

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 – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre 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 octubre 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.

Energía (kcal)	1731	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	69,9	Calcio (mg)	924	Vitamina B ₁ (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	207	Hierro (mg)	12,6	Vitamina B ₂ (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	19,8	Yodo (□g)	87,5	Eq. Niacina (mg)	27,9
Grasa total (g)	64,8	Magnesio (mg)	251	Vitamina B ₆ (mg)	2
AGS (g)	22,6	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	292
AGM (g)	29,3	Selenio (□g)	95,3	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,4	Sodio (mg)	2589	Vitamina C (mg)	125
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	2846	Retinol (µg)	298
[AGP+AGM]/AGS	1,6	Fósforo (mg)	1238	Carotenos (µg)	3232
Colesterol (mg)	244	Flúor (□g)	272	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	903
Agua (g)	1203			Ac. Pantoténico (mg)	5
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	28,5
				Vitamina D (µg)	1,8
				Vitamina E (mg)	5,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1731	2250	77,0
Proteínas [g]	69,9	43	162,6
Calcio [mg]	924	1300	71,1
Fósforo [mg]	1238	1200	103,2
Magnesio [mg]	251	250	100,4
Hierro [mg]	12,6	12	105,1
Zinc [mg]	8,1	15	53,8
Yodo [µg]	87,5	150	58,3
Flúor [µg]	272	2	13602,1
Selenio [µg]	95,4	40	238,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	142,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,8	1,4	126,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,2	167,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,6	2,1	173,0
Eq. Niacina [mg]	27,9	15	186,2

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

Ac. Fólico [μg Actividad]	292	300	97,2
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	125	60	208,9
Ac. Pantoténico [mg]	5	4	125,1
Biotina [μg]	28,5	20	142,7
Vit. A [μg Eq. de retinol]	903	1000	90,3
Vitamina D [μg]	1,8	5	35,5
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,5	10	54,5
Vitamina K [μg]	149	45	331,1

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 octubre 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	694	24,4	73,6	5,4	32,3	247	10,3	14,8	3,8	181	3,6	1286	282	0,25	0,38	63,4	7,2
2	Cena	543	26,5	62,3	7,3	19,3	160	4,9	9,6	2,6	211	3,7	706	227	0,3	0,45	69,4	36,2
2	Total	1534	60,9	181	14,9	59,8	436	19,8	26,7	7,2	692	8,3	2139	552	0,71	1,3	177	105
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	1219	60,2	97,2	24,3	60,1	128	19,5	32,1	4,9	521	13,1	1222	399	1,4	0,98	357	14
3	Cena	557	26,2	65,3	4,7	20,2	93,3	8,3	7,9	1,9	392	2,7	1063	390	0,28	0,66	59,9	15,1
3	Total	2170	96,9	228	34,7	89,1	250	32,5	42,5	7,8	1223	17,7	2435	838	1,9	2,1	472	113
4	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
4	Almuerzo	848	27,7	98,2	11,7	35,6	71,2	12,6	15,8	3,7	250	5,4	1656	809	0,47	0,57	114	79,4
4	Cena	702	26,3	69,7	6,1	34	248	8,7	19,1	3,6	267	4,4	856	229	0,48	0,52	121	71
4	Total	1857	62,8	218	18,6	77,6	347	25,8	37,2	8,1	809	11	2661	1076	1,1	1,5	248	154
5	Desayuno	211	8,7	26,2	0,74	7,8	28,4	4,5	2,3	0,68	278	0,66	145	37,8	0,1	0,4	7,3	1
5	Almuerzo	759	41,5	78,6	15,4	27,6	110	7,3	14,7	3,2	304	8,7	1456	142	0,63	0,58	164	18,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

