

## 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 – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 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 febrero 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>	1715	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	79,5	Calcio (mg)	933	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	199	Hierro (mg)	12,3	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	19,3	Yodo (□g)	97,2	Eq. Niacina (mg)	30
Grasa total (g)	62,6	Magnesio (mg)	254	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,9
AGS (g)	20,8	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	274
AGM (g)	28,9	Selenio (□g)	109	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	7,6	Sodio (mg)	2729	Vitamina C (mg)	140
AGP/AGS	0,37	Potasio (mg)	2910	Retinol (µg)	275
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	1321	Carotenos (µg)	3029
Colesterol (mg)	246	Flúor (□g)	277	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	818
Agua (g)	1228			Ac. Pantoténico (mg)	5,3
Alcohol (g)	0,034			Biotina (µg)	29,2
				Vitamina D (µg)	2,1
				Vitamina E (mg)	5,9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1742	2250	77,4
Proteínas [g]	80	43	186,2
Calcio [mg]	940	1300	72,3
Fósforo [mg]	1327	1200	110,6
Magnesio [mg]	258	250	103,3
Hierro [mg]	12,4	12	103,7
Zinc [mg]	8,6	15	57,2
Yodo [µg]	98,5	150	65,7
Flúor [µg]	281	2	14068,9
Selenio [µg]	110	40	274,3
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	148,4
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,8	1,4	130,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,2	164,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4,1	2,1	195,2
Eq. Niacina [mg]	30,2	15	201,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	282	300	93,9

## Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	145	60	240,9
Ac. Pantoténico [mg]	5,4	4	135,7
Biotina [µg]	30,1	20	150,7
Vit. A [µg Eq. de retinol]	844	1000	84,4
Vitamina D [µg]	2,2	5	43,4
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6,1	10	60,5
Vitamina K [µg]	147	45	326,5

## 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 febrero 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	942	36,3	103	19,8	38,4	242	10	21,2	4	448	10,2	1527	796	0,7	0,9	272	62,5
1	Cena	478	28,4	52,3	4,9	16,2	88,3	4,8	7,7	1,8	360	3,2	2234	392	0,29	0,45	68,3	23,9
1	Total	1718	74,6	200	26,8	62,7	359	19,4	31,2	6,5	1108	14,3	3909	1231	1,2	1,8	385	148
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	814	36,2	70,3	12,9	40,2	86,1	12,3	22,3	3,5	208	6,9	1116	268	1,3	0,59	105	31,4
4	Cena	809	27,7	63,5	8	47,6	82,9	15,8	23	4,5	287	4,6	1600	355	0,49	0,58	112	136
4	Total	1931	72,7	184	21,7	95,8	197	32,7	47,5	8,8	787	12,6	2866	660	1,9	1,6	231	171
5	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
5	Almuerzo	916	34	92,8	6,2	44,1	271	14,4	20,6	4,8	370	4,1	1288	246	0,4	0,64	69,6	8,5
5	Cena	664	24,4	66,2	9,5	31,5	78,6	8,4	17,3	3,1	288	4,3	850	130	0,52	0,54	137	100
5	Total	1878	68,4	204	17,8	83,7	378	27,3	40,2	8,7	957	9,4	2285	420	1,1	1,6	251	171
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	950	44,2	105	10,6	36,9	192	9,7	19,7	4,2	418	5,7	716	339	0,43	0,78	123	105
6	Cena	483	29,2	54,9	9,9	14	49,5	4,2	6,5	2	290	4,4	1391	417	0,59	0,52	113	33,4
6	Total	1741	82,2	210	21,3	58,9	270	18,4	28,6	6,9	1000	11,2	2257	794	1,2	1,8	249	143
7	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

