

ESTUDIO NUTRICIONAL

Para realizar las valoraciones nutricionales del Colegio Rihondo, se utiliza el programa DIAL, programa específico para la evaluación de dietas y cálculos de alimentación, desarrollado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, y también utilizado por la Universidad Autónoma de Madrid en el cálculo profesional de tablas de composiciones nutritivas, valoración de dietas y menús, ingestas de energías y nutrientes por grupos de alimentos, comidas y días, cálculo de ingestas recomendadas, valoración de la dieta respecto a las ingestas recomendadas, información nutricional de cada alimento, y calidad nutricional de menús; el programa dispone una tabla de composición nutricional de alrededor de 700 alimentos, que recoge una amplísima información sobre la composición en energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, colesterol, ácidos grasos, aminoácidos, etc. (hasta un total de 140 componentes distintos) y permite confeccionar todo tipo de menús o dietas específicas, de adelgazamiento, hiposódicas, bajas en grasas saturadas, o con alto contenido en hierro, por poner varios ejemplos.

El sistema se utiliza de forma que calcule de una manera exacta las calorías recomendadas por rango de edad, sexo, peso, y grado de actividad física que se realiza, aspectos establecidos por consenso entre especialistas en la materia que fueron los impulsores y creadores del programa:

- I. Dra. Rosa María Ortega Anta: Catedrática de Universidad en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- II. Dra. Ana María Requejo Marcos: Catedrática de Universidad en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- III. Ana María López Sobaler: profesora titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- IV. Aranzazu Aparicio Vizuite: profesora titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

- V. Dr. Pedro Andrés Carbajares: profesor titular de química analítica de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

El software del programa ha sido desarrollado por Luis Miguel Molinero Casares, Ingeniero industrial por la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de Madrid, en especialidad de Electrónica y Regulación Automática, y que en la actualidad dirige Alce Ingeniería, empresa dedicada al desarrollo de software médico y de gestión de datos y análisis estadístico.

AP Colectividades cuenta como departamento de calidad externo con AF Consultoría, empresa especializada en el área de la calidad alimentaria, con numerosas publicaciones especializados en el sector alimentario, y coautora de la Guía de Comedores Escolares del programa Perseo en colaboración con la AESAN. Por ello los menús se diseñan y revisan con un equipo multidisciplinar de licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Biología, Veterinaria..., que se encargan de valorar los diferentes menús propuestos por AP Colectividades, y de hacer las recomendaciones oportunas.

A Continuación procede a detallarse la valoración nutricional correspondiente al menú propuesto para el Colegio Rihondo en el mes de febrero de 2018.

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria:

En la primera tabla, puede apreciarse el detalle de las cantidades medias diarias proporcionadas de los principales grupos de alimentos, minerales y vitaminas, proporcionados con el menú propuesto, mientras que en la segunda tabla, se encuentra la relación entre los nutrientes aportados, y el Índice Recomendado.

Energía (kcal)	1696	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	74,8	Calcio (mg)	894	Vitamina B ₁ (mg)	1,4
Hidratos de C (g)	199	Hierro (mg)	13	Vitamina B ₂ (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	20,7	Yodo (□g)	91,7	Eq. Niacina (mg)	29,5
Grasa total (g)	62,2	Magnesio (mg)	262	Vitamina B ₆ (mg)	2
AGS (g)	21,8	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	289
AGM (g)	27,9	Selenio (□g)	103	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	6,9	Sodio (mg)	3047	Vitamina C (mg)	136
AGP/AGS	0,32	Potasio (mg)	2969	Retinol (µg)	270
[AGP+AGM]/AGS	1,6	Fósforo (mg)	1285	Carotenos (µg)	4230
Colesterol (mg)	254	Flúor (□g)	279	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	1038
Agua (g)	1277			Ac. Pantoténico (mg)	5,1
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	27,5
				Vitamina D (µg)	1,8
				Vitamina E (mg)	5,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1697	2250	75,4
Proteínas [g]	74,8	43	173,9
Calcio [mg]	894	1300	68,8
Fósforo [mg]	1285	1200	107,1
Magnesio [mg]	262	250	104,9
Hierro [mg]	13	12	108,7
Zinc [mg]	8,5	15	57,0
Yodo [µg]	91,8	150	61,2
Flúor [µg]	279	2	13949,4
Selenio [µg]	103	40	257,5
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	0,9	153,7
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,8	1,4	126,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,2	166,8
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4	2,1	191,0
Eq. Niacina [mg]	29,5	15	196,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

