

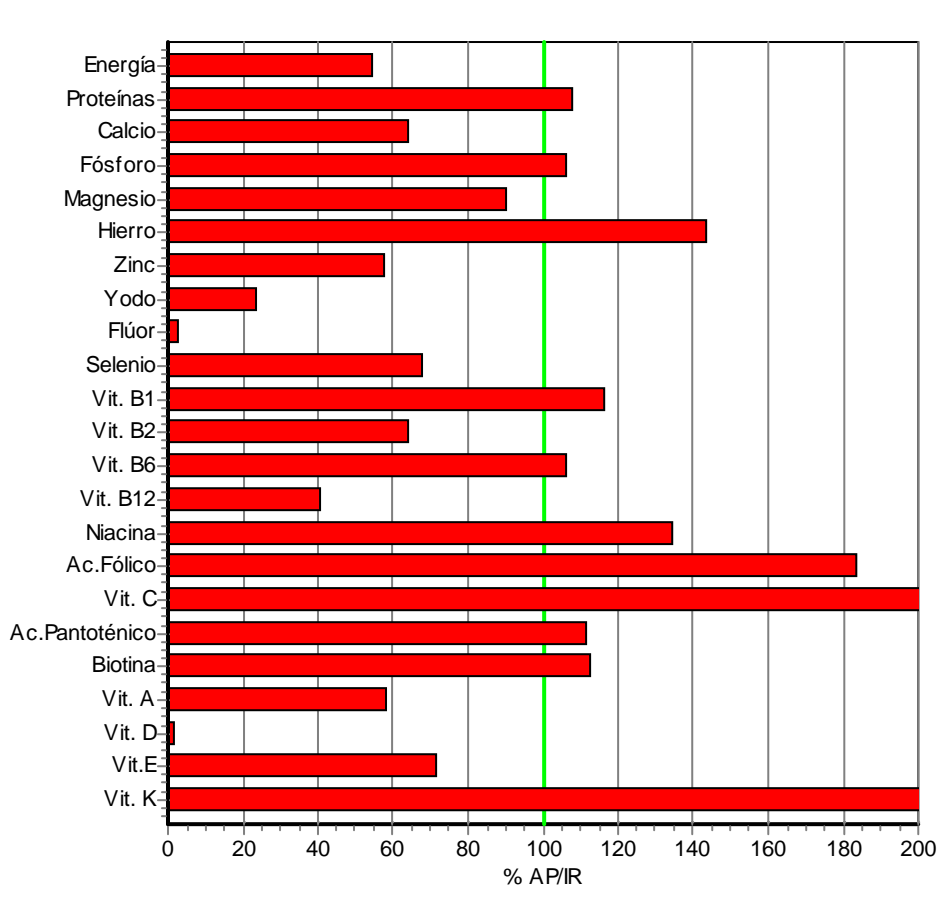
**VALORACION DIETETICA**

**133 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	PAELLA VALENCIANA
	Almuerzo	1 R	HAY STACK
	Almuerzo	225 g	NARANJA
	Almuerzo	200 g	ZUMO DE MELOCOTON
	Almuerzo	40 g	PAN INTEGRAL

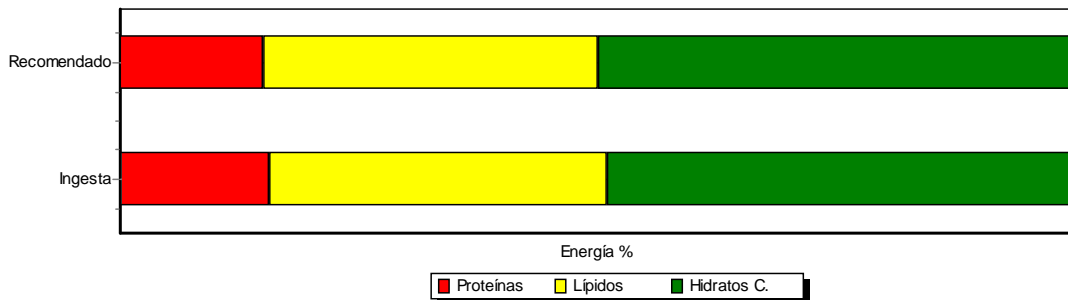
Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1539	2800	55,0
Proteínas [g]	60,7	56	108,4
Calcio [mg]	836	1300	64,3
Fósforo [mg]	1279	1200	106,6
Magnesio [mg]	363	400	90,8
Hierro [mg]	17,3	12	144,2
Zinc [mg]	8,7	15	58,0
Yodo [µg]	36,2	150	24,1
Flúor [µg]	98,3	3000	3,3
Selenio [µg]	34,2	50	68,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	1,2	116,7
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,1	1,7	64,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,6	1,5	106,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,98	2,4	40,8
Eq. Niacina [mg]	25	18,5	135,1
Ac. Fólico [µg Actividad]	737	400	184,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	192	60	320,0
Ac. Pantoténico [mg]	5,6	5	112,0
Biotina [µg]	28,3	25	113,2
Vit. A [µg Eq. de retinol]	588	1000	58,8
Vitamina D [µg]	0,12	5	2,4
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	7,2	10	72,0
Vitamina K [µg]	136	65	209,2



