

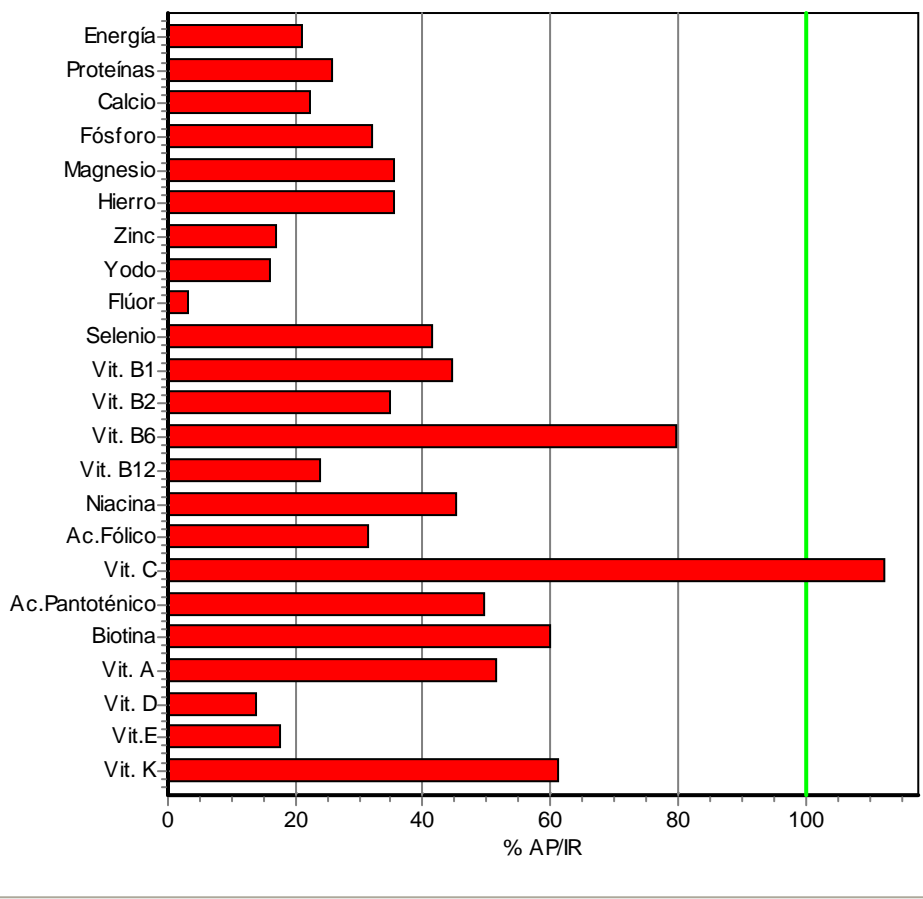
**VALORACION DIETETICA**

**131 ADOLESCENTE DE 14-19 AÑOS 09/03/2010**

Periodo: 1 días. HOMBRE Edad: 19 años. Peso: Kg. Talla: cm. IMC:

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Almuerzo	1 R	BUFET DE ENSALADA
	Almuerzo	1 R	GRATINADO DE PATATAS
	Almuerzo	0 R	FILETE DE SOJA CON VERDURA
	Almuerzo	160 g	PLATANO
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MANZANA
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

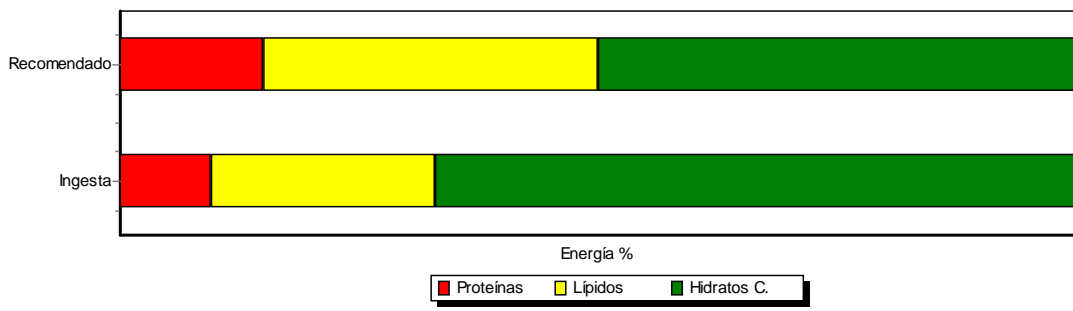
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	600	2800	21,4
Proteínas [g]	14,6	56	26,1
Calcio [mg]	292	1300	22,5
Fósforo [mg]	388	1200	32,3
Magnesio [mg]	143	400	35,8
Hierro [mg]	4,3	12	35,8
Zinc [mg]	2,6	15	17,3
Yodo [µg]	24,6	150	16,4
Flúor [µg]	106	3000	3,5
Selenio [µg]	20,8	50	41,6
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,54	1,2	45,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,6	1,7	35,3
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2	1,5	80,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,58	2,4	24,2
Eq. Niacina [mg]	8,4	18,5	45,4
Ac. Fólico [µg Actividad]	127	400	31,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	67,6	60	112,7
Ac. Pantoténico [mg]	2,5	5	50,0
Biotina [µg]	15,1	25	60,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	519	1000	51,9
Vitamina D [µg]	0,71	5	14,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	1,8	10	18,0
Vitamina K [µg]	40	65	61,5