Ac. Fólico [μg Actividad]	289	300	96,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	136	60	226,5
Ac. Pantoténico [mg]	5,1	4	127,8
Biotina [μg]	27,5	20	137,5
Vit. A [μg Eq. de retinol]	1038	1000	103,8
Vitamina D [μg]	1,8	5	36,9
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,5	10	55,0
Vitamina K [μg]	175	45	388,2

Distribución de nutrientes por ingestas:

A continuación proceden a desglosarse las cantidades medias que aparecían en las tablas anteriores, en la cantidad que es aportada por cada una de las ingestas que son objeto de valoración, dentro de los días lectivos correspondientes al mes de febrero y para cada una de las comidas de las cuales se realiza el estudio nutricional: desayuno, almuerzo y cena.

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
1	Desayuno	297	9,9	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,78	300	0,96	148	43	0,16	0,44	44,6	62
1	Almuerzo	589	20,6	67,5	7,7	24,6	115	5,2	14,4	2,9	155	3,9	1365	550	0,36	0,39	91	29
1	Cena	573	30	69,2	6,7	18	156	6,5	7,4	1,9	353	4,2	615	160	0,36	0,66	71,1	33,8
1	Total	1459	60,6	182	16,6	50,8	300	16,2	24,1	5,6	808	9,1	2128	753	0,88	1,5	207	125
2	Desayuno	308	8,8	49,9	0,76	8	28,4	4,6	2,3	0,75	292	1,2	149	37,8	0,14	0,45	13,5	3,8
2	Almuerzo	747	34,3	92,2	19,2	22,6	234	6	11	3	318	10,3	2038	808	0,67	0,71	263	58,3
2	Cena	534	34	65,9	4,4	14	87,1	5,2	5,3	1,6	229	3,5	1062	381	0,22	0,47	55,1	14,6
2	Total	1589	77,1	208	24,4	44,6	349	15,8	18,6	5,3	839	15	3249	1227	1	1,6	332	76,8
5	Desayuno	297	9,9	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,78	300	0,96	148	43	0,16	0,44	44,6	62
5	Almuerzo	786	30,4	70,5	10,6	40,1	92	15,9	17,8	2,9	440	4,7	2636	1374	0,96	0,82	120	62,3
5	Cena	535	30,9	55,2	7,8	19,4	81,1	9,1	6,8	1,2	363	4,6	1889	505	0,33	0,7	97,5	26,3
5	Total	1618	71,3	171	20,5	67,7	202	29,5	27	4,9	1102	10,2	4672	1923	1,5	2	262	151
6	Desayuno	308	8,8	49,9	0,76	8	28,4	4,6	2,3	0,75	292	1,2	149	37,8	0,14	0,45	13,5	3,8
6	Almuerzo	973	32,1	93,7	6,5	50,8	264	15,1	25,9	5,3	369	3,9	940	246	0,36	0,63	72,8	11

