

## 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 Vizuete: profesora titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

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 noviembre de 2017.

## 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>	1885	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	77,9	Calcio (mg)	984	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,4
Hidratos de C (g)	219	Hierro (mg)	14,3	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,9
Fibra dietética (g)	22,2	Yodo (□g)	96,7	Eq. Niacina (mg)	30,3
Grasa total (g)	72,8	Magnesio (mg)	284	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	2,1
AGS (g)	23,6	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	322
AGM (g)	34,6	Selenio (□g)	106	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	7,9	Sodio (mg)	2714	Vitamina C (mg)	138
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	3167	Retinol (µg)	298
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	1349	Carotenos (µg)	3065
Colesterol (mg)	260	Flúor (□g)	294	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	881
Agua (g)	1298			Ac. Pantoténico (mg)	5,4
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	28,3
				Vitamina D (µg)	1,9
				Vitamina E (mg)	6,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1878	2250	83,5
Proteínas [g]	78	43	181,5
Calcio [mg]	993	1300	76,4
Fósforo [mg]	1356	1200	113,0
Magnesio [mg]	289	250	115,5
Hierro [mg]	14,5	12	120,5
Zinc [mg]	9,3	15	62,1
Yodo [µg]	99,3	150	66,2
Flúor [µg]	295	2	14747,8
Selenio [µg]	108	40	269,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	0,9	156,1
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,9	1,4	134,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,1	1,2	178,5
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4,3	2,1	205,7
Eq. Niacina [mg]	30,6	15	203,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

Ac. Fólico [ $\mu\text{g}$ Actividad]	329	300	109,6
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	140	60	233,8
Ac. Pantoténico [mg]	5,4	4	135,0
Biotina [ $\mu\text{g}$ ]	28,2	20	140,8
Vit. A [ $\mu\text{g}$ Eq. de retinol]	929	1000	92,9
Vitamina D [ $\mu\text{g}$ ]	1,9	5	37,6
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6,5	10	64,9
Vitamina K [ $\mu\text{g}$ ]	191	45	423,7

## 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 noviembre 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
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	897	36,6	105	9,3	34,6	122	14,1	13,4	3,6	462	4,3	1322	292	0,4	0,71	67,6	21,3
2	Cena	584	38,1	54,1	8,4	22	62,6	7,3	10,4	2,4	341	4,5	1021	316	0,62	0,57	91,8	20,7
2	Total	1778	84,6	204	19,8	64,8	213	26	26,2	6,8	1102	9,8	2490	651	1,2	1,7	204	104
3	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
3	Almuerzo	848	40,1	98,8	15,4	29,2	97	7,1	16,9	2,9	292	8	1105	503	0,55	0,66	165	39,9
3	Cena	738	24,8	63,9	5,7	41,3	83,3	14,7	19	3,8	195	3,7	1973	45,9	0,34	0,44	34,3	17,8
3	Total	1883	74,8	208	23,2	78,6	209	26,3	38,2	7,5	787	12,7	3226	592	1,1	1,5	244	120
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	756	27,5	99,4	11,5	25,1	227	6,2	12,7	3,4	444	7	997	1494	0,42	0,8	245	92,4
6	Cena	1131	35,3	92,8	5,6	67,5	185	17	39,4	6,2	563	5,4	1235	344	0,6	0,83	106	18,2
6	Total	2196	71,7	242	17,8	101	440	27,7	54,3	10,4	1299	13,6	2381	1876	1,2	2,1	365	114
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	1076	55,3	109	22,2	41,7	142	11,8	22,3	4,5	413	10,7	1720	277	0,82	0,87	211	34,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