7	Almuerzo	648	29,7	78,9	12,4	21	56,4	8,5	8,3	2,3	281	5,5	1094	290	0,55	0,43	179	98,7
7	Cena	866	36,7	114	9,5	27,2	32,7	5,5	13,7	5,4	275	4,4	848	367	0,31	0,42	75,1	92
7	Total	1809	76,2	235	23,2	57,4	112	18,3	25,4	9	847	11,4	2168	758	1	1,3	274	210
8	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8
8	Almuerzo	706	35,7	72,4	14	27,2	61,5	6,5	15,4	3,1	286	5,4	933	502	0,7	0,55	177	108
8	Cena	520	29,8	53,6	5,9	19,4	95,4	6,4	8,5	2,5	282	4,1	508	123	0,31	0,86	64,9	12,3
8	Total	1521	75,4	169	21,3	55,8	180	17,1	27,2	7	859	10,9	1667	726	1,2	1,9	262	139
11	Desayuno	296	9,8	42,8	1,3	9,2	22,9	4,2	3,3	1,3	291	1,4	225	101	0,18	0,44	20,6	18,8
11	Almuerzo	674	20,3	77,7	4,2	30,3	70	10	14,9	2,5	341	2,8	1292	160	0,31	0,57	57,1	14,5
11	Cena	624	54,6	63,9	6,1	15,3	43,9	4,2	5,7	3,2	256	4	5312	313	0,25	0,58	66,1	54,5
11	Total	1593	84,8	184	11,6	54,8	137	18,5	23,9	7	888	8,3	6829	574	0,73	1,6	144	87,8
12	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
12	Almuerzo	817	40,7	99,1	18	24,7	62,3	7,4	12,8	2,5	224	8,9	1416	617	0,58	0,62	153	46,2
12	Cena	497	23,2	63,6	3,8	15,8	104	5,7	6,7	1,6	312	2,6	763	191	0,26	0,5	38,6	2,4
12	Total	1618	73,9	210	23,1	48,6	194	17,6	21,9	5	831	13	2341	871	1	1,6	206	67,4
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	1035	49,2	113	6,8	41,6	144	14,5	18,6	4,4	388	4,5	2110	279	0,29	0,64	72,3	15,3
13	Cena	462	27,3	51,3	6,2	15,1	62	5,1	6,9	1,2	182	3,7	843	471	0,2	0,42	54,6	111
13	Total	1795	86,5	209	15,2	64,8	234	24,2	27,8	6,3	870	9,1	3100	793	0,74	1,5	172	205
14	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
14	Almuerzo	456	29,1	47	5,3	15,7	104	4,8	7,3	1,8	352	3,6	1830	832	0,33	0,52	97,1	27,8
14	Cena	657	20	57	5,1	37,6	242	9,8	21,1	3,6	344	2,9	605	216	0,27	0,67	87,3	49,7



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

14	Total	1408	62,4	155	12,7	57,2	358	16,8	29,3	5,6	988	14	2665	1245	1,5	2,4	327	186
15	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
15	Almuerzo	713	27,2	62,5	6,3	37,9	78,3	11,4	21,4	3,1	224	3,8	907	263	0,98	0,56	65,3	26,2
15	Cena	486	25,8	43,9	3,9	22,2	84,9	5,4	12,1	2,5	248	2,6	801	218	0,23	0,4	47,2	12
15	Total	1494	66,2	157	12,4	64	176	19,1	34,5	5,8	764	13,8	1937	678	2,1	2,2	255	147
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	985	36,6	123	11,2	36	268	11,3	17,1	3,7	479	5	2532	780	0,35	0,65	87,8	37,7
18	Cena	568	24,1	81,5	3,5	14,9	130	4,2	7,3	1,9	314	1,9	971	152	0,19	0,4	35,5	6,5
18	Total	1848	73,8	255	16,9	54,8	410	17,8	25,3	5,8	1085	14,4	3732	1130	1,5	2,3	266	153
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	917	44,6	97,8	25,8	32,8	129	7,4	18,2	4,6	313	8,5	781	244	0,67	0,57	368	56,7
19	Cena	486	21,8	45,2	8,6	22,3	42,9	8,2	9,7	2,5	570	7,9	813	1524	0,37	0,87	378	101
19	Total	1697	79,6	194	36,7	59	184	17,9	28,8	7,2	1175	23,9	1824	1966	2	2,7	888	267
20	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3
20	Almuerzo	844	35,9	110	7,7	27	163	6,5	14,1	3,7	224	4	2082	137	0,32	0,5	67,9	19,2
20	Cena	523	35,9	55,7	3,5	16,7	70,6	5,8	7,7	1,3	289	4,2	675	271	0,23	0,55	59,4	26,3
20	Total	1636	80,8	215	12,4	47,8	246	14,9	22,7	5,2	857	11,8	2931	584	1	1,8	190	80,8
21	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3
21	Almuerzo	626	46,6	50,1	4,6	25,9	182	9	8,8	4,6	285	3	638	145	0,38	0,64	76	25,8
21	Cena	874	38,5	92,9	8,7	36,8	78,7	12,6	9,5	11,1	545	4,2	1118	882	0,41	0,75	93,5	55,4
21	Total	1769	94,2	191	14,5	66,7	274	24,3	19,3	15,9	1173	10,9	1930	1203	1,3	2,1	232	116
22	Desayuno	269	9,1	48,4	1,2	4,1	12,6	2,6	0,95	0,3	344	3,6	174	176	0,47	0,76	62,2	35,3



