

## 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 – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto 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 septiembre 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.

<b>Energía (kcal)</b>	1766	<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	73,1	Calcio (mg)	971	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,4
Hidratos de C (g)	200	Hierro (mg)	12,7	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	2
Fibra dietética (g)	19,7	Yodo (□g)	83,5	Eq. Niacina (mg)	29,8
Grasa total (g)	70,4	Magnesio (mg)	264	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	2
AGS (g)	24,6	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	272
AGM (g)	32	Selenio (□g)	101	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	7,6	Sodio (mg)	2556	Vitamina C (mg)	140
AGP/AGS	0,31	Potasio (mg)	2928	Retinol (µg)	325
[AGP+AGM]/AGS	1,6	Fósforo (mg)	1304	Carotenos (µg)	2856
Colesterol (mg)	244	Flúor (□g)	240	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	846
Agua (g)	1241			Ac. Pantoténico (mg)	5
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	30,9
				Vitamina D (µg)	2,1
				Vitamina E (mg)	5,5

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1777	1900	93,5
Proteínas [g]	73,3	36	203,7
Calcio [mg]	980	800	122,5
Fósforo [mg]	1311	700	187,3
Magnesio [mg]	265	180	147,2
Hierro [mg]	12,8	10	127,7
Zinc [mg]	8,7	10	87,3
Yodo [µg]	83,5	130	64,3
Flúor [µg]	241	15	1607,6
Selenio [µg]	101	30	335,7
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,4	0,8	178,3
Vit. B2 Riboflavina [mg]	2	1,1	179,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,1	182,7
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	4,2	1,7	247,6
Eq. Niacina [mg]	29,8	13	229,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	272	250	109,0

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	140	55	255,4
Ac. Pantoténico [mg]	5,1	4	126,5
Biotina [µg]	31,1	14	221,9
Vit. A [µg Eq. de retinol]	854	700	122,1
Vitamina D [µg]	2,1	5	41,5
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,5	8	68,6
Vitamina K [µg]	139	30	463,3

## 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 septiembre 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	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
3	Almuerzo	674	32,3	85,7	8,5	20,6	173	6,2	7,5	3,9	290	4,8	1062	132	0,58	0,54	62,3	6,1
3	Cena	554	33,1	62,3	6,6	17,7	126	5,8	8	1,9	331	4,8	419	110	0,29	0,41	57,2	29,2
3	Total	1526	75,5	193	17,2	46,4	328	16,5	17,8	6,6	921	10,6	1627	285	1,1	1,4	164	114
4	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
4	Almuerzo	506	18,5	49,4	10,2	23,8	33,4	4	14,9	3,1	75,6	3,4	822	179	0,43	0,22	59,9	27,1
4	Cena	472	21,9	54,1	4,4	17,7	117	5,8	8	1,9	326	2,9	852	189	0,26	0,53	55,3	16,3
4	Total	1276	50,4	149	16,8	49,6	179	14,4	25,2	5,8	701	7,3	1821	411	0,94	1,2	160	122
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
5	Almuerzo	638	34,2	62,7	10,7	25,4	110	10,9	8,9	3	473	4,5	1735	945	0,5	0,77	117	44,1
5	Cena	575	30,9	67,3	4,1	19,4	63,2	8,5	6,5	1,5	226	3,3	1153	368	0,18	0,51	52,5	12,2
5	Total	1511	75,2	175	16,9	53	202	24	17,7	5,3	999	8,8	3035	1356	0,93	1,7	214	135
6	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
6	Almuerzo	986	25,7	83	10,2	58,9	86,6	17,8	31,1	5,5	335	4,7	1460	98,2	0,59	0,68	67,2	37
6	Cena	551	44,3	48,5	6,8	18,5	93,9	5,9	9,1	1,3	264	5,7	895	207	0,49	0,59	77,1	14,1
6	Total	1834	80,1	177	19,1	85,5	209	28,2	42,4	7,6	899	11,3	2501	348	1,3	1,7	189	130
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

