

# **UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

## **CARRERA DE NUTRICIÓN**

**Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado  
académico de Licenciatura en Nutrición**

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A  
COLABORADORES DE LA EMPRESA GESSA GRUPO  
EMPRESARIAL DE SUPERMERCADOS S.A, EN LAS  
INSTALACIONES UBICADAS EN CALLE BLANCOS  
DURANTE EL AÑO 2017**

**SUSTENTANTE:**

**Vilma Gabriela Fuentes Jiménez**

**TUTORA:**

**Dra. Kailan Cubero Gonzales**

**SAN JOSÉ**

**Noviembre, 2017**

## Declaración jurada

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Vilma Gabriela Fuentes Jiménez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 3-0443-0873 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de BACHILLERATO / LICENCIATURA EN Nutrición juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: "Intervención Nutricional a los Colaboradores de la Empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados, S.A, en una Pasantía de 640 Horas, Durante el Periodo de Junio-Octubre 2017" es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público: en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 12 días del mes de febrero del año dos mil diecisiete.



Firma del estudiante

Cédula 304430873

## Carta del tutor

### CARTA DEL TUTOR

Jueves 14 de Febrero 2018

Sres.  
*Departamento de Registro*  
*Universidad Hispanoamericana*

Estimado señores:

La estudiante Vilma Gabriela Fuentes Jiménez, cédula de identidad número 3-0443-0873, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Supervisada denominado "Intervención nutricional dirigida a colaboradores de la empresa GESSA grupo empresarial de supermercados S.A, en las instalaciones ubicadas en la zona de calle blancos en el año 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

La nota de aprobación es de un 100. Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



**Dra Kailan Cubero González**  
2-0578-0843  
Código Colegio Profesional 2-6710.

## Carta de autorización del lector

### CARTA DEL LECTOR

12 de abril de 2018

*Sres.  
Departamento de Registro  
Universidad Hispanoamericana*

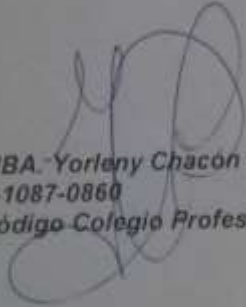
Estimado señores:

La estudiante Fuentes Jiménez Vilma Gabriela, cédula de identidad número 304430873, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica *"Intervención nutricional dirigida a colaboradores de la empresa GESSA Grupo Empresarial de Supermercados S.A. en las instalaciones ubicadas en la zona de Calle Blancos en el año 2017."*, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

  
*MBA. Yorlany Chacón Sandi  
1-1087-0860  
Código Colegio Profesional 251-10*

## Carta de revisión filológica

San José, 19 de abril de 2018

### OFICIO POR PARTE DEL FILÓLOGO

Hago constar que leí, revisé y di mis recomendaciones a Vilma Gabriela Fuentes Jiménez, en relación con el trabajo titulado "Intervención nutricional dirigida a colaboradores de la empresa GESSA Grupo Empresarial de Supermercados S.A, en las instalaciones ubicadas en Calle Blancos durante el año 2017", para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica.

Se revisaron aspectos relacionados con la ortografía, la redacción, la concordancia gramatical y la aplicación de las Normas Apa.

Queda bajo la responsabilidad de la estudiante tomar en consideración las recomendaciones y hacer los cambios pertinentes.



---

Andrea Porras Castro  
Carné 67554  
Filóloga Española



## Carta de la institución



Fecha: 01 de noviembre del 2017.

### A quien interese:

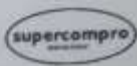
Por este medio, doy fe que la estudiante de la carrera de Nutrición Vilma Gabriela Fuentes Jiménez, cédula 304430873 cumplió de manera excepcional las 640 horas correspondientes a la Práctica Universitaria Supervisada en la Empresa GESSA.

Realmente estamos muy satisfechos con el trabajo realizado por la estudiante Vilma Gabriela Fuentes; durante la práctica mostró mucho profesionalismo, interés y pasión por su carrera.

Agradecemos a Vilma todo el esfuerzo y dedicación que evidenció en el tiempo que estuvo con nosotros.

Atentamente,

**Cinthya Villanea Ávila**  
Coordinadora de Relaciones Laborales  
Grupo Empresarial de Supermercados S.A



## **Dedicatoria**

A mi querida hija Irina y a mi mamá, quienes fueron mi estímulo e inspiración para hacer de esto una meta cumplida.

Vilma Gabriela Fuentes Jiménez

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas para poder finalizar esta etapa de mi vida.

A mi hija Irina que siempre me hace sentir que soy su mayor orgullo y que en todo este largo camino me brindó paciencia y apoyo, gracias por ser el motor de mi vida y la que me impulsa a seguir adelante.

A mi mamá que me brindó un apoyo incondicional y me ayudó en tantas ocasiones a no rendirme y transmitirme que el estudio es la base de un mejor futuro, gracias por ser mi ejemplo a seguir y como siempre lo digo: “Quiero llegar a ser tan brillante como mi mamá”.

A mi tutora la Dr. Kailan Cubero Gonzales, por guiarme durante este proceso, por su disposición y gentileza de ayudarme en la ejecución de este trabajo de la mejor manera.

Por último a los funcionarios de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A., por permitirme la realización de la práctica, por toda su colaboración y disposición.

Vilma Gabriela Fuentes Jiménez

# INDICE

Declaración jurada.....	ii
Carta del tutor .....	iii
Carta de autorización del lector .....	iv
Carta de revisión filológica.....	v
Carta de la institución .....	vii
.....	vii
Dedicatoria.....	viii
Agradecimientos .....	1
CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL.....	9
<b>1.1 Descripción de la institución</b> .....	11
<b>1.1.1 Reseña histórica</b> .....	12
<b>1.1.2 Misión y Visión</b> .....	12
<b>1.1.3 Organigrama</b> .....	13
<b>1.2 Diagnóstico</b> .....	14
<b>1.2.1 Datos generales</b> .....	14
<b>1.2.2 Métodos de evaluación</b> .....	14
<b>1.2.3 Servicio de alimentación</b> .....	22
<b>1.2.5 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú</b> .....	28
<b>1.2.5.2 Análisis cuantitativo</b> .....	31
<b>1.2.6 Estado nutricional de la población evaluada antropométricamente</b> .....	32
<b>1.2 Análisis FODA</b> .....	33
<b>1.4 Formulación y delimitación del problema</b> .....	35
<b>1.5 Justificación de la práctica</b> .....	37
<b>1.6 Objetivos</b> .....	38
<b>1.6.1 Objetivo General</b> .....	38
<b>1.6.2 Objetivos específicos</b> .....	38
<b>1.8 Limitaciones</b> .....	40
CAPÍTULO II. Marco teórico.....	42
<b>2.2 Evaluación nutricional</b> .....	45

2.2.1 Evaluación Antropométrica .....	46
2.2.2 Evaluación bioquímica.....	49
2.2.3 Evaluación clínica .....	49
2.2.4 Evaluación dietética.....	49
2.2.5 Energía.....	50
2.3 Requerimiento energético para la población adulta .....	52
2.4 Ingesta de proteínas .....	53
2.5 Ingesta de grasas .....	54
2.6 Ingesta de carbohidratos.....	54
2.6.1 Simples.....	54
2.6.2 Complejos .....	55
2.7 La fibra .....	55
2.8 Agua .....	55
2.9 Frutas y vegetales .....	56
2.10 Vitaminas .....	56
2.11 Minerales.....	56
2.12 Relación del estado nutricional con la salud y el rendimiento laboral .....	57
2.13 Servicios de alimentos .....	58
2.14.1. Diseño y planificación de menús institucionales.....	58
2.14.4 Aspectos dietéticos para diseñar un menú institucional.....	60
2.21.1 Manejo higiénico en el proceso de selección y almacenamiento de los alimentos.....	64
2.21.2 Limpieza y desinfección.....	65
2.21.3 Sustancias detergentes .....	65
CAPÍTULO III. Descripción de actividades .....	67
3.1. ACTIVIDAD 1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA GESSA GRUPO DE SUPERMERCADOS S.A .....	68
3.2. ACTIVIDAD 2. CONSULTA NUTRICIONAL .....	71
3.3. ACTIVIDAD 3. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ .....	75
3.4. ACTIVIDAD 4. ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ.....	78
3.5. ACTIVIDAD 5. COSTEO DE RECETAS DEL MENÚ .....	81
3.6. ACTIVIDAD 6. PROPUESTA DE MENÚ .....	83

<b>3.7. ACTIVIDAD 7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL VÍA CORREO ELECTRÓNICO EN EL BOLETÍN INFORMATIVO DE LA EMPRESA GESSA</b>	86
<b>3.8. ACTIVIDAD 8. CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS AL PERSONAL DE COCINA</b>	89
<b>3.9. ACTIVIDAD 9. TALLER DE LAVADO DE MANOS</b>	90
<b>3.10. ACTIVIDAD 10. ELABORACIÓN DE MANUAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS</b>	91
<b>3.12. ACTIVIDAD 12. ELABORACIÓN DE UN MANUEL DE SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS DIFERENTES PRODUCTOS DE CONSUMO</b>	93
CAPÍTULO IV. Conclusiones y Recomendaciones	96
<b>4.1 Conclusiones</b>	97
<b>4.2 Recomendaciones</b>	98
CAPÍTULO V. Bibliografía	100
CAPÍTULO VI. Anexos	103
Anexo 1. Cuestionario sobre conocimientos nutricionales	104
<b>Anexo 2. Análisis de resultados sobre cuestionario de conocimientos nutricionales</b>	105
<b>Figura 2</b> Definición de alimentación balanceada, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	105
Fuente: Fuentes (2017)	105
<b>Figura 3</b> Un nutriente que ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	106
Fuente: Fuentes (2017)	106
<b>Figura 4</b> Función de los alimentos que contienen fibra, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	106
Fuente: Fuentes (2017)	106
Figura 5 Consumo de frutas y vegetales, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	107
Fuente: Fuentes (2017)	107
Figura 6 Alimentos fuente de vitamina C, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	107
Fuente: Fuentes (2017)	107
<b>Figura 7</b> Alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017	108
Fuente: Fuentes (2017)	108

<b>Figura 8</b> Alimentos que aportan mayor contenido de proteína, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017.....	108
Fuente: Fuentes (2017).....	108
<b>Figura 9</b> Alimentos que son fuente de fibra, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017.....	109
Fuente: Fuentes (2017).....	109
<b>Figura 10</b> Alimentos que son fuente de colesterol, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	109
Fuente: Fuentes (2017).....	109
<b>Figura 11</b> Nivel de escolaridad de los encuestados. respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	110
Fuente: Fuentes (2017).....	110
<b>Figura 12</b> Genero de los encuestados. respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	110
Fuente: Fuentes (2017).....	110
<b>Anexo 3.</b> Evaluación sobre el servicio de alimentos.....	111
<b>Anexo 4.</b> Análisis de resultados sobre la encuesta del Servicio de Alimentos .....	113
<b>Figura 13</b> Percepción de los usuarios de la soda de la empresa acerca del servicio de alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	113
Fuente: Fuentes (2017).....	113
.....	114
<b>Figura 14</b> Tiempos de comida que realizan los usuarios de la empresa en la soda durante la jornada laboral, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017.....	114
<b>Figura 15</b> Nivel de escolaridad de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	114
<b>Figura 16</b> Genero de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	115
<b>Figura 17</b> Edad de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	115
<b>Anexo 5.</b> Encuesta sobre hábitos alimentarios.....	115
<b>Anexo 6.</b> Análisis de resultados de la encuesta sobre hábitos alimentarios.	117
<b>Figura 18</b> Cantidad de tiempos de comida que realizan, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	118
<b>Figura 19</b> Regularidad diaria en los horarios de cada tiempo de comida, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	118

<b>Figura 20</b> Lugar donde se preparan los alimentos que consume durante su horario laboral, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017.....	119
.....	119
<b>Figura 21</b> Le adiciona sal a los platillos después de estar servidos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	119
<b>Figura 22</b> Tipo de grasa que utiliza para preparar los alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	120
<b>Figura 23</b> Tipo de cocción que utilizan la mayoría de las veces para preparar sus alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017.....	120
<b>Figura 24</b> Frecuencia de consumo de los alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	121
<b>Figura 25</b> Nivel de escolaridad de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	121
<b>Figura 25</b> Genero de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	122
<b>Anexo 8.</b> Análisis de resultados de la encuesta sobre el conocimiento de manipulación de alimentos .....	124
<b>Figura 26</b> Definición de inocuidad alimentaria, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	124
<b>Figura 27</b> Rango de temperatura donde se multiplica más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	124
<b>Figura 28</b> Temperatura ideal de refrigeración, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	125
<b>Figura 29</b> Reacción de las bacterias patógenas al congelar un alimento, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	125
<b>Figura 30</b> Definición de desinfección, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	125
<b>Figura 31</b> Función de la desinfección, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	126
<b>Figura 32</b> Proceso a seguir con productos enlatados golpeados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	126
<b>Figura 33</b> Definición de la enfermedad de transmisión alimentaria, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	127
<b>Figura 34</b> Mantenimiento de la cadena de frio, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	127
<b>Figura 35</b> Formas de evitar la contaminación cruzada, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	128

<b>Figura 36</b> Pasos a seguir para un correcto lavado de manos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	128
<b>Figura 37</b> Nivel de escolaridad de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	129
<b>Figura 38</b> Genero de los colaboradores de Gessa, Tibás 2017 .....	129
<b>Anexo 9</b> .....	130
Cálculo del requerimiento energético para los empleados de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A .....	130
<b>Figura 39</b> .....	136
Estado Nutricional de los colaboradores de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A .....	136
<b>Anexo 10</b> Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.....	137
.....	142
<b>Anexo 11</b> .....	144
<b>Figura 41</b> .....	144
<b>Figura 42</b> .....	144
<b>Anexo 12.</b> Boletín informativo donde se invita hacer parte de la evaluación antropométrica y consulta nutricional. ....	145
<b>Anexo 13.</b> .....	146
<b>Anexo 14</b> .....	148
<b>Anexo 15.</b> Ejemplo Patrón de Menú para el Paciente .....	150
<b>Anexo 16.</b> .....	151
<b>Anexo 17. Datos de la Consulta Individualizada de los funcionarios de la empresa Gessa</b> .....	152
.....	152
<b>Figura 42. Datos promedio y por genero de la consulta inicial y la última consulta de seguimiento.</b> .....	153
.....	153
<b>Anexo 18</b> Educación Nutricional vía correo electrónico en el boletín informativo de la empresa Gessa.....	154
<b>Figura 43</b> .....	154
<b>Figura 44</b> .....	155
<b>Figura 45</b> .....	156
<b>Figura 46</b> .....	157
<b>Figura 47</b> .....	158

<b>Figura 48</b> .....	159
<b>Figura 49</b> .....	160
<b>Anexo 19 Sesión de capacitación al personal de cocina</b> .....	160
<b>Figura 51</b> .....	161
<b>Anexo 20</b> Manual de limpieza y desinfección para servicio de alimentos ....	161
<b>Figura 52</b> Imagen del Uso correcto por colores de las tablas de picar.....	172
<b>Anexo 21</b> Manual de almacenamiento y método PEPS Soda Comedor Gessa .....	172
<b>Figura 53</b> .....	177
<b>Anexo23</b> .....	179
<b>Anexo 24</b> Menú del Almuerzo.....	207
Figura 55. Porcentajes de adecuación del menú de almuerzos del servicio de alimentos de Gessa, Tibás 2017 .....	358
Fuente: Fuentes (2017).....	358
<b>Anexo 25</b> Propuesta de menú .....	358

# **CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL**

# INTRODUCCIÓN

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT,2012) tener acceso a una alimentación adecuada en la jornada laboral debiera ser un derecho, lo que no siempre se cumple. Sin embargo, el problema no es solo el acceso a esa alimentación, sino la calidad nutricional de la misma, factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores.

Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia. Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad, mejores salarios y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos y trabajadores. Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad, ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación (Guihard, 2012).

Mientras tanto, otras compañías están tomando conciencia, saben que si los hábitos alimentarios de las personas mejoran y los empleadores respetan el horario de almuerzo, su rendimiento deberá aumentar y si, además, durante el tiempo de descanso se separan físicamente de su puesto, recuperarían energía y el desgaste que puedan tener (Guihard, 2012).

La alimentación saludable debe estar presente en todos los tiempos de comida ofrecidos a los trabajadores, siendo el lugar de trabajo una buena plataforma de promoción de hábitos saludables para los trabajadores y sus familias (Bartrina Aranceta & Serra, 2012).

De acuerdo con la información que se muestra con anterioridad y a los datos obtenidos con la realización de un diagnóstico previo en la Empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados, surge el desarrollo de dicho

proyecto, el cual se encuentra constituido por seis capítulos que se distribuyen de la siguiente forma:

Capítulo 1: este capítulo abarca la introducción, describe la empresa, reseña histórica, misión, visión, organigrama, diagnóstico, métodos de evaluación, análisis cualitativo y cuantitativo del menú, estado nutricional de la población, análisis FODA, identificación y delimitación del problema y los objetivos general y específicos.

Capítulo 2: incluye el Marco Teórico, el cual abarca definición de términos básicos y específicos, conocimientos teóricos del servicio de alimentos y para confeccionar charlas educativas. Además, se anotan características de la población en estudio y temas generales para el diseño de la propuesta.

Capítulo 3: Contiene la matriz educativa y la sistematización de cada una de las actividades que se efectuaron durante las 640 horas de la práctica universitaria.

Capítulo 4: Este apartado contiene las conclusiones y recomendaciones que se dan a la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados al concluir la práctica.

Capítulo 5: Abarca la bibliografía utilizada para la elaboración de este documento.

Capítulo 6: Se refiere a los anexos de todos los documentos utilizados en el informe, así como el material educativo suministrado.

### **1.1 Descripción de la institución**

La Empresa Gessa es un grupo empresarial de supermercados ubicados en Calle Blancos 300 metros norte y 200 oeste de los Tribunales de Goicoechea, Contiguo al Perimercados de Montelimar.

Para posicionarse en el mercado tico, Gessa se ha establecido a lo largo de todo el territorio nacional, garantizando a sus clientes la comodidad de encontrar un supermercado en cualquier lugar al que se desplacen. Los supermercados brindan bajo el lema de “Gessa de corazón tico” la oportunidad de que al realizar las compras se sienta un ambiente amigable, el cual inspire confianza, donde se le permite al cliente elegir productos de calidad y a buen precio.

### **1.1.1 Reseña histórica**

Grupo Comeca nació en diciembre de 1978, su fundador fue el Señor Don Víctor Mesalles Cebria. Su presidente actual es Don Víctor Mesalles Vargas. El Grupo está conformado por siete unidades de negocio, lo cual beneficia a más de 7000 familias directas. Gessa pertenece al Grupo COMECA, el cual es un grupo sólido de empresas que poco a poco han ido creciendo. Durante el transcurso de los años Gessa ha aumentado el número de supermercados, en este momento conforman 63 puntos de venta en todo Costa Rica, están enfocados estratégicamente a diferentes clases sociales, por lo tanto, están subdivididos en Perimercados, JUMBO, Super Compro, Turribásicos y Saretto. Gessa, además, tiene áreas de logística que se encargan de controlar el abastecimiento de los puntos de venta, dentro de ellos están: Agroindustriales Montelimar, Industrias cárnicas Montelimar, Pescados y mariscos Montelimar, Panificadora Montelimar, Centro de distribución Montelimar (CEDI) e Importadora y distribuidora Montelimar. También se trabaja con seguridad interna, la cual recibe el nombre de Segessa.

### **1.1.2 Misión y Visión**

#### **Misión**

Satisfacer las necesidades de nuestros clientes con un amplio surtido de productos de calidad y un excelente servicio.

## Visión

Seremos reconocidos como los mejores supermercados de Costa Rica.

### 1.1.3 Organigrama

Seguidamente se presenta el organigrama de la empresa Gessa, Grupo Empresarial de Supermercados S.A.



Fuente: Gessa, 2017

## **1.2 Diagnóstico**

La Práctica profesional supervisada se realizó en el período de junio 2016 a octubre 2017 completando 640 horas.

A continuación se describe el diagnóstico realizado en la Empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, se muestran los datos recolectados en el proceso de diagnóstico aplicado en las semanas iniciales de la pasantía, dicha información se origina de la observación directa, análisis de encuestas, aplicación de valoración nutricional y entrevistas con el personal del servicio de alimentos con el propósito de detectar las deficiencias nutricionales.

### **1.2.1 Datos generales**

La empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A cuenta con 290 colaboradores en planilla, de los cuales de 120 de ellos cumplen funciones administrativas y las restantes 170 personas trabajan como operarios en la planta de producción. De los cuales 140 colaboradores participaron en el diagnóstico y se consultaron a 47 de ellos individualmente por voluntad propia.

### **1.2.2 Métodos de evaluación**

A continuación se especifican los métodos utilizados para la realización del diagnóstico de la empresa.

#### **1.2.2.1 Encuesta**

El cuestionario se aplicó a los colaboradores de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A. para evaluar el conocimiento sobre algunos temas generales de nutrición.

**Encuesta sobre conocimientos nutricionales:** participaron 138 colaboradores en grupos reclutados por el departamento de Recursos Humanos (15 a 20 personas), según los horarios de trabajo. Cada grupo necesitó una sesión en diferentes días para completar los cuatro cuestionarios asignados, lo anterior se realizó en el consultorio médico de la empresa (ver [Anexo 1](#) ).

Como resultado al aplicar este cuestionario se obtuvieron los siguientes datos:

La mayoría de los encuestados (89%) respondieron correctamente acerca de la definición de alimentación balanceada (ver [Figura 2](#) ).

Con respecto al conocimiento de un nutriente que ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo (59%) respondieron que eran las proteínas, siendo esta la alternativa correcta (ver [Figura 3](#)).

A la interrogante sobre los beneficios de los alimentos ricos en fibra en nuestro organismo, el 56% de los encuestados respondieron que favorece el tránsito intestinal y producen saciedad siendo esto correcto (ver [Figura 4](#) ).

El 65% de la población encuestada desertó en cuanto a los beneficios de consumir frutas y vegetales (ver [Figura 5](#) ), la respuesta correcta es que las frutas y los vegetales contienen fibra y agua.

Con respecto a los alimentos que son fuente de vitamina C, el 76% de los encuestados respondieron que son la guayaba y el cas, esta es la respuesta correcta (ver [Figura 6](#)).

En cuanto a los alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos, el 78% de las personas encuestadas respondió que era el arroz, avena, harina de trigo, lo cual es correcto (ver [Figura 7](#)).

La mayoría de la población encuestada (83%) respondió correctamente que el pescado aporta mayor contenido de proteína (ver [Figura 8](#)).

La manzana con cáscara es fuente de fibra, acertando el 74% de los encuestados (ver [Figura 9](#) ).

El alimento que aporta mayor contenido de colesterol es el hígado y el huevo, contestaron correctamente el 76% de los participantes (ver Figura 10).

**Encuesta sobre el servicio de alimentos:** se aplicó a 116 colaboradores, con las mismas condiciones anteriormente descritas en la sección A de encuestas, con el fin de conocer la opinión de los usuarios acerca del servicio de alimentos (ver [Anexo 3](#)).

El resultado obtenido al aplicar este cuestionario fue el siguiente:

Con respecto al sabor, temperatura y cocción de los alimentos la mayoría de los encuestados lo calificó como bueno. En cuanto a la cantidad de alimento servido por plato, la presentación del personal y atención al cliente, la mayoría de los trabajadores lo valoraron como bueno. Con respecto a la limpieza en el servicio de alimentos, limpieza de la vajilla y horario del servicio de alimentos, la mayoría lo consideró bueno. En cuanto a la iluminación y ventilación brindada en el servicio de alimentos los encuestados la calificaron como bueno, evaluando de igual manera (bueno) la velocidad de atención del personal (ver [Figura 13](#)).

El mayor tiempo de comida que realizan los trabajadores en el comedor de la empresa es el almuerzo con un 70.7%, posteriormente un 62.1% consumen el desayuno (ver figura 14).

**Encuesta sobre hábitos alimentarios:** se aplicó en las mismas condiciones de la sección A de encuestas y tiene como propósito conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores (ver [Anexo 5](#)).

Como resultado al aplicar este cuestionario se obtienen los siguientes datos: La mayoría de la población encuestada (57%) realiza de 3 tiempos de comida diariamente, pero un 12% manifestó que únicamente cumplen con 2 y 4 tiempos de comida (ver Figura 18), además, un 53% mencionan que comen siempre o

casi siempre a la misma hora todos los días, mientras un 41% lo hace algunas veces (ver Figura 19).

El 41% de los involucrados manifiestan que el lugar preferido para preparar los alimentos que consumen durante su horario laboral es en el trabajo (ver Figura 20).

Con respecto a las grasas utilizadas para la cocción de los alimentos, la mayoría de los participantes (84%) manifiesta que utiliza aceite de origen vegetal (ver [Figura 22](#) ).

Los encuestados en su mayoría (70%) aducen que nunca agregan sal a la comida después de estar servida en el plato (ver Figura 21).

En cuanto a la forma de preparar algunos alimentos particulares, la mayoría prefiere el pollo, el bistec de cerdo, pescado, papas, plátano y huevo, cocido mediante la técnica de fritura (ver [Figura 23](#)).

La técnica de cocción preferida para los vegetales es la hervida (ver Figura 23).

Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos como la leche, queso, yogurt y helados; la mayoría de los encuestados lo consumen algunas veces a la semana (ver Figura 24). La mayoría de encuestados ingieren carne algunas veces a la semana y con respecto al pescado fresco algunas veces a la semana, pescado enlatado lo consumen algunas veces al mes (ver Figura 23). Con respecto a los embutidos lo consumen algunas veces al mes, huevo y la fruta lo consumen siempre o casi siempre (ver Figura 23). En relación con el consumo de vegetales harinosos y no harinosos, la mayoría lo consumen algunas veces al mes, mientras que, los cereales lo consumen siempre o casi siempre (ver Figura 23). La mayoría de encuestados dice consumir galletas y golosinas algunas veces a la semana y leguminosas siempre o casi siempre (ver [Figura 23](#) ). Con respecto al consumo de azúcar y de café la mayoría manifestó que la ingieren siempre o casi siempre. En cuanto a los refrescos gaseosos se pudo observar

que la población se divide en dos, los que lo consumen nunca o casi nunca, los que lo consumen algunas veces al mes (ver Figura 23). En cuanto al consumo de comidas rápidas la mayoría manifiesta que las consumen algunas veces al mes y el licor se divide en dos grupos, los que nunca o casi nunca lo consumen y los que lo consumen algunas veces al mes (ver [Figura 23](#)).

**Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de alimentos:** el cuestionario se aplicó para encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos (ver Anexo 8). Participaron seis personas, las cuales conforman el personal encargado del servicio de alimentación. Sus funciones se resumen en dos son las encargadas de cocina, 3 son asistentes de cocina y tienen otras funciones como de limpiar y servir los alimentos y otra es la encargada de caja, aparte de esto realiza otras funciones como de administrar la soda. El cuestionario se contestó en una sesión, en el comedor de la empresa y una vez terminada la jornada laboral.

De la encuesta mencionada anteriormente se obtiene la siguiente información:  
Con respecto a la definición de inocuidad, una persona contestó correctamente (ver Figura 26).

A la interrogante del rango de temperatura donde se multiplican las bacterias patógenas más rápidamente, una persona contestó correctamente (ver Figura 27).

Dos personas contestaron asertivamente en cuanto a la temperatura ideal de refrigeración (ver Figura 28).

En cuanto a conservar los alimentos en el congelador, dos personas acertaron que las bacterias patógenas disminuyen su velocidad de crecimiento (ver Figura 29).

Cinco encuestados contestaron correctamente la definición de desinfección y la participación de los agentes químicos en el proceso (ver Figura 30).

Cinco personas contestaron correctamente que los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse (ver Figura 32).

La definición de enfermedad de transmisión alimentaria fue contestada correctamente por las seis personas encuestadas (ver Figura 33 ).

Con respecto a la cadena de frío solamente cuatro personas respondieron adecuadamente (ver [Figura 34](#) ).

En cuanto a una forma de evitar la contaminación cruzada en el servicio de alimentos todos respondieron incorrectamente (ver Figura 35).

Ninguna de las personas contestó correctamente ante la interrogante de los 9 pasos para lavarse adecuadamente las manos. (ver Figura 36)

### **1.2.2.2 Observación**

Por medio de la observación se puede llegar a conocer qué tipo de alimentación prefieren los colaboradores, las cantidades de porciones servidas, la manipulación de los alimentos preparados, las formas de cocción utilizadas y la manera de almacenar los alimentos.

En la soda de la empresa Gessa se ofrecen dos tiempos de comida: desayuno y almuerzo, además del servicio de café a las 9am y 4pm.

Normalmente los desayunos consisten en preparaciones básicas tales como gallo pinto acompañado de una carne a escoger sea huevo frito o picado, salchichón frito, queso frito o sin freír y si gusta puede adicionarle plátano

maduro frito, natilla esto si va aparte del plato que se vende. También se ofrece otras preparaciones complementarias las cuales incluye: tortilla de queso, empanadas, arepas, burritos, prensadas, emparedados, hamburguesas. En cuanto a la bebida del desayuno, la soda no incluye el café ya que la empresa les brinda el café en termos industriales y lo pueden consumir en las cantidades deseadas sin costo alguno, sin embargo, ofrece otras bebidas como jugos de cajita o gaseosas.

El desayuno para el personal administrativo y el de planta es igual en cuanto a los alimentos y el espacio físico.

Con respecto al almuerzo normalmente de lunes a viernes se sirve un tipo "casado", el cual consiste en arroz (2 tazas), frijoles (1/3 taza), carne frita la mayoría de las veces (120 g), acompañado de guarniciones sea picadillo o vegetales al vapor (1/2 taza) y ensalada (1 taza) y también se hacen otros platillos como platos fuertes. La bebida consiste en fresco en este caso una pulpa. Al igual que en el desayuno, el almuerzo para el personal administrativo y de planta es igual en cuanto a los alimentos y espacio físico solo que a diferente hora.

Se pudo observar que el servicio de alimentación no cuenta con un menú debidamente estructurado (carnes blancas, carnes rojas y plato mixto) en cuanto a las preparaciones de los platos fuertes en ocasiones se repiten dos mismas carnes en el día; una de las señoras que administra la soda los días viernes se encarga de hacer el menú de la semana siguiente sin llevar un control de platillos, en ocasiones se vuelve muy repetitivo.

En cuanto a la cantidad de comensales que aprovechan el servicio de alimentación varía diariamente, pero por lo general entre desayuno y almuerzo se atiende un aproximado de 160 personas; además, se pudo observar que gran parte de la población llevan sus alimentos de su casa y lo complementan comprando porciones en la soda, esto sucede más que todo a la hora del almuerzo.

Los trabajadores de la soda cuentan con el carné de manipulación de alimentos, sin embargo, se observó que no aplican cosas básicas como utilizar las diferentes tablas de picar para los diferentes grupos de alimentos, el correcto lavado de manos, entre otros.

Al visitar el servicio de alimentos también se pudo observar que la técnica de cocción preferida para las carnes es la fritura y a la gran mayoría de preparaciones le añaden consomé, salsa Lizano y mostaza.

### **1.2.2.3 Entrevista**

Por medio de la entrevista se puede conseguir información necesaria para el diagnóstico en un espacio interpersonal que facilita la comunicación y la propuesta al cambio.

La entrevista nutricional se realizó a 47 colaboradores de la empresa, remitidos por voluntad propia.

Se inició aplicando una anamnesis nutricional (ver [Anexo13](#)) en donde se entabló una conversación con el paciente para obtener información personal como: nombre, edad, profesión, estado civil, domicilio, entre otros. Además de aspectos clínicos relevantes como patologías personales y familiares, también, el consumo de medicamentos y las características de ingesta de los mismos, la frecuencia de actividad física y la presión arterial. En cuanto a datos dietéticos, se recopiló información sobre hábitos alimentarios del paciente como: alimentos preferidos, aversiones alimentarias, métodos de cocción más utilizados, tipo de grasas utilizadas y la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos.

Posteriormente, a los pacientes se les brindó seguimiento nutricional, (ver [Anexo14](#)) de 3 a 4 consultas en las cuales se implementó la entrevista como herramienta de diagnóstico para el tratamiento.

### 1.2.3 Servicio de alimentación

En la empresa Gessa se cuenta con un servicio de alimentos el cual es administrado por la asociación solidarista llamada ASEGESEA, la cual se ubica al frente de Oficinas centrales Gessa. Con el dinero que se trabaja en ASEGESEA se formó un servicio de alimentos en la categoría, con el afán de asistir. En esta soda comedor los colaboradores tienen acceso a recibir un almuerzo subsidiado, los empleados de oficina y los empleados de planta un desayuno subsidiado, del cual 1100 colones los regala la empresa y 1100 colones se les descuenta del salario para la compra de un plato del día, el cual está compuesto de arroz, frijoles, un tipo de carne a elegir, guarnición harinosa, guarnición vegetal o ensalada y fresco. Para el desayuno está compuesto de gallo pinto y una carne a escoger (huevo, queso o salchichón). Si el colaborador desea agregar algún alimento o una porción doble, lo puede hacer y ese monto el colaborador lo asume. Además del servicio de desayuno y almuerzo, la soda comedor oferta para los tiempos de merienda (a las 9:00 am y a las 3:00pm) diferentes productos entre los cuales se pueden mencionar, fruta, empanadas, sándwich, galletas de todo tipo, repostería, yogurts, jugos, entre otros. La empresa les regala el café a los colaboradores en el tiempo del desayuno y en las meriendas de la mañana y por la tarde. Cuando es la hora de las meriendas, una persona de la soda comedor llega a la puerta de cada oficina o departamento y se anuncia, de esta forma los colaboradores se desplazan hacia el pasillo y compran lo que prefieran. Los alimentos se encuentran en un equipo especial para transportar los productos que dentro de la empresa recibe el nombre de “el carrito”.

Para motivos de la práctica se decide trabajar haciendo análisis cuantitativo y cualitativo para el cual se determina el valor energético total (VET) promedio para la población Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A (ver Anexo 9, tabla 1).

A continuación, se especifica la clasificación de ambos servicios de alimentación según su objetivo operacional (género), metodología que siguen para la producción de alimentos (sistema) y la forma en la que los distribuyen (tipo).

Tabla 2. Clasificación del servicio de alimentos

<b>SODA</b>	
<b>1. GÉNERO</b>	Afán de asistir
<b>2. SISTEMA</b>	Semi convencional
<b>3. TIPO</b>	Autoservicio de Barra con bandeja

Fuente: Elaboración propia (2018)

#### **1.2.4. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público**

Para la realización del diagnóstico del servicio de alimentación primeramente se utiliza un instrumento titulado Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público (ver Anexo 10, figura 40), en la cual gracias a la observación directa y entrevistas con algunos funcionarios se tomaron en cuenta características generales de la planta física del comedor, almacenamiento de alimentos, recepción, preparación y distribución de alimentos, limpieza y desinfección, vestimenta e higiene del personal, área de consumo, control de plagas y por último la deposición de desechos.

Seguidamente se muestran los datos recolectados en el proceso de diagnóstico aplicado una vez ingresada a la pasantía en Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, que además se acompaña de observación directa, entrevistas y conversatorio con algunos funcionarios.

Con respecto a las características generales de la planta física de

alimentos, se pudo observar que los pisos son de material lavable, antideslizante, con un desnivel y este cuenta con un cenicero para que el agua no quede acumulada pero no se encuentra en buenas condiciones y el agua no baja rápidamente y esto puede servir como almacén de bacterias, además de representar un riesgo en cuanto a provocar caídas o tropiezos del personal, las paredes son enchapadas con azulejo blanco, fáciles de lavar, el cielo raso no es de un material lavable y sí se encuentra en buenas condiciones, el fregadero es de doble bowl, hecho de acero inoxidable, se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, no es de pedal y el dispensador de jabón desinfectante no se encuentra en buen estado para el lavado de manos, la iluminación adecuada, la ventilación es muy poca, los equipos de cocina se encuentran a una altura adecuada facilitando la labor de las trabajadoras, el abastecimiento de agua es el suficiente, los utensilios que se utilizan se encuentran en sus respectivos lugares y además fuera del servicio de alimentos no cuentan con un lugar o un área específica para el lavado de manos.

En relación con el almacenamiento de los alimentos, se toman en cuenta los flujos de temperatura de la refrigeradora, se refrigeran los alimentos en recipientes tapados, la refrigeradora se encuentra en malas condiciones ya que esta tiene la puerta en mal estado y no se cierra completamente dejando siempre un escape de aire, sin embargo, siempre se mantiene limpia; existen alimentos que tienen contacto directo con el piso y los estantes de almacenamiento de alimentos no cuentan con la altura ideal que es de 18cm, tampoco tienen una rotulación adecuada que permite identificar cada uno de los alimentos y no se encuentra ordenada de acuerdo con el método primero en entrar, primero en salir (PEPS).

En relación con la recepción, preparación y distribución de alimentos, en dicho servicio no se tiene un termómetro de alimentos para la toma de temperaturas internas del mismo durante el proceso de cocción y preparación, se cuenta con balanza de alimentos y no en buenas condiciones, sin embargo, siempre la utilizan, no cuentan con controles a la entrada de alimentos, los

proveedores llegan hasta el área de preparación de alimentos sin realizar un previo lavado de manos, no se utilizan métodos correctos para la descongelación de carnes, ya que se dejan las carnes el día anterior en agua para que durante la noche se descongele con lo que se rompe la cadena de frío y existe un gran riesgo de contaminación con bacterias patógenas. Los alimentos pre elaborados que están en refrigeración se encuentran debidamente tapados pero no están identificados, los limpiadores se encuentran en buenas condiciones, pero no se mantienen en liquido desinfectante y no los cambian durante el día sino hasta finalizar las labores.

No se utilizan utensilios de medición a la hora de preparar alimentos ni se cuenta con ninguna guía de recetas por lo que no están estandarizadas, la campana extractora cubre por completo la zona destinada a la cocción de alimentos, pero no se le da el debido mantenimiento y limpieza, no se hace uso correcto de las tablas de picar según el color y tipo de alimento, solo cuentan con 3 tablas: 2 de color blanco y 1 de color verde. Para el almacenamiento de la vajilla, cubiertos y vasos son guardados boca abajo en un estante de superficie lisa y en buenas condiciones. En cuanto a la distribución de alimentos existe un menú establecido pero este se elabora cada semana y los platillos se eligen al gusto de la encargada de la soda y no está bien distribuido en cuanto a la repartición de platos principales, si se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos pero no se les da el uso como tal ya que sirven el alimento al cálculo de la persona que en ese momento este sirviendo. Se desconoce si los alimentos son servidos a la temperatura correcta por la ausencia de termómetro para la toma de temperaturas, sin embargo, siempre hay queja de que la comida se sirve fría y la comida que sobra se reutiliza generalmente para el desayuno del día siguiente.

En lo que respecta a la limpieza y desinfección, en el servicio de alimentos la cocina se encuentra limpia, se cuenta con una zona para el almacenamiento de alimentos pero esta no es de uso exclusivo ya que en este lugar se comparte para tener otros equipos como un escritorio donde tienen una

computadora, teléfono para realizar los pedidos y también hacer las entregas de alimentos, cuenta con un casillero para que todo el personal de cocine guarde sus pertenencias y además las personas utilizan el escritorio como uso de mesa a la hora de comer y no cuentan con planes de limpieza (POES). Sin embargo, semanalmente hacen limpiezas profundas de equipos mayores, el equipo menor se encuentra limpio, el horno se limpia semanalmente. Es importante destacar que no se utilizan productos adecuados para el lavado de vajilla, cuando se llevan a cabo las labores de limpieza no se utilizan una cantidad específica de detergente, desinfectante o hipoclorito de sodio, ya que se desconoce sobre las cantidades recomendadas para una adecuada limpieza y desinfección, los utensilios son secados correctamente, no existen productos de limpieza en el área de preparación de alimentos, los fluorescentes no cuentan con la rejilla protectora, el sistema eléctrico se encuentra en buen estado ( ver Anexo 10, figura 40).

En cuanto al personal del servicio de alimentos, las encargadas de la cocina no presentan ningún problema de salud visible, portan el carné de manipulación de alimentos, utilizan la redecilla para el cabello, la vestimenta es inadecuada ya que no portan uniforme, sino que utilizan la ropa de ellas mismas y los delantales son de color muy oscuro y no se utiliza ningún tipo de maquillaje, anillos, pulseras, relojes o algún tipo de bisutería.

En relación con el control de plagas, no se cuenta con barreras físicas que impiden el ingreso de insectos o roedores al servicio de alimentos, existe un control de plagas y el mismo es realizado cada 6 meses, el edificio en general se mantiene en buenas condiciones, no se permite la entrada de animales en el servicio de alimentos y los alrededores de las instalaciones se mantienen poco limpias.

Finalmente, en cuanto a la eliminación de desechos existe un correcto manejo de la basura, ya que se cuenta con un sistema de reciclaje de plástico, cartón, papel y aluminio para lo cual se cuenta con un basurero específico para que se desechen dichos materiales y estos están ubicados fuera del servicio de

alimentos y otros basureros se ubican dentro del servicio de alimentos para los desechos de las cocineras y otro basurero para los desperdicios que dejan los empleados, la basura se saca una o dos veces al día. No existen olores desagradables, los basureros son de pedal se encuentran limpios y con bolsa plástica.

Se realizan las recomendaciones del caso para las mejoras a realizar mediante una exposición de cada punto ante la junta directiva de ASEGESEA con el fin de brindar mejoras al servicio de alimentación al personal y al comensal.

Resultados de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público (Anexo10):

- A. Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones: total de puntos 26 y equivale a 81%. Situación en la que se encuentra es en buenas condiciones, pero también encontramos deficiencias, como la falta de área definida de almacenamiento y conservación. No existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques almacenados.
- B. Área de preparación de los alimentos (cocina): total de puntos obtenidos 53 y equivale a 71%. Situación en la que se encuentra es en condiciones deficientes, ya que este lugar lo que son las fuentes lumínicas no se encuentran con protectores, los desagües no funcionan eficientemente, las tablas de picar no están identificadas en su correcto uso y los alimentos pre elaborados y cocinados no se conservan rotulados en la refrigeradora, además no hay un adecuado descongelamiento de los productos.
- C. Área de almacenamiento de alimentos: total de puntos obtenidos 23 y equivale a 74%. Situación en la que se encuentra es en condiciones deficientes, ya que este se encuentra fisuras y grietas en el piso, en cuanto la construcción las paredes no son cóncavas ni lisas, lo que permite la acumulación de suciedad. Las fuentes lumínicas no se

encuentran con protector. El almacenamiento de alimentos no se encuentra separado de acuerdo con su naturaleza y debidamente identificados.

- D. Medidas de saneamiento: total de puntos obtenidos 22 y equivale a 79%. Situación en la que se encuentra en condiciones deficientes, este lugar no cuenta con un programa de higiene y desinfección donde incluya procedimientos de limpieza, por ende, no hay una evidencia de la implementación del programa. Los utensilios se encuentran sin tapar.
- E. Salud e higiene del personal: total de puntos obtenidos 12 y equivale a 85%. Situación en la que se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, no aplican correctamente el procedimiento de lavado de manos y el color de la ropa de trabajo es de color oscuro.
- F. Área de consumo (comedor): total de puntos 22 y equivale a 81%. Situación en la que se encuentra en buenas condiciones, los equipos utilizados para mantener alimentos calientes no alcanzan una temperatura mayor a 60°C, por lo que siempre hay desconformidad por parte de los clientes e indican que la comida está fría.

### **1.2.5 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú**

La encargada del servicio de alimentos lleva el control del inventario de los alimentos y tienen control del menú en cuanto a las preparaciones que se elaboran por día, sin embargo, no hay un orden establecido ya que, todos los viernes de cada semana se planea las preparaciones de la semana siguiente, sin tomar en cuenta que se pueden estar repitiendo los platillos; es decir que se escoge al azar la preparación o según el agrado de la encargada. Tampoco tiene las recetas estandarizadas, por lo que la lista de los ingredientes es algo que lo hacen al cálculo de las cocineras.

El análisis cualitativo del menú actual de la soda se realiza mediante el método AGATTTA, el cual permite evaluar: Apariencia, Gusto, Aroma, Temperatura, Textura, Tamaño de la porción y Armonía para determinar las características organolépticas de los alimentos (ver Anexo 11). Para realizar un análisis cuantitativo del menú se calculó el requerimiento energético total promedio de la población, tomando en cuenta mediciones antropométricas como el peso, la talla, la circunferencia de la muñeca, además de otros factores como el sexo, la edad y la intensidad de actividad física realizada. Seguidamente, se estableció el porcentaje del VET y la distribución de macronutrientes ideales para la población en cada tiempo de comida (desayuno y almuerzo). Luego, se utilizó una balanza de alimentos y se pesaron los productos cocidos servidos a los comensales de lunes a viernes durante un mes en la soda, posteriormente se realizó una conversión pasando el peso cocido de los alimentos a peso crudo de los mismos y mediante el programa Valornut de la Universidad de Costa Rica se efectuó el cálculo nutricional del plato servido. Una vez realizados los procedimientos anteriores se compararon los datos del cálculo realizado para un plato ideal nutricionalmente con el menú actual.

#### **1.2.5.1 Análisis cualitativo**

A continuación, se describe el análisis cualitativo de los platos servidos en cada tiempo de comida en el área de servicio de alimentos de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

##### **1.2.5.1.1 Desayuno ofrecido**

Con respecto a los platillos ofrecidos en el desayuno durante los 20 días analizados, se pudo notar que en general el aroma y el gusto fue muy bueno,

mientras que la apariencia la mayoría de las veces fue buena, pero en varias ocasiones el plato no era atractivo visualmente, los colores de los alimentos en ocasiones tenían apariencia a quemado o les faltaba color, además de que se podía observar demasiado cargado.

Con respecto a la temperatura, esta se considera incorrecta porque siempre la comida una vez servida se enfriaba, lo que indica que la temperatura en el baño maría no era la adecuada.

En cuanto al tamaño de las porciones servidas en la mayoría de los platillos se consideraron incorrectas, debido a que servía demasiada comida.

Según la armonía del plato, en general se considera mala algunas veces no es balanceado y las porciones son excesivas siempre.

#### **1.2.5.1.2 Almuerzo ofrecido**

En cuanto al platillo ofrecido en el almuerzo, el aroma fue adecuado en todas las preparaciones.

La apariencia del plato se consideró en su mayoría bueno, aunque en ocasiones los colores de los alimentos no resultaban atractivos o las preparaciones se veían con un aspecto a quemado.

Con respecto a la temperatura, esta se considera incorrecta porque siempre la comida una vez servida se enfriaba, lo que indica que la temperatura en el baño maría no era la adecuada.

El tamaño del plato servido se considera en su mayoría incorrecta, debido a que se observaba el plato excesivamente lleno, sin embargo, en otros casos fue hasta adecuada.

La armonía del plato, en general se consideró bueno, con algunas pocas excepciones, porque no eran balanceados con respecto a la composición: se pasaban en cuanto a cantidades de carbohidratos y grasas.

### **1.2.5.2 Análisis cuantitativo**

A continuación, se describe el análisis cuantitativo de los platos servidos en cada tiempo de comida en el área de servicio de alimentos de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

#### **1.2.5.2.1 Desayuno ofrecido**

El gallo pinto es la base de los desayunos en la soda de la empresa, la cantidad servida generalmente era de 2 1/2 cucharas de servir lo que equivale a 4 porciones o 2 tazas medidoras aproximadamente de carbohidratos. En promedio el porcentaje de adecuación es de 131%, el cual es mayor al rango ideal que corresponde a 90% - 125%.

Con respecto a la proteína se sirve huevo frito o revuelto tiene un 71% lo que es un poco bajo a lo que respecta el ideal y se consume queso blanco o frito tiene un 111% lo que indica un rango ideal y si consume con salchichón tiene un 78% lo que significa que está bajo según el rango ideal que corresponde a 90% - 125%. En ocasiones se sirven huevo y salchichón o huevo y queso alimentos que además convirtió el plato en hiper proteico.

Con referencia a las grasas, la mayoría de las preparaciones son fritas y se utilizan altas cantidades de grasa, se pudo observar alimentos muy grasosos y esto se comprobó mediante el análisis cuantitativo, cuando en promedio era de 248% el porcentaje de adecuación del menú. El porcentaje de adecuación promedio para las calorías es de 123% lo que indica que está en el rango ideal.

### **1.2.5.2.2 Almuerzo ofrecido**

El almuerzo brindado en la soda de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A generalmente es balanceado con respecto a la composición del plato, constaba de arroz, frijoles, picadillo o vegetales, ensalada verde y algún tipo de carne, aunque también hay más platos principales en el menú variaban (sopa, lasagna, arroz mixto, pastel de pollo, espaguetis, pero al igual que en el desayuno, el análisis cuantitativo demostró que las cantidades suministradas no fueron adecuadas.

El porcentaje de adecuación promedio de los carbohidratos fue de 181%, el de la proteína fue de 120%, con respecto a las grasas fue de 158% y las calorías 1158% (ver anexo figura 54).

Se confecciona una propuesta de menú por competencia para 4 semanas según el nivel de aceptación que tenga un platillo más que otro, el cual consta de tres preparaciones que se ofrecen a diario (siempre: arroz blanco, frijoles) tres opciones de platos fuertes siendo uno de carnes blancas, otros de carne roja y uno mixto, además, una guarnición harinosa, guarnición vegetal, barra de ensaladas con tres opciones distintas y refresco (ver Anexo24).

### **1.2.6 Estado nutricional de la población evaluada antropométricamente**

La evaluación antropométrica se realizó a un total de 140 (92 hombres y 48 mujeres), colaboradores de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

Para realizar esta actividad se convocó mediante los supervisores de cada área de producción y por cada departamento de oficina con ayuda del departamento

de Recursos Humanos a los 140 colaboradores, uno a uno, al consultorio nutricional; posteriormente se les realizó una evaluación antropométrica, la cual consistió en la medición del peso, la talla y la circunferencia de muñeca, se le suministró al paciente datos básicos como el estado nutricional y el porcentaje de grasa este se calcula por medio de Impedancia Bioelectrica. Además, se le comentó sobre la importancia de una alimentación saludable y se brindaron recomendaciones nutricionales básicas para la situación nutricional de cada paciente y las patologías encontradas fueron diabetes, dislipidemias e hipertensión.

Según la valoración antropométrica realizada, donde el peso promedio total de los hombres es de 80.4kg y las mujeres es de 70.3kg y con respecto al estado nutricional promedio total en hombres es de 27,5kg/m<sup>2</sup> y las mujeres es de 28kg/m<sup>2</sup> lo que indica que ambos sexos se encuentran en sobrepeso (ver Anexo 9 Figura 39).

## 1.2 Análisis FODA

En el siguiente apartado se muestra el FODA determinado para la empresa en las áreas de desarrollo de esta práctica.

