
8	TOMATE FRITO EN CONSERVA
22,2	LECHUGA
16,2	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
30,8	PEPINO