



### 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	222	6,8	44,2	3,1	1,3	0	0,25	0,22	0,42	29,6	1,2	201	1,6	0,083	0,05	19,4	0,09
Legumbres	46,6	3,5	6,2	2,6	0,31	0	0,037	0,064	0,15	11,6	1,2	3,7	1,8	0,071	0,032	25,7	0,53
Verduras y hortalizas	76,8	3	12	3,3	1,1	0	0,19	0,14	0,55	36,3	1,2	61,1	336	0,14	0,091	51	43
Frutas	68	0,59	14,4	2,4	0,36	0	0,069	0,12	0,1	14,8	0,59	1,4	26,7	0,051	0,044	13,7	20,1
Lácteos y derivados	49,9	2,7	4,9	0	2,2	5,5	1,2	0,63	0,12	76,6	0,086	55,9	29,1	0,027	0,094	2,9	0,37
Carnes y derivados	101	13,5	0,18	0	5,1	44,2	1,8	2	0,71	7,1	0,98	186	5,8	0,15	0,11	5,3	0,76
Pescados y derivados	29,1	5,3	0	0	0,85	21,8	0,15	0,22	0,3	9,4	0,35	44,6	1,9	0,084	0,034	4,1	0
Huevos y derivados	22,4	1,8	0,094	0	1,7	56,8	0,46	0,68	0,25	7,8	0,3	19,9	31,4	0,015	0,051	7,1	0
Azúcares dulces y pastelería	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	251	Trazas	0	0	27,8	0,21	4	20,3	2,3	0,0022	0,11	0,0022	0	Trazas	Trazas	0	0
Bebidas	0	0,00087	0,00087	0	0	0	0	0	0	0,078	0,0052	0,017	Trazas	Trazas	0,00043	Trazas	0
Platos preparados y precocinados	19,3	1,3	1,6	0,071	0,83	3	0,15	0,33	0,2	4,7	0,075	96,4	4	0,0093	0,0069	1,6	0,11
Aperitivos	3,7	0,021	0,034	0,08	0,37	0	0,056	0,25	0,026	1,1	0,031	16,2	0,91	0,00092	0,0012	0,19	0,11
Salsas y condimentos	2,4	0,064	0,41	0,094	0,037	0	0,014	0,0052	0,01	2,8	0,1	670	5	0,0013	0,0024	0,51	0,38
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>891</b>	<b>38,7</b>	<b>84</b>	<b>11,6</b>	<b>42</b>	<b>132</b>	<b>8,5</b>	<b>24,9</b>	<b>5,2</b>	<b>202</b>	<b>6,3</b>	<b>1356</b>	<b>445</b>	<b>0,63</b>	<b>0,51</b>	<b>132</b>	<b>65,4</b>

### Índice de alimentación saludable

Las recomendaciones internacionales sobre la calidad de la dieta establecen un baremo de puntuación sobre las siguientes características de la composición de la dieta y que es un instrumento valioso para la mejora nutricional de los alumnos.

Hay que considerar que se está analizando solamente el almuerzo, por lo que la presencia de cereales, lácteos y frutas debe distribuirse en el resto de las comidas.

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	2,6	0 a 6,0	4,3
Verduras y hortalizas	2,2	0 a 3,0	7,3
Frutas	0,9	0 a 2,0	4,5
Lácteos	0,4	0 a 2,0	2,0
Carnes, Pescados y Huevos	1,6	0 a 2,0	8,0
Energía de lípidos [%kcal]	42,4	>=45% , <=30% Energía	1,7
Energía AGS [% kcal]	8,6	>15% , <10 % Energía	10
Colesterol [mg]	132	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1040	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Variedad = alimentos/3 días	15	<=6 alim./3 días , >=16 alim./3 días	8
<b>Puntuación</b>	<b>65,9</b>		<b>BUENA</b>

Del cálculo de Alimentación Saludable del menú del almuerzo se desprende que la calidad de la dieta es BUENA, aunque el energía procedente de lípidos es elevada, la calidad de la grasa aportada (AGM) es excelente.