Tabla 3. Análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p><b>1. Se cuenta con un servicio de alimentos dentro de la empresa.</b></p> <p><b>2. El tipo de menú</b></p>	<p>1. Se dan programas de pérdida de peso con el fin de mejorar el rendimiento laboral, la autoestima y en</p>	<p>1. Existe presión de grupo a la hora de elegir lugares donde ir a comer, prefiriendo siempre lugares poco</p>	<p>1. La oferta de comida no saludable llega a sus oficinas por medio del carrito donde se ofrecen</p>

<p>ofrecido a los comensales es amplio y se brinda la posibilidad de elegir platillos saludables.</p>	<p>general, beneficios a la salud que alcanza una persona al perder peso y contar con un estado nutricional adecuado y además dan un premio monetario a la persona que baje más de peso.</p>	<p>saludables.</p>	<p>empanadas, donas ect.</p>
<p>3. En Gessa se promueven actividades como campeonatos de fútbol, donde el principal objetivo es el disfrute del ejercicio físico y la unión entre los colaboradores. Así como también brinda el espacio para que se impartan clases de zumba.</p>	<p>2. Aprovechamiento de práctica universitaria para la mejora institucional.</p>	<p>2. No se cuenta con profesional en nutrición que brinde educación nutricional, evaluaciones y cambios en el menú, así como consulta nutricional.</p>	<p>2. A la par de la empresa Gessa se ubica el Supermercado Perimercados que es uno de los pertenecientes a esta empresa, el cual tiene un servicio de alimentos con el género lucrativo en cual compite con el servicio de alimentación de la empresa.</p>
<p>4.La empresa cuida la salud de los colaboradores, poniendo a su disposición el servicio de médico de empresa.</p>	<p>3. Que el conocimiento que adquiere el personal durante la pasantía sirva como motivación para ellos y sus familias en pro de una mejora en su estilo de vida.</p>	<p>3. No se cuenta con un menú establecido y en la mayoría de las veces resulta repetitivo.</p>	<p>3. Hábitos y costumbres de alimentación que poseen las personas desde su infancia que generan una resistencia al cambio.</p>
<p>5.Gessa cuenta con un espacio físico adecuado para brindar consulta nutricional.</p>	<p>4. Que los resultados generados argumenten la contratación de un profesional en nutrición.</p>	<p>4. La infraestructura del servicio de alimentos no es la más adecuada en cuanto a espacio, bodega y ventilación.</p>	
<p>6. Los colaboradores de Gessa cuentan con el tiempo necesario para realizar los tiempos de comida durante su jornada laboral.</p>		<p>5. Dificultad a la hora de atender pacientes, así mismo ausentismo a la hora de convocar al personal a las charlas.</p>	
		<p>6. Respecto a los platillos no se cuenta con la estandarización de las preparaciones y hay ausencia de equipo para llevar acabo el debido pesaje.</p>	

**Fuente:** Elaboración propia, 2017.

#### **1.4 Formulación y delimitación del problema**

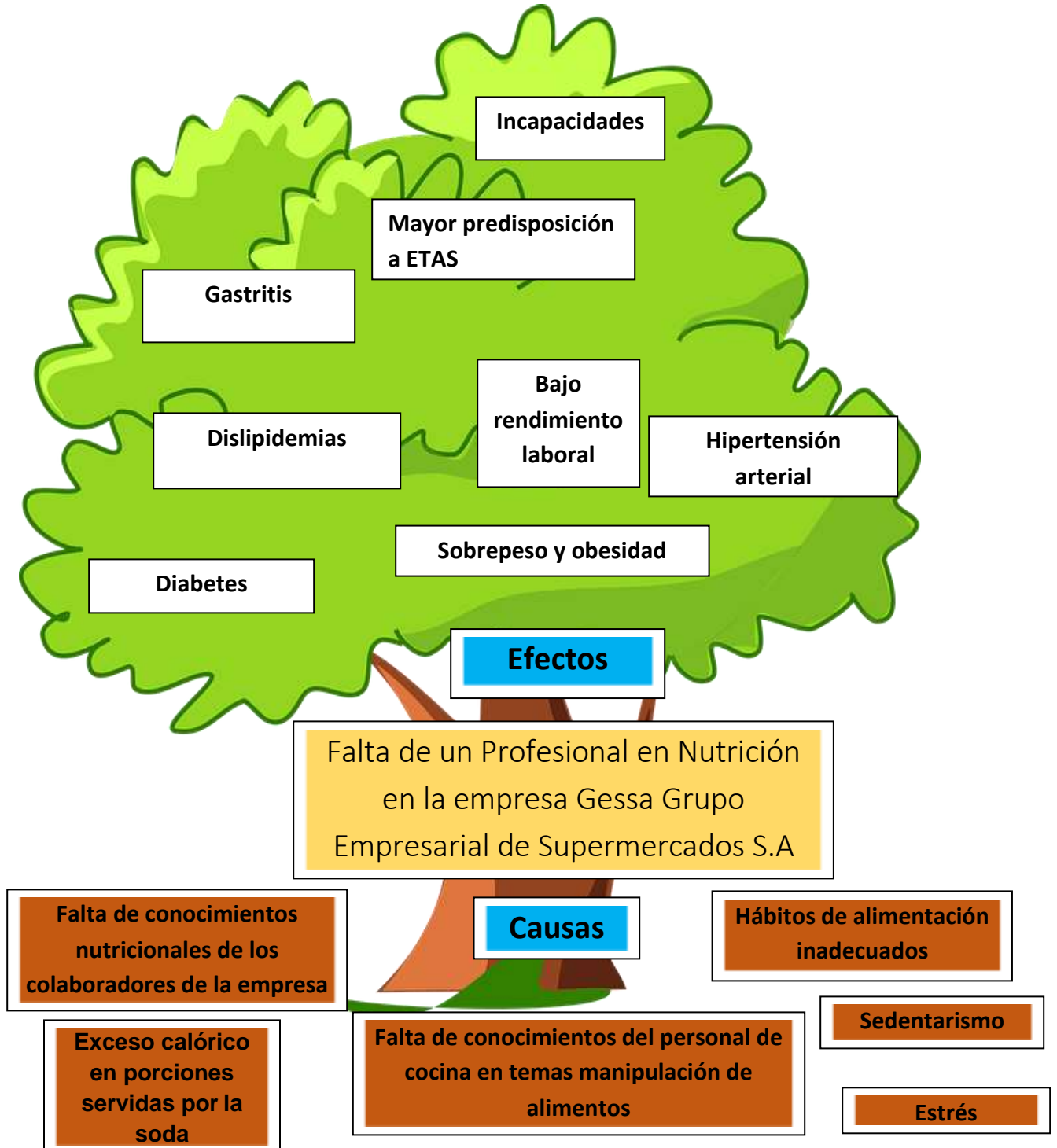
La situación real evidenciada en el diagnóstico de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A muestra la falta de un profesional en el área de nutrición para un monitoreo constante del servicio de alimentos, además de brindar educación y atención nutricional a las personas valoradas que presentan riesgo en el estado nutricional como sobrepeso u obesidad o personas que desean tener estilos de vida saludable, con el objetivo de mejorar la situación.

Se decide realizar una intervención en el servicio de alimentos de la institución, para brindar apoyo al personal de cocina en cuanto a refrescamientos y controles de manipulación de alimentos, correcto uso de las tablas, así como hacer la orden de compra de equipo (tablas de picar con sus respectivos usos), variación del menú e implementar un manual de almacenamiento PEPS y protocolo de limpieza (POES). Las preparaciones servidas actualmente en la soda no tienen variedad y además sobrepasan la necesidad energética que ocupa la población de esta empresa, por lo que se decide hacer una intervención al servicio de alimentos para garantizar una mejora en los requerimientos brindados actualmente y la implementación de un menú con base en las características antes mencionadas.

Por tal motivo, esta práctica profesional supervisada se ejecutó en la Empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, en los meses de junio a octubre del año 2017. Para dar respuesta a todo lo antes mencionado se implementan estrategias como las dichas anteriormente para el desarrollo de una intervención nutricional completa.

A continuación, se hace referencia al árbol de problemas donde se identifican mejor las causas y consecuencias.

Figura 1. Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia, 2017

## **1.5 Justificación de la práctica**

A raíz de la ausencia de un profesional en el área de nutrición que desarrolle estrategias tanto en educación nutricional como en consulta individualizada, ya que se determinó que gran parte de la población Gessa Grupo empresarial de Supermercados S.A tiene sobrepeso u obesidad. También se concluye que hay falta de conocimiento nutricional tanto para los empleados de oficina como los de planta, lo que desencadena en una incorrecta selección de alimentos, malos hábitos alimentarios y esto en muchos casos afecta la jornada laboral de la persona.

De igual manera en el servicio de alimentos no cuentan con porciones establecidas, consumiendo grandes cantidades de alimentos y cada comensal elige los elementos que lleva su plato lo cual repercute directamente en el balance nutricional del mismo y en el estado nutricional de los trabajadores.

Tomando en cuenta todo lo anterior, se brinda atención nutricional individualizada y educación nutricional para los empleados de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados, también se realiza supervisión en el servicio de alimentos, así como capacitaciones a los manipuladores de alimentos. Además, se debe implementar y crear un menú por competencias, debidamente equilibrado de acuerdo con los requerimientos nutricionales de la población.

De acuerdo con los problemas encontrados anteriormente, se decide realizar una intervención enfocada en todos los aspectos nutricionales de la empresa, desde el área de servicio de alimentos, nutrición clínica y la educación nutricional que permite abarcar los problemas que están afectando la salud del personal, al interceder contra estos se le da una solución y seguimiento durante la estancia en Gessa.

## **1.6 Objetivos**

Seguidamente se planteará el objetivo general y los objetivos específicos del trabajo realizado, con el fin de solucionar la problemática de la institución.

### **1.6.1 Objetivo General**

Realizar una intervención nutricional en las áreas de: servicios de alimentos, nutrición clínica y educación nutricional, dirigida a los empleados de la Empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, mediante diagnósticos, consulta nutricional, actividades formativas y educativas, instruyendo estilos de vida saludable y propiciando un servicio de alimentación adecuado a las necesidades de la población, en el período de Junio 2017 a Octubre 2017, durante las 640 horas correspondientes a la práctica universitaria supervisada.

### **1.6.2 Objetivos específicos**

Realizar una evaluación nutricional de la población mediante la valoración antropométrica, para la determinación del estado nutricional de los colaboradores de la empresa Gessa.

Brindar consulta nutricional al personal de la institución que desea una mejora en su estado nutricional y modificación en los hábitos de alimentación.

Analizar cualitativamente y cuantitativamente las preparaciones mediante el análisis de características organolépticas y el pesaje directo de los alimentos ofrecidos en la soda de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

Realizar un costeo de recetas para la determinación del precio real de los platillos que forman parte del menú actual.

Capacitar al personal del servicio de alimentos en temas de almacenamiento de productos y manipulación, con la finalidad de ir mejorando la calidad del servicio y garantizando la inocuidad alimentaria.

Desarrollar una serie de charlas educativas para la mejora en conocimientos nutricionales de los colaboradores, según las áreas deficientes descritas en el diagnóstico ejecutado.

Diseñar una propuesta de menú por competencia de 4 semanas (desayuno y almuerzo) apoyado en el requerimiento energético, las preferencias y opiniones de la población.

## **1.7 Alcances**

Con la intervención nutricional en la empresa Gessa se obtienen datos sobre la situación real en temas de nutrición, el estado nutricional, determinación de carencias en el servicio de alimentos, evaluación del menú que consume la población y conocimientos sobre temas nutricionales.

Por lo que esto me insta a crear soluciones al problema y brindar nuevas alternativas para la intervención nutricional en área clínica, así como también otras áreas de la nutrición como el servicio de alimentos y la educación, orientando a la población que perciba la alimentación desde un punto de vista preventivo.

De igual forma se alcanzaron mejoras en lo que respecta al estado nutricional como disminución de peso y porcentaje de grasa, estructuración en

los tiempos de comida, modificación de hábitos de la población gracias a las consultas nutricionales y la educación nutricional brindada.

En la parte del servicio de alimentos se aplicaron sistemas de almacenamiento de alimentos como lo son los POES, cuya función es evitar el vencimiento de productos mientras estos se encuentran almacenados. También se implementaron procedimientos de limpieza que fomentaron las buenas prácticas de higiene entre los empleados. Se corrigieron aspectos relacionados con la manipulación de alimentos, gracias a las capacitaciones dadas al personal de cocina de la empresa.

## **1.8 Limitaciones**

- La realización de la práctica se lleva a cabo en un periodo de 640 horas, que es alrededor de cuatro meses; sin embargo, no es tiempo suficiente para abordar correctamente cada problema encontrado y lograr erradicarlo. El horario laboral es una limitación ya que en algunas situaciones las tareas pendientes interfieren con la asistencia a capacitaciones, talleres y consulta nutricional; pero, a pesar de esta limitante, también se da mucho ausentismo a las actividades que son fuera del horario por lo que esto repercutió a la hora de impartir la educación nutricional a los empleados de planta y oficina.
- Durante el tiempo en el que se llevó a cabo la práctica universitaria supervisada, los funcionarios encargados del servicio de alimentos no implementaron el menú por competencia de 4 semanas propuesto, aunque comentaron que iniciarían en el mes de noviembre con el nuevo menú, ya que para ser implementado tiene que pasar por varios procesos de aprobación desde la parte administrativa.
- Cabe destacar que mientras se realizó la consulta nutricional individualizada despidieron a 4, otros indicaron que no se comprometieron

a seguir más con el plan y 12 de ellos posponían siempre la cita debido a reuniones o simplemente no contestaban los correos para confirmar la asistencia. Por lo tanto se finalizó la atención con un total de 23 personas.

- En la parte del servicio de alimentos no se cuenta con equipo de medición de gran capacidad a la hora de realizar la estandarización de las recetas, por lo que esto dificulta a la hora de sacar los pesos directos de los ingredientes .

## **CAPÍTULO II. Marco teórico**

## 2.1 Generalidades de la etapa adulta

La edad adulta comprende un poco más de cuatro décadas, de los 20 a los 60 - 65 años, que a su vez pudieran dividirse en dos épocas diferentes: adultez temprana (hasta los 40 años) y adultez media (a partir de los 40 años) (Pérez & García, 2014). Esta etapa de la vida se caracteriza por:

- Ya se ha completado el crecimiento y la maduración sexual y biológica.
- El crecimiento óseo se detiene, pero el desarrollo mineral óseo continúa hasta los 30 años.
- Las tareas principales son el desarrollo académico, vocacional y laboral.

Los hábitos alimentarios y de estilo de vida ya están definidos; sin embargo, pueden ser modificados de acuerdo con el entorno académico y/o laboral en el que se desenvuelva el individuo. Los hábitos alimentarios y el estilo determinan el estado de salud y la calidad de vida de los próximos años.

El objetivo principal de la nutrición en la edad adulta es satisfacer las necesidades energéticas de manera que estas favorezcan el mantenimiento del cuerpo conservando su función y evitando el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (Brown, 2014).

A partir de los 30 años hay tendencia a la pérdida de masa ósea, masa muscular y ganancia de masa grasa. Los hábitos alimentarios están determinados por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de los alimentos disponibles y hasta la religión adoptadas por el individuo. Se pueden desarrollar factores de riesgo como obesidad, fumado, consumo de alcohol, estrés y sedentarismo. Estos son factores de riesgo para desarrollar hipercolesterolemia, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedad vascular cerebral, diabetes, enfermedades pulmonares.

Las necesidades de energía están determinadas básicamente por el sexo, el peso, la estatura y la intensidad y duración de las diversas actividades que se desempeñen normalmente. El peso corporal es el mejor indicador para evaluar el balance energético (Pérez & García, 2014).

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 para Costa Rica, los principales problemas nutricionales en adultos son:

Grupo Atareó	Problema nutricional	Prevalencia en %
Mujeres 20-44 años	Sobrepeso	33.2
	Obesidad	26.5
Mujeres 45-64 años	Sobrepeso	38.5
	Obesidad	38.8
Hombres 20-44 años	Sobrepeso	39.8
	Obesidad	49.2
Hombres 45-64 años	Sobrepeso	18.7
	Obesidad	19.1 %

Fuente: Ministerio de Salud (2009).

La hipertensión arterial (presión alta) es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es el segundo en discapacidad por enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal. El consumo excesivo de sodio y sal está relacionado a la hipertensión arterial. En Costa Rica, el consumo de sal es mayor al valor recomendado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS)/Organización Mundial de la Salud (OMS),

correspondiendo exclusivamente a sal de mesa 7 g/persona/día (MS, 2009). La recomendación de OPS/OMS es de 5 gramos sal/persona/día o su equivalente 2400 miligramos de sodio.

Deficiencias nutricionales en adultos según la ENN (Encuesta Nacional de Nutrición) es el selenio y este es uno de los minerales esenciales para el funcionamiento del organismo, por su función de antioxidante protege contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y disminuye el proceso de envejecimiento celular. El 35% de la población adulta presentó deficiencia, siendo menor en el hombre adulto y en la zona urbana. Es importante incluir dentro de la alimentación del adulto alimentos que aporten selenio al organismo.

Dado que en Costa Rica los problemas de sobrepeso y obesidad en adultos van en aumento, es importante determinar en los adultos aquellos factores de la dieta y el estilo de vida que aumentan el riesgo de obesidad.

## **2.2 Evaluación nutricional**

Una evaluación del estado nutricional permite saber si un individuo presenta malnutrición o alteración del estado nutricional por exceso o deficiencia de energía, proteínas u otros nutrientes que comporta alteración en la composición o funcionabilidad corporal (Ángel Gil, 2010).

Suverza et al. (2010) establece que la evaluación nutricional representa la interpretación de la información obtenida de estudios clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos y que esta información se utiliza para conocer el estado de salud determinado a partir del consumo y utilización de nutrimentos de los sujetos o grupos de población.

### **2.2.1 Evaluación Antropométrica**

Es un método ampliamente utilizado en la evaluación nutricional como un indicador de la composición corporal. La medición de diferentes parámetros antropométricos y sus indicadores permite conocer el estado de las reservas proteicas y calóricas, además de orientar sobre las consecuencias de los desequilibrios de las reservas corporales y el impacto de la enfermedad en el estado nutricional (Vargas et al. 2011).

Los parámetros antropométricos más utilizados son: peso, talla, pliegues cutáneos, circunferencias o perímetros y diámetros óseos. Por medio de estas mediciones y con la aplicación de ecuaciones, es posible obtener diferentes indicadores de la composición corporal y del estado nutricional del individuo: índice de masa corporal, porcentaje de grasa, porcentaje de MLG, peso óseo y peso muscular, entre otros (Vargas et al. 2011).

#### **2.2.1.1 Peso**

Es un indicador global de la masa corporal (Frías L, 2011). Dicha medición se realizará sin zapatos ni prendas pesadas. Lo más recomendado es que la persona vista la menor cantidad posible de prendas. La persona debe estar con la vejiga vacía y de preferencia por lo menos dos horas después de consumir alimentos. El individuo deberá colocarse en el centro de la báscula y mantenerse inmóvil durante la medición. La persona que tome la medición deberá vigilar que la postura del sujeto no esté recargada en la pared ni en ningún objeto cercano y que no tenga alguna pierna flexionada. Es importante mencionar que el peso de un individuo tiene variaciones intrapersonales a lo

largo de un día, por tal motivo, es recomendable registrar la hora en que se realizó la medición del peso, o bien, homogeneizar el momento del día en el que se realiza la medición (Suverza & Haua, 2010).

#### **2.2.1.2 Estatura**

La estatura (o talla humana) es un indicador fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales (Frías L, 2011).

El sujeto deberá estar descalzo y se colocará de pie con los talones unidos, las piernas rectas y los hombros relajados. Los talones, cadera, escápulas y la parte trasera de la cabeza deberán estar pegados a la superficie vertical en la que se sitúa el estadímetro (Suverza & Haua, 2010).

#### **2.2.1.3 Circunferencia de muñeca**

La persona que va a tomar la medición deberá pararse frente al sujeto, quien colocará el brazo extendido hacia abajo formando un ángulo de 45° entre el cuerpo y el brazo, con la palma hacia arriba. Se colocará la cinta métrica rodeando la muñeca y se determina su circunferencia (Suverza & Haua, 2010).

#### **2.2.1.4 Circunferencia abdominal**

La persona debe de estar de pie y el medidor posicionado a su derecha, palpando el hueso superior de la cadera del sujeto para localizar adecuadamente la cresta iliaca. Justo sobre el borde lateral más alto de la cresta iliaca derecha se colocará la cinta métrica en un plano horizontal alrededor del

abdomen. Deberá estar ajustada, pero sin comprimir la piel. La medición se hace en una espiración normal (Suverza & Haua, 2010).

Los valores normales son menos de 88cm en mujeres y 102cm en el hombre. (Frías L, 2011). Cabe mencionar que si el valor se encuentra elevado es indicador indirecto para la identificación de enfermedades cardiovasculares (Arauz,2013).

#### **2.2.1.5 IMC**

El índice de masa corporal (IMC, siglas en inglés: BMI Boddy MassIndex-), también conocido como el índice de Quetelet. Es un indicador global del estado nutricional. El IMC es un número que pretende determinar a partir de la estatura y el peso, el rango más saludable de masa que puede tener una persona. Se utiliza como indicador del estado nutricional desde 1980 (Frías L, 2011).

Se obtienen a partir de la división del peso en kg entre el cuadrado de la estatura expresada en metros, para conocer su estado nutricional, donde un IMC menor a 18,5 kg/m<sup>2</sup> corresponde a un estado nutricional deficiente, un IMC de 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup> significa un estado nutricional normal, el rango entre 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> corresponde a sobrepeso y un IMC mayor a 30 indica obesidad (Marín Z, 2005).

#### **2.2.1.6 Impedancia bioeléctrica**

Es una técnica de interés complementario en la valoración antropométrica para la estimación de la composición corporal y en el grado adiposo (Frías L, 2011).

El método para determinar la impedancia corporal se basa en la naturaleza de la conducción de una corriente eléctrica a través del organismo. Es un examen que mide la conducción eléctrica (corriente alterna de bajo voltaje). Mide el agua corporal que está relacionada con la masa magra. Coincidiendo el peso del sujeto, se infiere mediante fórmulas la masa magra y masa grasa (Frías L, 2011).

### **2.2.2 Evaluación bioquímica**

Los indicadores bioquímicos permiten detectar deficiencia de nutrientes mucho tiempo antes de que los indicadores antropométricos y clínicos se vean alterados, incluye la determinación y evaluación de muestras orgánicas como saliva, orina, sangre, cabello, uñas, etc. Entre las pruebas bioquímicas más conocidas por la población están la medición del hematocrito y de la hemoglobina, pero hay más y muy específicas, propias del campo médico y del nutriólogo clínico como es perfil de lípidos, azúcar en sangre etc (Marín Z, 2005).

### **2.2.3 Evaluación clínica**

Se debe realizar una evaluación de la apariencia o aspecto general del paciente, sus actitudes y observar tejidos superficiales (piel, cabello y uñas; en la boca, en la mucosa, lengua y dientes) o en órganos y sistemas fácilmente accesibles a la exploración física, con el objetivo de relacionar estos con algún tipo de problema nutricional. No es frecuente que un único nutriente cause signos específicos (Ravasco P, 2010).

### **2.2.4 Evaluación dietética**

Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicociales que puedan afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente.

### **2.2.5 Energía**

La energía se define como «la capacidad de realizar un trabajo». La fuente última de toda la energía en los organismos vivos es el sol. A través del proceso de la fotosíntesis, las plantas verdes interceptan una fracción de la luz solar que llega a sus hojas y la capturan en los enlaces químicos de la glucosa. Las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono se sintetizan a partir de este hidrato de carbono básico para satisfacer las necesidades de la planta. El cuerpo utiliza la energía procedente de los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas y el alcohol de la dieta; esta energía queda atrapada en los enlaces químicos de los alimentos y se libera al metabolizarlos. Se debe suministrar energía de manera regular con el fin de satisfacer las necesidades energéticas de supervivencia del cuerpo.

#### **2.2.5.1 Tasa metabólica basal**

La TMB representa la integración de la actividad mínima de todos los tejidos del cuerpo en condiciones de equilibrio, se expresa como producción de calor o consumo de oxígeno por unidad de tamaño corporal. Constituye del 60% al 70% del GE diario en la mayoría de los adultos sedentarios, en tanto, en los individuos físicamente muy activos es de aproximadamente el 50%; varía dependiendo de la composición corporal, especialmente de la masa corporal magra (Vargas et al. 2011).

### **2.2.5.2 Gasto energético total (GET)**

El gasto energético total (GET) comprende el gasto energético basal (GEB), también denominado tasa metabólica basal (TMB), la AF y la TE. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el GET como *“el nivel de energía necesario para mantener el equilibrio entre el consumo y el gasto energético, cuando el individuo presenta peso, composición corporal y actividad física compatibles con un buen estado de salud, debiéndose hacer ajustes para individuos con diferentes estados fisiológicos como crecimiento, gestación, lactancia y envejecimiento”*. (Vargas, Melier. Lancheros, Lilia & Barrera, Maria. 2011)

#### **2.2.5.2.1 Factor de actividad física**

Favorece a largo plazo el desarrollo muscular durante el crecimiento, contribuye al incremento de la densidad mineral ósea y del diámetro de los huesos porque ayuda a mejorar la mineralización y a disminuir la resorción ósea; además, es un factor importante para prevenir la acumulación anormal de tejido graso. Los efectos de la AF sobre la composición corporal dependen de la cantidad de energía gastada y de la frecuencia, la intensidad y la duración del ejercicio (Vargas, M; Lancheros, L & Barrera, M, 2011).

#### **2.2.5.2.2 Efecto térmico de los alimentos**

La termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida (secreción de enzimas digestivos, transporte activo de nutrientes, formación de

tejidos corporales, de reserva de grasa, glucógeno, proteína, etc.). Puede suponer entre un 10% y un 15% de las necesidades de energía, dependiendo de las características de la dieta. También se denomina efecto termogénico de la dieta o de los alimentos o acción dinámica específica (Azcona, 2013).

### **2.3 Requerimiento energético para la población adulta**

Suministro dietario recomendado (RDA): son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere o necesita, para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus funciones variadas y complejas de una manera óptima (Roth,2009).

Las necesidades de energía y nutrientes dependen de factores como la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. Esta energía y nutrientes son aportados por los alimentos (Roth, 2009).

### **Ecuaciones predictivas**

La determinación de la necesidad de energía es un componente básico en la planeación de la alimentación debido a que el balance entre consumo y GE tiene implicaciones importantes para la salud. En la práctica es común utilizar ecuaciones de referencia para estimar el GEB y aplicar el método factorial para determinar el requerimiento energético diario (Vargas, M; Lancheros, L & Barrera, M, 2011)

**Ecuación de Harris y Benedict.** La publicación original data de 1919, los estudios realizados por estos autores se basaron en mediciones de GMB de 136 hombres y 103 mujeres en el Laboratorio de Nutrición de Carnegie en Boston, se usaron métodos estadísticos rigurosos que dieron como resultado las siguientes ecuaciones:

$$\text{Hombres } GMB = 66.4730 + 13.7516 \times P + 5.0033 \times T - 6.7759 \times E$$

$$\text{Mujeres } GMB = 665.0955 + 9.5634 \times P + 1.8496 \times T - 4.6756 \times E$$

P = peso en Kg, T = talla en cm, E = edad en años

**Tabla 4.**

*Recomendaciones dietéticas diarias para la población adulta*

Grupo	Sexo	Actividad liviana	Actividad liviana
		kcal/d	kcal/d
Adultos 18-59.9 años	Hombres	2500	2950-3100
	Mujeres	2050	2300

**Fuente.** Recomendaciones dietéticas diarias, INCAP, 2012

## 2.4 Ingesta de proteínas

Las proteínas son grandes moléculas de aminoácidos y se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Constituyen los principales componentes estructurales de las células y tejidos del cuerpo. Los músculos y los órganos están formados en gran medida por proteínas. Estas son necesarias para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo y para reparar y reemplazar los tejidos gastados o dañados, así como para producir enzimas metabólicas y digestivas. Son, además, un componente esencial de ciertas hormonas. Las fuentes dietéticas de proteínas incluyen carne, huevos, soya, granos, leguminosas y productos lácteos tales como queso o yogurt (Hernández, 2010).

## **2.5 Ingesta de grasas**

La grasa es la mayor fuente de energía para el organismo humano, además de ser factor fundamental para la absorción de vitaminas liposolubles A, D, E y K y carotenoides; los lípidos contribuyen a la sensación de plenitud y saciedad, además de ser esenciales para la buena salud (Guías Alimentarias, 2011).

La meta nutricional de este grupo de alimentos debe de ser de un 25% al 30% del VET, de un 8% al 10% del VET debe ser aportado por ácidos grasos saturados y de un 3% al 7% del VET en forma de ácidos grasos poliinsaturados y menos del 1% debe de ser de ácidos grasos trans (Guías Alimentarias, 2007).

## **2.6 Ingesta de carbohidratos**

Los carbohidratos tienen una amplia gama de efectos fisiológicos importantes para la salud y constituyen la principal fuente de energía para la mayoría de la población mundial. También proporcionan fibra, la cual es necesaria para una adecuada digestión. Los CHO se clasifican en simples o complejos, dependiendo de la velocidad en que el organismo los digiere y absorbe (Herrera Dobrosky & Troyo Chávez, 2011).

### **2.6.1 Simples**

Hidratos de carbono simples o refinados, conocidos como azúcares: deben suponer menos del 10%-12%. Son de absorción rápida y elevan la glucemia de forma rápida o de índice glicémico alto. Tienen un alto valor calórico de 400-500 kcal/100 g y no aportan otros nutrientes, se les asocia a “calorías vacías”. Algunos ejemplos son: las frutas, los productos lácteos y el azúcar de mesa (Herrera Dobrosky & Troyo Chávez, 2011).

## **2.6.2 Complejos**

Formados por CHO que pueden digerirse (almidones) y CHO no digeribles (fibra). Son de absorción lenta y por tanto elevan la glucemia de forma gradual y menos intensa. Dentro de los carbohidratos complejos se pueden mencionar los cereales y panes integrales, las verduras harinosas y las leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas) (Herrera Dobrosky & Troyo Chávez, 2011).

## **2.7 La fibra**

La fibra dietética es capaz de retardar el vaciamiento gástrico de los alimentos ingeridos hacia el intestino delgado, lo cual trae como resultado una reducción de las concentraciones postprandiales de glucosa sanguínea; adicionalmente es capaz de interferir con la absorción de la grasa, el colesterol y la recirculación enterohepática de colesterol y ácidos biliares, lo cual puede resultar en la reducción de las concentraciones séricas de colesterol. La acumulación de evidencias en años recientes sobre estos datos fundamentó el establecimiento de una ingestión adecuada (AI) de fibra total de 38 y 25 g/d para hombres y mujeres de 19 a 50 años (Hernandez,2004). La fibra se encuentra en los cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas.

## **2.8 Agua**

Todas las reacciones químicas del organismo tienen lugar en un medio acuoso; sirve como transportador de nutrientes y de sustancias necesarias para

la vida de las células y también como vehículo para eliminar productos de desecho; lubrica y proporciona soporte estructural a tejidos y articulaciones. Pero quizá una de sus funciones más importantes es el control de la temperatura corporal (Hernández, 2010).

## **2.9 Frutas y vegetales**

Tanto las frutas como los vegetales son parte fundamental de nuestra alimentación. Su beneficioso aporte a nuestra salud se hace cada día más evidente; su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada (Montaña Hurtado & Cortéz Sanchez , 2013).

## **2.10 Vitaminas**

Las vitaminas están implicadas en cuatro grandes tipos de funciones: regulación del metabolismo, ayudan a las enzimas a liberar la energía de los carbohidratos, lípidos y proteínas contenidos en los alimentos facilitando el trabajo de las células, transfieren protones y electrones, ayudan en la estabilización de membranas y cumplen funciones de tipo hormonal (Montaña Hurtado & Cortéz Sanchez , 2013).

## **2.11 Minerales**

Los minerales son nutrientes que se requieren en pequeñas cantidades, pero son fundamentales en nuestro organismo. Tienen importantes funciones reguladoras además de su función plástica al formar parte de la estructura de

muchos tejidos. Son constituyentes de huesos y dientes (calcio, fósforo y magnesio), controlan la composición de los líquidos extracelulares (sodio, cloro) e intracelulares (potasio, magnesio y fósforo) y forman parte de enzimas y otras proteínas que intervienen en el metabolismo, como las necesarias para la producción y utilización de la energía (hierro, cinc, fósforo) (Montaña Hurtado & Cortéz Sanchez , 2013).

## **2.12 Relación del estado nutricional con la salud y el rendimiento laboral**

La organización internacional del trabajo OIT, desde el año 1953, ha motivado acciones en torno a la alimentación de los trabajadores como una medida para mejorar su bienestar nutricional y sobre todo para ofrecer garantías de los derechos fundamentales. Así mismo, ha formulado recomendaciones para que estas áreas en las empresas se caractericen por ofrecer seguridad, higiene y bienestar (Bejarano Roncancio & Díaz Beltrán, 2012).

La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad, porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo (Caichac, 2012).

- Saltarse una comida, especialmente el desayuno o el almuerzo, genera hipoglicemia. Esto es una disminución de la concentración de azúcar en la sangre, lo que reduce el período de atención y ralentiza la velocidad con la que se procesa la información.
- En personas con deficiencia de hierro se registra un deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30%, el que se agrega a la aparición de debilidad, flojera y falta de coordinación.

Debido a esto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha considerado al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI (Caichac, 2012).

Según estudios realizados en la Universidad de Chile un trabajador sano beneficia la empresa ya que este es más eficiente, esta alerta, disminuye el riesgo de sufrir accidentes y maneja mejor las situaciones de estrés (Caichac, 2012) .

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, una alimentación adecuada y la práctica de actividad física en funcionarios o trabajadores puede incrementar los niveles de productividad en un 20% (Caichac, 2012).

Una empresa saludable y responsable es aquella que protege a sus trabajadores frente a todos los riesgos de la actividad laboral, alentando un sentido de autoestima y control sobre el ambiente de trabajo (Caichac, 2012).

### **2.13 Servicios de alimentos**

Es una institución responsable de planificar, preparar y distribuir alimentos a los comensales; cubriendo las necesidades energéticas y con base en los hábitos alimentarios de la población.

### **2.14. El menú**

El menú es el medio por el cual el cliente conoce la lista de platos que ofrece un servicio de alimentos; a su vez, el menú hace referencia a una lista impresa que el comensal lee y que contiene la descripción y el precio de los platillos que se ofrecen (menú físico). El menú constituye la base de trabajo en todo servicio de alimentos, pues en torno a él giran todas las actividades de la organización (Bolaños, M, 2013).

#### **2.14.1. Diseño y planificación de menús institucionales**

Con un diseño minucioso se garantiza las mejores características del menú, deseadas por todo cliente que recibe el servicio en cualquier establecimiento de comidas. Así, un menú debe de cumplir con un adecuado AGATTTA (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de porción y textura y armonía). Sin embargo, las malas administraciones de los procesos en un servicio no planificado pueden ocasionar reacciones opuestas (Bolaños, M.2013).

Un requisito indispensable en el diseño de menús es que estos no sean monótonos, que cuenten con variedad, amplitud y flexibilidad; estas son condiciones que tiene por objetivo que el cliente no se canse, sobre todo en un servicio de instituciones o empresas en los que los usuarios son los mismos durante largas temporadas. Es función de todo diseñador velar por el balance nutricional del menú, que garantice el aporte de energía y nutrientes para alcanzar y mantener el óptimo estado nutricional o para recuperar la salud (Bolaños, M.2013). Para esto se recomienda considerar aspectos básicos tales como:

1. Género, sistema y tipo de servicio de alimentos.
2. Tipo de menú que será diseñado según tiempos de comida que serán incluidos.
3. Recursos físicos y humanos del servicio.
4. Insumos alimentarios.
5. Control administrativo en el servicio de alimentos.
6. Determinación de los costos.
7. Perfil del cliente o destinatario.
8. Aspectos dietéticos y dieto terapéuticos. Cálculos de valor energético.
9. Estructura del plato.
10. Clima predominante en la zona geográfica.

### **2.14.2 Menú cíclico**

Es el menú que se repite al cabo de un tiempo preestablecido; el ciclo se inicia al cabo de 14, 21 o 30 días, y pueden existir ciclos de más o menos duración, esto según las políticas del diseñador de menús y de la empresa, llegando a ser más comunes los de 5 o 9 semanas (Bolaños, 2013).

### **2.14.2 Menú impuesto amplio**

Ofrece dos a tres opciones como platos fuertes para escoger y complacer a mayores números de clientes. Se cobran las porciones por separado o bien paquetes con precio total (tipo casado). Es muy común en servicios para grandes grupos de personas, con el objetivo operacional (genero) afán de asistir y el número de opciones se reduce generalmente si el servicio es del género “atención a la salud” (Bolaños, 2013).

### **2.14.3 Estandarización como herramienta para la elaboración del menú**

La estandarización es aquel procedimiento aplicable a cualquier sistema que permita normalizar o unificar sus etapas, para que estas puedan repetirse a través del tiempo garantizando que se produzca siempre el mismo producto final. Es así como el patrón de menú, con todos sus cálculos, al igual que las recetas, las porciones y los costos, deben estandarizarse para proceder a diseñar un menú que resulte también estandarizado (Bolaños, 2013).

### **2.14.4 Aspectos dietéticos para diseñar un menú institucional**

Es importante considerar que un porcentaje muy alto de la población se

alimenta en servicios de alimentos en el sitio en que estudia o trabaja, por lo que el menú debe ser balanceado y según las necesidades nutricionales de la población. Con base en la caracterización de los destinatarios se definen las recomendaciones nutricionales promedio, según las Recomendaciones Dietéticas Diarias, actualizadas a la fecha (RDD). Con base en las RDD promedio para la población que será atendida se definirá el Valor Energético Total (VET) y el porcentaje de este que brindará el servicio de alimentos (Bolaños, 2013).

Una vez establecido el VET promedio de la población se debe determinar el porcentaje de este que se brindará en el servicio de alimentos. Según Bolaños (2013) es necesario conocer los tiempos de comida que se servirán en el establecimiento, para definir cuanto porcentaje del VET se brindará en cada tiempo de comida. Los tiempos de comida dependerán de los horarios de trabajo en la institución y de sus políticas laborales.

Se recomienda que en servicios de alimentos donde se brinden 2 tiempos de comida a los empleados estos deben representar cerca del 50% del VET, en el caso particular de que ambos tiempos sean desayuno y almuerzo respectivamente (Bolaños, 2013).

En relación con la cantidad de energía y macronutrientes por tiempo de comida, Bolaños (2013) recomienda la siguiente distribución para cada tiempo de en el servicio de alimentos: 25% del VET para el desayuno, 30% para almuerzo, 25% para la cena y 20% distribuido en dos meriendas. Sin embargo, recalca que la distribución puede variar según las políticas de cada empresa.

## **2.15. Manipulación de alimentos**

Las personas manipuladoras de alimentos son todas aquellas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante el proceso de preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio. La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población (Herrera, L.&Troyo, J. 2011).

## **2.16. Inocuidad alimentaria**

La inocuidad se define como: *“la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen o consuman, de acuerdo con el uso al que se destinan”* (Codex Alimentarius Rev.4, 2003).

## **2.17. Enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS)**

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos contaminados en cantidades suficientes para afectar la salud de la persona consumidora. Los síntomas que se pueden presentar varían de acuerdo con la persona consumidora, la cantidad de alimento contaminado ingerido y al tipo de peligro presente en el alimento. Las enfermedades causadas por alimentos contaminados (incluyendo el agua potable) constituyen uno de los problemas de salud más comunes, la mayoría de estas son causadas por peligros biológicos (Herrera, L &Troyo, J, 2011).

## **2.18. Contaminación alimentaria**

Un agente biológico, físico o químico, o bien, la condición en que este se halla y que pueda causar un efecto adverso a la salud (*Codex Alimentarius Rev.4, 2003*).

## **2.19. Contaminación cruzada**

La contaminación cruzada es cuando un alimento se contamina por dos formas: directa o indirecta. Directa: alimentos crudos con cocidos “listos para comer”, ensaladas, platos fríos, postres, etc. Indirecta: Manos, superficies con crudos, ropa limpia o trapos, utensilios y equipo.

Un ejemplo de contaminación cruzada es cuando los microorganismos presentes en un alimento crudo pasan a uno cocinado o listo para comer. Esta transferencia de microorganismos puede ocurrir a través de las manos, equipos o utensilios empleados durante la preparación o el servicio de alimentos (Herrera, L.&Trovo, J. 2011).

## **2.20. Abuso de temperatura**

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C.

## **2.21. Mala higiene personal y lavado de manos ineficiente**

Generalmente, las personas manipuladoras de alimentos pueden contaminar los alimentos si: muestran o presentan síntomas de una enfermedad alimentaria, tienen heridas infectadas, tocan algo que puedan contaminar las manos y luego los alimentos, no cumplen con las normas de higiene establecidas para el manejo de alimentos (Herrera, L.&Trovo, J. 2011).

Normas de higiene:

- Quítese el delantal cuando deje el área de preparación de alimentos, por ejemplo: cada vez que vaya al baño o cuando va a sacar la basura.
- Lavarse las manos antes, durante y después de preparar los alimentos
- Use un uniforme limpio al iniciar las labores y manténgalo limpio hasta el final de las operaciones.
- El uniforme debe ser de color claro. Si su uniforme tiene bolsas no ponga objetos dentro de ellas.
- Siempre mantenga sus zapatos limpios. Nunca use zapatos de tela, ni zapatos abiertos como sandalias. Use zapatos antideslizantes.
- Uñas cortas y sin pintar.
- No usar anillos, pulseras ni reloj.
- No usar maquillaje.
- Utilizar cabello recogido con gorra o redecilla.

### **2.21.1 Manejo higiénico en el proceso de selección y almacenamiento de los alimentos**

Asegurar la calidad de los alimentos implica tener implementado un plan de limpieza y desinfección que coadyuve, juntamente con las buenas prácticas de la persona manipuladora, a reducir al mínimo el peligro de contaminación y por lo tanto permita garantizar la inocuidad de los productos. Por ello es importante recordar que es diferente limpiar que desinfectar (Herrera, L.&Troyo, J. 2011).

Es recomendable establecer por escrito un programa de limpieza del material e instalaciones de los locales, en el que se especifique la frecuencia, procedimientos, productos utilizados y personal responsable. Los productos

empleados en la limpieza y desinfección dependerán de la clase de suciedad a tratar, así como el tipo de material (Herrera, L & Troyo, J, 2011).

### **2.21.2 Limpieza y desinfección**

Los métodos de limpieza y desinfección se clasifican según el diseño del equipo. Cuando el equipo necesita ser desmontado para su limpieza, se denomina "técnica de limpieza fuera de lugar" o COP (clean-out-of-place). Aquellos que poseen canaletas o cañerías se limpian sin desmontar las secciones. Los sistemas de procesamiento cerrado se limpian y desinfectan bombeándose una o más soluciones de detergente o desinfectante a través de las líneas y de otro equipo conectado (como los cambiadores de calor o válvulas), en intervalos establecidos (OPS & OMS, 2016).

El empleado debe poseer un programa de limpieza y desinfección escrito, que especifique las áreas que deben limpiarse, los métodos de limpieza, la persona responsable y la frecuencia de la actividad. El documento debe indicar los procedimientos necesarios durante el procesamiento, por ejemplo: la remoción de residuos en intervalos entre los turnos (OPS & OMS, 2016).

### **2.21.3 Sustancias detergentes**

Los detergentes ayudan a remover partículas y reducen el tiempo de limpieza y el consumo de agua. En el uso de los detergentes deben cumplirse sus instrucciones. Muchos productos de limpieza doméstica y otros elaborados para un contacto intenso con las manos, se indican para uso general y se aconsejan para superficies pintadas. Sin embargo, son poco adecuados para ambientes donde se hace procesamiento. Para aplicaciones en áreas de procesamiento se recomienda el uso de detergentes alcalinos o clorados, pues son más eficaces (OPS & OMS, 2016).

El cloro y los productos basados en cloro componen el grupo más grande de agentes desinfectantes usados en establecimientos procesadores de alimentos, siendo también el grupo más común. Los desinfectantes basados en cloro son eficaces contra muchos tipos de bacterias y hongos, actúan bien a temperatura ambiente, toleran agua calcárea y son relativamente baratos. El blanqueador doméstico es una solución de hipoclorito de sodio, una forma común de cloro. Deben observarse las instrucciones de la etiqueta, pues no todos los productos clorados se aceptan para uso en establecimientos procesadores de alimentos. Se aconseja no mezclar cloro y detergente, pues puede ser peligroso (OPS & OMS, 2016).

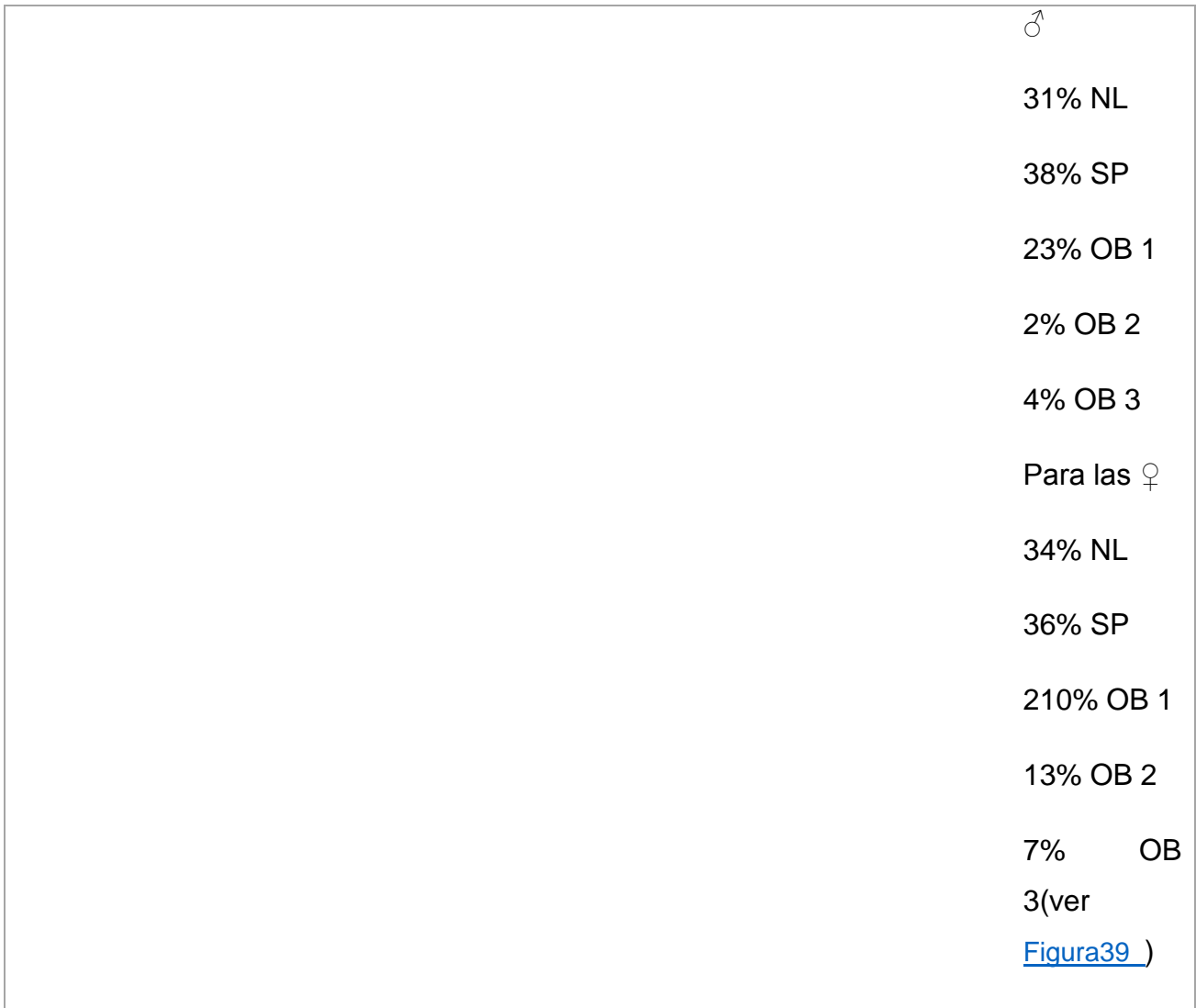
# **CAPÍTULO III. Descripción de actividades**

### 3.1. ACTIVIDAD 1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA GESSA GRUPO DE SUPERMERCADOS S.A

**Objetivo:** Valorar antropométricamente a la población de la empresa Gessa Grupo de Supermercados S.A, para la determinación de su estado nutricional.

**Tabla 5.** Evaluación nutricional

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Evaluación nutricional (peso, talla, IMC, circunferencia de muñeca) de los hombres y mujeres funcionarios de Gessa Grupo Empresarial de supermercados</b>	Pasante de nutrición  140 funcionarios	-Balanza de control corporal  Balanza Tanita 585  -Tallímetro SECA  -Cinta métrica SECA  -  Computadora.  -Programa de Excel.	de 100 horas	33 días en donde se invita a todos los funcionarios a realizarse una evaluación nutricional	<u>Peso</u> promedio total ♂ 80,4 kg y ♀ 70,3 kg.(ver figura41)  <u>IMC</u> promedio total ♂ 27,5kg/m2 y ♀ 28,2kg/m2. (ver figura39).  La población total evaluada se obtuvo el siguiente estado nutricional



Fuente: Fuentes, 2017

## Sistematización

La evaluación nutricional se realiza del 20 de junio al 31 de agosto del 2017, en los cuales no todos los días se destinaron únicamente a la valoración antropométrica. Esta evaluación se desarrolló en diferentes departamentos (Recursos Humanos, Panificadora, CEDI, Servicio de Alimentación, Administrativo, Comercial, Contraloría, Mercadeo etc.) Para iniciar con el análisis antropométrico de la población se conversó con los encargados del departamento de Recursos Humanos para que vía correo electrónico informara a cada supervisor del departamento y así enviaran colaboradores, uno a uno, al consultorio médico (ver anexo12). Una vez que el paciente llegó al consultorio se procedió a conversar con él/ella con el fin de explicarle en que consiste la valoración y cual es la finalidad de dicho análisis. Una vez que el paciente aprueba su participación en la actividad se obtuvieron algunos datos personales, luego se le indica que se retirará algunos implementos que pueden alterar el resultado de las mismas como zapatos, faja, aretes, anillos, llaves, celulares y se procedió a determinar el peso, la talla, la circunferencia de muñeca y el IMC. Los resultados se les entrega a todos los participantes y de forma breve se explica el estado nutricional el cual se encuentran y a la vez se brindan recomendaciones de como llevar un estilo de vida saludable y mejorar los hábitos de alimentación.

Se recolectan los datos de peso, talla, IMC para las 140 persona ([ver anexo 9](#)). Para determinar el estado nutricional del paciente se utilizó la fórmula del índice de masa corporal, la cual requiere del peso (kg) y la talla (m). Se calcula un estado nutricional promedio para todos los funcionarios, además de separarlos también para el promedio individual de hombres y mujeres ([ver anexo 9, tabla 1](#)).

### 3.2. ACTIVIDAD 2. CONSULTA NUTRICIONAL

#### Objetivo

- Identificar el estado nutricional actual de la población y brindar atención individualizada a las personas que deseen una mejora en su estado nutricional.

**Tabla 6.** Consulta nutricional

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Consulta y seguimiento nutricional a los funcionarios de Gessa brindando consulta a las personas que deseen mejorar su estado nutricional.</b>	Pasante de nutrición 47 funcionarios	Balanza de control corporal TANITA IRONMAN BC-558 Tallímetro SECA Cinta métrica SECA Computadora. Programa de Excel. Anamnesis Hoja de seguimiento Lista de intercambio Educación nutricional Tazas y	10  0 horas	Se brindó consulta nutricional individualizada a los funcionarios que deseen mejorar su estado nutricional.  Se realizó un seguimiento de tres sesiones a cada uno.	Estado nutricional  La mayoría de las personas mejoran su estado nutricional, 2 personas con sobrepeso logran pasar a estado nutricional normal, el resto de personas si bajan el IMC, pero de manera lenta.  <u>Peso</u> promedio total inicial hombres 89,6kg y mujeres 74kg  Promedio total final hombres

cucharas	75.5kg	y
medidoras	mujeres 70kg.	
	<u>IMC</u> promedio	
	total	inicial
	hombres	
	31,2kg/m2	y
	mujeres	
	29,2kg/m2	y
	final	hombres
	26,3kg/m2	y
	mujeres	
	28,7kg/m2	
	<u>%grasa</u>	
	promedio total	
	inicial	hombres
	26%	y mujeres
	35%	
	Promedio total	
	final	hombres
	21%	y mujeres
	33,2%	

**Fuente:** Fuentes, 2017.

### **Sistematización**

El servicio de consulta nutricional es promocionado vía correo electrónico, esto con el fin de hacer una invitación en general a toda la población de la empresa que quiera comprometerse a mejorar su estado nutricional. La empresa maneja un boletín informativo donde se envían información de interés a los funcionarios, el cual fue una herramienta útil para dar a conocer el servicio de consulta nutricional. La consulta se imparte en el consultorio médico de la

empresa. Estas se dividieron en 3 secciones la primera consulta y 2 seguimientos, la cantidad para cada paciente depende de los horarios y disponibilidad de cada uno de estos, por lo que algunos recibieron más seguimiento que otros. Se realizan recordatorios de consulta por medio de un correo electrónico y vía telefónica, con el fin de que los pacientes no falten a la consulta. Se contó con la participación de 47 colaboradores y se brindó un seguimiento de tres sesiones a cada uno.

En la primera consulta nutricional se abre un expediente donde se realizó una pequeña entrevista (anamnesis nutricional) (ver Anexo 13), la cual consistió en recopilar datos personales, clínicos y dietéticos necesarios para la elaboración de un plan de alimentación adaptado al paciente. Una vez lleno el expediente se procede a explicar la lista de intercambio (ver Anexo 16), luego se completa el plan de alimentación a seguir que incluye porciones, distribución por día y tiempo de comida, ejemplo de menú y recomendaciones (ver **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**).

En esta primera consulta se cuenta con la participación de 15 hombres; el peso inicial promedio fue de 89,6kg , un IMC de 31,2kg/m<sup>2</sup> y un porcentaje de grasa de 26%. En el caso de las mujeres se cuenta con la participación de 32 femeninas con un peso promedio de 74kg, un IMC de 29,2kg/m<sup>2</sup> y un porcentaje de grasa de 35%. En esta primera consulta se puede observar que en los hombres manejan un promedio de IMC en obesidad grado 1 y los porcentaje de grasa altos. Las mujeres tienen un promedio de IMC en estado de sobrepeso en el límite de lo aceptable y un porcentaje de grasa promedio alto.