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

6	Cena	537	31,3	59,4	14	16,2	39,7	5,4	7,1	2,3	219	5,4	1400	758	0,64	0,45	165	54,9
6	Total	1817	72,2	203	21,2	75	332	25	35,3	8,3	880	10,5	2489	1042	1,1	1,5	251	69,8
7	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8
7	Almuerzo	801	40,5	89,2	7,6	29,7	179	6,6	16,3	3,8	320	6	1221	264	0,42	0,55	136	106
7	Cena	945	23,8	88,5	8,1	53,2	134	22,1	23,2	4,2	177	5,6	1876	993	0,31	0,29	130	30,4
7	Total	2042	74,2	221	17	92,1	335	33	42,8	9,3	788	13	3322	1357	0,92	1,3	287	156
8	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8
8	Almuerzo	648	29,7	78,9	12,4	21	56,4	8,5	8,3	2,3	281	5,5	1094	290	0,55	0,43	179	98,7
8	Cena	576	42,6	40,7	3,2	26,7	171	7,3	11,1	4,8	246	2,8	1355	169	0,27	0,55	52,8	18,3
8	Total	1520	82,1	162	16,9	56,8	250	20,1	22,8	8,4	818	9,7	2675	561	1	1,4	252	136
9	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8
9	Almuerzo	714	37,6	91,2	14,2	19	222	5,3	9,4	2,6	263	6,5	1420	677	0,77	0,59	167	55,2
9	Cena	519	24,7	68,9	9,3	14,1	52,1	4,6	6,6	1,1	189	3,7	798	516	0,2	0,42	59,1	35,6
9	Total	1529	72,2	203	24,7	42,2	297	14,1	19,4	5	744	11,5	2443	1294	1,2	1,5	246	110
12	Desayuno	305	10	47,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	161	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
12	Almuerzo	781	24,4	86,5	7,8	35,8	106	11,3	16,9	3,3	234	3,6	1491	563	0,37	0,49	46,5	36,7
12	Cena	585	21,8	75,6	5,4	20,6	53,6	7,3	10	1,6	392	2,6	2238	475	0,27	0,51	62,9	20,7
12	Total	1671	56,1	209	14,5	64,5	188	23,2	29,3	5,8	921	7,6	3890	1102	0,8	1,5	123	76,2
13	Desayuno	298	10,1	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	147	43	0,25	0,43	44,6	79
13	Almuerzo	527	25,6	61,1	5,2	18,9	47,3	4,9	10,7	1,7	245	4,5	1481	139	0,28	0,49	63,3	48,6
13	Cena	553	20,4	63	10,3	22,1	29,7	5,2	11,4	3	216	3,6	1023	280	0,4	0,44	115	127

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

13	Total	1378	56	169	17,7	49,2	105	14,6	24,5	5,5	761	9	2651	462	0,92	1,4	222	255
14	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
14	Almuerzo	991	43,2	103	7,9	43,5	123	15,1	20,1	4,3	376	5	2243	278	0,32	0,55	80,6	19,7
14	Cena	446	13,7	63,6	5,9	13,8	17,4	4	7,3	1,3	251	2,3	1176	174	0,23	0,48	113	70
14	Total	1732	70,1	217	16,1	61,3	153	21,4	28,5	5,8	920	14,8	3648	649	1,5	2,2	336	199
15	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
15	Almuerzo	584	24,8	66,9	12,2	21,5	98,4	5	12,2	2,4	282	5,9	1711	340	0,43	0,5	132	36,9
15	Cena	715	31,8	95,6	15,3	19,4	85	5,1	9,2	3	313	9,4	567	773	0,43	0,67	167	24,8
15	Total	1594	69,9	213	29,9	44,8	196	12,4	22,3	5,6	888	22,7	2507	1311	1,8	2,4	442	171
16	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
16	Almuerzo	794	29,5	71,9	8,7	41,2	85,1	11,9	23,6	3,4	192	4,2	981	705	1,1	0,53	61,9	45,1
16	Cena	630	28,8	71,8	4,2	24,3	213	5,9	14	2,4	344	2,2	689	178	0,27	0,48	47,9	12,1
16	Total	1718	71,5	194	15,2	69,4	311	20,1	38,6	6	829	13,9	1899	1081	2,3	2,2	252	166
19	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
19	Almuerzo	898	63,7	101	7,9	24,8	84,5	5,9	10,9	4,9	219	5,3	6554	352	0,33	0,63	77,1	75,4
19	Cena	518	22,5	46,6	8,6	24,9	38,4	10	10,4	2,6	615	8	793	1564	0,38	0,92	379	100
19	Total	1711	99,4	198	18,8	53,7	135	18,1	22,3	7,6	1127	20,8	7576	2113	1,6	2,8	599	285
20	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3
20	Almuerzo	793	36,5	83,2	23,1	29,7	77,8	9,1	15,6	3	266	7,7	1039	210	1,1	0,52	317	41,7
20	Cena	554	18	76	5,8	18,5	30,2	4,4	9,9	2,1	376	4,1	859	589	0,35	0,48	103	19
20	Total	1616	63,5	208	30,1	52,3	121	16,2	26,4	5,5	987	15,4	2072	975	1,9	1,8	482	96

