

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 – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre 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 enero de 2019.

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)	1765	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	82,6	Calcio (mg)	941	Vitamina B ₁ (mg)	1,4
Hidratos de C (g)	200	Hierro (mg)	13,4	Vitamina B ₂ (mg)	2
Fibra dietética (g)	19,8	Yodo (□g)	99,7	Eq. Niacina (mg)	32
Grasa total (g)	66,3	Magnesio (mg)	256	Vitamina B ₆ (mg)	2,1
AGS (g)	21,7	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	281
AGM (g)	30,7	Selenio (□g)	112	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,9	Sodio (mg)	3134	Vitamina C (mg)	155
AGP/AGS	0,36	Potasio (mg)	3068	Retinol (µg)	270
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	1329	Carotenos (µg)	3417
Colesterol (mg)	253	Flúor (□g)	241	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	898
Agua (g)	1321			Ac. Pantoténico (mg)	5,2
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	32,7
				Vitamina D (µg)	2,5
				Vitamina E (mg)	5,7

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1765	1900	92,9
Proteínas [g]	82,6	36	229,4
Calcio [mg]	941	800	117,6
Fósforo [mg]	1330	700	189,9
Magnesio [mg]	256	180	142,3
Hierro [mg]	13,4	10	134,0
Zinc [mg]	8,8	10	87,9
Yodo [µg]	99,8	130	76,7
Flúor [µg]	241	15	1607,6
Selenio [µg]	112	30	372,3
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	0,8	178,9
Vit. B2 Riboflavina [mg]	2	1,1	182,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,1	1,1	192,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4,4	1,7	260,4
Eq. Niacina [mg]	32	13	246,0
Ac. Fólico [µg Actividad]	281	250	112,4

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	155	55	281,4
Ac. Pantoténico [mg]	5,2	4	130,0
Biotina [µg]	32,7	14	233,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	898	700	128,3
Vitamina D [µg]	2,5	5	49,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,7	8	71,1
Vitamina K [µg]	132	30	441,3

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 enero 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	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
2	Almuerzo	721	30,6	91,9	7,4	23,9	42,4	5,7	12,1	3,7	296	3,7	1969	219	0,27	0,4	64,8	25,2
2	Cena	650	22,3	64,2	7,5	32,2	78,2	9	17,4	3	196	3,8	708	161	0,48	0,37	68,7	35,5
2	Total	1669	63	201	17	64,3	149	19,3	31,9	7,5	792	8,5	2824	423	1	1,2	178	140
3	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
3	Almuerzo	569	26,8	53,6	4,7	26,5	121	5,7	15,8	2,7	269	3,2	1011	210	0,35	0,45	61,2	17,4
3	Cena	637	27,4	78,5	10,7	21,3	73,7	8,4	9,6	1,6	426	4,3	894	329	0,58	0,75	88	24,7
3	Total	1504	64,3	177	17,6	55,9	223	18,6	27,8	5	995	8,5	2052	582	1,2	1,6	194	121
4	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
4	Almuerzo	433	18,3	46,3	5,2	18,3	168	5,6	8,9	1,9	324	2,9	1772	888	0,24	0,53	95,5	22,5
4	Cena	527	21,3	67,7	5,7	17,6	49,6	6,6	7,8	1,6	304	2,3	591	126	0,27	0,54	58,6	24,7
4	Total	1258	49,7	159	13	44,1	246	16,8	19,1	4,3	929	6,1	2510	1057	0,76	1,5	199	126
8	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
8	Almuerzo	867	39,6	114	10,6	25,7	122	8	11,5	3,4	377	5,9	1459	292	0,44	0,7	85,1	41,9
8	Cena	760	50,2	65	13,2	30,3	149	7,7	14,4	4,8	336	6	1065	620	0,78	0,75	160	48,4
8	Total	1925	99,8	224	25,9	64,2	300	20,2	28,3	9	1013	12,8	2671	955	1,5	1,9	289	169
9	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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

