

ESTUDIO NUTRICIONAL

Método de estudio

El estudio nutricional del menú para Escuelas Infantiles de 2 a 3 años 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 protocolo 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 infantil.

Los resultados se presentan en forma de estadísticas, que comprenden los alimentos ingeridos a **media mañana**, en el **almuerzo**, en la **merienda** y la **cena** divididas de la siguiente forma:

- La ingesta total de nutrientes promedio diaria
- La distribución de nutrientes por ingestas
- La distribución por comidas
- La distribución por grupos de alimentos
- 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 un vaso de leche en el menú que se sirve en el almuerzo en aquellos días en que el postre no sea a base de lácteos, y de forma opcional el resto de los días, si no se les ha ofrecido leche a media mañana. Se recomienda especificarlo en el menú por escrito.

- 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, procurando que sea en el almuerzo y no en la merienda o en la cena. Se recomienda especificarlo en el menú por escrito.
- 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.
- Se recomienda que la fruta del tiempo a ofertar no sea plátano en aquellos días en que el plato principal del menú a servir se componga de legumbres.
- No debe abusarse de los zumos comerciales, especialmente a media mañana y en la merienda.
- No abusar del consumo de Nocilla en los bocadillos de las meriendas, prestando especial atención a la posibilidad de que se cuente con niños y niñas celíacos, para quienes debería servirse un producto apto para celíacos.
- No consumir quesos excesivamente grasos en los bocadillos de las meriendas.
- Se recomienda variar la oferta de yogures, usando desde los naturales hasta los yogures de sabores, sin abusar de los yogures azucarados.
- Se recomienda la alternancia de ingestión de leche y zumo en media mañana y merienda, de forma que no coincida la ingestión de un mismo alimento en un mismo día.
- Se recomienda no abusar del consumo de huevos, no sólo considerar estos como huevos fritos si no tener en cuenta las tortillas y rebozados.

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)		Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	1969	Calcio (mg)	812	Vitamina B ₁ (mg)	1,6
Hidratos de C (g)	92,1	Hierro (mg)	15,4	Vitamina B ₂ (mg)	1,7
Fibra dietética (g)	238	Yodo (µg)	89,4	Eq. Niacina (mg)	36,9
Grasa total (g)	24,3	Magnesio (mg)	303	Vitamina B ₆ (mg)	2,7
AGS (g)	65,1	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	335
AGM (g)	21,4	Selenio (µg)	88	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	28,7	Sodio (mg)	3833	Vitamina C (mg)	137
AGP/AGS	8,6	Potasio (mg)	3477	Retinol (µg)	433
[AGP+AGM]/AGS	0,4	Fósforo (mg)	1447	Carotenos (µg)	2869
Colesterol (mg)	1,7	Flúor (µg)	267	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	1091
Agua (g)	248			Ac. Pantoténico (mg)	5,3
Alcohol (g)	1195			Biotina (µg)	26,7
	0			Vitamina D (µg)	3
				Vitamina E (mg)	6,7

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

Nutriente	Aporte
Energía [kcal]	1969
Proteínas [g]	91,7
Calcio [mg]	813
Fósforo [mg]	1446
Magnesio [mg]	303
Hierro [mg]	15,4
Zinc [mg]	9,4
Yodo [µg]	89,8
Flúor [µg]	267
Selenio [µg]	87,9
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,6
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,8
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	5,2
Eq. Niacina [mg]	36,7
Ac. Fólico [µg Actividad]	335
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	137
Ac. Pantoténico [mg]	5,3
Biotina [µg]	26,9

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

Vit. A [μg Eq. de retinol]	1091
Vitamina D [μg]	3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	6,8
Vitamina K [μg]	137

