

## 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 – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo 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 abril 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.

<b>Energía (kcal)</b>	1573	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	71,6	Calcio (mg)	810	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	173	Hierro (mg)	12	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,7
Fibra dietética (g)	18,3	Yodo (□g)	83,9	Eq. Niacina (mg)	28,9
Grasa total (g)	61,9	Magnesio (mg)	233	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,9
AGS (g)	19,7	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	243
AGM (g)	29,7	Selenio (□g)	110	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	7,1	Sodio (mg)	2922	Vitamina C (mg)	101
AGP/AGS	0,36	Potasio (mg)	2582	Retinol (µg)	229
[AGP+AGM]/AGS	1,9	Fósforo (mg)	1240	Carotenos (µg)	2708
Colesterol (mg)	233	Flúor (□g)	224	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	716
Agua (g)	1035			Ac. Pantoténico (mg)	5
Alcohol (g)	0,036			Biotina (µg)	27,7
				Vitamina D (µg)	2
				Vitamina E (mg)	5,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1575	2250	70,0
Proteínas [g]	71,8	43	167,0
Calcio [mg]	809	1300	62,2
Fósforo [mg]	1241	1200	103,4
Magnesio [mg]	233	250	93,4
Hierro [mg]	12	12	99,9
Zinc [mg]	8,2	15	54,8
Yodo [µg]	84	150	56,0
Flúor [µg]	222	2	11080,6
Selenio [µg]	111	40	276,7
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	139,0
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,7	1,4	119,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,9	1,2	156,0
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4	2,1	189,4
Eq. Niacina [mg]	29,1	15	194,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

Ac. Fólico [ $\mu\text{g}$ Actividad]	243	300	81,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	101	60	168,5
Ac. Pantoténico [mg]	5	4	124,5
Biotina [ $\mu\text{g}$ ]	27,7	20	138,5
Vit. A [ $\mu\text{g}$ Eq. de retinol]	708	1000	70,8
Vitamina D [ $\mu\text{g}$ ]	2	5	39,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,1	10	50,8
Vitamina K [ $\mu\text{g}$ ]	123	45	273,2

## 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 abril 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	223	8,7	29	0,75	7,8	28,4	4,5	2,3	0,69	280	0,72	145	37,8	0,11	0,41	8,1	1,4
1	Almuerzo	1032	30,5	107	9,9	51,1	264	15,3	26,1	5,3	318	4,4	887	280	0,37	0,62	77,8	19,4
1	Cena	499	35,7	44,2	3,9	19,2	86	7,4	8,4	1,2	270	3,9	586	82,1	0,25	0,54	57,8	16
1	Total	1753	75	181	14,5	78,1	378	27,2	36,7	7,1	868	9	1619	400	0,73	1,6	144	36,8
2	Desayuno	222	8,8	28,7	0,82	7,8	28,4	4,5	2,3	0,71	280	0,76	147	40,9	0,11	0,41	8,1	3,2
2	Almuerzo	699	37,8	87,7	18,4	17,9	79,3	4,3	9,2	2,5	384	10,5	2257	786	0,68	0,62	277	60,5
2	Cena	526	21,2	77,8	7,3	12,8	65,3	3,9	5,7	1,8	152	3,1	968	338	0,26	0,36	70	24,5
2	Total	1448	67,8	194	26,5	38,5	173	12,7	17,2	5	816	14,4	3372	1165	1	1,4	355	88,1
3	Desayuno	213	8,7	24,3	0,79	8,8	22,9	4,2	3,2	1,1	276	0,64	211	78,5	0,13	0,39	14,8	3,2
3	Almuerzo	406	19,5	46,5	5,3	14,6	34,9	3,6	7,8	1,9	137	2,7	1769	815	0,2	0,23	81,4	27,9
3	Cena	733	27,3	48,9	7	45,9	83,1	15,1	22,2	4,4	293	4,2	1577	242	0,45	0,55	96	113
3	Total	1352	55,6	120	13,1	69,3	141	22,9	33,2	7,4	705	7,6	3558	1135	0,78	1,2	192	144
4	Desayuno	213	8,7	24,3	0,79	8,8	22,9	4,2	3,2	1,1	276	0,64	211	78,5	0,13	0,39	14,8	3,2
4	Almuerzo	595	30,7	65,8	17,2	19,5	34,9	4,5	11,4	2,1	123	6,5	1393	141	0,48	0,28	268	19,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