5	Cena	497	23,6	42,9	9	23,6	86,3	9,8	10	1,6	351	4	780	348	0,34	0,77	103	125
5	Total	1467	73,8	148	25,2	59	225	21,6	27	5,5	933	13,4	2381	528	1,1	1,7	274	144
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	640	43,5	55,3	5,5	26,4	226	7,6	10,4	5	198	3,5	1816	903	0,32	0,54	101	29,2
6	Cena	546	22,8	70,9	8,9	17	76,3	6,6	7,5	1,4	335	3,3	605	122	0,25	0,63	64,6	17,1
6	Total	1494	75,1	176	15,1	51,4	331	18,7	20,1	7,1	825	8	2571	1062	0,72	1,6	179	50,2
9	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
9	Almuerzo	784	28,3	113	10,6	21,8	172	6	10,2	3,3	250	4,7	1065	252	0,39	0,51	116	76,4
9	Cena	611	34	56,3	3,5	27,1	203	9,1	12,9	2,3	324	4,1	1099	142	0,24	0,61	53,2	1,8
9	Total	1703	71,1	219	14,8	56,9	404	19,6	25,3	6,3	866	10	2313	432	0,78	1,6	183	82,1
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	606	31,2	73,6	11,8	18,1	95,9	4,2	9	2,8	361	6,8	1078	571	0,5	0,51	195	44,4
10	Cena	546	23,4	72,3	11,6	15,6	36,9	6,1	6,4	1,6	342	4,8	805	297	0,6	0,79	98,8	41,8
10	Total	1540	65,8	199	25,4	47,6	165	16,3	20,8	6,6	1015	13,3	2210	1002	1,3	1,7	322	105
11	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
11	Almuerzo	630	20,1	78,3	8,8	24,3	63,7	10,4	9,8	2,1	477	3,3	1691	946	0,32	0,66	100	43,2
11	Cena	854	42,1	73,5	6,6	42,1	126	13,7	21,2	3,6	246	5,2	1083	528	0,29	0,45	93,3	38
11	Total	1873	73,4	205	17,3	80,4	222	30,1	36,3	7,8	1035	10,2	3100	1608	0,82	1,6	222	100
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	549	27,7	64,1	4,7	19,2	47,4	6,3	9,1	2	301	2,4	2176	392	0,21	0,38	67,9	22
13	Cena	626	18,7	91,1	6,9	19,2	114	6,9	8,8	1,7	353	3,4	1013	144	0,39	0,63	102	30,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

13	Total	1563	57,6	209	13,5	52,3	194	19,1	23,3	5,9	965	7,5	3515	670	0,81	1,5	198	71,7
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	497	14,7	63,4	3,6	19,7	26,8	5	11,1	1,8	241	1,9	1086	77,2	0,18	0,33	36,2	10,5
16	Cena	946	29,7	114	14,5	38,1	114	16,3	15,5	3,4	148	5,1	1693	562	0,6	0,32	131	45,2
16	Total	1742	54,5	222	20,3	66	169	25,9	29	6	689	8	2926	682	1	1,1	212	135
17	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
17	Almuerzo	934	40,9	82,7	12,4	46,1	81,7	14,7	20,8	6,9	229	7,8	1122	372	1,2	0,58	145	40,2
17	Cena	805	26,7	68,6	4,1	46,2	141	10,7	27,5	4,9	372	4	828	255	0,29	0,53	59,6	15,2
17	Total	2037	77,7	196	18,6	100	252	30	50,6	12,5	900	12,8	2097	671	1,8	1,5	250	134
18	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
18	Almuerzo	738	29,8	82,4	10,4	29,9	82,4	8,6	15	3,6	351	4,1	1988	604	0,41	0,68	111	60,7
18	Cena	663	20,2	91,3	6,3	22,8	61,9	6,2	8	6,5	440	8,1	881	716	0,36	0,56	286	46,9
18	Total	1696	63,2	224	19	56,5	157	17	24	10,3	1084	19,7	3099	1518	1,7	2,5	540	217
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	627	32,7	65,4	19,7	21,7	47	5,2	11,4	3	315	6,3	1862	212	0,53	0,43	314	38,5
19	Cena	684	28	63,8	7,1	33,6	94	14	13,8	2,7	348	3,3	454	158	0,73	0,76	65,2	35,6
19	Total	1606	73,9	180	29,1	59,2	154	21,5	26,2	5,8	955	17	2545	567	2,2	2,4	522	183
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	825	35,9	116	7,5	22,3	122	6	10,6	3,3	267	4,6	1103	235	0,32	0,48	62,2	9,7
20	Cena	729	26,7	61,2	11	39,5	84,2	15,1	17	3,7	475	8,8	1487	1282	0,51	0,89	328	105
20	Total	1849	75,8	228	20,8	65,7	219	23,3	28,6	7,1	1035	20,9	2819	1714	1,7	2,6	533	224

