

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 – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril 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 mayo 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)	1762	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	73,5	Calcio (mg)	983	Vitamina B ₁ (mg)	1,4
Hidratos de C (g)	199	Hierro (mg)	12,5	Vitamina B ₂ (mg)	1,9
Fibra dietética (g)	19,8	Yodo (□g)	88,3	Eq. Niacina (mg)	30,4
Grasa total (g)	70,3	Magnesio (mg)	270	Vitamina B ₆ (mg)	2,1
AGS (g)	23,7	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	274
AGM (g)	32,5	Selenio (□g)	102	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,9	Sodio (mg)	2776	Vitamina C (mg)	140
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	2904	Retinol (µg)	336
[AGP+AGM]/AGS	1,7	Fósforo (mg)	1307	Carotenos (µg)	3293
Colesterol (mg)	242	Flúor (□g)	239	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	946
Agua (g)	1239			Ac. Pantoténico (mg)	5,4
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	32,7
				Vitamina D (µg)	2,1
				Vitamina E (mg)	5,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1762	1900	92,7
Proteínas [g]	73,5	36	204,2
Calcio [mg]	983	800	122,8
Fósforo [mg]	1307	700	186,7
Magnesio [mg]	270	180	149,8
Hierro [mg]	12,5	10	124,8
Zinc [mg]	8,9	10	88,8
Yodo [µg]	88,3	130	67,9
Flúor [µg]	239	15	1595,6
Selenio [µg]	102	30	339,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	0,8	177,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,9	1,1	175,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,1	1,1	190,9
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4,1	1,7	241,8
Eq. Niacina [mg]	30,4	13	233,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

Ac. Fólico [μg Actividad]	274	250	109,7
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	140	55	255,1
Ac. Pantoténico [mg]	5,4	4	135,6
Biotina [μg]	32,7	14	233,6
Vit. A [μg Eq. de retinol]	947	700	135,2
Vitamina D [μg]	2,1	5	42,6
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,9	8	73,8
Vitamina K [μg]	125	30	417,9

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 mayo 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
6	Desayuno	315	10,4	43,6	2,3	10,5	25,5	4,7	3,8	1,4	301	0,93	240	90	0,27	0,42	53,5	79
6	Almuerzo	992	40,1	98,7	12,6	45,7	171	14,7	22,2	4,7	456	5,9	2070	284	0,53	0,76	85,4	23,8
6	Cena	653	26,5	80	5,6	24,1	64,7	9,5	10	1,7	326	3,3	2164	529	0,23	0,56	70,8	20,6
6	Total	1961	76,9	222	20,5	80,3	261	29	36	7,8	1083	10,1	4474	903	1	1,7	210	123
7	Desayuno	315	10,4	43,6	2,3	10,5	25,5	4,7	3,8	1,4	301	0,93	240	90	0,27	0,42	53,5	79
7	Almuerzo	595	20,9	53,3	6	31,8	78,1	9,2	15,7	3,4	272	3,4	1529	98,1	0,45	0,46	48,1	11,9
7	Cena	628	39,1	68,2	8,9	20,2	88,5	7,9	8,9	1,3	338	5,5	832	318	0,55	0,74	97,1	25,5
7	Total	1539	70,3	165	17,2	62,4	192	21,8	28,4	6,1	911	9,8	2600	506	1,3	1,6	199	116
8	Desayuno	315	10,4	43,6	2,3	10,5	25,5	4,7	3,8	1,4	301	0,93	240	90	0,27	0,42	53,5	79
8	Almuerzo	693	26,9	61,4	14	34,7	62,6	9,1	18,8	4,2	392	4,8	1926	693	0,65	0,73	161	90,2
8	Cena	533	23,6	46,4	5,2	26,9	241	8,5	12,9	2,8	309	3,5	499	218	0,33	0,73	94,9	21,8
8	Total	1541	60,9	151	21,6	72,1	329	22,3	35,5	8,4	1002	9,2	2664	1001	1,3	1,9	309	191
9	Desayuno	315	10,4	43,6	2,3	10,5	25,5	4,7	3,8	1,4	301	0,93	240	90	0,27	0,42	53,5	79
9	Almuerzo	748	20,1	76,3	11,5	37,8	37,2	12,7	17,6	3,9	403	5,1	1334	652	0,48	0,64	178	77,2