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

7	Almuerzo	1068	43,3	96	25,2	51,2	81,5	18,1	23,8	4,9	439	11,9	1574	606	0,79	0,74	343	21,9
7	Cena	554	24,6	72	13,8	15,6	90,2	6,4	5,6	1,8	374	3,8	633	183	0,38	0,7	128	97,5
7	Total	1920	77,9	213	41,1	75	200	29	31,7	7,5	1113	16,7	2354	832	1,4	1,9	516	198
10	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
10	Almuerzo	1023	31,4	106	12,9	49,6	194	16,7	23,4	5,2	439	4,9	831	294	0,55	0,8	94,3	79,5
10	Cena	661	33,1	70,1	6,4	26,2	225	7,6	13,8	2,6	465	3	746	224	0,33	0,71	125	72,8
10	Total	1982	74,5	221	21,4	83,9	447	28,8	39,6	8,5	1204	8,8	1724	561	1,1	1,9	264	231
11	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
11	Almuerzo	805	31	66,9	10,9	43,5	106	12,1	23,3	4,5	460	5,7	1837	359	0,8	0,85	149	50,9
11	Cena	603	24,3	40,4	3,1	37,5	78,5	12,7	17,9	3,4	258	2,9	1607	161	0,35	0,45	34,8	7,4
11	Total	1716	64,2	157	14,8	89	213	29,4	43,6	8,7	1009	9,7	3593	558	1,3	1,7	197	62,1
12	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
12	Almuerzo	764	44,5	103	21,3	14,7	99,2	5,8	4,9	2	470	11,3	1612	793	0,75	0,84	290	122
12	Cena	822	33,7	65,2	6,7	46	83,5	15,5	20,3	6,6	257	4,3	1169	186	0,42	0,66	47,6	1,2
12	Total	1901	88,5	212	30,2	71,2	208	26,1	29,1	10	1029	16,5	3021	1069	1,4	1,9	391	202
13	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
13	Almuerzo	630	25	78,1	6,4	22,8	47,2	5,9	13,4	1,9	259	3,2	1457	903	0,29	0,58	99,3	27,9
13	Cena	619	24	73,8	9,7	23,1	161	9,5	9,4	2,1	403	4	1299	517	0,36	0,74	110	113
13	Total	1560	58,8	196	17,4	56,2	234	20,1	26,5	5,4	972	8,4	3003	1508	0,87	1,7	242	164
14	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
14	Almuerzo	890	42,4	74,5	16,4	43,3	55,1	10,9	24,2	5	430	7,3	2449	601	0,69	0,63	161	49,2
14	Cena	672	24,7	68,7	6,5	31,7	92	10,1	16,1	2,8	386	3,1	739	178	0,43	0,64	49,5	69,4



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

14	Total	1872	76,9	188	24,1	85,2	173	25,8	44,1	9,2	1127	11,6	3435	866	1,3	1,7	242	142
17	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
17	Almuerzo	1202	41,5	143	9,4	49,5	162	14,6	26,1	4,7	348	4,7	1443	136	0,76	0,83	94,2	108
17	Cena	563	25,2	53,2	3,5	26,9	134	8,3	13,4	2,4	409	2,5	761	123	0,23	0,53	48,5	5,2
17	Total	2076	76,4	240	14,2	86,6	321	27,6	43,3	8,5	1067	8,4	2451	347	1,2	1,8	175	136
18	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
18	Almuerzo	975	32,1	140	10	29,8	120	10,4	12,1	3,7	284	4,9	1823	408	0,33	0,61	84,1	21,8
18	Cena	775	21,3	78,2	7,2	40,3	114	11,7	21,7	3,9	387	3,5	760	246	0,24	0,47	63,7	28
18	Total	2044	62,9	263	18,3	78	261	26,6	36,1	8,4	979	9,7	2738	694	0,78	1,5	171	72,8
19	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
19	Almuerzo	644	24,5	71,5	12,6	26,2	80,5	7,3	14	2,8	289	5	1463	1041	0,52	0,6	127	48
19	Cena	538	21,1	56,6	5	24,2	47,7	8,3	11,7	1,9	241	2,6	825	133	0,61	0,43	47,4	31
19	Total	1476	55	174	18,8	58,3	157	20,1	28,1	5,4	839	8,9	2442	1215	1,3	1,5	198	102
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	1006	60,7	86,8	10,7	44,3	240	13,1	18,9	7,1	213	5,3	1323	229	0,87	0,83	111	71
20	Cena	376	22,6	45,2	6,8	10,1	33,8	3	4,9	1,1	269	2,9	1123	428	0,7	0,45	84,6	29,6
20	Total	1672	95,8	183	18,8	58	287	18,4	24,7	8,3	783	16	2682	851	2,4	2,5	317	154
21	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
21	Almuerzo	1143	45,6	75,9	7,5	71,3	101	23,3	32,8	9,1	302	5,6	1289	353	1,4	0,81	128	55,7
21	Cena	827	36,4	79,5	7,3	38,7	113	17,3	14,5	2,9	582	4,5	883	236	0,3	0,86	54,9	31,1
21	Total	2272	95,1	208	16,3	114	226	42,9	48,4	12,3	1172	18,1	2415	807	2,5	2,9	295	136
24	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 – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