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

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	1046	36,2	101	8,8	53,2	269	27,8	18,2	3,5	289	5	2502	1383	0,32	0,56	140	31,4
23	Cena	627	26,1	65,6	6,3	27,5	78,7	9,3	12,1	3,6	351	2,7	1118	435	0,26	0,58	81,9	56,2
23	Total	1963	74,9	218	16,5	84,3	360	39,3	31,3	7,3	942	15,4	3856	2013	1,4	2,4	343	141
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	786	34	93,4	19,3	26,5	133	7,5	13,6	3,1	238	9,2	1840	214	0,67	0,59	182	43,5
24	Cena	807	34,2	97,3	5,7	29,9	73,2	13,7	11	1,9	684	2,2	998	206	0,46	0,9	70,1	0,88
24	Total	1884	77,6	244	26,4	60,6	219	23,9	25,6	5,4	1282	15,8	3029	630	1,7	2,3	324	82,8
25	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
25	Almuerzo	689	24,4	97,8	5,5	21	53,8	5,3	11,7	2,3	135	3,8	1198	153	0,26	0,3	60,8	29,4
25	Cena	771	22,9	69,8	8,5	42,6	119	10,6	24,6	4	248	3,7	1117	187	0,52	0,53	134	105
25	Total	1752	56,7	221	15,4	67,9	185	18,7	37,3	6,6	743	11,9	2507	551	1,3	1,7	267	173
26	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
26	Almuerzo	768	33,7	106	10	20,9	99,2	6,8	6,4	5,4	359	4,8	575	277	0,39	0,65	97,6	47,1
26	Cena	478	22,5	46,8	3,4	21,6	44,6	5,2	13	1,8	221	2,6	584	14,9	0,21	0,42	37,3	11,6
26	Total	1538	65,5	206	14,8	46,8	156	14,8	20,4	7,5	940	11,7	1350	502	1,1	1,9	207	97
27	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
27	Almuerzo	648	25,7	62,3	6,3	31,5	62,4	10,2	16	3	390	3,4	1380	246	0,56	0,53	108	57,6
27	Cena	947	34,9	137	10	26,7	29,2	5,2	13,6	5,4	188	4,7	781	385	0,3	0,33	77,6	92,2
27	Total	1942	69,8	259	17	66,1	120	20	31,8	9,1	882	9,7	2312	675	1	1,3	195	151
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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

30	Almuerzo	668	25,3	66,8	5,3	32,1	148	8,4	18,2	2,7	201	4	803	245	0,29	0,47	69,3	27
30	Cena	792	42,2	83,1	12,9	29,5	263	8,1	11,9	6,4	275	6,9	1467	950	0,71	0,63	146	48,7
30	Total	1776	77,4	200	19,2	69,8	440	21,1	32,5	10	775	12,4	2426	1248	1,2	1,5	227	85,7
31	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
31	Almuerzo	604	25,6	79,7	11,6	17,8	47,7	7,3	6,9	1,9	229	4,7	1033	211	0,41	0,39	113	36,3
31	Cena	451	28,4	45,1	5,8	16,2	51,5	4,1	8,8	1,8	289	3,5	896	152	0,87	0,53	103	37,9
31	Total	1372	63,8	175	18,4	42,2	128	16	18,2	4,6	818	9,7	2085	417	1,4	1,4	228	84,1