9	Almuerzo	879	35,2	73,4	8,3	47,6	113	12,8	26,5	4,8	412	4,9	2011	311	0,82	0,6	145	82,2
9	Cena	922	33,7	65,2	8,4	56,6	123	21,2	25,5	4,9	464	4,8	1828	144	0,54	0,92	129	90,9
9	Total	2099	79	184	18,8	112	264	38,6	54,3	10,4	1175	10,6	3986	498	1,6	1,9	318	252
10	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
10	Almuerzo	792	32,7	93,3	23,5	26,8	135	8,2	13,3	2,9	415	7,5	1871	383	0,66	0,72	360	59,8
10	Cena	590	36,2	60,7	4,9	21,5	86,3	8,7	9,2	1,2	283	4,2	954	173	0,28	0,58	70	22,5
10	Total	1680	79	199	30,5	56,4	250	21,5	24,8	4,9	998	12,6	2972	599	1,2	1,7	475	161
11	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
11	Almuerzo	623	23,2	54,4	5,2	33,6	88,3	7,2	20	3,7	263	3,6	1522	392	0,3	0,48	58,8	17,6
11	Cena	694	45,6	71,7	12,8	22,2	72,3	5,2	9	4,5	301	6,6	1271	231	0,69	0,67	120	24,8
11	Total	1625	77,6	176	18,8	63,8	189	17,1	31,4	8,9	856	11,4	2943	660	1,1	1,6	192	46,3
14	Desayuno	87,1	1,4	18,8	1,4	0,4	0	0,048	0,074	0,08	21,6	0,3	2	5,2	0,14	0,032	37,3	78
14	Total	87,1	1,4	18,8	1,4	0,4	0	0,048	0,074	0,08	21,6	0,3	2	5,2	0,14	0,032	37,3	78
14	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
14	Almuerzo	1273	64,3	93,4	20,4	66,9	150	23,7	26,9	10,5	391	9,8	2254	1070	2,2	1,1	218	103
14	Cena	432	33,9	42,8	4,1	13,1	74,7	4,7	5,7	0,91	245	3,9	1088	224	0,23	0,49	66	17,9
14	Total	1916	107	162	25,3	87,7	253	33	34,8	12,1	914	14,4	3487	1331	2,6	2	291	122
15	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
15	Almuerzo	686	27,9	96,6	16	17,4	139	4,2	8,6	2,5	293	5,5	1377	669	0,47	0,58	143	74,3
15	Cena	684	35,1	63,6	8,8	30,2	253	6,5	17,5	3,5	428	4	741	404	0,41	0,63	123	136
15	Total	1664	72,4	206	25,9	55,5	420	15,2	28,4	6,8	1030	10,7	2273	1114	1,1	1,7	289	233
16	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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

