

## 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 CONSULTORÍA** 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 CONSULTORÍA**, 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.

### **Modificaciones al menú propuesto**

- Realizar las siguientes modificaciones al menú originalmente propuesto:
  - No incluir en días consecutivos la misma merienda y no incluir en una misma semana más de dos días el mismo plato (merienda).
  - JUEVES 12, MIÉRCOLES 18, LUNES 23, JUEVES 26: Incluir una ración de verdura en almuerzo o cena.

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

<b>Energía (kcal)</b>		<b>Minerales</b>		<b>Vitaminas</b>	
Proteína (g)	2412	Calcio (mg)	884	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	1,8
Hidratos de C (g)	106	Hierro (mg)	16	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	1,8
Fibra dietética (g)	243	Yodo (µg)	95	Eq. Niacina (mg)	42,6
Grasa total (g)	22,1	Magnesio (mg)	319	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	2,4
AGS (g)	106	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	326
AGM (g)	35,1	Selenio (µg)	99,2	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	50,7	Sodio (mg)	3963	Vitamina C (mg)	161
AGP/AGS	10,8	Potasio (mg)	3649	Retinol (µg)	1179
[AGP+AGM]/AGS	0,31	Fósforo (mg)	1617	Carotenos (µg)	2355
Colesterol (mg)	1,8	Flúor (µg)	278	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	1728
Agua (g)	391			Ac. Pantoténico (mg)	6,3
Alcohol (g)	1403			Biotina (µg)	31,4
	0,085			Vitamina D (µg)	2
				Vitamina E (mg)	7,1

Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
 Fecha del Informe: 25/02/09

<b>Nutriente</b>	<b>Aporte</b>
Energía [kcal]	2412
Proteínas [g]	106
Calcio [mg]	884
Fósforo [mg]	1617
Magnesio [mg]	319
Hierro [mg]	16
Zinc [mg]	11,4
Yodo [µg]	95
Flúor [µg]	278
Selenio [µg]	99,1
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,8
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2,4
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	5,7
Eq. Niacina [mg]	42,6
Ac. Fólico [µg Actividad]	326
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	161
Ac. Pantoténico [mg]	6,3
Biotina [µg]	31,3

Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
 Fecha del Informe: 25/02/09

Vit. A [ $\mu\text{g}$ Eq. de retinol]	1728
Vitamina D [ $\mu\text{g}$ ]	2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	7,1
Vitamina K [ $\mu\text{g}$ ]	143

**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
2	Media mañana	209	7,3	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,33	279	0,6	110	43	0,15	0,42	43,1	62
2	Almuerzo	2067	78,7	178	7	114	363	51,5	46,5	8,1	639	8,7	3018	390	0,59	1,3	90,6	87,9
2	Merienda	251	6,5	49,7	3,5	1,4	0	0,28	0,24	0,28	55,2	1,3	326	5,2	0,2	0,068	51,1	78
2	Cena	376	18,8	37,6	2,4	16	72,3	4,3	8,7	1,6	230	2,3	1526	236	0,21	0,37	48,6	18,5
2	Total	2903	111	297	14,5	136	452	58,9	56,8	10,3	1202	12,9	4980	675	1,1	2,2	233	246
3	Media mañana	209	7,3	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,33	279	0,6	110	43	0,15	0,42	43,1	62
3	Almuerzo	1194	61,5	95,5	13,6	59,2	177	12,4	36,5	6,4	336	10,6	2663	268	0,9	0,74	107	32,4
3	Merienda	423	21,8	57,6	3,5	10	48,3	3,1	3,6	1,6	62,8	2,9	1098	5,2	0,56	0,21	51,1	78
3	Cena	776	38,3	56,5	5,3	42,4	128	9,2	26,3	3,6	43,5	6,6	559	4	0,56	0,51	86,5	42,2
3	Total	2602	129	241	24	116	370	27,6	67,7	11,9	721	20,7	4430	320	2,2	1,9	288	215
4	Media mañana	209	7,3	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,33	279	0,6	110	43	0,15	0,42	43,1	62
4	Almuerzo	920	33,1	80	11,8	48,9	76,4	12,6	24,6	7,6	354	8,1	1353	1085	1,3	0,59	188	66,3
4	Merienda	413	12,4	51,1	3,5	16,1	85,1	4,5	6	1,8	62,9	4,2	695	2539	0,26	0,43	85,5	78,7
4	Cena	216	18,1	22,4	1,1	5,3	72,5	2,3	1,4	0,68	224	1,6	352	12,3	0,16	0,32	22,7	0,95
4	Total	1757	70,9	185	17,9	75	251	22,2	33,3	10,5	920	14,4	2510	3679	1,9	1,8	339	208
5	Media mañana	209	7,3	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,33	279	0,6	110	43	0,15	0,42	43,1	62
5	Almuerzo	798	44,8	107	11	18,7	66,7	5	8,3	3,3	114	6,1	753	348	1,1	0,46	116	29,3
5	Merienda	413	12,4	51,1	3,5	16,1	85,1	4,5	6	1,8	62,9	4,2	695	2539	0,26	0,43	85,5	78,7
5	Cena	1195	46,1	74,9	5,9	77,1	262	29,8	34,1	7	176	4	2561	260	0,84	0,45	88	46,8
5	Total	2615	111	265	22	117	430	42,2	49,9	12,5	632	14,8	4119	3190	2,4	1,8	333	217

Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
Fecha del Informe: 25/02/09

6	Media mañana	218	6,2	36,4	0,21	4,6	16,6	2,8	1,3	0,3	271	0,82	111	52,8	0,13	0,43	12,1	3,8
6	Almuerzo	1387	48	115	28,6	74,4	305	23,8	37,6	7,2	196	12,9	2285	452	1,2	0,6	296	92,9
6	Merienda	427	16,9	50,6	3,5	15,9	35,9	6,4	6,7	1,5	64,3	2,3	1465	5,2	0,36	0,14	51,5	78
6	Cena	429	24,6	46,2	2,6	15,5	66,5	4	9	1,6	232	2,7	1449	188	0,16	0,43	48,4	18,6
6	Total	2461	95,7	249	34,9	110	424	37	54,5	10,7	764	18,7	5310	698	1,9	1,6	408	193
9	Media mañana	218	6,2	36,4	0,21	4,6	16,6	2,8	1,3	0,3	271	0,82	111	52,8	0,13	0,43	12,1	3,8
9	Almuerzo	821	28,4	71	12,7	43,9	130	12,4	24,4	3,6	260	7,3	779	1079	0,66	0,54	181	57,6
9	Merienda	413	12,4	51,1	3,5	16,1	85,1	4,5	6	1,8	62,9	4,2	695	2539	0,26	0,43	85,5	78,7
9	Cena	499	20,7	20,5	2,4	36,3	225	11,1	19	3,4	210	2,9	2504	472	0,15	0,38	68,8	17,3
9	Total	1951	67,7	179	18,8	101	457	30,8	50,7	9,1	804	15,2	4090	4142	1,2	1,8	347	157
10	Media mañana	218	6,2	36,4	0,21	4,6	16,6	2,8	1,3	0,3	271	0,82	111	52,8	0,13	0,43	12,1	3,8
10	Almuerzo	1217	53,5	93,4	16,5	65,7	186	11	41,8	8,1	452	9,5	1882	440	0,69	0,67	259	35,6
10	Merienda	423	21,8	57,6	3,5	10	48,3	3,1	3,6	1,6	62,8	2,9	1098	5,2	0,56	0,21	51,1	78
10	Cena	631	21,1	56,5	5,3	34	51,2	5,7	23,2	3,2	33,6	2,5	425	4	0,32	0,24	79,3	43,5
10	Total	2489	103	244	25,5	114	302	22,6	69,9	13,2	819	15,8	3516	502	1,7	1,6	401	161
11	Media mañana	218	6,2	36,4	0,21	4,6	16,6	2,8	1,3	0,3	271	0,82	111	52,8	0,13	0,43	12,1	3,8
11	Almuerzo	1696	64,9	150	12,2	89,8	219	27,4	49,9	8,2	184	9,8	4717	641	2,2	0,82	165	114
11	Merienda	413	12,4	51,1	3,5	16,1	85,1	4,5	6	1,8	62,9	4,2	695	2539	0,26	0,43	85,5	78,7
11	Cena	305	23,7	37,9	1,9	5,4	59,8	2,5	1,3	0,78	242	1	364	13,7	0,28	0,36	50,7	15,2
11	Total	2632	107	275	17,9	116	381	37,2	58,5	11,1	760	15,8	5888	3247	2,8	2,1	314	212
12	Media mañana	210	7,3	33,7	0,79	4,7	16,6	2,8	1,4	0,45	274	1,2	123	63,5	0,15	0,44	12,5	18,8
12	Almuerzo	1347	85,4	87,8	29,8	66,1	143	17,1	36,9	7,8	383	16,7	1202	684	1,2	0,79	467	33,6
12	Merienda	413	12,4	51,1	3,5	16,1	85,1	4,5	6	1,8	62,9	4,2	695	2539	0,26	0,43	85,5	78,7

Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
Fecha del Informe: 25/02/09

12	Cena	1230	45,9	83,8	7,2	77	262	29,8	34,3	6,9	160	4,5	2560	259	0,87	0,46	77,3	33,7
12	Total	3200	151	256	41,2	164	507	54,2	78,6	17	880	26,5	4580	3545	2,4	2,1	642	165
13	Media mañana	210	7,3	33,7	0,79	4,7	16,6	2,8	1,4	0,45	274	1,2	123	63,5	0,15	0,44	12,5	18,8
13	Almuerzo	1261	85	120	13,3	45,8	233	15,4	15	8,6	332	8,2	2198	991	0,76	0,93	170	47,8
13	Merienda	151	5,6	18,8	1,4	4,9	12,4	2,6	1,4	0,19	136	0,33	136	77,5	0,15	0,15	46,1	78
13	Cena	338	22,6	25,6	2,4	15,1	58,3	3,6	8,5	1,7	242	1,8	1516	170	0,19	0,36	43,4	18,2
13	Total	1959	120	198	17,9	70,4	321	24,5	26,3	10,9	984	11,5	3972	1302	1,2	1,9	272	163
16	Media mañana	210	7,3	33,7	0,79	4,7	16,6	2,8	1,4	0,45	274	1,2	123	63,5	0,15	0,44	12,5	18,8
16	Almuerzo	797	28,6	51,1	10,2	49,6	92,2	16,3	25,1	3,9	226	6,3	704	1008	1,6	0,5	175	60,7
16	Merienda	387	17,3	49,8	3,5	11,6	21,2	5,6	2,6	2,1	297	1,5	517	71,9	0,21	0,16	57,3	78
16	Cena	402	24	64,5	1,7	5	54,3	2	1,4	0,75	167	1,3	356	48,9	0,16	0,37	28,9	0
16	Total	1795	77,1	199	16,2	70,9	184	26,8	30,5	7,1	964	10,3	1700	1192	2,1	1,5	273	158
17	Media mañana	210	7,3	33,7	0,79	4,7	16,6	2,8	1,4	0,45	274	1,2	123	63,5	0,15	0,44	12,5	18,8
17	Almuerzo	1194	61,5	95,5	13,6	59,2	177	12,4	36,5	6,4	336	10,6	2663	268	0,9	0,74	107	32,4
17	Merienda	322	10,7	49,7	3,5	7,3	17,6	3,8	1,9	0,44	160	1,3	483	63,2	0,2	0,17	59,1	78
17	Cena	1211	45,9	80,3	6,7	76,6	262	29,8	34,1	6,8	162	4,1	2561	258	0,85	0,45	72,5	22,3
17	Total	2937	125	259	24,5	148	473	48,8	73,9	14,1	933	17,1	5830	653	2,1	1,8	251	152
18	Media mañana	202	6,8	32,2	0,19	4,5	16,6	2,8	1,3	0,29	287	0,88	116	40,5	0,19	0,42	21,9	23
18	Almuerzo	1837	53,9	264	17,4	58,4	265	13,5	32,2	6,6	246	8,4	2846	354	1,1	0,68	214	104
18	Merienda	427	16,9	50,6	3,5	15,9	35,9	6,4	6,7	1,5	64,3	2,3	1465	5,2	0,36	0,14	51,5	78
18	Cena	216	18,1	22,4	1,1	5,3	72,5	2,3	1,4	0,68	224	1,6	352	12,3	0,16	0,32	22,7	0,95
18	Total	2682	95,8	369	22,1	84,1	390	25	41,5	9	821	13,1	4779	412	1,8	1,6	310	206
19	Media mañana	374	22,1	40,1	0,19	13,1	64,9	5,6	4,6	1,6	295	2,6	888	40,5	0,55	0,57	21,9	23



Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
Fecha del Informe: 25/02/09

19	Almuerzo	1171	73,5	141	11,9	32,2	203	13	12,1	4	458	7,6	1150	538	0,63	1	156	33,1
19	Merienda	243	5,8	50,3	2,1	1,1	0	0,24	0,19	0,26	63,6	1,5	333	2,7	0,15	0,076	29,8	22
19	Cena	349	19,4	33,5	5,1	13,8	51,2	2,7	8,7	1,6	54,5	3,1	1386	162	0,13	0,25	47,6	35,1
19	Total	2136	121	264	19,2	60,2	319	21,6	25,6	7,4	870	14,8	3758	742	1,5	1,9	255	113
20	Media mañana	202	6,8	32,2	0,19	4,5	16,6	2,8	1,3	0,29	287	0,88	116	40,5	0,19	0,42	21,9	23
20	Almuerzo	1399	59,9	111	26,9	72,6	257	23	36,6	7,1	252	14,3	2278	191	1,1	0,62	250	61
20	Merienda	319	11	32,3	2,1	15,7	85,1	4,4	6	1,8	41,3	3,9	693	2534	0,11	0,4	48,2	0,69
20	Cena	500	41,1	25,2	2,4	25	141	8,1	12,4	2	235	6,6	1619	170	0,38	0,71	51,7	18,2
20	Total	2419	119	201	31,6	118	499	38,3	56,2	11,2	815	25,6	4706	2935	1,8	2,2	372	103
23	Media mañana	202	6,8	32,2	0,19	4,5	16,6	2,8	1,3	0,29	287	0,88	116	40,5	0,19	0,42	21,9	23
23	Almuerzo	1440	63,8	105	10,4	82,3	148	20,5	45,6	10,1	123	6,9	2650	480	0,8	0,48	94,4	117
23	Merienda	1048	19,6	131	2,1	48,4	111	28,7	15,5	1,9	434	4,1	420	90,7	0,32	0,63	44,8	22
23	Cena	787	35,5	65	1,7	42,4	276	15,6	18,2	4,9	168	3,6	2094	119	0,46	0,49	25,5	Trazas
23	Total	3477	126	334	14,4	178	552	67,6	80,5	17,2	1012	15,5	5280	730	1,8	2	186	162
24	Media mañana	210	7,4	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,31	279	0,6	109	43	0,23	0,42	43,1	79
24	Almuerzo	1371	62,6	90	14,9	80,5	217	21,2	46,2	8,5	376	11,2	2184	243	2,2	0,88	226	28
24	Merienda	415	21,1	58,2	2,1	9,8	48,3	3,1	3,6	1,6	71,3	3,2	1105	2,7	0,52	0,22	29,8	22
24	Cena	369	23,2	39,9	5,6	11,4	65,3	4,7	4,7	1,1	93,8	3	390	90,9	0,23	0,33	68,7	37,1
24	Total	2365	114	220	24,2	106	347	31,7	55,9	11,4	819	18	3788	380	3,2	1,8	367	166
25	Media mañana	210	7,4	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,31	279	0,6	109	43	0,23	0,42	43,1	79
25	Almuerzo	1312	63,8	128	14,8	57,1	178	15,2	25,1	9,2	199	8	2086	902	0,8	0,69	158	41,2
25	Merienda	405	11,8	51,7	2,1	15,9	85,1	4,4	6	1,8	71,3	4,4	702	2537	0,21	0,44	64,2	22,7
25	Cena	376	18,8	37,6	2,4	16	72,3	4,3	8,7	1,6	230	2,3	1526	236	0,21	0,37	48,6	18,5
25	Total	2302	102	249	20,9	93,8	352	26,7	41,1	12,9	778	15,4	4423	3718	1,5	1,9	314	161

Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
Fecha del Informe: 25/02/09

26	Media mañana	210	7,4	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,31	279	0,6	109	43	0,23	0,42	43,1	79
26	Almuerzo	1224	86,9	91,2	28,5	50,4	247	19,7	22,5	4,3	538	16,2	1484	508	0,8	1,1	451	9,5
26	Merienda	319	11	32,3	2,1	15,7	85,1	4,4	6	1,8	41,3	3,9	693	2534	0,11	0,4	48,2	0,69
26	Cena	716	20,2	48,6	4	47,6	295	14,1	25,3	4,5	249	2,9	789	274	0,83	0,35	71,4	31,4
26	Total	2468	126	204	36,2	118	644	41	55,1	10,9	1106	23,6	3075	3358	2	2,3	614	121
27	Media mañana	210	7,4	31,5	1,6	4,7	16,6	2,8	1,3	0,31	279	0,6	109	43	0,23	0,42	43,1	79
27	Almuerzo	1053	35,7	106	11,9	50,8	159	11,2	31,3	4,9	277	6,4	732	1093	0,68	0,44	183	65,6
27	Merienda	962	18,9	112	2,1	48,2	111	28,7	15,5	1,8	404	3,5	411	88	0,22	0,59	28,8	0
27	Cena	216	18,1	22,4	1,1	5,3	72,5	2,3	1,4	0,68	224	1,6	352	12,3	0,16	0,32	22,7	0,95
27	Total	2441	80,1	272	16,6	109	359	45	49,5	7,7	1183	12,1	1605	1236	1,3	1,8	277	146
30	Media mañana	257	6,4	45,9	0,19	4,5	16,6	2,8	1,3	0,29	283	1,2	112	43,8	0,15	0,42	7,9	4,4
30	Almuerzo	723	48,4	58,7	10,9	29,9	179	11	13,6	2,9	391	7,3	873	1118	0,62	0,75	193	59,1
30	Merienda	226	9,6	30,9	2,1	6,5	20	2,8	1,8	0,33	114	1,1	450	31,4	0,062	0,1	26,8	Trazas
30	Cena	319	21,7	41,1	1,7	6,8	72,5	3	1,9	0,85	230	2	379	12,4	0,19	0,35	27	0,88
30	Total	1525	86,2	177	14,8	47,8	288	19,6	18,5	4,3	1017	11,5	1814	1206	1	1,6	255	64,4
31	Media mañana	257	6,4	45,9	0,19	4,5	16,6	2,8	1,3	0,29	283	1,2	112	43,8	0,15	0,42	7,9	4,4
31	Almuerzo	1107	45,8	111	8,1	51,1	188	11,4	30,2	5,4	118	4,2	1137	92,5	0,71	0,5	76,4	47,1
31	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
31	Cena	244	23	22,4	1,1	6,3	64	3	2	0,64	204	1,7	312	12,3	0,084	0,39	20,2	2,2
31	Total	1940	90,8	211	11,5	77,4	304	23,6	40,1	7,8	647	9	3023	149	1,2	1,4	119	53,8