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	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
1	Almuerzo	1218	58,1	138	11,1	44,8	192	11,6	22,9	5,8	150	6,8	783	158	0,92	0,55	106	80,6
1	Merienda	263	11,4	30,9	2,1	9,9	26,4	5,5	2,6	0,43	191	1	560	87	0,065	0,19	25,8	Trazas
1	Cena	429	26,8	64	3,7	5,7	58,3	2,4	1,3	0,93	239	1,5	1688	12,3	0,41	0,37	81,9	26,5
1	Total	2206	105	277	19	68,6	305	24,1	29,2	7,9	880	10,3	3179	301	1,6	1,5	258	186
2	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
2	Almuerzo	874	48,5	95,4	27,7	26,9	93,2	7,6	13,9	3,3	364	9,2	1075	259	0,82	0,57	249	18,5
2	Merienda	321	6,9	47,7	2,4	10,9	0,6	3,3	5,2	1,6	72,6	1,6	339	0	0,061	0,039	20,4	0
2	Cena	497	25,5	58,2	6,1	16,5	99	3,6	8,4	2,8	94,9	3	486	47,4	0,32	0,26	43,6	21,3
2	Total	1989	89,7	245	38,4	62,4	221	19	29,9	8,5	832	14,8	2048	349	1,4	1,3	358	119
3	Desayuno	296	8,6	46,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	162	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
3	Almuerzo	681	19,1	91,4	7,4	24,6	139	7,2	12,4	2,6	85,3	3,3	1430	202	0,45	0,31	72,3	53,8
3	Merienda	245	10,3	31,4	2,1	8,2	18	3,3	3,4	0,82	38,2	1,5	893	Trazas	0,13	0,073	14	0
3	Cena	539	39,4	50,7	2,9	18,7	111	5,4	7,9	3,4	329	3,2	2010	48,1	0,52	0,45	56,3	13,7
3	Total	1761	77,4	220	13,7	59,7	297	20,5	26,1	7,8	748	9,5	4495	314	1,3	1,3	156	86,3
6	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
6	Almuerzo	951	37,9	129	9,6	28,9	129	5,3	16,2	4,5	137	5,6	1975	188	0,37	0,37	83,7	27,1
6	Merienda	254	8,6	31,7	2,1	9,8	51,1	2,8	3,6	1,1	38,2	2,7	545	1520	0,088	0,26	34,4	0,41
6	Cena	508	38,5	46,8	2,8	17,5	136	5,4	8,7	1,9	267	3,1	612	47,1	0,26	0,53	40,7	4
6	Total	2009	93,7	252	16,6	64,3	344	18,1	30,9	8,3	742	12,4	3281	1799	0,97	1,6	203	111
7	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
7	Almuerzo	865	30,6	132	8,8	21,1	73,1	5,3	11,7	2,2	355	6,2	879	1009	0,35	0,57	166	33,3
7	Merienda	221	10,8	33,9	2,1	4,2	18,1	1,3	1,4	0,69	36,5	1,6	614	Trazas	0,19	0,09	13,8	0
7	Cena	295	19,5	43,2	4,3	3,8	0	0,81	0,63	0,57	89,4	2	372	11,2	0,17	0,17	16,8	5,2
7	Total	1677	69,6	253	17,3	37,3	120	12	16,1	4,2	781	10,7	2012	1063	0,96	1,3	241	118

