

## ESTUDIO NUTRICIONAL

### Método de estudio

El estudio nutricional del menú para Residencias Geriátricas del **Catering de Cocibar** ha sido realizado por **AF CONSULTORIA** basándose en el siguiente método de estudio.

El estudio se ha realizado a través de un programa de uso profesional para valoración de dietas y cálculos de alimentación avalado por el **Departamento de Nutrición y Bromatología I** de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

La valoración nutricional obtenida del estudio, y que se presenta en el presente informe incluye el periodo de días objeto del estudio, es decir, los días en que se sirve el menú y que han sido objeto de valoración, así como la edad de la población objeto de estudio, que en este caso será siempre la población adulta.

Los resultados se presentan en forma de estadísticas, que incluyen los alimentos ingeridos en **almuerzo y cena**, y divididas de la siguiente forma:

- La ingesta total de nutrientes promedio diaria
- La distribución de nutrientes por ingestas
- La distribución por grupos de alimentos
- La distribución por comidas
- La calidad de la dieta, que comprende:
  - Perfil Calórico
  - Perfil Lipídico
  - Calidad de la grasa
  - Otros índices
  - Índice de Alimentación Saludable

### Recomendaciones, sugerencias y comentarios

A continuación, **AF CONSULTORIA**, tras estudiar detalladamente los alimentos ofertados en el menú objeto de estudio, se permite realizar las siguientes sugerencias:

- Introducir una ración de pan blanco todos los días de la semana, excepto uno, en el que se recomienda servir una ración de pan integral, preferiblemente en los almuerzos, evitándolo en las cenas. Se recomienda especificarlo por escrito en el menú objeto del servicio.
- Introducir una pieza de fruta no sólo en los días en que el postre es a base de fruta, sino también en aquellos días en que el postre que se sirve es de otro tipo. Alternar las frutas de temporada.

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
Fecha del Informe: 26/08/2010

- Evitar que la fruta a servir como postre en los días en que el primer plato del menú se compone de legumbres sea plátano.

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

<b>Energía (kcal)</b>		<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	1917	Calcio (mg)	486	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,6
Hidratos de C (g)	90,8	Hierro (mg)	12,8	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,1
Fibra dietética (g)	205	Yodo (µg)	64,2	Eq. Niacina (mg)	34,2
Grasa total (g)	23,2	Magnesio (mg)	245	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	2,6
AGS (g)	75,3	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	286
AGM (g)	21,5	Selenio (µg)	106	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	36,9	Sodio (mg)	4428	Vitamina C (mg)	136
AGP/AGS	9,7	Potasio (mg)	2956	Retinol (µg)	225
[AGP+AGM]/AGS	0,45	Fósforo (mg)	1295	Carotenos (µg)	3056
Colesterol (mg)	2,2	Flúor (µg)	234	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	919
Agua (g)	288			Ac. Pantoténico (mg)	4,1
Alcohol (g)	1147			Biotina (µg)	19,3
	0,35			Vitamina D (µg)	2,8
				Vitamina E (mg)	7,4

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
 Fecha del Informe: 26/08/2010

Nutriente	Aporte
Energía [kcal]	1917
Proteínas [g]	90,7
Calcio [mg]	486
Fósforo [mg]	1295
Magnesio [mg]	245
Hierro [mg]	12,8
Zinc [mg]	8,2
Yodo [µg]	64,2
Flúor [µg]	234
Selenio [µg]	106
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,6
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,1
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,6
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	5,6
Eq. Niacina [mg]	34,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	286
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	136
Ac. Pantoténico [mg]	4,1

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
Fecha del Informe: 26/08/2010

Biotina [ $\mu\text{g}$ ]	19,3
Vit. A [ $\mu\text{g}$ Eq. de retinol]	920
Vitamina D [ $\mu\text{g}$ ]	2,8
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	7,4
Vitamina K [ $\mu\text{g}$ ]	127