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

22	Almuerzo	819	97,6	63,4	9,5	17,3	43,8	6,4	7,3	2,1	127	4,8	1077	206	0,41	0,21	125	33,7
22	Cena	644	21,5	75,7	5,5	27,2	88,1	12,3	10	2,5	496	2,2	573	209	0,23	0,59	61,5	37
22	Total	1732	128	188	16,2	48,5	144	21,3	18,3	4,9	967	10,6	1823	592	1,1	1,6	249	106
25	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
25	Almuerzo	713	35,2	55,7	7,8	37	105	13,3	18,4	3	403	5,1	1086	214	1,2	0,83	146	85,9
25	Cena	711	32,5	55	6,7	38,7	92,5	11,4	18,6	6,3	213	4,2	1115	93,6	0,42	0,53	41,7	0,9
25	Total	1718	77,1	156	15,6	83,6	226	29,2	39,3	10,1	925	10,5	2355	348	1,9	1,8	211	110
26	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
26	Almuerzo	1003	38,4	111	7,8	43,4	103	10,8	23,1	5,4	408	4,7	1679	225	0,57	0,56	60,3	13,7
26	Cena	510	25,1	55,8	7,4	19,2	53,1	6,7	9,2	1,5	234	3,1	426	195	0,83	0,48	77,9	36,2
26	Total	1861	72,6	226	15,9	70,5	185	22,1	34,6	7,7	947	9,3	2255	464	1,6	1,5	148	51
27	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
27	Almuerzo	893	51,6	96,1	24,5	28,1	100	10,4	12,6	2,9	312	11,2	2299	577	0,98	0,77	225	54,9
27	Cena	708	22,6	114	7,9	16,1	116	3,8	5,3	5,1	208	3,2	982	267	0,27	0,49	94,8	27,8
27	Total	1916	84,1	260	33,4	52,4	245	18,8	20,2	9	819	15,9	3436	897	1,4	1,7	331	92,6
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
28	Almuerzo	569	30,3	53	9	24,2	106	6,4	12,6	3,2	296	4	1184	178	0,6	0,48	123	60,1
28	Cena	740	35,3	71,6	7,4	33,1	269	8,8	16,4	4,5	215	4,2	927	183	0,3	0,6	74,3	70,9
28	Total	1626	75,6	175	17,5	65,5	403	19,7	31,4	8,6	811	9,7	2266	415	1,1	1,5	209	141

## 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	575	17,1	110	7	5,9	9,5	2,1	1,5	1,2	110	4,8	607	56,9	0,36	0,32	65,2	7,8
Legumbres	52,1	3,8	6,8	3,1	0,39	0	0,052	0,079	0,18	15,7	1,3	4	4,6	0,082	0,033	39,1	0,57
Verduras y hortalizas	97,3	4,7	14,4	5,1	1,2	0	0,23	0,14	0,55	64	1,9	61	421	0,2	0,15	90,4	65,5
Frutas	95,5	1,1	20,2	3,3	0,4	0	0,06	0,096	0,13	24,5	0,59	3,5	81,5	0,079	0,053	24,8	44,7
Lácteos y derivados	316	18,2	28,3	Trazas	14,4	53,5	8,9	4,1	0,54	651	0,45	314	170	0,19	0,91	20,1	3,8
Carnes y derivados	175	17,3	0,73	0	11,5	65,6	4,3	4,8	1,3	12,2	1,4	288	6,9	0,24	0,15	7	0,88
Pescados y derivados	55,3	9,6	0,098	0	1,8	33	0,34	0,48	0,73	21,3	0,57	296	11,5	0,065	0,062	5,5	0,023

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 de febrero de 2019

Huevos y derivados	31	2,4	0,13	0	2,3	79	0,63	0,94	0,35	10,8	0,42	27,3	43,9	0,021	0,07	9,9	0
Azúcares dulces y pastelería	0,8	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,0012	0,00058	0,0006	0	0	Trazas	0	0
Aceites y grasas	203	0,0057	0,00041	0	22,5	1,9	3,6	15,9	2	0,17	0,085	0,49	4,6	Trazas	0,00023	0,02	0
Bebidas	71,3	0,68	16,4	0,37	0,24	0	0,031	0,056	0,1	16,5	0,51	7,1	8,1	0,051	0,036	9,4	15,2
Platos preparados y precocinados	22,8	0,72	1,2	0,25	1,6	3,1	0,49	0,59	0,44	2,9	0,17	138	0,2	0,019	0,019	1,6	0
Aperitivos	2,7	0,017	0,034	0,036	0,27	0	0,038	0,19	0,028	0,59	0,015	6,9	0,52	0,00085	0,00088	0,11	0,16
Salsas y condimentos	16,8	3,7	0,42	0,11	0,021	0	0,0046	0,0038	0,0097	3,8	0,089	975	7,6	0,0018	0,0033	0,84	0,89
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>1715</b>	<b>79,5</b>	<b>199</b>	<b>19,3</b>	<b>62,6</b>	<b>246</b>	<b>20,8</b>	<b>28,9</b>	<b>7,6</b>	<b>933</b>	<b>12,3</b>	<b>2729</b>	<b>818</b>	<b>1,3</b>	<b>1,8</b>	<b>274</b>	<b>140</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.