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

9	Cena	623	31,9	66,5	9,4	23,4	72,1	8,5	10,9	2	441	4,1	602	221	1	0,86	145	104
9	Total	1686	62,4	186	23,2	71,6	135	25,9	32,3	7,3	1146	10,1	2176	962	1,8	1,9	377	260
10	Desayuno	315	10,4	43,6	2,3	10,5	25,5	4,7	3,8	1,4	301	0,93	240	90	0,27	0,42	53,5	79
10	Almuerzo	762	37,9	75,8	17,5	30,2	85	9,4	11,8	5,9	392	7,6	1644	588	0,75	0,73	179	94,6
10	Cena	489	33,3	44,1	4,2	19	66,6	7,5	8,1	1,4	300	4,1	995	353	0,23	0,51	66,2	34,1
10	Total	1566	81,5	163	24	59,8	177	21,7	23,8	8,7	993	12,6	2879	1031	1,3	1,7	299	208
13	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
13	Almuerzo	1101	43,6	92,8	10,8	59,2	134	20,6	29,4	5,3	420	6,3	2033	287	1,3	0,85	83,4	23,8
13	Cena	447	18,6	55,9	5,6	15,3	123	4,8	7,2	1,6	317	2,5	2148	323	0,25	0,45	66,9	23,8
13	Total	1846	72,3	194	18,6	82,7	286	30	38,9	7,7	1037	9,7	4329	653	1,8	1,7	195	127
14	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
14	Almuerzo	675	37,8	78	18,9	19,4	106	4,2	10	3	258	10,5	1965	721	0,77	0,49	258	52,4
14	Cena	985	34,2	77,1	7,2	58,4	158	13,7	35,1	5,6	527	4,5	1171	269	0,53	0,79	62,8	17,2
14	Total	1968	80,8	205	26,9	85,7	292	22,4	47,3	9,4	1077	16,2	3285	1028	1,4	1,7	335	73,5
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	822	24,4	85,3	9,9	40,4	99,5	9,5	23,5	4,3	283	4,7	2095	545	0,4	0,62	88,1	62,5
15	Cena	853	31,9	75,5	10,2	44,8	65,7	16,8	19,6	3,7	302	5,2	1644	568	0,66	0,67	121	33,5
15	Total	1973	66,4	206	22,3	93,3	194	30,9	45,5	8,8	884	10,9	3886	1156	1,3	1,7	253	175
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
16	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
16	Cena	651	47	53	3,7	27,1	154	8,5	11,1	4,4	231	2,9	853	358	0,25	0,5	64,5	13,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