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	592	17,4	112	6,9	6,6	11	2,4	1,8	1,3	115	4,7	630	63,8	0,35	0,32	65,5	7,9
Legumbres	55,5	4,1	7,1	3,6	0,38	0	0,049	0,077	0,18	19,1	1,4	4,3	6,5	0,089	0,036	48,3	0,66
Verduras y hortalizas	105	5,2	16,4	5,6	0,85	0	0,19	0,084	0,38	75,4	2,2	60,2	522	0,22	0,16	103	61,5
Frutas	89,4	0,92	19	2,8	0,47	0	0,072	0,14	0,15	19,5	0,69	2,7	6,7	0,078	0,048	21,4	35,9
Lácteos y derivados	325	18,4	28,6	Trazas	15,1	68,9	9,3	4,4	0,57	640	0,6	309	183	0,19	0,9	21,4	3,7
Carnes y derivados	182	15,7	0,6	0,012	13	61,8	4,8	5,4	1,6	12,5	1,3	287	8,5	0,2	0,14	5,5	0,81
Pescados y derivados	25,9	4,2	0,014	0	1	15,8	0,17	0,28	0,36	8,3	0,28	40,9	2,5	0,051	0,028	3,6	0

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2017

Fecha del Informe: 22 de septiembre de 2017

Huevos y derivados	28,3	2,2	0,12	0	2,1	71,9	0,58	0,86	0,32	9,8	0,39	25	39,9	0,019	0,064	9	0
Azúcares dulces y pastelería	52,7	0,56	6,4	0,26	2,7	13,1	1,6	0,82	0,1	2,9	0,12	45	19,7	0,003	0,0089	1,8	0,21
Aceites y grasas	188	0,0026	0,00018	0	20,9	0,86	3,2	14,9	1,9	0,075	0,08	0,22	2,1	Trazas	0,0001	0,009	0
Bebidas	67,8	0,59	15,8	0,33	0,21	0	0,029	0,046	0,091	15,5	0,46	6,2	6,5	0,048	0,033	8,9	13,8
Platos preparados y precocinados	7,3	0,14	0,52	0,018	0,51	0,048	0,096	0,12	0,26	0,33	0,034	61	0,055	0,0039	0,0037	0,65	0
Aperitivos	3,3	0,02	0,037	0,057	0,33	0	0,048	0,23	0,03	0,86	0,023	11,2	0,72	0,00095	0,0011	0,15	0,15
Salsas y condimentos	9	0,48	0,48	0,25	0,52	0,95	0,13	0,2	0,15	5,2	0,26	1108	40,5	0,018	0,031	2	0,76
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1731	69,9	207	19,8	64,8	244	22,6	29,3	7,4	924	12,6	2589	903	1,3	1,8	292	125

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.