### 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	222	7,6	34,6	0,81	5	18,8	3	1,5	0,39	279	0,92	149	48,1	0,18	0,43	24,8	34,4
Almuerzo	1242	57,6	111	15,3	59,1	191	17,1	30,8	6,5	308	9,3	1893	599	1	0,72	196	57,1
Merienda	416	13,8	53,2	2,8	15,2	55,8	6,2	5,4	1,4	114	2,9	742	943	0,26	0,29	53,7	50,3
Cena	532	26,8	43,9	3,2	26,6	125	8,8	13	2,6	183	2,9	1179	138	0,34	0,39	51	19,2
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	603	17,8	120	7,1	4,3	4	1,3	0,89	0,99	98,5	3	781	0,00025	0,22	0,12	41,2	0
Legumbres	104	7,1	14,2	5,9	0,74	0	0,096	0,16	0,36	37,7	2,4	4,8	8,3	0,16	0,056	66,6	1,2
Verduras y hortalizas	119	4,5	19,8	4,8	1,1	0	0,25	0,1	0,45	64,2	1,8	66,2	471	0,25	0,13	99,4	56,5
Frutas	136	1,6	27,3	3,5	0,66	0	0,09	0,18	0,18	26,3	0,78	3,4	8,7	0,15	0,062	36,1	75
Lácteos y derivados	246	13,9	21,8	0,0077	11,1	45,5	6,8	3,1	0,44	501	0,4	324	123	0,26	0,65	16,9	2,1
Carnes y derivados	488	37,6	4,4	0,072	35,4	163	13,3	15,2	3,3	30,7	4,8	1350	923	0,55	0,5	23,8	1,4
Pescados y derivados	96,6	17	0,19	0	3,1	55,1	0,72	0,69	1	29,5	0,84	83,1	45,5	0,11	0,088	11,3	0,15
Huevos y derivados	37,5	2,9	0,16	0	2,8	95	0,76	1,1	0,42	13	0,51	33,4	52,5	0,025	0,086	11,9	0
Azúcares dulces y pastelería	113	1,9	12	0	6,4	15,1	3,9	2,1	0,22	50,5	0,35	11,9	12	0,023	0,076	2	0
Aceites y grasas	350	0,01	Trazas	0	38,8	11,5	7,5	26,6	3	0,61	0,15	30,3	35,7	Trazas	0,00081	Trazas	Trazas
Bebidas	100	0,83	22,6	0,37	0,27	0	0,036	0,052	0,098	24,4	0,64	8,5	10	0,076	0,047	16	24,1

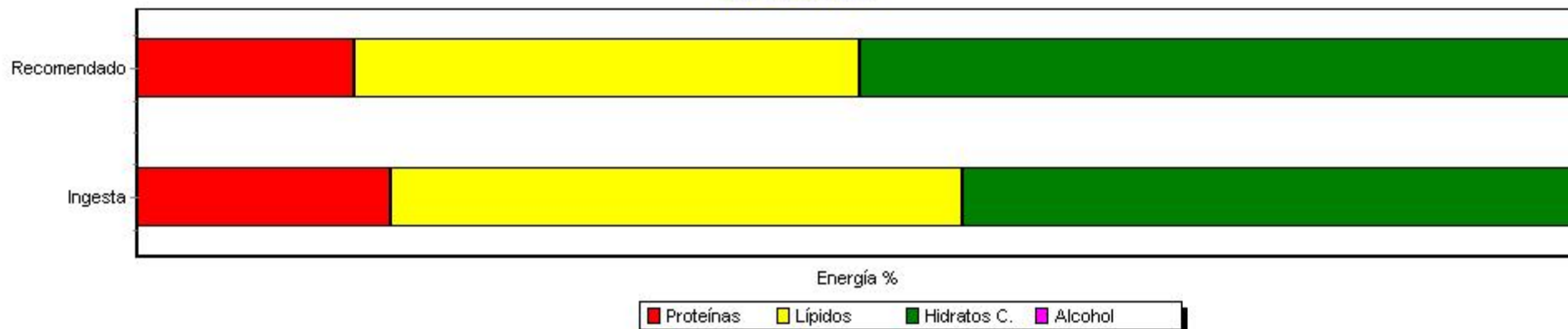
Valoración Nutricional El Catering de Cocinar – Escuelas Infantiles – Marzo 2009  
 Fecha del Informe: 25/02/09