16	Almuerzo	742	33,2	89,4	13,3	25	71,7	11	9,5	2,4	378	5,7	1067	314	0,53	0,66	152	103
16	Cena	928	36,8	128	9,5	27,9	33,4	6,2	13,9	5,3	273	4,5	858	440	0,32	0,44	77,2	92,5
16	Total	1963	79,4	263	24	60,8	134	21,7	25,7	8,5	959	11,4	2079	794	1	1,5	252	219
17	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
17	Almuerzo	610	31,6	81,6	7,4	15,8	98,2	4	7,6	2,2	306	4,9	1247	626	0,38	0,53	106	69,2
17	Cena	579	26,7	63,2	10,5	22,1	64,6	8,5	8,4	3,2	369	3,8	1026	359	0,39	0,99	96,7	38,2
17	Total	1483	67,7	190	19,1	45,8	191	17	18,4	6,1	983	10	2427	1026	0,98	2	226	130
18	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
18	Almuerzo	522	15,6	63,2	6,2	21,6	48,6	7,7	10,1	2,1	308	2,4	1279	433	0,25	0,36	80,9	41,7
18	Cena	543	26	56,4	5,1	22,7	119	5,7	12,6	2,1	268	3,6	771	280	0,27	0,52	60,8	12
18	Total	1359	51	165	12,5	52,2	197	17,9	25,1	5	884	7,3	2204	753	0,73	1,3	165	76,7
21	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
21	Almuerzo	857	25,7	68,1	4,4	52,6	76,7	15,4	28,2	4,9	231	3,7	2385	203	0,38	0,45	45,8	36,2
21	Cena	966	148	49,7	6,4	18	126	3,1	6,5	5,1	138	6	7841	503	0,31	0,57	83,1	89,2
21	Total	2116	183	163	12	78,5	231	23,1	36,9	10,7	677	10,9	10380	747	0,89	1,5	152	148
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	698	35,1	95,4	19,6	15,2	31,4	3,6	7,7	2,4	304	10	1956	684	0,63	0,56	246	75,2
22	Cena	494	21,9	45,5	5,9	23,6	51,3	8,5	10,7	2	264	3,6	745	347	0,65	0,48	99,3	53,1
22	Total	1482	69,6	192	26,7	42,5	95,3	14,3	19,3	4,6	869	21,3	2937	1226	2,2	2,3	466	181
23	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8
23	Almuerzo	800	38,9	88,2	10,4	30,1	155	10,3	14,5	2,6	446	6	2279	1101	0,43	0,92	134	50,2
23	Cena	628	20,9	64,5	10	29,6	42,5	8,5	15,5	3,5	285	2,9	809	188	0,29	0,46	98,7	57,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

23	Total	1730	72,9	205	21,9	63,6	210	21,1	31,1	6,4	1019	16,9	3331	1507	1,6	2,6	344	157
24	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8
24	Almuerzo	856	46,1	84,8	7,9	35,2	228	12,1	16,7	3,2	385	5,3	1610	268	0,48	0,96	89,2	29,4
24	Cena	744	35,2	45,5	3,5	46	152	11,4	27	3,9	246	3,5	635	238	0,21	0,51	49,8	74,4
24	Total	1902	94,4	183	12,8	85,2	392	25,7	44,7	7,4	919	16,8	2488	724	1,5	2,7	251	153
25	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8
25	Almuerzo	711	35,7	76,5	4,2	28,3	323	8,6	13,6	2,9	310	5	1679	250	0,41	0,63	76,5	13
25	Cena	691	34,6	72,7	9	27,1	114	11,9	10,6	1,6	287	5,2	1223	194	0,35	0,74	82,1	39,7
25	Total	1704	83,3	202	14,7	59,3	450	22,8	25,3	4,8	885	18,2	3145	662	1,6	2,6	271	102
28	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
28	Almuerzo	963	39,3	106	9,5	40,1	143	14,3	18,1	4,1	447	3,9	1318	299	0,39	0,72	68,3	21,2
28	Cena	475	18,6	47,2	4,8	22,4	184	5,5	12,3	2,5	254	2,8	621	740	0,26	0,58	63,8	12
28	Total	1732	71,1	204	16,5	66,4	340	22	31,4	6,8	994	14,2	2168	1237	1,6	2,5	275	142
29	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8
29	Almuerzo	882	50,8	83,9	8,4	36,3	147	9,3	20,3	3,2	257	8,7	2441	549	0,66	0,94	145	51,6
29	Cena	720	38,2	66,9	9,8	31,1	138	11	13	3,9	467	3,8	758	190	0,41	0,92	149	97,3
29	Total	1904	102	204	19,7	71,3	297	22,6	34,4	7,4	1012	20,6	3442	957	1,9	3,1	405	198
30	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8
30	Almuerzo	1054	49	80,6	12,1	56,8	103	17,8	24,9	9,3	304	8	2196	634	1,4	0,71	191	62,7
30	Cena	968	38	132	9,5	29,7	204	6,2	15,2	5,9	214	5,3	831	473	0,32	0,41	81,7	91,1
30	Total	2323	100	266	23,1	90,5	320	26,3	41,1	15,5	806	21,3	3270	1325	2,6	2,4	385	203
31	Desayuno	302	13,1	52,8	1,5	3,9	12,6	2,3	1,1	0,32	288	8	243	218	0,83	1,3	112	48,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