### Distribución de nutrientes por ingestas

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	Almuerzo	1421	73,5	116	10,4	70,9	148	21,7	26	14,2	340	7,4	2130	852	1,6	0,85	144	133
1	Cena	656	29,8	69,7	6,8	27	109	5,3	14,8	4,1	84,3	3,1	1085	191	0,36	0,35	48,3	45,2
1	Total	2077	103	185	17,2	97,9	257	27	40,8	18,3	424	10,6	3215	1043	1,9	1,2	192	178
2	Almuerzo	1167	56,8	100	23,5	54,5	158	19,6	25,2	5,3	354	11,6	2840	235	0,92	0,62	204	13,3
2	Cena	508	20,1	69,2	9	14,4	26,6	2,7	8,7	1,7	91,6	4,1	577	308	0,34	0,27	95,8	37,2
2	Total	1675	76,9	170	32,5	68,9	184	22,3	33,9	7	446	15,7	3417	543	1,3	0,89	300	50,5
3	Almuerzo	1151	42,6	126	10,1	50,5	122	12,9	24,4	8,3	126	5,4	3045	512	0,68	0,47	70,5	61,1
3	Cena	934	34,2	148	7,6	20,7	109	8,5	7,8	1,9	366	4	2026	186	1,5	0,38	147	51,9
3	Total	2085	76,8	274	17,7	71,2	230	21,5	32,2	10,2	492	9,4	5070	698	2,2	0,86	217	113
4	Almuerzo	910	63,3	82,4	13,3	32,8	127	8,9	17,9	2,5	328	8,4	1420	345	0,97	0,8	160	45,5
4	Cena	1072	41,9	72,8	8,4	66,1	248	11,8	43,1	6,6	204	6,1	1370	765	0,53	0,41	126	40
4	Total	1982	105	155	21,7	98,8	375	20,7	61	9,1	532	14,5	2791	1110	1,5	1,2	286	85,5
5	Almuerzo	835	70,3	106	12,4	11,4	48	2,1	3,3	3,9	146	6	7682	448	0,65	0,55	144	129
5	Cena	1627	48,4	117	9	105	488	38,9	50,1	8,7	183	9	2522	762	0,85	0,8	158	47
5	Total	2463	119	223	21,4	116	536	41	53,4	12,6	330	15	10204	1209	1,5	1,4	302	176
6	Almuerzo	1113	53	132	7,7	39	163	8,2	21,9	5,4	319	5,3	2015	209	0,42	0,6	89,4	22,9
6	Cena	457	28,1	59,5	7,5	10	44,2	4	3,8	0,98	125	3	588	112	0,3	0,28	84,3	31,3
6	Total	1570	81,1	192	15,2	49	207	12,2	25,7	6,4	445	8,3	2603	322	0,73	0,88	174	54,2
7	Almuerzo	978	35	113	14,7	39,3	98,8	9	21,9	5	156	6,7	1040	89,3	0,41	0,38	91,4	37,5
7	Cena	980	49,2	86,2	11,5	42,3	299	11,7	19,6	6,4	330	7,2	1102	1504	0,73	0,62	191	254
7	Total	1958	84,3	199	26,2	81,7	398	20,7	41,5	11,4	486	13,9	2141	1593	1,1	1	283	291
8	Almuerzo	880	43	126	16,7	17,9	40,6	5,1	4,1	4,9	421	8,6	1816	1065	0,98	0,59	352	86
8	Cena	527	18,1	71,3	5,4	17,5	16,1	3,6	10,7	1,9	65,5	2,8	530	26,2	0,39	0,21	89	10,1
8	Total	1407	61,1	197	22,1	35,4	56,7	8,7	14,8	6,9	487	11,4	2346	1092	1,4	0,81	441	96,1

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
 Fecha del Informe: 26/08/2010

