

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 – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo 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 junio 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)	1716	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	74,1	Calcio (mg)	913	Vitamina B ₁ (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	203	Hierro (mg)	12,6	Vitamina B ₂ (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	19,6	Yodo (□g)	86,2	Eq. Niacina (mg)	29,3
Grasa total (g)	63,2	Magnesio (mg)	252	Vitamina B ₆ (mg)	1,9
AGS (g)	21	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	269
AGM (g)	28,7	Selenio (□g)	104	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,6	Sodio (mg)	2892	Vitamina C (mg)	126
AGP/AGS	0,36	Potasio (mg)	2870	Retinol (µg)	303
[AGP+AGM]/AGS	1,7	Fósforo (mg)	1289	Carotenos (µg)	2981
Colesterol (mg)	228	Flúor (□g)	264	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	853
Agua (g)	1161			Ac. Pantoténico (mg)	5,4
Alcohol (g)	0,034			Biotina (µg)	30,1
				Vitamina D (µg)	2,2
				Vitamina E (mg)	5,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1724	2250	76,6
Proteínas [g]	74,3	43	172,7
Calcio [mg]	922	1300	71,0
Fósforo [mg]	1308	1200	109,0
Magnesio [mg]	256	250	102,3
Hierro [mg]	12,8	12	106,5
Zinc [mg]	8,5	15	56,5
Yodo [µg]	86,1	150	57,4
Flúor [µg]	265	2	13257,3
Selenio [µg]	104	40	260,1
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	149,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,9	1,4	134,5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,9	1,2	157,2
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,6	2,1	170,1
Eq. Niacina [mg]	29,6	15	197,1

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

Ac. Fólico [μg Actividad]	275	300	91,6
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	129	60	214,2
Ac. Pantoténico [mg]	5,5	4	137,4
Biotina [μg]	30,9	20	154,3
Vit. A [μg Eq. de retinol]	889	1000	88,9
Vitamina D [μg]	2,2	5	43,5
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,8	10	57,9
Vitamina K [μg]	131	45	291,0

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 junio 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
3	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
3	Almuerzo	639	25,3	53,5	12,2	33,3	205	9,2	18,4	3,2	325	5,6	745	377	0,47	0,73	125	35,6
3	Cena	800	29,1	117	5,6	22,1	117	7,9	8,9	2,3	346	2,8	1251	223	0,23	0,5	53,4	6,4
3	Total	1661	63	200	18,5	63,2	351	21,6	29,6	6,2	951	9,2	2141	637	0,81	1,6	187	43,4
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	840	38,9	87,2	16,4	33,6	76,8	8,4	18,6	3,7	433	9,9	2250	742	0,81	0,66	242	51,6
4	Cena	654	32,3	70	8	25,4	74,2	8,9	11,6	2,7	415	3,1	2266	454	0,29	0,61	68,4	32,3
4	Total	1801	80	207	25,2	67	179	21,8	32,5	7,2	1140	14,2	4665	1234	1,2	1,7	324	87,8
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	1140	69,3	120	10,2	40,5	252	15,2	13,8	6,3	603	4,8	1732	249	0,45	0,94	79,1	22,3
5	Cena	624	24,3	46,2	3	37,3	114	12,7	17,5	3,5	255	2,9	1297	48,5	0,31	0,46	37,1	4,5
5	Total	2072	102	217	14	85,8	394	32,5	33,6	10,5	1149	8,8	3179	335	0,9	1,8	130	30,7
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	753	27,7	100	8,2	25	26,4	8,2	11,8	2,3	260	4,4	1205	817	0,85	0,59	111	76,7