7	Cena	606	21,5	78,2	7,6	21,4	221	6,5	10,9	2,3	282	4,3	656	387	0,36	0,53	109	113
7	Total	1990	85,6	237	30,6	71,1	391	22,9	35,5	7,6	987	16,2	2526	702	1,3	1,9	333	151
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	1007	36,9	116	16	40,2	80,5	12,9	21,2	3,5	359	6,1	599	383	1,1	0,78	98,2	59,6
8	Cena	514	24,6	47,4	6,9	23,7	34,6	7,5	10,9	2,8	249	2,9	1148	145	0,32	0,44	129	79,8
8	Total	1829	70,3	214	23,7	71,9	144	25	34,4	7,1	900	10,2	1896	566	1,6	1,7	241	143
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	592	30	68	9,4	20,2	55,4	8,1	8,1	2,2	280	4,9	1061	218	0,46	0,41	129	34,5
9	Cena	905	36,3	108	7,6	35	88,5	16,5	12,4	2,4	784	2,6	998	291	0,5	1,1	99,5	39,9
9	Total	1802	76,2	223	18,3	63,3	172	29,2	22,9	5,5	1360	9	2220	572	1,1	2	242	93,3
10	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
10	Almuerzo	968	32,3	80,5	8,8	55,5	119	12,9	31,3	7,1	380	4,7	2055	230	0,76	0,61	129	91,9
10	Cena	623	28,1	83,4	13,6	16,6	149	5,1	7,9	1,8	321	5,4	1495	639	0,7	0,66	159	51
10	Total	1980	71,6	217	24,3	86,2	300	24	44,6	11,1	1013	11,8	3876	1003	1,7	1,7	316	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	942	41,7	115	9,3	32,7	98,3	7,7	15,7	5,6	303	5,5	2768	232	0,45	0,5	82,6	29,6
13	Cena	492	20,2	57,7	7,4	18,4	66,3	5,1	9,4	2,4	250	3,7	714	269	0,42	0,41	100	92,6
13	Total	1822	73,1	227	18,6	65	197	18,8	30,4	10,2	865	10,9	3808	635	1,1	1,4	211	141
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	1215	43,7	114	25,1	59,4	135	21,3	30,3	4,8	160	8,7	1129	231	1,4	0,36	353	44,5
14	Cena	743	35,3	46,2	3,8	45,5	97,7	15,1	21,4	5,9	367	3,1	1599	151	0,41	0,48	49,5	35,8



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

14	Total	2347	90,3	213	30,9	119	265	42,4	57	12,9	839	13,5	3053	516	2	1,3	430	99,1
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	722	33,3	82,6	11,2	26,2	70	6,6	15,4	2,3	208	6,6	1423	171	0,38	0,61	87,8	78,3
15	Cena	533	34,9	52,6	5,3	19,3	114	6	9,1	2,1	437	4,2	585	77	0,24	0,47	52,3	5,9
15	Total	1553	78,2	180	18,7	53,6	213	17,2	26,8	5,2	945	11,8	2155	291	0,87	1,5	185	163
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	1104	34,4	97,5	5,3	62,9	270	20,2	31,3	5,8	397	5,5	2272	266	0,52	0,84	107	19,8
16	Cena	467	23,5	53,7	9,8	15,4	63,9	6,4	5,5	1,9	420	8,6	1211	1447	0,38	0,78	352	98,7
16	Total	1869	68	196	17,2	86,5	362	31,2	39,2	8,5	1116	15	3630	1756	1,1	2,1	504	198
17	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
17	Almuerzo	593	26,9	79,2	14,3	15,7	36,8	3,8	8,6	1,9	179	7,1	1207	204	0,48	0,38	146	25,2
17	Cena	580	31,6	70,2	4,8	18,2	72,2	7	8	1,1	229	3,7	848	139	0,26	0,56	71,7	20,8
17	Total	1468	71,6	200	21,4	37,8	122	13	17,6	3,2	700	18,3	2284	540	1,7	2,2	360	155
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	869	41	81,5	5	40,9	117	11,6	23,2	3,7	266	5,9	1400	348	1,1	0,59	82,2	40,5
20	Cena	851	36,5	84,5	8,2	38,9	113	17,3	14,5	3	584	4,7	884	238	0,31	0,87	57,5	36,6
20	Total	2015	90,7	217	15,5	83,7	242	31,2	38,7	6,8	1143	18,1	2513	783	2,3	2,7	282	186
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	833	31,1	78,1	7,8	42,4	126	11,2	23,1	4,7	386	4,5	1895	877	0,38	0,71	97,7	25,3
21	Cena	720	32	76,4	7,5	30,2	254	6,6	18	3,1	338	2,8	756	165	0,34	0,52	61,8	24,6
21	Total	1848	76,3	205	17,5	76,4	392	20,1	42,1	8	1017	14,7	2880	1239	1,6	2,5	302	159