9	Almuerzo	1127	43,9	131	7,7	45,6	97,2	12,5	21,9	5,9	263	4,1	1456	374	0,77	0,64	83,9	92,1
9	Cena	461	15,7	64,1	8,1	13,6	119	2,7	7,6	1,8	101	3,4	1611	314	0,36	0,28	78,3	37,7
9	Total	1588	59,6	195	15,8	59,2	216	15,3	29,5	7,7	364	7,5	3067	688	1,1	0,93	162	130
10	Almuerzo	1161	77	91	30,4	47,6	234	11,4	22,7	8,6	225	10,9	2457	366	0,9	0,64	260	36,8
10	Cena	980	45,7	129	6,2	29,2	155	11,3	10,8	3,6	313	4,8	1417	374	1,7	0,42	90,2	31,8
10	Total	2141	123	220	36,6	76,9	389	22,7	33,5	12,1	539	15,6	3874	741	2,6	1,1	350	68,7
11	Almuerzo	842	58,6	59,7	4,8	39,3	184	7,9	22,8	4,1	317	4,5	2818	525	0,42	0,82	74	22,2
11	Cena	865	48,2	83,9	9	34,9	15,2	10,2	19,4	3,6	144	5,4	1656	95,4	1,2	0,41	122	58,1
11	Total	1707	107	144	13,8	74,2	199	18,1	42,1	7,6	460	9,9	4474	620	1,6	1,2	196	80,3
12	Almuerzo	1281	53,5	160	11,2	44,2	122	10,1	22,1	6,9	177	9,7	1267	267	0,77	0,68	237	185
12	Cena	942	32,8	144	12,1	23	178	6,4	11,5	2,7	174	4,4	955	277	0,43	0,45	105	64,3
12	Total	2223	86,3	305	23,2	67,2	299	16,5	33,6	9,6	351	14	2222	544	1,2	1,1	343	249
13	Almuerzo	955	79,2	118	21,9	12,9	53,9	2,8	6,6	2	221	8,7	7777	729	1,2	0,78	256	93,8
13	Cena	923	42,7	62,4	4,1	54,5	292	11,4	33,9	5	280	5,7	1568	215	0,37	0,77	65,6	2,7
13	Total	1878	122	181	26	67,4	346	14,2	40,5	7,1	501	14,4	9345	944	1,5	1,5	322	96,5
14	Almuerzo	1024	42,8	139	21,3	27,7	83	6,8	15	3,6	262	13,4	2973	1056	0,89	0,53	259	102
14	Cena	756	28,3	103	9,3	23,7	221	5,8	13,1	2,8	212	4,7	1907	437	0,74	0,52	115	60,4
14	Total	1781	71,1	241	30,6	51,4	304	12,5	28,1	6,4	474	18,1	4881	1493	1,6	1	373	162
15	Almuerzo	1303	57,6	158	11,8	45,9	138	16,2	17,6	7,9	370	7,8	4073	844	0,69	0,76	169	112
15	Cena	614	27,8	88,4	9,6	14,1	85,3	4,6	5,9	1,7	152	3,7	1945	123	0,59	0,36	149	109
15	Total	1918	85,4	246	21,4	60	223	20,8	23,5	9,5	522	11,5	6018	967	1,3	1,1	318	222
16	Almuerzo	1185	50,9	130	13,3	47,9	119	18,1	20,1	4,5	438	6,3	1203	579	0,6	0,78	156	125
16	Cena	741	31,6	81,4	9,9	29,4	81,1	4,7	19	3,3	133	4,3	997	663	0,49	0,27	122	84,8
16	Total	1926	82,5	212	23,2	77,3	200	22,9	39,1	7,8	571	10,6	2200	1241	1,1	1	278	209
17	Almuerzo	1157	53,2	95,8	26,7	56,1	145	18	28	5,8	213	12,2	3328	238	0,92	0,45	214	26,7
17	Cena	1227	31,4	135	6,6	60,6	96,1	19,8	30,9	5,1	355	4	1670	164	1,4	0,4	105	34,7
17	Total	2384	84,6	231	33,4	117	241	37,8	58,9	10,9	568	16,3	4998	401	2,3	0,86	319	61,4
18	Almuerzo	895	50,6	72,5	10	41,7	112	12	22,9	3,2	460	6,2	1131	97	1,2	0,76	216	136