Platos preparados y precocinados	3,6	0,11	0,18	0,001	0,28	0	0,15	0,12	0,0029	0,33	0,025	6,5	0,085	0,0026	0,0032	0,014	0,00073
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	15,4	0,58	0,91	0,39	0,96	1,6	0,22	0,31	0,37	7,4	0,34	1259	38	0,0085	0,018	0,69	0,52
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	2412	106	243	22,1	106	391	35,1	50,7	10,8	884	16	3963	1728	1,8	1,8	326	161

## CALIDAD DE LA DIETA

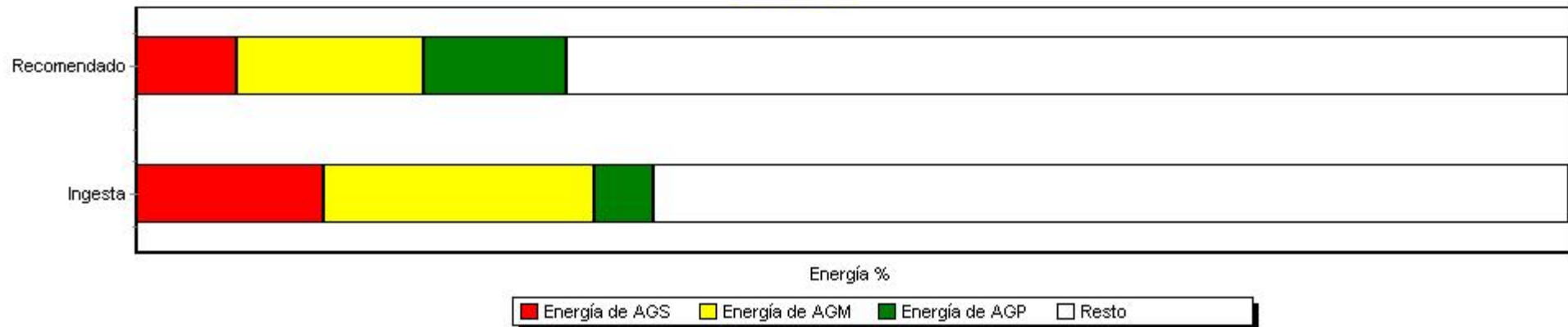
Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	17,6	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	39,5	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	42,9	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0248	Menos de 10 %
Alcohol [g]	0,085	menos de 30 g/día

PERFIL CALORICO



Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía AGS [% kcal]	13,1	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	18,9	Entre 13 - 18 %
Energía AGP [% kcal]	4	Menos de 10 %

PERFIL LIPIDICO



### Calidad de la grasa

	Calidad de la dieta	Recomendado
Lípidos totales [g]	106	
AGS [g]	35,1	
AGM [g]	50,7	
AGP [g]	10,8	
AGP/AGS	0,31	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,8	Más de 2
Colesterol [mg]	391	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	162	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,63	0.2 - 2 g/día



### Otros índices

	Calidad de la dieta	Recomendado
Fibra dietética [g]	22,1	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	3963	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0,085	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,74	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	5,3	% alto
Relación calcio:fósforo	1 : 1,8	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,66	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,023	Más de 0.02

### ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	6,6	0 a 8,7	7,6
Verduras y hortalizas	3,9	0 a 4,4	9
Frutas	2,1	0 a 3,4	6,3
Lácteos	1,8	0 a 2,7	6,7
Carnes, Pescados y Huevos	5,2	0 a 2,7	10
Energía de lípidos [%kcal]	39,5	>=45% , <=30% Energía	3,6
Energía AGS [% kcal]	13,1	>15% , <10 % Energía	3,8
Colesterol [mg]	391	>450 mg/día , <300 mg/día	3,9
Sodio aportado por los alimentos [mg]	2805	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	8,3
Variedad = alimentos/3 días	32	<=6 alim./3 días, >=16 alim./3 días	10
Puntuación	69,2		Buena