4	Cena	438	16,4	42,4	7,2	20,9	139	4,9	10,6	3,3	133	3,6	910	224	0,26	0,63	92,7	54,5
4	Total	1246	55,8	133	25,2	49,2	196	13,6	25,2	6,5	533	10,8	2514	444	0,87	1,3	376	76,8
5	Desayuno	213	8,7	24,3	0,79	8,8	22,9	4,2	3,2	1,1	276	0,64	211	78,5	0,13	0,39	14,8	3,2
5	Almuerzo	912	43,6	99,7	8,3	35,8	194	9,4	19	4,1	423	6,1	1510	307	0,41	0,76	102	55,5
5	Cena	445	29,8	45,9	4,8	14,8	62,1	4,8	7,1	1,1	290	4,8	987	600	0,21	0,48	101	20,5
5	Total	1570	82,1	170	13,8	59,4	279	18,4	29,3	6,3	989	11,5	2708	986	0,75	1,6	218	79,2
8	Desayuno	221	8,9	28,4	0,91	7,8	28,4	4,5	2,3	0,69	281	0,7	145	38,4	0,12	0,4	11,8	10,4
8	Almuerzo	753	26,4	102	10,1	24,2	146	6,1	11,5	3,7	350	5,1	1395	648	0,33	0,53	152	42,3
8	Cena	588	29,7	43,7	4,1	31,7	70,7	12	15,3	2,5	307	3,7	747	417	0,9	0,54	67,8	38,5
8	Total	1562	64,9	174	15,2	63,8	245	22,7	29	7	938	9,5	2287	1104	1,3	1,5	231	91,2
9	Desayuno	221	8,9	28,4	0,91	7,8	28,4	4,5	2,3	0,69	281	0,7	145	38,4	0,12	0,4	11,8	10,4
9	Almuerzo	862	37,8	96,7	10,4	33,7	165	11,4	15,7	3,3	351	5	768	165	0,82	0,83	101	58,7
9	Cena	628	23,6	45	5,3	38,1	71,4	12,7	18,4	3,5	266	3	1469	21,9	0,31	0,46	49,2	7,6
9	Total	1711	70,2	170	16,6	79,6	265	28,6	36,4	7,5	898	8,6	2382	225	1,3	1,7	162	76,7
10	Desayuno	218	12	34,1	1,1	3,5	12,6	2,2	0,91	0,11	274	7,2	227	193	0,79	1,2	110	40,4
10	Almuerzo	608	30,8	70,3	9,5	20,6	56,5	8,3	8,2	2,2	295	4,9	1149	219	0,46	0,43	130	34,6
10	Cena	804	32,2	109	10,3	24,2	19,9	3,7	12,9	5,4	108	4,6	749	356	0,28	0,23	99,7	117
10	Total	1631	74,9	214	20,9	48,3	89	14,2	22	7,7	677	16,7	2126	768	1,5	1,9	339	192
11	Desayuno	218	12	34,1	1,1	3,5	12,6	2,2	0,91	0,11	274	7,2	227	193	0,79	1,2	110	40,4
11	Almuerzo	897	38,5	95,5	7,9	38,3	110	9,9	22,6	3,7	99	6,9	1207	358	1,1	0,42	89,4	58,7
11	Cena	478	26,5	51,9	8,6	16,3	56,8	5,8	6,7	2,2	378	3,3	1313	274	0,35	0,65	155	93

