

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 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

- 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 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)	1743	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	80,2	Calcio (mg)	980	Vitamina B ₁ (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	197	Hierro (mg)	12,9	Vitamina B ₂ (mg)	1,9
Fibra dietética (g)	19,5	Yodo (□g)	94,8	Eq. Niacina (mg)	29,9
Grasa total (g)	66,2	Magnesio (mg)	260	Vitamina B ₆ (mg)	1,9
AGS (g)	21,8	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	283
AGM (g)	31,2	Selenio (□g)	101	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,3	Sodio (mg)	2970	Vitamina C (mg)	124
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	3037	Retinol (µg)	267
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	1354	Carotenos (µg)	3379
Colesterol (mg)	250	Flúor (□g)	276	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	885
Agua (g)	1249			Ac. Pantoténico (mg)	5,4
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	30,6
				Vitamina D (µg)	1,8
				Vitamina E (mg)	5,7

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1750	2250	77,8
Proteínas [g]	80,4	43	187,0
Calcio [mg]	986	1300	75,8
Fósforo [mg]	1361	1200	113,4
Magnesio [mg]	264	250	105,8
Hierro [mg]	13,1	12	109,3
Zinc [mg]	9,3	15	62,1
Yodo [µg]	95,7	150	63,8
Flúor [µg]	276	2	13821,8
Selenio [µg]	101	40	251,7
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	142,2
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,9	1,4	134,9
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,2	163,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,7	2,1	177,2
Eq. Niacina [mg]	29,9	15	199,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

Ac. Fólico [μg Actividad]	292	300	97,3
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	126	60	209,3
Ac. Pantoténico [mg]	5,5	4	136,9
Biotina [μg]	30,7	20	153,6
Vit. A [μg Eq. de retinol]	913	1000	91,3
Vitamina D [μg]	1,8	5	36,7
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,7	10	57,3
Vitamina K [μg]	186	45	414,3

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 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	447	22,2	48,3	5,7	17,1	39,3	4,5	9,6	1,5	310	4,8	1203	857	0,25	0,49	131	32,2
1	Cena	641	39	70,8	11,2	19,9	125	6,9	8,9	2	395	6,1	1040	381	0,75	0,76	118	42,2
1	Total	1385	71,2	164	19,1	45,1	193	16	20,8	4,3	1004	11,9	2391	1281	1,2	1,7	293	136
4	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
4	Almuerzo	610	22,5	67,6	7,1	26,2	74,3	9	13,2	2,1	410	3,2	1465	396	0,37	0,69	65,7	25,2
4	Cena	509	37,2	42,7	3,8	20,3	79,2	7,8	8,8	1,4	294	4,4	734	350	0,23	0,53	65,5	32,2
4	Total	1417	69,6	155	13	54,6	182	21,4	24,3	4,3	1003	8,5	2347	788	0,77	1,7	176	119
5	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
5	Almuerzo	749	29,7	91,4	8,8	27,5	193	6,7	14	3,9	388	5,6	1284	734	0,31	0,64	159	18,1
5	Cena	647	25,7	55,2	5,4	34,7	87,5	8,8	19,6	3,3	340	3,1	969	103	0,45	0,49	52,6	6,8
5	Total	1704	64,2	196	14,9	70,2	309	20,1	35,9	8	1020	9,9	2402	875	0,9	1,6	225	28,7
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	598	30,4	68,5	9,4	20,4	56,5	8,3	8,1	2,2	295	4,9	1069	219	0,46	0,43	129	34,6

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

6	Cena	617	18,8	77,3	6,8	24,3	64	10	10,1	2,1	427	2,9	651	327	0,27	0,61	75,4	29,1
6	Total	1523	58	196	17	52,7	149	22,9	20,5	5,1	1013	8,9	1869	584	0,88	1,5	218	67,6
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	811	31,2	89,9	15	33	84,1	9	17,8	3,6	348	7,3	697	413	0,49	0,71	133	40
7	Cena	697	24	59,2	6	39,1	71,1	13,4	18,6	3,6	262	3,7	1371	263	0,39	0,5	82,2	91,1
7	Total	1817	64,1	199	21,8	80,2	184	27	38,6	8	902	12,2	2217	714	1	1,7	229	135
8	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
8	Almuerzo	705	39,5	84,4	16,5	19,6	113	4,6	10,2	2,7	377	9,9	2081	695	0,65	0,62	251	53,3
8	Cena	585	26,2	66,5	8,9	21,8	58,7	8	9,1	2,6	448	3,2	2678	634	0,33	0,65	118	75,6
8	Total	1595	75,6	198	26,8	49,6	200	17,2	21,7	6,2	1121	14,6	4920	1393	1,1	1,7	383	148
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	985	36,8	97,3	9,7	47,7	283	14,5	24	4,8	370	5,7	2511	378	0,43	0,66	126	77
11	Cena	605	44,4	60,7	11,6	17,9	83	5,6	8,7	1,4	309	6,5	926	500	0,64	0,67	136	38,7
11	Total	1978	92,4	211	23,3	79,7	398	26,1	38	8,4	991	13,9	3763	1012	1,3	1,8	290	134
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	744	42,3	77,8	23,3	24,1	99,2	7,4	11,5	2,8	452	8,1	1247	341	0,72	0,66	385	67,1
12	Cena	530	19,2	45,8	3,9	29,2	45,8	9	14,9	3,1	272	2	636	120	0,22	0,39	51,5	18
12	Total	1663	72,7	177	29,1	67,3	177	22,4	31,7	8	1036	11,8	2209	596	1,1	1,5	465	104
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	1027	91,5	106	5,3	25,2	83,8	6	14,2	2,9	158	3,3	1323	340	0,25	0,23	63,6	16,9
13	Cena	501	23,6	52	6,3	20,7	40,2	5,9	9,8	2,6	338	2,6	1116	58,2	0,34	0,56	114	68,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