Para la segunda consulta de seguimiento se vuelve hacer las mediciones antropométricas nuevamente y se le indica al paciente su evolución completando la hoja de seguimiento (ver **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**). En este caso hay un progreso en los resultados, ya que en los hombres logran bajar el peso promedio a 89kg, el IMC 30,5kg/m<sup>2</sup> se baja, pero igual se mantiene en obesidad grado 1 y lo que es el porcentaje de grasa se baja a un 25,6%. Las mujeres bajan el peso promedio a 73,6kg, el IMC 29kg/m<sup>2</sup> se sigue manteniendo en sobrepeso y el porcentaje de grasa baja a 34,4%. Posteriormente de valorar los

datos y conversar con el paciente se llega a un acuerdo si amerita o no realizar un nuevo plan de alimentación ya sea para mantenerlo, o bien, hacer algunas modificaciones.

Para la tercer consulta hubo un descenso en el total de participantes en promedio fueron un total de 23 personas, 8 hombres y 15 mujeres. Cuatro de ellos no pudieron seguir en la consulta debido a que fueron despedidos, otros porque indicaron que no se comprometieron a seguir más con el plan y 12 de ellos posponían siempre la cita debido a reuniones o simplemente no contestaban los correos para confirmar la asistencia. En este caso los resultados fueron: los hombres logran bajar el peso promedio a 75,5kg, el IMC  $26,3\text{kg}/\text{m}^2$  se llega a un IMC con sobrepeso y lo que es el porcentaje de grasa se baja a un 21%. Las mujeres bajan el peso promedio a 70kg, el IMC  $28,7\text{kg}/\text{m}^2$  se sigue manteniendo en sobrepeso y el porcentaje de grasa baja a 33,2% (datos iniciales versus los datos finales Figura 42), a continuación se indican los resultados finales.

El peso inicial promedio para hombres fue de 89,6kg y el peso promedio final fue de 75,05kg, lo cual hace constar que en promedio los pacientes masculinos lograron bajar 14.1kg. En mujeres el peso inicial promedio es de 74kg y el final de 70, en promedio la población femenina pierde 4kg. Para el IMC el promedio inicial en los hombres es de  $31,2\text{kg}/\text{m}^2$  y el final de  $26,3\text{kg}/\text{m}^2$  y para las mujeres el inicial de  $29,2\text{kg}/\text{m}^2$  y  $28,7\text{kg}/\text{m}^2$  el final. El porcentaje de grasa promedio inicial para hombres fue de 26% y el final de 21%, en mujeres el promedio inicial es de 35% y el final 33,2%.

Aunque los cambios no son tan significativos muchos de los pacientes indican que han llegado a adaptarse a los cambios de hábitos de alimentación y dicen sentirse mejor porque han disminuido el estreñimiento, consumen más vegetales, esto les ayuda a sentirse más satisfechos así mismo aumentan el consumo de frutas aportando más fibra a la dieta, consumen más agua cambiando bebidas azucaradas por este recurso.

### 3.3. ACTIVIDAD 3. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ

#### Objetivos:

- Realizar un análisis cuantitativo del menú basándose en los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, determinando el cálculo del valor nutricional y las preparaciones de estos, el porcentaje de adecuación nutricional.

**Tabla 7.** Evaluación cuantitativo del menú.

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Análisis cuantitativo de los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda</b>	Pasante de nutrición	Balanza de alimentos Sistema de cálculo nutricional Valor Nut Calculadora Redecilla Lista de composición de alimentos Computadora Word Excel Cámara fotográfica	20 días	Pesar dos opciones de platos completos ofrecidos en el Menú de la soda de la empresa posteriormente sacar su valor energético, compararlo con el requerimiento energético promedio para la población de la empresa y así obtener el porcentaje de	<u>Desayunos:</u> de los 14 valorados todos presentan un exceso calórico en lo que son Grasas y Carbohidratos <u>Almuerzo:</u> Los 28 valorados presentan un exceso calórico <i>Promedio de % de adecuación</i> Desayuno <u>Carbohidratos:</u> 133% <u>Proteínas:</u> 90% <u>Grasa:</u> 248% <u>Kcal:</u> 123% Almuerzo <u>Carbohidratos:</u>

adecuación	181%
y clasificar	<u>Proteínas:</u>
en exceso,	120%
adecuado o	<u>Grasa:</u> 158%
deficiente.	<u>Kcal:</u> 158%

Fuente: Fuentes, 2017.

## Sistematización

Para poder sacar el análisis cuantitativo del menú de la soda primero se tuvo que sacar el requerimiento energético total promedio de la población tomando en cuenta la recomendación dietética diaria del INCAP (ver Anexo 22, figura 53), según edad, tipo de actividad física y sexo. Este corresponde a 2000 kcal. Posteriormente se establece el porcentaje del VET que idealmente se debe suministrar en cada tiempo de comida y la distribución de macronutrientes.

Para la distribución de macronutrientes se utilizaron las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP (2012) que recomienda de 55%-70% de carbohidratos, de 10%-20% de proteínas y de 25%-30% de grasa. Por lo que se manejó una distribución de macronutrientes de 50% de carbohidratos lo que equivale a 1000 kcal y 250g, 20% de proteína para 400 kcal y 100g y 30% grasa lo que equivale a 600kcal y 66,6g (ver Anexo 22, tabla 15).

En las recomendaciones de kcal por tiempo de comida brindado en el servicio de alimentos se manejó la recomendación de María C. Bolaños Aguilar (2012) y se prescribió el 25% de las calorías para el desayuno (500kcal) y 30% para el almuerzo (600kcal). Manejándose para el desayuno 62.5g de carbohidratos, 25g de proteína y 16.6g de grasa; para el almuerzo se utilizaron 75g de carbohidrato, 30g de proteína y 20g de grasa (ver Anexo 22, tablas 17, 18). Dichas cantidades fueron necesarias para establecer los porcentajes de adecuación (90%-125% lo adecuado) de macronutrientes y kcal respectivos al análisis cuantitativo de los platillos y el porcentaje real de kcal que se da por tiempo de comida.

Se procede con un análisis cuantitativo de algunos platillos ofrecidos en la soda durante

20 días, tomando en cuenta tanto el desayuno como el almuerzo, se evaluaron en total 14 desayunos, de los cuales 5 ellos son preparaciones principales y 9 preparaciones complementarias y 47 almuerzos. El servicio de alimentos evaluado cuenta con un menú establecido cada semana, este está diseñado solo para el almuerzo el cual consta de: tres platillos principales (carnes o alguna preparación mixta) acompañado de arroz blanco, frijoles, una guarnición vegetal y dos opciones de ensaladas. De igual forma cada comensal “arma” su plato a su gusto haciendo las mezclas que desee y cada porción de alimento se cancela por separado.

Seguidamente, se observan las preparaciones elaboradas en la cocina y se realiza un pesaje de cada una de las porciones de los diferentes productos cocidos que componían el plato del día, tanto en el almuerzo como en el desayuno de todos los alimentos de uno en uno para así poder adquirir su valor nutricional.

Desayuno: en cuanto al análisis cuantitativo es importante mencionar que se evalúan solo 5 preparaciones que son el plato principal y 9 preparaciones complementarias que se van rotando durante la semana ya que todos los días ofrecen el mismo menú para desayunos, utilizan utensilios porcionadores para servir los alimentos, pero aun así las porciones son muy grandes y los utensilios los sirven muy cargados. Como cada comensal elige las combinaciones que desea algunas veces los platillos no tienen un equilibrio en cuanto a incluir todos los macronutrientes. De acuerdo con los 14 platillos evaluados, solo se tomó en cuenta el porcentaje de los platos principales, ya que estos son las preparaciones básicas del menú. Se obtuvo un promedio en los porcentajes de adecuación de los macronutrientes, en lo que respecta a los carbohidratos el porcentaje promedio de adecuación fue de 133%, lo que se evidencia que se encuentra con un exceso de carbohidratos, el de las proteínas fue de un 90% lo que indica que se encuentra adecuado según los porcentajes permitidos, de las grasas fue de 248% lo que muestra un exceso de grasa. De las calorías aportadas en los desayunos fue de un 123%, lo que indica un adecuado suministro calórico. Los porcentajes de adecuación ideales van de 90% a 125%, por lo que se puede observar que algunos de los macronutrientes se encuentran en exceso de acuerdo con este rango (ver Figura 54).

Almuerzo: se pudo observar que la mayoría de los platillos estaban compuestos o saturados de bases harinosas y además las preparaciones mayormente son fritas y cargadas de grasa. De acuerdo con los platillos evaluados de este tiempo de comida se obtuvo un promedio de los porcentajes de adecuación de los macronutrientes, de los cuales en los carbohidratos el porcentaje de adecuación fue de 181%, el cual no es adecuado de acuerdo con los rangos establecidos; con respecto al porcentaje de adecuación de las proteínas fue de 120%, el cual se encuentra dentro del rango adecuado de acuerdo con el porcentaje de adecuación de las grasas fue de un 158%, el cual se evidencia el exceso y está muy por encima del rango recomendado y por último el porcentaje de adecuación de las calorías fue de un 158%, lo que está por encima del rango adecuado (ver Figura 55).

El análisis cuantitativo del desayuno y almuerzo es descrito detalladamente (Anexo 23) y se realizó con el sistema de cálculo nutricional de la Universidad de Costa Rica.

### 3.4. ACTIVIDAD 4. ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ

#### Objetivos:

- Realizar un análisis cualitativo del menú basándose en los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, para la determinación de las características organolépticas, mediante la evaluación AGATTTA de las preparaciones.

**Tabla 8.** Evaluación cualitativa del menú

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Análisis cualitativo de los platillos servidos en</b>	Pasante de nutrición	Computador Word Excel Tabla	20 días	Aplicar un análisis de aroma, gusto, apariencia,	<u>Aroma:</u> generalmente fue agradable y característico del platillo

<p><b>el desayuno y almuerzo de la soda</b></p>	<p>AGATTTA Cámara fotográfica</p>	<p>textura, temperatura, tamaño y armonía a cada platillo ofrecido</p>	<p><u>Gusto:</u> Generalmente buenos, pero algunas cosas como las carnes se sentía mucha grasa y los pasteles eran insípidos.</p> <p><u>Apariencia:</u> Algunas veces llamativos, otras opacos o muy grasosos (brillantes)</p> <p><u>Temperatura:</u> Algunas veces los alimentos se enfrían a causa de que no precalentaban el baño de maría tarde o recargaban mucho el cheifin</p> <p><u>Textura:</u> en muchas ocasiones adecuada, pero a veces las carnes eran duras y las verduras también duras.</p> <p><u>Tamaño:</u> El tamaño de la porción la mayoría de las veces fue excesiva en otras fue moderada porque a pesar de que tienen cucharas</p>
---	---------------------------------------	--	--

medidoras no le dan el correcto uso.

Armonía: en ocasiones no se ve armonía ya que repite mucho los colores y las combinaciones no son agradables a la vista

Fuente: Fuentes, 2017.

### **Sistematización**

Se procede con un análisis cualitativo de algunos platillos ofrecidos en la soda durante 20 días, tomando en cuenta tanto el desayuno como el almuerzo, evaluando en total 14 desayunos de los cuales 5 ellos son preparaciones principales y 9 preparaciones complementarias y 47 almuerzos. El servicio de alimentos evaluado cuenta con un menú establecido cada semana este está diseñado solo para el almuerzo el cual consta de: tres platillos principales (carnes o alguna preparación mixta) acompañado de arroz blanco, frijoles, una guarnición vegetal y dos opciones de ensaladas. Aunque se cuente con un menú los platillos se repiten con mucha frecuencia y no existe una armonía en las preparaciones ya que en el mismo día se utilizan la misma carne para dos platillos diferentes despertando disconformidad por parte de comensal. De igual forma cada comensal “arma” su plato a su gusto haciendo las mezclas que desee y cada porción de alimento se cancela por separado.

En el análisis cualitativo en el desayuno: la apariencia de las preparaciones ofrecidas en el desayuno se puede clasificar como buena, ya que los alimentos son frescos se preparan el mismo día. El sabor de las preparaciones es bueno y agradable en la mayoría de los casos, de igual manera el aroma es agradable y apetecible. La armonía de los platillos del desayuno es regular, ya que no hay variedad de colores por lo que a simple vista no se ve atractivo, además de que se observa muy saturado de alimentos debido a que los tamaños de porciones que usan son muy grandes. La temperatura de los

alimentos es regular, ya que todas las preparaciones se encuentran en baño maría, pero en ocasiones no se encuentra en las temperaturas óptimas correspondientes, cuando se trata de llevar algún alimento como sándwich se le sirve caliente o como el comensal lo prefiera ya que este lo colocan en wuaflera.

Para el almuerzo: la apariencia de los platillos ofrecidos se clasifica como buena la mayoría de las veces, aunque no siempre la presentación de los platos es la ideal, ya que en algunas ocasiones por ejemplo: las comidas fritas se les ve un aspecto a quemado, al igual con los picadillos que algunas veces quedan con apariencia pálida, siendo poco atractivos. El sabor, en la mayoría de los casos es bueno, sin embargo, algunas preparaciones como los pasteles son insípidos. El aroma de las preparaciones se considera bueno. La temperatura de los alimentos es buena siempre y cuando enciendan 1 hora antes el baño María ya que a veces por una cuestión de ahorro de energía no lo precalientan o no lo ponen en temperaturas adecuadas y por lo que los alimentos se enfrían rápidamente. Otra limitante es la falta de uso de un termómetro que mida la temperatura del alimento. El tamaño de las porciones de las carnes algunas veces no es el adecuado ya que no tienen porciones estándar y en ocasiones el trozo de carne que se sirve es muy pequeño o muy grande. En cuanto a la armonía del plato no es la apropiada, ya que la mayor cantidad de las preparaciones son del mismo color, por lo que no hay variedad de colores en el plato, además en algunas ocasiones la composición del plato en su mayoría está formada por bases harinosas o alimentos fritos. La textura de los platillos por lo general es buena, aunque en ocasiones las carnes son duras y los vegetales.

### **3.5. ACTIVIDAD 5. COSTEO DE RECETAS DEL MENÚ**

#### **Objetivos:**

- Calcular el costeo de las recetas utilizadas para el análisis del menú basándose en los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, para la determinación del costo real de las preparaciones.

**Tabla 9.** Costeo de recetas del menú

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Calcular el costeo de recetas del menú de la empresa Gessa</b>	Pasante de nutrición	Balanza de alimentos Calculadora Lista factores de conversión Computadora Facturas de proveedores	20 días	Para realizar el cálculo del costeo de los platos ofrecidos se necesita conocer los ingredientes utilizados y el peso de los mismos, los factores de conversión y la fracción comestible	El costo de desayuno ronda los 123 colones a los 700 colones El costo del plato del almuerzo ronda entre 400 a 750 colones.

Fuente: Fuentes, 2017.

### **Sistematización**

El servicio de alimentación de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, no cuenta con un menú estandarizado, es por esta razón que fue un poco dificultoso poder obtener cantidades exactas de los ingredientes y con la obtención de facturas si se nos entregaron algunas, pero no se puede obtener todas, ya que la encarda del servicio no las tenía.

Para poder obtener los ingredientes de las recetas se fue preguntando paso a paso los ingredientes mientras las cocineras preparaban los alimentos de los platos del día, fue al cálculo de ellas ya que no pesaban todos los ingredientes. Una vez obtenido los datos se procedía a pedir facturas y así se anotaban el precio por el total de la compra del producto.

Una vez terminado el platillo se procedía a pesar la porción que servían del alimento para así obtener el peso final en cocido, luego con un programa de Excel hacer la conversión de cocido a crudo y con el mismo programa obtener el costo por gramo de la receta y el

costo total del plato servido para ese día. El costeo del menú de desayuno y almuerzo es descrito detalladamente (Anexo 23).

### 3.6. ACTIVIDAD 6. PROPUESTA DE MENÚ

#### Objetivo

- Elaborar una propuesta de menú para la soda Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A, agrandando su demanda y que contribuya con el requerimiento energético necesario para la población.

**Tabla 10. Propuesta de menú**

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Elaboración de una propuesta de menú para la soda Gessa Grupo Empresarial de supermercados S.A.</b>	Pasante de nutrición	Seguidamente se procede a modificar el menú actual del comedor estructurándolo a un menú por competencia  Sistema de cálculo nutricional Valor Nut  Calculadora  Computadora  Word  Listas de porciones	80 horas	Inicialmente, se calcula el Valor energético total (VET) tomando en cuenta el tipo de actividad física, la edad y el género. Seguidamente se realiza la distribución de macronutrientes y el porcentaje del VET que se debe de brindar para cada tiempo de comida que se brinda en el servicio de alimentos de la empresa. Se	<i>Promedio de % de ADN</i>  Almuerzo  <u>Carbohidratos:</u> 110% reduciendo un 71%  <u>Proteínas:</u> 106% baja un 14%,  <u>Grasa:</u> 107% disminuyendo un 51%  <u>Kcal:</u> 110% disminuyendo un 48%

recomendadas para servicio de alimentos

eligen las bases que van a componer los platos principales para cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo) y se colocan por medio del método de menú por competencias en una plantilla. Luego se varían los platos principales y se asignan las guarniciones, ensaladas y refrescos. Se modifica el menú algunas preparaciones no se mantienen otras se cambian.

**Fuente:** Fuentes, 2017.

## **Sistematización**

El servicio de alimentación de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S. A, cuenta con un menú establecido para el almuerzo por semana, esto quiere decir que se elabora los días viernes de cada semana, solo que este menú en cuanto a sus platos principales tiene una monotonía ya que se repiten no hay una variedad de recetas y esto es una de las molestias por parte de los comensales. Es por esta razón que se propone a la empresa mejorar el menú actual e implementar un menú por competencia de 4

semanas, que cuenta con tres opciones de plato fuertes manteniendo siempre la estructura de platillos que ellos utilizan ( sola, mixta y vegetariano) y que se ofrezca al mismo tiempo la opción de que todos los días se pueda armar un plato balanceado y adaptado a los requerimientos nutricionales de la población.

Para la elaboración de este menú por competencia primeramente se inicia calculando el valor energético total promedio (VET) de acuerdo con la población, tomando en cuenta las recomendaciones dietéticas diarias RDD obtenidas del INCAP, según factores como el género, edad y actividad física. El VET promedio para la población es de 2000 kcal.

Posteriormente se establecen los porcentajes del VET ideales que se deben de brindar en cada tiempo de comida ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa, los cuales son: desayuno 25% lo que equivale a 500 kcal, distribuidas con respecto a los macronutrientes de la siguiente manera: 50% de CHO, 20% de CHON y 30% de grasa.

Se confeccionó una estructura del plato para lo que respecta al desayuno, la cual consistió en una preparación básica como plato principal para todos los días este consta de base harinosa (gallo pinto), una base proteica a elegir (huevo, queso, salchichón), una guarnición harinosa (pan), cuidando que el plato sea nutricionalmente adecuado. Con respecto a la bebida, el desayuno no la incluye debido a que los colaboradores cuentan con termos industriales colocados en el comedor para el consumo libre de café sin costo alguno.

Cabe mencionar que para el desayuno se hizo una plantilla con una propuesta de menú de por semana a solicitud del administrador, ya que él manifiesta que desea un menú amplio en preparaciones complementarias y que este mismo no caiga en la monotonía y que no se utilice el mismo ingredientes para las preparaciones en este caso el queso, habían días donde el menú actual todas las preparaciones de los alimentos llevaban queso por ejemplo: plátano maduro con queso, empanada de queso, prensada de queso; esto presentaba mucha inconformidad por parte del comensal. Todo porque no contaban con un menú para el desayuno (v Anexo 24).

El menú correspondiente al almuerzo aportó el 30% del VET lo que equivale a 600 kcal distribuidas según los macronutrientes de la siguiente manera: 50% de CHO, 20% de

CHON y 30% de grasa. Y almuerzo 30% lo que equivale a 600 kcal.

Una vez calculado el valor nutricional del menú se eligen las bases que se desean utilizar para establecer los platos principales del almuerzo en este se sigue manteniendo tres platillos principales solo que con diferentes bases, pero siempre respetando el orden del menú actual que incluye ( carne sola, mixto, vegetariano). Posteriormente, se elabora una plantilla en la que se ordenan las bases y luego se reemplazan las bases por platos principales para asignarles acompañamientos los cuales consistieron en una opción proteica, dos guarniciones harinosas, dos guarniciones vegetales y para finalizar se realizó un cálculo cuantitativo del menú propuesto asegurando que este sea adecuado nutricionalmente.

Una vez creado el menú y valorado nutricionalmente se compararon los porcentajes promedios de adecuación de los macronutrientes y calorías, dando como resultado una disminución de un 71% para los carbohidratos, pasando de 181% a 110%. En el caso de las proteínas se disminuye un 14% pasando de 120% a 106%, para estas no hubo un cambio tan significativo, ya que inicialmente fue la única que se encontraba en el rango ideal de 90% a 125% el cual se acercaba más a lo establecido para el diseño de menú por competencia. La grasa inició con un porcentaje promedio de adecuación de 158% y bajo a 107%, por lo que se reduce en 51%. En el caso de las calorías también se observa una gran mejora pasando de 158% a 110%, disminuyendo un 33%.

No solo se ve reflejado en los porcentajes de adecuación, sino que hubo un cambio significativo en lo que es la forma de preparar los platillos, se utilizan más condimentos naturales para dar sabor a los platillos, así se disminuye el uso de salsas artificiales, consomé y sal, hay disminución de azúcar en las bebidas, se implementan diferentes tipos de ensaladas resaltando más el consumo de vegetales verdes y se disminuye el exceso de aceite a la hora de cocina.

### **3.7. ACTIVIDAD 7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL VÍA CORREO ELECTRÓNICO EN EL BOLETÍN INFORMATIVO DE LA EMPRESA GESSA**

## Objetivo

- Impartir educación nutricional mediante información e imágenes con diferentes temas nutricionales, buscando una mejora en los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

**Tabla 11. INFORMACIÓN NUTRICIONAL VÍA CORREO ELECTRÓNICO EN EL BOLETÍN INFORMATIVO DE LA EMPRESA GESSA**

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Imágenes llamativas con temas nutricionales para mejorar los hábitos alimentarios de los colaboradores de Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A con temas como:</b>  <b>Tiempos de comida</b>  <b>Consumo de frutas y vegetales</b>  <b>Estilo de vida saludable</b>  <b>Su plato de comida</b>  <b>Beneficios</b>	Pasante de nutrición  266 funcionarios	Computadora.  Programa PowerPoint	4 horas	Por medio de un boletín informativo se envía información con diferentes temas nutricionales para educar a la población en temas como:  Tiempos de comida  Consumo de frutas y vegetales  Estilo de vida saludable  Su plato de comida  Beneficios de la fibra  Meriendas saludables	Mediante la observación en el área de la barra de alimentos se comprueba que las personas están incluyendo mayormente los vegetales en su plato de almuerzo, además, en las entrevistas de consulta se determina que los pacientes están mejorando sus hábitos de alimentación, así como estilo de vida, debido a la educación nutricional que reciben y a la información nutricional que reciben vía

de la fibra

correo.

**Meriendas  
saludables**

**Fuente: Fuentes, 2017.**

### **Sistematización:**

Uno de los objetivos más importantes de la intervención nutricional en la empresa Geesa Grupo Empresarial de Supermercados S.A es brindar educación nutricional a todos los trabajadores de la empresa, con el fin de fomentar conocimiento en temas nutricionales y que los trabajadores puedan poner en práctica dichos temas en su vida cotidiana.

Se le comenta al departamento de Recursos Humanos la importancia de brindar educación nutricional a los empleados, ya que cuando se convocaba a la participaron de charlas educativas no se veía la asistencia del personal de la empresa, sin embargo, la opción que manifestó Recursos Humanos fue de enviar dicha información o imágenes de interés por medio del boletín informativo de la empresa. Esta es una opción provechosa, ya que todos los empleados en algún momento del día llegan a leer dicho boletín, por lo cual si se atrae la atención con contenido importante e imágenes llamativas se logra el objetivo de educar a las personas y motivarles a realizar algunos cambios en su estilo de vida (ver Anexo17, Figuras 44,45,47,48,49).

Los temas se eligieron basados en las encuestas diagnósticas realizadas a empleados, en dichos temas se mostró poco conocimiento por parte de la población. Estos temas fueron los siguientes:

- Tiempos de comida
- Consumo de frutas y vegetales
- Estilo de vida saludable
- Su plato de comida
- Beneficios de la fibra

- Meriendas saludables

Esta actividad se evalúa mediante las entrevistas de consulta, se determina que los pacientes están mejorando sus hábitos de alimentación, así como el estilo de vida, debido a la educación nutricional que reciben y los mensajes que reciben vía correo. Cabe mencionar que por parte de los asistentes del servicio de alimentos me informan que los pedidos que se hacen de comida para que sea enviada en el carrito son más que todo frutas, prefieren el sándwich del pan integral, jugos más naturales y que se ha disminuido el consumo de empanadas.

### 3.8. ACTIVIDAD 8. CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS AL PERSONAL DE COCINA

#### Objetivos:

- Brindar información renovada sobre manipulación de alimentos e inocuidad en un servicio de alimentos.
- Evitar enfermedades de transmisión alimentaria mediante la educación al personal del servicio de alimentos sobre la correcta manipulación de los alimentos.

**Tabla 12.** Capacitación al personal de cocina

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Exposición capacitación al personal de cocina</b>	Pasante de nutrición 6 funcionarios	Computadora Presentación en Power Point -Resultados del diagnóstico de servicios de alimentos. -Informe con	1 hora	Una reunión magistral dinámica de 1 hora, interactuando con el personal de cocina, aplicando diferentes	Los participantes prestan mucha atención en el tema y se muestran interesados. Se expone la situación actual y se

recomendaciones para mejorar la manipulación (Anexo 18 ver figura 49)

conceptos, normas de higiene mediante ejemplos visuales que muchos de ellos han cometido a la hora de manipular los alimentos y basándose en los resultados del diagnóstico y encuestas aplicadas a los empleados brindan recomendaciones tanto al administrador del servicio de alimentos y a los empleados de la soda.

Fuente: Fuentes, 2017.

### 3.9. ACTIVIDAD 9. TALLER DE LAVADO DE MANOS

**Objetivo:** Evitar la contaminación de los alimentos mostrando a los funcionarios de la soda sobre la forma correcta de lavarse las manos.

**Tabla 12.** Capacitación al personal de cocina

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Exposición capacitación al personal de cocina</b>	Pasante de nutrición 6 funcionarios	Afiche sobre lavado de manos Jabón	1 hora	Una sesión magistral dinámica de 1 hora, interactuando con el personal de	Las 6 personas que participaron en el taller realizaron la práctica de manera

Agua		cocina,	adecuada,
Toallas	(ver	aplicando	siguiendo el
Figura 50)		técnicas de	procedimiento
		aprendizaje	establecido.
		Se llevó a los	
		6 participantes	
		a la “pila” y se	
		lavaron las	
		manos	
		siguiendo los	
		pasos	
		explicados en	
		el afiche.	

Fuente: Fuentes, 2017.

### **Sistematización:**

Inicialmente se procede a pasar de uno en uno a la pila para observar la manera en la que se lavan las manos, se fueron anotando los errores que cometían cada uno para luego ir exponiendo de manera anónima los errores que cometen al lavarse correctamente las manos. Por medio de un afiche debidamente impreso se explica el procedimiento a seguir para un adecuado lavado de manos. Posteriormente, los seis funcionarios del servicio de alimentos pasan nuevamente a la pila mostraron de forma práctica el correcto aseo de manos sugerido en el documento.

### **3.10. ACTIVIDAD 10. ELABORACIÓN DE MANUAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS**

#### **Objetivo**

- Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables al servicio de

alimentos, con la finalidad de un aseguramiento en la inocuidad de equipo, utensilios y áreas comunes del servicio de alimentos de la empresa Gessa.

Tabla 14. Elaboración de manual de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
<b>Elaborar un protocolo sobre la limpieza de desinfección del equipo para el servicio de alimentación.</b>	Pasante en nutrición 6 trabajador es del servicio de alimentos	Computadora Impresora Manual de limpieza desinfección (ver anexo 19)	10 horas	Se elabora un protocolo de limpieza específica según el área que se va a desinfectar tomando en cuenta el responsable, la frecuencia, el equipo, producto químico. Procedimiento y un registro de control (ver anexo 19).  Se lee y explica el protocolo a todo el personal	A través de la observación se evidencia que los empleados del servicio de alimentación ponen en práctica lo aprendido y comprenden el adecuado método de limpieza y desinfección para las diferentes áreas.

Fuente: Fuentes, 2017.

### Sistematización

Esta actividad se realiza con el propósito de que todas las personas que trabajan en el servicio de alimentación apliquen el mismo procedimiento a la hora de desinfectar y limpiar áreas específicas en la soda; así como también comprendan la diferencia entre lo que es limpieza y desinfección.

Se elaboró un protocolo de limpieza (POES) con el fin de facilitar estos procesos (ver anexo 19). Los empleados del servicio de alimentos, a pesar de que cuentan con el curso de manipulación de alimentos, no cuentan con información o pasos a seguir a la

hora de realizar algún tipo de limpieza en el comedor. En este manual se explica cada uno de los pasos y conceptos más importantes, también se brinda información sobre la forma en que se deben preparar las disoluciones químicas que se requieren para realizar cada una de las funciones y asegurar la adecuada desinfección del equipo, utensilios y áreas específicas como servicios sanitarios entre otras.

Finalmente, a través de la observación se evidencia que los encargados del servicio de alimentación ponen en práctica lo aprendido y comprenden el adecuado método de limpieza y desinfección para las diferentes áreas y equipos; así mismo implementan el protocolo de limpieza y desinfección que se les entregó. Y que para verificar que se esté cumpliendo se realiza un registro de control donde se coloca la fecha, hora y firma de la persona que tiene a cargo dicha limpieza.

### **3.12. ACTIVIDAD 12. ELABORACIÓN DE UN MANUEL DE SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS DIFERENTES PRODUCTOS DE CONSUMO**

**Objetivo:** Respaldar la calidad e inocuidad de los alimentos mediante la elaboración de un manual para la adecuada selección y almacenamiento de los diferentes productos.

Tabla 14. Elaboración de manual de selección y almacenamiento de los diferentes productos de consumo.

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
-----------	-------------------------	----------	----------	----------------------	------------

<p>Elaborar un manual sobre la selección y almacenamiento de los diferentes productos de consumo</p>	<p>Pasante en nutrición 6 trabajador es del servicio de alimentos</p>	<p>Computadora Impresora Manual de selección y almacenamiento de los diferentes productos (ver anexo 20)</p>	<p>10 horas</p>	<p>Elaboración de un manual de selección y almacenamiento específico para los diferentes grupos de alimentos.</p>	<p>Por medio de la observación se verificó que los participantes implementaron en la mayoría de las ocasiones las medidas propuestas en el protocolo de selección y almacenamiento de los Productos, aplicando el método PEPS y siguiendo cuidadosamente los criterios de selección de los diferentes tipos de alimentos.</p>
--	---	--	-----------------	---	---

Fuente: Fuentes, 2017.

## **Sistematización**

En varias situaciones se notó que el personal de cocina desconoce cómo deben recibir los alimentos a la hora que el producto llega a la soda, no siguen normas, no se fijan las características físicas del producto y no almacenan los alimentos correctamente.

Por lo anterior se decidió elaborar un manual de selección que considere las condiciones propias del producto y su almacenamiento, tomando en cuenta el método PEPS, con el propósito de evitar el desperdicio de los mismos.

Se creó el manual tomando en cuenta alimentos como (abarrotes, frutas y vegetales, leche y derivados, carnes rojas, pollo y pescado), los criterios de selección y un lugar favorable para almacenarlos, tomando en cuenta la temperatura y la humedad para evitar la contaminación cruzada de los alimentos.

Se programó una reunión con el personal de cocina para la entrega del manual de selección y almacenamiento específico para los diferentes grupos de alimentos y también la entrega del protocolo de limpieza y desinfección, estos se explicaron y se atendieron dudas, se inició la implementación de los mismos al día siguiente.

# **CAPÍTULO IV. Conclusiones y Recomendaciones**

## 4.1 Conclusiones

Seguidamente se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar las 640 horas de Práctica universitaria supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición humana, cumplidas en la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

- Por medio de la evaluación antropométrica del estado nutricional se determina que los colaboradores de la empresa obtuvieron como resultado promedio de IMC: hombres es de 27,5,6kg/m<sup>2</sup> y mujeres de 28,2kg/m<sup>2</sup>, clasificándolo como en estado de sobrepeso.
- Se demuestra un cambio en relación con los hábitos de alimentación, disminución de peso y porcentaje de grasa corporal en las personas que recibieron el control nutricional y de seguimiento mediante un plan de alimentación.
- La información educativa transmitida motiva a los empleados a comprometerse en la consulta nutricional y poner en práctica los conocimientos adquiridos para mejorar su salud.
- El análisis cuantitativo del menú actual de la soda comprueba que es necesario implementar diferentes opciones y preparaciones, al mismo tiempo que no poseen un aporte energético adecuado que beneficie un buen estado nutricional actual de las personas.
- El análisis cualitativo del menú actual de la soda demuestra que las características organolépticas se consideraron buenas la mayoría de las

ocasiones, sin embargo, el tamaño fue malo la mayoría de los casos debido a que las porciones servidas fueron excesivas y la temperatura no era la óptima.

- A raíz de la deficiencia que se encontró en el servicio de alimentos se diseñó un protocolo de limpieza y desinfección, así como un manual de selección y almacenamiento ; de igual forma se realizan capacitaciones al personal de cocina.
- La propuesta de modificación del menú por competencia elaborado es adecuado nutricionalmente, satisface las recomendaciones dietéticas diarias de energía (RDD) y macronutrientes para la población, además garantiza la variedad de platillos.
- De acuerdo con la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público los porcentajes que se obtuvieron rondan los 71% y los 85%, lo que tiene como resultado condiciones deficientes y buenas condiciones, se concluye que en el comedor se necesita reforzar algunas áreas como de almacenamiento, infraestructura e higiene.

## **4.2 Recomendaciones**

A continuación se muestran las recomendaciones relacionadas con nutrición para el personal de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A.

- Contratar un profesional en nutrición que permita mejorar el estado salud a partir de intervención nutricional; asimismo, capacitar regularmente el servicio de alimentos con el fin de cuidar la salud de los comensales.
- Fomentar la participación de educación nutricional por parte de un profesional en nutrición para mejorar y mantener los buenos hábitos alimentarios y estilos de vida saludables a todos los trabajadores de la empresa.
- Efectuar a nivel empresarial programas y campañas de motivación y educación nutricional con el objetivo de promocionar la salud.

- Realizar mejoras en la infraestructura del servicio de alimentos tomando en cuenta la iluminación y permitiendo una mejor ventilación.

### **Por parte de la ASOGESSA (Servicio de alimentos)**

- Capacitar cada cierto tiempo al personal de cocina en cuanto a las actualizaciones y el refrescamiento de los conocimientos en la manipulación de los alimentos.
- Proveer equipo de cocina moderno y específico a la soda para efectuar diversas técnicas de cocción más adecuadas nutricionalmente.
- Inspeccionar perennemente el cumplimiento de protocolos y manuales establecidos en el servicio de alimentos.
- Contribuir con la mejora de la soda ejecutando el método de estandarización para las recetas, vigilando el gasto de materia prima y costo de recetas.
- Utilizar la propuesta de menú para la cual brinda variados platillos lo cual tiene ventajas tanto para la soda y para los comensales.
- Mantener el control de temperatura de los diferentes tipos de alimentos para prevenir enfermedades de transmisión alimentaria según el Manual de inocuidad alimentaria.
- Vigilar el uso de tablas de colores para picar con el propósito de seleccionar cada color de tabla y relacionarlo con el grupo de alimento respectivo; de este modo se evita la contaminación cruzada.

# **CAPÍTULO V. Bibliografía**

- Araúz Hernández, A. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica Costarricense*, 122-127.
- Azcona, Á. C. (2013). *Manual de Nutrición y dietética*. Madrid : Universidad Complutense de Madrid.
- Bartrina Aranceta , J., & Serra, L. (2012). *Alimentación y trabajo*. España: Médica Panamericana .
- Bejarano Roncancio, Jhon Jairo. & Díaz Beltrán, Mónica del Pilar. (2012) *Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador*. Revista de la Facultad de Medicina. Rev. Fac. Med., Volumen 60, Número 1, p. S87-97, 2012. ISSN electrónico 2357-3848. ISSN impreso 0120-0011.
- Bolaños, M. (2013). *Diseño de menús para Servicio de Alimentos: El método Escalerilla*. San José : Grupo Nación .
- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F: McGraw Hill.
- Caichac, Astrid. (2012). Nutricionista Dirección de Asistencia Técnica – INTA Universidad de Chile
- Encuesta nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009*. (s.f.). Obtenido de Instituto nacional de Estadística y Censos.
- Guías Alimentarias para Costa Rica*. (2011). San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.
- Guihard, T. (2012). *Alimentación y jornada laboral. Análisis y opinión* . París .
- Hernández, Á. G. (2010). *Tratado de nutrición: Composición y calidad nutritiva de los alimentos*. España: Médica Panamericana .
- Herrera Dobrosky, L., & Troyo Chávez, J. (2011). *Manipulación de alimentos* . Alajuela: INA.
- Hernández, M. T. (2004). Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos: Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Cuba: Rev Cubana Invest Bioméd v.23 n.4 Ciudad de la Habana sep.-dic. 2004
- Instituto Nacional de Aprendizaje .(2008). Manual de Limpieza y Desinfección en Planta o Área de Elaboración de Alimentos. Alajuela, CR: INA

- Mahan, L., Escott - Stump, S., & Raymond, J. (2013). *Krause Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier. Barcelo: Elsevier.
- Marín, Z. (2005). *Elementos de nutrición humana*. México: Universidad Estatal a Distancia.
- Montaña Hurtado , M., & Cortéz Sanchez , M. (2013). *Frutas y verduras, fuentes de salud*. Madrid: Nueva imprenta S.A.
- OIT. (2006). *Informe sobre la aplicación del programa de la OIT en 2004 - 2005*. Ginebra: ISBN 92-316602-0.
- OIT. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo*. Chile: ISBN 978-92-2-326948-7.
- Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2016). *Control Sanitario: Establecimiento: mantenimiento, limpieza y desinfección*.
- Pérez , A., & García, M. (2014). *Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad* . México D.F: McGraw Hill .
- Ravasco, P. (2010). Obtenido de *Nutrición Hospitalaria* 25 (Supl.3) 57 - 66: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-161120100](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-161120100)
- Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP*. (2012). Obtenido de INCAP: <http://bvssan.incap.int/local/M/ME-057.pdf>
- Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Suverza, A., & Haua, K. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición* . México D.F: McGraw Hill.
- UCR. (1984). *Composición de alimentos y tabla de pesos para Costa Rica*. San José: UCR.

## **CAPÍTULO VI. Anexos**

## Anexo 1. Cuestionario sobre conocimientos nutricionales



ELABORADO: VILAM GABRIELA FUENTES JIMÉNEZ  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Nº de encuesta: \_\_\_\_\_

Fecha: / /

### ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

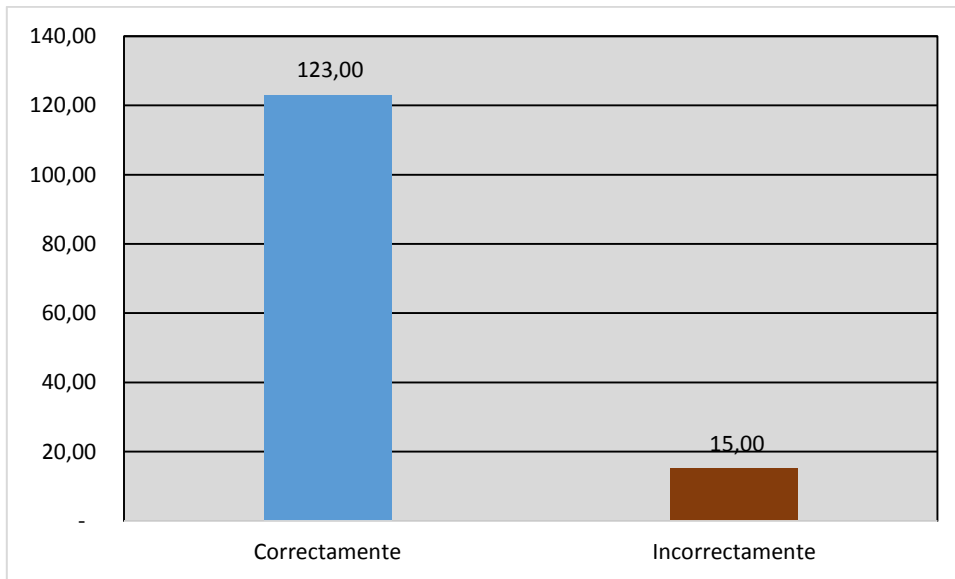
El siguiente cuestionario, busca medir sus conocimientos sobre algunos temas generales de nutrición; los resultados obtenidos serán utilizados para desarrollar los temas precisos para hacer énfasis durante actividades que se llevarán a cabo como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Indicaciones: Marque con una "x" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

- ¿En qué consiste una alimentación balanceada?
  - Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
  - Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas
  - Consumir alimentos bajos en grasa
- El siguiente nutriente ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo (marcar una opción):
  - Carbohidratos
  - Vitaminas
  - Proteína
- Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:
  - disminuir el cansancio y dan más energía
  - favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
  - ayuda a regenerar tejidos
- De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:
  - El consumo de frutas puede ser limitado ya que son naturales
  - Las frutas y vegetales contienen fibra y agua
  - El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana.
- ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?
  - guayaba
  - aceite de oliva
  - pollo
- De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos
  - pescado, miel, queso
  - huevo, yogur, zanahoria
  - arroz, avena, harina de trigo
- De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína
  - natilla
  - pescado
  - maní
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuentes de fibra?
  - pollo sin piel
  - manzana con cascara
  - galleta soda
- Los siguientes alimentos son fuente de colesterol:
  - Hígado y huevo
  - Aceite de oliva y agua
  - Maní y linaza
- Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:  
Secundaria incompleta  Secundaria completa   
Técnico  Universidad incompleta   
Universidad Completa
- Género:  F  M

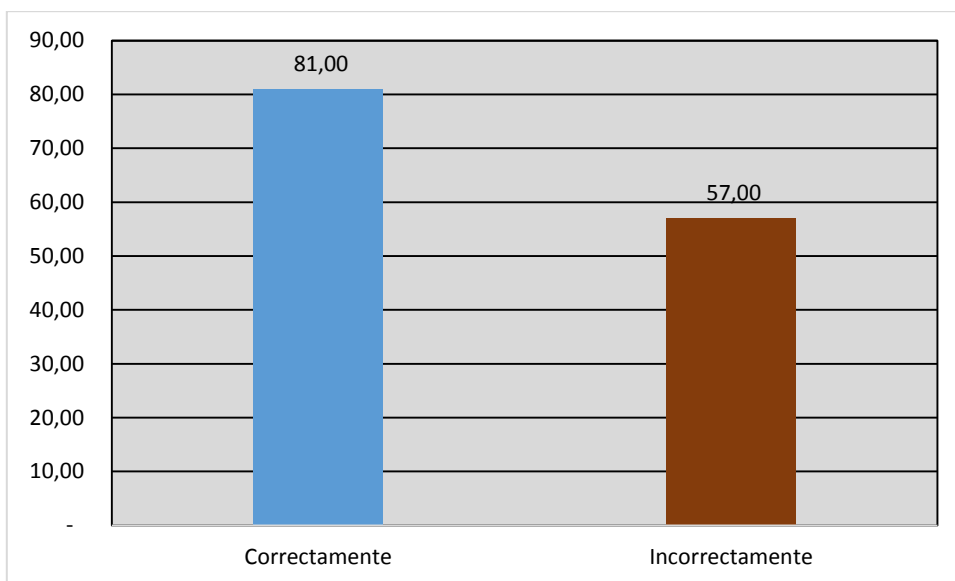
¡Muchas gracias por su colaboración!

## Anexo 2. Análisis de resultados sobre cuestionario de conocimientos nutricionales

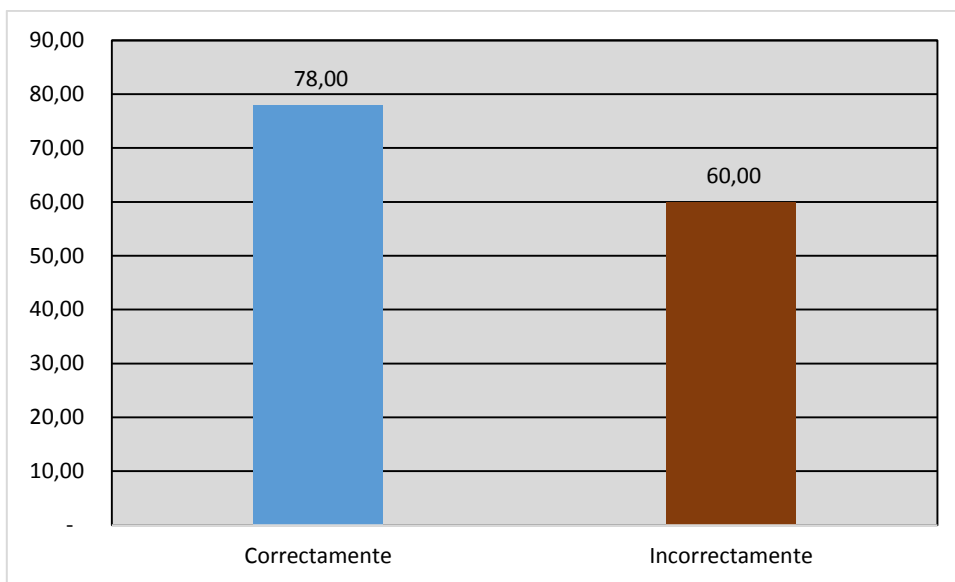


**Figura 2** Definición de alimentación balanceada, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos, 2017

Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 3** Un nutriente que ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 4** Función de los alimentos que contienen fibra, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)

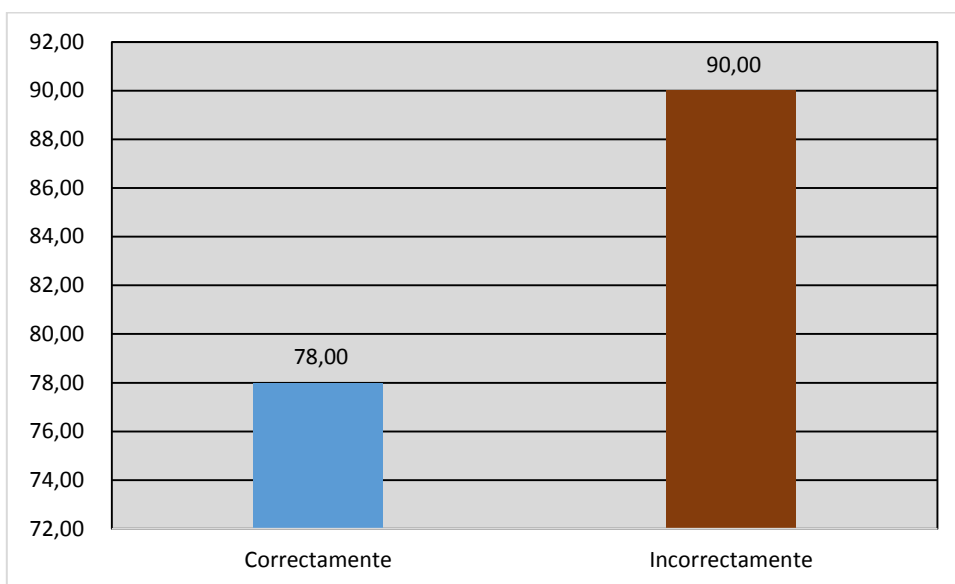


Figura 5 Consumo de frutas y vegetales, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

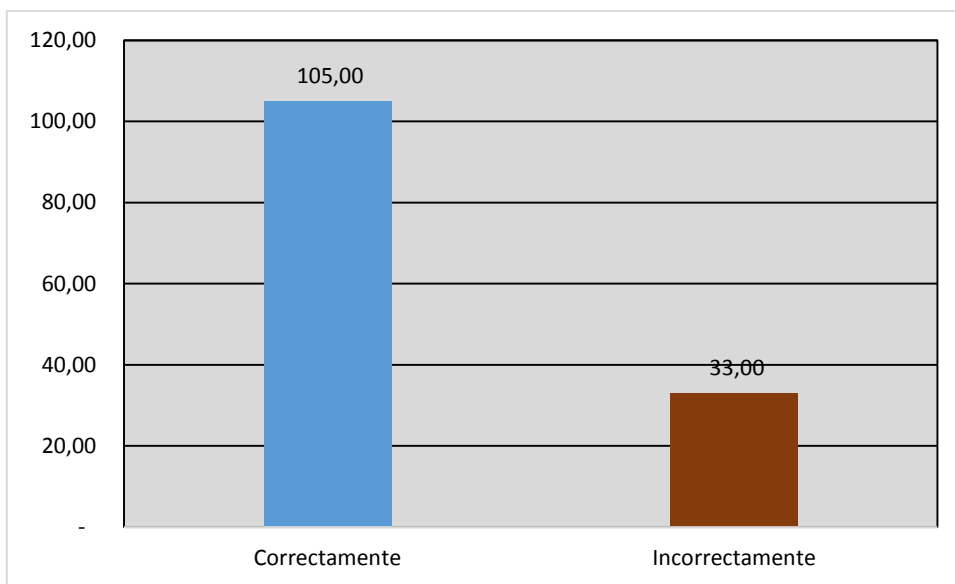
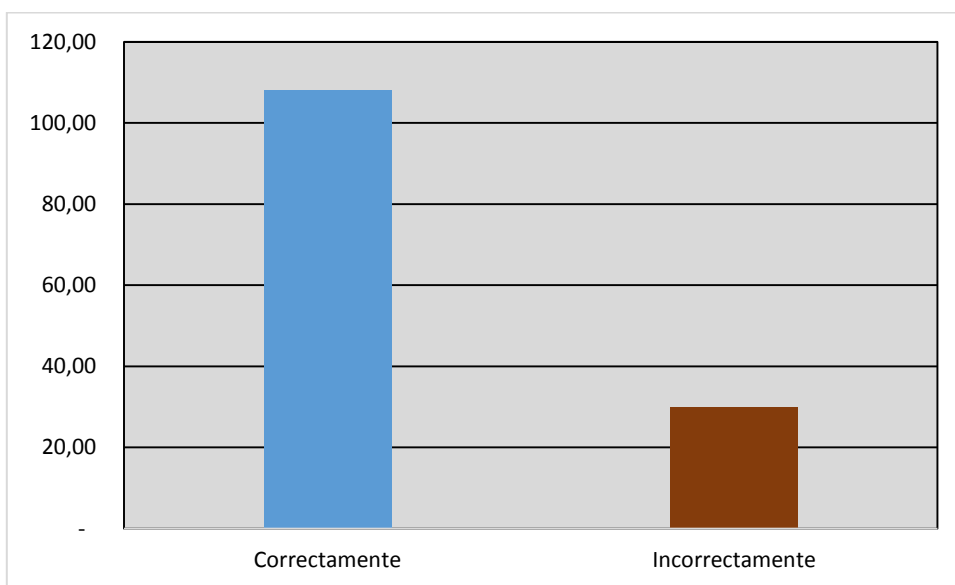


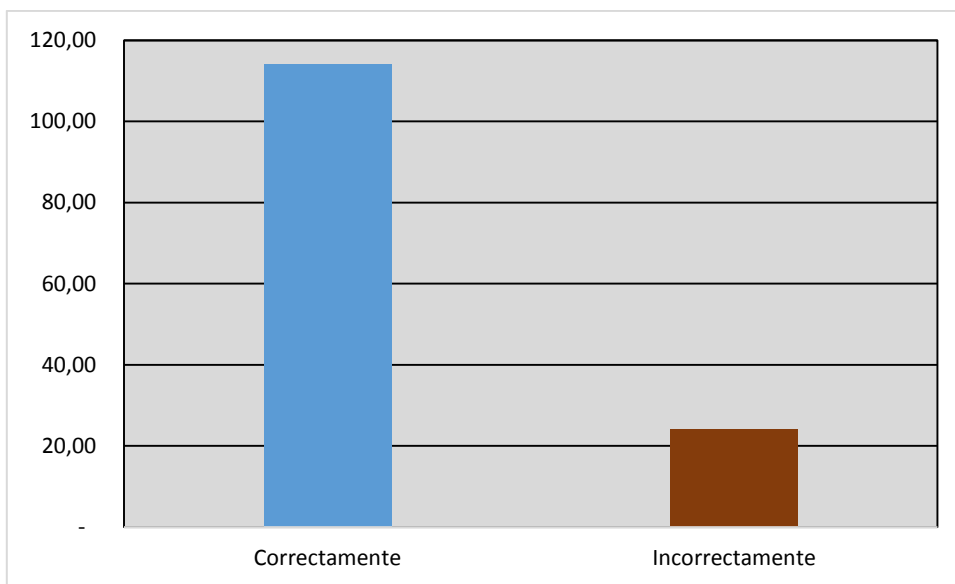
Figura 6 Alimentos fuente de vitamina C, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)