24	Almuerzo	587	17	75,8	6,4	22,6	54,6	7	11	2,2	204	3,1	772	119	0,27	0,39	47,4	25,3
24	Cena	456	23,1	53,4	6,6	15,2	42,6	4,8	6,9	2	327	2,6	2344	477	0,26	0,44	82,1	32,9
24	Total	1345	53,1	182	14,4	41,8	110	14	18,9	4,6	819	13,8	3358	814	1,4	2,1	241	107
25	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
25	Almuerzo	1213	48,7	127	11,7	54,3	159	17,7	27,1	5,1	497	5,7	2368	344	0,39	0,8	77	32,9
25	Cena	928	21,7	94,9	7,6	49,5	355	18,6	23,2	4,3	113	4	1082	437	0,22	0,3	78,2	14,3
25	Total	2443	83,5	274	20,9	108	526	38,5	51,3	9,7	898	17,7	3693	1000	1,4	2,4	267	96
26	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
26	Almuerzo	598	30,4	68,5	9,4	20,4	56,5	8,3	8,1	2,2	295	4,9	1069	219	0,46	0,43	129	34,6
26	Cena	598	22,2	64,7	6,6	26,3	53,1	7,8	14,1	2,4	306	2,3	576	96,6	0,25	0,52	45,6	22,3
26	Total	1490	65,7	184	18,3	50,6	122	18,3	23,3	4,8	893	14,7	1875	513	1,6	2,2	317	166
27	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
27	Almuerzo	703	35,7	48,7	6,8	39	154	12,3	20,3	3,8	276	5,1	922	289	1,2	0,66	94,1	82,8
27	Cena	634	26,7	73,7	12,4	23,1	80,4	10,8	8,4	1,8	731	8,9	874	1617	0,49	1,2	395	109
27	Total	1639	75,5	175	20,7	66	247	25,4	29,7	5,9	1295	22,1	2039	2123	2,6	3,1	601	241
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	629	32	70,1	5,3	23,3	153	6,7	11,2	3,3	172	3,6	567	195	0,28	0,43	74,6	25,3
28	Cena	842	31,6	119	7,8	25,1	60,4	8,9	7,4	5,8	249	4,1	510	355	0,25	0,56	91,1	22,7
28	Total	1772	76,6	242	14,6	52,3	226	17,9	19,6	9,4	709	15,8	1321	768	1,4	2,2	278	96,8

## 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	569	17,2	107	7,9	6,4	9,7	2,2	1,6	1,4	103	5,6	615	63,5	0,47	0,4	77,9	10,5
Legumbres	31,2	2,4	4	2	0,2	0	0,023	0,041	0,098	10,8	0,82	2,7	3,3	0,051	0,023	26,7	0,4
Verduras y hortalizas	104	4,6	16,5	5,3	0,98	0	0,18	0,11	0,46	67,7	1,8	62	454	0,2	0,14	91,8	52,1
Frutas	114	1,4	24,2	3,7	0,48	0	0,069	0,15	0,14	18,8	0,8	2,9	12,5	0,097	0,066	24,9	60,2
Lácteos y derivados	368	19,5	31,8	Trazas	18,1	54,6	11	5	0,64	702	0,5	342	215	0,2	0,99	23,1	4,3
Carnes y derivados	200	18,1	0,9	0,011	13,8	67,7	5,1	5,7	1,6	13,4	1,6	311	6,2	0,27	0,17	6,4	0,92
Pescados y derivados	33,9	5,7	0,061	0	1,2	26,3	0,24	0,31	0,45	22,2	0,38	55	8,4	0,046	0,038	3,1	0,012
Huevos y derivados	29,6	2,4	0,13	0	2,2	74,7	0,6	0,88	0,33	10,3	0,4	26,9	42	0,02	0,069	9,4	0,0036

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

Azúcares dulces y pastelería	22,3	0,26	2,8	0,16	1,1	4,5	0,67	0,32	0,045	1,1	0,038	24,5	6,9	Trazas	Trazas	0,24	0,23
Aceites y grasas	219	0,0075	0,00053	0	24,3	2,5	4	17,1	2,2	0,22	0,091	0,65	6,1	Trazas	0,0003	0,027	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	14	0,58	0,53	0,23	1	3,1	0,39	0,46	0,11	2,6	0,13	105	0,17	0,014	0,015	0,85	0
Aperitivos	2,3	0,011	0,014	0,066	0,23	0	0,036	0,15	0,0083	0,88	0,025	13,6	0,66	0,00041	0,00069	0,14	0,00096
Salsas y condimentos	6,1	0,31	0,36	0,2	0,34	0,63	0,087	0,13	0,092	4,4	0,17	989	21,1	0,004	0,0083	0,64	0,59
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>1766</b>	<b>73,1</b>	<b>200</b>	<b>19,7</b>	<b>70,4</b>	<b>244</b>	<b>24,6</b>	<b>32</b>	<b>7,6</b>	<b>971</b>	<b>12,7</b>	<b>2556</b>	<b>846</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>272</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.