13	Total	1917	126	211	13,5	59,8	156	17,9	29,4	7,7	807	7,6	2765	532	0,8	1,2	206	104
14	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
14	Almuerzo	1018	43,2	94,7	17,9	47,8	137	11,4	28,5	4,2	283	7	1005	567	0,76	0,74	161	60,6
14	Cena	652	61,5	59,8	5,3	17,4	64	6	5,1	3,7	335	4,2	5576	500	0,29	0,68	66,8	57,7
14	Total	1968	115	199	25,3	73,4	229	22	35,9	8,7	918	12,2	6728	1111	1,3	1,8	273	197
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	877	38,2	77,5	13,5	43	91	14	22,9	3,7	343	7,6	1276	360	1,3	0,78	127	45,7
15	Cena	644	49,6	45,3	7,7	28	180	10,9	8,7	4,8	568	7,9	891	1350	0,46	1,1	336	88,7
15	Total	1819	97,9	168	23,3	79,2	299	29,5	33,9	9,3	1211	16,4	2314	1753	2	2,3	508	213
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	764	24	61,2	3,6	46,2	71,4	13,9	24,3	4,2	263	3,1	2007	91,4	0,31	0,44	40,4	11,9
18	Cena	814	49,6	82,7	8,8	29,6	241	8,3	15,8	2,9	471	3,9	2460	235	0,4	0,82	97,7	34,5
18	Total	1873	86,9	195	14,7	79,7	325	24,5	41,1	7,4	1026	14,5	4696	523	1,6	2,5	281	155
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	661	34,7	73,9	8	23,4	114	6	12,3	2,7	286	4,4	1409	480	0,35	0,59	95,7	30,7
19	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
19	Total	1807	84,4	209	18,5	66,2	239	25,6	27,8	5,8	1163	16,6	2522	915	1,6	2,7	296	176
20	Desayuno	378	13,9	70	2,7	4,1	12,6	2,3	1	0,23	323	8,1	238	200	1	1,3	159	131
20	Almuerzo	761	31,9	64,8	6,3	40,1	90,7	9,9	21,6	4,7	345	4	1463	331	0,59	0,55	79,7	53,9
20	Cena	596	20,7	64,8	7,3	26,6	53,2	9,4	12,8	2	187	3	815	185	0,68	0,43	51,6	38,6
20	Total	1734	66,6	200	16,3	70,8	156	21,5	35,4	7	854	15	2516	716	2,3	2,2	290	223