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

11	Total	1592	76,9	181	17,5	58,2	180	17,9	30,1	6	750	17,4	2747	826	2,2	2,3	354	192
12	Desayuno	218	12	34,1	1,1	3,5	12,6	2,2	0,91	0,11	274	7,2	227	193	0,79	1,2	110	40,4
12	Almuerzo	828	42,8	89,5	17,6	29,4	107	8,9	13,6	4	376	7,7	1641	582	0,64	0,8	179	62,7
12	Cena	519	25,6	66	11,9	14,4	127	4,2	6,8	1,7	317	4,7	1313	491	0,61	0,6	137	43,2
12	Total	1566	80,4	190	30,5	47,3	247	15,3	21,3	5,8	967	19,6	3181	1266	2	2,6	426	146
15	Desayuno	218	11,9	34,1	0,95	3,5	12,6	2,2	0,91	0,1	275	7,2	228	193	0,78	1,2	107	33,7
15	Almuerzo	696	31,6	103	10,4	15,3	76,4	2,8	7	3,1	202	4,9	1389	199	0,38	0,28	113	82,7
15	Cena	597	29,6	64,1	5,5	23,4	86,7	8,4	11	1,6	285	3,8	1270	44,7	0,3	0,6	58,7	21,9
15	Total	1511	73,1	201	16,8	42,2	176	13,4	18,9	4,8	762	15,9	2887	436	1,5	2,1	279	138
16	Desayuno	196	8,4	31,3	0,86	3,9	12,6	2,6	0,94	0,25	318	3,1	166	174	0,38	0,72	48,1	15,9
16	Almuerzo	575	20,7	52,6	7,6	29,7	54,6	8,8	15,7	2,6	89,2	4,2	1752	453	0,77	0,31	61	51,5
16	Cena	613	36,4	58,1	3,8	25,3	169	8,4	11	3,1	230	3,3	1499	250	0,22	0,41	65,2	18,6
16	Total	1385	65,6	142	12,3	59	236	19,8	27,6	5,9	637	10,6	3417	877	1,4	1,4	174	86,1
17	Desayuno	196	8,4	31,3	0,86	3,9	12,6	2,6	0,94	0,25	318	3,1	166	174	0,38	0,72	48,1	15,9
17	Almuerzo	792	34,3	79,1	17,1	33,9	228	7,4	19,3	4,2	149	8,9	1038	171	0,6	0,49	194	53,4
17	Cena	670	67,5	57,7	5	17,6	102	4,3	6,3	4,1	278	4,8	6392	339	0,29	0,68	68,2	65,3
17	Total	1657	110	168	23	55,4	343	14,3	26,6	8,5	746	16,8	7595	684	1,3	1,9	310	135
23	Desayuno	196	8,4	31,3	0,86	3,9	12,6	2,6	0,94	0,25	318	3,1	166	174	0,38	0,72	48,1	15,9
23	Almuerzo	956	28,1	79,8	7	56,6	98,4	18,6	28,5	4,9	354	3,8	2191	175	0,4	0,67	51,9	21,6
23	Cena	609	28,5	59,6	8,9	26,6	65,3	9,4	12,4	2,1	114	4,9	1036	393	1,1	0,38	82,6	53,1
23	Total	1761	65	171	16,7	87,2	176	30,7	41,8	7,2	785	11,8	3393	742	1,9	1,8	183	90,7



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

24	Desayuno	227	8,7	30,1	0,74	7,8	28,4	4,5	2,3	0,69	281	0,76	146	38,5	0,11	0,4	7,6	1
24	Almuerzo	731	27,8	63,3	7,5	39,1	94,2	8,1	23,6	4,3	307	4,6	1166	226	0,41	0,61	118	38,7
24	Cena	691	29,5	56,3	9,3	36,6	83,5	9,7	18,1	6,4	104	4,9	1044	40,9	0,43	0,41	45	16,6
24	Total	1649	66	150	17,6	83,4	206	22,4	44	11,4	692	10,2	2356	305	0,96	1,4	170	56,3
25	Desayuno	224	8,8	29	0,78	7,8	28,4	4,5	2,3	0,71	281	0,76	146	39,7	0,11	0,41	7,8	2,1
25	Almuerzo	806	29,2	58,4	8,8	48,7	114	14,7	25,5	4,5	475	4,6	1520	383	0,76	0,77	105	50,2
25	Cena	553	25	76,1	3,6	15,1	130	3,8	7,6	2,1	330	1,9	970	85,6	0,2	0,4	35,7	6,3
25	Total	1582	63	164	13,2	71,6	272	23,1	35,4	7,3	1086	7,3	2637	508	1,1	1,6	148	58,6
26	Desayuno	224	8,8	29	0,78	7,8	28,4	4,5	2,3	0,71	281	0,76	146	39,7	0,11	0,41	7,8	2,1
26	Almuerzo	608	15,9	70	12,7	26,6	42,1	7,3	13,7	3,4	254	4,8	1181	455	0,46	0,39	161	71
26	Cena	721	31,4	60,2	4,4	38,4	156	8,9	22,8	3,7	359	4,2	855	183	0,24	0,59	64,1	10,2
26	Total	1553	56,1	159	17,9	72,8	226	20,7	38,8	7,8	893	9,8	2182	678	0,81	1,4	233	83,3
29	Desayuno	224	8,8	29	0,78	7,8	28,4	4,5	2,3	0,71	281	0,76	146	39,7	0,11	0,41	7,8	2,1
29	Almuerzo	966	42	130	15,9	27,3	66,9	8,5	12	4,2	366	6,7	662	431	1,1	0,8	134	92,5
29	Cena	468	22,7	52,5	3,8	17,7	217	5	8,1	2,3	249	3,1	609	235	0,25	0,58	55,2	2,9
29	Total	1657	73,5	212	20,5	52,8	312	18	22,3	7,2	896	10,5	1417	706	1,5	1,8	197	97,4
30	Desayuno	224	8,8	29	0,78	7,8	28,4	4,5	2,3	0,71	281	0,76	146	39,7	0,11	0,41	7,8	2,1
30	Almuerzo	842	42,1	93,5	7,1	31,7	180	7,5	15,8	5,3	299	4,3	2200	174	0,44	0,6	70,6	11,3
30	Cena	636	32,6	74	8,3	21,4	72,8	6,3	10,3	2,5	166	4,5	797	142	0,29	0,4	55,7	44
30	Total	1701	83,5	197	16,1	60,9	281	18,4	28,4	8,5	746	9,6	3143	356	0,84	1,4	134	57,5