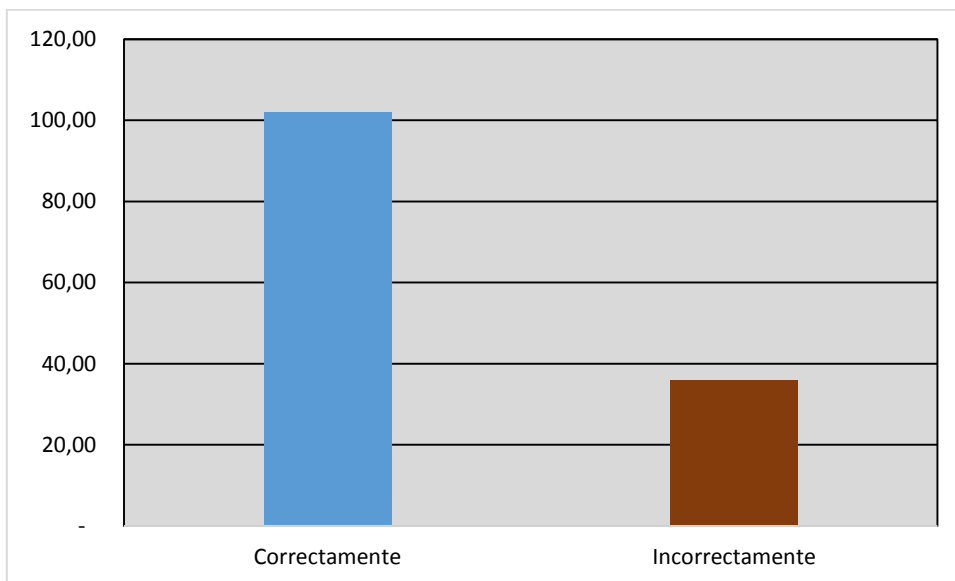
**Figura 7** Alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

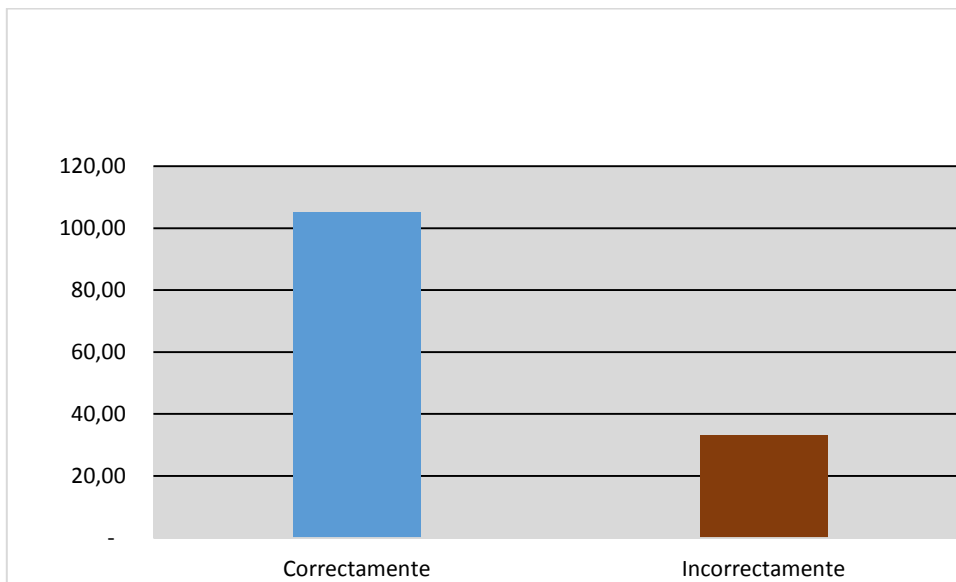


**Figura 8** Alimentos que aportan mayor contenido de proteína, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

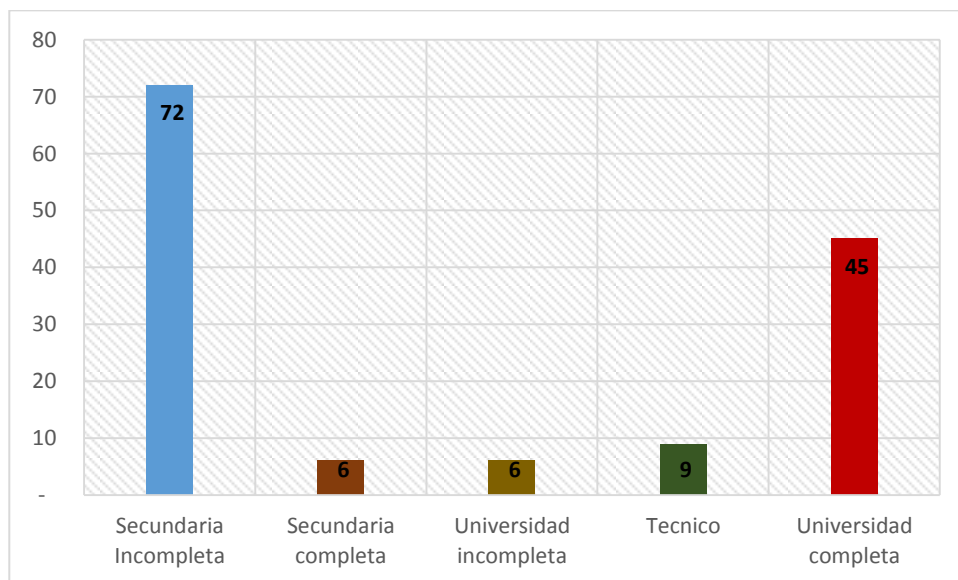
Fuente: Fuentes (2017)



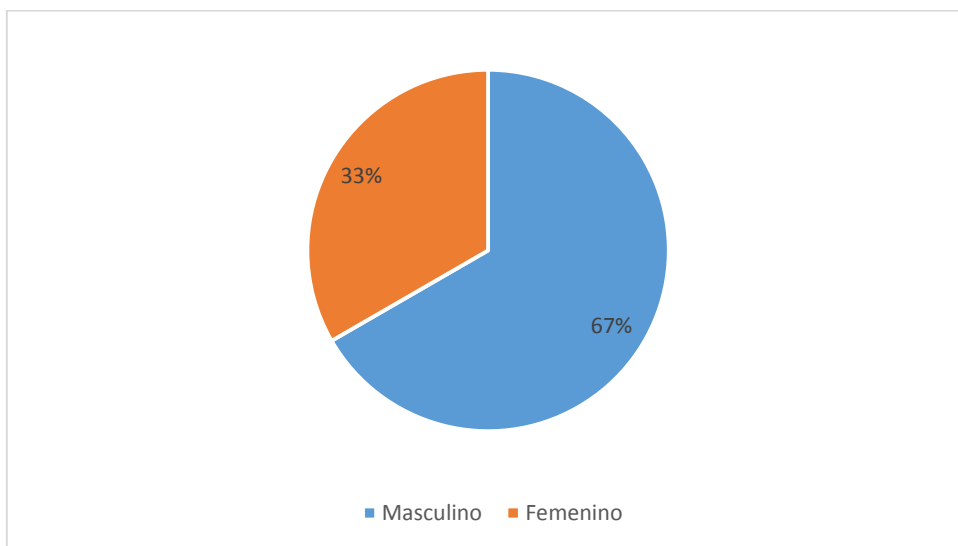
**Figura 9** Alimentos que son fuente de fibra, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 10** Alimentos que son fuente de colesterol, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 11** Nivel de escolaridad de los encuestados. respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 12** Genero de los encuestados. respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)

### **Anexo 3. Evaluación sobre el servicio de alimentos**



### Evaluación sobre el servicio de alimentos.

La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios del servicio de alimentos. Le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

**Instrucciones:** En la siguiente tabla se presentan varios rubros relacionados con el servicio de alimentos de la empresa, usted debe marcar la calificación que crea conveniente para cada uno.

	Pregunta	Muy mala	Mala	Buena	Muy buena
a.	Variedad de platillos en el menú				
b.	Sabor de los alimentos				
c.	Aroma de los alimentos				
d.	Textura de los alimentos				
e.	Temperatura de alimentos servidos				
f.	Cantidad de alimento servido por plato				
g.	Presentación de los alimentos				
h.	Precio de la comida				
i.	Horario del servicio de alimentos				
j.	Presentación del personal del comedor				
k.	Amabilidad del personal				
l.	Velocidad de atención del personal				
m.	Limpieza del comedor				
n.	Limpieza de la vajilla				
ñ.	Iluminación del servicio de alimentos				
o.	Ventilación del servicio de alimentos				

1. Indique cuantos tiempos de comida realiza en el comedor de la empresa:

a.  Desayuno b.  merienda de la mañana c.  Almuerzo b.  Café de la tarde

2. Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:

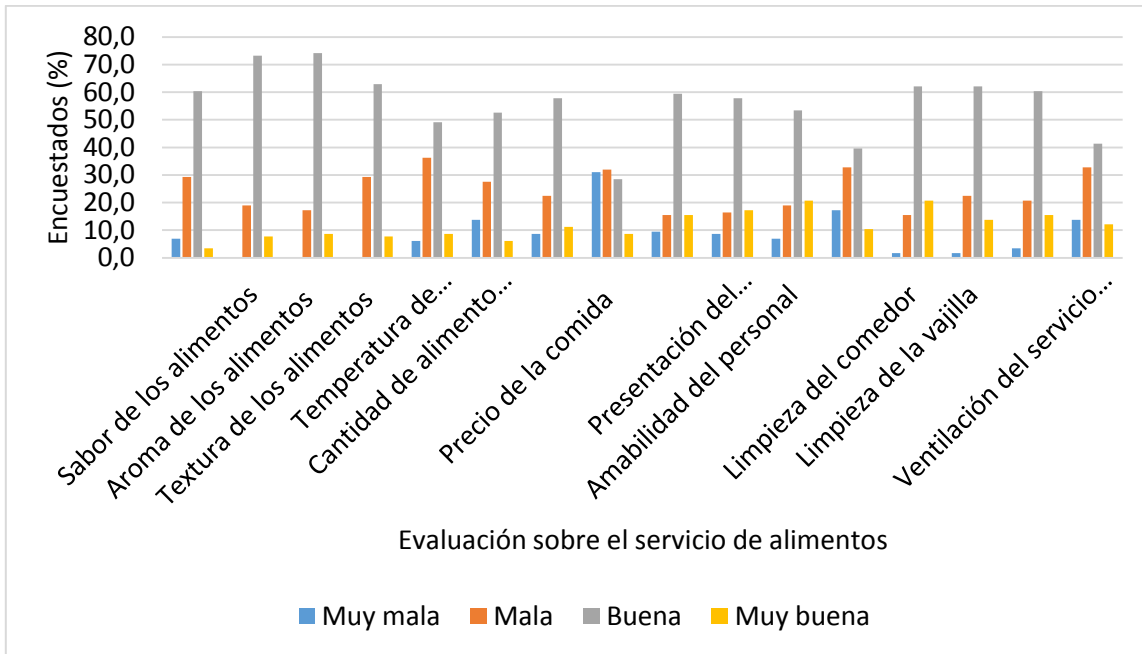
Secundaria Incompleta  Secundaria completa  Técnico  Universidad Incompleta   
Universidad Completa

3. Indique su género:  F  M

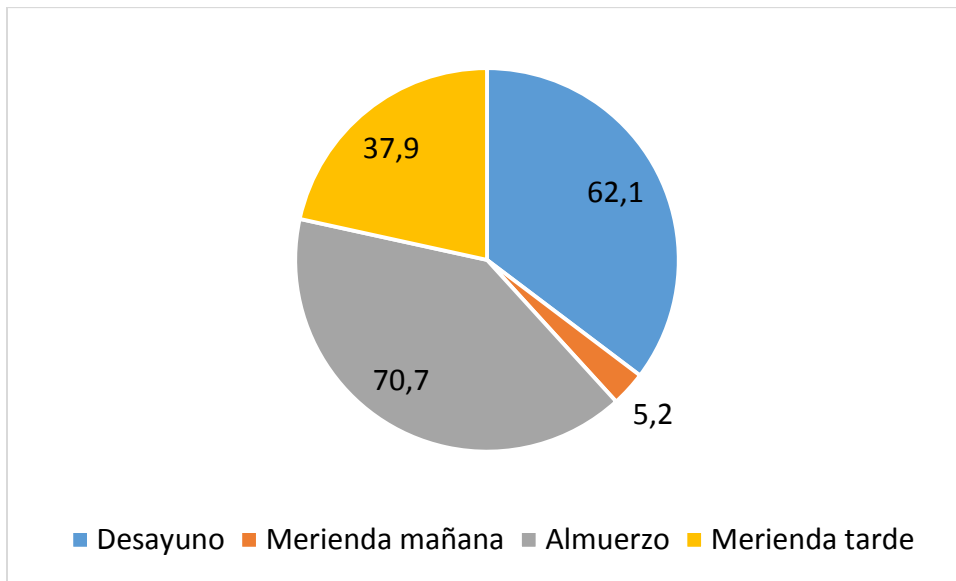
4. Indique su edad: 18-25  26- 30  31-35  36-40  41-55  56 ó más

¡Muchas gracias por su colaboración!

#### Anexo 4. Análisis de resultados sobre la encuesta del Servicio de Alimentos

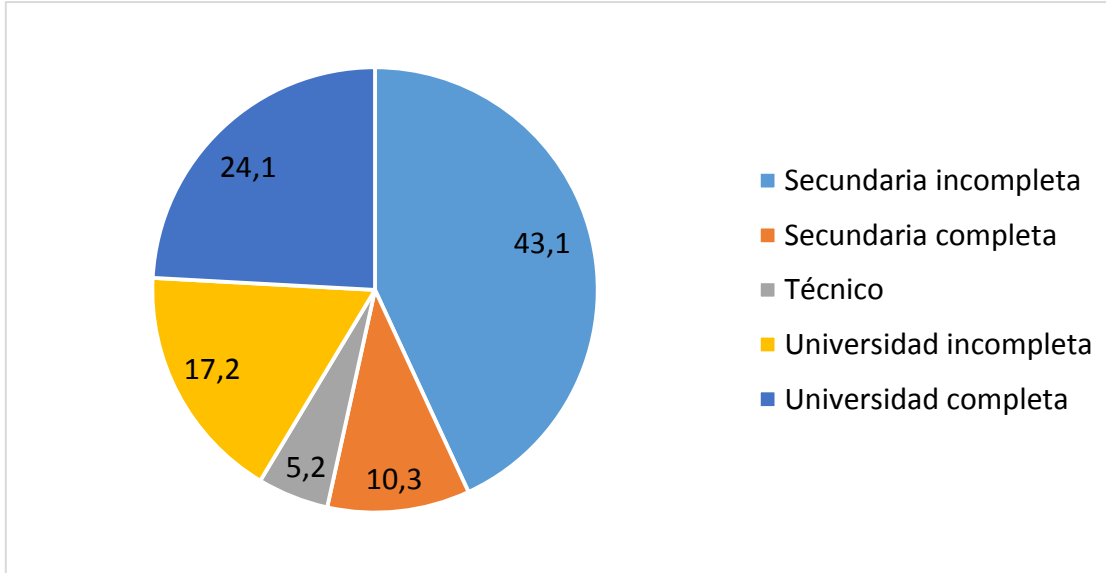


**Figura 13** Percepción de los usuarios de la soda de la empresa acerca del servicio de alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



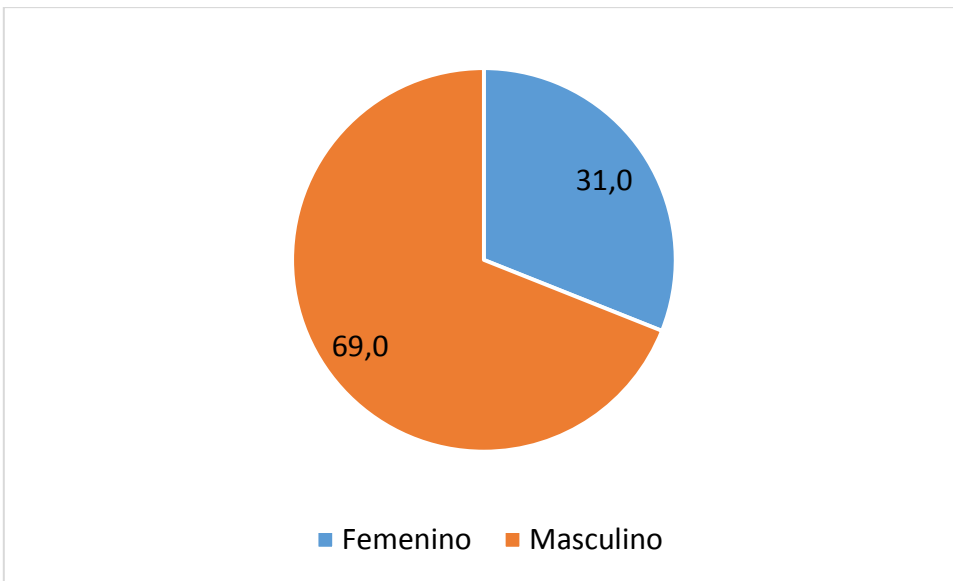
**Figura 14** Tiempos de comida que realizan los usuarios de la empresa en la soda durante la jornada laboral, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

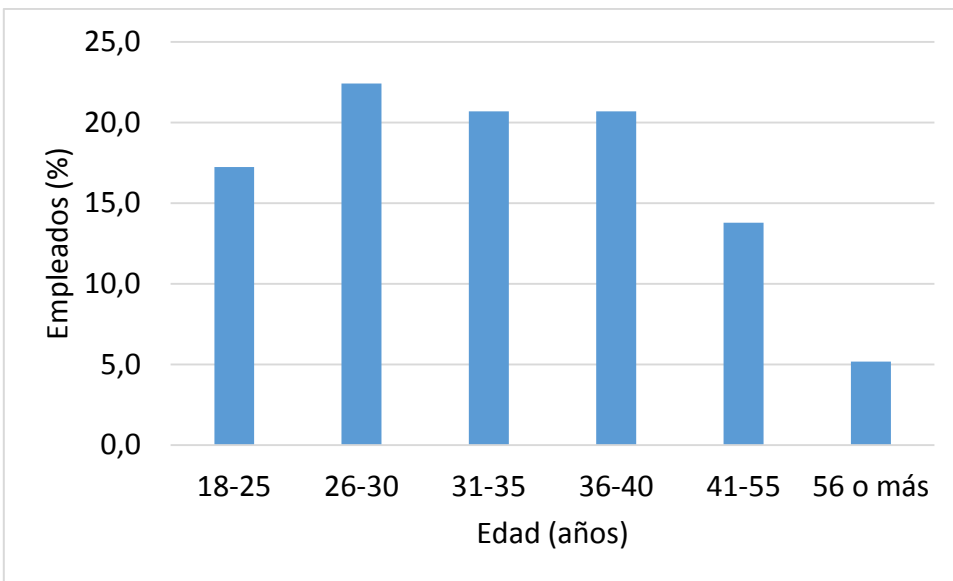


**Figura 15** Nivel de escolaridad de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 16** Genero de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 17** Edad de los encuestados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)

**Anexo 5.** Encuesta sobre hábitos alimentarios



#### Hábitos alimentarios

El siguiente cuestionario tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa ~~Gessa~~, para encontrar posibilidades de mejora en el servicio de alimentos; como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario marcando con una "x" la opción que se ajuste a su criterio.

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
  - a.  Desayuno
  - b.  Merienda mañana
  - c.  Almuerzo
  - d.  Merienda de la tarde
  - e.  Cena
  - f.  Merienda nocturna
2. ¿Acostumbra comer a la misma hora todos los días?
  - a.  Siempre o casi siempre
  - b.  Algunas veces
  - c.  Nunca o casi nunca
3. ¿Dónde se preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
  - a.  Casa
  - b.  Soda o restaurante
  - c.  en el trabajo
  - d.  otro
4. Agrega sal a la comida después de estar servida en el plato
  - a.  Siempre
  - b.  Algunas veces
  - c.  Nunca
5. ¿Qué tipo de grasa utiliza la mayoría de las veces para cocinar los alimentos?
  - a.  Aceite vegetal (soya, oliva, maíz, etc.)
  - b.  Manteca vegetal (~~Cococ~~)
  - c.  Manteca de cerdo
  - d.  Aceite spray
  - e.  Margarina (~~Nucor~~)
  - f.  Mantequilla (Dos Pinos)



6. Entre los siguientes alimentos; cual es la forma de cocinar que usted en su hogar utiliza la mayoría de las veces, elija una sola opción para cada alimento.

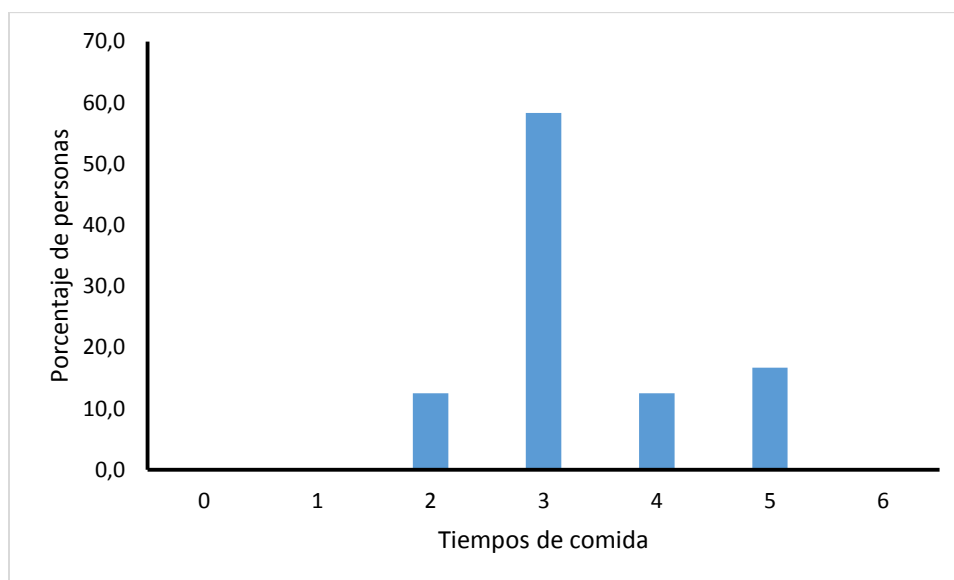
Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos							No consume
	Frito	Horno	Hervido	Asado	A la plancha	Al vapor	Crudo	
Pollo								
<del>Bistec</del>								
Pescado								
Papas								
Plátano								
Huevo								
Zanahoria								

7. Marque con "X" en la casilla la frecuencia en que consume los siguientes alimentos.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Leche, queso, yogurt, Helados				
Margarina/ queso crema/ natilla/ mayonesa etc.				
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, etc.)				
Pescado o mariscos frescos				
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún, calamares)				
Embutidos (salchichón, mortadela, chorizo, jamón, etc.)				
Huevo				
Frutas (papaya, piña, banana, sandía, manzana, etc.)				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, chayote, etc.)				
Cereales(arroz, tortillas, spaghetti, pan etc.)				
Galletas				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)				
Golosinas (chocolates, confites)				
Azúcar/ mermelada/ miel				
Refrescos gaseosos				
Café o Té				
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc.)				
Licor ( cerveza, whisky, tequila, etc.)				

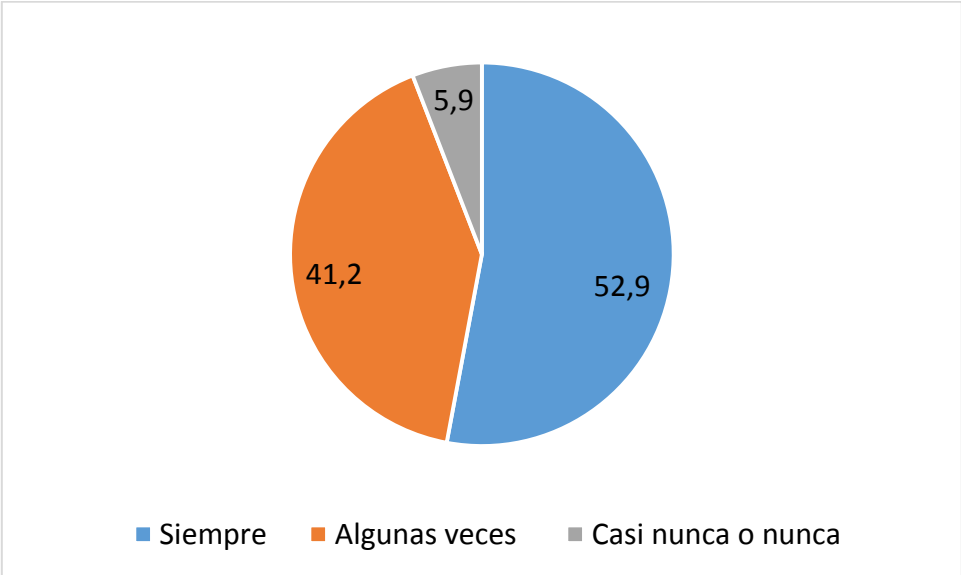
8. Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: Secundaria incompleta ( ) Secundaria completa ( ) Técnico ( ) Universidad incompleta ( ) Universidad Completa ( )  
9. Género: ( ) F ( ) M

## Anexo 6. Análisis de resultados de la encuesta sobre hábitos alimentarios



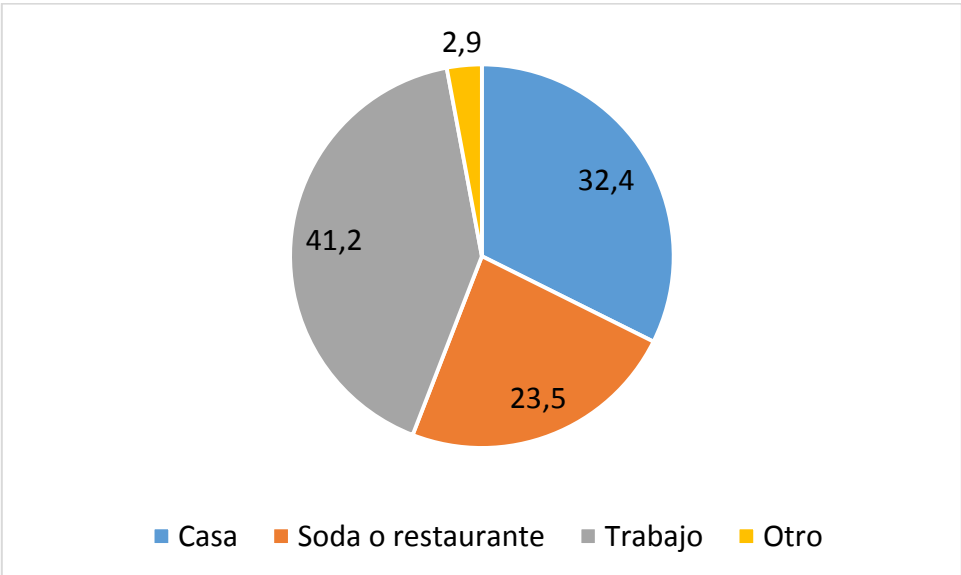
**Figura 18** Cantidad de tiempos de comida que realizan, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

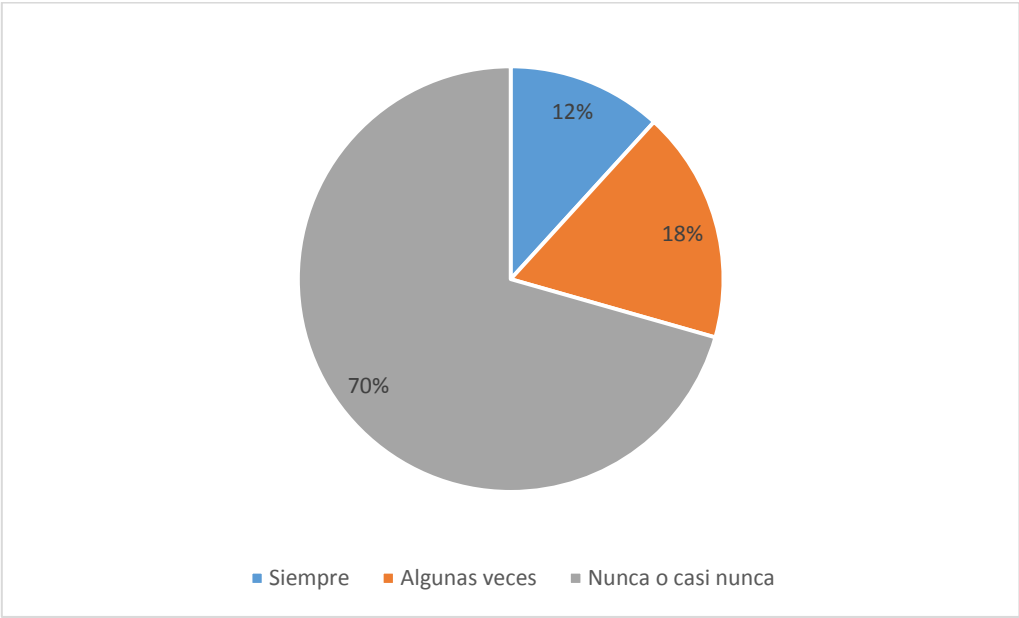


**Figura 19** Regularidad diaria en los horarios de cada tiempo de comida, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

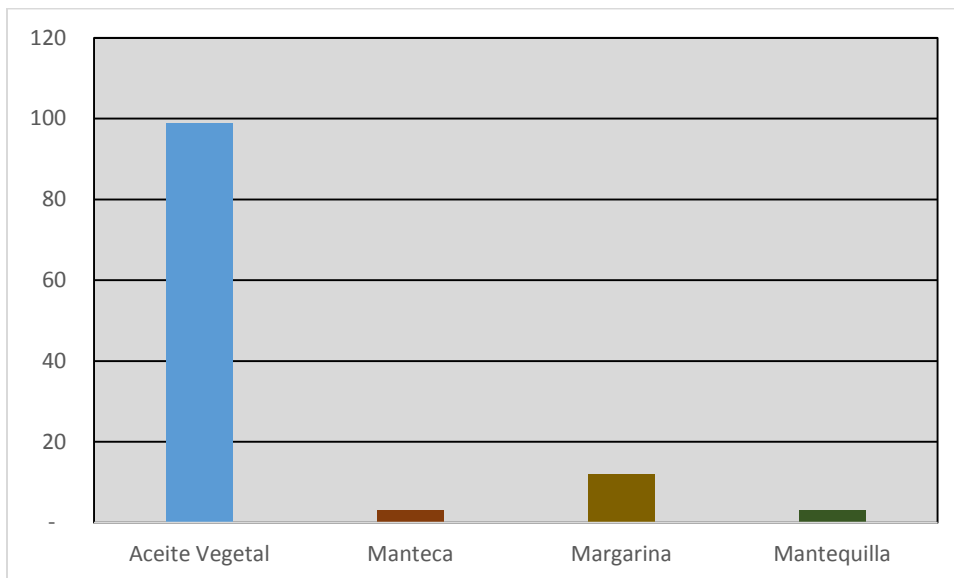
Fuente: Fuentes (2017)



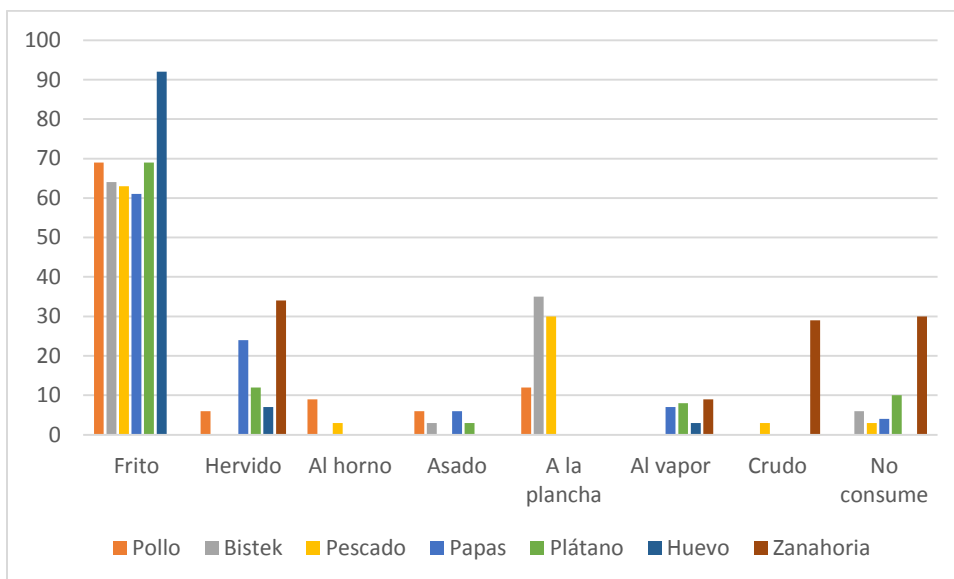
**Figura 20** Lugar donde se preparan los alimentos que consume durante su horario laboral, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



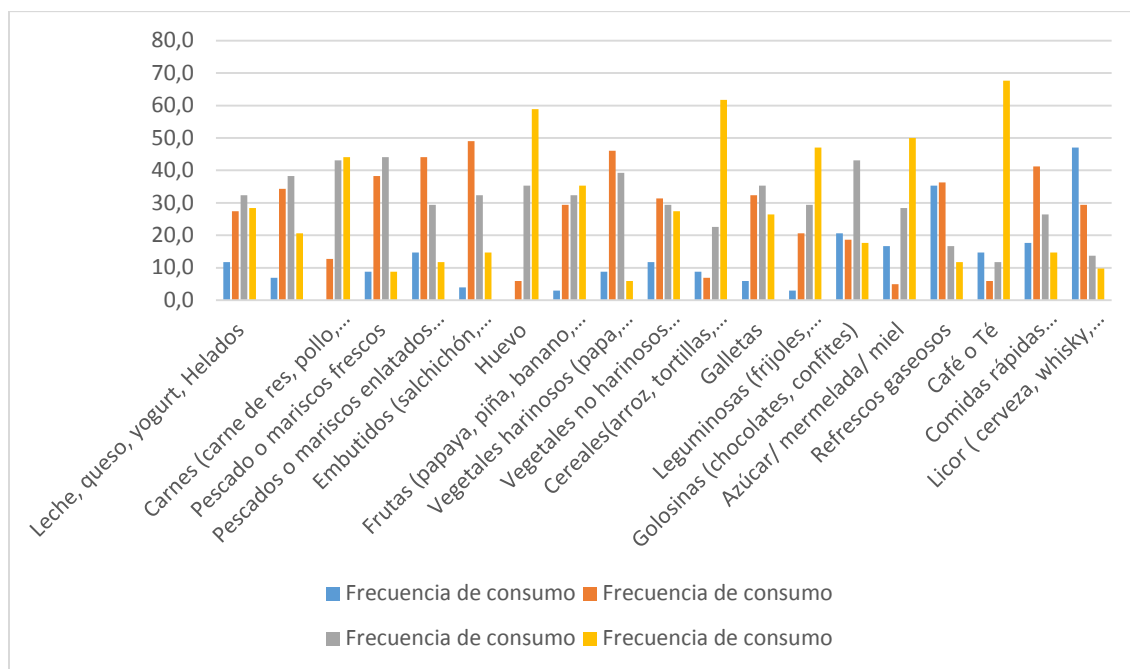
**Figura 21** Le adiciona sal a los platillos después de estar servidos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



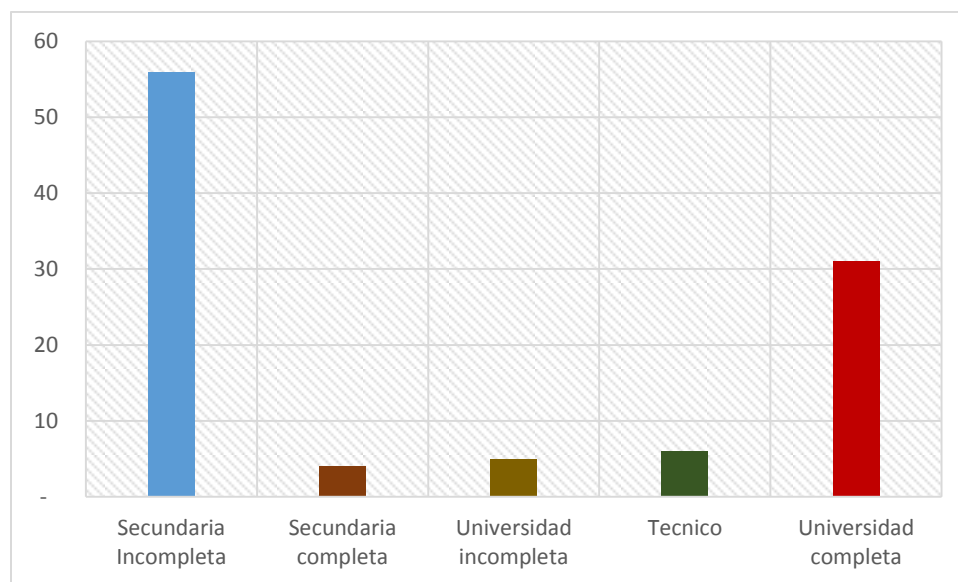
**Figura 22** Tipo de grasa que utiliza para preparar los alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



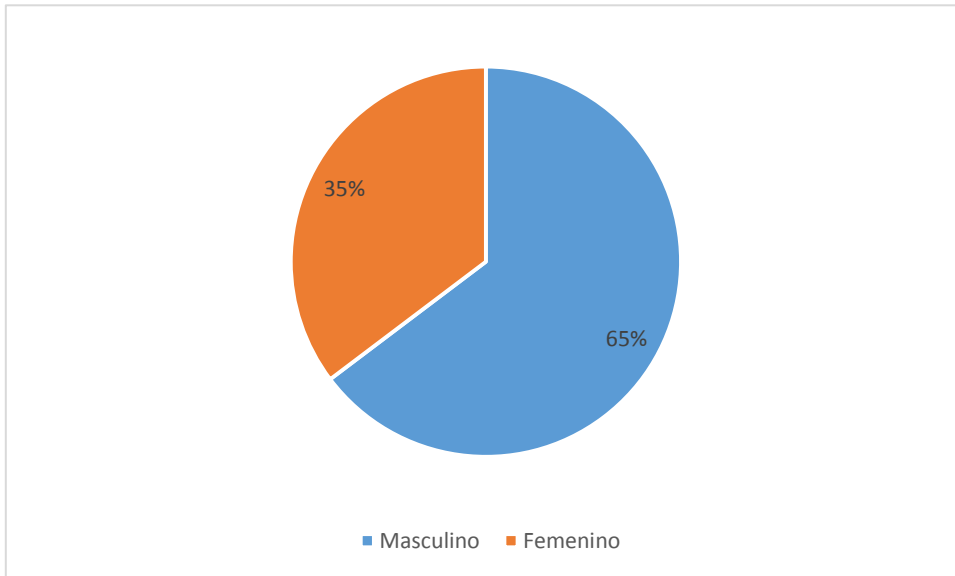
**Figura 23** Tipo de cocción que utilizan la mayoría de las veces para preparar sus alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 24** Frecuencia de consumo de los alimentos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 25** Nivel de escolaridad de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 25** Genero de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)


**Anexo 7.** Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de alimentos



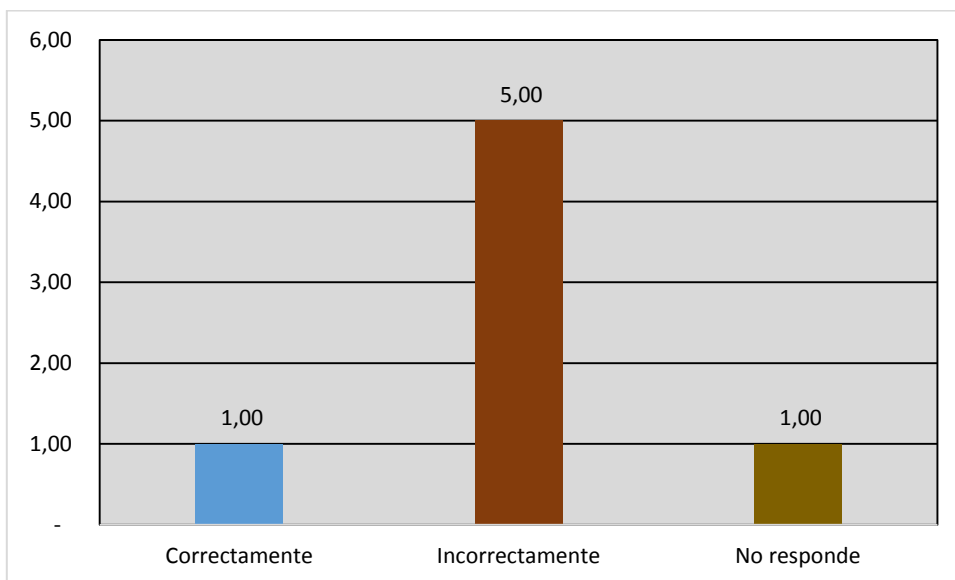
### Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

El siguiente cuestionario, busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente puede marcar una opción.

- A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden a la anterior definición?  
a.  Seguridad b.  Calidad  
c.  Inocuidad d.  Higiene
  - ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?  
a.  -18 °a 7 °C b.  0 °a -2 ° c.  15 °a 45 °C
  - ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?  
a.  -5 a 5 °C b.  0 a 10 °C c.  0 a -5 °C
  - ¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?  
a.  Crecen y proliferan más rápido  
b.  El frío no afecta su velocidad de crecimiento  
c.  Disminuyen su velocidad de crecimiento
  - ¿Se puede definir desinfección como?  
a.  Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño  
b.  Remover la etiqueta de los productos enlatados  
c.  Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos.
  - Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos  
a.  limpieza  
b.  desinfección  
c.  lavado
  - ¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?  
a.  Si, siempre b.  No, nunca  
c.  Depende de la caducidad d.  Depende del tipo de conserva.
  - ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?  
a.  Una enfermedad transmitida por otra persona  
b.  Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado  
c.  Una enfermedad sin cura
  - ¿La cadena de frío se debe mantener?  
a.  Durante el almacenamiento.  
b.  Solamente por dos horas.  
c.  Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.
  - Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:  
a.  Usar tablas de madera  
b.  Cortar de una sola vez con fuerza y determinación  
c.  Enfriar rápidamente los alimentos  
d.  Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar
  - Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.  

- Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:  
Secundaria Incompleta  Secundaria completa   
Técnico  Universidad Incompleta  Universidad Completa   
Género:  F  M  
(Muchas gracias por su colaboración!)

**Anexo 8.** Análisis de resultados de la encuesta sobre el conocimiento de manipulación de alimentos

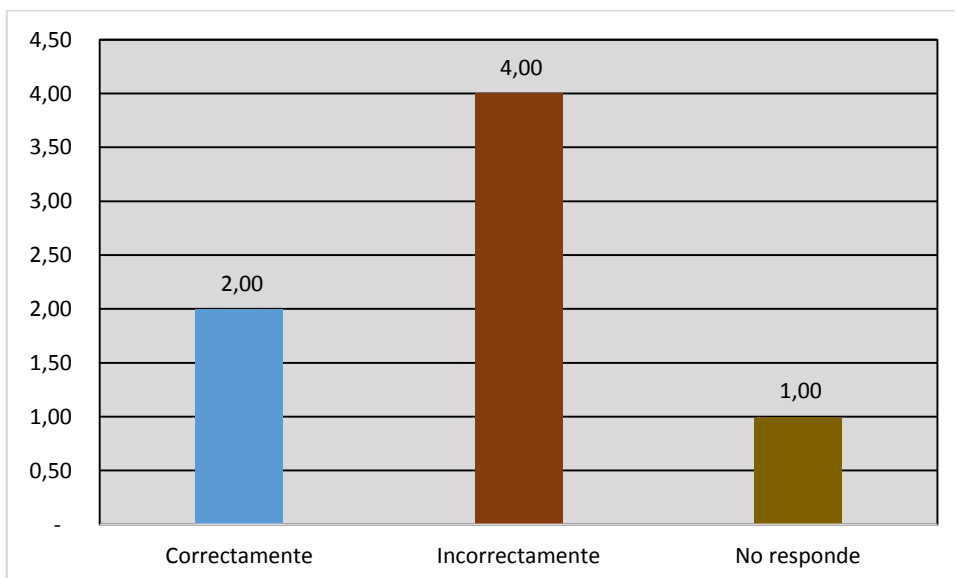


**Figura 26** Definición de inocuidad alimentaria, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

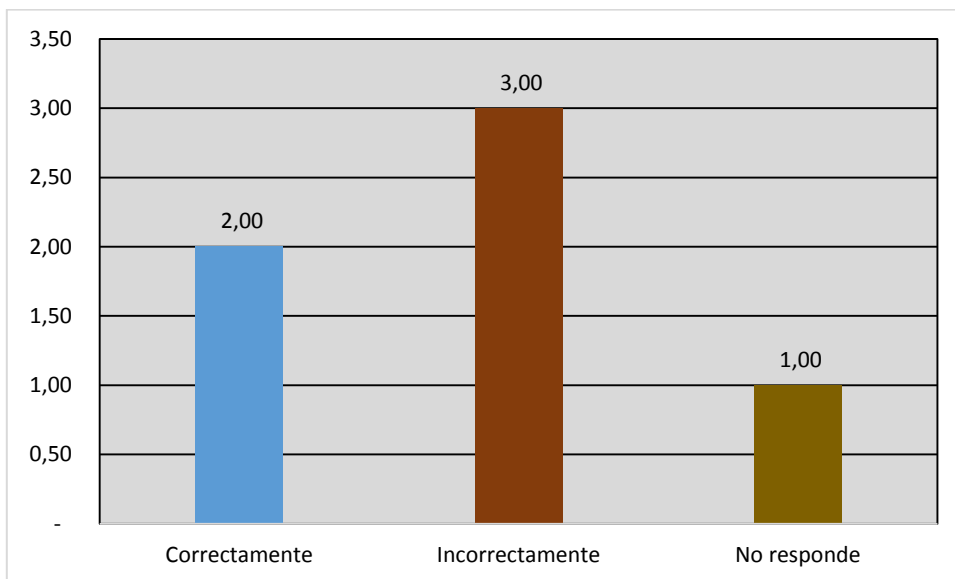
Fuente: Fuentes (2017)

**Figura 27** Rango de temperatura donde se multiplica más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

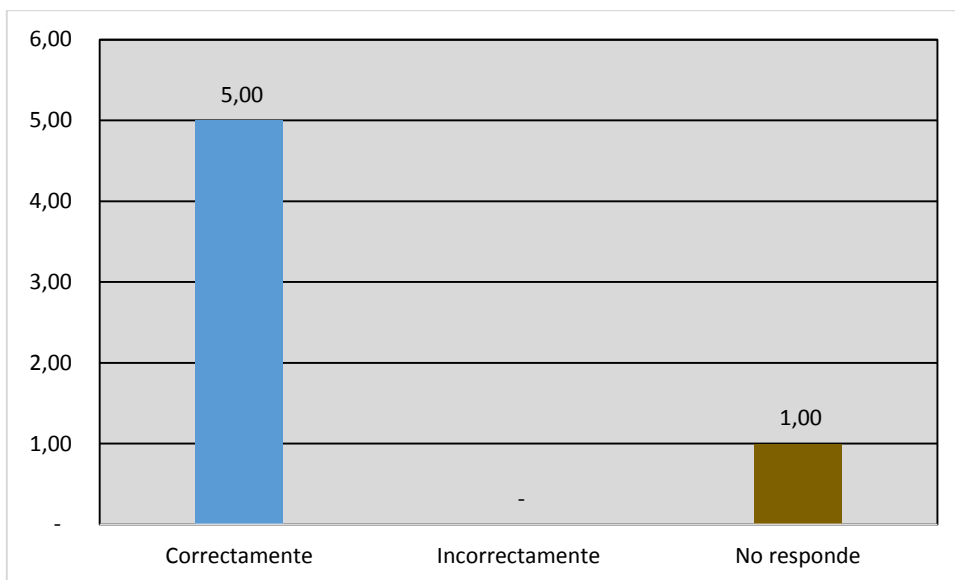
Fuente: Fuentes (2017)



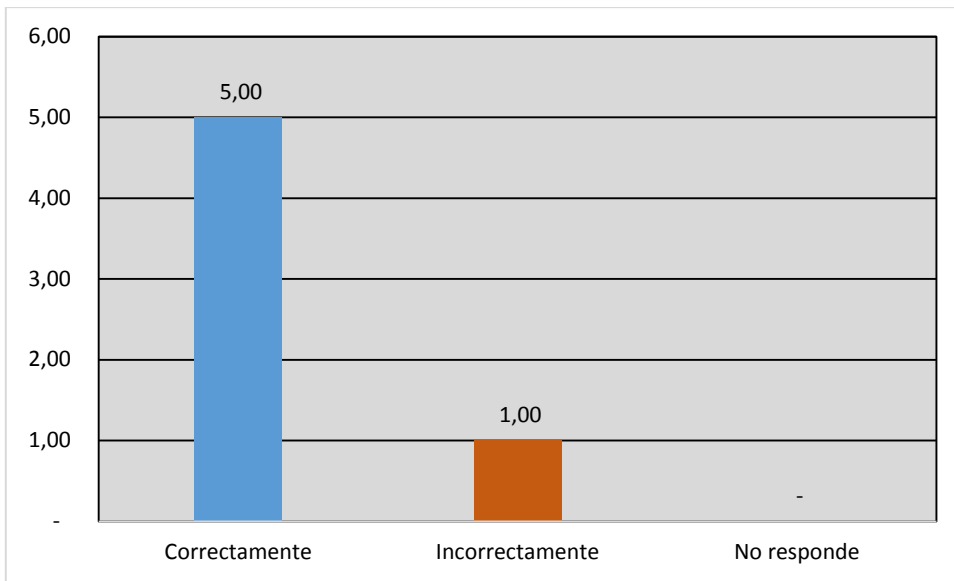
**Figura 28** Temperatura ideal de refrigeración, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 29** Reacción de las bacterias patógenas al congelar un alimento, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)

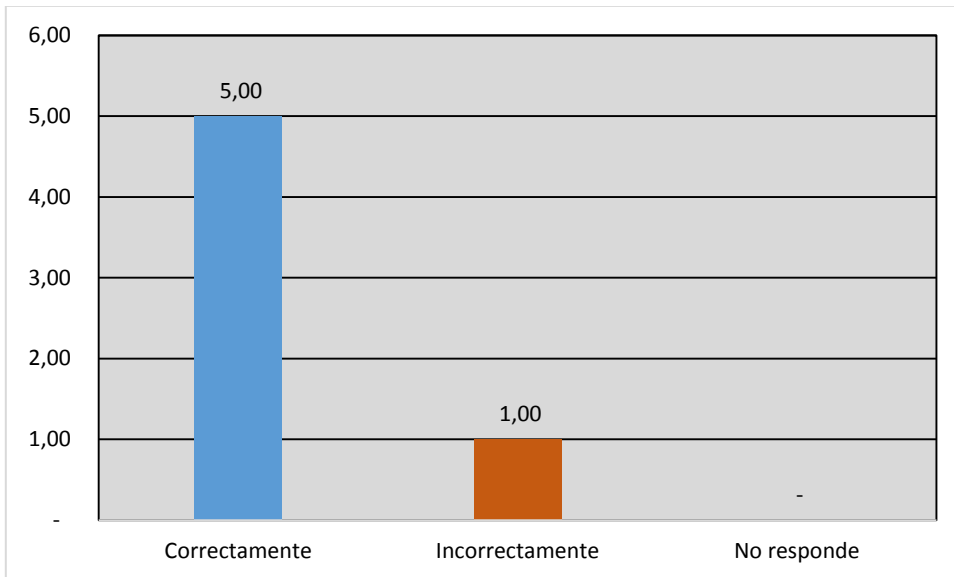


**Figura 30** Definición de desinfección, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



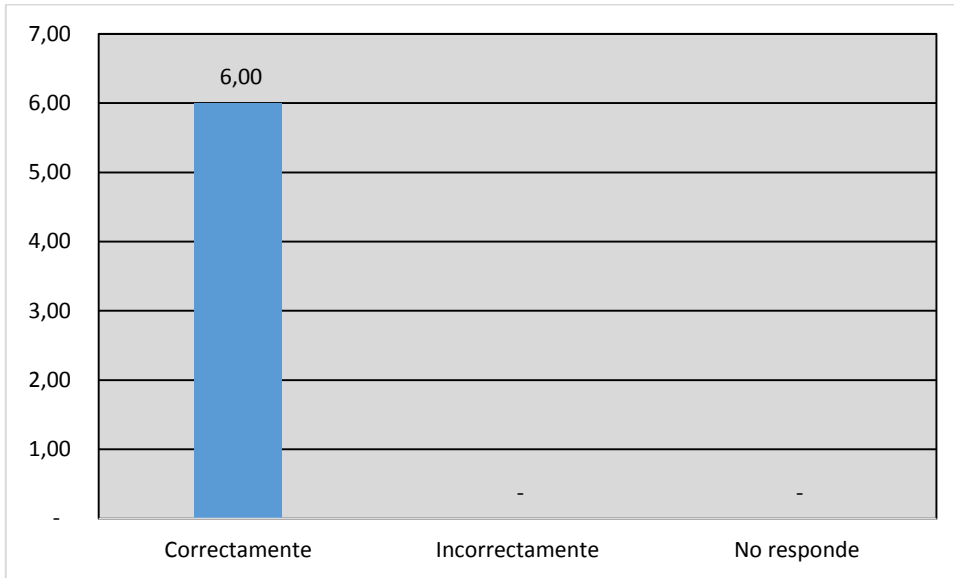
**Figura 31** Función de la desinfección, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

