

VALORACION DIETETICA

NAVA DIC 2024

Día 1

1 R FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (155 g). 1 R MERLUZA EMPANADA (56 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R JUDIAS BLANCAS A LA JARDINERA (guisadas con patatas y judías verdes) (278 g). 1 R EMPANADILLAS DE ATÚN (70 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 3

1 R ARROZ CON TOMATE (45 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R ZANAHORIAS COCIDAS (91 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 4

1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 5

1 R GUIANTES AL AJILLO (127 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (258 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 7

1 R CREMA DE CALABAZA (399 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g).

Día 8

1 R PURE DE GARBANZOS (253 g). 1 R HUEVOS RELLENOS (huevos cocidos con atún y tomate) (102 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 9

1 R JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS (180 g). 1 R SALMON A LA PLANCHA (46 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (117 g). 1 R ZANAHORIAS COCIDAS (91 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (56 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (210 g). 1 R PESCADILLA FRITA (70 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 13

1 R ARROZ A LA MILANESA (con guisantes, zanahoria, maíz, salchichas y york) (137 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA EMPANADA (81 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 14

1 R SOPA DE ESTRELLITAS (caldo de gallina y pollo con pasta) (167 g). 1 R HAMBURGUESA COMPLETA (pan, carne de cerdo y ternera, lechuga y tomate) (146 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		604	
Proteínas [g]		23,5	
Calcio [mg]		184	
Fósforo [mg]		375	
Magnesio [mg]		104	
Hierro [mg]		5,4	
Zinc [mg]		2,7	

Yodo [µg]	23,1
Flúor [µg]	61,8
Selenio [µg]	35,3
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,53
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,45
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,76
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,5
Eq. Niacina [mg]	10,6
Ac. Fólico [µg Actividad]	141
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	61,6
Ac. Pantoténico [mg]	1,6
Biotina [µg]	8,8
Vit. A [µg Eq. de retinol]	572
Vitamina D [µg]	0,67
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	4,8
Vitamina K [µg]	80,2

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)	610	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	23,7	Calcio (mg)	185	Vitamina B ₁ (mg)	0,54
Hidratos de C (g)	71,5	Hierro (mg)	5,5	Vitamina B ₂ (mg)	0,45
Fibra dietética (g)	13,2	Yodo (µg)	23,1	Eq. Niacina (mg)	10,8
Grasa total (g)	21,8	Magnesio (mg)	107	Vitamina B ₆ (mg)	0,76
AGS (g)	4,8	Zinc (mg)	2,8	Acido Fólico (µg)	142
AGM (g)	9,5	Selenio (µg)	36,4	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	6,7	Sodio (mg)	742	Vitamina C (mg)	61,6
AGP/AGS	1,4	Potasio (mg)	1174	Retinol (µg)	47,2
[AGP+AGM]/AGS	3,4	Fósforo (mg)	380	Carotenos (µg)	2648
Colesterol (mg)	64,5	Flúor (µg)	63,2	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	572
Agua (g)	361			Ac. Pantoténico (mg)	1,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	8,9
				Vitamina D (µg)	0,67
				Vitamina E (mg)	4,8

Día	Comida	Energía	Proteína	Hidratos	Fibra	Lípidos	AGS	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fólico	Vit. C	Zinc	Magnesio	Niacina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteínas	%E Lípidos	%E HC	%E Alcohol
1	Almuerzo	666	21,6	87,9	10,1	18,6	2,9	95,1	3,3	479	364	0,3	0,3	70,6	57,8	1,5	86,8	7,2	0,6	0	0	5,1	51,9	13,8	26,7	59,6	0
1	Total	666	21,6	87,9	10,1	18,6	2,9	95,1	3,3	479	364	0,3	0,3	70,6	57,8	1,5	86,8	7,2	0,6	0	0	5,1	51,9	13,8	26,7	59,6	0
2	Almuerzo	682	17,7	80,4	21,2	27,7	5,6	203	7,3	724	765	0,6	0,4	232	102	2,4	128	12,1	0,9	7,9	1,3	9,2	64,6	10,3	36,3	53,4	0
2	Total	682	17,7	80,4	21,2	27,7	5,6	203	7,3	724	765	0,6	0,4	232	102	2,4	128	12,1	0,9	7,9	1,3	9,2	64,6	10,3	36,3	53,4	0
3	Almuerzo	477	14,7	60,5	9,5	17,4	3,1	119	2,4	677	131	0,3	0,2	42,9	22,3	1,8	56,8	9,5	0,5	0,1	0,0	2,8	30,5	12,2	32,8	55	0
3	Total	477	14,7	60,5	9,5	17,4	3,1	119	2,4	677	131	0,3	0,2	42,9	22,3	1,8	56,8	9,5	0,5	0,1	0,0	2,8	30,5	12,2	32,8	55	0
4	Almuerzo	516	21,3	56,7	10	20,4	5	288	4,4	522	305	0,5	0,6	155	63,1	3,6	116	9,1	0,9	1,3	0,9	5,8	62,3	16,2	35,1	48,7	0