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010

Fecha del Informe: 26/08/2010

18	Cena	871	55,4	93,7	14,8	26,7	94,8	4,2	14,5	5	210	6,9	2224	233	0,46	0,18	108	98,7
18	Total	1765	106	166	24,8	68,5	207	16,1	37,4	8,2	670	13,2	3355	330	1,6	0,94	324	235
19	Almuerzo	1220	42,2	137	15,4	52	268	24,3	21	3,4	178	6,9	2312	619	1	0,56	197	49
19	Cena	699	27,3	83,9	7,4	26,1	153	8,4	11,6	3,3	99	3,8	1945	88,6	0,4	0,37	58,5	24,6
19	Total	1918	69,5	221	22,9	78,1	422	32,8	32,6	6,7	277	10,6	4257	707	1,4	0,93	256	73,6
20	Almuerzo	1111	57,8	54,8	8,1	71	151	23,1	30,9	10,9	340	7,1	2113	344	1,8	0,86	143	64,2
20	Cena	655	25,8	86,4	9,2	20,3	47,6	5,5	9,5	3,5	128	3	1800	154	1,1	0,35	138	61,6
20	Total	1766	83,5	141	17,3	91,3	199	28,6	40,4	14,4	468	10,1	3913	498	2,9	1,2	282	126
21	Almuerzo	971	36,6	128	20,5	29,7	83	6,8	15,7	4,4	277	10,4	1791	1019	0,78	0,43	329	100
21	Cena	964	29,7	78,3	4,9	57,8	254	16	31,9	5,5	213	4,3	2099	369	0,55	0,49	80,7	23,7
21	Total	1936	66,3	206	25,4	87,5	337	22,8	47,6	9,9	491	14,7	3890	1388	1,3	0,92	409	124
22	Almuerzo	1123	55,8	124	6,9	43,2	245	10,3	21,4	6,7	293	4,9	2271	455	0,46	0,7	83,9	27,3
22	Cena	1004	46,8	123	9,9	33,4	251	14,4	11,6	3,2	606	4,5	2274	367	1,3	0,6	128	39,9
22	Total	2127	103	246	16,8	76,6	496	24,7	33	9,9	899	9,5	4545	822	1,8	1,3	212	67,2
23	Almuerzo	1067	57,6	132	6,7	32,6	130	8,6	14,1	6,7	421	5,8	1962	290	0,4	0,53	83	20,5
23	Cena	851	48,1	80,9	8,5	34,8	15,2	10,2	19,3	3,5	142	5,3	1656	94,6	1,1	0,4	121	54,8
23	Total	1917	106	213	15,2	67,4	145	18,8	33,4	10,2	563	11,1	3617	385	1,5	0,93	204	75,3
24	Almuerzo	712	32,3	88,8	16,4	20,9	78,1	4,2	11,7	2,7	211	7,2	1404	399	0,58	0,62	209	171
24	Cena	1306	51,6	117	8,7	68,4	260	13	43,5	6,8	373	6,8	1795	784	0,6	0,58	142	26,2
24	Total	2018	83,9	205	25,1	89,3	338	17,2	55,2	9,5	585	14,1	3198	1184	1,2	1,2	351	197
25	Almuerzo	697	37,9	54	7,9	34,2	71,3	6,9	15,7	6,3	251	4,1	1767	198	0,65	0,58	111	52,4
25	Cena	703	25,4	111	7	15,6	164	3,4	8,5	2,2	70,5	3,2	424	189	0,26	0,3	49,7	50,3
25	Total	1400	63,3	165	14,9	49,8	235	10,3	24,2	8,5	321	7,3	2191	387	0,91	0,88	161	103
26	Almuerzo	916	52,7	93,6	12,6	33,6	194	5,7	20,2	5	177	10,6	2603	697	0,47	0,56	101	54,9
26	Cena	1134	37,7	130	10	49,1	290	23,6	18,9	3,3	160	5,2	1311	463	0,53	0,46	130	51,7
26	Total	2051	90,4	223	22,7	82,7	484	29,3	39,1	8,3	336	15,8	3913	1160	1	1	231	107
27	Almuerzo	1123	53,9	98,1	9,2	54,2	107	15,3	21,7	9,5	287	5,7	2978	677	1,1	0,72	87,9	28,4
27	Cena	926	46,1	92	12,3	33,3	141	10,1	11,3	6,9	213	4,9	1101	1155	0,82	0,43	142	213