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

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	1010	47,6	98,8	27,2	41,1	164	14	20,2	3,7	455	12,9	1756	527	0,79	0,91	389	30
22	Cena	628	36,4	58,8	3,3	26,7	84,8	7,3	15,2	1,8	210	4	644	79,3	0,22	0,49	42,5	11
22	Total	1928	96,5	209	31,8	71,5	262	23,4	36,3	5,7	966	24,6	2636	801	1,9	2,6	553	94,1
23	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
23	Almuerzo	925	36	117	10,7	32,4	103	6,7	14	8,9	131	4,5	970	400	0,32	0,31	118	40,1
23	Cena	724	42,2	84,9	9,2	21,9	116	7,5	9,7	2,5	362	4	2376	176	0,37	0,74	99,4	36,2
23	Total	1941	87,6	255	21,3	58,5	231	16,9	24,6	11,7	853	12,9	3537	785	1,2	1,9	290	115
24	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
24	Almuerzo	839	42,9	101	18,6	25,2	84,9	6,8	12,5	3,3	320	11,1	1048	881	0,77	0,71	262	79,6
24	Cena	892	24,6	88,9	7	47,1	121	7,2	19,4	4,1	468	9,4	1072	837	0,38	0,5	318	59,6
24	Total	2023	76,9	243	27,1	76,6	218	16,8	32,9	7,7	1148	24,8	2311	1928	1,7	2,1	652	178
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	915	36,4	102	11,9	37,5	149	11,9	18,5	3,7	358	5,4	1319	241	0,85	0,84	113	72,6
27	Cena	476	31,1	48,2	4,2	16,7	142	6,4	5,7	2,3	314	3	796	195	0,24	0,49	58,6	17,9
27	Total	1683	76,9	203	17,5	58,5	303	21	25,2	6,3	1031	12,7	2307	646	1,6	2,2	244	129
28	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
28	Almuerzo	865	36,1	100	18,1	31,5	227	7,3	17,8	3,6	364	10,6	1641	861	0,68	0,73	288	56,7
28	Cena	604	19,3	71,6	10	24,6	81	8,1	11,8	2,3	328	3,9	812	421	0,5	0,47	142	127
28	Total	1817	64,6	231	28,8	64	336	20	31,9	6,6	996	16,1	2603	1326	1,4	1,6	440	185
29	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 – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

29	Almuerzo	991	44,5	90,2	15,7	46,8	144	13	25,9	4,1	364	8,4	1230	404	0,55	0,81	149	52,4
29	Cena	943	37,4	135	9,7	26,2	35,2	5	13,4	5,4	283	4,7	813	385	0,33	0,42	79	91,1
29	Total	2251	91,8	275	26,4	81,2	207	22,5	41,6	10,5	946	14,6	2199	843	1	1,7	240	153
30	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
30	Almuerzo	635	16,2	69,1	6,4	31,3	104	7,4	17,5	3,4	123	3,2	783	52	0,4	0,3	50,3	10,5
30	Cena	621	33,3	72,9	7,7	20,1	114	8,3	7,3	1,9	230	4,8	1517	333	0,29	0,6	68,2	32,2
30	Total	1573	59,4	192	15,2	59,6	246	20,3	27,1	6,2	653	9,5	2455	438	0,85	1,4	130	52,7