31	Almuerzo	1111	36,6	137	12,3	43,4	123	11,3	22,2	5,8	393	6	1314	369	0,41	0,75	80	36,6
31	Cena	519	17,6	55,9	5	23,8	25,7	7,2	7	7,5	346	2,4	672	85,5	0,24	0,44	56,2	5,9
31	Total	1931	67,2	246	18,8	71,1	161	20,7	30,3	13,6	1027	16,5	2230	672	1,5	2,4	248	91,4

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	18	111	7	5,5	9,8	2	1,3	1	105	5,6	624	58,9	0,42	0,42	75,2	11,4	18
Legumbres	2,4	4,5	2,1	0,31	0	0,037	0,07	0,14	11,6	0,81	2,4	3,8	0,053	0,019	26,7	0,37	2,4
Verduras y hortalizas	6,1	17,3	7	1,7	0	0,32	0,22	0,81	75,5	2,2	91	552	0,26	0,19	105	78,2	6,1
Frutas	1,2	21,8	3,2	0,47	0	0,071	0,13	0,14	19,3	0,69	3,2	16,3	0,093	0,057	22,5	47,3	1,2
Lácteos y derivados	18,6	30,2	Trazas	14,5	67,8	8,9	4,2	0,56	663	0,53	307	173	0,21	0,95	20,5	4	18,6
Carnes y derivados	19,7	0,57	0	15,1	74,1	5,6	6,2	1,8	14,1	1,9	381	5,8	0,27	0,2	8,6	0,85	19,7
Pescados y derivados	10	0,072	0	1,9	32,9	0,34	0,51	0,69	21,5	0,54	392	9,1	0,045	0,063	6	0,004	10
Huevos y derivados	2	0,11	0	2	66,5	0,53	0,79	0,3	9,1	0,36	23,1	36,9	0,018	0,06	8,3	0	2

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

Azúcares dulces y pastelería	0	0,29	0	0	0	0	0	0	0,0017	0,00083	0,00086	0	0	Trazas	0	0	0
Aceites y grasas	0,0047	0,00033	0	23,1	1,4	3,6	16,6	1,9	0,14	0,089	0,4	3,8	Trazas	0,00019	0,017	0	0,0047
Bebidas	0,58	12,7	0,29	0,18	0	0,02	0,051	0,082	14,3	0,45	7,5	8,1	0,048	0,031	6,8	11,5	0,58
Platos preparados y precocinados	0,15	0,65	0,022	0,6	0,042	0,1	0,14	0,32	0,31	0,04	47,7	0,041	0,0048	0,0042	0,76	0	0,15
Aperitivos	0,037	0,069	0,092	0,59	0	0,085	0,41	0,057	1,5	0,037	18,1	1,2	0,0018	0,0019	0,25	0,31	0,037
Salsas y condimentos	3,7	0,35	0,19	0,24	0,42	0,062	0,085	0,077	5,1	0,19	1237	29,1	0,0044	0,01	0,83	0,82	3,7
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	82,6	200	19,8	66,3	253	21,7	30,7	7,9	941	13,4	3134	898	1,4	2	281	155	82,6

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.