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

6	Cena	460	17,3	67,7	14,1	10,2	36,8	3	4,8	1,2	195	3,8	641	114	0,33	0,41	110	72,7
6	Total	1520	53,8	218	23,1	43,2	91,6	15,8	18,9	4,2	746	9,4	1995	969	1,3	1,4	234	153
7	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
7	Almuerzo	786	41,6	83,4	19	27,6	73,6	9,3	13,3	2,7	402	7,4	1591	232	0,6	0,74	300	57,9
7	Cena	527	32,9	45,4	4	22,9	164	6,5	9,9	3,7	310	3	839	186	0,27	0,57	57,4	18,4
7	Total	1611	84,5	174	25,2	58,7	266	20,4	25,5	7,1	1012	11,3	2577	461	1,1	1,7	402	155
10	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
10	Almuerzo	1074	43,9	140	13,1	34,9	233	9,4	17,4	4,7	516	5,1	1494	371	0,41	0,8	78,8	41,4
10	Cena	447	17,8	67,6	7,4	10,1	161	2,4	4,5	1,7	87,6	3,2	1078	224	0,24	0,3	53,1	22,5
10	Total	1910	72,9	261	22,5	59	426	17,8	27,2	8,5	915	10	2898	729	0,86	1,6	160	82,8
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	785	21,8	86,5	6,2	37,7	59,4	15,6	15,8	2,9	410	2,8	1313	404	0,28	0,57	84,4	30,3
11	Cena	625	20,1	62,9	7,3	30,9	56,2	10,9	14,6	2,5	316	3,3	699	865	0,56	0,59	67,4	203
11	Total	1799	53,2	203	15,5	82,6	148	32,5	35,8	7,6	1038	7,8	2338	1403	1,1	1,6	180	252
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	827	50,6	88,6	16,8	26,4	119	9,6	11,8	2,4	399	10,6	1271	554	0,8	0,96	207	94,5
12	Cena	584	34,1	71,9	12,5	15	81,4	4,5	7,2	1,5	323	5,7	856	521	0,65	0,65	141	39,5
12	Total	1716	94,6	208	30,6	49,5	229	18,7	21,4	4,8	1018	17,9	2288	1139	1,6	2,1	362	153
13	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
13	Almuerzo	1291	66	139	13,8	49,2	115	13,1	24	7,8	599	7,2	2250	536	0,69	1,1	176	136
13	Cena	221	5,7	45,5	3,3	1,1	0	0,31	0,18	0,25	56,1	1,4	261	3	0,13	0,066	16,8	16,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

13	Total	1817	81,6	232	18,5	58,5	143	18	26,6	9	951	10,2	2672	602	0,98	1,6	206	172
14	Desayuno	289	10	40,6	2,1	9,1	22,9	4,2	3,3	1,2	295	0,84	211	80,6	0,26	0,42	51,3	79
14	Almuerzo	569	24,8	66,6	6,5	21,2	109	8,2	9,2	1,7	251	4	1632	223	0,33	0,65	69,1	25,7
14	Cena	857	35,9	73,1	8,4	44,9	105	17,5	20,6	3,4	513	9	922	1401	1,2	1,1	334	83,1
14	Total	1715	70,7	180	17,1	75,2	238	29,9	33,1	6,2	1060	13,9	2766	1705	1,8	2,1	454	188
17	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
17	Almuerzo	812	32,4	83,5	15,4	35,4	67,5	12,4	17	2,9	357	6,9	1409	497	0,88	0,72	127	52,5
17	Cena	708	73,2	59,5	8,7	17,7	60,8	4,4	6,7	4	306	6,2	6705	491	0,57	0,73	98,7	74,3
17	Total	1815	119	194	26,4	56,9	141	19	24,6	7,1	955	20,5	8343	1185	2,4	2,7	369	236
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	730	23,6	57,9	3,4	44,2	71,4	13,6	22,8	4	259	2,9	1870	75,6	0,3	0,43	37	9,8
18	Cena	839	25	65,2	6,5	51,7	135	10,6	32,1	5,2	254	4,4	1011	220	0,42	0,38	59,3	24,9
18	Total	1864	61,9	174	12,2	99,8	219	26,5	55,9	9,4	806	14,8	3110	493	1,6	2	239	144
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	899	39,3	102	23,4	31,9	60,4	9,9	15,7	2,9	335	8	1223	519	0,64	0,65	361	49,9
19	Cena	562	18	55	9,5	27,9	32,2	7,2	14,5	4,2	118	3,4	490	145	0,27	0,62	59,6	25,1
19	Total	1756	70,4	208	35,2	63,7	105	19,4	31,2	7,3	746	18,8	1942	862	1,8	2,5	563	184
20	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
20	Almuerzo	680	25,1	73,1	7	30,4	152	9	15,1	3,5	334	4	807	367	0,31	0,7	78,8	27,2
20	Cena	572	25,6	46,7	4,1	30,5	102	9,8	14,4	3,6	250	2,8	1218	163	0,36	0,44	47,2	9
20	Total	1543	63,2	171	12,4	64,6	266	20,9	30,5	7,2	885	14,6	2262	726	1,5	2,4	247	89,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