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

9	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
9	Almuerzo	1084	41,8	146	6,2	35,3	90,9	11,9	13,6	5,2	240	3,1	2463	348	0,88	0,6	99,5	53,9
9	Merienda	321	6,9	47,7	2,4	10,9	0,6	3,3	5,2	1,6	72,6	1,6	339	0	0,061	0,039	20,4	0
9	Cena	428	21,2	45	6,3	16,2	54,8	3,7	9,3	1,6	115	4,6	1578	200	0,31	0,31	93,7	81
9	Total	2130	78,6	282	17,1	70,6	175	23,5	30,5	9,1	727	10,3	4528	591	1,5	1,4	258	214
10	Desayuno	296	8,6	46,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	162	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
10	Almuerzo	1095	76,3	75,1	29,3	48,1	222	14	22,2	6,9	231	15,3	1429	432	0,87	0,7	440	19
10	Merienda	262	11,4	31,5	2,1	9,7	21,6	3,9	4,1	0,95	39,1	1,6	1007	Trazas	0,15	0,081	14,1	0
10	Cena	374	18,6	63	5,2	3,5	57	0,76	0,6	1	86,1	2,2	1596	4,3	0,38	0,17	98,8	55,3
10	Total	2028	115	216	37,9	69,4	329	23,3	29,3	9,8	651	20,5	4194	499	1,6	1,4	567	93,2
13	Desayuno	288	8	44,6	0,74	7,9	28,4	4,5	2,3	0,74	308	1,2	155	40,5	0,2	0,44	23,3	23
13	Almuerzo	612	29,8	81,4	9,5	15,9	53,1	3,5	9,2	1,6	159	6,1	2081	981	0,51	0,44	210	62,2
13	Merienda	321	6,9	47,7	2,4	10,9	0,6	3,3	5,2	1,6	72,6	1,6	339	0	0,061	0,039	20,4	0
13	Cena	406	21,7	40,6	3,4	16,1	72,5	3,9	8,8	1,8	262	2,8	1687	170	0,24	0,38	53,8	18,2
13	Total	1627	66,5	214	16,1	50,8	155	15,2	25,5	5,7	801	11,8	4262	1191	1	1,3	308	103
14	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
14	Almuerzo	915	46,3	115	17,4	25,2	81,4	5,4	14,2	3,4	423	12,3	2979	1018	0,87	0,69	251	80,3
14	Merienda	333	15,6	31,8	2,1	15,5	35,9	6,3	6,7	1,4	42,7	2	1463	Trazas	0,21	0,11	14,2	0
14	Cena	449	20,3	71,9	6,4	7	44,3	1,8	2,2	2	50,8	2,3	1546	11,8	0,4	0,22	87,2	42,2
14	Total	1994	90,9	263	28	55,8	190	18	25,3	7,6	816	17,5	6136	1073	1,7	1,4	397	202
15	Desayuno	294	11,7	52,1	1,4	3,9	12,6	2,3	1,1	0,42	267	8	350	63,5	0,83	1,3	112	48,8
15	Almuerzo	1479	76,9	179	17,2	46,4	226	18,6	19,2	4,9	378	10,1	3722	801	0,72	0,99	246	212
15	Merienda	333	15,6	31,8	2,1	15,5	35,9	6,3	6,7	1,4	42,7	2	1463	Trazas	0,21	0,11	14,2	0
15	Cena	462	32	47,2	2,8	15,1	113	4,2	7,6	1,8	281	2,1	627	47,1	0,32	0,4	36,8	2,3
15	Total	2568	136	310	23,4	80,9	387	31,5	34,5	8,5	969	22,1	6161	911	2,1	2,8	409	264
16	Desayuno	295	11,8	49,9	2,2	3,9	12,6	2,3	1	0,28	272	7,5	336	43	0,91	1,2	143	109
16	Almuerzo	950	42,3	112	4,7	36	93,5	14,2	11,6	4,9	369	3,1	901	612	0,43	0,57	58,4	3,3
16	Merienda	264	14,6	35,9	2,1	6,4	30,2	2	2,3	1	38,4	2	807	Trazas	0,28	0,13	13,8	0
16	Cena	428	21,2	45	6,3	16,2	54,8	3,7	9,3	1,6	115	4,6	1578	200	0,31	0,31	93,7	81