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
 Fecha del Informe: 26/08/2010

27	Total	2049	100	190	21,4	87,5	248	25,4	32,9	16,5	500	10,5	4079	1832	1,9	1,2	230	242
28	Almuerzo	1414	118	165	27	24,4	77	6,4	7	7,4	281	17,2	12330	1333	1,3	1	334	205
28	Cena	884	34,8	103	6,7	34,9	253	13,9	14,1	3,8	245	5	2710	408	0,85	0,58	151	53
28	Total	2298	153	268	33,7	59,3	330	20,3	21,1	11,2	526	22,1	15041	1741	2,2	1,6	485	258
29	Almuerzo	868	34,8	82,6	17	39,7	54,2	10,2	22,7	3,5	169	6,6	1151	696	1,4	0,51	213	70,4
29	Cena	906	49,8	73,7	8,1	43,3	246	12,1	22,1	5	329	5,6	2421	636	0,58	0,68	111	37,9
29	Total	1775	84,5	156	25,2	83	300	22,2	44,7	8,5	498	12,2	3571	1332	2	1,2	324	108
30	Almuerzo	1197	56,5	96,7	23,9	59,5	158	20,3	28,9	5,8	359	11,9	3372	313	0,93	0,64	214	22
30	Cena	537	30	76,4	8,3	10,4	63	2,5	5,5	1,5	96,3	3,9	1038	255	0,27	0,33	56,4	20,6
30	Total	1734	86,5	173	32,2	69,9	221	22,8	34,3	7,3	455	15,8	4410	568	1,2	0,97	271	42,6

### Distribución por grupo de alimentos

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	559	17	113	6,8	3,1	0	0,68	0,52	0,82	86,9	2,9	775	0	0,18	0,12	40,3	0
Legumbres	80,8	5,4	10,8	4,3	0,81	0	0,12	0,18	0,39	27,7	1,6	24,1	10,2	0,11	0,036	34,3	0,66
Verduras y hortalizas	225	8,4	37	8,3	2,5	0	0,54	0,29	1	86,9	2,6	119	636	0,47	0,21	164	117
Frutas	82,9	0,75	17,2	3,1	0,32	0	0,049	0,11	0,11	12,4	0,62	3	12,4	0,042	0,049	6,7	15,8
Lácteos y derivados	129	6,1	11,9	0,0042	6,1	43,4	3,5	1,8	0,29	191	0,26	154	73,9	0,21	0,21	7	1
Carnes y derivados	288	24,9	1,7	0,043	20,1	84,8	7,3	8,6	2,3	16,7	2,3	746	9,8	0,38	0,22	7,2	0,86
Pescados y derivados	143	25	0,34	0	4,6	73,5	1	1,1	1,4	42,2	1,5	821	73,9	0,12	0,14	13,2	0,11
Huevos y derivados	24,3	1,9	0,1	0	1,8	61,5	0,49	0,73	0,27	8,4	0,33	21,6	34	0,016	0,055	7,7	0

Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Residencias Geriátricas – Septiembre 2010  
 Fecha del Informe: 26/08/2010