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

21	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3
21	Almuerzo	1196	28,8	151	11,1	50,2	297	24,3	17,9	4,3	177	5,5	2143	454	0,32	0,44	102	22,8
21	Cena	654	33,3	77,2	14,6	20,3	68,9	6,7	9,8	1,7	235	5,4	791	800	0,59	0,55	111	50,7
21	Total	2118	71,2	277	26,9	74,6	379	33,6	28,6	6,3	756	14,5	3108	1430	1,4	1,8	275	109
22	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3
22	Almuerzo	651	47,6	51,7	5	27,4	185	9,7	9,5	4,6	297	3,2	651	162	0,4	0,67	83,7	29,6
22	Cena	533	26,8	56,9	4,8	21	202	5,4	11,1	2,4	223	3,7	876	198	0,65	0,4	76,9	40,2
22	Total	1453	83,5	157	11	52,5	399	17,7	21,5	7,4	864	10,5	1701	537	1,5	1,8	223	105
23	Desayuno	294	9,4	45,6	1,1	7,9	28,4	4,5	2,3	0,74	308	1,2	154	40,5	0,2	0,44	23,3	23
23	Almuerzo	607	26,2	81,4	10,6	17,3	43,7	6,4	7,3	2,1	142	5,1	969	221	0,45	0,23	131	38,1
23	Cena	711	32,5	55	6,7	38,7	92,5	11,4	18,6	6,3	213	4,2	1115	93,6	0,42	0,53	41,7	0,9
23	Total	1612	68,1	182	18,4	63,9	165	22,3	28,1	9,2	664	10,5	2239	355	1,1	1,2	196	62
26	Desayuno	347	9,1	59,4	0,74	8	28,4	4,6	2,3	0,74	304	1,5	150	43,8	0,17	0,43	9,3	1
26	Almuerzo	649	32,3	55,2	7,4	31,6	83,4	11,6	14,1	2,6	302	4,7	1821	294	1	0,64	117	60,6
26	Cena	495	21,9	58,4	8,9	17,3	53,1	6,8	6,9	1,9	246	3,1	1016	310	0,33	0,48	97,8	42,6
26	Total	1491	63,4	173	17	56,9	165	22,9	23,3	5,3	853	9,3	2987	647	1,5	1,6	224	104
27	Desayuno	316	9,9	50,2	1	8,2	28,4	4,6	2,4	0,96	300	1,5	155	53,6	0,16	0,45	11,6	9,9
27	Almuerzo	840	28	117	13,9	25,8	59,5	7,9	11,4	3,8	368	5	1534	251	0,5	0,6	80,2	27
27	Cena	475	36	43,1	11	15,3	67	5,9	6,3	1,2	172	5	712	143	0,28	0,42	110	59,9
27	Total	1631	73,9	210	25,9	49,3	155	18,4	20,1	5,9	840	11,4	2401	447	0,94	1,5	201	96,8
28	Desayuno	316	9,9	50,2	1	8,2	28,4	4,6	2,4	0,96	300	1,5	155	53,6	0,16	0,45	11,6	9,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

28	Almuerzo	628	38,7	61,4	16,5	21,7	52	7,5	9,5	2,8	249	8,5	850	259	1,1	0,55	147	26,2
28	Cena	695	27,9	71,6	7,8	31,3	258	9,5	16	2,8	298	4,5	773	311	0,3	0,7	84,6	81,2
28	Total	1639	76,5	183	25,3	61,2	338	21,5	27,9	6,6	847	14,5	1778	624	1,6	1,7	243	117

Distribución por grupo de alimentos:

En el siguiente cuadro, puede observarse la cantidad de nutrientes que es aportada por cada uno de los grupos de alimentos que conforman el menú.