21	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
21	Almuerzo	896	28,2	98	7,6	41,8	57	9,3	23,3	5,8	267	3,8	2159	197	0,3	0,41	61,6	20,5
21	Cena	606	27,3	64,8	8,7	24,4	260	9,1	8,3	4,1	442	3,9	721	287	0,36	0,89	138	73,5
21	Total	1794	64,9	216	17,7	70,5	329	21,2	32,6	10,2	1069	12,1	3071	694	1,2	2,1	272	132
24	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
24	Almuerzo	454	19,9	56,9	6,1	15	91,4	2,7	8,9	1,9	93,3	3,3	1051	257	0,29	0,26	65,5	21,9
24	Cena	595	52,2	53	4,8	18,3	87,8	5,5	9,1	1,4	258	4,9	2428	53,7	0,29	0,6	81,7	24,7
24	Total	1340	81,5	163	12,4	37,5	192	10,9	19	3,6	712	12,5	3670	521	1,1	1,7	220	85
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	626	36,7	67,5	11,5	20,8	251	6,1	9,1	2,9	284	7,4	1010	201	0,62	0,65	138	12,7
25	Cena	634	21,4	74,2	6,7	26,5	38,7	8,2	8,2	7,7	249	3,9	684	183	0,3	0,41	57,6	27,7
25	Total	1552	67,5	195	19,6	51,6	302	17,1	18,2	10,9	894	15,6	1885	594	1,5	1,9	267	78,7
26	Desayuno	345	9,1	67	1	4,3	12,6	2,8	0,95	0,34	356	4,6	187	214	0,5	0,83	58,4	16,3
26	Almuerzo	811	49,5	105	7,7	20,4	163	5,4	5,9	5,5	135	4,2	806	259	0,38	0,39	62,2	57,3
26	Cena	636	17,1	75,3	4,8	28,6	37,2	11,4	11,8	2,5	330	2,6	792	383	0,2	0,46	61,9	22,3
26	Total	1793	75,6	247	13,6	53,3	213	19,5	18,7	8,3	822	11,4	1785	855	1,1	1,7	183	96
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	574	29,6	46,1	5	29	82,3	10,9	14,2	2,3	317	3,5	1423	864	1	0,58	78,7	18
27	Cena	746	24	113	8,9	19,9	17,1	3,3	8,1	6,2	109	4,1	889	164	0,36	0,25	116	31,7
27	Total	1636	63,5	209	15	57,1	128	18,7	24,6	9,5	727	9,1	2467	1082	1,5	1,3	206	59,7
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 – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

28	Almuerzo	683	19,9	84	11,8	27,1	67,3	4,8	15,8	4	120	5,5	948	738	0,46	0,36	114	81,3
28	Cena	608	28,5	53,7	4,1	30,1	106	8	16,9	2,5	244	2,9	681	40,8	0,25	0,46	46,5	13,9
28	Total	1607	58,3	188	16,9	65,4	202	17,4	35,1	7,5	664	9,9	1784	833	0,87	1,3	172	105

