

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 – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

- 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 octubre de 2018.

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)	1776	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	76,9	Calcio (mg)	1051	Vitamina B ₁ (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	201	Hierro (mg)	12,8	Vitamina B ₂ (mg)	2
Fibra dietética (g)	19,5	Yodo (□g)	95,3	Eq. Niacina (mg)	30,2
Grasa total (g)	69,4	Magnesio (mg)	266	Vitamina B ₆ (mg)	1,9
AGS (g)	24,1	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	281
AGM (g)	31,9	Selenio (□g)	104	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,6	Sodio (mg)	2804	Vitamina C (mg)	122
AGP/AGS	0,32	Potasio (mg)	3185	Retinol (µg)	283
[AGP+AGM]/AGS	1,6	Fósforo (mg)	1427	Carotenos (µg)	3332
Colesterol (mg)	266	Flúor (□g)	275	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	881
Agua (g)	1311			Ac. Pantoténico (mg)	5,7
Alcohol (g)	0,039			Biotina (µg)	32,6
				Vitamina D (µg)	1,9
				Vitamina E (mg)	6

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1783	2250	79,3
Proteínas [g]	77,1	43	179,2
Calcio [mg]	1057	1300	81,3
Fósforo [mg]	1432	1200	119,3
Magnesio [mg]	267	250	106,8
Hierro [mg]	12,8	12	106,6
Zinc [mg]	9,2	15	61,2
Yodo [µg]	95,3	150	63,5
Flúor [µg]	275	2	13767,1
Selenio [µg]	104	40	259,5
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	143,6
Vit. B2 Riboflavina [mg]	2	1,4	141,4
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,9	1,2	160,4
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,9	2,1	187,4
Eq. Niacina [mg]	30,2	15	201,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	281	300	93,7

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	122	60	204,1
Ac. Pantoténico [mg]	5,7	4	143,6
Biotina [µg]	32,7	20	163,4
Vit. A [µg Eq. de retinol]	886	1000	88,6
Vitamina D [µg]	1,9	5	37,6
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6	10	59,8
Vitamina K [µg]	153	45	338,9

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 octubre 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	1131	39,7	112	10,3	56,1	298	18	27,8	5,3	481	6,1	2664	434	0,39	0,87	97,8	35,2
1	Cena	401	28,3	40,6	3,3	13,2	105	3,6	6,3	1,6	276	3,1	927	187	0,31	0,43	52,1	12,6
1	Total	1755	76,7	181	14,3	77,1	432	26,2	36,3	7,6	1037	10	3736	659	0,81	1,7	158	49,2
2	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
2	Almuerzo	950	47,2	69,8	19,8	49	96,8	14,3	27,7	4,5	311	8	851	118	1,6	0,63	312	35,4
2	Cena	648	36,4	63,2	12,9	24,8	88,1	10,7	9	2,7	711	10,1	955	1825	0,5	1,2	450	128
2	Total	1905	92,5	183	33,5	81,8	213	29,5	39	7,9	1314	19,3	1956	1981	2,3	2,3	776	167
3	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
3	Almuerzo	845	26,8	119	12,1	26,4	72,2	9,3	12,4	2,5	454	5,1	1377	819	0,44	0,83	118	84,2
3	Cena	739	28,7	46,7	4,3	47,6	97,2	17,4	21,8	4,1	310	3,4	1533	99,5	0,42	0,56	60,7	19,8
3	Total	1892	64,3	216	17,2	81,9	198	31,3	36,5	7,3	1056	9,7	3059	956	1	1,8	193	108
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	871	50,5	105	21,6	22,8	128	7	10,3	2,9	501	12,3	2399	912	0,82	0,91	300	83,4
4	Cena	691	27,5	61,3	10,4	35	41,8	8,7	19,6	4,2	268	5,2	803	257	0,36	0,42	105	23,4
4	Total	1869	86,8	216	32,7	65,8	198	20,3	32,2	7,9	1060	18,7	3352	1207	1,3	1,8	418	111
5	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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