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

16	Total	1937	89,9	243	15,3	62,5	191	22,3	24,2	7,8	794	17,2	3621	855	1,9	2,2	308	193
17	Desayuno	286	11,2	50,5	0,75	3,7	12,6	2,3	0,98	0,26	280	7,8	343	40,5	0,87	1,2	121	53
17	Almuerzo	907	35,9	106	31,7	30,1	133	9	15,3	3,6	204	10	1613	341	0,83	0,4	259	55
17	Merienda	286	9,8	32	2,1	12,8	68,1	3,6	4,8	1,4	39,8	3,3	619	2027	0,1	0,33	41,3	0,55
17	Cena	373	13,4	45,5	5,6	13,9	20,1	2,1	8,3	2,4	70,3	2,4	1533	160	0,47	0,17	45,9	22,5
17	Total	1853	70,3	234	40,2	60,4	234	17	29,3	7,8	594	23,4	4109	2568	2,3	2,1	467	131
20	Desayuno	286	11,2	50,5	0,75	3,7	12,6	2,3	0,98	0,26	280	7,8	343	40,5	0,87	1,2	121	53
20	Almuerzo	681	26,2	65,4	8,7	32,3	97	9,2	17,3	2,9	199	5,8	808	1013	0,83	0,37	157	40,3
20	Merienda	321	6,9	47,7	2,4	10,9	0,6	3,3	5,2	1,6	72,6	1,6	339	0	0,061	0,039	20,4	0
20	Cena	429	26,8	64	3,7	5,7	58,3	2,4	1,3	0,93	239	1,5	1688	12,3	0,41	0,37	81,9	26,5
20	Total	1717	71,2	228	15,6	52,6	169	17,2	24,8	5,6	790	16,7	3178	1065	2,2	2	380	120
21	Desayuno	296	8,6	46,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	162	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
21	Almuerzo	766	40,4	103	16,3	17,2	81,4	4	7,6	3,3	432	9	625	856	0,76	0,6	318	70,8
21	Merienda	342	16,8	26,9	1,8	18,2	43,1	7,5	7,9	1,7	38,9	2	1636	Trazas	0,24	0,12	12	0
21	Cena	572	40,7	69,4	5,9	12,8	128	5,1	4,5	1,2	59,8	6,8	1692	3,3	0,58	0,52	92,1	39,4
21	Total	1976	106	245	25,3	56,4	281	21,1	22,4	7	826	19,4	4116	923	1,7	1,7	436	129
22	Desayuno	296	8,6	46,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	162	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
22	Almuerzo	666	32,7	95,8	6,9	15,1	123	5,4	6,4	1,7	159	3,8	715	705	0,22	0,42	63,5	14
22	Merienda	286	9,8	32	2,1	12,8	68,1	3,6	4,8	1,4	39,8	3,3	619	2027	0,1	0,33	41,3	0,55
22	Cena	432	25,1	41,2	3,4	17,2	12,8	4,2	8,8	1,7	278	2,5	1642	178	0,26	0,4	42,9	18,2
22	Total	1680	76,2	215	13,8	53,3	232	17,7	22,5	5,7	772	11,2	3139	2973	0,74	1,6	162	51,6
23	Desayuno	297	8,7	44	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	148	43	0,25	0,43	44,6	79
23	Almuerzo	1023	55,9	121	8,8	33,2	130	8,6	14,2	7,1	401	5,9	1852	290	0,49	0,58	84,3	20,5
23	Merienda	292	15,9	31	2,1	11,2	21,2	5,6	2,6	2	275	1,2	515	66,7	0,063	0,13	20	0
23	Cena	471	25,5	53,3	5,3	16	99	3,5	8,2	2,7	97	2,4	486	45,7	0,29	0,24	37,7	7,4
23	Total	2083	106	249	18,4	68,6	278	22,2	27,3	12,6	1073	10,5	3002	445	1,1	1,4	187	107
24	Desayuno	233	8,5	30,4	1,3	7,9	28,4	4,5	2,3	0,73	296	1,2	156	60,5	0,18	0,46	51	19,8
24	Almuerzo	1226	58,9	114	40,3	50,1	138	15,5	25,2	5,2	268	18,1	1419	619	1,1	0,81	518	141
24	Merienda	243	4,4	32,3	1,4	10,4	0,6	3,1	5,1	1,5	55,8	1,1	177	0	0,035	0,021	13,5	0

