

## 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 – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero 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 marzo 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.

<b>Energía (kcal)</b>	1656	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	71,2	Calcio (mg)	956	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	199	Hierro (mg)	13,2	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	21,1	Yodo (□g)	101	Eq. Niacina (mg)	27,6
Grasa total (g)	59,2	Magnesio (mg)	268	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,9
AGS (g)	20,1	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	330
AGM (g)	27,4	Selenio (□g)	99,9	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	6,6	Sodio (mg)	2770	Vitamina C (mg)	143
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	2965	Retinol (µg)	281
[AGP+AGM]/AGS	1,7	Fósforo (mg)	1229	Carotenos (µg)	3971
Colesterol (mg)	226	Flúor (□g)	295	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	985
Agua (g)	1262			Ac. Pantoténico (mg)	5
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	30,3
				Vitamina D (µg)	2,1
				Vitamina E (mg)	5,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1656	2250	73,6
Proteínas [g]	71,2	43	165,7
Calcio [mg]	956	1300	73,6
Fósforo [mg]	1229	1200	102,4
Magnesio [mg]	268	250	107,1
Hierro [mg]	13,2	12	110,2
Zinc [mg]	8,3	15	55,1
Yodo [µg]	101	150	67,3
Flúor [µg]	295	2	14754,3
Selenio [µg]	99,9	40	249,7
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	145,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,8	1,4	131,3
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,9	1,2	159,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,9	2,1	187,4
Eq. Niacina [mg]	27,6	15	183,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

Ac. Fólico [ $\mu\text{g}$ Actividad]	330	300	109,9
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	143	60	237,6
Ac. Pantoténico [mg]	5	4	125,0
Biotina [ $\mu\text{g}$ ]	30,3	20	151,3
Vit. A [ $\mu\text{g}$ Eq. de retinol]	986	1000	98,6
Vitamina D [ $\mu\text{g}$ ]	2,1	5	41,6
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,8	10	58,0
Vitamina K [ $\mu\text{g}$ ]	176	45	391,1

## 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 marzo 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	548	23,2	64,1	3,9	21,2	69,7	4,7	12,5	2,2	267	2,9	1264	109	0,24	0,39	52	15,7
1	Cena	591	25,5	67,7	7	22,6	266	8	9,4	2,6	345	3,4	1042	430	0,28	0,72	77,1	20,2
1	Total	1436	58,6	177	13	52	364	17,2	24,2	5,6	912	7,3	2453	582	0,68	1,5	174	97,9
2	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
2	Almuerzo	704	34,5	81,2	22	21,9	46,7	5,7	11,2	2,9	310	6,9	1774	278	0,57	0,44	354	41
2	Cena	749	30,2	63,7	10,3	39,3	81,6	13,3	18,9	3,6	233	5,4	1613	272	0,69	0,54	86,5	33,2
2	Total	1751	74,6	190	34,4	69,3	157	23,6	32,5	7,3	842	13,2	3534	593	1,4	1,4	485	136
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	853	33,4	104	5,5	32,4	145	6,9	19	3,8	217	5,4	1219	221	0,29	0,43	85,8	46,9
5	Cena	689	29,1	58,4	6,2	36,3	85,4	11,8	18,4	3,2	499	3,5	905	175	0,52	0,75	121	71,6
5	Total	1840	72,4	208	13,8	76,9	259	23,3	39,7	7,8	1016	9,9	2271	439	0,97	1,6	251	181
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	1033	36,8	106	11,1	49,1	227	16,2	23,8	4,7	550	6,4	1969	740	0,38	0,88	158	34,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