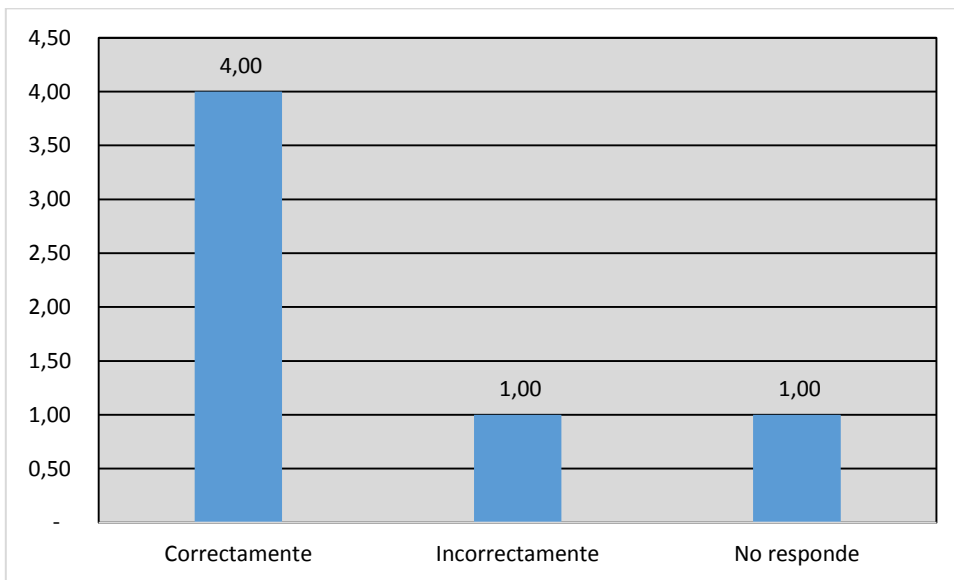


**Figura 32** Proceso a seguir con productos enlatados golpeados, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

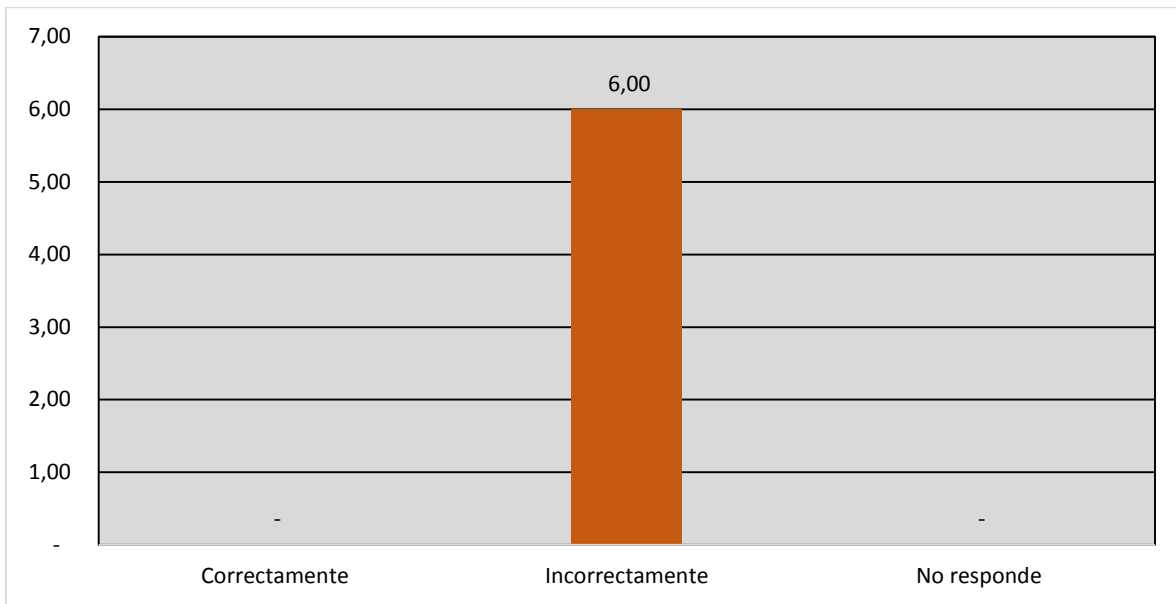
Fuente: Fuentes (2017)



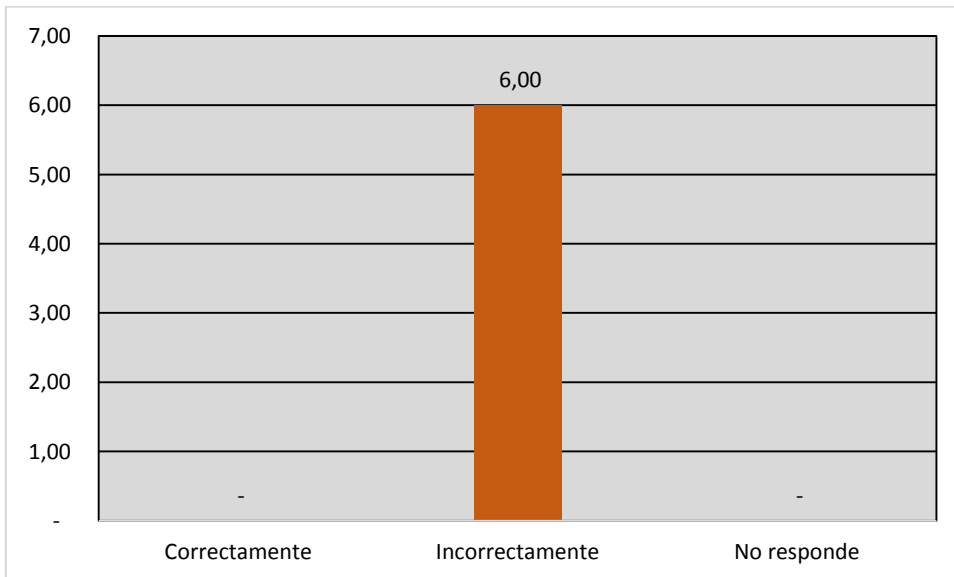
**Figura 33** Definición de la enfermedad de transmisión alimentaria, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



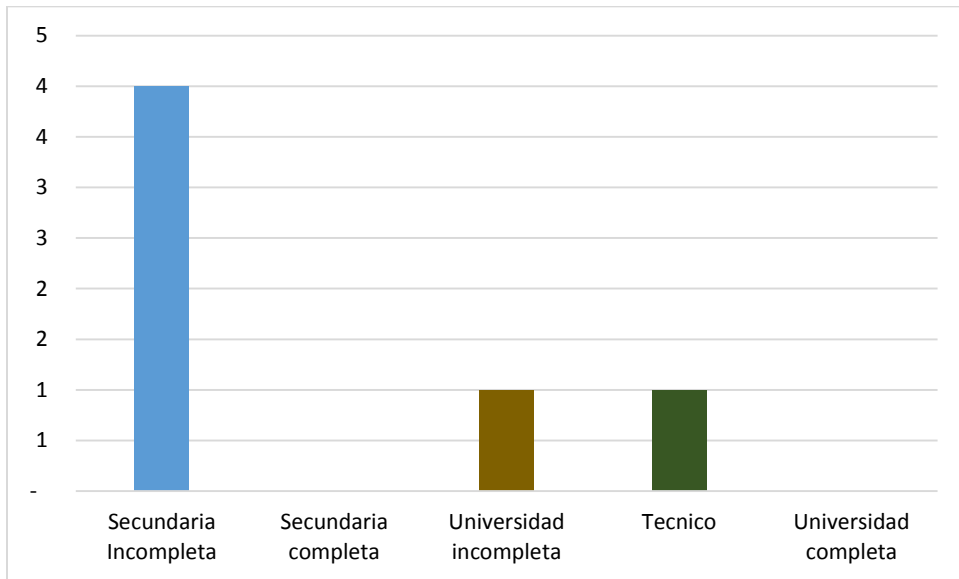
**Figura 34** Mantenimiento de la cadena de frio, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 35** Formas de evitar la contaminación cruzada, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)

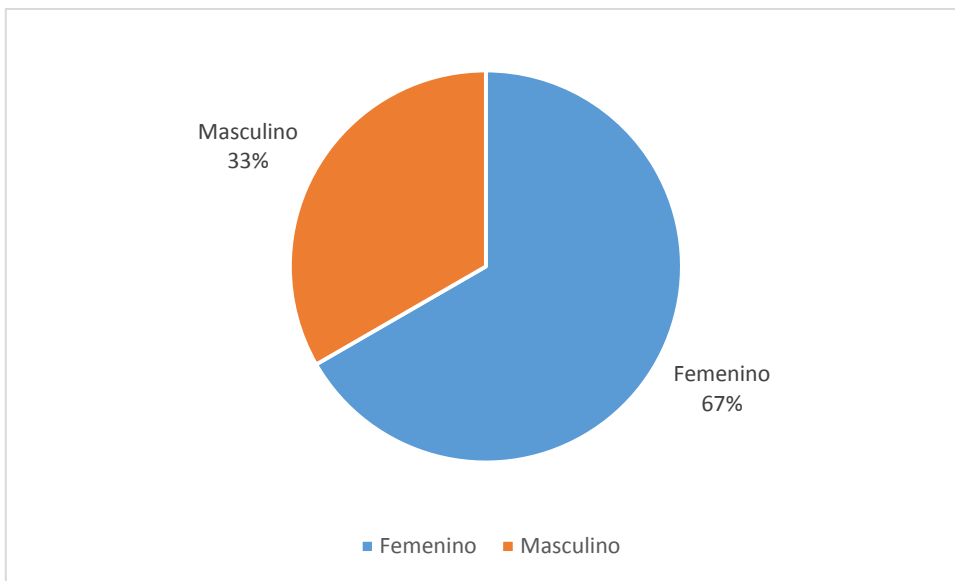


**Figura 36** Pasos a seguir para un correcto lavado de manos, respuesta de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017  
 Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 37** Nivel de escolaridad de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)



**Figura 38** Genero de los colaboradores de Gessa, Calle Blancos 2017

Fuente: Fuentes (2017)

## Anexo 9

Cálculo del requerimiento energético para los empleados de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A

SEX O	pes o	tall a	circ. muñe ca	eda d	p AD A	Ca FE C	ESTR UC CORP	INTERP RET	IM C	INTERP RE	TM B	VE T	DEPARTAME NTO
M	60.8	177	16.5	28	67.7	64.2	10.7	PEQUEÑA	19.4	NORMAL	169.2	237.0	PANADERIA
F	120.9	165	18.5	28	63.2	68.1	8.92	GRANDE	44.4	OB3	143.3	200.7	PANADERIA
F	87.2	155.4	16.3	39	53.5	60.4	9.53	GRANDE	36.1	OB2	135.1	189.2	PANADERIA
M	87.4	180	16.5	23	70.6	66.4	10.9	PEQUEÑA	27	SP	178.1	249.4	ADMINISTRATIVO
F	75.8	157	17.5	44	55.1	62	8.97	GRANDE	30.8	OB1	126.6	177.3	ADMINISTRATIVO
F	62	153	15	27	49.3	52.7	10.2	MEDIANA	26.5	SP	128.2	179.6	ADMINISTRATIVO
M	74.8	158	9.58	46	54.7	56.2	9.58	MEDIANA	30	OB1	140.0	196.1	ADMINISTRATIVO
F	75.9	159	16	26	51.9	63.2	9.9	GRANDE	30	OB1	130.7	183.1	ADMINISTRATIVO
F	87.7	167	16.5	38	59.3	63	10.1	MEDIANA	31.4	OB1	137.8	193.0	ADMINISTRATIVO
F	57.4	150	15	38	48	56.3	10	GRANDE	25.2	SP	127.0	177.9	ADMINISTRATIVO
F	62.3	162	16	36	54.7	59	10.1	MEDIANA	23.7	NORMAL	130.9	183.3	ADMINISTRATIVO
F	87.3	150	16	30	48	56.3	9.38	GRANDE	39	OB2	125.0	175.1	ADMINISTRATIVO
F	48	150	14.5	30	43.7	50.6	10.3	MEDIANA	21.3	NORMAL	120.9	169.4	SERVICIO ALIMENTACIÓN
F	96.7	157	17	45	55.1	61.6	9.24	GRANDE	39.2	OB2	126.1	156.2	SERVICIO ALIMENTACIÓN
M	68.1	161	18.2	36	63.7	64.8	8.85	GRANDE	30	OB1	150.3	210.4	SERVICIO ALIMENTACIÓN
F	68.1	157	16.1	48	55.1	61.6	9.75	GRANDE	27.6	SP	124.7	174.7	SERVICIO ALIMENTACIÓN
F	67.1	151	16	50	49	57	9.44	GRANDE	29.4	SP	116.8	163.6	SERVICIO ALIMENTACIÓN
F	65.3	157	16.3	28	55.1	61.6	9.63	GRANDE	26.5	SP	134.0	187.6	ADMINISTRATIVO
F	61.3	144.5	14.5	35	42	52	9.3	GRANDE	29	SP	125.5	175.8	AUXI ADM

F	54.2	153	16	44	46	53	9.6	GRAND E	23	NORMAL	1265	1771	ADMINISTRATIVO
F	72.4	152	16.5	47	50	57.8	9.2	GRAND E	31.3	OB1	1194	1672	ADMINISTRATIVO
F	89.3	152	16	54	50	58	9.5	GRAND E	39	OB2	1238	1733	AUXILIAR DE INTER
M	99.5	170	18.5	36	74	72.3	9.4	GRAND E	34	OB2	1689	2366	ADMINISTRATIVO
F	56	159	14.5	21	51.9	56.9	11	MEDIAN A	22.2	NORMAL	1298	1817	CONTRALORIA
M	89	169	17.5	42	64.67	64.3	9.7	GRAND E	31	OB1	1593	2231	MONITORISTA
F	70	167	15.5	25	62.64	62.8	11	MEDIAN A	25	SP	1412	1978	LOGISTICA
F	68.6	166	15	39	58.62	62.11	11	MEDIAN A	25	SP	1355	1898	MERCADEO
M	75.5	158	17	46	60.62	62.4	9.5	GRAND E	30	OB1	1497	2096	CONTRALORIA
M	80	170	17.5	25	68.65	65.9.7	9.7	GRAND E	28	SP	1607	2250	TH
F	73.5	163	17	41	61.2	66.4	9.59	GRAND E	27.7	SP	1349	1890	LIMPIEZA
M	71.7	170	17.5	26	74.4	72.3	9.71	GRAND E	24.8	NORMAL	1760	2465	CARNICERIA
M	81.2	171	42	67.8	65.8	10.1	10.1	MEDIAN A	27.8	SP	1581	2214	CARNICERIA
F	63.2	159	15.3	29	52.57	57.10.4	10.4	MEDIAN A	25	SP	1310	1848	RRHH
F	50.9	153	14.7	24	46.4	52.7	10.4	MEDIAN A	21.7	NORMAL	1269	1777	RRHH
M	93.3	171	18.5	31	75.6	73.1	9.24	GRAND E	31.9	OB1	1750	2451	SALUD OCUPACIONAL
M	66.1	162	17	30	64.9	65.6	9.53	GRAND E	25.2	SP	1565	2192	CARNICERIA
M	90.3	177	18	56	75.2	70.5	9.83	MEDIAN A	28.8	SP	1605	2242	CARNICERIA
M	90	176	18.3	32	81.5	77.4	9.62	GRAND E	29.1	SP	1850	2590	CARNICERIA
M	94.9	170	18.5	42	74.4	72.3	9.19	GRAND E	32.8	NORMAL	1654	2317	CARNICERIA
M	80.6	180	17.8	36	78.4	72.3	10.1	MEDIAN A	24.9	NORMAL	1800	2521	CARNICERIA
M	87	167	18.3	43	70.8	69.7	9.13	GRAND E	31.2	OB1	1583	2217	CARNICERIA
M	79.5	157	17.5	47	59.6	61.8	8.97	GRAND E	32.3	OB1	1344	1882	CARNICERIA

M	78. 3	159	18	57	61. 3	63. 2	8.83	GRAND E	31	OB1	131 7	184 5	CARNICERIA
M	55	171	16.8	32	68. 7	65. 8	10.2	MEDIAN A	18. 8	NORM AL	164 9	230 9	PANADERIA
M	75. 1	170	18	29	74 3	72. 3	9.44	GRAND E	26	SP	173 7	243 2	PANADERIA
F	67. 7	152	15.5	44	50. 1	57. 8	9.81	GRAND E	29. 3	SP	120 8	169 2	PANADERIA
M	84. 3	177	18.6	31	82. 7	78. 3	9.52	GRAND E	26. 9	SP	187 8	263 0	PANADERIA
M	82. 3	167	17.5	31	70. 8	69. 7	9.54	GRAND E	29. 5	SP	166 4	233 1	PANADERIA
M	66. 1	167	17	33	64. 4	62. 8	9.82	MEDIAN A	23. 7	NORM AL	156 3	218 9	PANADERIA
M	63. 6	170	16.6	21	67. 7	65 6	10.2	MEDIAN A	22	NORM AL	170 4	238 7	PANADERIA
M	60. 2	174	16.6	35	72 1	68. 1	10.5	MEDIAN A	19. 9	NORM AL	168 9	236 5	PANADERIA
M	65. 5	169	16.6	34	66. 6	64. 3	10.2	MEDIAN A	23	NORM AL	159 6	223 5	PANADERIA
F	74. 7	154	17.1	29	52. 1	59. 3	9.01	GRAND E	31. 5	OB1	130 1	182 2	PANADERIA
F	71. 4	163	15.7	30	55. 6	59. 8	10.4	MEDIAN A	26. 9	SP	134 9	188 7	PANADERIA
M	81. 4	172	18	35	76. 8	74 7	9.56	GRAND E	27. 5	SP	174 5	244 3	PANADERIA
M	133 3	179	19.9	35	85. 1	80. 1	8.99	GRAND E	41. 7	OB3	189 4	265 2	PANADERIA
M	69	162	17	42	64. 9	65. 5	9.52	GRAND E	26. 3	SP	148 4	207 8	PANADERIA
M	69. 5	169	17.6	39	66. 6	64. 3	9.6	MEDIAN A	24. 3	NORM AL	156 2	218 8	PANADERIA
M	76. 2	172	18	34	70 7	74 7	9.56	GRAND E	25. 8	SP	165 8	232 2	PANADERIA
M	45. 4	167	16	39			10.4	MEDIAN A	16. 8	DEGA MODE	152 2	213 2	PANADERIA
M	67	164	16.8	49	67. 2	67. 3	9.76	GRAND E	24. 9	NORM AL	147 5	206 6	CEDI
M	85. 2	168	16.6	22	72 6	70. 6	10.1	GRAND E	30. 2	OB1	174 7	244 6	CEDI
F	63	156	15	30	49. 2	54. 8	10.4	MEDIAN A	25. 9	SP	127 1	178 0	RRHH
F	55. 7	160	15.5	33	52. 9	57. 6	10.3	MEDIAN A	21. 8	NORM AL	130 2	172 3	RRHH
F	51. 1	153	14.6	24	46. 4	52. 7	10.5	MEDIAN A	21. 8	NORM AL	137 1	184 0	RRHH

M	96	173	18	29	78	74.	8	9.6	GRAND	32.		180	253	
									E	2	OB2	7	0	RRHH
F	63.9	159	15.4	29	57.3	63.	2	10.3	MEDIAN	25.		135	190	RRHH
									A	3	SP	8	0	
F	61.5	162	15.5	40	54.7	59	10.5		MEDIAN	23.	NORM	129	180	OPERACIONE
									A	4	AL	0	7	S
F	49	155	14.4	51	48.3	54	10.8		MEDIAN	20.	NORM	116	163	OPERACIONE
									A	4	AL	4	1	S
M	107.7	165	18	29	68.5	68.	1	9.17	GRAND	39.		163	229	COMERCIAL
									E	6	OB3	6	1	
F	56.7	154	15	26	47.3	53.	4	10.3	MEDIAN	23.	NORM	128	180	RRHH
									A	9	AL	6	2	
F	86.4	158	16.3	28	56.1	62.	4	9.69	GRAND	34.		135	189	RRHH
									E	6	OB2	1	2	
F	96.9	162	16.2	33	60.2	66	9.94		GRAND	36.		140	197	RRHH
									E	9	OB3	8	2	
M	78.8	168	16	28	65.5	63.	5	10.5	PEQUEÑ	27.		161	226	MANTENIMIE
									A	9	SP	7	4	NTO
M	102.5	179	19.5	58	85.1	80.	1	9.18	GRAND	32		173	243	MANTENIMIE
									E	32	OB1	7	2	NTO
M	74.1	173	16.5	18	57.3	63.	2	10.3	MEDIAN	25.		135	190	
									A	3	SP	8	0	Itgg. File
F	57.5	168	15	31	60	63.	5	10.2	MEDIAN	20.	NORM	137	183	DOMICILIO
									A	4	AL	0	3	
F	87	156	16	27	57.8	60.	8	9.75	GRAND			136	191	COMERCIAL
									E	30	OB1	9	8	
F	54	162	15.9	18	54.7	59	10.2		MEDIAN	20.	NORM	138	194	COMERCIAL
									A	6	AL	6	1	
M	87	177	18	33	75.2	70.	5	9.38	MEDIAN	27.		175	246	COMERCIAL
									A	8	SP	9	3	
F	101.9	168	16.5	51	60	63.	5	10.2	MEDIAN	36.		130	182	COMERCIAL
									A	1	OB2	0	1	
F	69.4	161	16	25	53.8	58	10.1		MEDIAN	26.		135	189	COMERCIAL
									A	8	SP	0	0	
F	67.3	159	15.2	35	51.9	59.	6	10.5	MEDIAN	26.		128	179	COMERCIAL
									A	6	SP	1	4	
F	123	168	16.5	39	60	63.	5	10.2	MEDIAN	43.		135	190	COMERCIAL
									A	6	OB3	6	0	
F	62.3	162	16	36	54.7	59	10.1		MEDIAN	23.	NORM	130	183	COMERCIAL
									A	7	AL	9	3	
F	65.6	159	16	42	51.9	56.	9	9.9	MEDIAN	25.		124	175	COMERCIAL
									A	9	SP	9	0	
M	94.9	173	17.5	29	71	63.	7	9.89	MEDIAN	31.		170	239	COMERCIAL
									A	5	OB1	9	4	
F	110.5	165	16.6	28	63.2	68.	1	9.94	GRAND	40.		143	200	COMERCIAL
									E	6	OB3	1	4	

M	81.9	170	17.5	26	74.4	72.3	9.71	GRAND E	28.3	SP	175.7	246.1	COMERCIAL
M	80.4	180	17.5	48	78.4	72.9	10.3	MEDIAN A	24.8	NORMAL	171.9	240.0	COMERCIAL
F	55.6	160	15.1	35	52.9	57.6	10.6	MEDIAN A	21.7	NORMAL	129.2	181.0	RRHH
F	51.4	153	14.7	50	46.4	52.7	10.4	MEDIAN A	22	NORMAL	114.7	160.0	COMERCIAL
M	85	175	17.5	24	73	68.9	10	MEDIAN A	27.8	SP	178.2	249.6	COMERCIAL
F	65.5	166	15.5	37	58	62	11	MEDIAN A	24	NORMAL	133.4	188.1	CONTADURIA
F	51.3	153	15	32	46.4	52.7	10.2	MEDIAN A	21.9	NORMAL	123.1	172.5	CONTADURIA
F	64.6	162	16	25	54.7	59	10.1	MEDIAN A	24.6	NORMAL	136.0	190.0	COMERCIAL
M	66.7	185	16.5	23	75.5	70.2	11.2	PEQUEÑA	19.5	NORMAL	187.3	262.3	RESURTIDO
M	79.9	174	18	40	72	68.1	9.67	MEDIAN A	26.4	SP	165.5	231.7	RESURTIDO
M	84.9	178	17.5	29	76.3	71.3	10	MEDIAN A	26.8	SP	173.6	243.1	RESURTIDO
M	73.2	176	16.5	25	66.7	63.5	10.7	PEQUEÑA	23.6	NORMAL	169.4	237.2	RESURTIDO
M	73.1	177	17	50	75.2	70.5	10.4	MEDIAN A	23.3	NORMAL	157.5	220.5	RESURTIDO
F	89	152	16.5	24	53	57.8	9.21	GRAND E	38.5	OB2	133.0	186.3	RESURTIDO
M	57.5	168	16.5	44	65.5	63.5	10.2	MEDIAN A	20.4	NORMAL	150.8	221.2	RESURTIDO
M	81.8	175	16.6	22	65.7	62.8	10.7	PEQUEÑA	26.1	SP	169.5	237.4	RESURTIDO
M	90	167	17.6	28	70.8	69.7	9.49	GRAND E	32.3	OB1	167.4	234.4	TECNICO
F	67.2	159	15.7	22	51.9	56.9	10.1	MEDIAN A	26.6	SP	133.3	186.7	CONTABILIDAD
F	53.4	150	14.2	35	43.7	50.6	10.6	MEDIAN A	23.7	NORMAL	118.6	166.1	CONTABILIDAD
M	62.2	157	16.7	27	64.4	62.8	10	MEDIAN A	22.3	NORMAL	159.8	223.8	CONTABILIDAD
M	89.8	175	17.9	25	73	68.9	9.78	MEDIAN A	29.3	SP	177.5	240.0	PROGRAMACIÓN
M	73.3	173	17.7	36	70.9	67.3	9.7	MEDIAN A	24.5	NORMAL	164.9	230.0	PROGRAMACIÓN
M	98.3	180	18.2	35	78.4	72.9	9.89	MEDIAN A	30.3	OB1	164.8	230.0	PROGRAMACIÓN

M	96.9	178	17.7	44	76.3	71.3	10.1	MEDIANA	30.6	OB1	1703	2380	PROGRAMACIÓN
M	81.8	174	17.5	56	72	68	9.94	MEDIANA	27	SP	1546	2100	PROGRAMACIÓN
M	91.4	179	16.5	39	69.6	65.7	10.8	PEQUEÑA	28.5	SP	1645	2003	PROGRAMACIÓN
F	86.2	153	16.3	35	51	58.5	9.39	GRANDE	36.8	OB2	1261	1760	CORDINADO
M	68	168	17.5	29	65.5	63.5	9.6	MEDIANA	24	NORMAL	1603	2245	CONTABILIDAD
M	85.5	173	18.2	23	78	74.8	9.1	GRANDE	28.6	SP	1613	2500	CONTABILIDAD
F	67.7	152	15.5	44	50.1	57.8	9.81	GRANDE	29.3	SP	1208	1692	COMPUTO
M	81.4	172	18	35	76.8	74	9.56	GRANDE	27.5	SP	1745	2443	CEDI
M	133.3	179	19.9	35	85.1	80.1	8.99	GRANDE	41.7	OB3	1894	2652	CEDI
M	69	162	17	42	64.9	65.5	9.52	GRANDE	26.3	SP	1484	2078	CEDI
M	69.5	169	17.6	39	66.6	64.3	9.6	MEDIANA	24.3	NORMAL	1562	2188	CEDI
M	76.2	172	18	34	70	74	9.56	GRANDE	25.8	SP	1658	2322	CEDI
M	72	170	17.6	36	70.9	67.3	9.7	MEDIANA	24.5	NORMAL	1650	2301	CEDI
M	67	164	16.8	49	67.2	67.3	9.76	GRANDE	24.9	NORMAL	1475	2066	CEDI
M	85.2	168	16.6	22	72	70.6	10.1	GRANDE	30.2	OB1	1747	2446	CEDI
M	93.3	171	18.5	31	75.6	73.1	9.24	GRANDE	31.9	OB1	1750	2451	CEDI
M	66.1	162	17	30	64.9	65.6	9.53	GRANDE	25.2	SP	1565	2192	CEDI
M	90.3	177	18	56	75.2	70.5	9.83	MEDIANA	28.8	SP	1605	2242	CEDI
M	90	176	18.3	32	81.5	77.4	9.62	GRANDE	29.1	SP	1850	2590	CEDI
M	94.9	170	18.5	42	74.4	72.3	9.19	GRANDE	32.8	NORMAL	1654	2317	CEDI
M	80.6	180	17.8	36	78.4	72.3	10.1	MEDIANA	24.9	NORMAL	1800	2521	CEDI
M	87	166	18.3	42	70.8	69.7	9.13	GRANDE	31.2	OB1	1583	2217	CEDI
M	79.5	156	17.6	44	59	61.6	8.97	GRANDE	32.3	OB1	1344	1882	CEDI

M	78.3	159	17.5	43	61.3	63.2	8.83	GRANDE	31	OB1	1317	1845	CEDI
M	55	172	16.8	33	68.7	65.8	10.2	MEDIANA	18.8	NORMAL	1649	2309	CEDI
M	75.1	170	18	29	74	72.3	9.44	GRANDE	26	SP	1737	2432	COMERCIAL
F	67.7	152	15.5	44	50.1	57.8	9.81	GRANDE	29.3	SP	1208	1692	COMERCIAL
F	61.3	144.5	14.5	35	42	52	9.3	GRANDE	29	SP		1758	CONTABILIDAD
F	53.9	153	15.8	40	46	53	9.6	GRANDE	23	NORMAL		1771	CONTABILIDAD

Fuente: Elaboración propia

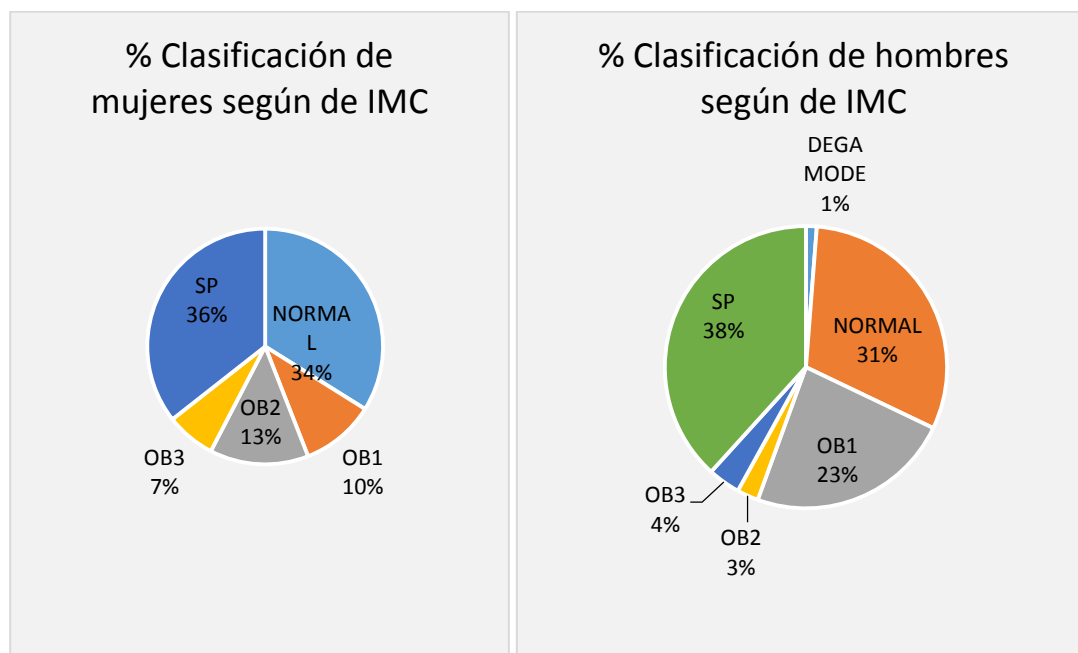
Tabla 1. Procedimiento para calcular el requerimiento energético

140 personas		
	Hombres	Mujeres
<b>Total</b>	92	48
<b>Kcal totales</b>	186482	101440
$186482+101440/140 = 2056\text{kcal}$		
<b>VET ideal promedio redondeado para la población = 2000kcal</b>		

Fuente: Elaboración propia.


**Figura 39**

Estado Nutricional de los colaboradores de la empresa Gessa Grupo Empresarial de Supermercados S.A



Fuente: Elaboración propia.

**Anexo 10** Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.

 <b>MINISTERIO DE SALUD</b> <b>DIRECCION DE AREA RECTORA DE SALUD</b> <small>Forma de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público</small>			
Fecha:		N° Comunas:	
Nombre del establecimiento:			
Motivo de la inspección:			
Inspección:	Departamento:	Ciudad:	Otro:
N° de PDI:	Vigencia:	Codigo CDT:	
Régimen Social:		Código Jurídica:	
Representante legal:		Código:	
Logotipo de Notificaciones:	Fax:	Comuna:	
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:			
Salud:		Restaurante:	Bar:
Servicio Express:		Heladería:	Otro:
Nombre de la Autoridad Sanitaria:			
DARS:		DRES:	
Representante de la empresa que atiende la visita:			
Observaciones:			
Firma de la Autoridad Sanitaria:		Firma del representante de la empresa:	

1 Llene cada una de las tablas de acuerdo a los ítems que le aplique según el tipo de establecimiento, conforme se establece en el siguiente cuadro:

**INSTRUCCIONES**

Tipo de Establecimiento	Secciones	Puntaje total
Soda, Restaurante o Bar con servicios Express	A-B-C-D-E-F-G	210
Soda, Restaurante o Bar sin servicios Express	A-B-C-D-E-F	199
Servicios de Catering	A-B-C-D-E-H	171
Servicios Express	A-B-C-D-E-G	180
Ventana	A-B-C-D-E	177

2. Aplicar la Guía al establecimiento.
  3. Evaluar punto por punto cada ítem de las tablas correspondientes. Si existe conformidad asignar el valor indicado de cada ítem. De no haber conformidad asignar un valor de 0.
  4. Si se diera la condición de que uno o varios de los ítems de una determinada tabla no aplican, estos no deben ser considerados para el cálculo de la calificación por tabla.
  5. Sumar los puntos de cada tabla para obtener una calificación total.
  6. La calificación total del establecimiento se asigna según los siguientes rangos:  
 Hasta 69 %: Condiciones inaceptables. Por el riesgo asociado a la salud deberá notificarse mediante orden sanitaria la suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá abjuzgarse hasta que cumpla con lo ordenado.  
 70% - 80 %: Condiciones deficientes. Medidas sanitarias a tomar, se gira orden sanitaria.  
 81% - 100 %: Buenas condiciones. Sin embargo se debe notificar mediante orden sanitaria al administrado los incumplimientos, cuando existan, para que aplique las medidas correctivas.  
 En cualquier caso, el incumplimiento de algún punto crítico (resultado en negra y fondo amarillo) se debe notificar mediante orden sanitaria.
- En caso de incumplimiento de lo establecido en el artículo 10 que dice "Ningún establecimiento de los aquí regulados puede operar sin suministro de agua potable", se debe girar orden sanitaria para suspender el permiso sanitario de funcionamiento de forma inmediata hasta que se corrija la no conformidad.**  
 No obstante lo anterior, cuando en un establecimiento se presente una situación que afecte contra la salud pública, se debe aplicar lo establecido en el artículo 65 del presente reglamento, aunque la calificación obtenida supere el 70%.

A	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES	
ART	ITEM	CAL
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 5m de sepulcros y biólogos de aguas servidas que no reúnan condiciones y mayor o igual a 10m. de edificios que realicen ruidos.	1
Abastecimiento Art. 8	Uniones, llaves de tuerca o equipo en desuso.	1
	Áreas de aguas estancadas.	1
Edificación Art. 7	Techos verticales y ornamentales recubiertos y libres de humedad.	1
	Se abastecen aguas o caloradas en desuso que puedan constituirse en abrazos y refugio para insectos y roedores.	1
Contribución de las Áreas Art. 8 y 9	Mantenimiento adecuado de los conductos, o circuitos colectores que drenen las aguas, para evitar su colmatación.	1
	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1
Instalaciones de gas Art. 11	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600.	1
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta.	1
Suministro de Agua Potable Art. 10	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente delimitadas de almacenamiento y conservación. Preparación, Consumo, Servicio sanitario.	3
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas).	1
	Los conductos se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Los conductos se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	1
	Cuentan con una tubería flexible en arca el mantenimiento preventivo y correctivo de los establecimientos de gas.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Disponibles de agua potable siempre.	1
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Cuenta un procedimiento escrito para la higienización de botellas de almacenamiento cuando cuenten con ellas.	1
	El cableado eléctrico, transformadores, interruptores y arbotres se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Cuenta con caja de fusibles en buen estado de funcionamiento.	1
	El cableado eléctrico se encuentra protegido.	1
Instalaciones eléctricas Art. 12	Conmutadores e interruptores se encuentran protegidos.	1
	<b>RESULTADO</b> 81%	Puntos obtenidos 36

**B AREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)**

ART	ITEM	CAL.
<b>B1</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS</b>	
Plan Art. 10	El proceso de preparación de alimentos permite traslado de tierra comunal para evitar la contaminación cruzada. El área de trabajo cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final a ser dentro del trabajo en cocina.	2 1
Plan Art. 10	Sin facturas, fuentes o irregularidades en su instalación o uso. <i>sin factura</i>	1 1
Plan Art. 10	Deben estar correctamente instalados que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, autoabastecidos, resistentes y fáciles de limpiar.	1 0
Plan Art. 10	Deben tenerse frentes y desinfectados, libre de grasa y sin acumulación de agua.	1 1
Plan Art. 10	Los desagües funcionan correctamente para evacuar los líquidos.	1 1
Plan Art. 10	Deben ser de material impermeable, tipo, tipo de lavar y desinfectar, de color claro y sin grasa.	1 1
Plan Art. 10	Los desagües entre los paneles y pisos son limpios y de fácil limpieza y desinfección.	1 1
Plan Art. 10	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad.	1 0
Cada Raza Art. 14	Están correctamente instalados, limpios y resistentes a las operaciones de limpieza. <i>son de plástico</i>	1 0
Cada Raza Art. 14	La altura mínima entre el suelo y el piso es de 2.10m.	1 0
Verduras Art. 19	Están protegidos de proyección contra paredes u otros aparatos.	1 1
Verduras Art. 19	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento. <i>están en su sitio</i>	1 0
Verduras Art. 19	Se mantienen limpios.	1 0
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos.	1 0
Puertas Art. 20	Cuentan con cierre automático o el sistema de cierre (cuando aplica).	1 0
Refrigeración Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 210 lux.	1 0
Refrigeración Art. 21	Affera los cubos de los alimentos.	1 0
Refrigeración Art. 21	Los frentes funcionan sin problemas con protección.	1 0
Refrigeración Art. 21	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1 1
Refrigeración Art. 21	Hay salida adecuada y condensación de vapores en la cocina.	1 1
Equipo cocinas Art. 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados.	1 0
<b>B2</b>	<b>EQUIPO Y UTENSILIOS</b>	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección. Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. Se utilizan utensilios de madera o con mango de madera.	1 1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene. Las tablas deben estar identificadas según su uso, considerando la naturaleza del producto para carnes crudas, pollo, pescado y pastado, vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	1 1
Campana extractora Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción. El sistema de extracción cumple la norma destinada a cocina e higiene.	2 1
Freidoras y fritas Art. 26	Se mantienen limpios y en buen estado de mantenimiento.	1 1
Freidoras y fritas Art. 26	El freidorero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene.	1 1
Freidoras y fritas Art. 26	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso.	1 1
Freidoras y fritas Art. 26	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La vajilla, platos y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminación y a más de 30 cm sobre el piso.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia.	1 1
Mantelería Art. 28	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1 1
Mantelería Art. 28	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente.	1 1
Mantelería Art. 28	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso.	1 1
<b>B3</b>	<b>OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS</b>	
Lavado Art. 29	A las frutas, verduras y hortalizas en promedio, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	2 1
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes establecido en el reglamento.	2 1
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocción establecidas en el reglamento.	1 1
Cocción Art. 31	El acido se observa libre de partículas.	1 1
Cocción y Asados Art. 32	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1 1
Cocción y Asados Art. 32	Disponer el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1 1
Cocción y Asados Art. 32	Aplican el procedimiento de fritura establecido en los buenos prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1).	1 1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 62°C cuando no se sirven de inmediato.	2 1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados.	2 1

Conservación de alimentos preparados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	2
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe superar sus características organolépticas.	2	-
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración.	1	1
	<b>Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material plástico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos.</b>	2	2
Contaminación cruzada Art. 35	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	1	1
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	2
	Los utensilios como cuchillos y cucharas se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos.	2	0
<b>RESULTADO</b>		71	Puntos obtenidos
<b>DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS</b>			
<b>C</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
<b>C1</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS</b>		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos.	1	1
	Se cuenta con cámaras de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según correspondiente.	1	1
Pisos Art. 38	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	0
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	0
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpias y desinfectadas.	1	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro.	1	1
Cielo Pisos Art. 38	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene.	1	1
	Los ángulos entre pisos y paredes son concavos de fácil limpieza y desinfección.	1	1
Puertas Art. 40	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	-
Iluminación Art. 41	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza.	1	1
	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1	1
C2	<b>CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO</b>		
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	1
Productos no perecederos Art. 42	Las fuentes luminosas se encuentran con protectores.	1	-
	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado.	1	1
Productos perecederos Art. 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Protección del ingreso de posibles plagas.	2	2
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso.	1	1
RESULTADO	Existe control documental en la rotación de los productos.	1	-
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	1
Puntos obtenidos	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados.	2	-
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C.	2	2
74	Alimentos congelados de -12°C a -18°C.	2	2
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.	2	2
Puntos obtenidos	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas.	2	2
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío.	1	1
<b>RESULTADO</b>		74	Puntos obtenidos
<b>MEDIDAS DE SANEAMIENTO</b>			
<b>D</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Programa de higiene y desinfección Art. 60	<b>El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección.</b>	2	-
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección.	2	-
Plagas y animales Art. 61	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados.	1	1
	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta labor es hecha por una empresa externa está autorizada por la MS.	1	1
Servicios sanitarios Art. 62	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas.	1	1
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	1
2	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos.	1	1
	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos.	1	1
Puntos obtenidos	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papales).	2	2
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	1
2	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600.	1	-
	Recintos separados para hombres y mujeres.	1	1
Puntos obtenidos	Cumple con la relación de n° de letrina sanitaria vs. N° de usuarios.	1	-
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene.	2	-

De los métodos establecidos en el Art. 5.2	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo está implementando	2	2
	Los recipientes desechables a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están conformados de material impermeable	2	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	1
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado urbano, los conductos están protegidos por rejas para impedir el ingreso de roedores	2	2
	Se cuenta con botijas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene	2	2
	Se cuenta con áreas cubiertas y protegidas contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentran en buen estado de conservación e higiene	1	1
<b>RESULTADO</b> 79%		Puntos obtenidos	22

E		SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL	
ART	ITEM	CAL	
Art. 4 como manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	1
	Se observa al personal libre de lesiones infecciosas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o fongos	2	2
Salud del personal Art. 5.2	<b>El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.</b>	3	3
	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos	2	2
Higiene y hábitos del personal Art. 5.2	El personal encargado de caja que manipule dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función	1	1
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	-
Vestimenta Art. 5.2	El personal dedicado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cubertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente	2	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	1
<b>RESULTADO</b> 85%		Puntos obtenidos	12

F		ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)	
ART	ITEM	CAL	
Materiales de conservación y distribución Art. 43 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	1
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60°C	2	-
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Si cuenta con servicios tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	2
	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frío, mozzarella o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60°C	2	-
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene	2	2
	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene	1	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilizan utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso	1	1
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados	1	1
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido	2	2
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	1
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	2
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene	1	1
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano	1	1
<b>RESULTADO</b> 81%		Puntos obtenidos	22

G		SERVICIO A DOMICILIO	
ART	ITEM	CAL	
Tiempo para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	1
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	1

Figura 40. Condiciones del servicio de alimentos Fotos





## Anexo 11

**Figura 41.** Instrumento de evaluación cualitativa del menú.

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida:					
Platillo:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia					
Gusto					
Aroma					
Textura					
Tamaño de porción					
Temperatura					
Armonía					

Fuente: Elaboración propia.

**Figura 42.** Instrumento de análisis cuantitativo del menú

TIEMPO DE COMIDA:						
Platillo:						
	Peso Directo (g)	CHO	CHON	GRASAS	COL TOT	KCAL
TOTAL						
% ADECUACIÓN						

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 12.** Boletín informativo donde se invita hacer parte de la evaluación antropométrica y consulta nutricional.

# Boletín General

De Recursos Humanos  
Para COLABORADORES de Oficinas Centrales, Afiliadas y CEDI  
TEMA CONSULTA NUTRICIONAL  
Vigencia Un día

**BG-RH-1511**

Buenos días compañeros:

En nuestra empresa tenemos el agrado de contar con la colaboración de la Bachiller en Nutrición Vilma Gabriela Fuentes Jiménez. Ella se encuentra realizando su práctica profesional para optar por el grado de licenciatura y quisiéramos comunicarle algunos de los servicios que contamos con la instancia de Gabriela:

- Evaluación corporal: peso, IMC y % grasa
- Consulta nutricional
- Perdida y control de peso
- Manejo de enfermedades: obesidad, hipertensión, dislipidemias entre otras

Como parte de estos beneficios, se estarán aplicando una serie de diagnósticos basados en:


- Encuesta sobre conocimientos nutricionales: busca medir sus conocimientos sobre algunos temas generales de nutrición; los resultados obtenidos serán utilizados para desarrollar los temas precisos para hacer énfasis durante actividades que se llevarán a cabo como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.
- Encuesta de Hábitos Nutricionales: El siguiente cuestionario tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Gessa para encontrar posibilidades de mejora en el servicio de alimentos y así brindar educación nutricional.
- Evaluación sobre el servicio de alimentos. La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios que utilizan el servicio de alimentos.

Con el objetivo de realizar una intervención nutricional en las áreas de: Servicios de Alimentos, Nutrición Clínica y Educación Nutricional, dirigida a los empleados de la Empresa Gessa, mediante diagnósticos, consulta nutricional, actividades formativas, con el propósito de la adopción de un estilo de vida saludable y lograr un servicio de alimentación adecuado a las necesidades de la población.

Dichos diagnósticos se adjuntan en este documento por lo que le invitamos de manera respetuosa a contestarlos y enviarlos a este correo: [gabriela14@hotmail.com](mailto:gabriela14@hotmail.com)

Nota: lo invitamos para que se realice su evaluación corporal: peso, IMC y %grasa los días miércoles, jueves y viernes de 1:30pm a 5:30pm

Atentamente  
Talento Humano



## Anexo 13. Anamnesis nutricional



### Anamnesis nutricional

#### Datos generales

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) fem ( ) masc. Profesión: \_\_\_\_\_

#### Antropometría

Peso actual		
Talla		
Peso usual		
Circunferencia de muñeca		
Circunferencia abdominal		
Peso ideal ADA		
Peso ideal IMC		
Peso meta		
IMC		
% grasa corporal		
% agua corporal		
Masa muscular		
Valoración Física		
DCI		
Edad metabólica		
Masa ósea		
Grasa visceral		

#### Bioquímica

Fecha	Estudio realizado	Resultado	Análisis de resultado

#### Clinica

APP:

\_\_\_\_\_

ARE

\_\_\_\_\_

Medicamentos	Características de ingesta

AF: ( ) SI ( ) NO Frecuencia: \_\_\_\_\_

**Dietética**

Alimentos preferidos:

---



---

Aversiones alimentarias:

---



---

Métodos de cocción utilizados (hervido, plancha, vapor, frito)

---



---

Tipo de grasas utilizadas (aceite vegetal, manteca, mantequilla)

---



---

Recordatorio de 24 horas		
Tiempo de comida	hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Observaciones:		Consumo calórico aprox _____ Kcal.

Diagnostico nutricional

Requerimiento y prescripción dieta terapeutica				
Fecha:	Cálculo de VET	Distribución de macronutrientes		
Prescripción dieta terapeutica		%	G	Kcal
		CHO		
		CHON		
		GRASAS		

### Anexo 14. Anamnesis Nutricional de Seguimiento



#### Anamnesis nutricional de seguimiento

**Datos generales**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) fem ( ) masc

**Antropometría**

Peso actual		
Talla		
Circunferencia abdominal		
Comodura corporal		
Peso ideal ADG		
Peso ideal INIC		
Peso meta		
IMC		
% grasa corporal		
% agua corporal		
Masa muscular		
Vibración fibrilo		
DCI		
Edad metabólica		
Masa ósea		
Grasa visceral		

**Bioquímica**

Fecha	Estado realizado	Resultados	Análisis de resultado

**Clinica**

Medicamentos	Características de ingesta

AF: ( ) SI ( ) NO Frecuencia: \_\_\_\_\_

**Dietética**

Tiempo de comida	Hora	
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de la tarde		
Cena		
Merienda nocturna		
Consumo calórico aproximado		

**Cálculo del requerimiento energético**

TMB	Características generales del plan de alimentación
VET	

**Distribución de macronutrientes**

	%	kcal	g
CHO			
CHON			
Grasa			

**Cálculo de dieta**

Alimento	Q	CHO	CHON	Grasas	KCAL
Lácteos					
Vegetales					
Frutas					
Azúcar					
Cereales					
Carnes					
Grasas					
Total					
% adec					

**Patrón de menú**

Grupo	Q	D	MM	A	MT	C	CN
Lácteos							
Frutas							
Vegetales							
Azúcares							
Cereales							
Carnes							
Grasas							

**Observaciones**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recomendaciones**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anexo 15. Ejemplo Patrón de Menú para el Paciente

Consulta (Nutrición)

Fecha	Valor calórico	
Nombre		
Peso actual	IMC	%grasa



Patrón de Menú							
	Numero de porciones	Desayuno	Merienda mañana	Almuerzo	Merienda tarde	Cena	Colación nocturna
Lácteos							
Frutas							
Vegetales							
Almidanos							
Cereales							
Carnes							
Grasas							

### Ejemplo de menú

Desayuno	
Merienda de la mañana	
Almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	
Colación nocturna	

## Anexo 16. Lista de Intercambio de Alimentos para el Paciente

### LISTA DE LÁCTEOS

#### Tamaño de intercambio

Leche entera, semi (2%)	1taza
Descremada (0%)	1 taza
Leche en polvo	2 cdas.
Leche evaporada	½ taza
Yogurt	1 taza
Leche de soya	1taza

### LISTA DE VEGETALES

#### Tamaño de intercambio:

Crudos (ensaladas)	1 taza
Cocidos (picadillos, guisos)	½ taza

#### Ejemplos:

Acelgas, arvejas tiernas, ayote tierno, berenjena, brócoli, coliflor, chayote, hongos, nabo, pepino, puerros, rábanos, repollo, remolacha, tomate, vainica, zanahoria, zapallo, jugo de tomate, jugo de vegetales, chile dulce, espinacas, hojas de yuca, rábano, mostaza y lechuga.

### LISTA DE CARNE

Un intercambio corresponde a 1 onza = 30 gramos o 2 cucharadas de carne de res sin grasa, ternero, pollo sin piel, pescado, atún en agua, sardina.

**3 onzas (3 intercambios):** Pieza mediana de carne de res o pescado (Tamaño de la palma de la mano o 3 cajas de fósforo, pollo (1/2 pechuga mediana) ½ lata de atún o 6 cdas de carne o pollo o queso molido.

**2 onzas (2 intercambios):** Pieza pequeña de carne de res o pescado (tamaño de 2 cajas de fósforo), pollo (1 muslo mediano) o 4 cdas de carne o pollo o queso molido.

**1 onza (1 intercambio):** equivale a una tajada de queso blanco fresco, una rodaja de mano de piedra, o de mortadela, 1 huevo, o una salchicha o 2 cdas de carne molida, de pollo o queso molido.

### LISTA DE GRASAS

Una porción de grasa = 1 cucharadita de: aceite, manteca, margarina, mayonesa.