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

24	Cena	426	19,8	42,7	3,4	18,8	51,6	5,9	9,5	1,8	316	2,6	1648	214	0,23	0,43	52,8	17,3
24	Total	2128	91,6	219	46,5	87,1	219	29,1	42,1	9,2	935	23	3400	893	1,6	1,7	636	178
27	Desayuno	297	8,4	45,4	0,74	8	28,4	4,6	2,3	0,72	297	1,8	149	39,8	0,17	0,44	24,9	73
27	Almuerzo	1153	79,6	114	11,8	39,4	220	13,1	11	8,6	295	7,1	1973	663	0,58	0,9	124	27,6
27	Merienda	243	4,4	32,3	1,4	10,4	0,6	3,1	5,1	1,5	55,8	1,1	177	0	0,035	0,021	13,5	0
27	Cena	389	18,7	40,6	3,4	15,7	55,5	3,8	8,7	1,7	253	2,5	1661	170	0,21	0,36	50,7	18,2
27	Total	2082	111	232	17,4	73,4	305	24,6	27,1	12,4	901	12,6	3960	873	1	1,7	213	119
28	Desayuno	233	8,5	30,4	1,3	7,9	28,4	4,5	2,3	0,73	296	1,2	156	60,5	0,18	0,46	51	19,8
28	Almuerzo	754	47,8	116	19,3	6,5	50,6	1,6	1,2	2,3	417	12,2	1743	883	1	0,78	274	74,2
28	Merienda	143	8,3	18,4	1,1	3,7	18,1	1,2	1,4	0,59	19,7	1,1	452	Trazas	0,16	0,072	6,9	0
28	Cena	420	18,1	47,1	6	16,2	42,2	3	9,2	2,6	74,2	2,6	1535	168	0,19	0,22	50,8	23,2
28	Total	1550	82,8	211	27,7	34,3	139	10,3	14,1	6,2	806	17,1	3885	1112	1,5	1,5	383	117
29	Desayuno	233	8,5	30,4	1,3	7,9	28,4	4,5	2,3	0,73	296	1,2	156	60,5	0,18	0,46	51	19,8
29	Almuerzo	1364	63,5	78,2	13	85,1	173	28,3	35	14,5	170	9,1	2156	1183	2,6	0,77	223	85,2
29	Merienda	131	5,7	15,7	1,1	4,8	10,8	1,9	2	0,47	19,5	0,79	504	Trazas	0,075	0,04	7	0
29	Cena	670	41,7	55,9	3,5	29,9	169	6,9	15,4	5,2	312	3	748	81,9	1,2	0,53	51,2	3,8
29	Total	2399	119	180	18,9	128	381	41,7	54,7	20,8	797	14,2	3563	1326	4	1,8	332	109
30	Desayuno	249	8,6	34,7	2,3	7,8	28,4	4,5	2,3	0,68	332	1,6	250	912	0,29	0,51	15,3	8,6
30	Almuerzo	1026	41,1	103	33,4	41,9	131	10,1	23,7	5,1	370	10,4	1754	710	1	0,69	300	91,2
30	Merienda	221	10,8	33,9	2,1	4,2	18,1	1,3	1,4	0,69	36,5	1,6	614	Trazas	0,19	0,09	13,8	0
30	Cena	468	26,1	47,1	6	18	76,7	4,5	10	1,7	77,2	5,2	1610	161	0,28	0,37	51,1	23,2
30	Total	1963	86,6	219	43,8	71,8	255	20,4	37,4	8,2	816	18,8	4228	1782	1,8	1,7	380	123

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	284	9,1	43,4	1,6	7,2	25,4	4,1	2,1	0,69	295	2,5	194	91,2	0,34	0,6	51,5	50,3
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	966	47,1	110	16,1	33,5	127	10	15,4	4,7	276	8,2	1637	632	0,79	0,6	205	60,2
Merienda	269	10,1	33,5	2	10	23,3	3,6	4,1	1,2	63,7	1,7	668	273	0,12	0,11	18,8	0,072
Cena	451	25,7	51,5	4,6	14,3	72,1	3,7	7,1	2	176	3	1334	94,9	0,37	0,34	60	26,2
Resopón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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	743	21,8	143	8,9	7,4	12,8	2,7	1,7	1,5	125	5,1	1022	Trazas	0,37	0,31	68,5	5,7
Legumbres	106	7,6	14,1	6,9	0,59	0	0,11	0,1	0,31	39,2	2,5	4	11,3	0,17	0,058	72,1	1,2
Verduras y hortalizas	132	4,4	22,8	4,5	1,3	0	0,29	0,12	0,54	64,8	1,9	79,5	541	0,26	0,13	113	65,6
Frutas	105	1,1	21,4	3,2	0,44	0	0,065	0,12	0,13	22,7	0,65	2,9	10,6	0,095	0,053	25	47
Lácteos y derivados	207	12	19	Trazas	8,8	31,1	5,5	2,4	0,35	463	0,32	238	94,5	0,17	0,63	13,8	2
Carnes y derivados	287	25,6	1,6	0,03	19,7	101	7,5	8,1	2,2	16,7	2,8	674	272	0,34	0,28	12,9	0,94
Pescados y derivados	99,9	16,1	0,2	0	3,9	49,4	0,85	0,98	1,2	41	0,78	77,3	40,3	0,14	0,092	9,6	0,18
Huevos y derivados	19,8	1,6	0,083	0	1,5	50,2	0,4	0,6	0,22	6,9	0,27	17,6	27,7	0,013	0,045	6,3	0
Azúcares dulces y pastelería	49,9	0,53	5,5	0,094	2,8	0,17	0,87	1,4	0,39	11,1	0,19	4,3	0	0,0026	0,00086	1,9	0
Aceites y grasas	159	0,0015	Trazas	0	17,7	1,7	2,8	12,7	1,4	0,089	0,07	4,5	5,3	Trazas	0,00012	Trazas	Trazas