6	Cena	515	25,9	66,1	7,4	14,7	46,5	4	7,5	1,4	184	4,1	787	271	0,28	0,48	103	114
6	Total	1856	71,5	222	19,2	71,8	302	24,8	33,6	6,9	1027	11,7	2905	1050	0,8	1,8	275	152
7	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
7	Almuerzo	686	28,4	87	11,6	22,3	63	9,9	8,3	2,2	359	5,2	1004	263	0,48	0,61	124	51,8
7	Cena	695	34,1	47,9	6,7	39,4	96,3	11,5	18,8	6,4	274	4,2	1142	49,1	0,44	0,6	41,8	0,88
7	Total	1689	71,3	185	19,1	69,6	188	26	29,4	9,3	925	10,7	2296	349	1,1	1,7	180	56,6
8	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
8	Almuerzo	614	26,6	57,6	8,9	28,9	62,6	7,9	15,5	3,2	163	5,1	665	355	0,28	0,31	87	13
8	Cena	691	28	61	7,3	35,7	94,4	13,4	15,6	3,9	425	4	2163	436	0,42	0,75	93,2	63,4
8	Total	1613	63,4	168	16,9	72,5	185	25,9	33,3	7,9	880	10,3	2978	830	0,85	1,5	194	80,3
9	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
9	Almuerzo	741	39,6	100	22,2	15,3	31,5	3,8	6,9	2,7	364	10,6	1952	838	0,79	0,58	329	134
9	Cena	599	37,9	56,5	4,5	23,7	145	8,7	10,5	1,9	207	5,2	758	531	0,25	0,49	87,5	44,4
9	Total	1645	87,5	204	28	47,2	205	17,1	19,9	5,5	867	17,3	2871	1433	1,2	1,5	430	197
12	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
12	Almuerzo	685	32,6	63,9	5,1	32,1	209	10,2	16	2,8	391	4,5	1584	355	0,36	0,74	79,9	27,3
12	Cena	680	26,9	98,7	12,3	17	39	4,6	5	5,6	266	4,2	967	430	0,4	0,46	163	116
12	Total	1754	70,7	216	19,3	63,1	280	20,7	26,3	10,7	969	10,4	2878	919	0,97	1,6	271	162
13	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
13	Almuerzo	712	40,4	81,5	22	20	83,7	5,1	10,2	2,5	343	7,9	1251	284	0,64	0,49	366	43,6
13	Cena	461	16,7	57,8	6,6	16,6	49,4	5,5	8	1,6	274	2,5	650	91,5	0,22	0,44	67,9	36,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

13	Total	1561	68,3	193	30,6	50,6	165	16,7	23,6	6,3	929	12	2228	509	1,1	1,4	462	99,3
14	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
14	Almuerzo	881	57,6	106	5,2	24,1	83,8	5,8	13,5	2,8	151	3,2	1193	324	0,24	0,22	61,2	15,1
14	Cena	549	26,5	59,1	4,6	22	67,9	9,1	9,4	1,4	331	3,2	1053	82,2	0,27	0,6	50,4	15
14	Total	1819	95,4	218	11,7	60,1	184	20,9	28,2	6,4	794	8,1	2572	540	0,72	1,3	140	49
15	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
15	Almuerzo	809	39,2	107	16	21,2	66,7	7,5	9,3	2,3	428	6,8	1554	650	0,9	0,83	207	66
15	Cena	666	33	77	8,1	23,4	222	6,7	11,8	2,6	577	7,3	814	1381	0,39	0,96	334	81,6
15	Total	1773	82,3	229	26,2	52,7	317	18,7	23,5	5,6	1305	15	2514	2074	1,5	2,2	585	227
16	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
16	Almuerzo	833	36,3	75,3	14,6	39,7	75,6	11,6	22,3	3,7	212	8	1245	336	1,2	0,59	132	46,7
16	Cena	396	17,6	48,2	4,7	13,7	127	4	6,6	1,5	257	2,5	1303	222	0,28	0,44	57,2	17,3
16	Total	1527	64,1	168	21,5	61,6	231	20,2	31,3	5,9	768	11,4	2695	601	1,8	1,5	234	143
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	805	23,6	73,4	3,5	45,6	71,1	14,2	23,6	4	246	3	1891	142	0,31	0,44	39,6	10,5
19	Cena	604	20,4	65,1	9,4	27	81,1	8,6	13,3	2,8	360	3,6	675	399	0,36	0,85	78	28
19	Total	1704	57,2	189	15,2	76,5	165	25,1	37,9	7	899	14	2795	739	1,6	2,5	260	148
20	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
20	Almuerzo	465	23,5	50,9	5,2	17,5	101	5	8,8	1,9	320	3	1638	704	0,27	0,47	83,3	21,4
20	Cena	743	36	67,6	5,9	35,2	188	12,8	16,1	2,8	407	4,2	1366	172	0,37	0,77	65,6	8,2
20	Total	1503	72,7	169	13,4	56,6	301	20	25,9	4,8	1019	14,7	3233	1073	1,6	2,5	292	139