Natilla o queso crema	1 cucharada
Aguacate	2cdas
Aceitunas	10 unidades pequeñas
Mani	10 semillas
Aderezos	1 cucharadita
Linaza, <del>chia</del> , coco rallado	2cdas
Leche de almendras	1 taza
Tocineta	1 rebanada delgada

### AZÚCARES

Azúcar, miel, tapa de dulce	1 cda.
Sirope regular	1 cda.
Sirope light	2 cdas
Helado tipo nieve	2 cdas
Leche condensada	1 cda.
Confite	1 unidad
Gelatina	½ taza
Chocolate en polvo	1cda
Mermelada, jalea	1cda

### MEDIDAS Y PORCIONES

1 taza = 8 onzas = 240 ml  
 1 taza = 8 cucharadas  
 ¾ de taza = 6 cucharadas  
 ½ taza = 4 cucharadas  
 ¼ de taza = 2 cucharadas  
 1/8 de taza = 1 cucharada  
 1 cucharadita = 5ml = 5g  
 1 cucharada = 15ml = 15g  
 1 onza = 30 gramos  
 1taza = 16cucharadas

**Nota:** Una cucharada = de las que se usan para comer no para servir.

<b>Carnes bajas en grasa:</b> atún, claras de huevo, mariscos, pavo, pescado, sardina (2pequeñas), hígado
<b>Carnes moderadas en grasa:</b> carne de soya, cerdo sin piel, huevo, jamón, lengua, queso (blanco tipo Turrialba o tico, <del>queso</del> , parmesano, <del>ricotta</del> ), res, salami, ternero.
<b>Carnes altas en grasa:</b> chicharrones, chorizo, mondonga, mortadela, queso amarillo, salchicha

### LISTA DE FRUTAS

#### Tamaño del intercambio:

1taza de cualquier fruta picada (papeya, melón, sandía, piña o ensalada de frutas).

1unidad pequeña de cualquier fruta del tamaño de una bola de ~~tenis~~ (manzana, guayaba, mandarina, naranja, melocotón, nectarina, durazno, pera, kiwi)

Anona	¼ de unidad
Banano	½ unidad mediana
Caimito	1 pequeño
Ciruella pasa	3 unidades pequeñas
Ensalada de frutas	1 taza
Fresa	6 fresas ½ taza
Granadilla	2 unidades
Higo fresco	2 unidades
Jocote	4 unidades
Limón dulce	1 unidad
Mango	½ pequeño
Marañón	1 grande
Mora	½ taza
Nances	20 unidades
Pasas o frutas secas	2 cdas.
Piña	1rebanada grosor dedo meñique
Toronja	½ unidad
Uvas	12 unidades
Jugos naturales s/ azúcar	½ taza
Jugos envasados s/azúcar	½ taza

### LISTA DE HARINAS

Pan baguette	10cm
Pan cuadrado	1tajada
Pan integral	1 tajada grande
Pan francés	1 bollito
Pan hot dog	½ unidad
Pan <del>baguette</del>	½ unidad
Pan pita	½ unidad
Crotones	1 taza
Tortillas	2 pequeñas
Galleta soda	1 paquete
Galleta María	1 paquete
Galleta sanísima	1 paquete
Arroz	1/3 de taza
Gallo pinto	½ taza

### Verduras Harinosas

Papa	1pequeña
Puré de papa	½ taza
Yuca, camote, tiquique	½ taza
Ayote sazón, chayote sazón	½ taza
Plátano maduro o verde	¼ de unidad
Fruta de pan	¼ de unidad
Elote	¼ de unidad
Maíz dulce	½ taza
Pejibaye	2 unidades

### Leguminosas

Frijoles cocidos	1/3 de taza
Garbanzos, lentejas	1/3 de taza
Arvejas	1/3 de taza

### Pastas

Fideos	½ taza
Canelones	4 unidades

### Cereales

Cereales inflados s/azúcar	¾ de taza
Corn Flakes	¾ de taza
All Bran	½ taza
All Inclusive	¾ taza
<del>Somolote</del> (azucarado)	½ taza
Avena, maicena	2 cucharadas
Germe de trigo	3 cucharadas
Palomitas de maíz	1 taza
Granola	¼ de taza

### Recomendaciones nutricionales:

- Consuma por lo menos 5 tiempos de comida.
- Prefiera consumir alimentos asados, hervidos, horneados, sancochados o a la plancha.
- Prefiera el consumo de pollo sin piel (3veces por semana), pescado (3 o 4 veces por semana) atún en agua, res (2veces por semana), sin grasa visible.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas y vegetales.
- Si consume alimentos que contienen fibra que estos contengan mayor a 3g de fibra
- Manténgase hidratado durante el día preferiblemente consumiendo agua.
- Realice actividad física, por lo menos 30-40 minutos diarios.

### Etiquetado Nutricional

1		2
3		4
5		

- Tamaño de la porción:** muestra cuantas porciones hay en el paquete y de que tamaño es la porción.
- Cantidad de calorías:** las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento (calorías=kcal)  
 Libre en calorías: menos de 5kcal  
 Bajo en calorías: menos de 40kcal
- Porcentaje del valor diario:** como los nutrientes de una porción contribuyen a su dieta diaria. **20%** o más es **ALTO** y **5%** o menos es **BAJO**
- y 5 Consumo de nutrientes**
  - Vea los gramos de carbohidratos que tiene la porción del alimento, 1 porción de carbohidrato representa 15gr.
  - El alimento debe ser alto en fibra (más de 3 gramos) y en vitaminas y minerales (como la vitamina A, C, calcio y hierro)
  - El alimento debe ser bajo en:
    - Calorías** (máximo 120kcal)
    - grasa total** (menos del 10%)
    - calorías** menos de 120 kcal
    - grasa saturada** (menos del 7%)
    - grasas trans:** preferiblemente que diga que es libre de grasas trans
    - colesterol** (menos de 20 mg)
    - sodio** (menos de 140 mg)
    - azúcar** (no mayor a 5g)

## Anexo 17. Datos de la Consulta Individualizada de los funcionarios de la empresa Gessa

Sexo	Talla	Edad	Peso inicial	IMC inicial	Interpretación	%Grasa	Peso 2	IMC	Interpretación	%Grasa	Peso 3	IMC	Interpretación	% Grasa
F	166	39	69.5	25.2	SP	35	68.6	24.9	NORMAL	34.8				
M	170	25	80	27.7	SP	23.7	80.3	27.7	SP	23.3	81	28	SP	23.9
M	158	46	75.5	30.2	OB1	25.3	76	30.6	OB1	26.4	74	30	OB1	25.1
F	167	25	75	26.9	SP	34	73	26.2	SP	33	70	25	SP	32.3
F	159	21	55	21.8	NORMAL	25	56	22.2	NORMAL	25.4				
M	171	22	81.8	28	SP	27.9	80.9	27.7	SP	27.4	78.7	26.9	SP	25.5
M	170	35	101	34.9	OB1	29	99	34.3	OB1	28.3	98	33.9	OB1	26.7
M	169	42	89	31.2	OB1	20.3	88.9	31.1	OB1	20.3				
F	159	26	76.6	30.3	OB1	39.9	75.9	30	OB1	37.6	74.1	29.3	SP	36.2
F	153	44	57	24.3	NORMAL	27.1	55.8	23.8	NORMAL	26.8	54.2	23.2	NORMAL	26.6
F	150	30	88	39.1	OB2	42.8	87.3	38.8	OB2	42.2	87.3	38.8	OB2	42.1
F	152	54	89.3	38.7	OB2	52.3	86.1	37.3	OB2	44.4	84.4	36.5	OB2	42.3
M	167	29	90	32.3	OB1	26.1	87.4	31.3	OB1	25.3				
F	144	35	61.6	29.5	SP	30.1	61.3	29.4	SP	29.8	59.7	28.8	SP	28.6
F	152	47	72.4	31.3	OB1	28.5	72.6	31.2	OB1	28.7				
F	158	36	64	24.4	NORMAL	32	63.2	24.1	NORMAL	31.9	62.3	23.7	NORMAL	31.7
F	159.5	27	91.3	35.9	OB2	40.1	88.5	34.8	OB2	39.9	87.8	34.5	OB2	39.8
F	153	27	61.7	26.4	SP	31.3	62	26.5	SP	32.3	61.2	26.1	SP	32
F	150	38	56.8	25.2	SP	29	57.4	25.7	SP	29.8	56.8	25.2	SP	28.2
F	157	44	75.6	30.7	OB1	42.9	75.8	30.8	OB1	42.9				
F	167	39	87.7	31.4	OB1	39.8	85.9	30.8	OB1	39.5	85.4	30.6	OB1	39.1
F	159	29	63.9	25.3	SP	27.9	62.8	24.8	NORMAL	29.4	63.2	25	SP	27.6
F	162	40	61.1	23.4	NORMAL	29.9	61.7	23.5	NORMAL	31				
F	154	26	56.7	23.9	NORMAL	30.9	55.4	23.4	NORMAL	29				
M	173	29	96	32.1	OB1	27.9	93	31	OB1	26	93.8	31.3	OB1	26
M	170	18	74.1	25.6	SP	18.5	73.9	25.6	SP	18.3			SP	
F	162	25	64.6	24.6	NORMAL	34.2	65.2	24.7	NORMAL	33.3				

F	166	37	65.5	23.8	NORMAL	34.3	65	23.6	NORMAL	33.5				
F	156	30	62.1	25.4	SP	28.5	63	25.9	SP	25.1				
F	168	39	123	43.6	OB3	46.7	122	43.2	OB3	46				
F	153	24	51.1	22.1	NORMAL	22.5	51.1	22.1	NORMAL	22.5	50.6	21.9	NORMAL	22.1
M	171	31	92.5	31.6	OB1	31.3	92.3	31.6	OB1	31.4				
F	158	33	96.9	36.9	OB2	40.9	96.6	36.8	OB2	40.8				
F	160	33	55.7	21.8	NORMAL	24	55.4	21.6	NORMAL	23.2	56	21.9	NORMAL	24
M	185	23	65.9	19.3	NORMAL	8.1	64.9	19	NORMAL	7.8	65	19	NORMAL	8.1
F	156	47	100	41.1	OB3	48.7	98.7	40.6	OB3	47.5	97.8	40.2	OB3	46.8
M	170	26	82.3	28.5	SP	23.5	84	29.1	SP	25	83.4	28.9	SP	22.7
M	165	29	107.7	39.6	OB2	35	106.4	39.2	OB2	34.2	105.6	38.9	OB2	32.4
M	173	29	96.2	38.1	OB2	32.1	96.1	32	OB2	30.7				
M	180	35	133.6	41.7	OB3	40	133.1	41.1	OB3	39.9				
M	169	28	79.5	27.8	SP	21.5	78.8	27.6	SP	21				
F	158	28	86.4	34.6	OB2	40.4	86	34.4	OB1	40.2				
F	161	25	69.4	26.8	SP	33.2	68	26.2	SP	32.9				
F	155.4	39	104	35.6	OB2	42.9	104	35.6	OB2	42.9				
F	165	29	119	43.8	OB3	50.8	119	43.8	OB3	50.8				
F	160	35	55.6	21.7	NORMAL	29.6	55	21.5	NORMAL	29.6				
F	168	31	57.5	20.4	NORMAL	26.8	57	20.2	NORMAL	26				

**Figura 42. Datos promedio y por genero de la consulta inicial y la última consulta de seguimiento.**

Genero	Consulta	Peso	IMC	%Grasa
Masculino	Primera	89,6kg	31,2 kg/m <sup>2</sup>	26%
Masculino	Segunda	89kg	30,5 kg/m <sup>2</sup>	25,6%
Masculino	Tercera	75,5kg	26,3 kg/m <sup>2</sup>	21%
Femenina	Primera	74kg	29,2 kg/m <sup>2</sup>	35%
Femenina	Segunda	73,6kg	29 kg/m <sup>2</sup>	34,4%
Femenina	Tercera	70kg	28,7kg/m <sup>2</sup>	33,2%

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 18** Educación Nutricional vía correo electrónico en el boletín informativo de la empresa Gessa

**Figura 43**

# Boletín General

De RECURSOS HUMANOS  
Para COLABORADORES DE GESSA  
TEMA **Tips de Nutrición – Tiempos de comida.**  
Vigencia 8 días

**BG-RH-1656**

**ASUNTO/DESCRIPCIÓN**

**Compañeros/as**

A continuación se adjunta información nutricional para su aprovechamiento, esperando que sea de un beneficio para la salud de cada uno de ustedes.

Sírvanse ver el archivo adjunto a este comunicado



peri Santitas Santitas dia

Figura 44

# Boletín General

De RECURSOS HUMANOS  
Para COLABORADORES DE GESSA  
TEMA: INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Vigencia Septiembre

BG-RH-1634

**ASUNTO/DESCRIPCIÓN**

Compañeros/as

A continuación se adjunta documento para su beneficio nutricional, para motivar la salud y la disciplina. Se espera abarcar las dudas planteadas en las citas con la nutricionista. Sírvanse ver el archivo adjunto a este comunicado



**Figura 45**  
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE ENVIADA**  
**POR CORREO ELECTRONICO.**

**RECOMENDACIONES PARA LLEVAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Siga los siguientes consejos para mejorar su salud y la de su familia.  
 Una Alimentación saludable debe ser:

- Variada: que contenga todos los grupos de alimentos
- Balanceada: ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido, pero de forma equilibrada.
- Higiénica: se encuentre libre de cualquier agente físico, químico y biológico.

**Consejo 1. Come 5 veces al día**  
 Esto le ayudará a acelerar su metabolismo y repartir la energía durante el día. Las 5 comidas son:

- Desayuno
- Merienda en la media mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena

Hágalo siempre a horas fijas y deje un espacio de 3 horas entre cada comida.

**Consejo 2. Durante los 5 tiempos de comida coma alimentos de todos los grupos.**

- Cereales, Leguminosas y verduras hojosas: Las cuales aportan energía, son la principal fuente de energía del cerebro y los glóbulos rojos, mejoran la flora bacteriana y aportan fibra.
- Frutas: aportan carbohidratos, fibra, agua, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Vegetales: aportan fibra, agua, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Alimentos de origen animal: los cuales aportan proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Grasas y azúcares: se debe consumir en pequeñas cantidades.

**Consejo 3. Utilice las proporciones**

**Consejo 4. Aumente el consumo de frutas y vegetales**  
 Las frutas y vegetales tienen muchas vitaminas y minerales (potasio), antioxidantes y otras sustancias que ayudan a controlar los niveles de presión arterial en la sangre

- Come frutas y vegetales de diferentes colores
- Compra frutas de temporada
- Corte frutas y vegetales en trozos y guárdelos en refrigeración
- Los vegetales deben quedar crujientes cuando se cocinan
- Come 5 porciones diarias entre frutas y vegetales

Una porción de frutas es: 1 taza de fruta picada / 1 fruta mediana / medio vaso de jugo natural  
Una porción de vegetales es: 1 taza de ensalada / media taza de picadillo vegetal cocinado al vapor o salado

**Consejo 4. Disminuya el consumo de sal**  
 Una alimentación muy baja en sal ayuda a reducir la presión arterial en personas hipertensas, además evita la osteoporosis.

- Use clones en lugar de usar sal, condómicos o sazonadores
- Elimine el salero de la mesa
- Consuma frutas sin agregarles sal
- Evite comer sopas de papajulo, salsas chinas, de soya y Udon; salsos concentrados, embudidos, "pequeños" y enlatados

**Consejo 5. Evite los alimentos altos en grasas malas**  
 Disminuya y/o evite el consumo de reposterías, panes ahijados, galletas rellenas, productos de "pequeño", leche entera, natilla, queso crema, queso amariño, manteguita, embudidos, vicaras, manteca, aceites de palma

**Consejo 6. Prefiera los alimentos con grasas saludables**  
 Estas grasas ayudan a mejorar su salud solamente si se consumen en pequeñas cantidades. Las grasas saludables son:

- Aceite de canola, de oliva, de girasol y de maíz
- Acelunas negras y verdes
- Nueces y semillas sin sal
- Aguacate

**Consejo 7. Use menos aceite del que usa actualmente**  
 Use menos aceite para cocinar y prefiere alimentos a la plancha, en sartén, parrillado, al horno, hervidos, en olla de cocimiento lento, en microondas, al vapor y no empanizados ni fritos. Use sartenes cuadradas o de latón para evitar usar mucho aceite.

**Consejo 8. Seleccione alimentos de origen animal bajos en grasa**  
 El pollo, res, cordero, pescado, mariscos y el huevo ayudan a la construcción y reparación de músculos y órganos, además nos dan vitaminas del complejo B y minerales como el hierro.

- Prefiera el pollo y el pescado porque son carnes bajas en grasa y en colesterol
- Quitele la piel al pollo antes de cocinarlo y quite la grasa de las carnes
- El atún, la sardina, la trucha y el salmón son fuentes de omega 3 que favorece la salud cardiovascular
- La carne de res y cordero no se deben comer más de 3 veces por semana
- Evite comer embudidos porque tienen mucha grasa y activos químicos
- Prefiera comer las carnes en salsas naturales, a la plancha, al horno, en el sartén, en guiso y sopas en vez de fritas o empanizadas
- La porción de carne que debe comer es la del tamaño de la palma de la mano

**Consejo 9. Come menos azúcares**  
 El azúcar proporciona energía y el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo, lo que puede ocasionar problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, el azúcar aumenta los triglicéridos

- Evite el azúcar blanco, el azúcar moreno, la caña de dulce y la miel de abeja son azúcares.
- Utilice **Solista** o sacarina para endulzar las bebidas
- Evite comprar jugos o refrescos porque, aunque digan que son naturales tienen mucha azúcar (fructosa)
- Evite el consumo de reposterías, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas
- Modifique sus recetas usando menos azúcar en las preparaciones

**Consejo 10. Consuma alimentos integrales y con fibra diariamente**  
 La fibra es un compuesto que ayuda a eliminar los desechos del cuerpo, "barrer" las impurezas, ayuda a eliminar el colesterol, evita el estreñimiento y de mayor saciedad. Se encuentra en frutas y vegetales, así como en cereales integrales y en las cáscaras y semillas.

- Consuma las frutas y vegetales con cáscara
- Consuma alimentos integrales como arroz, pan, pastas, avena, etc.
- Los frijoles, garbanzos, lentejas y arvejas son altos en fibra
- Prefiera las tortillas de maíz

**Consejo 11. Come diariamente arroz y frijoles**

- Salvo dos alimentos de complementan y le dan una proteína completa de buena calidad similar a la de la carne y a un bajo precio.
- Come más frijoles que arroz
- Come también garbanzos, lentejas, arvejas y todo tipo de frijoles, porque tienen mucha fibra
- Si usted tiene problemas para digerir los frijoles déjelos en remojo la noche anterior, bote el agua de remojo y cocine. Puede comerlos majados o licuados.

**Consejo 12. Consuma 3 porciones de lácteos al día**  
 Los lácteos son la leche, el yogurt y el queso. Prefiera los descremados o "light". Una porción de lácteos es:

- 1 taza de leche de queso blanco que no tiene sal
- 1 vaso de leche (si no tolera la leche use leche **Calaciony** light)
- 1 vaso de yogurt

**Consejo 13. Tome agua todos los días**  
 El cuerpo necesita agua diariamente para una buena digestión y absorción de nutrientes, para limpiar el cuerpo y para regular la temperatura. Tome 8 vasos de líquidos al día y 4 de estos debe ser agua pura

**Consejo 16. Haga ejercicio físico al menos 3 veces por semana**  
 El ejercicio es necesario porque ayuda a controlar la HTA y las dislipidemias. Si no hace ejercicio empieza con 15 minutos 3 veces por semana, puede caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, pasear el perro, etc.

- Si ya hace ejercicio cambie constantemente su rutina, aumentando el tiempo, las veces por semana o la intensidad porque el cuerpo se acostumbra al ejercicio
- El ejercicio debe ser a tolerancia y nunca debe causar dolor

Fuente: Elaboración propia

**Figura 46**

## **INFORMACIÓN NUTRICIONAL TIEMPOS DE COMIDA ENVIADA POR CORREO ELECTRONICO.**

**Porque es importante consumir los 5 tiempos de comida e ingerir alimentos cada 3 horas**

En primer lugar, debemos tener muy claro que el orden en las comidas y mantener los horarios de las mismas nos ayudarán a conseguir los objetivos deseados ya sea para mantener, aumentar o disminuir el peso y a la vez estamos implementando correctos hábitos de alimentación.

Acudir a una comida con demasiada hambre es lo peor que podemos hacer, pues nos llevará a consumir más alimento e ingerirlo de manera más rápida, sin pensar en la necesidad de tomarnos nuestro tiempo a la hora de alimentarnos.

Mantener correctos horarios de comidas es imprescindible a la hora de mantener el metabolismo en perfecto estado y activo.

Pero no solo mantener un horario en las comidas nos ayudará a mantener el orden metabólico y el peso correcto del cuerpo, sino que es una constante prevención frente a numerosas trastornos del organismo como la diabetes, algunas enfermedades cardiovasculares.

**Porque ingerir los alimentos cada 3 horas**

Porque, pasado este tiempo, el cuerpo interpreta que hay falta de alimentos y decide almacenar energías almacenando y la forma de almacenar es en grasa.

Si ingerimos alimentos cada 3 horas obtenemos los siguientes beneficios:

- Evitamos las caídas en los niveles de energía y los ataques de hambre.
- Mantenemos los niveles de azúcar estables.
- Nuestro cuerpo digiere más rápido los alimentos, acelera el metabolismo y evitando la acumulación de grasa.

**Como se deben de distribuir los 5 tiempos de comida**

- + Principales: Desayuno – Almuerzo – Cena
- + Secundarios: merienda de la mañana – merienda de la tarde

*La forma en la que se debe de acompañar cada plato principal y secundario va a depender de cada uno de las necesidades y características de las personas, sin embargo, cada tiempo siempre tiene que ir acompañado de 3 o 4 nutrientes. Por ejemplo:*

Fuente: Elaboración propia

Figura 47

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DISTRIBUCIÓN DE MI PLATO ENVIADA POR CORREO ELECTRONICO.



Figura 48

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL MERIENDAS SALUDABLES ENVIADA POR CORREO ELECTRONICO.

### Meriendas saludables

- Un paquete de galletas soda integral + 1 rebanada de queso blanco + 1taza de jugo 100% natural, café o té.
- 1tz de zanahorias con  $\frac{1}{2}$  tz de aderezo de yogurt natural con especias y limón.
- $\frac{1}{2}$ tz de yogurt light + 2cdas de granola + 1tz de frutas
- 1 taza de fruta picada.
- Un paquete de galletas maria integral + 1 mandarina.
- Batido de frutas en leche (1tz de leche + 2cdas de avena + 1tz de papaya).
- 1tz de gelatina libre de azúcar + 2 ~~cdas~~ cdas granola + 6 fresas
- Barra de granola alta en fibra y baja en azúcar + 1tz de jugo 100% natural, café o té.
- 1 puñito de semillas (maní, almendras) +1 taza de mango
- 2 galletas de arroz medianas + un té o café
- 1 vaso con leche + 2cdas de avena + 1cdta miel
- 1 tostada de pan integral con una 1cdta de mantequilla de maní + 1 banano pequeño.
- 1 tortilla de maíz pequeña + 1 rebana queso blanco tipo Turrialba + fresco 100 % natural

#### Ejemplos

Lunes	Martes	Miércoles
MM: 1 manzana pequeña + un paquete galletas maria integral + botella pequeña con agua	MT: café o té Tostada de pan integral con 1 rebana de queso tipo Turrialba y 2 <del>cdas</del> cdas de aguacate	MM: $\frac{1}{2}$ tz de yogurt light con 2cdas de granola + 6 fresas

#### Consejos

1. *Planee las meriendas como parte del plan de comida diario.*
2. *Compare productos por sus etiquetas.*
3. *Evite las meriendas con contenidos altos en azúcar, grasa y sal, tales como los dulces y las bebidas gaseosas.*
4. *Llévese algún alimento nutritivo que pueda transportar en su bolso o en una lonchera.*
5. *No deje que la influencia y opinión de los demás lo afecte.*
6. *Mastique y saboree los alimentos.*
7. *Recuerde llevar una botella con agua.*
8. *Tenga en casa solo comidas saludables, evite tener repostería y galletas dulces.*



Fuente: Elaboración propia

**Figura 49**  
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL BENEFICIO DE LA FIBRA ENVIADA POR CORREO ELECTRONICO.**



Fuente: Elaboración propia

**Anexo 19 Sesión de capacitación al personal de cocina**

**Figura 50** Charla sobre Manipulación de Alimentos



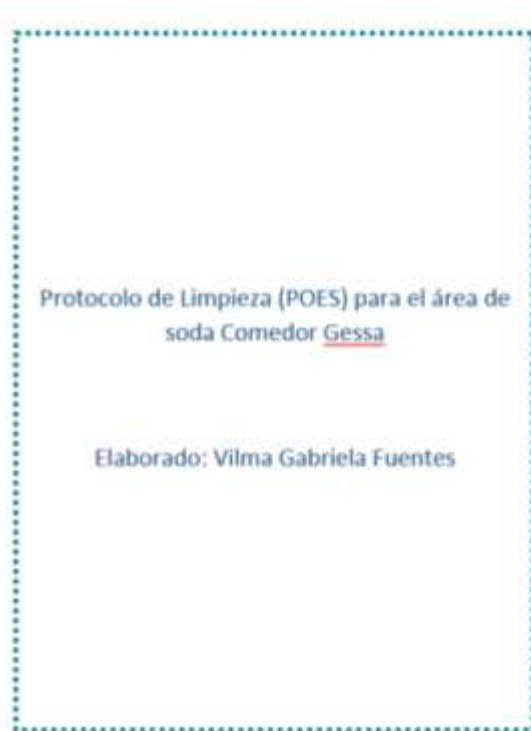
Fuente: Elaboración propia.

**Figura 51** Hábitos de Higiene de la persona Manipuladora de Alimentos



Fuente: Elaboración propia.

**Anexo 20** Manual de limpieza y desinfección para servicio de alimentos



## Métodos para desinfectar los equipos y los utensilios

### Método de agua caliente

El calor destruye los microorganismos. Este método consiste en desinfectar con agua caliente o vapor. Si el proceso es manual se sumergen los utensilios en agua caliente. Una recomendación es que el agua esté a 77°C durante 30 segundos, dicha temperatura debe ser constante. Si hay una máquina de limpieza y desinfección, la temperatura que se recomienda para desinfectar debe estar entre 82°C y 90°C. (Instituto Nacional de Aprendizaje 2008)

### Método con soluciones desinfectantes

El método de desinfección química es el más utilizado y es efectivo para eliminación de microorganismos. Existe gran variedad de productos químicos que pueden eliminar y evitar el crecimiento de los microorganismos. Sin embargo, muchos no se recomiendan en superficies que estén en contacto con alimentos, porque podrían dañar los equipos y utensilios. Por eso es importante que en los establecimientos donde se manipulan alimentos, se utilicen desinfectantes autorizados y su manejo sea controlado, de esta manera evitaremos una contaminación química de los alimentos (Instituto Nacional de Aprendizaje 2008)

Desinfectantes químicos: Hipoclorito de sodio "Clorox", Yodo - Yodóforos - Amonio cuaternario ("Quats") - Ácido peracético - Alcohol - Ozono

Usted debe controlar las siguientes variables:

- Tiempo de inmersión: Debe sumergir los utensilios por un tiempo específico para asegurar que elimine los microorganismos.
- Temperatura de la solución: Debe ser uniforme, se recomienda un rango de temperatura que va de 24°C a 49°C.
- Concentración de la solución: Varía de acuerdo con el tipo de desinfectante, por lo que se debe seguir la recomendación de la empresa.

## Plan de Limpieza y Desinfección

Área que limpiar	<u>(Dónde?)</u>	Área o departamento de la planta a limpiar y desinfectar
Superficies a limpiar	<u>(Quién?)</u>	Superficies que se van a limpiar y desinfectar (por ejemplo: los equipos a limpiar)
Responsable	<u>(Quién?)</u>	Responsable (s) de realizar el proceso de limpieza y desinfección. Responsable de supervisar esta labor y de verificar el proceso.
Frecuencia	<u>(Cuánto?)</u>	Cada cuanto se debe realizar la limpieza y desinfección de cada superficie.
Procedimiento	<u>(Cómo?)</u>	Pesos del procedimiento de limpieza y desinfección de cada superficie. Productos de limpieza y desinfección, implementos, concentraciones, tiempos de espera y cuidados correspondientes.

Fuente Instituto Nacional de Aprendizaje 2008

## Ejemplo de un programa de limpieza y desinfección

Responsable	Artículo a limpiar	Frecuencia	Forma de hacerlo	de instrumentos a usar	Tiempo utilizado

Fuente Instituto Nacional de Aprendizaje 2008

### Procedimientos Operativos Estándar de Desinfección o POES (SSOP 's)

- Pueden ser pre y post operacional.
- Se refiere a los Procedimientos diarios, semanales, mensuales (antes, durante y después de las operaciones) que describe la forma estandarizada de realizar las operaciones de saneamiento (limpieza y desinfección) en toda etapa de la producción en el Servicio de Alimentos
- En síntesis, es el ¿Cómo? hacer los procesos de saneamiento (para Limpieza y desinfección o Desinfección) de instalaciones y equipo)

PILAS	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal de mantenimiento.
FRECUENCIA	Diario, constantemente
EQUIPO	Jabón Agua Esponja Cloro
PRODUCTOS QUIMICOS	Jabón Hipoclorito de Sodio: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm), pastilla de cloro para el tanque del inodoro.
PROCEDIMIENTOS	Eliminar toda la suciedad visible Aplicar jabón y restregar todas las partes de la pila y enjuagar Aplicar la disolución con cloro (1litro de agua agregue 1 cucharada de cloro comercial) Dejar durante 10 minutos Secar bien la pila
REGISTRO PARA CONTROL	Registro con nombre del responsable, fecha y la hora de la limpieza. Indicar motivo.

PISOS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal de cocina
FRECUENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisos: Diariamente (10am y las 2pm).</li> </ul>
EQUIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo manual</li> <li>• Escoba</li> <li>• Hipoclorito</li> </ul>
PRODUCTOS QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipoclorito: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm).</li> </ul>
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>- Barra y limpie</li> <li>- Aplique la solución detergente en piso</li> <li>- Enjuague con abundante agua</li> <li>- Preparar la disolución con cloro (1litro de agua agregue 180 gotas de cloro)</li> <li>- Aplicar la solución anterior al piso y dejar secar</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

<b>Limpieza y Desinfección de Servicios Sanitarios.</b>	
OBJETIVO	Mantener los servicios sanitarios limpios, desinfectados y ordenados para el bienestar del personal, y para evitar la contaminación por patógenos de partes del cuerpo o vestimenta del usuario.
RESPONSABLES	Personal de cocina.
FRECUENCIA	Antes y después de cada jornada laboral y al menos 3 veces al día.
EQUIPO	Escoba, Pala, trapeador, paños uso único; paños para pulir vidrios, cepillo tipo "hisopo" para inodoro y mingitorio, esponjas anti – rayas para lavar lavatorios
PRODUCTOS QUIMICOS	Jabón, solución desinfectante de Hipoclorito de sodio: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm), pastilla de cloro para el tanque del inodoro.
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar dispensadores de papel, de jabón, de alcohol gel, secador eléctrico, etc.</li> <li>- Humedecer con agua las paredes y superficies</li> <li>- Lavar con jabón multipropósito, Enjuagar el jabón</li> <li>- Desinfectar todas las superficies y paredes</li> <li>- Lavar lavatorios con jabón, desinfectar y dejar secar.</li> <li>- Lavar inodoros y mingitorios con jabón, sin olvidar las tapas y todas las partes de la "taza" sanitaria y del mingitorio.</li> <li>- Enjuagar el jabón con suficiente agua.</li> <li>- Aplicar la solución desinfectante y dejar secar.</li> <li>- Revisar que no falte papel higiénico, toallas de mano, jabón antibacterial, alcohol gel.</li> <li>- Trapear primero el piso de las zonas exteriores</li> <li>- Con otro trapo trapear el piso de los Servicios Sanitarios, las veces que sea necesario.</li> <li>- Aplicar solución desinfectante a los pisos.</li> <li>- Mantener puerta cerrada.</li> <li>- Guardar equipo y PRODUCTOS QUIMICOS, en un sitio especial, aparte de otros productos y equipos de limpieza.</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

SUPERFICIE DE TRABAJO, MESAS Y MESONES, TABLAS PLÁSTICAS	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal cocina
FRECUENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diario y cada vez que sea necesario</li> </ul>
EQUIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo manual</li> <li>• Esponja</li> <li>• Detergente:</li> <li>• Hipoclorito:</li> </ul>
PRODUCTOS QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente: 15 gramos por cada litro de agua</li> <li>• Hipoclorito: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm).</li> </ul>
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>• Retire todos los implementos que se encuentran sobre estos</li> <li>• Retire todos los residuos generados en cada una de las superficies</li> <li>• Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera</li> <li>• Estregue vigorosamente haciendo énfasis en las grietas, uniones y bordes</li> <li>• Enjuague con abundante agua</li> <li>• Aplique la solución desinfectante con atomizador incluyendo los bordes</li> <li>• Dejar secar</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

<b>BASURERO</b>	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal cocina
FRECUENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> </ul>
EQUIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo manual</li> <li>• Esponja</li> <li>• Detergente</li> <li>• Hipoclorito</li> </ul>
PRODUCTOS QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente: 15 gramos por cada litro de agua</li> <li>• Hipoclorito: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm).</li> </ul>
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>• Elimine la basura</li> <li>• Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera y restriegue bien todo el basurero</li> <li>• Utilice el cepillo en bordes y uniones según lo requiera</li> <li>• Aplique la solución con cloro (por cada litro de agua 180 gotas de cloro)</li> <li>• Enjuague con abundante agua</li> <li>• Dejar secar</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

<b>NEVERAS Y CONGELADORES</b>	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal cocina
FRECUENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semanal</li> </ul>
EQUIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo manual</li> <li>• Esponja</li> <li>• Paño limpio</li> <li>• Detergente: jabón</li> <li>• Hipoclorito:</li> </ul>
PRODUCTOS QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente: 15 gramos por cada litro de agua</li> <li>• Hipoclorito: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm).</li> </ul>
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>• Apague y desconecte los equipos</li> <li>• Vacíe totalmente la cámara y retire estantes o estantería</li> <li>• Aplique la solución detergente (jabón) con esponja y elimine la suciedad visible</li> <li>• Enjuague con abundante agua hasta eliminar el jabón</li> <li>• Secar el interior verificando que no quede agua en las ranuras o uniones y limpiar el exterior con toallas desechables</li> <li>• Aplique la solución de cloro desinfectante y deje actuar por 10 minutos</li> <li>• Eliminar con un paño limpio lo húmedo</li> <li>• Conecte y prenda los equipos</li> <li>• Introduzca nuevamente los alimentos verificando que los alimentos se encuentren en buen estado</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

PLANCHA DE GAS	
OBJETIVO	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
RESPONSABLES	Personal cocina
FRECUENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> </ul>
EQUIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo manual</li> <li>• Esponja</li> <li>• Espátula</li> <li>• Detergente:</li> <li>• Hipoclorito:</li> </ul>
PRODUCTOS QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente: 15 gramos por cada litro de agua</li> <li>• Hipoclorito: 9 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharada de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (315 ppm).</li> </ul>
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>• Cierre la llave de gas, desmonte los quemadores y parrillas e introduzca las piezas en solución detergente y deje 15 minutos</li> <li>• Retire los residuos generadores en el proceso de cocción, si es necesario aplique solución desengrasante y retire con espátula</li> <li>• Introduzca la esponja en solución detergente y estregue vigorosamente las superficies y orificios hasta retirar los residuos restantes</li> <li>• Enjuague con abundante agua</li> <li>• Aplique solución desinfectante a la plancha con atomizador y deje secar</li> <li>• Estregue quemadores y parrillas con cepillo de mano y abundante agua</li> <li>• Sumerja las piezas en la solución desinfectante por 10 minutos y refriéguelos</li> <li>• Arme de nuevo la estufa y deje secar</li> </ul>
REGISTRO PARA CONTROL	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

<b>VAJILLA MENAJE Y CUBIERTOS</b>	
<b>OBJETIVO</b>	Describir los procesos de limpieza y desinfección aplicables a un establecimiento e industria de alimentos, con el fin de asegurar la inocuidad de los productos que se procesan.
<b>RESPONSABLES</b>	Personal cocina
<b>FRECUENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diario, cada vez que sea necesario</li> </ul>
<b>EQUIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esponja</li> <li>• Detergente</li> <li>• Desinfectante: Hipoclorito</li> <li>• Agua caliente</li> <li>• Paño limpio de color blanco</li> </ul>
<b>PRODUCTOS QUIMICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente: 10 gramos por cada litro de agua</li> <li>• Desinfectante: 4 ml de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua o 1 cucharadita y media de hipoclorito al 3.5 % por cada litro de agua (140 ppm).</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliste los implementos y soluciones a utilizar</li> <li>• Retire los residuos</li> <li>• Introduzca por separado vajilla, menaje y cubiertos en solución detergente por 5 minutos</li> <li>• Restregué vigorosamente con esponja hasta retirar los residuos restantes</li> <li>• Lave con suficiente agua y por separado</li> <li>• Introduzca la vajilla, menaje y cubiertos en solución desinfectante durante 10 minutos</li> <li>• Retire y deje secar al aire o con un paño muy limpio</li> <li>• Ubíquelos en su respectivo lugar</li> </ul>
<b>REGISTRO PARA CONTROL</b>	Registrar nombre del responsable, fecha y hora.

### Qué considerar para POES para lavado en 3 etapas

1. Operación:
  - limpiar
  - Lavar
  - Enjuagar
  - Desinfectar
  - Secado al aire
2. Usar agua tibia, detergente, agua limpia para enjuague y solución desinfectante
3. Pila de tres tanques con escurridor
4. Esponja anti -rayas
5. Basurero pedal
6. Este método es el mismo para el lavado de vegetales, frutas, utensilios cocina.

### ¿Como debemos utilizar los detergentes y desinfectantes?

- ❖ Guardar en envases o recipientes cerrados, y debidamente identificados y etiquetados.
- ❖ No utilizar, en ningún caso, envases de alimentos ya utilizados (botellas de agua u otras bebidas, recipiente de productos alimenticios, etc.) para contener los productos de limpieza y desinfección.
- ❖ Almacenar en locales o armarios cerrados con llave, destinados, exclusivamente a tal fin, y siempre que sea posible.
- ❖ Su manejo se permitirá solo a la persona responsable de uso.
- ❖ Guardar las fichas técnicas de los productos utilizados.
- ❖ Respetar las medidas de precaución en su uso para evitar accidentes.

### Bibliografía

Herrera, L., & Trovo, J. (2011) Instituto Nacional de Aprendizaje 2011 (Costa Rica) Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos. Alajuela, CR: INA

Instituto Nacional de Aprendizaje 2008 (Costa Rica) Manual de Limpieza y Desinfección en Planta o Área de Elaboración de Alimentos. Alajuela, CR: INA

**Figura 52** Imagen del Uso correcto por colores de las tablas de picar

*Uso correcto de las tablas de cortar en cocina*

ROJO	CARNES ROJAS RES – CORDERO – TERNERA...
AMARILLO	CARNES BLANCAS PAVO – POLLO- CONEJO...
VERDE	FRUTAS Y VERDURAS
AZUL	PESCADOS Y MARISCOS
MARRON	PRODUCTOS COCINADOS
BLANCO	PASTAS – QUESOS – PAN
NEGRO	UTILIZADA PARA PRESENTAR PLATOS PERO NO ES MUY COMÚN

Anexo 21 Manual de almacenamiento y método PEPS Soda Comedor Gessa

## Manual de almacenamiento y método PEPS

Soda Comedor Gessa

Elaborado por: Vilma Gabriela Fuentes

### Recomendaciones generales para la compra y recibo de alimentos

1. Compre sólo a personas proveedoras confiables, responsables y que tengan buena reputación.
2. Establecer especificaciones de los productos que va a comprar y que las personas proveedoras y personal las conozcan.
3. Inspeccione el lugar en donde se procesan o almacenan los productos que venden y determine si cumplen con las normas de higiene establecidas para este tipo de negocios.
4. Programe las entregas, es preferible que la entrega no se dé durante las horas pico.
5. Mantenga las áreas de recibo limpias, ordenadas e iluminadas.
6. Monitoree a las personas que hacen la entrega de las materias primas.
7. Asegure que las personas que se encargan de recibir la mercadería estén entrenadas para aceptar o rechazar los productos según especificaciones.
8. Use termómetros calibrados para verificar la temperatura de las materias primas que recibe.
9. Inspeccione los alimentos inmediatamente y verifique que los productos entregados vengan etiquetados, así como la temperatura, la apariencia y otras características que le indiquen que el producto es satisfactorio.
10. Marque los productos para almacenar con fecha de recibo o con fecha de entrega.
11. Cuando su empresa vaya a realizar las compras de los alimentos que van a ser utilizados como insumos para producir o preparar los alimentos, es recomendable que se lleve a cabo en forma planificada.

### Recibo y almacenamiento de alimentos

Cuanto más rápido se almacene los insumos, se evitará en mayor medida que el alimento se deteriore o se contamine. Una vez que el proveedor le haya entregado la mercancía, y esta cumpla con las especificaciones, se procede al rápido almacenamiento.

Existen 3 tipos de área de almacenamiento:



Cuando usted hace una selección, tome en cuenta características como:

Tamaño -Olor -Forma -Textura -Color -Sabor

**Selección de abarrotes:** Los abarrotes son los productos que se venden empacados, por tanto, las primeras características que se deben tomar en cuenta en su selección son:

- Condiciones del empaque: Por ejemplo, los productos enlatados deben rechazarse si presentan abolladuras, corrosión, abombamiento, etc.
- Fecha de producción y fecha de vencimiento
- Características propias del alimento. Por ejemplo, las grasas y aceites no deben tener olores rancios, las galletas deben estar crujientes, el pan no debe tener moho.

**Selección de frutas y hortalizas:**

- Textura - La corteza o cáscara debe estar libre de cortaduras o magulladuras y firme al tacto.
- Empaque - Deben estar en canastas plásticas limpias o en bolsas plásticas con aberturas
- Transporte - El camión donde se transporta el producto debe estar en buenas condiciones higiénicas

**Selección de leche y sus derivados:**

- El envase en buenas condiciones y cerrado.
- Fecha de vencimiento vigente.
- Mantener en refrigeración.
- Conocimiento de su procedencia y de las condiciones en que fue procesado cada uno de los productos.
- Sin sabores ni olores extraños.

**Selección de carnes rojas (res, cordero, cerdo)**

- Color – rosado o rojo brillante
- Olor – Característico del producto fresco
- Textura - Jugosa y firme

**Selección del pollo**

- Color – rosado brillante
- Olor - Característico del producto fresco
- Signos de descomposición – Partes pegajosas bajo las alas y alrededor de las articulaciones y un color oscuro en las puntas de las alas.

**Selección del pescado**

- Color - Color natural de la especie
- Olor - Característico del producto fresco
- Textura - Firme, elástica y resistente a la presión de los dedos
- Otras características - Ojos salientes y brillantes; agallas de color rojo brillante y húmedas; escamas bien adheridas a la piel; vientre no abultado; carne limpia y fresca.

Variables a controlar en el proceso de almacenamiento	
<b>Temperatura</b>	Almacenar carnes, pescado, pollo, lácteos y vegetales a menos de 5°C. Temperatura de cámara de congelación -18°C
<b>Humedad</b>	En bodegas debe ser baja. En refrigeración debe estar entre 85-90%.
<b>Luz</b>	La decoloración es más lenta en los productos envasados en recipientes opacos.
<b>Ventilación</b>	Contribuye a mantener una temperatura adecuada y la reducción de la humedad.
<b>Acondicionamiento</b>	Se debe tener tarimas y estantes para los productos.
<b>Limpeza</b>	Necesaria para evitar la atracción de plagas, reduce la probabilidad de contaminar con polvo. Los congeladores deben descongelarse y limpiarse periódicamente.
<b>Independencia</b>	Cada uno de los productos debe ser almacenado por categorías en áreas separados. Los productos químicos utilizados para la limpieza deben almacenarse en áreas lejos de los alimentos.
<b>Espacio</b>	Bodegas y cámaras de almacenamiento deben tener suficiente espacio para que facilite su limpieza y la circulación del aire.

### ¿Qué es el sistema PEPS y en que consiste?

El sistema "primero que entra, primero que sale" (PEPS) es un sistema de almacenamiento cuya función es evitar el vencimiento de productos mientras estos se encuentran en almacenamiento. Consiste en colocar los alimentos cuya fecha de vencimiento se encuentra más próxima, en los lugares de almacenamiento de más fácil acceso (al frente), donde serán utilizados para preparar alimento más próximamente. (Herrera, L., & Troya, J. 2011)



### Consejos para aplicar cuando se almacenan alimentos:

- ✓ Asegurarse de que haya suficiente espacio.
- ✓ Almacene los productos perecederos lo más pronto posible.
- ✓ Aplique el método PEPS, para ello marque el alimento con la fecha y la descripción del producto para facilitar la rotulación.
- ✓ No colocar ropa o artículos personales en las bodegas.
- ✓ Coloque los productos en forma espaciada para que el aire circule adecuadamente alrededor de ellos.
- ✓ Almacenar los alimentos en áreas apropiadas y mantenerlas limpias.
- ✓ Mantener los empaques de los alimentos limpios y sin daños.

### Recomendaciones generales para el almacenamiento de alimentos

- ✓ Todo alimento previamente preparado que haya sido almacenado por al menos 24 horas debe ser etiquetado. Dentro de la información que debe contener la etiqueta se debe incluir el nombre del alimento y la fecha para la cual debe utilizarse.
- ✓ Siga el sistema FEPS para almacenar los insumos. Priorizando los alimentos cuya fecha de vencimiento se encuentran más próximos, al colocarlos al frente de todos.
- ✓ Desechar todo alimento preparado que haya permanecido en refrigeración por más de siete días.
- ✓ Almacene los insumos alimentarios que no requieran refrigeración lejos de las paredes y a 15 cm del suelo. Esto hará el área más fácil de limpiar y de identificar plagas.

### ¿Como prevenir la contaminación cruzada a la hora de almacenar insumos alimentarios?

- ✓ Almacenar la comida en zonas designadas.
- ✓ Para prevenir una posible contaminación, mantenga la comida alejada de las zonas de lavado de platos, basureros. Nunca realice el proceso de almacenamiento de comida cerca de productos de limpieza.
- ✓ Almacenar los alimentos en un recipiente adecuado. Si los insumos son removidos de su empaque original, colocarlos en recipientes con tapa, limpios y sanitizados. Este nuevo recipiente debe ser etiquetado con su fecha de vencimiento.
- ✓ Almacenar la carne, pollo y pescado crudos separados de las comidas listas para comer (por ejemplo, gallo pinto). Esto lo puede hacer colocando todas estas carnes crudas en niveles inferiores de los que se encuentran otros insumos.
- ✓ Antes de almacenar la comida tápela bien. Dejar la comida dentro de los refrigeradores o congeladores sin tapa puede llevar a la contaminación cruzada. Si no hay tapas adecuadas se puede utilizar papel plástico.

### ¿Como prevenir los efectos adversos en los alimentos debido al mal uso del tiempo y temperatura?

- ✓ Almacenar los insumos apenas son despachados.
- ✓ No es necesario forrar los estantes de las refrigeradoras ni de los congeladores con papel de ningún tipo. Esto más bien dificulta el flujo de aire dentro del refrigerador.
- ✓ Verificar la temperatura de los insumos almacenados en refrigeradores y congeladores. También verifique la temperatura dentro del aparato. Esto es importante, ya que, si no se respetan las temperaturas de los alimentos, esto los puede alterar. En general la temperatura dentro del refrigerador deber ser menor a 5°C y en el congelador menor a 0°C.
- ✓ Nunca colocar comida caliente dentro del refrigerador. Esto puede calentar el interior del mismo y comprometer la inocuidad del resto de alimentos ahí contenidos.
- ✓ En cuanto a las zonas de almacenamiento de abarrotes, es necesario controlar la temperatura y la humedad, ya que son dos de las cosas que ponen en mayor peligro a los alimentos. La humedad relativa debe ser desde un 50-60% y la temperatura debe estar en un rango entre 10°C a 21°C.

### Temperaturas de almacenamiento de distintos tipos de insumos

<i>Temperaturas de almacen de diferentes insumos alimentarios</i>	
Carne fresca	Temperatura interna de 5°C o menor
Pollo fresco	
Pescado fresco	
Mariscos	Temperatura del medio de 7°C o menor
Huevos	Temperatura interna de 5°C o menor
Lácteos	
Helados	Temperatura entre -12 y -14°C
Enlatados y comida seca	Mantener entre 10 y 21°C

*Es necesario que exista un termómetro de uso exclusivo para la verificación de la temperatura de la materia prima. Esto con el fin de evitar contaminación.*

#### Almacenamiento de los detergentes y desinfectantes

- ✓ Guardar en envases o recipientes cerrados, y debidamente identificados y etiquetados.
- ✓ No utilizar, en ningún caso, envases de alimentos ya utilizados (botellas de agua u otras bebidas, recipientes de productos alimenticios, etc.) para contener los productos de limpieza y desinfección.
- ✓ Almacenar en locales o armarios cerrados con llave, destinados exclusivamente a tal fin, y siempre sea posible.
- ✓ Su manejo se permitirá solo a la persona responsable de su uso.
- ✓ Guardar las fichas técnicas de los productos utilizados.
- ✓ Respetar las medidas de precaución en su uso para evitar accidentes.

#### Bibliografía

Herrera, L., & Troya, J. (2011) Instituto Nacional de Aprendizaje 2011 (Costa Rica) Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos. Alajuela, CR: INA

Fuente: Elaboración propia.

## Anexo 22 Distribución de macronutrientes

**Figura 53. Tabla de requerimiento energético por edades.**

Recomendaciones dietéticas diarias de energía por grupos de edad, según actividad física

GRUPO	Sexo	RDD ENERGÍA Kcal/d	Actividad Ligera	Actividad Moderada	Actividad intensa
Pre-escolar 2 - 4.9 años		1,075 - 1,300	--	--	--
Escolar 5 - 11.9 años	Niños	1,350 - 1,750	1,750	2,050	2,350
	Niñas	1,300 - 1,600	1,600	1,900	2,150
Adolescentes 12 - 17.9 años	Hombres	2,075 - 2,625	2,075 - 2,625	2,450 - 3,075	2,800 - 3,500
	Mujeres	1,825 - 1,950	1,825 - 1,950	2,150 - 2,275	2,475 - 2,650
Adultos 18 - 59.9 años	Hombres	2,600 - 2,500	2,600 - 2,500	3,100 - 2,950	3,650 - 3,550
	Mujeres	1,825 - 2,050	2,050 - 2,050	2,300 - 2,300	2,750 - 2,750
Adulto Mayor 60y + años	Hombres	2,100	2,100	2,350	2,850
	Mujeres	1,800	1,800	2,000	2,450

Fuente: Recomendaciones dietéticas diarias del ICAP, 2012

**Tabla 15 Distribución de macronutrientes 2000kcal**

Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50%	1000	250
Proteínas	20%	400	100
Grasas	30%	600	66,6

Fuente: Fuentes, 2017.

**Tabla 16 Distribución por tiempos de comida 2000kcal**

Tiempo de comida	Porcentaje	Kcal
Desayuno	25%	500
Merienda mañana	10%	200
Almuerzo	30%	600
Merienda tarde	10%	200
Cena	25%	500

Fuente: Fuentes, 2017.

**Tabla 17 Distribución de macronutrientes para desayuno 25% del VET → 500kcal**

Macronutriente	Kcal	Gramos
Carbohidratos	250	62,5
Proteínas	100	25
Grasas	150	16,6

Fuente: Fuentes, 2017

**Tabla 18 Distribución de macronutrientes para almuerzo 30% del VET → 600kcal**

Macronutriente	Kcal	Gramos
Carbohidratos	300	75

Proteínas	120	30
Grasas	180	20

Fuente: Fuentes, 2017.