16	Total	1798	89,8	203	10,3	67,5	328	19,9	32,3	9	757	9,5	2226	620	0,74	1,4	174	83,8
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	700	31,1	78,2	14,5	26	71,7	11,1	9,7	2,9	371	6,4	1029	302	0,69	0,65	153	53,1
17	Cena	521	19,7	61,2	4,7	20,9	30,6	5,3	10,7	2,6	250	2,4	1145	227	0,28	0,41	62,5	23,8
17	Total	1515	60,2	185	20,3	54,9	131	20,9	22,8	6,3	929	10	2328	570	1,2	1,5	239	99,9
20	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
20	Almuerzo	565	28,9	53,8	4,9	24,9	212	8,4	11,5	2,4	346	4,7	1480	468	0,35	0,75	128	12,9
20	Cena	930	33,4	118	11,6	33,5	67,5	12,3	11	7	345	4,6	690	442	0,74	0,68	96,2	48,3
20	Total	1789	71,7	217	17,6	66,3	308	25,2	24,7	10,1	999	10,6	2324	951	1,3	1,9	247	84,2
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	910	38,2	78,4	18,4	45,3	95,7	11,6	25,7	4,5	352	7,1	1760	287	0,81	0,53	285	31,8
21	Cena	655	29,5	71,2	6,1	26,7	200	8,7	12,5	2,4	368	2,8	1194	550	0,28	0,59	81,2	17,9
21	Total	1859	77,1	195	25,6	79,9	324	24,8	40,5	7,7	1028	11,2	3108	877	1,3	1,6	390	72,7
22	Desayuno	311	9,7	44,3	1,3	10,3	25,5	4,7	3,8	1,4	310	1,2	247	87,5	0,23	0,43	32,2	23
22	Almuerzo	920	38,1	76,3	14,9	48,1	71,3	15,8	24,8	4,1	294	6,9	978	638	1,6	0,79	156	46,3
22	Cena	809	32,3	110	10,5	24,2	19,9	3,7	12,9	5,4	111	4,6	749	357	0,28	0,23	108	125
22	Total	2040	80,1	231	26,7	82,6	117	24,2	41,4	10,9	715	12,7	1974	1082	2,1	1,5	297	194
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	752	32,9	82,9	6,8	30,6	48,1	10,2	13,2	3,4	253	4,4	1561	459	0,4	0,63	92,9	67
23	Cena	604	23	65,7	5,8	26,5	99,3	9,1	12,1	2,9	352	2,8	728	302	0,32	0,57	80,3	59,5
23	Total	1648	65,3	202	14	61,4	160	22,1	26,3	6,7	965	11,5	2480	972	1,3	2	246	165

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

24	Desayuno	303	9,9	54,8	1,6	4,5	12,6	2,8	1,1	0,5	347	4,6	198	233	0,5	0,86	63	34,1
24	Almuerzo	719	28,4	101	8	20,8	112	5,3	10,9	2,5	281	4,8	1337	706	0,37	0,53	107	67,7
24	Cena	601	27,1	52	6,7	30,2	259	10,3	12,9	3,9	386	4,2	915	301	0,4	1,1	105	50,4
24	Total	1624	65,4	207	16,3	55,6	384	18,4	24,9	6,9	1014	13,6	2450	1240	1,3	2,5	275	152
27	Desayuno	303	9,9	54,8	1,6	4,5	12,6	2,8	1,1	0,5	347	4,6	198	233	0,5	0,86	63	34,1
27	Almuerzo	767	34,9	84,5	14,6	28,9	96,7	7,9	15,8	2,9	368	6,3	1166	380	0,48	0,68	132	38,3
27	Cena	573	43,4	43,9	4,2	24,3	171	7,1	8,9	4,8	249	2,9	774	584	0,3	0,56	66,6	131
27	Total	1643	88,2	183	20,4	57,7	280	17,9	25,8	8,2	964	13,7	2138	1197	1,3	2,1	261	204
28	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
28	Almuerzo	1119	41,7	123	10,9	48,6	99,1	16,6	22	5,8	384	6,3	1416	388	0,74	0,76	90,3	44
28	Cena	681	19,2	84,2	4	28,9	60,1	13,4	10,2	2,3	385	1,9	601	263	0,17	0,47	42,4	5,7
28	Total	2102	73,9	260	16,4	81,5	172	32,3	33,3	8,4	1058	16,2	2260	869	1,7	2,5	245	98,5
29	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
29	Almuerzo	740	24,9	72,6	8,3	37,1	104	9,8	20,7	3,8	346	4	1404	460	0,36	0,68	67,2	25,6
29	Cena	509	25,4	60,2	5,1	17,4	85,3	4,9	9,2	1,6	252	3,2	690	671	0,24	0,48	50,1	11,4
29	Total	1544	63,5	183	15,7	58,4	201	16,9	30,9	5,5	891	14,6	2323	1328	1,5	2,4	260	146
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	960	40,6	100	15,8	40,7	195	12,2	20,1	4,8	455	9,4	1968	756	0,85	0,85	244	68,2
30	Cena	677	34,7	56,7	3,7	33,8	97,3	14,5	12,9	2,6	502	3,4	885	151	0,21	0,65	38,2	7,1
30	Total	1939	88,4	209	21	78,4	305	28,9	34	7,8	1245	20,9	3096	1126	1,9	2,7	395	124
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 – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