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

21	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
21	Almuerzo	714	36,7	68,6	6,1	31,1	99	9,9	14,5	4	374	3,9	990	325	0,54	0,69	77,2	30,2
21	Cena	457	18,8	48,8	5	19,6	31,5	8,1	8,3	1,4	355	3,9	743	817	0,46	0,49	109	28,7
21	Total	1465	68,7	168	13,4	54,6	143	20,2	23,8	5,7	1022	15,3	1963	1339	1,9	2,4	329	168
22	Desayuno	291	12,6	51,2	1,3	3,7	12,6	2,2	0,92	0,15	301	7,8	236	195	0,87	1,2	121	53
22	Almuerzo	575	26	73,9	10	17,3	66,8	5,3	7,9	2,1	380	3,6	3181	700	0,39	0,53	118	47,2
22	Cena	642	36,9	59	6,4	27,2	133	10,3	11,8	3	332	3,8	705	304	0,81	0,7	54	19,9
22	Total	1507	75,4	184	17,6	48,2	212	17,9	20,6	5,3	1012	15,2	4122	1199	2,1	2,5	293	120
23	Desayuno	291	12,6	51,2	1,3	3,7	12,6	2,2	0,92	0,15	301	7,8	236	195	0,87	1,2	121	53
23	Almuerzo	703	29,7	87,4	25,9	20,3	97,5	5,1	10,6	2,6	276	8	1485	274	0,64	0,47	375	63,7
23	Cena	521	23	69	4,9	15,9	87,2	5,7	6,7	1,8	198	3,6	1056	367	0,23	0,41	55,3	14,1
23	Total	1514	65,2	208	32,1	39,9	197	13	18,3	4,6	776	19,3	2777	836	1,7	2,1	552	131
26	Desayuno	192	8,8	30,5	0,4	3,8	14,5	2,5	1,1	0,15	318	0,79	117	46,2	0,19	0,48	22,2	23,2
26	Almuerzo	855	27,8	111	15,2	29,7	50,6	10,1	14,4	2,6	352	5,1	621	425	0,68	0,67	92,4	64,2
26	Cena	479	22,3	52,1	7,3	18,6	25,3	5,7	8,3	2,4	317	2,8	1668	423	0,36	0,49	91,1	28,3
26	Total	1526	58,9	194	22,8	52,2	90,4	18,3	23,8	5,1	986	8,7	2407	894	1,2	1,6	206	116
27	Desayuno	292	9,4	53,3	1,4	4,3	12,6	2,8	0,96	0,34	360	4,3	191	210	0,54	0,84	72,4	38,3
27	Almuerzo	683	35,1	85	18,7	18,4	184	4,9	8,6	2,7	390	10,7	1940	843	0,66	0,7	290	87
27	Cena	604	30,4	76,3	11,5	17,2	94,8	5,1	8,5	1,6	445	10,1	739	734	0,49	0,58	363	165
27	Total	1579	74,9	214	31,6	39,9	291	12,8	18,1	4,6	1195	25,1	2871	1787	1,7	2,1	725	290
28	Desayuno	345	9,1	67	1	4,3	12,6	2,8	0,95	0,34	356	4,6	187	214	0,5	0,83	58,4	16,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

28	Almuerzo	786	25,8	84,2	10,8	36,1	103	10,8	18,7	3,7	434	4,8	2036	1261	0,39	0,79	122	51,9
28	Cena	932	36,8	127	9,5	28,6	167	5,7	14,7	5,8	191	5,1	814	450	0,31	0,37	79,5	91,1
28	Total	2063	71,7	278	21,4	68,9	282	19,2	34,4	9,8	981	14,6	3038	1924	1,2	2	260	159