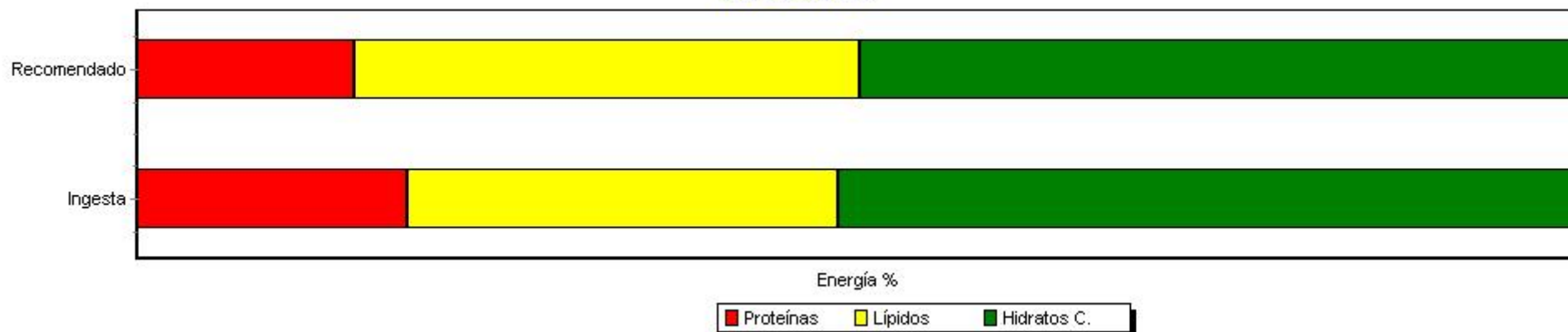
Valoración Nutricional El Catering de Cocibar – Escuelas Infantiles – Septiembre 2010
 Fecha del Informe: 26/08/2010

Bebidas	45,7	0,7	10	0,3	0,14	0	0,018	0,044	0,069	14,3	0,47	11,6	51,5	0,052	0,036	11,3	13,9
Platos preparados y precocinados	0,055	0,0016	0,0026	0	0,0042	0	0,0024	0,0018	Trazas	0,0049	0,00038	0,098	0,00055	Trazas	Trazas	0,00014	0
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	14,4	0,74	0,68	0,34	0,89	1,8	0,24	0,35	0,24	7,2	0,34	1697	36,8	0,0095	0,02	0,66	0,42
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1969	92,1	238	24,3	65,1	248	21,4	28,7	8,6	812	15,4	3833	1091	1,6	1,7	335	137

CALIDAD DE LA DIETA

Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	18,6	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	29,8	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	51,6	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0	Menos de 10 %
Alcohol [g]	0	menos de 30 g/día

PERFIL CALORICO



Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía AGS [% kcal]	9,8	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	13,1	Entre 13 - 18 %
Energía AGP [% kcal]	3,9	Menos de 10 %

PERFIL LIPIDICO



Calidad de la grasa

	Calidad de la dieta	Recomendado
Lípidos totales [g]	65,1	
AGS [g]	21,4	
AGM [g]	28,7	
AGP [g]	8,6	
AGP/AGS	0,4	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,7	Más de 2
Colesterol [mg]	248	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	126	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,91	0.2 - 2 g/día

Otros índices

	Calidad de la dieta	Recomendado
Fibra dietética [g]	24,3	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	3834	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,68	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	3,9	% alto
Relación calcio:fósforo	1 : 1,8	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,79	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,03	Más de 0.02

ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	7,9	0 a 7,2	10
Verduras y hortalizas	4,3	0 a 3,6	10
Frutas	1,6	0 a 2,6	6,1
Lácteos	1,6	0 a 2,3	6,9
Carnes, Pescados y Huevos	4,3	0 a 2,3	10
Energía de lípidos [%kcal]	29,8	>=45% , <=30% Energía	10
Energía AGS [% kcal]	9,8	>15% , <10 % Energía	10
Colesterol [mg]	248	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	2224	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Variedad = alimentos/3 días	35	<=6 alim./3 días, >=16 alim./3 días	10
Puntuación	93		Excelente