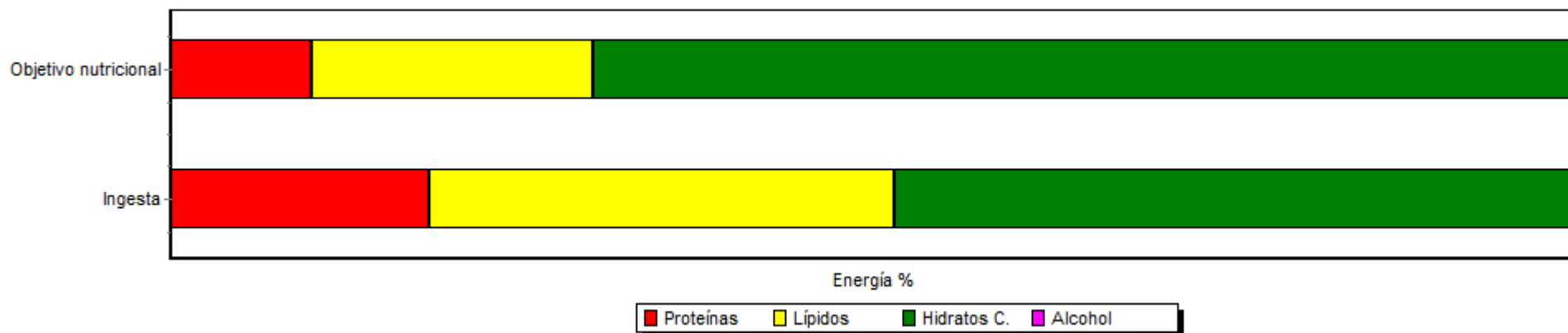
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	298	10,3	48,2	1,5	6,8	22,1	3,8	2	0,68	303	2,9	182	104	0,37	0,65	52,5	43,6
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	802	40	84,1	11,2	31,5	128	9,5	15,7	3,5	319	5,6	1379	365	0,6	0,6	132	46,6
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	615	29,2	66,6	6,6	24,3	95,2	7,5	11,1	3,4	310	3,8	1168	348	0,35	0,56	89	49,5
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]	32,9	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	48,7	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0137	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO

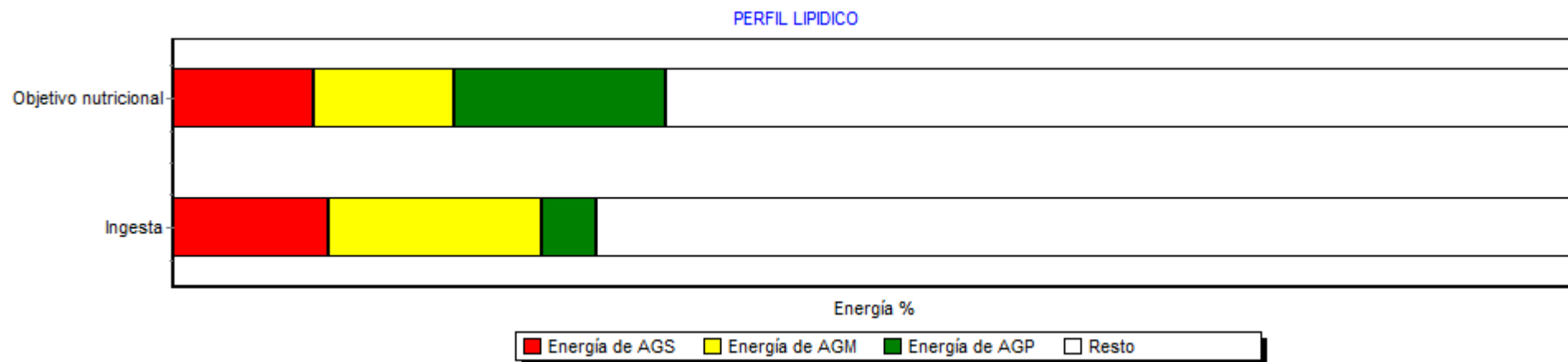


Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – febrero 2019

Fecha del Informe: 17 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]	11,0	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	4,0	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	15,1	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]	63,8	
AGS [g]	21,3	
AGM [g]	29,3	
AGP [g]	7,7	
AGP/AGS	0,36	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,7	Más de 2
Colesterol [mg]	255	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	146	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,58	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]	19,9	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2836	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,034	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,65	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	16,0	% alto
Relación calcio:fósforo	0,71	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,79	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,025	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	0 a 3,2	9,4
Frutas	1,3	0 a 2,2	5,9
Lácteos	2,3	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	32,9	>=45% , <=30% Energía	8,1
Energía AGS [% kcal]	11,0	>15% , <10 % Energía	8,2
Colesterol [mg]	255	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1790	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	80,5		Excelente