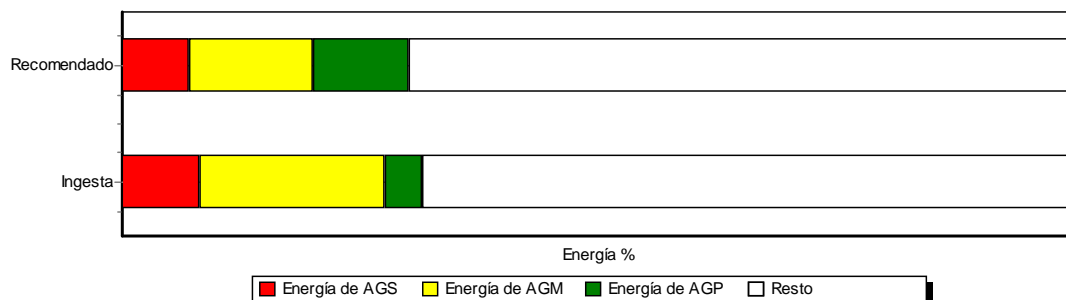
**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	1539	Calcio (mg)	836	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,4
Proteína (g)	60,7	Hierro (mg)	17,3	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,1
Hidratos de C (g)	159	Yodo (µg)	36,2	Eq. Niacina (mg)	25
Fibra dietética (g)	54,2	Magnesio (mg)	363	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,6
Grasa total (g)	60,7	Zinc (mg)	8,7	Acido Fólico (µg)	737
AGS (g)	13,9	Selenio (µg)	34,2	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGM (g)	33,1	Sodio (mg)	1025	Vitamina C (mg)	192
AGP (g)	6,7	Potasio (mg)	4060	Retinol (µg)	111
AGP/AGS	0,48	Fósforo (mg)	1279	Carotenos (µg)	2316
[AGP+AGM]/AGS	2,9	Flúor (µg)	98,3	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	588
Colesterol (mg)	57,2			Ac. Pantoténico (mg)	5,6
Aqua (g)	888			Biotina (µg)	28,3
Alcohol (g)	0			Vitamina D (µg)	0,12
				Vitamina E (mg)	7,2

**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	1539	60,7	159	54,2	60,7	57,2	13,9	33,1	6,7	836	17,3	1025	588	1,4	1,1	737	192
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	331	7,3	69,6	3,9	1,8	0	0,34	0,32	0,68	30,9	1,6	223	0	0,17	0,063	28,9	0
Legumbres	360	29,1	43,3	30,7	1	0	0,15	0,079	0,56	176	10,1	29,6	82,6	0,65	0,27	486	5,5
Verduras y hortalizas	90,2	6,5	7,9	8,9	1,7	0	0,34	0,11	0,86	77,6	2,7	35,6	282	0,26	0,38	123	71,7
Frutas	241	2,8	14,7	8,8	17	0	1,4	11,1	1,5	74,6	1,2	5,8	61,5	0,19	0,17	83,1	91,1
Lácteos y derivados	186	12,7	13,4	0	15,1	56,4	8	4,4	0,81	414	0,16	276	113	0,0085	0,15	4,7	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	150	Trazas	0	0	16,6	0	2,4	12,2	1,4	0	0,067	0	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	94,2	1,3	21	0,6	0,43	0	0,054	0,16	0,22	17,2	0,86	16	25,7	0,06	0,06	6,6	17,8
Platos preparados y precocinados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aperitivos	77,8	0,78	2,5	1	7	0,8	1,2	4,6	0,72	27,3	0,45	49,4	19,5	0,026	0,036	3,1	3,1
Salsas y condimentos	8,8	0,36	0,41	0,21	0,04	0	0,029	0,28	0,052	18,1	0,11	390	3,9	0,002	0,0037	0,82	2,4
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>1539</b>	<b>60,7</b>	<b>159</b>	<b>54,2</b>	<b>60,7</b>	<b>57,2</b>	<b>13,9</b>	<b>33,1</b>	<b>6,7</b>	<b>836</b>	<b>17,3</b>	<b>1025</b>	<b>588</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>	<b>737</b>	<b>192</b>

**Alimentos consumidos**

40	PAN INTEGRAL
200	ZUMO DE MELOCOTON
225	NARANJA
123	JUDIA PINTA
71	AGUACATE
14,1	LIMON
0,95	GUINDILLA PICANTE
2	CILANTRO
5	NACHOS CON QUESO
47	QUESO GRUYERE
15	ACEITUNA NEGRA SIN HUESO
1	SAL COMUN
22,2	LECHUGA
79,9	TOMATE
9,6	ACEITUNA VERDE CON HUESO
9,1	CEBOLLA
30,8	PEPINO
66,7	CHAMPIÑON
40	ALCACHOFA
25	ESPARRAGO VERDE
16,7	ACEITE DE OLIVA
66,7	ARROZ
0,33	PEREJIL
0,66	PIMIENTA NEGRA
0,11	AZAFRAN/COLORANTE ALIMENTARIO
30,3	JUDIA VERDE
25,2	PIMIENTO VERDE
133	AGUA CORRIENTE