31	Almuerzo	960	40,9	117	7,4	35	212	10	17,5	4,5	389	4,8	1267	387	0,38	0,79	76,7	28
31	Cena	401	21,3	39,9	8,4	15,5	49	5,7	5,9	2,3	282	3,2	1013	252	0,44	0,48	92,4	31,3
31	Total	1663	75,3	209	17,3	54,4	273	17,9	24,4	7,1	959	16	2523	857	1,6	2,5	281	108

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	579	16,9	108	8,1	6,8	9,4	2,3	1,8	1,5	113	5,1	616	70,5	0,43	0,34	72,5	8,3
Legumbres	41,6	3	5,4	2,4	0,36	0	0,043	0,081	0,17	13,4	0,99	3,3	3,8	0,064	0,025	31,2	0,46
Verduras y hortalizas	109	5,3	16,5	5,8	1,1	0	0,24	0,12	0,53	65,9	2	61	533	0,23	0,17	88,8	62,6
Frutas	98	1,2	20,6	3	0,53	0	0,075	0,15	0,16	24,3	0,63	3	13,6	0,097	0,055	29,2	51,6
Lácteos y derivados	375	19,7	33,5	Trazas	18	53,7	11	5	0,62	703	0,52	336	221	0,21	1	23,8	4,5
Carnes y derivados	180	17,9	1,3	0	11,5	68,8	4,2	4,8	1,4	13	1,6	316	8,5	0,25	0,18	7,4	0,83
Pescados y derivados	39,8	6,4	0,099	0	1,6	30,3	0,33	0,39	0,54	20,5	0,43	60,7	10,4	0,065	0,048	4,3	0,026

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – mayo 2019

Fecha del Informe: 12 de abril de 2019

Huevos y derivados	29,8	2,3	0,12	0	2,2	76,2	0,61	0,91	0,34	10,4	0,41	26	42,5	0,02	0,067	9,5	0
Azúcares dulces y pastelería	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	247	0,011	0,00077	0	27,4	4	4,8	18,9	2,5	0,32	0,1	0,93	8,8	Trazas	0,00043	0,038	0
Bebidas	53,2	0,55	12,3	0,27	0,17	0	0,018	0,046	0,075	14	0,42	7	7,2	0,047	0,03	6,8	11,2
Platos preparados y precocinados	1,5	0,091	0,029	0,0012	0,11	0,058	0,053	0,044	0,0041	0,35	0,007	92,9	0,087	0,00041	0,0014	0,19	0
Aperitivos	3,3	0,022	0,042	0,045	0,33	0	0,047	0,23	0,035	0,74	0,019	8,6	0,65	0,0011	0,0011	0,13	0,2
Salsas y condimentos	4,7	0,16	0,71	0,2	0,091	0	0,014	0,022	0,044	4,7	0,2	1245	26,9	0,0042	0,0091	0,46	0,55
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1762	73,5	199	19,8	70,3	242	23,7	32,5	7,9	983	12,5	2776	946	1,4	1,9	274	140

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.