## 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	606	17,8	115	7,2	6,7	11	2,4	1,8	1,3	117	4,9	640	63,8	0,36	0,32	67,1	7,9
Legumbres	78,3	5,8	10,1	4,8	0,54	0	0,069	0,11	0,26	25,2	2	6,2	7,7	0,12	0,052	62,6	0,91
Verduras y hortalizas	127	5,6	20,7	6,1	1,1	0	0,22	0,12	0,48	81,1	2,4	75,9	489	0,24	0,16	110	64,9
Frutas	101	1,1	21,5	3,2	0,48	0	0,077	0,13	0,15	27,6	0,77	3	14,2	0,093	0,058	29,1	44,1
Lácteos y derivados	341	18,7	30,1	0,017	16,1	64,3	9,5	4,4	0,62	660	0,59	312	190	0,2	0,92	21,4	3,8
Carnes y derivados	195	17,6	0,95	0,012	13,4	65,7	5,2	5,7	1,3	14,2	1,8	358	2,1	0,25	0,18	5,9	0,38
Pescados y derivados	43,6	7,6	0,096	0	1,4	30,6	0,25	0,37	0,52	23,9	0,58	151	8,8	0,035	0,045	4,4	0,0011

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2017

Fecha del Informe: 19 de octubre de 2017

Huevos y derivados	32,4	2,5	0,14	0	2,4	81,9	0,66	0,98	0,37	11,2	0,44	28,8	45,3	0,022	0,074	10,2	0
Azúcares dulces y pastelería	21,8	0,24	2,9	0,14	1	4,4	0,62	0,3	0,042	1,3	0,035	19,4	6,9	0,00037	0,0011	0,29	0,18
Aceites y grasas	260	0,0087	0,00062	0	28,9	2,2	4,5	20,4	2,7	0,25	0,11	0,74	7	Trazas	0,00035	0,031	0
Bebidas	72,3	0,65	16,7	0,36	0,24	0	0,031	0,053	0,1	16,3	0,5	7	7,7	0,051	0,036	9,2	14,6
Platos preparados y precocinados	0,94	0,059	0,019	0,00075	0,07	0,037	0,034	0,029	0,0026	0,22	0,0045	59,6	0,056	0,00026	0,0009	0,12	0
Aperitivos	3,5	0,021	0,038	0,062	0,35	0	0,051	0,24	0,03	0,93	0,024	12,2	0,77	0,00098	0,0011	0,16	0,15
Salsas y condimentos	3,8	0,2	0,41	0,23	0,1	0	0,016	0,024	0,053	4,7	0,22	1040	36,7	0,016	0,029	2	0,91
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1885	77,9	219	22,2	72,8	260	23,6	34,6	7,9	984	14,3	2714	881	1,4	1,9	322	138

## Distribución por comidas:

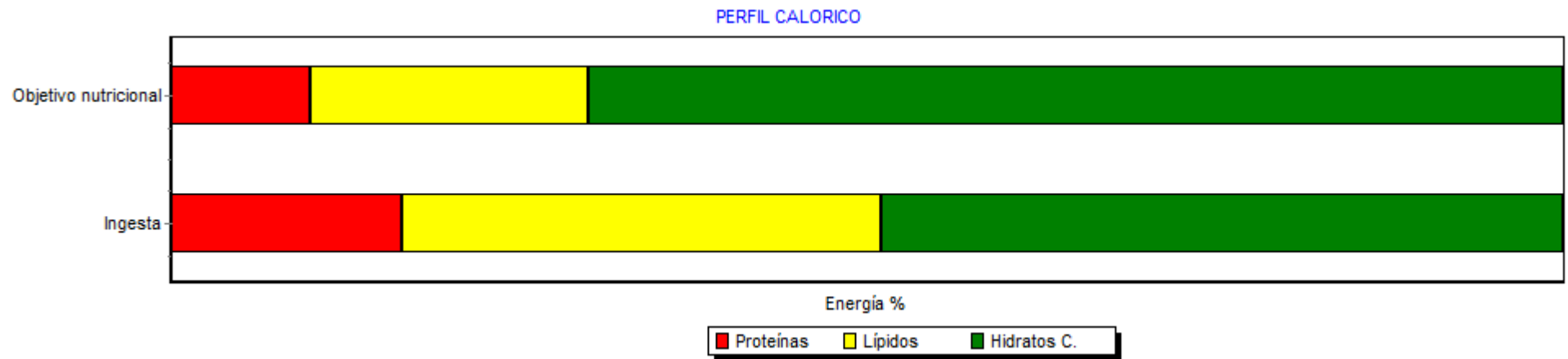
Los siguientes datos corresponden a la media de los nutrientes que son aportados en cada una de las comidas que son objeto de la valoración nutricional.

