

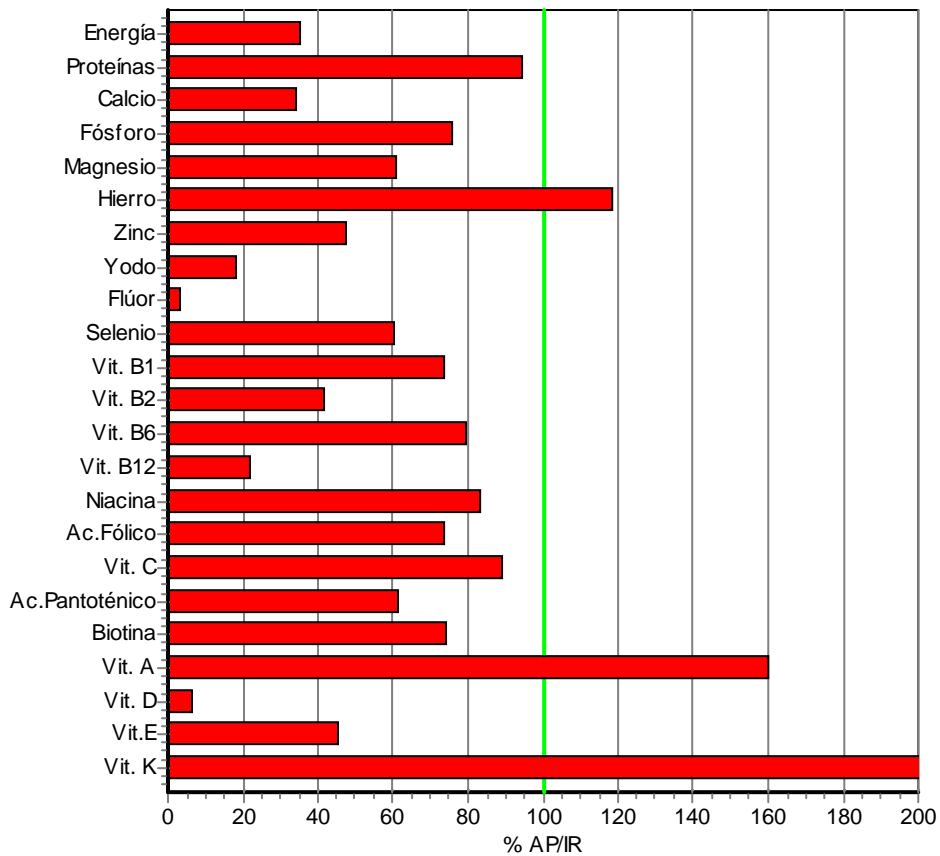
VALORACION DIETETICA

129 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	GUISO DE GARBANZOS
	Almuerzo	1 R	ALBONDIGAS CAS
	Almuerzo	125 g	YOGUR ENTERO DE SABORES
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

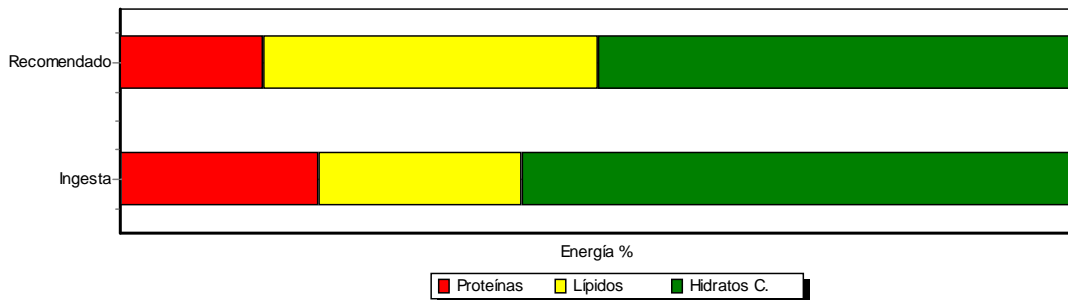
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1001	2800	35,8
Proteínas [g]	53,1	56	94,8
Calcio [mg]	454	1300	34,9
Fósforo [mg]	915	1200	76,3
Magnesio [mg]	245	400	61,3
Hierro [mg]	14,3	12	119,2
Zinc [mg]	7,2	15	48,0
Yodo [µg]	28,3	150	18,9
Flúor [µg]	111	3000	3,7
Selenio [µg]	30,3	50	60,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,89	1,2	74,2
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,72	1,7	42,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2	1,5	80,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,54	2,4	22,5
Eq. Niacina [mg]	15,5	18,5	83,8
Ac. Fólico [µg Actividad]	297	400	74,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	53,8	60	89,7
Ac. Pantoténico [mg]	3,1	5	62,0
Biotina [µg]	18,7	25	74,8
Vit. A [µg Eq. de retinol]	1605	1000	160,5
Vitamina D [µg]	0,34	5	6,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,6	10	46,0
Vitamina K [µg]	340	65	523,1