4	Tot	516	21,3	56,7	10,4	20,4	5,288	4,4	522	305	0,59	0,64	155	63,1	3,6	116	9,1	0,97	1,3	0,98	5,8	62,3	16,2	35,1	48,7	0	
5	Alm	514	20,5	60,5	13,4	18,3	3,2	180	4,7	535	574	0,71	0,39	144	78,3	2,6	86,7	11,2	0,83	0,57	Tra	1,6	55,5	15,5	32	52,5	0
5	Tot	514	20,5	60,5	13,4	18,3	3,2	180	4,7	535	574	0,71	0,39	144	78,3	2,6	86,7	11,2	0,83	0,57	Tra	1,6	55,5	15,5	32	52,5	0
6	Alm	807	40,5	95,6	19,5	23,5	6,9	169	9	114	362	0,68	0,37	208	38,4	5,1	186	14,6	1,2	0,49	0,041	1,5	197	20,3	26,6	53,1	0
6	Tot	807	40,5	95,6	19,5	23,5	6,9	169	9	114	362	0,68	0,37	208	38,4	5,1	186	14,6	1,2	0,49	0,041	1,5	197	20,3	26,6	53,1	0
7	Alm	539	24,9	52,7	7,4	23,8	5,1	276	4,5	374	764	0,27	0,93	98	39,9	1,9	83,8	6,1	0,56	1,6	0,03	8,9	70,4	18,4	39,5	42,1	0
7	Tot	539	24,9	52,7	7,4	23,8	5,1	276	4,5	374	764	0,27	0,93	98	39,9	1,9	83,8	6,1	0,56	1,6	0,03	8,9	70,4	18,4	39,5	42,1	0
8	Alm	454	27,5	41,4	12,4	17,1	3	133	6,4	610	206	0,54	0,57	154	22,4	3,7	115	15,4	0,68	2,2	3,7	131	24,1	33,7	42,1	0	
8	Tot	454	27,5	41,4	12,4	17,1	3	133	6,4	610	206	0,54	0,57	154	22,4	3,7	115	15,4	0,68	2,2	3,7	131	24,1	33,7	42,1	0	
9	Alm	511	26,2	52,5	20,5	17,5	2,8	239	8,5	448	539	0,68	0,43	301	95,4	2,7	136	13,1	0,8	1,6	3,9	3,1	68,3	20,3	30,4	49,3	0
9	Tot	511	26,2	52,5	20,5	17,5	2,8	239	8,5	448	539	0,68	0,43	301	95,4	2,7	136	13,1	0,8	1,6	3,9	3,1	68,3	20,3	30,4	49,3	0
10	Alm	769	24,7	96,9	14,7	28,1	7,2	274	5,2	109	144	0,56	0,41	73	33,7	3,1	116	13,1	0,56	0,78	0,41	2,5	38,8	12,8	32,8	54,4	0
10	Tot	769	24,7	96,9	14,7	28,1	7,2	274	5,2	109	144	0,56	0,41	73	33,7	3,1	116	13,1	0,56	0,78	0,41	2,5	38,8	12,8	32,8	54,4	0
11	Alm	549	15,2	62,7	10,7	20	3,7	128	3,4	110	138	0,7	0,54	147	125	2	75,2	9,2	0,8	2,7	0,2	5,4	158	11,6	35	53,3	0
11	Tot	549	15,2	62,7	10,7	20	3,7	128	3,4	110	138	0,7	0,54	147	125	2	75,2	9,2	0,8	2,7	0,2	5,4	158	11,6	35	53,3	0
12	Alm	634	31,3	72,4	18,9	19,6	4,4	189	10,7	761	419	0,7	0,5	176	77,3	3,6	141	14,6	0,98	0,9	0,2	6,3	137	19,8	27,9	52,3	0
12	Tot	634	31,3	72,4	18,9	19,6	4,4	189	10,7	761	419	0,7	0,5	176	77,3	3,6	141	14,6	0,98	0,9	0,2	6,3	137	19,8	27,9	52,3	0
13	Alm	621	22,2	85,7	10,9	18,9	6,8	122	4,3	641	592	0,44	0,29	121	85,2	2,7	93,2	8,5	0,55	0,25	0,2	5,1	32,8	14,2	27,2	58,6	0
13	Tot	621	22,2	85,7	10,9	18,9	6,8	122	4,3	641	592	0,44	0,29	121	85,2	2,7	93,2	8,5	0,55	0,25	0,2	5,1	32,8	14,2	27,2	58,6	0
14	Alm	807	24,6	95,1	7,3	34,8	7,9	179	3,5	127	209	0,38	0,25	66	21,9	2,3	72,7	7,5	0,52	1	0,02	6	25,1	12,2	38,7	49,1	0
14	Tot	807	24,6	95,1	7,3	34,8	7,9	179	3,5	127	209	0,38	0,25	66	21,9	2,3	72,7	7,5	0,52	1	0,02	6	25,1	12,2	38,7	49,1	0