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

21	Desayuno	208	11,8	31,8	0,9	3,5	12,6	2,2	0,91	0,096	271	7,2	227	192	0,77	1,2	105	31
21	Almuerzo	940	41,3	94,1	7,3	42,6	162	12,8	21,6	4,2	387	4,9	2127	196	0,33	0,56	64,9	12,7
21	Cena	680	26,8	79,7	4,9	27,1	65,2	8,3	14,9	2	324	3,9	608	95	0,34	0,65	82,3	19,3
21	Total	1828	79,9	206	13,1	73,2	240	23,3	37,4	6,3	982	16	2963	484	1,4	2,4	253	63
22	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
22	Almuerzo	546	20,2	58,8	10	23,3	120	5,3	13,1	2,7	348	4,8	1712	500	0,39	0,62	188	86,6
22	Cena	642	26,1	64,8	7,9	29,1	107	8,5	15,3	2,8	342	3,3	855	384	0,32	0,63	66,4	24,6
22	Total	1479	55,7	177	19,3	56,7	240	16,5	29,3	5,9	1050	12,4	2759	1094	1,3	2,1	326	150
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	937	35,8	117	10,8	34	72,6	11,6	14,1	4,9	251	6	1796	380	0,6	0,51	81,7	40,4
25	Cena	547	33,7	58,1	4,7	18,9	109	7,9	6,8	1,6	285	4	1488	256	0,24	0,6	56	13,4
25	Total	1776	78,9	228	17	57,2	195	22,3	21,9	6,9	896	14,3	3475	847	1,4	1,9	210	92,1
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	974	40,1	101	18,9	41,4	256	12	21,7	4,3	378	9,8	1132	263	0,73	0,89	192	41,2
26	Cena	451	24,9	44,7	7,2	17,6	49,3	5,7	7,1	3	284	3,3	1027	276	0,33	0,79	85,8	28,5
26	Total	1717	74,3	199	27,5	63,2	318	20,5	29,8	7,7	1022	17,4	2350	749	1,6	2,5	350	108
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	975	62,6	82,6	15,6	40,8	218	11,9	17,7	6,7	373	7,6	1473	462	0,61	0,92	155	48
27	Cena	659	35,2	56,3	3,4	31,9	167	8,7	17,2	2,9	129	3,5	675	186	0,21	0,37	39	0,95
27	Total	1981	107	198	19,7	80,6	413	25,2	37,2	10,3	807	12,6	2297	692	0,99	1,7	204	49,9
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 – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

28	Almuerzo	768	42	74,7	14,3	30,4	84,5	7,3	16,4	3,9	230	9,6	2096	680	0,63	0,57	217	64,5
28	Cena	627	20,3	80,9	3	24	227	5,8	13,2	2,6	251	2,7	529	131	0,19	0,48	56,2	2
28	Total	1711	72,2	206	18,4	62,6	340	17,7	32	7,4	780	13,8	2781	864	0,99	1,5	285	76,4
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
29	Almuerzo	781	34,3	97,8	8,5	26,1	213	5,7	14,8	3,2	398	4,4	1221	770	0,37	0,61	107	71,7
29	Cena	824	27,7	97,8	8,7	33,9	76,6	8,6	16,2	6,1	268	4,2	700	247	0,47	0,47	73	32,7
29	Total	1921	71,8	246	18,3	68,2	318	19	33,4	10,3	966	10,2	2077	1071	1	1,5	192	114

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	581	16,9	110	6,7	6,5	11	2,4	1,8	1,2	114	4,7	630	63,8	0,34	0,32	65	7,9
Legumbres	60,8	4,4	7,9	3,5	0,47	0	0,059	0,1	0,22	18,2	1,5	4,6	5	0,094	0,038	43,2	0,67
Verduras y hortalizas	110	5,5	16,2	5,9	1,3	0	0,24	0,16	0,6	80,1	2,2	76	547	0,23	0,18	104	60,3
Frutas	86,9	0,91	18,5	2,8	0,4	0	0,064	0,11	0,12	19	0,63	2,6	10	0,076	0,048	20	34,5
Lácteos y derivados	310	18,8	25,3	Trazas	14,8	54	9,1	4,2	0,57	680	0,48	311	158	0,21	0,94	20,1	4,1
Carnes y derivados	193	19,5	1,1	0	12,3	73,3	4,4	5,1	1,4	13,2	1,7	311	8,6	0,2	0,19	7,6	0,76
Pescados y derivados	40	7,4	0,062	0	1,1	31,3	0,24	0,25	0,33	22	0,43	345	8,7	0,033	0,053	4,1	0,0038
Huevos y derivados	30,1	2,3	0,13	0	2,3	76,7	0,62	0,91	0,34	10,5	0,41	26,5	42,6	0,021	0,068	9,6	0

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

Azúcares dulces y pastelería	0,76	0	0,19	0	0	0	0	0	0	0,0011	0,00055	0,00057	0	0	Trazas	0	0
Aceites y grasas	237	0,011	0,00077	0	26,3	3,6	4,5	18,4	2,3	0,32	0,097	0,94	8,8	Trazas	0,00044	0,039	0
Bebidas	72,3	0,66	16,8	0,36	0,24	0	0,031	0,053	0,1	16,4	0,5	7	7,7	0,051	0,036	9,2	14,6
Platos preparados y precocinados	0,74	0,046	0,015	0,00059	0,055	0,029	0,027	0,022	0,0021	0,18	0,0035	46,9	0,044	0,00021	0,0007	0,094	0
Aperitivos	1,3	0,0071	0,012	0,026	0,13	0	0,019	0,086	0,009	0,38	0,01	5,3	0,3	0,00031	0,0004	0,064	0,038
Salsas y condimentos	18,6	3,7	0,35	0,19	0,24	0,42	0,061	0,085	0,073	5,2	0,18	1202	24,7	0,004	0,009	0,77	0,73
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1743	80,2	197	19,5	66,2	250	21,8	31,2	7,3	980	12,9	2970	885	1,3	1,9	283	124

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.