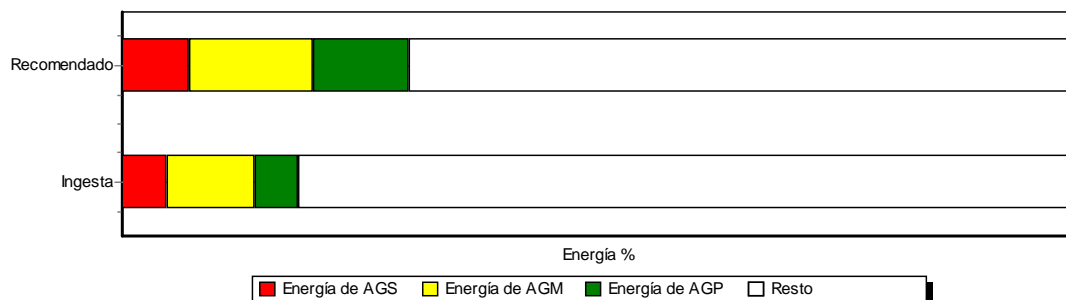
Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1001	Calcio (mg)	454	Vitamina B ₁ (mg)	0,89
Proteína (g)	53,1	Hierro (mg)	14,3	Vitamina B ₂ (mg)	0,72
Hidratos de C (g)	133	Yodo (µg)	28,3	Eq. Niacina (mg)	15,5
Fibra dietética (g)	25	Magnesio (mg)	245	Vitamina B ₆ (mg)	1,2
Grasa total (g)	24	Zinc (mg)	7,2	Acido Fólico (µg)	297
AGS (g)	5,3	Selenio (µg)	30,3	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGM (g)	10,2	Sodio (mg)	1046	Vitamina C (mg)	53,8
AGP (g)	5	Potasio (mg)	2282	Retinol (µg)	67,4
AGP/AGS	0,94	Fósforo (mg)	915	Carotenos (µg)	8311
[AGP+AGM]/AGS	2,9	Flúor (µg)	111	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	1605
Colesterol (mg)	78			Ac. Pantoténico (mg)	3,1
Aqua (g)	525			Biotina (µg)	18,7
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,34
				Vitamina E (mg)	4,6

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	1001	53,1	133	25	24	78	5,3	10,2	5	454	14,3	1046	1605	0,89	0,72	297	53,8
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	192	5,2	36,9	3,9	1,8	0	0,35	0,35	0,69	31,2	1,6	248	0	0,18	0,056	22,4	0
Legumbres	375	34,9	40,2	15,1	5,6	0	0,41	1,4	2,3	164	9	224	29,7	0,44	0,15	167	3,7
Verduras y hortalizas	68,8	2,9	10,8	4,4	0,61	0	0,13	0,036	0,32	61,4	1,7	70	1379	0,14	0,13	72,8	45,6
Frutas	30,5	0,94	0,27	0,68	2,7	0	0,21	1,7	0,64	12,6	0,21	0,7	1	0,011	0,031	2,3	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	25,4	2	0,11	0	1,9	64,2	0,52	0,77	0,28	8,8	0,34	22,6	35,5	0,017	0,058	8	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	45	Trazas	0	0	5	0	0,72	3,7	0,41	0	0,02	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	9,6	0,38	1,1	0,45	0,3	0	0,053	0,028	0,18	4,7	0,55	390	121	0,014	0,037	0,65	0,57
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1001	53,1	133	25	24	78	5,3	10,2	5	454	14,3	1046	1605	0,89	0,72	297	53,8

Alimentos consumidos

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MANZANA
125	YOGUR ENTERO DE SABORES
90	GARBANZO
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
20	ARROZ
0,7	AZAFRAN/COLORANTE ALIMENTARIO
1	SAL COMUN
20	PROTEÍNA DE SOJA
15,7	HUEVO DE GALLINA
5	PAN BLANCO
5	ALMENDRA SIN CASCARA
5	AVENA
22,2	LECHUGA
8,1	ESPINACA
56,4	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
8,7	ZANAHORIA
8	REMOLACHA