5	Almuerzo	658	53	53,1	5,9	25,1	209	8,5	7,8	5,2	337	3,5	1518	940	0,4	0,72	107	29,8
5	Cena	920	48,9	71,1	11,2	46,4	179	13,7	24,6	4	407	6,4	1075	396	0,7	0,87	138	71
5	Total	1876	112	169	19,3	79,6	417	26,8	34,7	9,9	1044	10,8	2739	1379	1,3	2	290	180
8	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
8	Almuerzo	884	33,6	64,9	5,2	53,2	284	15	28,7	5,1	343	4,1	1611	228	0,33	0,63	63,1	14
8	Cena	729	45,1	84,2	8,3	21,7	124	7,7	9,9	1,9	353	5,2	2129	161	0,39	0,81	98,7	40,9
8	Total	2002	90	203	15,5	88,9	439	28,7	44	9,2	1008	11	4066	524	0,93	1,9	190	73,7
9	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
9	Almuerzo	966	41,5	98,7	16,9	41,7	124	14,7	20	4	454	11	1369	1079	0,72	1	237	77,2
9	Cena	525	35	44,6	4,3	22	71,3	8,2	10,2	1,7	310	4,3	844	421	0,28	0,6	75,1	39,9
9	Total	1880	87,7	197	23,2	77,7	228	28,8	35,5	7,9	1075	17,1	2539	1633	1,2	2,1	340	136
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	735	20,6	93,8	11,9	28,2	67,3	10,6	12,6	2,8	421	4,2	2066	1085	0,35	0,55	118	60
10	Cena	1387	77,8	112	5,1	68,5	244	29,3	27,3	5,5	2131	4,4	1862	298	0,78	3	103	17,7
10	Total	2511	110	259	18,9	111	343	45,9	45,3	10,5	2863	10,2	4254	1517	1,3	4	249	96,5
11	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
11	Almuerzo	516	26,4	51,6	3,9	21,7	51	4,9	12,4	2,6	183	2,3	862	91,6	0,2	0,29	41,3	13,1
11	Cena	786	30,8	109	6,8	23,1	175	7,1	11	2,8	439	3	1122	188	0,3	0,64	55,5	26,3
11	Total	1607	67,2	208	12,1	53,1	254	16,6	25,8	6,3	918	6,9	2145	343	0,67	1,4	111	58,2
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	689	26,5	61,9	3,8	36,4	228	10,4	18,2	3,6	296	3,6	1736	197	0,34	0,58	59,6	13,6
15	Cena	530	30,6	55	8,6	18,9	69,9	7	7,5	2,4	373	3,5	1433	522	0,33	0,62	115	66,4

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

15	Total	1518	67,1	162	14,5	63,5	326	22	28	6,8	968	8,1	3316	762	0,92	1,6	219	159
16	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
16	Almuerzo	896	42,4	64,7	11	49,5	96,8	14,2	28,5	4,3	260	7,2	812	198	1,5	0,64	112	25,9
16	Cena	867	42,5	116	10,4	23,7	91,9	7,1	7,7	6,6	376	4,7	604	310	0,41	0,63	110	44,1
16	Total	2052	94,9	221	23,6	82,3	212	25,5	39,4	12	932	12,7	1628	589	2,1	1,7	273	149
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	583	26,5	71,3	13	18,4	62,6	6,8	7,7	2,2	384	4,2	1985	753	0,46	0,72	127	53,7
17	Cena	695	16,2	89	11,7	27,8	72	12,6	10,9	2,5	113	4,2	899	391	0,31	0,37	121	142
17	Total	1573	55,9	211	27	50,1	147	21,6	19,6	4,9	789	15,8	3113	1342	1,7	2,3	391	305
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	626	36,6	62,1	17,5	21,8	49,9	5,5	12,1	2,3	304	6,8	1399	199	0,5	0,52	279	35,6
18	Cena	749	28	85,6	7,7	31,1	220	10,7	14,9	2,7	419	4	967	229	0,34	0,81	76,1	70,6
18	Total	1670	77,8	198	27,5	56,8	282	18,5	28	5,2	1016	18,3	2595	626	1,7	2,6	498	215
19	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
19	Almuerzo	835	34,3	87,2	6,9	37,2	143	10	19,9	3,9	197	4,7	2010	192	0,27	0,33	62,4	15,1
19	Cena	695	34,1	47,9	6,7	39,4	96,3	11,5	18,8	6,4	274	4,2	1142	49,1	0,44	0,6	41,8	0,88
19	Total	1820	80,9	186	14,8	80,2	252	23,8	39,6	10,5	771	16,7	3389	436	1,6	2,2	226	69
22	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
22	Almuerzo	567	31,8	66,1	7,5	17,8	91,7	6	7,2	2,4	179	3,3	1313	232	0,21	0,31	58,7	22,2
22	Cena	789	32,3	61,4	7,1	44,4	152	14,7	20,8	5,1	367	3,9	1446	339	0,5	0,69	93,4	52,9
22	Total	1646	76,6	179	16	65,9	256	22,9	28,9	7,7	847	14,9	2995	765	1,6	2,2	274	128
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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