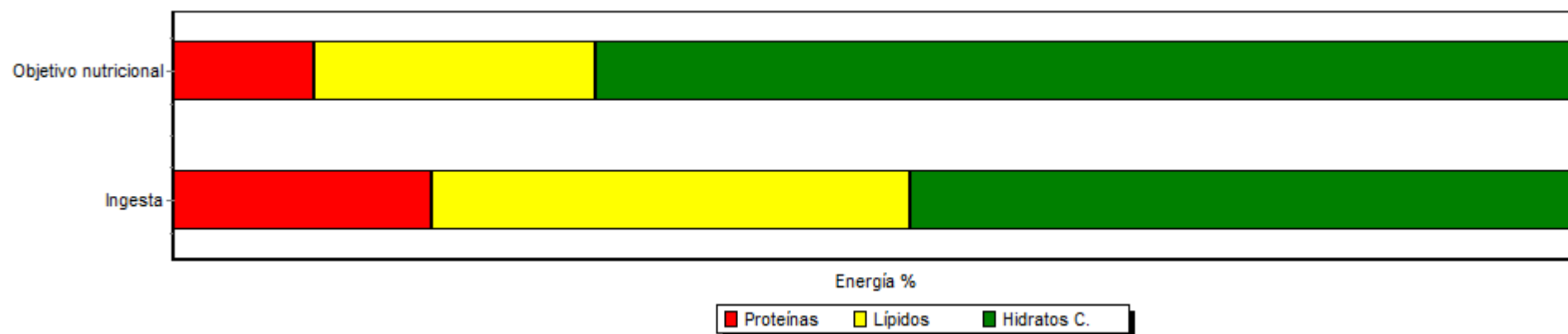
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	315	10,4	50,4	1,6	7,6	23,6	4,1	2,3	0,82	308	2,9	197	110	0,37	0,65	53,2	42,1
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	794	37,8	82,3	11,2	32,4	126	9,1	16,7	3,6	333	6	1505	450	0,52	0,61	141	44,4
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	634	31,9	64,3	6,7	26,2	100	8,6	12,2	2,8	339	4	1268	325	0,37	0,62	89,6	37,1
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]	18,4	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	34,0	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,7	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO



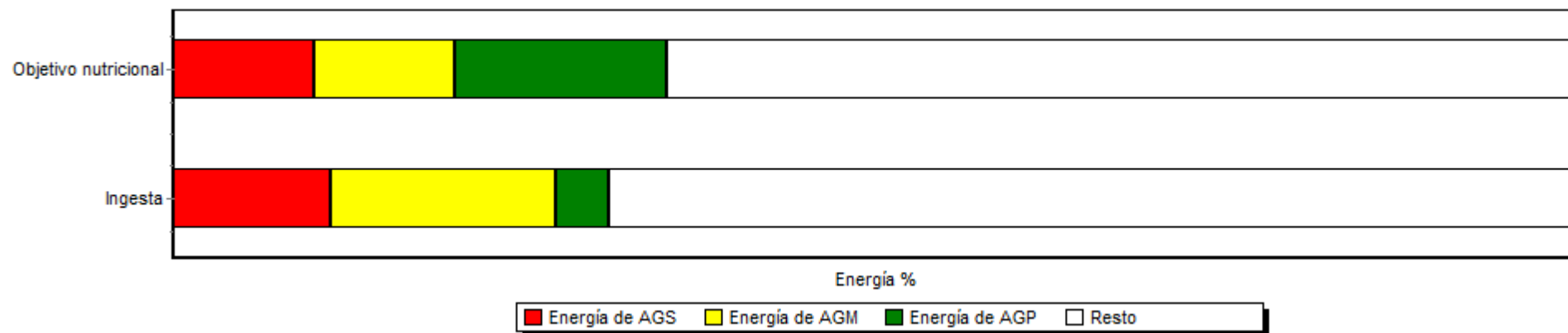
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – marzo 2019

Fecha del Informe: 21 de febrero de 2019

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]	16,0	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	
AGS [g]	21,8	
AGM [g]	31,1	
AGP [g]	7,3	
AGP/AGS	0,33	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,8	Más de 2
Colesterol [mg]	249	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	142	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]	20	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2967	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,65	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	16,5	% alto
Relación calcio:fósforo	0,72	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,79	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,024	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	9,4
Frutas	1,2	0 a 2,2	5,9
Lácteos	2,6	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	34,0	>=45% , <=30% Energía	8,1
Energía AGS [% kcal]	11,2	>15% , <10 % Energía	8,2
Colesterol [mg]	249	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1786	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	79,8		Muy buena