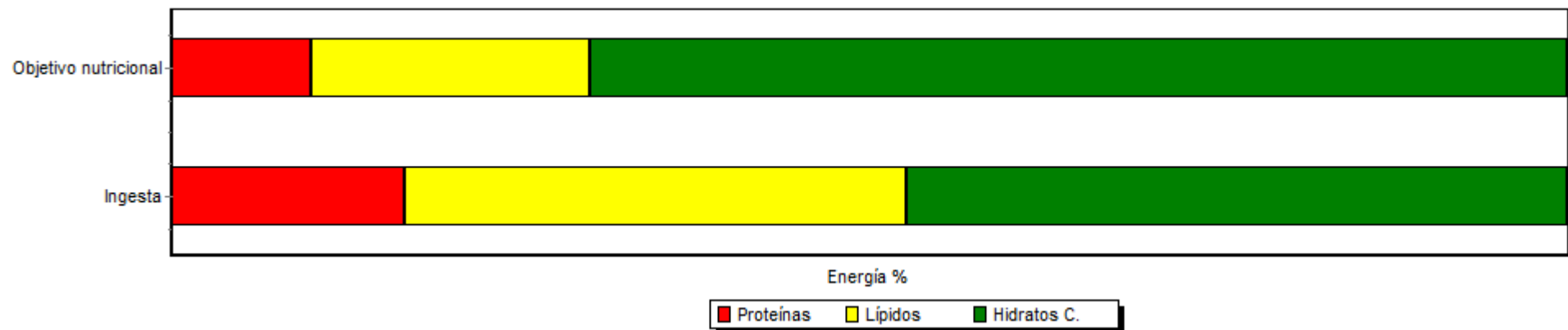
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	303	10,5	47,8	1,7	7,4	22	3,9	2,3	0,81	308	3	203	118	0,4	0,66	58,6	51,7
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	818	33,3	84,7	11,6	35,9	112	10,8	18	4	347	5,9	1559	466	0,63	0,67	135	48,3
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	641	29,8	66,5	6,5	27	109	9	12,2	3,1	329	3,6	1015	363	0,39	0,6	80,6	40,3
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]	16,7	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	35,9	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,4	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %

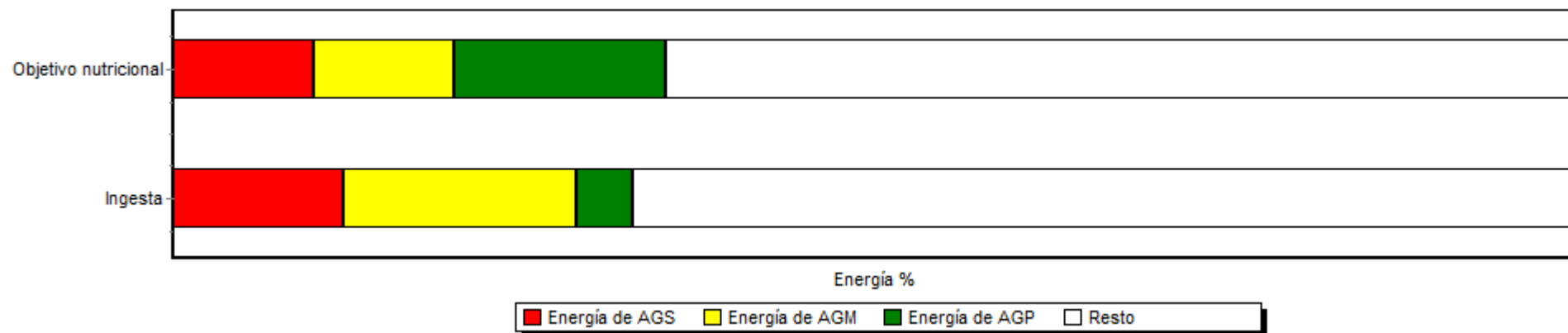
PERFIL CALORICO



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]	12,1	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	4,1	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	16,6	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]	70,3	
AGS [g]	23,7	
AGM [g]	32,4	
AGP [g]	7,9	
AGP/AGS	0,34	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,7	Más de 2
Colesterol [mg]	242	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	138	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,61	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]	2776	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)	16,2	% 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	5,6	0 a 6,4	8,6
Verduras y hortalizas	3,4	0 a 3,2	10
Frutas	1,4	0 a 2,2	6,2
Lácteos	2,3	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,1	0 a 2,1	9,8
Energía de lípidos [%kcal]	35,9	>=45% , <=30% Energía	6,1
Energía AGS [% kcal]	11,3	>15% , <10 % Energía	7,5
Colesterol [mg]	242	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1569	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	78,2		Muy buena