23	Almuerzo	733	31,6	93,6	18,1	21,8	135	7,2	10,1	2,4	433	9	2469	753	0,63	0,8	248	97,5
23	Cena	745	21,8	75,4	5,8	38,3	54,8	9,2	21,7	3,8	367	3,4	987	17,1	0,45	0,46	47,3	10,7
23	Total	1771	62,8	222	25,3	64,4	202	19,1	32,7	6,6	1160	16,7	3647	981	1,6	2,1	368	147
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	828	27,7	103	7	32,2	57,3	8,8	17,9	3,1	317	3,2	807	228	0,33	0,58	77,7	37
24	Cena	533	29,7	51,9	4,6	22	135	9,2	8,3	1,9	345	4	1200	218	0,26	0,65	60,8	16,9
24	Total	1653	66,8	209	13,1	58,4	205	20,8	27,2	5,3	1022	11,5	2199	656	1,1	2,1	211	92,3
25	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
25	Almuerzo	692	35	85,1	7,1	22	98,2	4,9	8,9	5,8	297	4,4	1205	275	0,34	0,48	96,5	32,6
25	Cena	476	27,4	50,4	4	17,5	258	5,1	5,5	4,2	267	3,2	993	380	0,25	0,54	72	13,7
25	Total	1514	71,5	202	12,1	43,7	369	12,8	15,3	10,4	920	12,2	2385	868	1,1	1,9	227	62,6
26	Desayuno	314	9,9	57,8	1,3	4,6	12,6	2,8	1,1	0,56	352	4,6	193	223	0,5	0,85	60,7	25,2
26	Almuerzo	763	28,5	67,2	5,7	41	90,6	9,8	24	4	344	4,8	1517	192	0,54	0,53	68,6	49,9
26	Cena	534	16,6	64,9	7,7	21,4	34,9	6,5	11	1,8	71,1	3,2	726	125	0,61	0,25	50,5	46,7
26	Total	1611	54,9	190	14,8	67	138	19,1	36,1	6,4	767	12,7	2436	541	1,6	1,6	180	122
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	825	37,8	104	9,1	26,6	146	9	12,3	2,5	354	4,7	1416	120	0,33	0,7	60,6	13,3
29	Cena	459	16,1	45,2	5,1	22,6	30,2	6,1	12,2	2,6	246	1,9	695	56,1	0,17	0,34	47,3	9,7
29	Total	1600	63,8	199	15,2	57,4	205	19,6	26,9	6	900	8,2	2266	230	0,67	1,5	120	32,9
30	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
30	Almuerzo	570	28,6	66,1	9,4	19,3	51,9	7,6	7,8	2,2	231	4,8	1033	214	0,44	0,35	127	34,3
30	Cena	700	22,6	88	7,4	27	88,1	12,2	10,1	2,4	487	2,7	573	237	0,25	0,63	47,9	23,2