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	539	16	103	6,6	5,8	9,5	2,1	1,5	1,1	111	4,6	611	56,9	0,35	0,32	63,6	7,8
Legumbres	47,3	3,4	6,2	2,8	0,41	0	0,048	0,092	0,19	15,1	1,1	3,4	4,4	0,072	0,027	34,1	0,52
Verduras y hortalizas	125	6	18,8	6,9	1,4	0	0,25	0,18	0,63	91	2,5	94,3	600	0,26	0,18	118	65,1
Frutas	101	1,1	21,5	3,4	0,39	0	0,057	0,1	0,11	23	0,6	3,7	102	0,077	0,052	21,9	41,8
Lácteos y derivados	285	16,3	26,2	Trazas	12,8	51,8	7,9	3,7	0,48	579	0,46	264	153	0,17	0,83	18	3,2
Carnes y derivados	219	20,4	0,22	0	15,2	80,3	5,6	6,3	1,7	15,7	1,7	308	10	0,31	0,2	7,9	1,2
Pescados y derivados	40,8	7,6	0,071	0	1,2	28,4	0,21	0,3	0,39	23,3	0,59	269	7,6	0,051	0,047	3,9	0,014

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

Huevos y derivados	25,5	1,9	0,1	0	1,9	66,6	0,53	0,78	0,3	8,9	0,36	21,1	37,9	0,018	0,056	8,3	0
Azúcares dulces y pastelería	49,7	0,54	5,8	0,24	2,6	13	1,6	0,81	0,1	2,9	0,12	43,2	19,5	0,0031	0,0094	1,8	0,19
Aceites y grasas	172	0,0062	0,00044	0	19,1	1,6	3	13,7	1,5	0,17	0,074	0,52	5	Trazas	0,00025	0,022	0
Bebidas	71,1	0,68	16,5	0,37	0,24	0	0,031	0,056	0,1	16,5	0,5	7,1	8,1	0,051	0,036	9,4	15,2
Platos preparados y precocinados	14,6	0,62	0,54	0,23	1,1	3,1	0,41	0,47	0,11	2,8	0,13	143	0,21	0,014	0,016	0,93	0
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	5,2	0,18	0,8	0,25	0,086	0	0,015	0,011	0,048	5,2	0,23	1278	34	0,0049	0,011	0,79	0,87
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1696	74,8	199	20,7	62,2	254	21,8	27,9	6,9	894	13	3047	1038	1,4	1,8	289	136

Distribución por comidas:

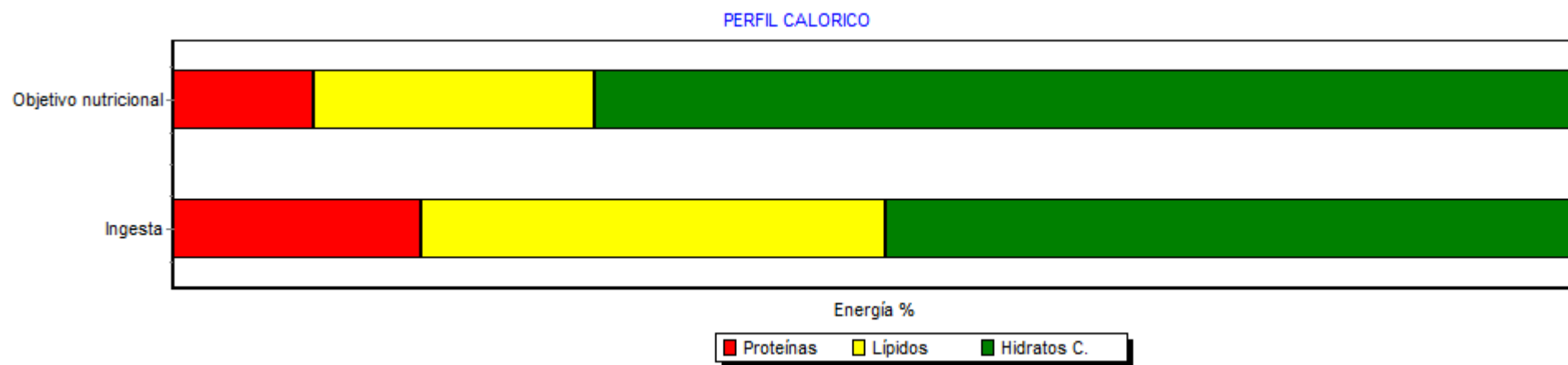
Los siguientes datos corresponden a la media de los nutrientes que son aportados en cada una de las comidas que son objeto de la valoración nutricional.