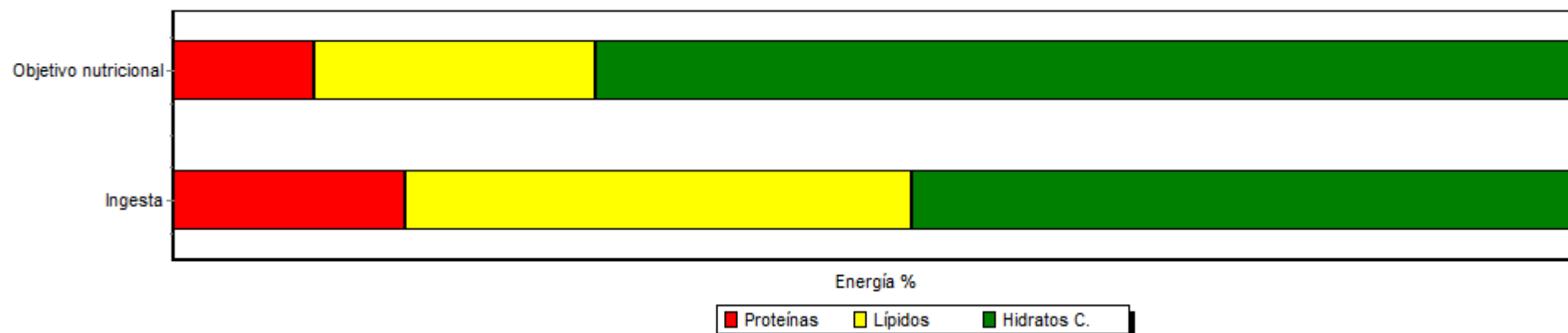
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	301	10,9	47,7	1,7	7,1	22,3	3,8	2,2	0,71	299	3,5	200	111	0,45	0,72	65,1	53,9
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	834	34,8	85,6	11,1	36,7	113	11,4	17,9	4,1	327	5,5	1394	412	0,62	0,65	120	48,5
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	631	27,3	67	6,9	26,6	108	9,4	12	2,7	345	3,8	962	324	0,35	0,59	86,4	37,9
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]	16,5	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	35,9	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,6	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO



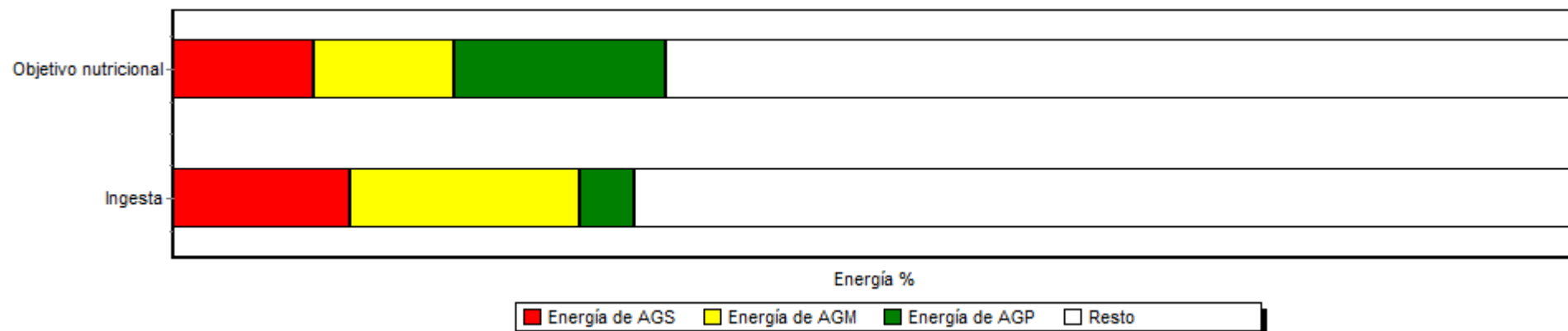
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – septiembre 2018

Fecha del Informe: 22 de agosto de 2018

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]	12,6	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,8	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	16,3	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]	70,9	
AGS [g]	24,9	
AGM [g]	32,2	
AGP [g]	7,6	
AGP/AGS	0,3	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,6	Más de 2
Colesterol [mg]	244	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	137	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,55	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]	19,7	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2563	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,66	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	15,6	% alto
Relación calcio:fósforo	0,75	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,72	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,027	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	5,5	0 a 6,4	8,4
Verduras y hortalizas	3	0 a 3,2	9,2
Frutas	1,7	0 a 2,2	7,5
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]	12,6	>15% , <10 % Energía	4,9
Colesterol [mg]	244	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1629	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	75,8		Muy buena