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

30	Total	1587	61,1	204	17,8	54,4	168	24,4	20,3	5,5	1017	9,1	1762	505	0,86	1,4	187	67,4
31	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
31	Almuerzo	933	35,7	96	12	42,4	142	17,1	19,6	3	179	6,7	1369	639	0,41	0,42	194	85,1
31	Cena	527	24,9	67	6,2	16,4	205	3,1	9,2	2,3	161	3	592	198	0,24	0,29	41	17,1

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	580	16,9	110	6,7	6,5	10,3	2,3	1,8	1,3	120	4,8	631	70,3	0,36	0,33	66,3	8,2
Legumbres	55,3	4,1	7,1	3,4	0,43	0	0,06	0,088	0,2	17,9	1,3	4,4	5,9	0,088	0,034	46,6	0,59
Verduras y hortalizas	100	4,8	15,4	5,2	1	0	0,2	0,11	0,48	70,8	2	62,3	533	0,2	0,16	95	56
Frutas	92,2	1,1	19,3	3,2	0,48	0	0,069	0,13	0,16	18,3	0,67	2,8	10,2	0,069	0,055	18,6	38,9
Lácteos y derivados	339	20,7	26,9	0	16,4	60,9	10	4,7	0,64	750	0,52	353	162	0,22	1	22,2	4,6
Carnes y derivados	185	18	0,8	0,00082	12,1	68,3	4,5	5,2	1,3	14,2	1,6	258	4,7	0,23	0,18	7,2	1,2
Pescados y derivados	41,7	7,3	0,057	0	1,4	35,4	0,24	0,35	0,5	23,4	0,51	134	9,7	0,04	0,048	5,5	0,00091

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – octubre 2018

Fecha del Informe: 19 de septiembre de 2018

Huevos y derivados	30,9	2,5	0,13	0	2,3	77,7	0,62	0,92	0,35	10,7	0,42	28,4	43,8	0,021	0,072	9,9	0,0049
Azúcares dulces y pastelería	32,4	0,38	4,1	0,23	1,6	6,5	0,98	0,46	0,065	1,5	0,055	35,6	10	Trazas	Trazas	0,35	0,33
Aceites y grasas	580	16,9	110	6,7	6,5	10,3	2,3	1,8	1,3	120	4,8	631	70,3	0,36	0,33	66,3	8,2
Bebidas	55,3	4,1	7,1	3,4	0,43	0	0,06	0,088	0,2	17,9	1,3	4,4	5,9	0,088	0,034	46,6	0,59
Platos preparados y precocinados	100	4,8	15,4	5,2	1	0	0,2	0,11	0,48	70,8	2	62,3	533	0,2	0,16	95	56
Aperitivos	92,2	1,1	19,3	3,2	0,48	0	0,069	0,13	0,16	18,3	0,67	2,8	10,2	0,069	0,055	18,6	38,9
Salsas y condimentos	339	20,7	26,9	0	16,4	60,9	10	4,7	0,64	750	0,52	353	162	0,22	1	22,2	4,6
Varios	185	18	0,8	0,00082	12,1	68,3	4,5	5,2	1,3	14,2	1,6	258	4,7	0,23	0,18	7,2	1,2
Total	41,7	7,3	0,057	0	1,4	35,4	0,24	0,35	0,5	23,4	0,51	134	9,7	0,04	0,048	5,5	0,00091

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.