## 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	564	16,6	107	6,5	6,2	10	2,2	1,7	1,2	109	4,9	631	66,2	0,36	0,35	68,2	9
Legumbres	69,3	5,2	8,8	4,7	0,43	0	0,08	0,066	0,2	22,5	1,7	4,8	9,4	0,11	0,04	67,2	0,7
Verduras y hortalizas	105	5,3	15,9	6	0,97	0	0,22	0,097	0,44	88,8	2,5	69	638	0,22	0,17	113	65
Frutas	93,5	1,1	19,8	3	0,46	0	0,072	0,13	0,15	26,2	0,71	2,8	14,8	0,09	0,054	28,2	45,1
Lácteos y derivados	321	18,1	28,8	Trazas	14,8	57,8	9,1	4,3	0,56	647	0,56	293	177	0,2	0,92	20,8	3,8
Carnes y derivados	141	12,9	0,54	0	9,7	50,4	3,6	4,1	1	10,1	1,2	263	3,4	0,19	0,13	5,7	0,59
Pescados y derivados	40	6,4	0,069	0	1,6	28,4	0,28	0,4	0,61	17,6	0,43	62,8	9,7	0,037	0,04	4,7	0,069

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero de 2018

Huevos y derivados	30,1	2,4	0,13	0	2,2	74,5	0,6	0,89	0,33	10,4	0,4	28,4	41,3	0,02	0,071	9,4	0,0042
Azúcares dulces y pastelería	3,3	0	0,83	0	0	0	0	0	0	0,005	0,0024	0,0025	0	0	Trazas	0	0
Aceites y grasas	192	0,0062	0,00044	0	21,4	1,8	3,4	15,1	1,9	0,18	0,078	0,53	5	Trazas	0,00025	0,022	0
Bebidas	69,7	0,63	16,1	0,41	0,22	0	0,029	0,048	0,084	16,1	0,45	6,4	6,7	0,05	0,035	11,1	17,5
Platos preparados y precocinados	13,9	0,58	0,53	0,23	1	3,1	0,39	0,45	0,11	2,6	0,13	101	0,17	0,014	0,015	0,84	0
Aperitivos	2,7	0,018	0,034	0,038	0,27	0	0,039	0,19	0,028	0,62	0,016	7,2	0,54	0,00086	0,0009	0,11	0,16
Salsas y condimentos	9,9	2	0,29	0,18	0,039	0	0,0083	0,0066	0,019	4,8	0,14	1301	12,7	0,002	0,0049	0,6	0,58
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1656	71,2	199	21,1	59,2	226	20,1	27,4	6,6	956	13,2	2770	985	1,3	1,8	330	143

## Distribución por comidas:

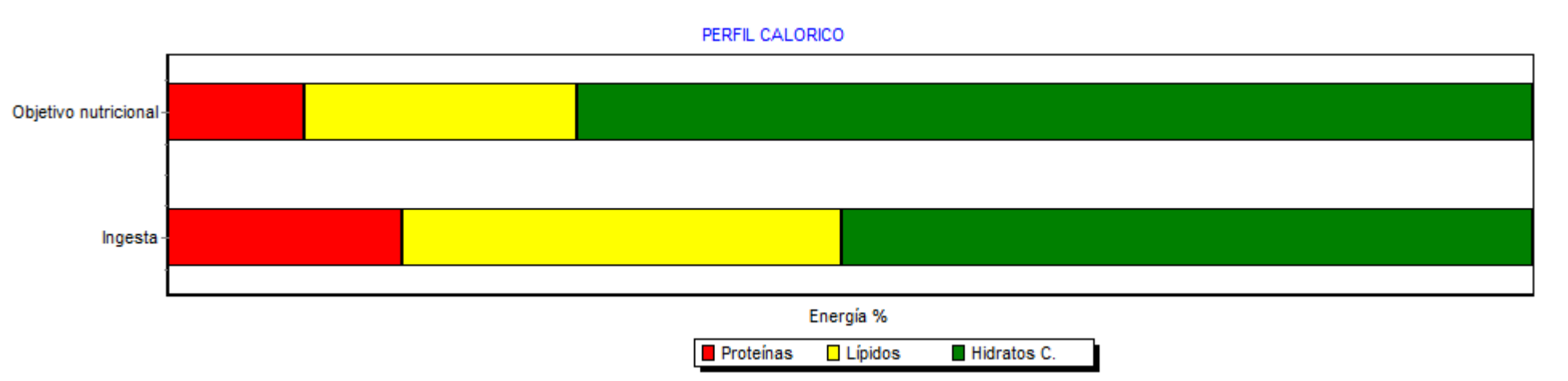
Los siguientes datos corresponden a la media de los nutrientes que son aportados en cada una de las comidas que son objeto de la valoración nutricional.