## 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	586	17,3	112	7,4	6	9,1	2,1	1,5	1,2	110	5	604	59,9	0,38	0,33	68,5	8,2
Legumbres	41,8	3,1	5,5	2,5	0,28	0	0,04	0,054	0,13	11,9	1,1	3	3,4	0,066	0,026	30,1	0,45
Verduras y hortalizas	108	5	16	5,5	1,4	0	0,26	0,17	0,67	64	2	69,3	436	0,22	0,16	89,1	62,2
Frutas	71,4	0,73	15,1	2,5	0,36	0	0,063	0,099	0,13	16,7	0,55	2,2	15,8	0,049	0,046	16,4	23,8
Lácteos y derivados	244	15,5	19,8	0	11,4	42,2	7,1	3,2	0,44	551	0,39	262	120	0,17	0,77	15,5	3
Carnes y derivados	199	17,1	0,45	0	14,4	64,9	5,4	6,1	1,5	13,9	1,5	339	4,5	0,26	0,16	6,2	1,2
Pescados y derivados	51,1	9,4	0,091	0	1,5	33,8	0,3	0,37	0,55	21,4	0,67	367	11	0,064	0,063	5,2	0,027

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – abril 2019

Fecha del Informe: 25 de marzo de 2019

Huevos y derivados	30,9	2,4	0,13	0	2,3	78,5	0,63	0,94	0,35	10,7	0,42	27,2	43,6	0,021	0,07	9,8	0
Azúcares dulces y pastelería	3,9	0	0,96	0	0	0	0	0	0	0,0058	0,0028	0,0029	0	0	Trazas	0	0
Aceites y grasas	204	Trazas	0	0	22,7	0,32	3,3	16,5	1,9	0,0035	0,09	0,0035	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	8,9	0,086	2	0,033	0,029	0	0,0038	0,0075	0,015	2,1	0,075	1	1,2	0,0063	0,0046	0,74	1,2
Platos preparados y precocinados	14,1	0,57	0,55	0,24	1	3,2	0,39	0,46	0,11	2,6	0,13	71,5	0,15	0,015	0,015	0,82	0
Aperitivos	2,5	0,017	0,034	0,029	0,25	0	0,035	0,18	0,029	0,51	0,013	5,5	0,46	0,00084	0,00084	0,093	0,17
Salsas y condimentos	6,2	0,33	0,36	0,17	0,35	0,66	0,09	0,14	0,092	5	0,18	1170	20,3	0,0041	0,0082	1	1
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>1573</b>	<b>71,6</b>	<b>173</b>	<b>18,3</b>	<b>61,9</b>	<b>233</b>	<b>19,7</b>	<b>29,7</b>	<b>7,1</b>	<b>810</b>	<b>12</b>	<b>2922</b>	<b>716</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>	<b>243</b>	<b>101</b>