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	10,4	50,4	1,6	7,6	23,6	4,1	2,3	0,82	308	2,9	197	110	0,37	0,65	53,2	42,1	10,4
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	36,7	95,4	13,3	36,8	127	10,6	19	4,1	316	6,9	1414	433	0,65	0,64	160	46,6	36,7
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	30,8	72,8	7,3	28,4	109	8,9	13,3	2,9	360	4,4	1102	337	0,39	0,59	109	49,1	30,8
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.

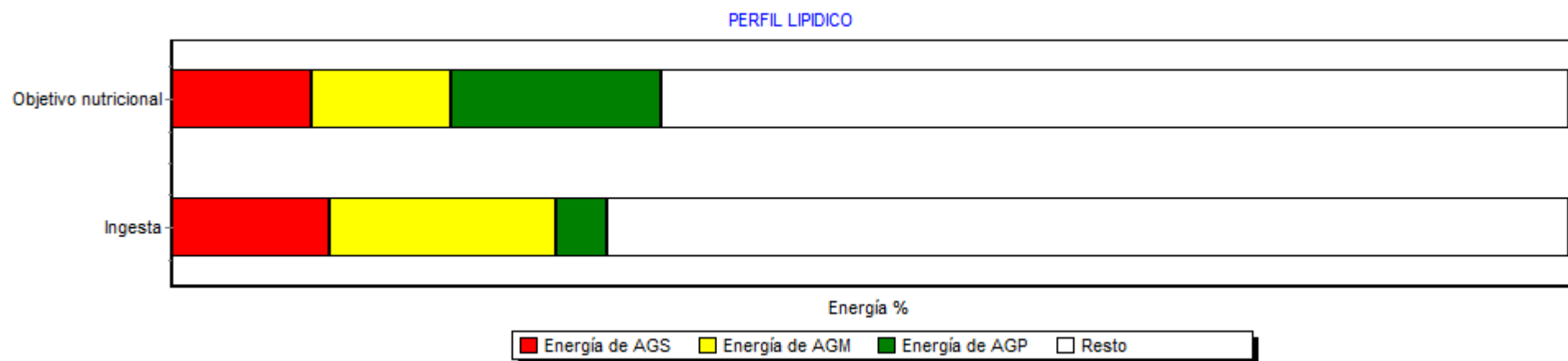
Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	16,6	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	34,3	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	49,1	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %



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

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]	11,2	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,7	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	16,2	Menos de 10 %





## 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]	71,7	
AGS [g]	23,4	
AGM [g]	33,9	
AGP [g]	7,8	
AGP/AGS	0,33	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,8	Más de 2
Colesterol [mg]	253	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	135	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]	22,4	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2729	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,67	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	16,6	% alto
Relación calcio:fósforo	0,73	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,83	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	6,1	0 a 6,4	8,8
Verduras y hortalizas	3,6	0 a 3,2	10
Frutas	1,4	0 a 2,2	5,7
Lácteos	2,1	0 a 2,1	9,4
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	9,8
Energía de lípidos [%kcal]	34,3	>=45% , <=30% Energía	6,8
Energía AGS [% kcal]	11,2	>15% , <10 % Energía	7,5
Colesterol [mg]	253	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1723	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	77,9		Muy buena