### Anexo23 ANÁLISIS CUANTITATIVO, CUALITATIVO Y COSTEO DEL MENÚ ACTUAL DEL DESAYUNO Y ALMUERZO.

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Desayuno								
<b>Plato fuerte:</b> pinto con 2 rebanas de pan								
<b>Opciones de Guarnición:</b> huevo frito o huevo revuelto, queso frito o queso sin freír, salchichón								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	ARROZ	79	284.4	5.22	0.46	62.68	1.11	0
9009	FRIJOL NEGRO,	30	102.9	6.81	0.48	18.48	5.51	0
20016	SALSA INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
	<b>Total</b>		435.6	12.13	5.95	82.15	8,72	0
	POLLO, CARNE S/PIEL, COCIDA		130	230,1	35,48			
	<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>87%</b>	<b>48%</b>	<b>71%</b>	<b>131</b>		
Opción 1 guarnición: Huevo frito								
2002	HUEVO	45	66.15	5.66	4.47	0.35	0	190.35
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
	<b>Total</b>		<b>590.15</b>	<b>17.79</b>	<b>20</b>	<b>82.5</b>		
	<b>Porcentaje</b>		<b>118%</b>	<b>71%</b>	<b>246%</b>	<b>132%</b>		

<b>adecuación</b>								
Opción 2 guarnición: Huevo picado								
2002	HUEVO	45	66.15	5.66	4.47	0.35	0	190.35
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
	<b>Total</b>		<b>545.95</b>	<b>17.79</b>	<b>15.42</b>	<b>82.5</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>109%</b>	<b>71%</b>	<b>185%</b>	<b>132%</b>		
Opción 3 guarnición Queso frito y sin freír								
1030	QUESO	65	112.45	15.83	4.55	1.24	0	13.65
16005	Aceite vegetal	10	88.4	0	10	0	0	
	<b>Total</b>		<b>636.45</b>	<b>21.96</b>	<b>20.5</b>	<b>83.39</b>		
	<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>127%</b>	<b>111%</b>	<b>246%</b>	<b>133%</b>		
1030	QUESO	65	112.45	15.83	4.55	1.24	0	13.65
	<b>Total</b>		<b>548</b>	<b>21.96</b>	<b>10.5</b>	<b>83.39</b>		
	<b>Porcentaje e adecuación</b>		<b>109%</b>	<b>111%</b>	<b>126%</b>	<b>133%</b>		
Opción	4 guarnición							
7030	Salchichón	73	229.22	7.5	20.58	2.91	0	
16005	Aceite vegetal	10	88.4	0	10	0	0	
	<b>Total</b>		<b>753.22</b>	<b>19.63</b>	<b>36.53</b>	<b>85.06</b>		
	<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>150%</b>	<b>78%</b>	<b>440%</b>	<b>136%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: pinto, 2 rebanadas de pan, acompañamiento carne: huevo frito, huevo picado.					
Adicionales: plátano maduro o natilla					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				

Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Sirven mucha cantidad de gallo pinto
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		X			

### Análisis Cualitativo

Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: pinto, 2 rebanadas de pan, acompañamiento de queso frito o queso blanco sin freír.					
Adicionales: plátano maduro o natilla					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Sirven mucha cantidad de gallo pinto
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: pinto, 2 rebanadas de pan, salchichón o salchicha en salsa de tomate					
Adicionales: plátano maduro o natilla					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Sirven mucha cantidad de gallo pinto
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		X			

Costo del plato					
Tiempo de comida: Desayuno					
Preparación básica: Gallo pinto con huevo frito					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total

ARROZ	79	1.800kg	1300	0.66	52.14
FRIJOL NEGRO,	30	1.800kg	1300	0.39	11.7
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.22
CHILE	2	145	234	1.6	9.6
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	1.34
SAL	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
HUEVO	45	1000	1425	1.425	64.125
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
				<b>TOTAL</b>	<b>160.005</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** Gallo pinto con huevo revuelto

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	79	1.800kg	1300	0.66	52.14
FRIJOL NEGRO,	30	1.800kg	1300	0.39	11.7
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.22
CHILE	2	145	234	1.6	9.6
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	1.34

SAL	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
HUEVO	45	1000	1425	1.425	64.125
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
				<b>TOTAL</b>	<b>156.55</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** Gallo pinto con queso frito

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	79	1.800kg	1300	0.66	52.14
FRIJOL NEGRO,	30	1.800kg	1300	0.39	11.7
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.22
CHILE	2	145	234	1.6	9.6
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	1.34
SAL	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
QUESO	65	1000	3340	3.34	217.1
Aceite vegetal	10	17.000	13.020	0.77	7.7
				<b>TOTAL</b>	<b>312.98</b>

**Costo del plato****Tiempo de comida:** Desayuno**Preparación básica:** Gallo pinto con queso sin freír

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	79	1.800kg	1300	0.66	52.14
FRIJOL NEGRO,	30	1.800kg	1300	0.39	11.7
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.22
CHILE	2	145	234	1.6	9.6
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	1.34
SAL	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
QUESO	65	1000	3340	3.34	217.1
				<b>TOTAL</b>	<b>305.28</b>

**Costo del plato****Tiempo de comida:** Desayuno**Preparación básica:** Gallo pinto con salchichón

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	79	1.800kg	1300	0.66	52.14
FRIJOL NEGRO,	30	1.800kg	1300	0.39	11.7

SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.22
CHILE	2	145	234	1.6	9.6
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	1.34
SAL	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
Salchichón	73	1000	1819	1.819	27.9
Aceite vegetal	10	17.000	13.020	0.77	7.7
				<b>TOTAL</b>	<b>123.78</b>

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** arepas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13039	HARINA	45	163.8	4.65	0.44	34.34	1.22	0
15001	AZUCAR	5	19.2	0	0	4.96	0	0
2002	HUEVO	15	22.05	1.89	1.49	0.12	0	63.45
1002	NATILLA	3	5.85	0	0.58	0.11	0	1.98
22005	CANELA	1	2.61	0.04	0.03	0.8	0.54	0
22025	VAINILLA	2	5.76	0	0	0.25	0	0
1047	LECHE	30	16.8	1.19	0.59	1.65	0	2.4
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
	<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>324.47</b>	<b>7.77</b>	<b>13.13</b>	<b>42.23</b>	<b>1.76</b>	<b>67.83</b>

	<b>Porcentaje adecuación</b>	<b>65%</b>	<b>31%</b>	<b>158%</b>	<b>68%</b>		
--	------------------------------	------------	------------	-------------	------------	--	--

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno martes 4/7/2017					
Platillo: arepa					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía	X				

<b>Costo del plato</b>					
Tiempo de comida: Desayuno					
Preparación complementaria: Arepa					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
HARINA	45	25000	10441	0.42	18.8
AZUCAR	5	2000			
HUEVO	15	1000	1425	1.425	21.375

NATILLA	3	500	902	1.80	5.4
CANELA	1				
VAINILLA	2				
LECHE	30	946	534	0.564	16.92
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	
				<b>TOTAL</b>	<b>62.49</b>

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** tortilla de queso con natilla

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13037	MASA	60	219.6	5.09	0.99	46.61	4.44	0
20016	SALSA INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
22021	SAL	3	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	2	6.14	0.19	0.15	1.31	0.23	0
1030	QUESO	20	34.6	4.87	1.4	0.38	0	4.2
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
1002	NATILLA	3	5.85	0	0.58	0.11	0	1.98
	<b>Total</b>		<b>311.73</b>	<b>10.15</b>	<b>8.12</b>	<b>48.49</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>62%</b>	<b>41%</b>	<b>98%</b>	<b>77%</b>		

### Análisis Cualitativo

Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: tortilla de queso					
Acompañamiento: natilla					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto			X		Se siente mucho el aceite
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación complementaria:** Tortilla de queso con natilla

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
MASA	60	20.000	14.040	0.702	42.12
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.48
SAL	3	500	425	0.425	1.275
CONSOME	2	1000	1875	1.87	3.74
QUESO	20	1000	3340	3.34	66.8

ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
NATILLA	3	500	902	1.80	5.4
				<b>TOTAL</b>	<b>129.665</b>

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** Empanada de queso

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13037	MASA	60	219.6	5.09	0.99	46.61	4.44	0
22021	SAL	3	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	2	6.14	0.19	0.15	1.31	0.23	0
16005	ACEITE	20	176.8	0	20	0	0	0
1030	QUESO BLANCO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
	<b>Total</b>		<b>463.09</b>	<b>13.3</b>	<b>23.59</b>	<b>48.59</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>92%</b>	<b>55%</b>	<b>284%</b>	<b>77%</b>		

**Análisis Cualitativo**

Tiempo de comida: desayuno

Platillo: empanada de queso

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto			X		Se siente mucho el

					aceite
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación complementaria:** Empanada de queso

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
MASA	60	20.000	14.040	0.702	42.12
SAL	3	500	425	0.425	1.275
CONSOME	2	1000	1875	1.87	3.74
QUESO	35	1000	3340	3.34	116.9
ACEITE	20	17.000	13.020	0.77	15.4
				<b>TOTAL</b>	<b>179.435</b>

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

<b>Plato fuerte: sándwich de pan baguette</b>								
<b>Opciones: jamón con queso amarillo, frijol con queso, frijol con torta de huevo, salchichón, queso blanco</b>								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14032	PAN FRANCES	60	145.8	4.92	0.42	29.7	0	0
<b>Opción: Jamón con queso amarillo</b>								
7013	JAMON	23	34.27	4.39	1.63	0.2	0	16.1
1019	QUESO AMARILLO	17	63.75	3.77	5.31	0.27	0	15.98
11157	TOMATE	30	6.3	0.24	0.09	1.38	0.36	0
11105	LECHUGA	8	1.12	0.07	0.01	0.24	0.1	0
16021	MAYONESA	7	27.3	0.06	2.34	1.67	0	1.82
20071	SALSA TOMATE	7	6.79	0.12	0.03	1.76	0.02	0
	<b>Total</b>		<b>221.58</b>	<b>13.57</b>	<b>9.83</b>	<b>35.22</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>44%</b>	<b>54.28%</b>	<b>118%</b>	<b>56%</b>		
<b>Opción 3 frijol con torta de huevo</b>								
1030	QUESO BLANCO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
80	FRIJOLES ARREGLADOS	80	96	6.29	0.74	16.74	4.64	0
	<b>Total</b>		<b>302.35</b>	<b>19.73</b>	<b>3.61</b>	<b>47.11</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>60%</b>	<b>79%</b>	<b>42%</b>	<b>75%</b>		
<b>Opción 3 frijol con torta de huevo</b>								
2002	HUEVO	45	66.15	5.66	4.47	0.35	0	190.35
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
80	FRIJOLES ARREGLADOS	80	96	6.29	0.74	16.74	4.64	0
	<b>Total</b>		<b>352.16</b>	<b>16.87</b>	<b>10.63</b>	<b>46.79</b>		

	Porcentaje de adecuación		70%	67%	128%	75%		
			Opción	Salchichón				
7030	Salchichón	73	229.22	7.5	20.58	2.91	0	0
16005	Aceite vegetal	10	88.4	0	10	0	0	0
11157	TOMATE	30	6.3	0.24	0.09	1.38	0.36	0
11105	LECHUGA	8	1.12	0.07	0.01	0.24	0.1	0
16021	MAYONESA	7	27.3	0.06	2.34	1.67	0	1.82
<b>Total</b>			498.14	12.79	33.44	35.9		
<b>Porcentaje de adecuación</b>			<b>99%</b>	<b>50%</b>	<b>402%</b>	<b>57.7%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: sándwich: pan baguette con jamón, queso amarillo, tomate, lechuga, salsas de tomate y mayonesa					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía	X				

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					

Platillo: sándwich: pan baguette con frijol, queso blanco tipo Turrialba					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: sándwich: pan baguette torta de huevo y frijoles					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía	X				

<b>Análisis Cualitativo</b>
-----------------------------

Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: sándwich: pan baguette con salchichón, tomata, lechuga, salsas de tomate y mayonesa					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía	X				

### Costo del plato

Tiempo de comida: Desayuno					
Preparación básica: sándwich de pan baguette jamón y queso amarillo					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total

PAN FRANCES	60	20.000	14.040	0.702	42.12
JAMON	23	200	1150	1.8	108.4
QUESO AMARILLO	17				
TOMATE	30	1000	770	0.77	23.1
LECHUGA	8	1000	231	0.23	1.84
MAYONESA	7	3780	5022	1.33	9.3
SALSA TOMATE	7	3780	3478	0.92	6.4
				<b>TOTAL</b>	<b>191.24</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** sándwich de pan baguette con queso y frijoles molidos

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAN FRANCES	60	20.000	14.040	0.702	42.12
QUESO BLANCO	35	1000	3340	3.34	116.9
FRIJONES ARREGLADOS	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
				<b>TOTAL</b>	<b>190.52</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** sándwich de pan baguette con torta de huevo con frijoles molidos

Alimento	Peso neto	Unidad de	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
----------	-----------	-----------	---------------	-----------------	-------------

		compra (g)			
PAN FRANCES	60	20.000	14.040	0.702	42.12
HUEVO	45	1000	1425	1.425	64.125
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
FRIJOL ARREGLADOS	80	35	1.800kg	1300	0.39
				<b>TOTAL</b>	<b>110.48</b>

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** sándwich de pan cuadrado con huevo frito y queso amarillo

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14021	PAN CUADRADO	60	159.6	4.58	1.97	30.37	1.44	0
2002	HUEVO	45	66.15	5.66	4.47	0.35	0	190.35
1019	QUESO AMARILLO	17	63.75	3.77	5.31	0.27	0	15.98
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
16018	MARGARINA	5	35.95	0.05	4.03	0.05	0	0
	<b>Total</b>		<b>413</b>	<b>14.06</b>	<b>25.78</b>	<b>31</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>83%</b>	<b>56%</b>	<b>310%</b>	<b>49%</b>		

**Valor nutricional del plato**

<b>Tiempo de comida:</b> Desayuno								
<b>Platillo:</b> Sandwich de pan cuadrado integral con queso blanco								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14040	PAN INTEGRAL, CUADRADO	60	147.6	5.82	2.52	27.66	4.14	0
1030	QUESO BLANCO	88	152.24	21.43	6.16	1.68	0	18.48
16018	MARGARINA	5	35.95	0.05	4.03	0.05	0	0
<b>Total</b>			<b>335.79</b>	<b>27.3</b>	<b>12.71</b>	<b>29.59</b>		
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>67%</b>	<b>109%</b>	<b>153%</b>	<b>47%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno miércoles 5/7/2017					
Platillo: sándwich pan cuadrado, huevo frito, queso amarillo, margarina					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto			X		Se siente muy grasoso
Aroma		x			
Textura		x			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: desayuno jueves 6/7/2017					
Platillo: sándwich pan cuadrado integral, queso blanco, margarina					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		x			
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

Costo del plato					
Tiempo de comida: Desayuno					
Preparación básica: sándwich de pan cuadrado y hubo frito con queso amarillo					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAN CUADRADO	60	850	6500	7.64	458
HUEVO	45	1000	1425	1.425	64.125
QUESO AMARILLO	17				
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7

MARGARINA	5	125	370	2.96	14.8
				<b>TOTAL</b>	<b>544.62</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** sándwich de pan cuadrado integral y queso blanco

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAN INTEGRAL, CUADRADO	60	850	6500	7.64	458
QUESO BLANCO	88	1000	3340	3.34	293.92
MARGARINA	5	125	370	2.96	14.8
				<b>TOTAL</b>	<b>766.72</b>

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** Hamburguesa

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
	TORTA DE POLLO	80	107	10	7	2	-	-
	PAN	80	223	7.6	3.46	39.46	1.68	0

1019	QUESO AMARILLO	17	63.75	3.77	5.31	0.27	0	15.98
11157	TOMATE	30	6.3	0.24	0.09	1.38	0.36	0
11105	LECHUGA	8	1.12	0.07	0.01	0.24	0.1	0
16021	MAYONESA	7	27.3	0.06	2.34	1.67	0	1.82
<b>Total</b>			<b>428.47</b>	<b>21.74</b>	<b>18.21</b>	<b>45.02</b>	<b>2.14</b>	<b>17.8</b>
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>85%</b>	<b>87%</b>	<b>219%</b>	<b>72%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: Hamburguesa: torta de res, queso amarillo, lechuga tomate, salsas mayonesa y tomate.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

<b>Platillo:</b> prensada de queso con tortilla de harina								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14058	TORTILLA DE TRIGO	35	109.2	2.9	2.71	17.97	1.09	0
1030	QUESO BLANCO	47	81.31	11.44	3.29	0.9	0	9.87
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
<b>Total</b>			<b>278.91</b>	<b>14.34</b>	<b>16</b>	<b>18.87</b>		
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>56%</b>	<b>57%</b>	<b>192%</b>	<b>30%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: prensada de queso: tortilla misión con 1 rebanada de queso a la plancha					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		x			
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

**Valor nutricional del plato**

<b>Tiempo de comida:</b> Desayuno								
<b>Platillo:</b> prensada de queso con tortilla de maíz								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14074	TORTILLA DE MAIZ	38	66.5	1.82	0.27	16.64	2.47	0
1030	QUESO BLANCO	47	81.31	11.44	3.29	0.9	0	9.87
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
<b>Total</b>			<b>236.21</b>	<b>13.26</b>	<b>13.56</b>	<b>17.54</b>		
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>47%</b>	<b>53%</b>	<b>163%</b>	<b>28%</b>		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: desayuno					
Platillo: prensada de queso: 2 tortilla tortirica con 1 rebanada de queso					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía	X				

**Costo del plato**

<b>Tiempo de comida:</b> Desayuno					
<b>Preparación básica:</b> Prensada de queso					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
TORTILLA DE MAIZ	38	222	500	2.25	85.5
QUESO BLANCO	47	1000	3340	3.34	156.98
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
				<b>TOTAL</b>	<b>250.18</b>

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** plátano maduro entero con queso

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
12130	PLATANO MADURO	200	244	2.6	0.74	63.78	4.6	0
1030	QUESO BLANCO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
16005	ACEITE	20	176.8	0	20	0	0	0
	<b>Total</b>		<b>481</b>	<b>11</b>	<b>23.19</b>	<b>64.45</b>		
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>96%</b>	<b>44%</b>	<b>279%</b>	<b>103%</b>		

### Análisis Cualitativo

Tiempo de comida: desayuno martes 4/7/2017					
Platillo: plátano con queso					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto			X		Se siente mucho el aceite
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Preparación básica:** plátano con queso

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PLATANO MADURO	200	200	126	0.63	126
QUESO BLANCO	35	1000	3340	3.34	116.9
ACEITE	20	17.000	13.020	0.77	15.4
				<b>TOTAL</b>	<b>258.3</b>

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Desayuno

**Platillo:** tostadas francesas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
14021	PAN BLANCO, CUADRADO	30	79.8	2.29	0.99	15.18	0.72	0
1010	LECHE	40	20	1.32	0.79	1.87	0	3.2
22025	VAINILLA,	2	5.76	0	0	0.25	0	0
22005	CANELA	1	2.61	0.04	0.03	0.8	0.54	0
15002	AZUCAR	5	19.2	0	0	4.96	0	0
15030	MIEL DE MAPLE	10	26.5	0	0.01	6.96	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
2002	HUEVO	10	14.7	1.26	0.99	0.08	0	42.3
<b>Total</b>			<b>212.77</b>	<b>4.91</b>	<b>7.81</b>	<b>30.1</b>		
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>43%</b>	<b>19%</b>	<b>94%</b>	<b>48%</b>		

**Análisis Cualitativo**

Tiempo de comida: desayuno jueves 6/7/2017

Platillo: tostadas francesas con miel

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		x			

Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Muy pequeña la porción
Temperatura		X			
Armonía		x			

## Anexo 24 Menú del Almuerzo

NEESSA  
 Parte: ORCINDO CENTRALES Y AFINADOS  
 Tema: MENU DEL COMEDOR  
 Vigencia: 04 DE JULIO del 2017  
 03 de 2017 JULIO

BG-OPE-1000

**MENU DEL COMEDOR semana 5**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bistec	Mondongo	Olla de carne	Charizo con papa	Pañet de pollo
Lentejas con cerdo	Pollo al horno	Lasagna de pollo	Carne mechada	Bistec en salsa agri dulce
Torta española	Barbudos	Picadillo de papa	Picadillo Mito	Guiso
ARROZ, FRIJOLES, VEGETALES O PICADILLO	ARROZ, FRIJOLES, VEGETALES O PICADILLO	ARROZ, FRIJOLES, VEGETALES O PICADILLO	ARROZ, FRIJOLES, VEGETALES O PICADILLO	ARROZ, FRIJOLES, VEGETALES O PICADILLO
BARRA DE ENSALADAS	BARRA DE ENSALADAS	BARRA DE ENSALADAS	BARRA DE ENSALADAS	BARRA DE ENSALADAS
REGULAR, NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	REGULAR, NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	REGULAR, NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	REGULAR, NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	REGULAR, NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA

# Boletín General

De: **ALQUEROS**  
 Para: **OPCION CONTRATO Y PLANOS**  
 Tema: **MENÚ DEL COMEDOR**  
 Vigencia: **De 11:00 AM a 4:00 PM**

**BG-DN-1000**

### MENÚ DEL COMEDOR semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz	Café con leche	Chorizo ahumado	Postre a la española	Postre con mandarina
Sopa de pollo	Trucha	Meatballs de vaca	Sopa de pollo	Ensalada
Paella de mariscos	Pollo con arroz	Pasta gratinada	Salmorejo andaluz	Arroz de marisco
ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON
SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA
RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA

De: **ALQUEROS**  
 Para: **OPCION CONTRATO Y PLANOS**  
 Tema: **MENÚ DEL COMEDOR**  
 Vigencia: **De 11:00 AM a 4:00 PM**

**BG-DN-1000**

### MENÚ DEL COMEDOR semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Chuleta a la francesa	Fajitas de pollo	Pollo a la parrilla	Sopa de pollo	Postre de frutas
Marro a la española	Garbanos con pollo	Ensalada con pollo	Sopa de pollo	Postre de frutas
Paella de mariscos	Tortilla española	Pasta gratinada	Salmorejo andaluz	Arroz de marisco
ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON	ARROZ, FRÍJOLAS, VEGETALES O MACARRON
SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA	SARRO DE ENZALADA
RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA	RESUMEN NATURAL SIN AZÚCAR Y AGUA

Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica), ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria) fresco de maracuyá								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
5022	RES, CARNE SEMIMAGRA	128	299.52	23.91	21.95	0	0	84.48
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
11043	COLIFLOR	40	10	0.79	0.04	2.12	1	0
11183	ZANAHORIAS	20	7	0.13	0.03	1.65	0.36	0
11015	VAINICA	25	10.5	0.7	0.05	1.89	0.65	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0

	<b>Total</b>		997.8	41.25	33.7	133.35	14.99	84.48
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>166%</b>	<b>137%</b>	<b>169%</b>	<b>177%</b>		

<b>Valor nutricional del plato</b>								
<b>Tiempo de comida: Almuerzo</b>								
<b>Plato fuerte: lentejas cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica) ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria), fresco de maracuyá</b>								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
9029	LENTEJA	45	158.85	11.61	0.48	27.04	13.73	0
4003	CERDO	82	173.02	16.32	11.49	0	0	49.2
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE DULCE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
11040	CILANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24	0.08	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
11043	COLIFLOR	40	10	0.79	0.04	2.12	1	0
11183	ZANAHORIAS	20	7	0.13	0.03	1.65	0.36	0

11015	VAINICA	25	10.5	0.7	0.05	1.89	0.65	0
68	FRESCO DE MARACUYA	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0
	<b>Total</b>		940.04	45.3	13.61	160.03	28.67	49.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>156%</b>	<b>151%</b>	<b>68%</b>	<b>213%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo								
<b>Plato fuerte:</b> lentejas cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica) ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria), fresco de maracuyá								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
9029	LENTEJA	45	158.85	11.61	0.48	27.04	13.73	0
4003	CERDO	82	173.02	16.32	11.49	0	0	49.2
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE DULCE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
11040	CILANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24	0.08	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0

11043	COLIFLOR	40	10	0.79	0.04	2.12	1	0
11183	ZANAHORIAS	20	7	0.13	0.03	1.65	0.36	0
11015	VAINICA	25	10.5	0.7	0.05	1.89	0.65	0
68	FRESCO DE MARACUYA	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0
	<b>Total</b>		940.04	45.3	13.61	160.03	28.67	49.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>156%</b>	<b>151%</b>	<b>68%</b>	<b>213%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo								
<b>Plato fuerte:</b> mondongo en salsa, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria fresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
93	MONDONGO EN SALSA	210	153.3	13.84	7.67	7.27	1.26	111.3
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		759.23	29.31	9.31	140.85	10.81	111.3
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>126%</b>	<b>98%</b>	<b>47%</b>	<b>201%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo								
<b>Plato fuerte:</b> pollo al horno, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada lechuga con repollo morado y zanahoria, fresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3032	POLLO, MUSLO	243	512.73	41.97	37.06	0	0	204.12
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1125.73	57.67	38.84	135.08	9.72	204.12
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>188%</b>	<b>192%</b>	<b>194%</b>	<b>180%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 4/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> Barbudos, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce) ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria, fresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11015	VAINICA	30	12.6	0.84	0.06	2.26	0.78	0
2002	HUEVO	30	44.1	3.77	2.98	0.23	0	126.9
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
22021	SAL DE MESA	5	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>TOTAL</b>		751.03	20.08	14.68	136.07	10.33	126.9
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>125%</b>	<b>67%</b>	<b>73%</b>	<b>181%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 5/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> olla de carne, arroz, refresco de mora								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	10	7.7	0.2	0.01	1.75	0.22	0
11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
5022	CARNE RES	81	189.54	15.13	13.89	0	0	53.46
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
20065	COLA DE RES	2	0.42	0.02	0.01	0.06	0	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>Total</b>		697.46	22.2	14.73	117.53	4.59	53.46
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>116%</b>	<b>74%</b>	<b>74%</b>	<b>156%</b>		

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 5/7/2017								
Plato fuerte: lasagna de pollo, vegetales al vapor ( brócoli+coliflor+zanahoria) ensalada repollo, culantro y zanahoria con mayonesa, fresco de mora								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13057	PASTA	45	166.95	5.87	0.68	33.6	1.44	0
3032	POLLO	57	120.27	9.84	8.69	0	0	47.88
11110	MAIZ DULCE,	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
11097	HONGOS	15	3.75	0.28	0.04	0.76	0.36	0
1010	LECHE	30	15	0.99	0.59	1.4	0	2.4
1030	QUESO	30	51.9	7.31	2.1	0.57	0	6.3
20058	CREMA DE HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO , TOMATE ,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0

	ZANAHO RIA,							
1102 7	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
1104 3	COLIFLO R	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
1116 9	ZANAHO RIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
2202 1	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>Total</b>		977.13	41.03	13.79	172.53	15.26	56.58
	<b>Porcent aje adecuac ión</b>		<b>163%</b>	<b>136%</b>	<b>69%</b>	<b>230%</b>		

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 5/72017								
Plato fuerte: picadillo de papa, arroz, vegetales al vapor (brócoli+zanahoria+coliflor) ensalada de repollo, tomate y zanahoria, fresco de mora								
Códi go	Aliment o	Cantida d	Kilocalo rías	Proteín as (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
1112 7	PAPAS	100	77	2.02	0.09	17.47	2.2	0
1104 0	CILANTR O	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
1105 8	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
2202 1	SAL	2	0	0	0	0	0	0
2202 2	CONSO ME	1	2.72	0.07	0.06	0.69	0.46	0
1100 6	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
1103 6	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
1300 2	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
1100	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0

6								
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHO RIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLO R	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHO RIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>TOTAL</b>		693.56	18.75	11.74	153.02	15.95	0
	<b>Porcent aje adecuac ión</b>		<b>115%</b>	<b>63%</b>	<b>59%</b>	<b>204%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 6/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> chorizo con papa, arroz, plátano maduro, ensalada de lechuga, repollo, tomate, refresco de tamarindo								
Códi go	Aliment o	Cantida d	Kilocalo rías	Proteín as (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)

11130	PAPAS	87	50.46	2.24	0.09	10.82	2.17	0
7003	CHORIZO DE CERDO	108	300.24	17.06	24.62	1.19	0	96.12
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22022	CONSUME	1	2.72	0.07	0.06	0.69	0.46	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11040	CILANTRON	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO , TOMATE , ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	240	43.2	0.07	0.02	11.02	0.12	0
	<b>Total</b>		849.97	34.26	26.03	118.86	12.22	96.12

	Porcentaje adecuación		141%	114%	130%	158%		
--	-----------------------	--	------	------	------	------	--	--

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 6/7/2017								
Plato fuerte: carne mechada, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada repollo, zanahoria, tomate, refresco de tamarindo								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Coolesterol (mg)
5022	RES, CARNE	164	383.76	30.64	28.13	0	0	108.24
11157	TOMATE	40	8.4	0.32	0.12	1.84	0.48	0
11169	ZANAHORIA	14	5.74	0.13	0.03	1.34	0.39	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11040	CILANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

49	ENSALADA DE REPOLLO , TOMATE , ZANAHO RIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	240	43.2	0.07	0.02	11.02	0.12	0
	<b>Total</b>		894.45	45.98	29.54	109.34	10.46	108.24
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>149%</b>	<b>153%</b>	<b>147%</b>	<b>145%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 6/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> picadillo mixto, arroz, plátano maduro, ensalada de lechuga, zanahoria, repollo morado, carne mechada, freso de tamarindo								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Coolesterol (mg)
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	80	61.6	1.62	0.07	13.98	1.76	0
11169	ZANAHO RIA	30	12.3	0.28	0.07	2.87	0.84	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11040	CILANTR O	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22022	CONSO ME	1	2.72	0.07	0.06	0.69	0.46	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0

11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHO RIA, REPOLLO MORAD O	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
79	FRESCO DE TAMARI NDO	240	43.2	0.07	0.02	11.02	0.12	0
	<b>Total</b>		661.69	16.84	11.47	123.69	12.23	0
	<b>Porcent aje adecua ción</b>		<b>110%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>	<b>164%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 7/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> pastel de pollo, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), pico de gallo, refresco de mango								
Códi go	Aliment o	Cantida d	Kilocalo rías	Proteín as (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
3023	POLLO,	30	35.7	6.42	0.92	0	0	21
13038	HARINA	50	182	5.17	0.49	38.16	1.35	0
16018	MARGA RINA	15	107.85	0.14	12.08	0.14	0	0

1001	CREMA DULCE	10	34.5	0.21	3.7	0.28	0	13.7
1010	LECHE	40	20	1.32	0.79	1.87	0	3.2
1030	QUESO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
2202 1	SAL	5	0	0	0	0	0	0
2202 3	CONSO ME DE POLLO	5	15.35	0.48	0.38	3.28	0.57	0
2004 1	CREMA HONGOS	2	1.06	0.02	0.07	0.08	0	0.02
1104 7	CHAYOT E	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
1111 0	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
2202 1	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
1104 7	CHAYOT E	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
51	ENSALA DA DE TOMATE , CHILE, CULANT RO, CEBOLLA Y LIMÓN	60	14.4	0.55	0.17	3.28	0.74	0
	<b>Total</b>		617.61	24.19	21.4	84.77	5.2	45.27
	<b>Porcent aje adecuac ión</b>		<b>103%</b>	<b>81%</b>	<b>107%</b>	<b>113%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 7/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> guiso, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de lechuga, zanahoria repollo, tomate, fresco de mango								
Códi go	Aliment o	Cantida d	Kilocalo rías	Proteín as (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
1115 5	SUCHINI	130	20.8	1.57	0.23	4.36	1.43	0

1002	NATILLA	5	9.75	undefined	0.97	0.18	0	3.3
1010	LECHE	40	20	1.32	0.79	1.87	0	3.2
13033	MASA SECA	2	7.3	0.19	0.08	1.53	0.19	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
49	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	<b>TOTAL</b>		725.36	18.58	13.54	135.18	12.68	6.5
	<b>Porcentaje adecuado</b>		<b>120%</b>	<b>62%</b>	<b>68%</b>	<b>180%</b>		

	ión							
--	-----	--	--	--	--	--	--	--

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 7/7/2017								
Plato fuerte: bistec de cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor(chayote con maíz dulce), ensalada de repollo con zanahoria y tomate, refresco de mango								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Coolesterol (mg)
4003	BISTEC DE CERDO	100	211	19.9	14.01	0	0	60
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
49	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	TOTAL		885.58	35.63	25.62	128.74	11.23	60
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>147%</b>	<b>118%</b>	<b>128%</b>	<b>171%</b>		

### Valor nutricional del plato

Tiempo de comida: Almuerzo 10/7/2017								
Plato fuerte: sopa de pollo, arroz, refresco de frutas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3032	POLLO, MUSLO	120	253.2	20.72	18.3	0	0	100.8
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	10	7.7	0.2	0.01	1.75	0.22	0
11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
11040	CILANTRINO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22022	CONSOMÉ	1	2.72	0.07	0.06	0.69	0.46	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0

	BLANCO,							
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		965.17	35.87	29.66	139.68	10.27	100.8
	<b>Porcenta je adecuación</b>		<b>161%</b>	<b>119%</b>	<b>148%</b>	<b>186%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 10/7/2017

**Plato fuerte:** pastel de plátano con queso, arroz, frijoles, vegetales al vapor brócoli, ensalada de caracolitos, refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
12130	PLATANO	110	134.2	1.43	0.41	35.08	2.53	0
1030	QUESO	30	51.9	7.31	2.1	0.57	0	6.3
22005	CANELA	3	7.83	0.12	0.1	2.4	1.63	0
22025	VAINILLA	5	14.4	0	0	0.63	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0

11027	BROCOLI	55	18.7	1.55	0.2	3.65	1.43	0
11169	ZANAHO RIA	15	6.15	0.14	0.04	1.44	0.42	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
32	ENSALAD A DE CARACOL ITOS	117	208.26	8.1	6.25	29.51	1.58	7.02
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		1082.35	32.64	20.23	196.11	16.05	13.32
	<b>Porcenta je adecuaci ón</b>		<b>180%</b>	<b>109%</b>	<b>101%</b>	<b>261%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

**Plato fuerte:** chuleta ahumada, arroz, frijoles, plátano, ensalada (repollo, zanahoria con mayonesa, tomate) refresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantida d	Kilocalo rías	Proteí nas (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
4003	CHULETA AHUMAD A	170	358.7	33.83	23.82	0	0	102
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
12130	PLATANO MADUR O	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0

48	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, MAYONESA	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72
68	FRESCO DE MARACUYÁ	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0
	<b>TOTAL</b>		1252.61	50.25	50.1	152.95	14.91	105.72
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>208%</b>	<b>167%</b>	<b>251%</b>	<b>203%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11150	REPOLLO	34	8.16	0.41	0.06	1.83	0.78	0
5022	RES MOLIDA	142	332.28	26.53	24.35	0	0	93.72
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
22023	CONSOME	2	6.14	0.19	0.15	1.31	0.23	0
2002	HUEVO	35	51.45	4.4	3.48	0.27	0	148.05
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
12130	PLATANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
49	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0
			1376.96	48.09	64.99	154.17	16.79	241.77
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>229%</b>	<b>160%</b>	<b>324%</b>	<b>205%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

**Plato fuerte:** papa gratinada, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con zanahoria) ensalada (repollo, zanahoria, mayonesa), refresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11127	PAPAS	100	77	2.02	0.09	17.47	2.2	0
1001	CREMA DULCE	2	6.9	0.04	0.74	0.06	0	2.74
1010	LECHE	5	2.5	0.17	0.1	0.23	0	0.4
1035	QUESO	35	92.05	8.89	4.97	2.66	0	0
20058	CREMA HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
24129	MAICENA	2	7.62	0.01	0	1.83	0.02	0
24079	QUESO MOZZARELLA	5	12.7	1.21	0.8	0.14	0	3.2
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0

11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11169	ZANAHO RIA	15	6.15	0.14	0.04	1.44	0.42	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
48	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHO RIA, MAYONESA	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72
68	FRESCO DE MARACUYÁ	240	129.6	0.84	0.26	33.07	3.94	0
	<b>TOTAL</b>		941.29	28.46	22.9	158.4	16.8	10.06
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>156%</b>	<b>95%</b>	<b>114%</b>	<b>211%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 13/7/2017

**Plato fuerte:** pollo a la plancha, arroz, frijoles, plátanos, ensalada de lechuga, repollo morado y tomate, fresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3038	POLLO,	110	189.2	22.94	10.18	0	0	70.4
22021	SAL	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0

20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
12130	PLATANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>TOTAL</b>		1131.78	39.28	42	152.12	12.79	70.4
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>188%</b>	<b>130%</b>	<b>210%</b>	<b>202%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 13/7/2017

<b>Plato fuerte:</b> sopa azteca, pollo, aguacate, tostaditas, queso, arroz y refresco de mora								
Código	Alimento	Cantida d	Kilocalo rías	Proteí nas (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
3023	POLLO	100	119	21.39	3.08	0	0	70
11157	TOMATE	50	10.5	0.4	0.15	2.3	0.6	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONA DOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31	0.23	0
22017	OREGAN O	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
1030	QUESO	40	69.2	9.74	2.8	0.76	0	8.4
11005	AGUACA TE	48	76.8	0.96	7.04	4.09	3.22	0
14074	TORTILLA	72	126	3.46	0.5	31.54	4.68	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>Total</b>		994.56	42.71	29.62	144.56	12.97	78.4
	<b>Porcenta je adecuaci ón</b>		<b>165%</b>	<b>142%</b>	<b>148%</b>	<b>192%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 13/7/2017

**Plato fuerte:** Berenjena rellena de queso, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de mora

Código	Alimento	Cantida d	Kilocalo rías	Proteí nas (g)	Grasa (g)	Carbohid ratos (g)	Fibra (g)	Colest erol (mg)
11023	BERENJE NA	110	26.4	1.11	0.21	6.27	3.74	0
1033	QUESO MOZARE LA,	15	45	3.33	3.35	0.33	0	11.85
11157	TOMATE	50	10.5	0.4	0.15	2.3	0.6	0

22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
1030	QUESO	40	69.2	9.74	2.8	0.76	0	8.4
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	240	139.2	0.55	0.19	35.18	2.14	0
	<b>Total</b>		<b>728.23</b>	<b>29.19</b>	<b>7.98</b>	<b>136.38</b>	<b>15.05</b>	<b>20.25</b>
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>177%</b>	<b>103%</b>	<b>164%</b>	<b>222%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 14/7/2017

**Plato fuerte:** arroz mixto, frijoles molidos, ensalada de (repollo, zanahoria, tomate repollo morado) refresco cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Coolesterol (mg)
3019	POLLO	50	108	8.57	7.93	0	0	36.5
4003	CERDO	50	105.5	9.95	7.01	0	0	30
5022	RES	50	117	9.34	8.57	0	0	33
11110	MAIZ	5	3.2	0.1	0.03	0.77	0.09	0
11169	ZANAHO RIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
11011	VAINICA	5	4.05	0.27	0.02	0.72	0.26	0
22023	SAZONA DOR, PARA POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0

13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLL O MORAD O	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	Total		1115.17	43.69	45.33	133.2	9.84	99.5
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>185%</b>	<b>145%</b>	<b>226%</b>	<b>177%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 14/7/2017

**Plato fuerte:** trozos de res con zanahoria, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Coolesterol (mg)
5022	RES	120	280.8	22.42	20.58	0	0	79.2
11169	ZANAHORIA	20	8.2	0.19	0.05	1.92	0.56	0
11040	CULANTR O	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11157	TOMATE	20	4.2	0.16	0.06	0.92	0.24	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGAN O	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0

11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
53	ENSALADA RUSA	90	119.7	2.73	6.48	13.24	1.18	55.8
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1081.67	40.06	38.75	143.44	10.61	135
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>180%</b>	<b>133%</b>	<b>193%</b>	<b>191%</b>		

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 14/7/2017								
Platillo: enyucado de queso, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote), ensalada rusa, refresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
11167	YUCA	187	299.2	2.54	0.52	71.17	3.37	0
1030	QUESO	34	58.82	8.28	2.38	0.65	0	7.14
22021	SAL	3	0	0	0	0	0	0
16018	MARGARINA	3	21.57	0.03	2.42	0.03	0	0
1002	NATILLA	2	3.9	undefined	0.39	0.07	0	1.32
16005	ACEITE	20	176.8	0	20	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0

11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
53	ENSALADA RUSA	90	119.7	2.73	6.48	13.24	1.18	55.8
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1362.8	28.43	43.72	216.33	13.33	64.26
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>227%</b>	<b>95%</b>	<b>218%</b>	<b>288%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 17/7/017								
<b>Plato fuerte:</b> chuleta, arroz, frijoles, guarnición (chayote al vapor) ensalada (repollo con zanahoria, tomate y culantro) refresco de cebada								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
4003	CHULETA	170	358.7	33.83	23.82	0	0	102
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0

13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
60	FRESCO DE CEBADA	240	139.2	2.59	0.53	32.86	0.02	0
	<b>Total</b>		1155.28	51.98	45.89	134.6	10.67	102
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>173%</b>	<b>229%</b>	<b>179%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 17/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> muslo a la plancha, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (escabeche) refresco de cebada								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
3032	POLLO, MUSLO	243	512.73	41.97	37.06	0	0	204.12

22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
52	ENSALADA DE VAINICA, CHILE, COLIFLOR Y VINAGRE	158	41.08	2.5	0.54	7.58	3.71	0
60	FRESCO DE CEBADA	240	139.2	2.59	0.53	32.86	0.02	0
	<b>Total</b>		1329.69	61.71	59.51	137.45	12.68	204.12
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>221%</b>	<b>205%</b>	<b>297%</b>	<b>183%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 17/7/2017**Plato fuerte:** pasta con albahaca, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (lechuga con repollo morado, zanahoria y palmito) refresco de cebada

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
13057	PASTA	40	148.4	5.22	0.6	29.87	1.28	0
16007	ACEITE, DE OLIVA	10	88.4	0	10	0	0	0
1037	QUESO PARMESANO,	15	64.65	5.77	4.29	0.61	0	13.2
1014	LECHE EVAPORADA	15	20.1	1.02	1.13	1.51	0	4.35
11006	AJO	3	4.02	0.16	0.01	0.88	0	0
11036	CEBOLLA,	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
22002	ALBAHACA,	4	1.08	0.1	0.02	0.17	0.16	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0

39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
60	FRESCO DE CEBADA	240	139.2	2.59	0.53	32.86	0.02	0
	<b>Total</b>		1025.96	30.28	27.99	165.37	11.44	17.55
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>171%</b>	<b>100%</b>	<b>139%</b>	<b>220%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 18/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> fajitas mixtas, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de vainica con zanahoria o papas) ensalada de repollo zanahoria y mayonesa, refresco de tamarindo								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
3019	POLLO	50	108	8.57	7.93	0	0	36.5
4003	CERDO	50	105.5	9.95	7.01	0	0	30
5022	RES	50	117	9.34	8.57	0	0	33
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0

9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
48	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, MAYONESA	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72
11011	VAINICA	45	36.45	2.44	0.18	6.51	2.3	0
11169	ZANAHORIA	30	12.3	0.28	0.07	2.87	0.84	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
11036	CEBOLLA	3	1.35	0.04	0.01	0.29	0	0
11058	CHILE	3	0.78	0.03	0.01	0.18	0.06	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	240	43.2	0.07	0.02	11.02	0.12	0
	<b>Total</b>		1154.76	45.62	54.7	119.93	12.85	103.22
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>152%</b>	<b>273%</b>	<b>160%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 19/7/2017

**Plato fuerte:** Bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria), ensalada de caracoles, refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
5022	RES, CARNE SEMIMAGRA	128	299.52	23.91	21.95	0	0	84.48
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0

22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
32	ENSALADA DE CARACOLITOS	117	208.26	8.1	6.25	29.51	1.58	7.02
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		1088.65	47.52	29.63	158.38	11.89	91.5
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>181%</b>	<b>158%</b>	<b>148%</b>	<b>211%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 19/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> espagueti, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria) ensalada de repollo morado, zanahoria y tomate, refresco de frutas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
13057	PASTA	31	115.01	4.04	0.47	23.15	0.99	0
11157	TOMATE	30	6.3	0.24	0.09	1.38	0.36	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
3032	POLLO, MUSLO	160	337.6	27.63	24.4	0	0	134.4
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22023	CONSOME	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0

20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL	1	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		640.31	34.98	25.71	70.29	6.59	134.4
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>106%</b>	<b>116%</b>	<b>128%</b>	<b>95%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 19/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> papa al horno, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria), ensalada de repollo morado, zanahoria y lechuga y refresco de frutas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
11127	PAPAS	100	77	2.02	0.09	17.47	2.2	0
1001	CREMA DULCE	2	6.9	0.04	0.74	0.06	0	2.74
1010	LECHE	5	2.5	0.17	0.1	0.23	0	0.4
1035	QUESO	35	92.05	8.89	4.97	2.66	0	0
20058	CREMA HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
24129	MAICENA	2	7.62	0.01	0	1.83	0.02	0

24079	QUESO MOZZARELLA	5	12.7	1.21	0.8	0.14	0	3.2
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		879.73	28.61	18.2	153.62	13.57	6.34

	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>146%</b>	<b>95%</b>	<b>91%</b>	<b>204%</b>		
--	------------------------------	--	-------------	------------	------------	-------------	--	--

<b>Valor nutricional del plato</b>								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 20/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> bistec de cerdo, arroz, frijoles, picadillo de ayote, ensalada lechuga, repollo morado y zanahori refresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
4003	BISTEC DE CERDO	100	211	19.9	14.01	0	0	60
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11018	AYOTE	128	19.2	1.32	0.09	4.2	0	0

22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	3	1.35	0.04	0.01	0.29	0	0
11058	CHILE	3	0.78	0.03	0.01	0.18	0.06	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		961.99	36.71	30.78	135.54	9.1	60
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>160%</b>	<b>122%</b>	<b>153%</b>	<b>180%</b>		

<b>Valor nutricional del plato</b>								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 20/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> arroz español, frijoles molidos, ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria y refresco de								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
3019	POLLO	50	108	8.57	7.93	0	0	36.5
4003	CERDO	50	105.5	9.95	7.01	0	0	30

7003	CHORIZO	8	22.24	1.26	1.82	0.09	0	7.12
7011	JAMON	8	11.76	1.5	0.58	0.04	0	3.44
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
11011	VAINICA	5	4.05	0.27	0.02	0.72	0.26	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0E1068E1059
	Total		1028.97	37.01	39.13	132.56	9.75	77.06
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>147</b>	<b>123</b>	<b>195</b>	<b>176</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 20/7/2017

**Plato fuerte:** crema de espinacas, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
11083	ESPINACA	20	4.6	0.57	0.08	0.73	0.44	0
1010	LECHE DE	150	75	4.95	2.96	7.02	0	12
1001	CREMA DULCE	2	6.9	0.04	0.74	0.06	0	2.74
24129	MAICENA	2	7.62	0.01	0	1.83	0.02	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
53	ENSALADA RUSA	90	119.7	2.73	6.48	13.24	1.18	55.8

59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		874.03	22.5	21.61	148.43	9.33	70.54
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>145%</b>	<b>75%</b>	<b>108%</b>	<b>197%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 21/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> pancitas de tilapia, arroz, frijoles guarnición vainica al vapor, tomate, refresco de mango								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
8027	PESCADO	130	135.2	23.11	4.12	0	0	79.3
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13056	PAN RALLADO	30	118.5	4.01	1.59	21.59	1.35	0
2002	HUEVO	30	44.1	3.77	2.98	0.23	0	126.9
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0

11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11011	ARVEJA CRUDA	40	32.4	2.17	0.16	5.78	2.04	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
11157	TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84	0.48	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	<b>Total</b>		1092.91	47.23	35.1	145.79	12.12	206.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>182%</b>	<b>157%</b>	<b>175%</b>	<b>194%</b>		

<b>Valor nutricional del plato</b>								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo: viernes 21/7/2017								
<b>Platillo:</b> Tomate relleno de atún, arroz, frijoles, vegetal al vapor (vainicas) ensalada								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
11157	TOMATE	150	31.5	1.2	0.45	6.9	1.8	0
8019	ATUN	30	55.8	7.96	2.42	0	0	9.3
16007	ACEITE OLIVA	5	44.2	0	5	0	0	0
22002	ALBAHACA	5	1.35	0.13	0.03	0.22	0.2	0
24079	QUESO MOZZARELLA	15	38.1	3.64	2.39	0.42	0	9.6
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0

9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11011	VAINICA	40	32.4	2.17	0.16	5.78	2.04	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	<b>Total</b>		843.06	29.92	21.75	133.44	13.49	18.9
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>140%</b>	<b>99%</b>	<b>108%</b>	<b>177%</b>		

Valor nutricional del plato								
Platillo: chop suey, refresco de mango								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
13057	PASTA	8	29.68	1.04	0.12	5.97	0.26	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11010	APIO	5	0.7	0.03	0.01	0.15	0.08	0
11036	CEBOLLA	4	1.8	0.06	0.01	0.39	0	0

11058	CHILE	4	1.04	0.04	0.01	0.24	0.08	0
11043	COLIFLOR	10	2.5	0.2	0.01	0.53	0.25	0
11047	CHAYOTE	10	3.1	0.09	0.02	0.77	0.17	0
11027	BROCOLI	10	3.4	0.28	0.04	0.66	0.26	0
11150	REPOLLO	10	2.4	0.12	0.02	0.54	0.23	0
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
22021	SAL	5	0	0	0	0	0	0
3032	POLLO	83	175.13	14.33	12.66	0	0	69.72
4003	CERDO	83	175.13	16.52	11.63	0	0	49.8
5022	RES	83	194.22	15.5	14.23	0	0	54.78
20022	SALSA DE SOYA	5	3	0.53	0.01	0.28	0.04	0
20016	SALSA INGLESA	5	3.35	0	0	0.97	0	0
22023	CONSOME DE POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
16007	ACEITE DE OLIVA	5	44.2	0	5	0	0	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	<b>Total</b>	600	893.84	49.4	59.09	41.02	2.57	174.3
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>148%</b>	<b>164%</b>	<b>295%</b>	<b>55%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 26/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> Costilla chilote, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de papa o yuca), ensalada repollo con zanahoria y tomate								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)

4009	CERDO, COSTILLA	120	338.4	19.34	28.3	0	0	97.2
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA COMERCIAL	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
60	FRESCO DE CEBADA	240	139.2	2.59	0.53	32.86	0.02	0

	<b>Total</b>		1067.88	37.14	40.27	139.48	10.08	97.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>177</b>	<b>124</b>	<b>201</b>	<b>186%</b>		

<b>Valor nutricional del plato</b>								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 26/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> arroz con pollo, frijoles, ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria, refresco de cebada								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3019	POLLO	50	108	8.57	7.93	0	0	36.5
4003	CERDO	50	105.5	9.95	7.01	0	0	30
7003	CHORIZO	8	22.24	1.26	1.82	0.09	0	7.12
7011	JAMON	8	11.76	1.5	0.58	0.04	0	3.44
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
11011	VAINICA	5	4.05	0.27	0.02	0.72	0.26	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0
13002	ARROZ	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0

39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
60	FRESCO DE CEBADA	240	139.2	2.59	0.53	32.86	0.02	0
	<b>Total</b>		1026.57	39.17	39.37	129.76	9.77	77.06
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>171</b>	<b>130%</b>	<b>195%</b>	<b>173%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 27/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> alitas fritas, arroz, frijoles y guarnición (papas fritas o vegetales zanahoria, brócoli y coliflor) ensalada rusa y refresco de Cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (m)
3032	ALITAS DE POLLO	243	512.73	41.97	37.06	0	0	204.12
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME	1	3.07	0.1	0.08	0.66	0.11	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
20016	SALSA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39	0	0
20014	MOSTAZA	2	1.32	0.08	0.06	0.16	0.06	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0

11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
53	ENSALADA RUSA	90	119.7	2.73	6.48	13.24	1.18	55.8
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1451.1	60.33	70.19	144.29	10.7	259.92
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>241%</b>	<b>201%</b>	<b>350%</b>	<b>192%</b>		

Valor nutricional del plato								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 27/7/2017								
<b>Plato fuerte:</b> Chifrijo								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (m)
4003	CERDO	83	175.13	16.52	11.63	0	0	49.8
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0

51	ENSALADA DE TOMATE, CHILE, CULANTRO, CEBOLLA Y LIMÓN	60	14.4	0.55	0.17	3.28	0.74	0
14074	TORTILLA	72	126	3.46	0.5	31.54	4.68	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1105.84	34.64	38.65	159.83	13.09	49.8
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>184%</b>	<b>115%</b>	<b>193%</b>	<b>213%</b>		

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo 27/7/2017								
Plato fuerte: Zacchini relleno, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada de caracolitos, fresco de cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11155	SUCHINI	80	12.8	0.97	0.14	2.68	0.88	0
1030	QUESO	40	69.2	9.74	2.8	0.76	0	8.4
20058	CREMA HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
1047	LECHE	30	16.8	1.19	0.59	1.65	0	2.4
1030	QUESO	40	69.2	9.74	2.8	0.76	0	8.4
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0

22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
12130	PLATANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
32	ENSALADA DE CARACOLITOS	117	208.26	8.1	6.25	29.51	1.58	7.02
59	FRESCO DE CAS	240	141.6	0.43	0.29	35.66	0	0
	<b>Total</b>		1208.53	44.78	34.23	182.78	11.75	26.22
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>201%</b>	<b>149%</b>	<b>171%</b>	<b>243%</b>		