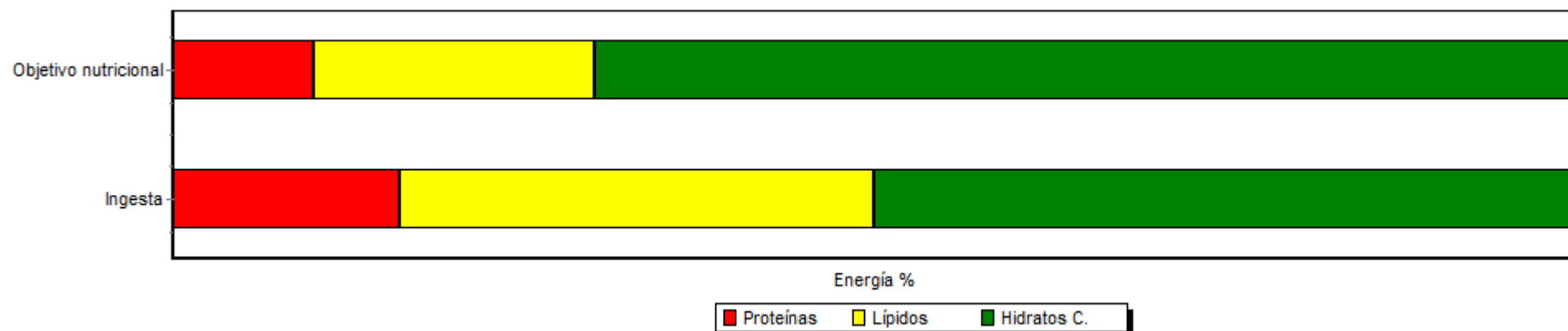
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	311	10,4	49,4	1,6	7,6	23,6	4,1	2,3	0,81	307	2,9	196	109	0,37	0,65	52,9	41,3
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	741	31,6	83,3	10,4	29	111	9,4	13,6	3,4	290	5,3	1426	425	0,48	0,53	129	36,5
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	675	27,9	73,7	7,6	28,2	110	9,2	13,3	3,2	327	4,3	967	368	0,43	0,6	109	46,6
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]	16,2	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	33,7	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	50,2	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO

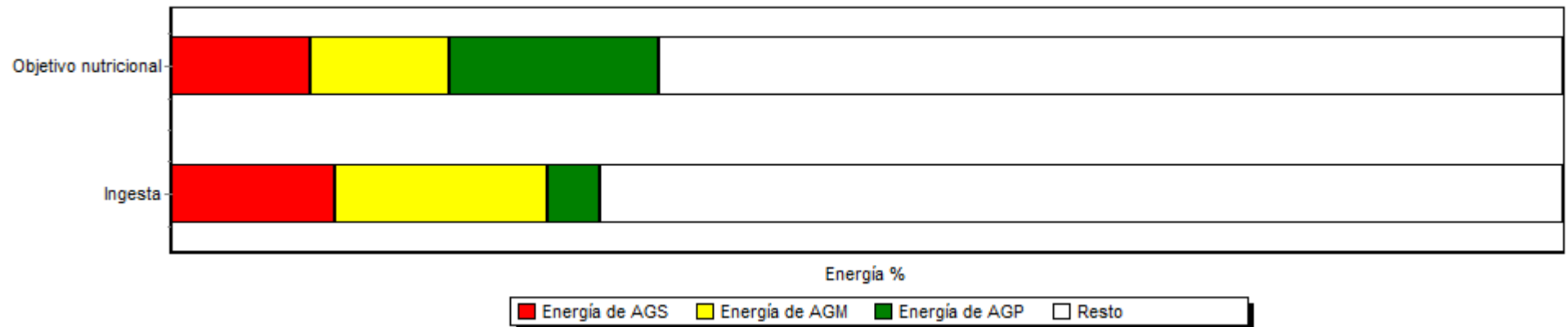


En las tablas del perfil lipídico, encontramos la información correspondiente al tipo de grasa que representa cada una de las fracciones

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]	11,8	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,8	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	15,2	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]	64,8	
AGS [g]	22,6	
AGM [g]	29,3	
AGP [g]	7,4	
AGP/AGS	0,33	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,6	Más de 2
Colesterol [mg]	244	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	141	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]	19,8	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2589	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,64	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	12,5	% alto
Relación calcio:fósforo	0,75	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,74	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,029	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	5,7	0 a 6,4	8,9
Verduras y hortalizas	3,4	0 a 3,2	10
Frutas	1,3	0 a 2,2	5,9
Lácteos	2,2	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	1,8	0 a 2,1	8,5
Energía de lípidos [%kcal]	33,7	>=45% , <=30% Energía	7,6
Energía AGS [% kcal]	11,8	>15% , <10 % Energía	6,5
Colesterol [mg]	244	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1511	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	77,3		Muy buena