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	309	10,6	49,3	1,6	7,3	22,7	3,9	2,2	0,76	306	3,1	199	112	0,4	0,68	59,3	47,1
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	734	32,8	83,4	12,2	27,2	96,9	8	13,8	3	326	5,8	1523	471	0,52	0,56	162	45,6
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	613	27,8	66,4	7,3	24,7	106	8,1	11,4	2,9	324	4,3	1048	402	0,39	0,59	109	49,9
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]	17,2	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	32,2	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	50,6	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

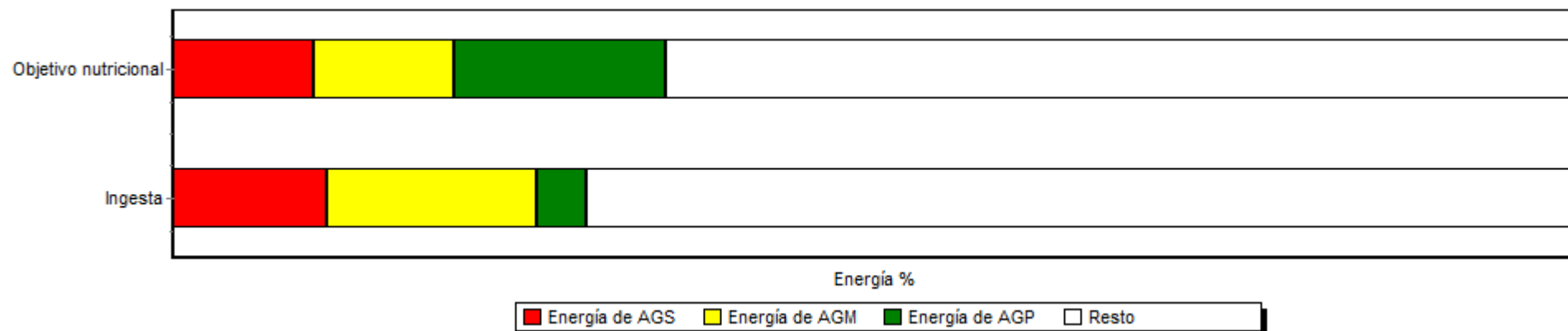
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2018

Fecha del Informe: 16 de febrero 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]	10,9	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,6	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	14,9	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]	59,2	
AGS [g]	20,1	
AGM [g]	27,4	
AGP [g]	6,6	
AGP/AGS	0,33	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,7	Más de 2
Colesterol [mg]	226	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	136	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,56	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]	21,1	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2770	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,63	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	12,3	% alto
Relación calcio:fósforo	0,78	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,88	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	5,6	0 a 6,4	9,1
Verduras y hortalizas	3,6	0 a 3,2	10
Frutas	1,3	0 a 2,2	6,2
Lácteos	2,3	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	1,8	0 a 2,1	8,8
Energía de lípidos [%kcal]	32,2	>=45% , <=30% Energía	8,5
Energía AGS [% kcal]	10,9	>15% , <10 % Energía	8,2
Colesterol [mg]	226	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1471	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	80,8		Excelente