



NUTRIALIS



**“Manual del Software
Albans”**



Conociendo la funcionalidad del Software Albans

En la parte superior, lo resaltado por el recuadro rojo, aparecerá la suma total tanto de macronutrientes y micronutrientes de los alimentos.

Todos los cálculos que realices se exportan a un Libro de Excel 100% editable

Albans 1.0 Excel Cerrar sesión Rossi

Energía kcal	Energía kj	Agua g	Proteínas totales g	Proteínas origen animal g	Proteínas otras fuentes g	Grasa total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Zinc mg	Hierro mg	Beta caroteno equivalentes totales pg	Vitamina A equivalentes totales pg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg	AscT mg	Sodi mg	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

En los casilleros en blanco se colocará los requerimientos de la persona de Energía y macronutrientes (proteína, carbohidratos, y grasa), puedes llenar todos los casilleros en blancos o sólo lo que consideres necesario según tu criterio.

La barra desplegable

Energía kcal:	<input type="text"/>	0.00%	Energía kj:	<input type="text"/>	0.00%	Proteinas origen animal g:	<input type="text"/>	0.00%
Proteinas otras fuentes g:	<input type="text"/>	0.00%	Proteinas totales g:	<input type="text"/>	0.00%	Grasa total g:	<input type="text"/>	0.00%
Carbohidratos totales g:	<input type="text"/>	0.00%	Carbohidratos disponibles g:	<input type="text"/>	0.00%			

Permite ver la adecuación en base al requerimiento energético individual de la persona.

- color verde: adecuación óptima 100%
- color amarillo: adecuación dentro de lo normal 90-110%
- color rojo: adecuación fuera del rango normal ya sea por déficit o exceso



En base a los tiempos de comida colocar los alimentos

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

ALMUERZO

MEDIA TARDE

CENA

COLACIÓN

Seleccionar el alimento que desea, en el recuadro rojo, después clic en "Agregar"



- Seleccione un alimento -

Agregar Eliminar

Peso neto g	Energía kcal	Energía kj	Agua g	Proteínas totales g	Proteínas origen animal g	Proteínas otras fuentes g	Grasa total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Zinc mg	Hierro mg	Beta caroteno equivalentes totales pg	Vitamina A equivalentes totales pg	Tiamina mg
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

- Seleccione un alimento -

- Achita, kiwicha o achis
- Arroz pilado o pulido cocido
- Arroz blanco corriente
- Arroz con cáscara



Para eliminar clic en el alimento, después clic en “Eliminar”

DESAYUNO MEDIA MAÑANA ALMUERZO MEDIA TARDE CENA COLACIÓN

Mermelada de durazno

Alimento	Peso neto g	Energía kcal	Energía kj	Agua g	Proteínas totales g	Proteínas origen animal g	Proteínas otras fuentes g	Grasa total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Zinc mg	Hierro mg	Beta caroteno equivalentes totales pg	Vitamina / equivalentes totales pg
<input type="checkbox"/> Leche fresca de vaca	240	151.20	633.60	210.72	7.44	7.44	0.00	8.40	11.76	11.76	0.00	1.68	254.40	225.60	0.96	3.12	0.00	67.2
<input type="checkbox"/> Pan francés fortificado con hierro	30	83.10	348.30	8.10	2.52	0.00	2.52	0.06	18.87	18.15	0.72	0.45	10.50	30.30	0.22	0.94	0.00	0.0
<input checked="" type="checkbox"/> Mermelada de durazno	10	19.60	82.00	4.82	0.06	0.00	0.06	0.01	5.07	0.00	0.00	0.04	0.80	1.30	0.00	0.14	0.00	0.0
Suma:		253.90	1063.90	223.64	10.02	7.44	2.58	8.47	35.70	29.91	0.72	2.17	265.70	257.20	1.18	4.20	0.00	67.2

Aparecerá la suma tanto de macronutrientes y micronutrientes según tiempo de comida

La barra desplegable



Para "Cerrar sesión" tienes dos opciones, en la parte superior e inferior

Albans 1.0 Excel Cerrar sesión Rossi

Energía kcal	Energía kj	Agua g	Proteínas totales g	Proteínas origen animal g	Proteínas otras fuentes g	Grasa total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Zinc mg	Hierro mg	Beta caroteno equivalentes totales pg	Vitamina A equivalentes totales pg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg	AscT mg	Sodio mg	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



Energía kcal: 0.00%

Energía kj: 0.00%

Proteínas origen animal g: 0.00%

Proteínas otras fuentes g: 0.00%

Proteínas totales g: 0.00%

Grasa total g: 0.00%

Carbohidratos totales g: 0.00%

Carbohidratos disponibles g: 0.00%

DESAYUNO MEDIA MAÑANA **ALMUERZO** MEDIA TARDE CENA COLACIÓN

- Seleccione un alimento - Agregar Eliminar

Alimento	Peso neto g	Energía kcal	Energía kj	Agua g	Proteínas totales g	Proteínas origen animal g	Proteínas otras fuentes g	Grasa total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Zinc mg	Hierro mg	Beta caroteno equivalentes totales pg	Vitamina A equivalentes totales pg	Tiamina mg
Suma:		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Rossi Cerrar sesión





software VS excel

Ventajas de tener la tabla de composición peruana de alimentos en el software VS excel

Tabla de composición peruana de alimentos en el Software	Tabla de composición peruana de alimentos en el Excel
✓ Es multiplataforma, (PC, Tablet y celular).	✓ No es multiplataforma.
✓ Base de datos esta resguardado para que no se modifique y de esta manera se logra que tus cálculos no tengan ningún error.	✓ Cuando la base de datos lo tienes en Excel, corres el riesgo de error involuntario y lo que ocasiona es la modificación de tu base de datos y no se podría detectar el error y nuevamente tendrías realizar una nueva información perdiendo tiempo y dinero.
✓ Permite agilizar de una forma adecuada y muy práctica los trabajos en el área de nutrición.	✓ Trabajar base de datos en Excel tendrías tener conocimientos a nivel avanzado porque de lo contrario invertirías mucho tiempo.
✓ Mientras tengas los accesos de usuario y contraseña la actualización de la base de datos es responsabilidad del proveedor (por ejemplo, este software se crea con tabla de composición de alimentos 2009, cuando la tabla se actualizo en el 2017 nuestro equipo en Nutrialis se encargo de realizar la actualización y el usuario tuvo la versión actualizada sin ningún pago adicional.	✓ Cuando adquieres la tabla de composición en Excel, si hay nuevos cambios tienes que volver a pagar por un nuevo Excel con la versión actualizada.