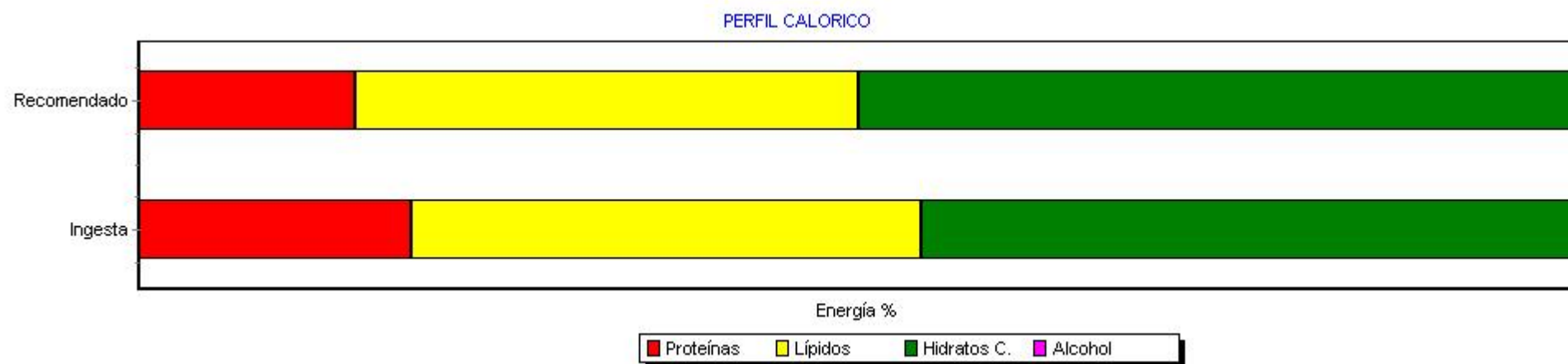
Azúcares dulces y pastelería	88,9	0,78	12,4	0,24	4	19,2	2,2	1,3	0,26	5,9	0,24	20,2	27,7	0,013	0,024	5,1	0,0042
Aceites y grasas	283	0,0032	Trazas	0	31,4	4,4	5,3	22,1	2,6	0,2	0,12	9,6	11,4	Trazas	0,00026	Trazas	Trazas
Bebidas	2,6	0,0025	0,088	0	0	0	0	0	0	0,069	0,0065	0,071	0	0,000120	0,00022	0,00063	0
Platos preparados y precocinados	2	0,059	0,095	0	0,15	0	0,085	0,066	0,0016	0,18	0,014	3,5	0,02	0,0014	0,0017	0,0052	0
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	8,7	0,43	0,58	0,31	0,44	0,83	0,12	0,17	0,13	7,8	0,3	1731	30,3	0,009	0,018	1,3	0,99
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1917	90,8	205	23,2	75,3	288	21,5	36,9	9,7	486	12,8	4428	919	1,6	1,1	286	136

### Distribución por comidas

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	1060	54,7	110	14,6	40,7	127	11,5	19,2	5,8	279	8	2884	529	0,86	0,65	176	77,4
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	857	36,1	94,4	8,5	34,7	161	10	17,8	3,8	207	4,7	1544	390	0,7	0,43	110	58,6
Resopón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## CALIDAD DE LA DIETA

Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	18,9	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	35,4	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	45,6	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,1	Menos de 10 %
Alcohol [g]	0,35	menos de 30 g/día



Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía AGS [% kcal]	10,1	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	17,3	Entre 13 - 18 %
Energía AGP [% kcal]	4,5	Menos de 10 %

PERFIL LIPIDICO



### Calidad de la grasa

	Calidad de la dieta	Recomendado
Lípidos totales [g]	75,3	
AGS [g]	21,5	
AGM [g]	36,9	
AGP [g]	9,7	
AGP/AGS	0,45	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	2,2	Más de 2
Colesterol [mg]	287	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	150	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	1,1	0.2 - 2 g/día

### Otros índices

	Calidad de la dieta	Recomendado
Fibra dietética [g]	23,2	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	4428	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,35	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,7	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	4,2	% alto
Relación calcio:fósforo	1 : 2,7	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,77	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,029	Más de 0.02

### ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	6,2	0 a 7,1	8,8
Verduras y hortalizas	6,8	0 a 3,5	10
Frutas	1,3	0 a 2,5	5,1
Lácteos	0,7	0 a 2,3	3,1
Carnes, Pescados y Huevos	4,8	0 a 2,3	10
Energía de lípidos [%kcal]	35,4	>=45% , <=30% Energía	6,4
Energía AGS [% kcal]	10,1	>15% , <10 % Energía	9,8
Colesterol [mg]	287	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	2766	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	8,5
Variedad = alimentos/3 días	36	<=6 alim./3 días , >=16 alim./3 días	10
Puntuación	81,7		Excelente