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre de 2018

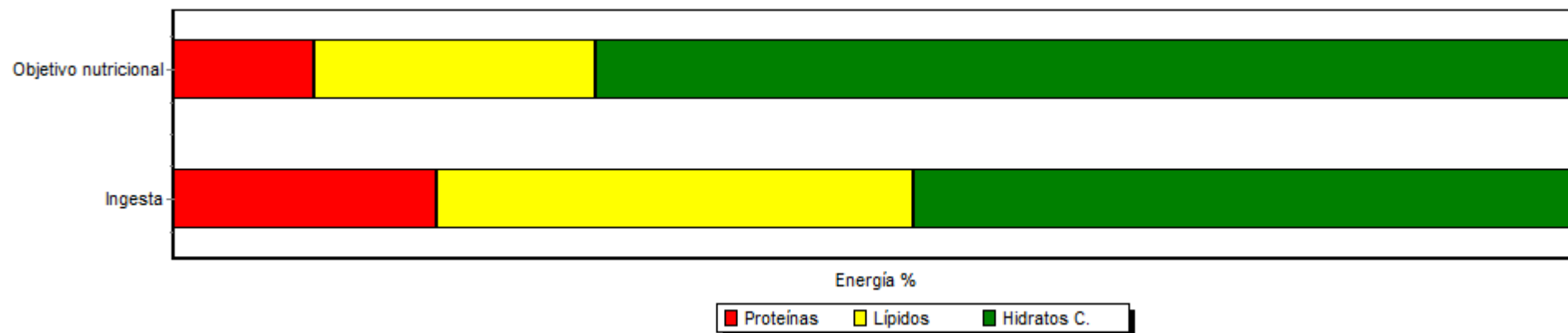
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	298	11	48,1	1,6	6,5	22,4	3,7	1,8	0,57	298	3,7	184	107	0,46	0,74	65,6	53,7
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	793	35	84,4	10,3	32,7	125	9,8	16,1	3,9	338	5,5	1715	484	0,58	0,65	126	49,3
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	674	36,6	67	7,9	27,1	105	8,2	12,8	3,5	304	4,2	1235	307	0,39	0,61	89,6	51,8
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]	18,7	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	33,8	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,5	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

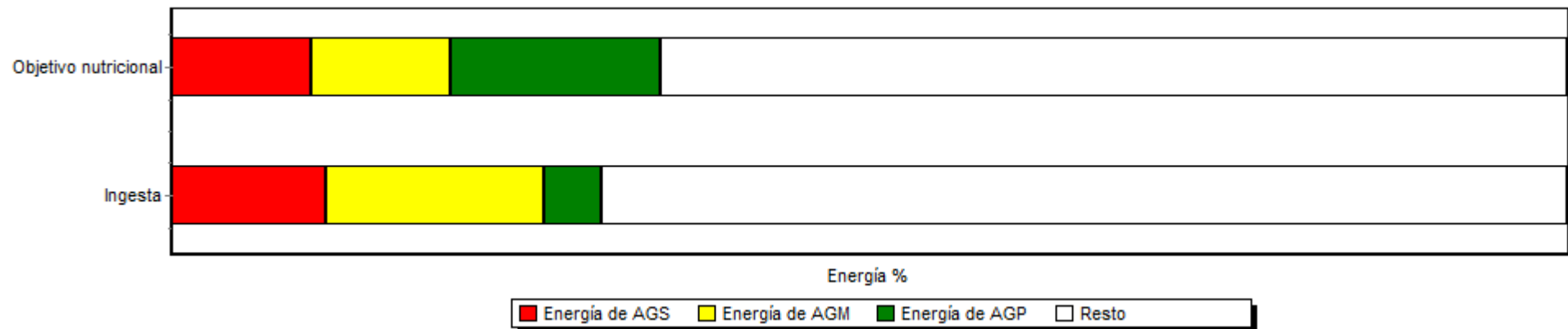
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – enero 2019

Fecha del Informe: 19 de diciembre 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]	11,1	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	4,0	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	15,6	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]	66,3	
AGS [g]	21,7	
AGM [g]	30,7	
AGP [g]	7,9	
AGP/AGS	0,36	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,8	Más de 2
Colesterol [mg]	253	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	143	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,6	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]	3134	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)	18,2	% alto
Relación calcio:fósforo	0,71	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,72	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,026	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	8,7
Verduras y hortalizas	3,8	0 a 3,2	10
Frutas	1,5	0 a 2,2	6,6
Lácteos	2,3	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,3	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	33,8	>=45% , <=30% Energía	7,5
Energía AGS [% kcal]	11,1	>15% , <10 % Energía	7,9
Colesterol [mg]	253	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1907	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	80,7		Muy buena