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	594	17,6	113	7,1	6,2	9,6	2,2	1,6	1,2	118	5,1	634	73,8	0,38	0,35	70	9,1
Legumbres	55,2	4,2	7,1	3,6	0,32	0	0,057	0,047	0,15	15,9	1,4	4,1	5,5	0,09	0,035	46,5	0,58
Verduras y hortalizas	100	4,7	14,6	5,2	1,5	0	0,25	0,18	0,7	60,5	1,8	86,7	472	0,2	0,15	84,1	63,8
Frutas	101	1,3	21,5	3,2	0,39	0	0,064	0,094	0,13	23	0,68	4,2	23,9	0,083	0,058	20,6	38
Lácteos y derivados	319	17,5	27,8	0	15,3	46,5	9,4	4,2	0,53	633	0,46	303	178	0,19	0,9	19,8	3,8
Carnes y derivados	184	17,9	0,88	0,00075	12,1	71,3	4,3	5	1,5	13	1,5	321	8,6	0,25	0,18	7,6	1,2
Pescados y derivados	42,9	7,7	0,056	0	1,3	23	0,24	0,34	0,52	18,2	0,36	429	10,9	0,051	0,05	3,4	0,0047

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

Huevos y derivados	29,5	2,3	0,12	0	2,2	75,7	0,6	0,9	0,34	10,3	0,41	25,3	42,5	0,02	0,066	9,5	0
Azúcares dulces y pastelería	1	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0,00150	0,000730	0,00075	0	0	Trazas	0	0
Aceites y grasas	202	0,0052	0,00037	0	22,4	1,9	3,6	15,8	2	0,15	0,084	0,44	4,2	Trazas	0,00021	0,018	0
Bebidas	68,1	0,57	15,9	0,23	0,21	0	0,028	0,049	0,097	15,2	0,51	7,1	7,6	0,048	0,035	6	9,3
Platos preparados y precocinados	8,7	0,13	0,67	0,023	0,6	0,029	0,095	0,13	0,33	0,23	0,041	25,8	0,021	0,0049	0,0041	0,75	0
Aperitivos	5,4	0,031	0,053	0,11	0,54	0	0,079	0,37	0,042	1,5	0,041	21,1	1,2	0,0014	0,0017	0,26	0,19
Salsas y condimentos	5	0,15	0,68	0,18	0,15	0,094	0,023	0,038	0,08	3,8	0,17	1029	24,5	0,0038	0,0083	0,36	0,49
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1716	74,1	203	19,6	63,2	228	21	28,7	7,6	913	12,6	2892	853	1,3	1,8	269	126

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.

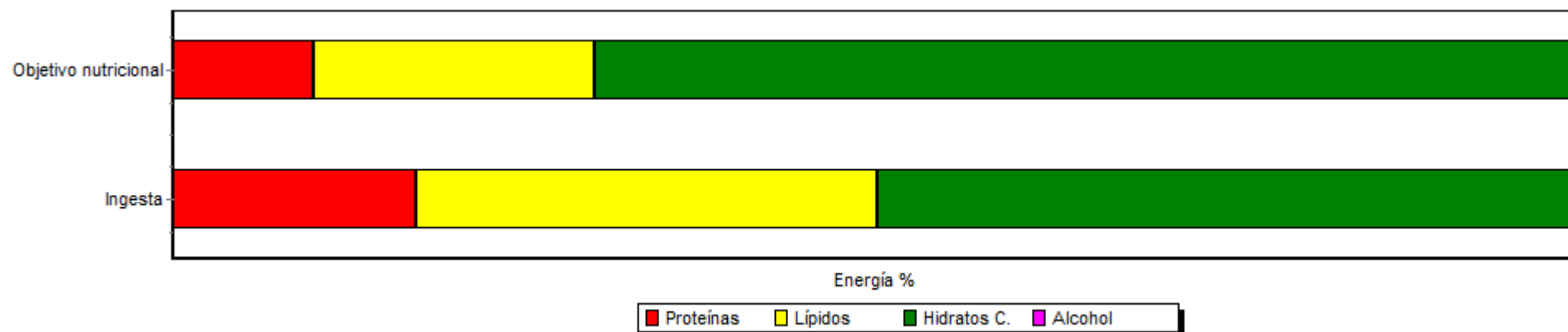
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	307	10,3	49,8	1,5	7,1	22,2	3,9	2,1	0,75	309	3,2	196	120	0,39	0,68	53,8	38,9
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	794	35,7	86,9	11,1	31,3	117	9,5	15,1	3,7	335	5,6	1409	424	0,54	0,64	130	46,2
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	615	28,1	66,4	7	24,8	89,3	7,6	11,5	3,2	269	3,9	1286	309	0,38	0,52	85,2	41,3
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]	17,2	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	32,8	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	49,9	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0138	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO