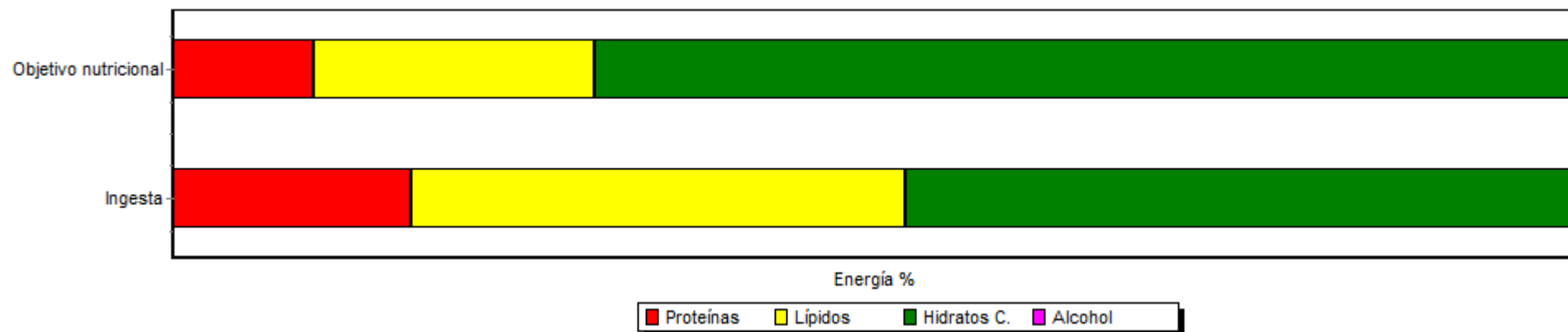
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	311	10,4	49,9	1,5	7,5	22,9	4	2,3	0,82	309	3	200	117	0,37	0,66	52,2	38,6
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	777	34,6	81,7	10,7	32,3	124	10	16,1	3,5	330	5,6	1536	450	0,53	0,61	135	43,1
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	688	31,9	69,5	7,3	29,7	120	10,1	13,6	3,3	412	4,1	1069	314	0,39	0,7	93,8	40,7
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.

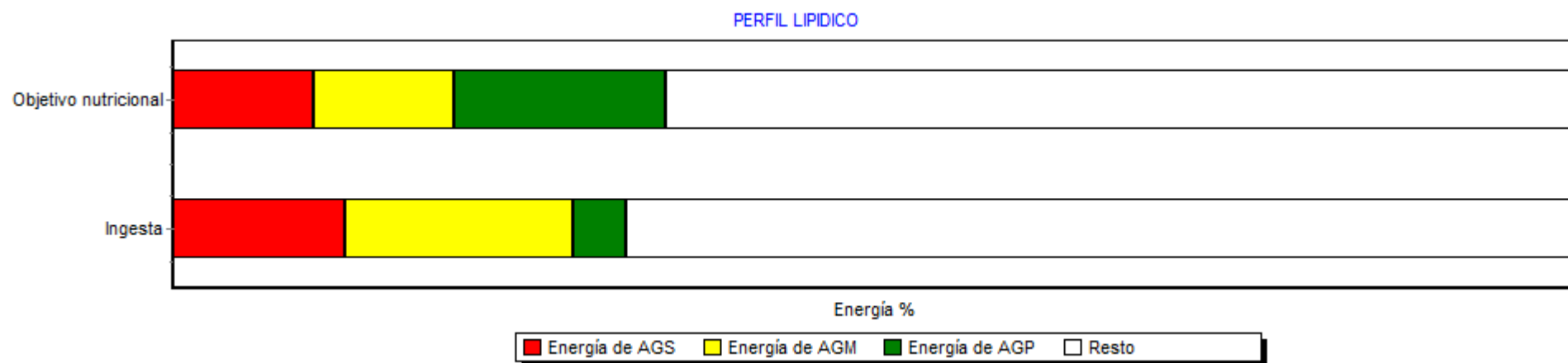
Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	17,3	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	35,2	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,5	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0152	Menos de 10 %

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]	12,2	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,9	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	16,1	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]	69,8	
AGS [g]	24,3	
AGM [g]	32	
AGP [g]	7,6	
AGP/AGS	0,31	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,6	Más de 2
Colesterol [mg]	266	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	149	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,54	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]	19,5	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2809	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,039	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,68	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	16,5	% alto
Relación calcio:fósforo	0,74	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,78	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	5,6	0 a 6,4	8,5
Verduras y hortalizas	3,2	0 a 3,2	9,7
Frutas	1,3	0 a 2,2	5,7
Lácteos	3	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,2	0 a 2,1	10
Energía de lípidos [%kcal]	35,2	>=45% , <=30% Energía	6,5
Energía AGS [% kcal]	12,2	>15% , <10 % Energía	5,6
Colesterol [mg]	266	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1590	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	76		Muy buena