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	298	10,3	48,2	1,5	6,8	22,1	3,8	2	0,68	303	2,9	182	104	0,37	0,65	52,5	43,6
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	789	35,4	84,7	11	31,8	130	10,3	15	3,6	288	5,6	1766	430	0,64	0,58	128	48,7
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	610	29,1	66,3	8,2	23,5	102	7,7	10,9	2,6	303	4,5	1100	504	0,37	0,55	108	43,7
Resopón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

CALIDAD DE LA DIETA:

En el perfil calórico se puede apreciar de una forma rápida y visual las recomendaciones energéticas en forma de proteínas, lípidos e hidratos de carbono dentro del total de la dieta, para cada rango de edades.

Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	17,6	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	33,0	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	49,4	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %



En las tablas del perfil lipídico, encontramos la información correspondiente al tipo de grasa que representa cada una de las fracciones

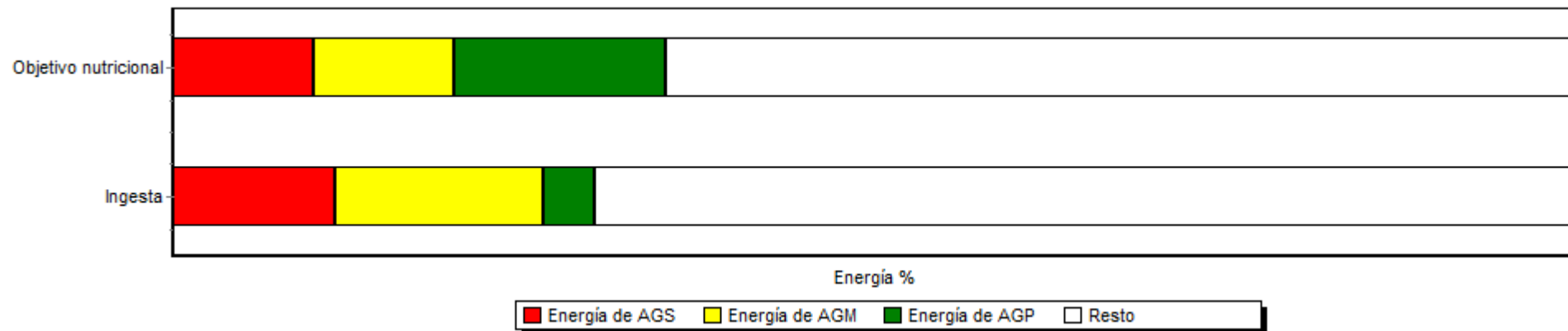
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2018

Fecha del Informe: 24 de enero de 2018

de ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, y ácidos grasos poliinsaturados, respecto del total de ácidos grasos aportados por el menú

Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía AGS [% kcal]	11,6	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,6	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	14,8	Menos de 10 %

PERFIL LIPIDICO



Calidad de la grasa:

En esta tabla encontramos la información relativa al aporte de las diferentes grasas, y las recomendaciones para cada tipo de ellas.

	Calidad de la dieta	Recomendado
Lípidos totales [g]	62,1	
AGS [g]	21,8	
AGM [g]	27,9	
AGP [g]	6,9	
AGP/AGS	0,32	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,6	Más de 2
Colesterol [mg]	254	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	150	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,53	0.2 - 2 g/día

Otros índices:

En esta tabla encontramos datos relativos a relaciones entre diferentes nutrientes, y que se consideran de interés, junto con las recomendaciones para el rango de edad valorado en cuestión.

	Calidad de la dieta	Recomendado
Fibra dietética [g]	20,7	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	3047	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,66	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	17,6	% alto
Relación calcio:fósforo	0,70	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,8	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,027	Más de 0.02

ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

En la tabla final encontramos la puntuación que se otorga a la dieta valorada, primero por grupos de alimentos, y por último la valoración global de la misma.

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	5,4	0 a 6,4	8,5
Verduras y hortalizas	3,8	0 a 3,2	10
Frutas	1,4	0 a 2,2	6,5
Lácteos	2,1	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	33,0	>=45% , <=30% Energía	8
Energía AGS [% kcal]	11,6	>15% , <10 % Energía	6,9
Colesterol [mg]	254	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1784	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	79,9		Muy buena