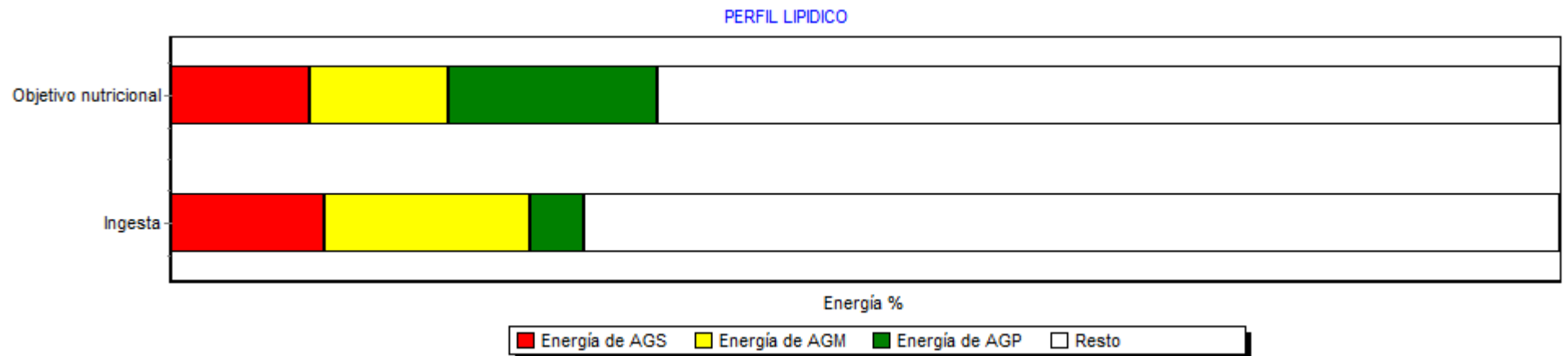
En las tablas del perfil lipídico, encontramos la información correspondiente al tipo de grasa que representa cada una de las fracciones de ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, y ácidos grasos poliinsaturados, respecto del total de ácidos grasos aportados

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – junio 2019

Fecha del Informe: 23 de mayo de 2019

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]	14,8	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]	62,8	
AGS [g]	21,1	
AGM [g]	28,3	
AGP [g]	7,6	
AGP/AGS	0,36	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,7	Más de 2
Colesterol [mg]	221	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	128	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,52	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]	20,2	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2929	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,034	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,67	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	14,8	% alto
Relación calcio:fósforo	0,71	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,76	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	5,8	0 a 6,4	9,1
Verduras y hortalizas	2,9	0 a 3,2	9,1
Frutas	1,5	0 a 2,2	6,8
Lácteos	2,2	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2	0 a 2,1	9,5
Energía de lípidos [%kcal]	32,8	>=45% , <=30% Energía	7,9
Energía AGS [% kcal]	11,0	>15% , <10 % Energía	8
Colesterol [mg]	221	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1916	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	80,4		Excelente