## 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.

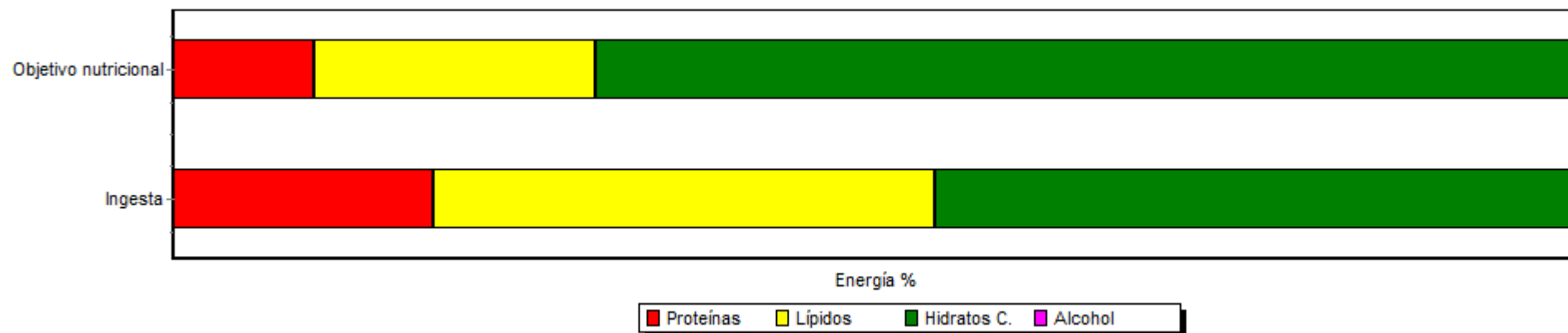
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	216	9,4	29,7	0,86	6,5	21,7	3,7	1,9	0,57	284	2,5	177	99	0,3	0,62	37,1	13
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	767	32,1	83,7	11	31,3	113	8,7	16,1	3,7	282	5,6	1425	367	0,57	0,55	130	48
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	590	30,1	59,7	6,5	24,2	98	7,3	11,7	2,9	244	3,9	1321	251	0,38	0,5	76,7	40,4
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.

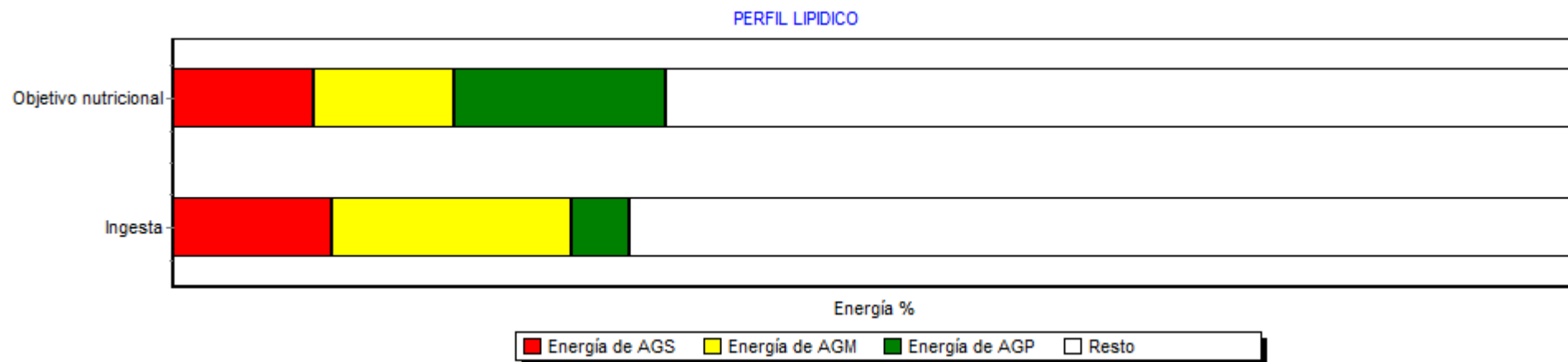
Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	18,2	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	35,5	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	46,3	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0159	Menos de 10 %

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]	11,3	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	4,1	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	17,0	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]	62,1	
AGS [g]	19,7	
AGM [g]	29,7	
AGP [g]	7,2	
AGP/AGS	0,36	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,9	Más de 2
Colesterol [mg]	234	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	149	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,59	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]	18,2	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2947	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,036	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,66	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	18,1	% alto
Relación calcio:fósforo	0,65	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,71	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	9,5
Verduras y hortalizas	3,4	0 a 3,2	10
Frutas	0,9	0 a 2,2	4,5
Lácteos	2,2	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	35,5	>=45% , <=30% Energía	6,4
Energía AGS [% kcal]	11,3	>15% , <10 % Energía	7,5
Colesterol [mg]	234	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1777	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	77,8		Muy buena