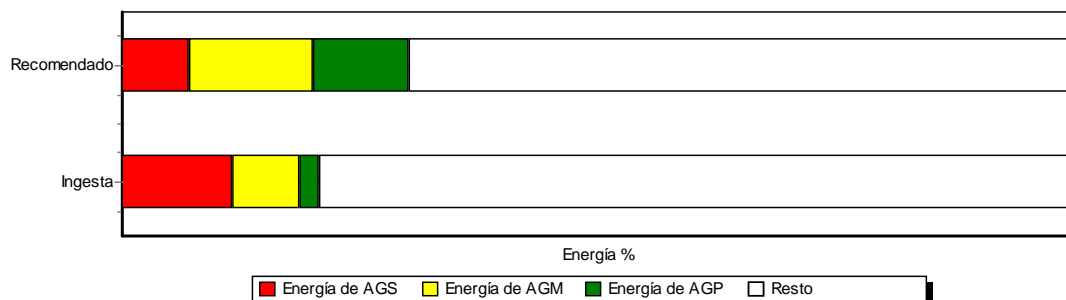
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	14,6	Calcio (mg)	292	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,54
Hidratos de C (g)	93,9	Hierro (mg)	4,3	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,6
Fibra dietética (g)	11,4	Yodo (µg)	24,6	Eq. Niacina (mg)	8,4
Grasa total (g)	15,9	Magnesio (mg)	143	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,2
AGS (g)	7,7	Zinc (mg)	2,6	Acido Fólico (µg)	127
AGM (g)	4,7	Selenio (µg)	20,8	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	1,4	Sodio (mg)	510	Vitamina C (mg)	67,6
AGP/AGS	0,18	Potasio (mg)	1919	Retinol (µg)	243
[AGP+AGM]/AGS	0,79	Fósforo (mg)	388	Carotenos (µg)	1442
Colesterol (mg)	40	Flúor (µg)	106	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	519
Aqua (g)	697			Ac. Pantoténico (mg)	2,5
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	15,1
				Vitamina D (µg)	0,71
				Vitamina E (mg)	1,8

**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	600	14,6	93,9	11,4	15,9	40	7,7	4,7	1,4	292	4,3	510	519	0,54	0,6	127	67,6
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	138	5,2	25	5,3	0,72	0	0,17	0,057	0,31	43,9	1,6	11,6	192	0,25	0,15	73,4	50
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	159	5,2	7,7	0	11,9	40	6,9	3,4	0,37	187	0,17	73,3	274	0,058	0,29	9,6	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,7	0,097	0,24	0	0	0	0	0	0	11	0,18	194	8,1	0	0	0	0,67	
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>600</b>	<b>14,6</b>	<b>93,9</b>	<b>11,4</b>	<b>15,9</b>	<b>40</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,4</b>	<b>292</b>	<b>4,3</b>	<b>510</b>	<b>519</b>	<b>0,54</b>	<b>0,6</b>	<b>127</b>	<b>67,6</b>	

**Alimentos consumidos**

- 160 PLATANO
- 40 PAN INTEGRAL
- 200 ZUMO DE MANZANA
- 133 PATATA NUEVA
- 36,7 CALABACIN
- 83,3 LECHE DE VACA ENTERA
- 83,3 NATA LIQUIDA PARA COCINAR
- 31,9 CEBOLLA
- 3,3 ALBAHACA
- 0,5 SAL COMUN
- 22,2 LECHUGA
- 56,4 TOMATE
- 9,6 ACEITUNA VERDE CON HUESO
- 30,8 PEPINO