Valor nutricional del plato								
Plato fuerte: pescado, arroz, frijoles, guarnición (plátano maduro) ensalada repollo morado, lechuga y zanah fresco de frutas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (m)
8027	PESCADO	130	135.2	23.11	4.12	0	0	
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	
13056	PAN RALLADO	30	118.5	4.01	1.59	21.59	1.35	
2002	HUEVO	30	44.1	3.77	2.98	0.23	0	
13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0

11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	
12130	PLATANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		1263.11	46.76	45.25	170.74	12.62	206.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>210%</b>	<b>156%</b>	<b>226%</b>	<b>227%</b>		

### Valor nutricional del plato

Tiempo de comida: Almuerzo 28/7/2017

Plato fuerte: picadillo mixto (zanahoria, chayote, vainica) arroz, frijoles, guarnición (plátano maduro) ensalada caracolitos

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (g)
11047	CHAYOTE	40	12.4	0.36	0.08	3.08	0.68	0
11169	ZANAHORIA	20	8.2	0.19	0.05	1.92	0.56	0
11011	VAINICAS	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	3	1.35	0.04	0.01	0.29	0	0
11058	CHILE	3	0.78	0.03	0.01	0.18	0.06	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0

13002	ARROZ BLANCO,	84	302.4	5.55	0.49	66.65	1.18	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
12130	PLATANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32	1.61	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
32	ENSALADA DE CARACOLITOS	117	208.26	8.1	6.25	29.51	1.58	7.02
64	FRESCO DE FRUTAS	240	124.8	0.31	0.07	33.48	0.79	0
	<b>Total</b>		1108.78	24.81	32.87	183.61	13.97	7.02
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>184%</b>	<b>83%</b>	<b>164%</b>	<b>244%</b>		

Tabla Análisis Cualitativo de menú del Almuerzo

**Análisis Cualitativo**

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo lunes 3/7/2017					
Platillo: bistec de res, arroz, frijoles, ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria) fresco de maracuyá, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica)					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			

Gusto	x				
Aroma	x				
Textura		x			
Tamaño de porción		x			
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía	x				

### Análisis Cualitativo

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Almuerzo 3/7/2017					
Platillo: lentejas, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica), fresco de maracuyá					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		X			
Aroma	X				
Textura		X			
Tamaño de porción			x		Muy grandes las porciones
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía			x		Muy cargado de harinas

**Análisis Cualitativo**

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 3/7/2017					
Platillo: torta española, arroz, frijoles, ensalada de repollo, zanahoria, tomate, fresco de maracuyá					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma	X				
Textura			x		La papa se sentía un poco dura
Tamaño de porción			x		
Temperatura			X		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía			X		Muy cargado de harinas

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 4/7/2017					
Platillo: mondongo en salsa, arroz, ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria fresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	x				
Gusto		X			

Aroma		x			
Textura	x				
Tamaño de porción		x			
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 4/7/2017					
Platillo: pollo al horno, arroz, frijoles, ensalada lechuga con repollo morado y zanahoria, fresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	x				
Gusto	X				
Aroma	x				
Textura		x			
Tamaño de porción			x		Mucha comida en el plato
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 4/7/2017					
Platillo: Barbudos, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce) ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria, fresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma	X				
Textura	X				
Tamaño de porción		X			
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 5/7/2017					
Platillo: olla de carne, arroz, refresco mora					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma	X				
Textura		X			

Tamaño de porción		X			
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 5/7/2017					
Platillo: lasagna de pollo, vegetales al vapor ( brócoli+coliflor+zanahoria) ensalada repollo, culantro y zanahoria con mayonesa, fresco de mora					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		x			
Tamaño de porción		x			
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 5/7/2017					

Platillo: picadillo de papa, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli+zanahoria+coliflor) ensalada de pepino+tomate+atún +maíz dulce, fresco de mora					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		x			
Tamaño de porción			x		Mucha comida en el plato
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 6/7/2017					
Platillo: chorizo con papa, frijoles, arroz, ensalada de lechuga, repollo, tomate, refresco de tamarindo					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura			x		La comida rápido se enfría una vez servida

Armonía			x		
---------	--	--	---	--	--

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 6/7/2017					
Platillo: carne mechada, arroz, frijoles, ensalada repollo, zanahoria, tomate, refresco de tamarindo					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		X			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 6/7/2017					
Platillo: picadillo mixto, arroz, frijoles, ensalada de lechuga, zanahoria, tomate carne mechada, freso de tamarindo					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			x		Al picadillo le hubieran puesto otros vegetales para darle más color

Gusto		x			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 7/7/017					
Platillo: pastel de pollo, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), pico de gallo, refresco de mango					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		x			
Aroma		x			
Textura			x		Chayote un poco duro
Tamaño de porción		x			
Temperatura		x			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 7/7/2017					
Platillo: guiso, arroz, frijoles, bistec de cerdo, ensalada de lechuga, zanahoria repollo, tomate, fresco de					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			x		El guiso no tenía un color agradable
Gusto			x		El guiso sabía a masa
Aroma		x			
Textura		x			
Tamaño de porción		x			
Temperatura		x			
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 7/7/2017					
Platillo: bistec de cerdo, arroz, frijoles, ensalada de repollo con zanahoria y tomate, refresco de mango					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				

Aroma	X				
Textura	X				
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía	x				

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo lunes 10/7/2017					
Platillo: bistec de res, arroz, frijoles, ensalada de repollo con lechuga zanahoria, refresco de frutas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura			x		La carne un poco dura
Tamaño de porción		x			
Temperatura		x			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 10/7/2017					
Platillo: sopa de pollo, arroz, refresco de frutas					

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	x				
Gusto		X			
Aroma		x			
Textura		x			El caldo se sentía grasoso
Tamaño de porción		x			Fuera en un recipiente más grande
Temperatura		x			
Armonía	x				

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 10/11/2017					
Platillo: pastel de plátano con queso, vegetales al vapor brócoli, ensalada de caracolitos, refresco de frutas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto			x		Los plátanos no estaban tan dulces
Aroma		x			
Textura			x		Falto majar más el plátano
Tamaño de porción			x		

Temperatura		x			
Armonía			x		Muy cargado de carbohidratos

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo martes 11/7/2017					
Platillo: pescado, arroz, frijoles, ensalada de repollo con zanahoria tomate					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto			x		Se siente mucha grasa en el pescado
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 12/7/2017					
Platillo: chuleta ahumada, arroz, frijoles, ensalada (repollo, zanahoria con mayonesa, tomate) refresco de maracuyá					
Características	Muy	Bueno	Malo	Muy	Observaciones:

	Bueno			Malo	
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma	X				
Textura			x		Muy cocida la chuleta
Tamaño de porción		x			
Temperatura		X			
Armonía		X			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 12/7/2017					
Platillo: almuerquito de res, arroz, frijoles, plátano, ensalada (lechuga, zanahoria, tomate), refresco de maracuyá					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	x				
Aroma	X				
Textura		x			
Tamaño de porción		x			
Temperatura		X			
Armonía		X			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 12/7/2017					
Platillo: papa gratinada, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con zanahoria) ensalada (repollo, zanahoria, mayonesa), refresco de maracuyá					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma	X				
Textura			x		Un poco dura la papa
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía				x	Muy cargado de harinas

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 13/7/2017					
Platillo: pollo a la plancha, arroz, frijoles, ensalada de lechuga, repollo morado y tomate, fresco de mora					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma	X				
Textura	X				

Tamaño de porción		x			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: almuerzo jueves 13/7/2017					
Platillo: sopa azteca, pollo, aguacate, tostaditas, queso, arroz y refresco de mora					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma	X				
Textura	X				
Tamaño de porción	X				
Temperatura		x			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 13/7/2017					
Platillo: Berenjena rellena de queso, arroz, frijoles, ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de frutas					

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura	X				
Tamaño de porción			x		Mucha comida en el plato
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: viernes 14/7/2017					
Platillo: arroz mixto, frijoles molidos, ensalada de (repollo, zanahoria, tomate repollo morado) refresco cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto			x		se siente mucho el gordito de la carne de res
Aroma	X				
Textura			x		
Tamaño de porción		x			

Temperatura		X			
Armonía	x				

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: viernes 14/7/2017					
Platillo: trozos de res con zanahoria, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: viernes 14/7/2017					
Platillo: enyucado de queso, vegetales al vapor (chayote), ensalada rusa, refresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:

Apariencia		x			
Gusto				x	Se sentía mucha grasa en el enyucado
Aroma		X			
Textura			x		
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo lunes 17/7/017					
Platillo: chuleta riñonada, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (repollo con zanahoria, tomate y culantro) refresco de horchata					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		x			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo lunes 17/7/2017					
Platillo: muslo a la plancha, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (escabeche) refresco de horchata					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		x			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo 17/7/2017					
Platillo: pasta con albahaca, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor o papas gajo) ensalada (lechuga con repollo morado, zanahoria y palmito) refresco de horchata					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		x			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		

Temperatura		x			
Armonía				x	Hay demasiada harina en el plato

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo martes 18/7/2017					
Platillo: fajitas mixtas, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de vainica con zanahoria o papas ) ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de tamarindo					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		X			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 19/7/2017					
Platillo: Bistec de res, arroz, frijoles, ensalada de caracolitos, refresco de frutas					

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			x		Muy cargado de carbohidratos
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía			x		No hay armonía en los colores

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 19/7/2017					
Platillo: espagueti, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria) ensalada de repollo morado, zanahoria y tomate, refresco de frutas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			

Tamaño de porción		x			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 19/7/2017					
Platillo: papa al horno, arroz, frijoles, ensalada de repollo morado, zanahoria y lechuga y refresco de frutas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		Es demasiada comida
Temperatura		X			
Armonía			x		Es muy cargado de harinas

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 20/7/2017					
Platillo: bistec de cerdo, arroz, frijoles, picadillo de ayote, ensalada lechuga, repollo morado y zanahoria, refresco de cas					

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto	x				
Aroma	x				
Textura		X			
Tamaño de porción		x			
Temperatura		X			
Armonía		x			

### Análisis Cualitativo

Tiempo de comida: Almuerzo jueves 20/7/2017

Platillo: arroz español, frijoles molidos, ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria y refresco de cas

Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				Excelente
Gusto	X				Excelente
Aroma	X				
Textura	X				
Tamaño de porción	X				
Temperatura	X				
Armonía	X				

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 20/7/2017					
Platillo: crema de espinacas, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		x			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía			x		Es muy cargado de harinas

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo viernes 21/7/2017					
Platillo: pancitas de tilapia, arroz, frijoles guarnición vainica al vapor, tomate, refresco de mango					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			x		
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			

Temperatura			X		
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo viernes 21/7/2017					
Platillo: chop suey, guarnición papatacones, refresco de mango					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			x		
Gusto			x		El chopsuey sabe mucho a condimentos
Aroma			x		
Textura			x		La carne es dura
Tamaño de porción		x			
Temperatura			X		La comida estaba fría
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo viernes 21/7/2017					
Platillo: tomate relleno de atún, arroz, frijoles, vainicas al vapor, ensalada de lechuga y tomate, refresco de mango					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:

Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura			X		
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 26/7/2017					
Platillo: Costilla chilote, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de papa o yuca), ensalada (repollo, zanahoria y tomate), refresco de cebada					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		x			
Armonía			x		Demasiadas harinas en un plato

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 26/7/2017					

Platillo: arroz con pollo, frijoles, ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria, refresco de cebada					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo miércoles 26/7/2017					
Platillo: vigoron con yuca, refresco coca cola					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			x		
Aroma		X			
Textura			x		

Tamaño de porción			X		Muy poca la cantidad de yuca y de vigoron
Temperatura		X			
Armonía		x			

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 27/7/2017					
Platillo: alitas empanizadas, arroz, frijoles y guarnición (papas fritas o vegetales zanahoria, brócoli y coliflor)					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			x		
Aroma		X			
Textura			x		Grasiento
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			
Armonía			x		

<b>Análisis Cualitativo</b>					
Tiempo de comida: Almuerzo jueves 27/7/2017					

Platillo: chifrijo					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia	X				
Gusto	X				
Aroma	X				
Textura	X				
Tamaño de porción	X				
Temperatura	X				
Armonía	X				

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Almuerzo viernes 28/7/2017					
Platillo: pescado, arroz, frijoles, guarnición (plátano maduro) ensalada repollo morado, lechuga y zanahoria)					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		
Temperatura		X			

Armonía			x		Es muy cargado de harinas
---------	--	--	---	--	---------------------------

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Almuerzo viernes 28/7/2017					
Platillo: picadillo mixto (zanahoria, chayote, vainica) arroz, frijoles, guarnición (plátano maduro) ensalada caracolitos					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			x		Es demasiada comida
Temperatura		X			
Armonía			x		Es muy cargado de harinas

Tabla del Costeo del Menú del Almuerzo

Costo del plato					
Tiempo de comida: Almuerzo 3/7/2017					
Plato fuerte: bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica), ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria) fresco de maracuyá					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total

ARROZ	84	1.800kg	1.200	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1000	900	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	243	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACETE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
RES, CARNE	128	1000	4,237	4.237	477.3
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSUME POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
COLIFLOR	40	1000	1,050	1.1	34.4
ZANAHORIAS	20	1000	225	0.2	3.7
VAINICA	25	500	395	0.79	17.4

SAL	2	500	425	0.425	0.9
PULPA DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
<b>Total</b>					691.33

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 3/7/2017

**Plato fuerte:** lentejas cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica) ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria), fresco de maracuyá

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LENTEJA	45	1000	995	1.00	44.8
CERDO	82	1000	3.160	3.16	196.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE DULCE	2	145	234	1.6	2.6
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
SAL DE MESA	3	500	425	0.425	1.3
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
COLIFLOR	40	1000	1,050	1.1	34.4
ZANAHORIAS	20	1000	225	0.2	3.7
VAINICA	25	500	395	0.79	17.4
SAL	2	500	425	0.425	0.9
PULPA DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>449.52</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 3/7/2017

**Plato fuerte:** torta española, arroz, frijoles, ensalada de repollo, zanahoria, tomate, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica) fresco de maracuyá

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAPAS	42	1000	750	0.75	31.5
HUEVO	60	1000	1.425		
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2

CEBOLLA,	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	3	500	425	0.425	1.3
ACEITE	15	17000	13,020	0.77	11.5
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
COLIFLOR	40	1000	1,050	1.1	34.4
ZANAHORIAS	20	1000	225	0.2	3.7
VAINICA	25	500	395	0.79	17.4
SAL	2	500	425	0.425	0.9
PULPA DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>449.52</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 4/7/2017

**Plato fuerte:** mondongo en salsa, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria fresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2

ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>201.62</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 4/7/2017

**Plato fuerte:** pollo al horno, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada lechuga con repollo morado y zanahoria, fresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO, MUSLO	243	1000	1.188	1.19	230.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		

COMERCIAL					
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>443.33</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 4/7/2017

**Plato fuerte:** Barbudos, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce) ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria, fresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
VAINICA	30	500	341	0.682	18.0
HUEVO	30	1000	1425	1.425	42.8
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7

				<b>TOTAL</b>	<b>270.12</b>
--	--	--	--	--------------	---------------

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 5/7/2017

**Plato fuerte:** olla de carne, arroz, refresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CHAYOTE	30	200	182	0.91	27.3
PAPAS	10	1000	750	0.75	7.5
YUCA	29	1000	283	0.283	8.5
CARNE RES	81	1000	3092	3.092	220.4
SAL	2	500	425	0.425	0.9
COLA DE RES	2				
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9

ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>345.51</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** almuerzo 5/7/2017

**Plato fuerte:** lasagna de pollo, vegetales al vapor ( brócoli+coliflor+zanahoria) ensalada repollo, culantro y zanahoria con mayonesa, fresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PASTA	45	250	1.220	4.88	219.6
POLLO	57	1000	1.187	1.19	54.1
MAIZ DULCE,	15	425	457	1.08	16.1
HONGOS	15	425	555	1.305	19.6
LECHE	30	946	534	0.564	16.9

QUESO	30	1000	3.340	3.34	100.2
CREMA DE HONGOS	2	65	513	7.89	15.8
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>644.52</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 5/7/2017

**Plato fuerte:** picadillo de papa, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli+zanahoria+coliflor)  
ensalada de repollo, tomate y zanahoria, fresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAPAS	100	1000	750	0.75	75.0
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
CONSUME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9

BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>291.02</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 6/7/2017

**Plato fuerte:** chorizo con papa, arroz, frijoles, ensalada de lechuga, repollo, tomate, refresco de tamarindo

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAPAS	87	1000	750	0.75	65.3
CHORIZO DE CERDO	108	600	1800	3	246.2
SAL	2	500	425	0.425	0.9
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
CHILE	2	145	234	1.6	2.6

ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
FRESCO DE TAMARINDO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>479.12</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 6/7/2017

**Plato fuerte:** picadillo mixto, arroz, plátano maduro, ensalada de lechuga, zanahoria, repollo morado, freso de tamarindo

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CHAYOTE	30	200	182	0.91	27.3

PAPAS	80	1000	750	0.75	60
ZANAHORIA	30	100	295	0.295	8.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE TAMARINDO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>256.82</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 6/7/2017

**Plato fuerte:** carne mechada, arroz, frijoles, ensalada repollo, zanahoria, tomate, refresco de tamarindo

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
RES, CARNE	164	1000	4000	4.00	577.3
TOMATE	40	1000	770	0.77	27.4
ZANAHORIA	14	1000	295	0.30	3.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6

SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
FRESCO DE TAMARINDO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>774.32</b>

**Costo del Plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 7/7/2017

**Plato fuerte:** pastel de pollo, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), pico de gallo, refresco de mango

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO,	30	1000	1187	1.19	28.5
HARINA	50	25000	10441	0.425	2.12
MARGARINA	15	125	370	2.96	14.8
CREMA DULCE	10	200ml	823	4.11	41.2
LECHE	40	946	534	0.564	22.6
QUESO	35	1000	3340	3.34	116.9
SAL	5	500	425	0.85	4.3
CONSOME DE	5	1000	1875	1.875	9.4

POLLO					
CREMA HONGOS	2	65	513	7.89	15.8
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
TOMATE	40	1000	770	0.77	27.4
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CULANTRO	3	100	157	1.6	3.9
LIMON	15				
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>362.42</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 7/7/2017

**Plato fuerte:** guiso, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de lechuga, zanahoria repollo, tomate, fresco de mango

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ZUCHINI	130	500	1595	3.2	340
NATILLA	5	500	902	1.80	9.0
LECHE	40	946	534	0.564	22.6
MASA SECA	2	20.000	14.040	0.702	1.4
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA					
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7

				<b>TOTAL</b>	<b>589.32</b>
--	--	--	--	--------------	---------------

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 7/7/2017

**Plato fuerte:** bistec de cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor (maíz dulce con chayote), ensalada de repollo con zanahoria y tomate, refresco de mango

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
BISTEC DE CERDO	100	1000	2830	2.83	226.4
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3

FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA					
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>461.23</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 10/7/2017

**Plato fuerte:** sopa de pollo, arroz, refresco de frutas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO, MUSLO	120	1000	1187	1.19	114.0
CHAYOTE	30	200	182	0.91	27.3

PAPAS	10	1000	750	0.75	7.5
YUCA	29	1000	283	0.283	8.5
CILANTRO	3	100	157	1.6	3.9
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.2
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>288.42</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 10/7/2017

**Plato fuerte:** pastel de plátano con queso, arroz, frijoles, vegetales al vapor brócoli, ensalada de caracolitos, refresco de frutas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PLATANO	110	200	126	0.63	61.7
QUESO	35	1000	3340	3.34	116.9
CANELA	3				
VAINILLA,	5				
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
BROCOLI	55	1000	1050	1.1	47.4
ZANAHORIA	15	1000	295	0.3	4.5
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ENSALADA DE CARACOLITOS	45	1000	1628	1.63	73.3
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6

ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>431.62</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

**Plato fuerte:** chuleta ahumada, arroz, frijoles, plátano, ensalada (repollo, zanahoria con mayonesa, tomate) refresco de maracuyá

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CHULETA AHUMADA	170	1000	3300	3.3	426.4
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6

SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	200	126	0.63	39.2
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ENSALADA DE REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
FRESCO DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>633.72</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

**Plato fuerte:** almuercito de res, arroz, frijoles, plátano, ensalada (lechuga, zanahoria, tomate), refresco de maracuyá

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
REPOLLO	34	1000	294	0.294	9.99

RES MOLIDA	142	1000	3034	3.034	430.8
SAL	2	500	425	0.425	0.9
OREGANO	2	100	290	2.9	4.8
CONSOME	2	1000	1875	1.87	3.74
HUEVO	35	1000	1425	1.425	49.9
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	200	126	0.63	39.2
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ENSALADA DE LECHUGA					
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
FRESCO DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7

				<b>TOTAL</b>	<b>662.5</b>
--	--	--	--	--------------	--------------

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 12/7/2017

**Plato fuerte:** papa gratinada, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con zanahoria) ensalada (repollo, zanahoria, mayonesa), refresco de maracuyá

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAPAS	100	1000	750	0.75	75
CREMA DULCE	2	200ml	823	4.11	8.22
LECHE	5	946	534	0.564	2.82
QUESO	35	1000	3340	3.34	116.9
CREMA HONGOS	2	65	513	7.89	15.8
MAICENA	2	2.300	3845	1.671	3.3
QUESO MOZZARELLA	5	1000	3964	3.964	19.8
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
ZANAHORIA	15	1000	295	0.3	4.5
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ENSALADA DE REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
FRESCO DE MARACUYÁ	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>453.16</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 13/7/2017

**Plato fuerte:** pollo a la plancha, arroz, frijoles, plátanos, ensalada de lechuga, repollo morado y tomate, fresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO,	110	1000	2000	2	154.0
SAL	1	500	425	0.425	0.4
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01

SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	200	126	0.63	39.2
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>358.53</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 13/7/2017

**Plato fuerte:** sopa azteca, pollo, aguacate, tostaditas, queso, arroz y refresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO	100	1000	1187	1.19	119
TOMATE	50	1000	770	0.77	38.5
SAL	2	500	425	0.425	0.9
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1000	1875	1.87	3.74
OREGANO	2	100	290	2.9	4.8
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.44
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
QUESO	40	1000	3340	3.34	133.6
AGUACATE	48	1000	1575	1.6	62.0
TORTILLA	72	222	500	2.25	162
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>615.74</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo13/7/2017

**Plato fuerte:** Berenjena rellena de queso, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
BERENJENA	110	500	2220	4.4	400.5
QUESO MOZARELA,	15	1000	3964	3.964	59.46
TOMATE	50	1000	770	0.77	38.5
SAL	2	500	425	0.425	0.9
OREGANO	2	100	290	2.9	4.8
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.44
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
QUESO	40	1000	3340	3.34	133.6
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0

AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	200	126	0.63	39.2
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ENSALADA DE REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
FRESCO DE MORA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>852.42</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 14/7/2017

**Plato fuerte:** arroz mixto, frijoles molidos, ensalada de (repollo, zanahoria, tomate repollo morado) refresco cas

Alimento	Peso neto	Unidad de	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
----------	-----------	-----------	---------------	-----------------	-------------

		compra (g)			
POLLO	50	1000	1187	1.19	59.5
CERDO	50	1000	2818	2.82	124.0
RES	50	1000	3602	3.60	158.5
MAIZ	5	425	457	1.08	5.4
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
VAINICA	5	500	395	0.79	3.95
SAZONADOR, PARA POLLO	3	1000	1875	1.87	5.61
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7

				<b>TOTAL</b>	<b>506.78</b>
--	--	--	--	--------------	---------------

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 14/7/2017

**Plato fuerte:** trozos de res con zanahoria, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
RES	120	1000	3602	3.60	432
ZANAHORIA	20	1000	295	0.30	
CULANTRO	3	100	157	1.6	3.9
TOMATE	20	1000	770	0.77	
SAL	2	500	425	0.425	0.9
OREGANO	2	100	290	2.9	4.8
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.44
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01

CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REMOLACHA	50	200	220	1.1	48.4
PAPA	20	1000	750	0.75	15
HUEVO	15	1000	1425	1.425	21.4
MAYONESA	15	3780	5022	1.33	19.95
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>671.01</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** enyucado de queso, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote), ensalada rusa, refresco de cas.

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
YUCA	187	1000	283	0.283	52.9
QUESO	34	1000	3340	3.34	113.56
SAL	3	500	425	0.425	1.275
MARGARINA	3	125	370	2.96	8.88
NATILLA	2	500	902	1.80	3.6

ACEITE	20	17.000	13.020	0.77	15.4
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
REMOLACHA	50	200	220	1.1	48.4
PAPA	20	1000	750	0.75	15
HUEVO	15	1000	1425	1.425	21.4
MAYONESA	15	3780	5022	1.33	19.95
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>480.185</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida: Almuerzo 17/7/017****Plato fuerte:** chuleta, arroz, frijoles, guarnición (chayote al vapor) ensalada (repollo con zanahoria, tomate y culantro) refresco de cebada

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CHULETA	170	1000	2833	2.833	366.0
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9

ENSALADA DE REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
FRESCO DE CEBADA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>600.83</b>

<b>Costo del plato</b>					
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo 17/7/2017					
<b>Plato fuerte:</b> muslo a la plancha, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (escabeche) refresco de cebada					
Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO, MUSLO	243	1000	1187	1.19	289.17
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ENSALADA DE VAINICA,	10	500	395	0.79	7.9
COLIFLOR	20	1000	1,050	1.1	22
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
ZANAHORIA	5	1000	295	0.3	1.5
VINAGRE	10	3.78	905		
FRESCO DE CEBADA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>520.2</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 17/7/2017

**Plato fuerte:** pasta con albahaca, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (lechuga con repollo morado, zanahoria y palmito) refresco de cebada

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PASTA	40	1000	1409	1.409	56.4
ACEITE, DE OLIVA	10				
QUESO PARMESANO,	15				
LECHE EVAPORADA	15	315			
AJO	3	1000	2.220	2.22	6.66
CEBOLLA,	2	1000	767	0.67	0.3
ALBAHACA,	4	100	740	7.4	27.8
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
CHAYOTE	50	200	182	0.91	45.5
MAIZ	15	425	457	1.08	16.1
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2

ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE CEBADA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>293.68</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 18/7/2017

**Plato fuerte:** fajitas mixtas, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de vainica con zanahoria o papas) ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de tamarindo

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO	50	1000	1187	1.19	59.5
CERDO	50	1000	2818	2.82	124.0
RES	50	1000	3602	3.60	158.5
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
VAINICA	45	500	395	0.79	35.55
ZANAHORIA	30	1000	295	0.3	9
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
FRESCO DE TAMARINDO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>575.14</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 19/7/2017

**Plato fuerte:** Bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria), ensalada

## de caracolitos, refresco de frutas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
RES, CARNE	128	1000	4,237	4.237	542.3
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
ENSALADA DE CARACOLITOS	45	1000	1628	1.63	73.3

MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>809.43</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 19/7/2017

**Plato fuerte:** espagueti, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria) ensalada de repollo morado, zanahoria y tomate, refresco de frutas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PASTA	31	1000	1409	1.409	43,67
TOMATE	30	1000	770	0.77	23.1
SAL	2	500	425	0.425	0.9
OREGANO, SECO	2	100	290	2.9	4.8
POLLO, MUSLO	160	1000	1187	1.19	190.4
SAL	2	500	425	0.425	0.9
AJO	2	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
CONSOME	1	1000	2.220	2.22	2.01

MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>309.92</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 19/7/2017

**Plato fuerte:** papa al horno, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria), ensalada de repollo morado, zanahoria y lechuga y refresco de frutas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PAPAS	100	1000	750	0.75	75
CREMA DULCE	2	200ml	823	4.11	8.22
LECHE	5	946	534	0.564	2.82
QUESO	35	1000	3340	3.34	116.9
CREMA HONGOS	2	65	513	7.89	15.8

MAICENA	2	2.300	3845	1.671	3.3
QUESO MOZZARELLA	5	1000	3964	3.964	19.8
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>429.36</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 20/7/2017

**Plato fuerte:** bistec de cerdo, arroz, frijoles, picadillo de ayote, ensalada lechuga, repollo morado y zanahoria, refresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
BISTEC DE CERDO	100	1000	2830	2.83	226.4
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7

AYOTE	128	1000	315	0.315	37.9
SAL DE MESA	3	500	425	0.425	1.275
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.44
CEBOLLA	3	1000	767	0.67	2.01
CHILE	3	145	234	1.6	4.8
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>438.305</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 20/7/2017

**Plato fuerte:** arroz español, frijoles molidos, ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria y refresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO	50	1000	1187	1.19	59.5
CERDO	50	1000	2818	2.82	141
CHORIZO	8	300	950	3.16	25.3
JAMON	8	200	1150	5.75	46.0
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
VAINICA	5	500	395	0.79	3.95

SAZONADOR, PARA POLLO	3	1000	1875	1.87	5.61
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>431.13</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 20/7/2017

**Plato fuerte:** crema de espinacas, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ESPINACA	20	200	262	1.3	21.5
LECHE DE	150	946	534	0.564	84.6
CREMA DULCE	2	200ml	823	4.11	8.22
MAICENA	2	2.300	3845	1.671	3.342
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
REMOLACHA	50	200	220	1.1	48.4
PAPA	20	1000	750	0.75	15

HUEVO	15	1000	1425	1.425	21.4
MAYONESA	15	3780	5022	1.33	19.95
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>344.242</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 21/7/2017

**Plato fuerte:** pancitas de tilapia, arroz, frijoles guarnición vainica al vapor, tomate, refresco de mango.

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PESCADO	130	4000	9585	2.40	311.5
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
PAN RALLADO	30	2000	2768	1.384	41.5
HUEVO	30	1000	1425	1.425	42.75
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
VAINICA	40	500	395	0.79	31.6
SAL DE MESA	1	145	234	1.6	1.6
TOMATE ROJO	40	1000	770	0.77	30.8
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>588.62</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo: viernes 21/7/2017

**Plato fuerte:** Tomate relleno de atún, arroz, frijoles, vegetal al vapor (vainicas) ensalada

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
TOMATE	150	1000	770	0.77	115.5
ATUN	30	100	842	8.42	252.6
ACEITE OLIVA	5				
ALBAHACA	5	100	740	7.4	37
QUESO MOZZARELLA	15	1000	3964	3.964	59.46
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
VAINICA	40	500	395	0.79	31.6
SAL DE MESA	1	145	234	1.6	1.6
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>636.88</b>

**Costo del plato****Tiempo de comida:** Almuerzo 21/7/2017**Plato fuerte:** chop suey, refresco de mango

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PASTA	8	860	2863	3.329	26.6
AJO	2	1000	2.220	2.22	4.44
APIO	5	1000	630	0.6	2.6
CEBOLLA	4	1000	767	0.67	2.68
CHILE	4	145	234	1.6	6.4
COLIFLOR	10	1000	1050	1.05	10.5
CHAYOTE	10	200	182	0.91	9.1
BROCOLI	10	1000	1050	1.05	10.5
REPOLLO	10	1000	294	0.294	2.94
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
SAL	5	145	234	1.6	8
POLLO	83	1000	1187	1.19	98.77
CERDO	83	1000	2818	2.82	234.06

RES	83	1000	3602	3.60	298.8
SALSA DE SOYA	5	3780	10613	2.81	14.0
SALSA INGLESA	5	1000	3.235	3.24	16.2
CONSOME DE POLLO	3	1000	1875	1.87	5.61
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
ACEITE DE OLIVA	5				
FRESCO DE MANGO	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>778.45</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 26/7/2017

**Plato fuerte:** Costilla chilote, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de papa o yuca), ensalada repollo con zanahoria y tomate

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CERDO, COSTILLA	120	500	1785	3.57	428.4
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4

SAZONADOR, PARA POLLO	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA COMERCIAL	2	105ozs	5.775		
ARROZ BLANCO,	84	17.000	13.020	0.77	7.7
AJO	1	1.800kg	1300	0.66	56.0
CEBOLLA	2	1000	2.220	2.22	2.01
CHILE	1	1000	767	0.67	0.3
FRIJOL NEGRO	35	145	234	1.6	1.3
AJO	1	1.800kg	1300	0.39	31.5
CEBOLLA	2	1000	2.220	2.22	2.01
CHILE	2	1000	767	0.67	0.3
SAL DE MESA	2	145	234	1.6	2.6
ACEITE	10	500	425	0.425	0.9
YUCA	29	1000	283	0.283	8.20
ENSALADA DE REPOLLO	40	1000	294	0.294	10.3
TOMATE	30	1000	770	0.77	20.3
ZANAHORIA	20	1000	295	0.3	5.9
FRESCO DE CEBADA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>601.23</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 26/7/2017

**Plato fuerte:** arroz con pollo, frijoles, ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria, refresco de cebada

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
POLLO	50	1000	1187	1.19	59.5
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
VAINICA	5	500	395	0.79	3.95
SAZONADOR, PARA POLLO	3	1000	1875	1.87	5.61
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.85
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9

REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE CEBADA	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>218.83</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 27/7/2017

**Plato fuerte:** alitas empanizadas, arroz, frijoles y guarnición (papas fritas o vegetales zanahoria, brócoli y coliflor)

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
ALITAS DE POLLO	243	1000			
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.4
CONSOME	1	1000	1875	1.87	1.9
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
SALSA, INGLESA	2	1000	3.235	3.24	6.5
MOSTAZA	2	105ozs	5.775		
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
ARROZ	84	1.800kg	1300	0.66	56.0

BLANCO,					
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
BROCOLI	25	1000	1050	1.05	23.1
COLIFLOR	20	1000	1050	1.05	18.5
ZANAHORIA	19	1000	295	0.3	5.9
SAL DE MESA	1	500	425	0.425	0.9
REMOLACHA	50	200	220	1.1	48.4
PAPA	20	1000	750	0.75	15
HUEVO	15	1000	1425	1.425	21.4
MAYONESA	15	3780	5022	1.33	19.95
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>292.83</b>

**Costo del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo 27/7/2017

**Plato fuerte:** Chifrijo

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CERDO	83	1000	2818	2.82	234.06
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
TOMATE	40	1000	770	0.77	27.4
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CULANTRO	3	100	157	1.6	3.9
TORTILLA	72	222	500	2.25	162.2
ACEITE	15	15	17.000	13.020	0.77
FRESCO DE CAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>545.95</b>

**Costo del plato****Tiempo de comida:** Almuerzo 27/7/2017**Plato fuerte:** Zacchini relleno, arroz, frijoles, ensalada de caracolitos, fresco de mora

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
SUCHINI	80	500	1595	3.2	209.3
LECHE	40	946	534	0.564	22.56
QUESO	2	1000	3340	3.34	6.68
CREMA DE HONGOS	10	65	513	7.89	78.9
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	1.800kg	1300	0.66	56.0
ACEITE	10	1000	2.220	2.22	2.01

ENSALADA DE CARACOLITOS	45	1000	1628	1.63	73.3
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
FRESCO DE CAS	240	12onz	3.78ml	3990	1.06
				<b>TOTAL</b>	<b>564.03</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 28/7/2017

**Plato fuerte:** Pescado, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada de repollo, zanahoria, lechuga, fresco de cas

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
PESCADO	130	4000	9585	2.40	311.5
ACEITE	15	17.000	13.020	0.77	11.55
PAN RALLADO	30	2000	2768	1.384	41.5
HUEVO	30	1000	1425	1.425	42.75
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3

CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
PLATANO MADURO	70	200	126	0.63	39.2
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
LECHUGA	40	1000	231	0.23	8.2
ZANAHORIA	15	1000	295	0.30	3.9
REPOLLO MORADO	20	20	545	0.55	9.7
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7
				<b>TOTAL</b>	<b>593.32</b>

### Costo del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo 28/7/2017

**Plato fuerte:** picadillo mixto (zanahoria, chayote, vainica) arroz, frijoles, guarnición (plátano maduro) ensalada caracolitos

Alimento	Peso neto	Unidad de compra (g)	Precio unidad	Costo por gramo	Costo total
CHAYOTE	40	200	182	0.91	7.6
ZANAHORIA	20	1000	295	0.30	6
VAINICAS	20	500	395	0.79	15.8
SAL DE MESA	3	500	425	0.425	1.275
AJO	2	1000	767	0.67	1.34
CEBOLLA	3	145	234	1.6	4.8
CHILE	3	500	425	0.425	1.275
ACEITE	5	17.000	13.020	0.77	3.85
ARROZ BLANCO,	84	1.800kg	1300	0.66	56.0
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	1	145	234	1.6	1.3
FRIJOL NEGRO	35	1.800kg	1300	0.39	31.5
AJO	1	1000	2.220	2.22	2.01
CEBOLLA	2	1000	767	0.67	0.3
CHILE	2	145	234	1.6	2.6
SAL DE MESA	2	500	425	0.425	0.9
ACEITE	10	17.000	13.020	0.77	7.7
ENSALADA DE CARACOLITOS	45	1000	1628	1.63	73.3
MAYONESA	5	3780	5022	1.33	6.6
ZANAHORIA	10	1000	295	0.30	3
FRESCO DE FRUTAS	12onz	3.78ml	3990	1.06	12.7

				<b>TOTAL</b>	<b>242.16</b>
--	--	--	--	--------------	---------------

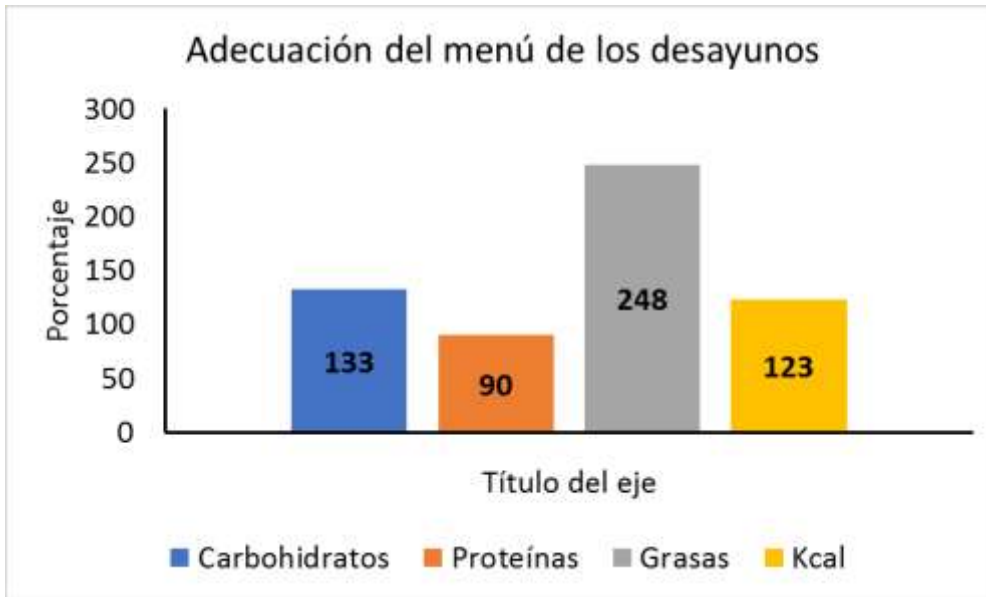


Figura 54. Porcentajes de adecuación del menú de desayunos del servicio de alimentos de Gessa, Tibás 2017  
 Figura 53. Porcentajes de adecuación del menú de desayunos del servicio de alimentos de Gessa, Tibás 2017

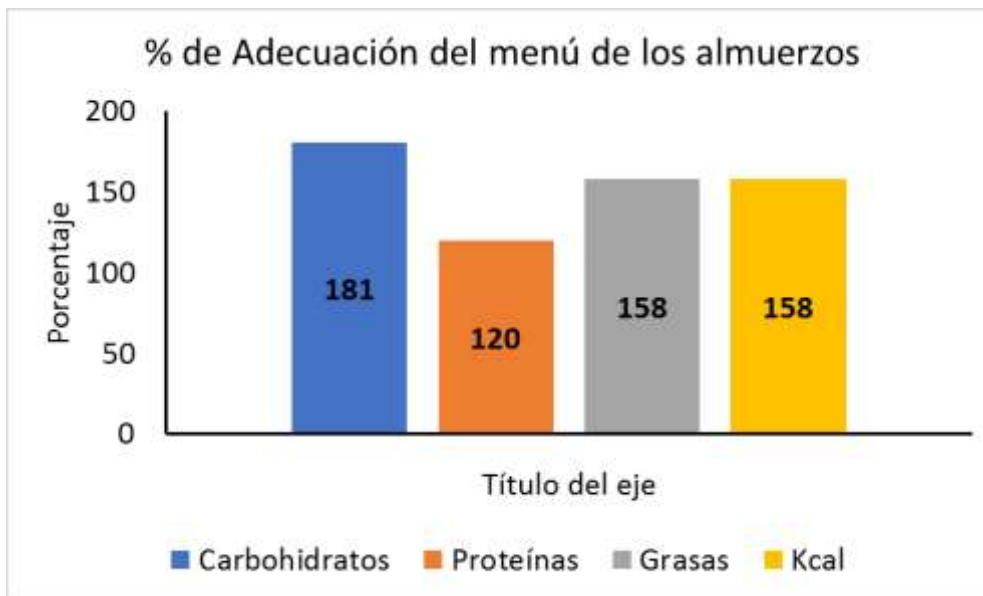


Figura 55. Porcentajes de adecuación del menú de almuerzos del servicio de alimentos de Gessa, Tibás 2017  
Fuente: Fuentes (2017)

Anexo 25 Propuesta de menú



Fuente: Fuentes, 2017

## Menú Desayuno

<b>DESAYUNO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<i>Preparación básica</i>	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto
<i>Preparación básica</i>	Huevo Revuelto	Huevo Revuelto con tomate	Huevo Revuelto con cebollino	Huevo Revuelto ranchero	Huevo Revuelto
<i>Preparación básica</i>	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
<i>Preparación básica</i>	Queso sin freír	Queso frito	Queso sin freír	Queso frito	Queso sin freír
<i>Preparación básica</i>	Chorizo en Salsa	Salchichón con chile sin chile	Salchicha	Chorizo al Horno	Salchichon en Salsa
<i>Preparación básica</i>	Plátano Frito	Plátano Frito con queso	Plátano Frito	Plátano Frito con queso	Plátano Frito
<i>Preparación básica</i>	Sándwich Pate/ queso blanco	Sándwich Jamón y queso	Sándwich de frijol con torta de huevo	Sándwich salchichón	Sándwich de frijol con queso rayado
<i>Preparación complementaria</i>	Empanadas queso	Arepas	Empanadas pollo	Tostadas Francesas Tostadas Saladas	Tortillas caseras
<i>Preparación complementaria</i>	Pan integral Con huevo frito y jamón	Pan integral con frijoles y queso	Pan integral con jamón tomate y lechuga	Pan integral con carne lechuga y tomate	Pan integral queso, tomate albahaca
<i>Preparación complementaria</i>	Burrito de pinto	Prensada de queso	Burrito de pinto	Prensada de queso	Burrito de pinto
<i>Preparación complementaria</i>	papaya con yogurt y granola	Ensalada de frutas	Fresas con yogurt y granola	Ensalada de frutas	banano con yogurt y granola

Fuente: Fuentes, 2017

## Menú semana 1

ALMUERZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ARROZ</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>FRIOLES</b>	Frijoles Negros molidos	Frijoles Rojos	Frijoles Negros	Frijoles Molidos	Frijoles Negros
<b>PROTEICO 1 CARNES BLANCAS: POLLO, PESCADO CERDO</b>	Lentejas con cerdo	Pollo al horno	Pescado	Bistec de cerdo	Pastel de pollo
<b>PROTEICO 2 CARNE ROJA, QUESO Y HUEVO</b>	Bistec de Res	Mondongo en salsa	Olla de carne	Carne Mechada	Bistec de Res en salsa agri dulce
<b>PROTEICO 3 Compuesto</b>	Torta española	Barbudos	<del>Lechuga</del> de pollo	Coliflor envuelta en huevo	Tomate relleno
<b>G. HARINOSA</b>	Patacones	Plátano al vapor	Plátano al frito	Chips de Tortillas Plátano al horno	Plátano frito
<b>G. VEGETAL</b>	Coliflor con zanahoria y vainicas	chayote con maíz dulce	Zanahoria, brócoli y coliflor al vapor	Repollo, Chile Dulce, Chayote, y Zanahoria	Bastones de Zanahoria con Ayote y vainicas
<b>ENSALADA 1</b>	Escabeche de Vegetales	Ensalada de papa	Escabeche de Plátano Verde	Ensalada Rusa	Ensalada de caracoles
<b>ENSALADA 2</b>	Verde Mixta Lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado	Ensalada del chef Lechuga, zanahoria, repollo morado	Ensalada criolla Repollo blanco, culantro y tomate	Ensalada Verde repollo rayado, tomate en gajos y pepino en julianas	Ensalada tomate, chile, culantro, cebolla y limón
<b>REFRESCO</b>	Regular Maracuyá y agua	Regular Cas y agua	Regular Mora y agua	Regular Tamarindo y agua	Regular <u>Mango</u> y agua

Fuente: Fuentes, 2017

## Menú semana 2

ALMUERZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ARROZ</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>FRUJLES</b>	Frijoles molidos	Frijoles Rojos	Frijoles molidos	Frijoles Molidos	Frijoles Negros
<b>PROTEICO 1 CARNES BLANCAS: POLLO, PESCADO CERDO</b>	Sopa de pollo	pescado	Chuleta ahumada	Sopa azteca	Trozos de cerdo con zanahoria
<b>PROTEICO 2 CARNE ROJA, QUESO Y HUEVO</b>	Fajitas de res con hongos y cebolla	Canelos de res	Almueritos de repollo	Fajitas de res	Tortas de Carne
<b>PROTEICO 3 Compuesto</b>	Pastel de plátano maduro con queso	Chayote relleno	Papa rellena con queso	Berenjena rellena	Arroz mixto
<b>G. HARINOSA</b>	Patacones	Plátano al vapor	Plátano al frito	Chips de Tortillas	Plátano frito
<b>G. VEGETAL</b>	Brócoli con zanahoria	Picadillo de papaya verde	Zanahoria y chayote	vainica, coliflor y Zanahoria	Bastones de Zanahoria con Ayote y Maíz dulce
<b>ENSALDA 1</b>	Escabeche de Vegetales	Ensalada de papa	Ensalada de repollo, zanahoria y mayonesa	Ceviche de <del>plátano</del>	Ensalada rusa
<b>ENSALADA 2</b>	Verde Mixta: Lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado	Ensalada del chef: lechuga, pepino en luna, cebolla en juliana, tomate en luna y palmito	Ensalada Tomate, chile, culantro, cebolla y <del>lechuga</del>	Ensalada Verde: Lechuga, repollo rayado, tomate en gajos y pepino en julianas	Ensalada criolla: Repollo blanco, culantro y tomate
<b>REFRESCO</b>	Regular Frutas y agua	Regular tamarindo y agua	Regular maracuyá y agua	Regular mora y agua	Regular Cas y agua

Fuente: Fuentes, 2017

## Menú semana 3

ALMUERZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ARROZ</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>FRUJOS</b>	Frijoles Negros molidos	Frijoles Rojos	Frijoles Negros	Frijoles Molidos	Frijoles Negros
<b>PROTEICO 1 CARNES BLANCAS: POLLO, PESCADO CERDO</b>	Chuleta de cerdo	pescado	Espagueti con pollo	Bistec de cerdo	Pancitas de tilapia
<b>PROTEICO 2 CARNE ROJA, QUESO Y HUEVO</b>	Pasta con queso y albahaca	Arroz con carne	Bistec de res	Sopa de albóndigas y espinaca	Trocitos de res en salsa de tomate
<b>PROTEICO 3 Compuesto</b>	Pollo al horno	Fajitas mixtas	Picadillo de palmito con atún	Arroz español	<del>Carne asada</del>
<b>G. HARINOSA</b>	Patacones	Plátano al vapor	Plátano al frito	Chips de Tortillas Plátano al horno	Plátano frito
<b>G. VEGETAL</b>	Chayote con maíz dulce	Zanahoria con vainica	Zanahoria, zapallo y coliflor al vapor	Picadillo de ayote	vainicas con maíz dulce
<b>ENSALADA 1</b>	Escabeche de Vegetales	Ensalada repollo blanco, zanahoria y mayonesa	Escabeche de Plátano Verde	Ensalada repollo blanco, zanahoria y mayonesa	Ensalada rusa
<b>ENSALADA 2</b>	Verde Mixta Lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado	Ensalada del chef lechuga, pepino en <u>luna</u> , cebolla en juliana, tomate en luna	Ensalada criolla Repollo blanco, culantro y tomate	Ensalada Verde Lechuga, repollo rayado, tomate en gajos y pepino en julianas	Ensalada Lechuga, repollo morado, pepino en politos
<b>REFRESCO</b>	Regular cas y agua	Regular tamarindo y agua	Regular frutas y agua	Regular mora y agua	Regular mango y agua

Fuente: Fuentes, 2017

## Menú semana 4

ALMUERZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ARROZ</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>FRUJES</b>	Frijoles molidos	Frijoles arreglados	Frijoles Negros	Frijoles rojos	Frijoles molidos
<b>PROTEICO 1 CARNES BLANCAS: POLLO, PESCADO CERDO</b>	Corocoras de atún	Pollo al horno	Costilla de cerdo	chifrito	Pescado
<b>PROTEICO 2 CARNE ROJA, QUESO Y HUEVO</b>	Bistec de res encebollado	Tortas de carne	Sopa negra	Spaguetti a la boloñesa	Carne mechada
<b>PROTEICO 3 Compuesto</b>	Crema de <del>ayote</del> con queso	Tortas de garbanzo	Arroz con pollo	Zucchini relleno	Chile relleno
<b>G. HARINOSA</b>	Patacones	Plátano al vapor	Plátano al frito	Plátano al horno Crema de vegetales	Plátano frito Chips de Tortillas
<b>G. VEGETAL</b>	Chayote con maíz dulce	Picadillo de vainica con maíz dulce	Zanahoria, zapallo y coliflor al vapor	brócoli, Chayote, y maíz dulce	Bastones de Zanahoria con Ayote y <del>berrijas</del>
<b>ENSALDA 1</b>	Escabeche de Vegetales	Ensalada papa con manzana	Escabeche de Plátano Verde	Ensalada Rusa	Ensalada de caracolitos
<b>ENSALADA 2</b>	Verde Mixta Lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado	Ensalada del chef lechuga, pepino en luna, cebolla en juliana, tomate en luna y palmito	Ensalada criolla Repollo blanco, culantro y tomate	Ensalada Verde Lechuga, repollo rayado, tomate en gajos y pepino en julianas	Ensalada Asiática Lechuga, repollo morado, pepino en politos, frijol nacido, maní y zanahoria
<b>REFRESCO</b>	Regular <del>maracuya</del> y agua	Regular frutas y agua	Regular tamarindo y agua	Regular mora, y agua	Regular mango y agua

Fuente: Fuentes, 2017

**Anexo 26. Análisis cuantitativo del nuevo menú del Almuerzo.**

<b>Valor nutricional del plato corregido</b>								
<b>Tiempo de comida:</b> Almuerzo								
<b>Plato fuerte:</b> bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica), ensalada (lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado) fresco de maracuyá								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Fibra	Colesterol
		ad	)	(g	(g)	(g)	(g)	(mg)
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
5021	RES, CARNE MAGRA, CRUDA	100	126	22.03	3.5	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0

16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO, PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA Y REPOLLO MORADO	90	16.2	0.87	0.15	3.39	1.08	0
11043	COLIFLOR	30	7.5	0.59	0.03	1.59	0.75	0
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0
11015	VAINICA	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		746.9	36.71	24.73	89.4	12.21	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>124%</b>	<b>122%</b>	<b>123%</b>	<b>119%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** lentejas cerdo, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria, vainica) ensalada (lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado), fresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
9029	LENTEJA	45	158.85	11.61	0.48	27.04	13.73	0
4002	CERDO, CARNE MAGRA, CRUDA	80	114.4	17.14	4.53	0	0	47.2

11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE DULCE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
11040	CILANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24	0.08	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO, PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA Y REPOLLO MORADO	90	16.2	0.87	0.15	3.39	1.08	0
11043	COLIFLOR	30	7.5	0.59	0.03	1.59	0.75	0
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0
11015	VAINICA	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
68	FRESCO DE MARACUYA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		676.56	35.09	18	92.67	18.86	47.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>112%</b>	<b>117%</b>	<b>90%</b>	<b>123%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** torta española, arroz, frijoles, ensalada de lechuga, repollo blanco, pepino, tomate, zanahoria y repollo morado vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica) fresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11127	PAPAS	25	19.25	0.51	0.02	4.37	0.55	0
2002	HUEVO	100	147	12.58	9.94	0.77	0	423
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA,	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA	90	16.2	0.87	0.15	3.39	1.08	0

	DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO, PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA Y REPOLLO MORADO							
11043	COLIFLOR	30	7.5	0.59	0.03	1.59	0.75	0
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0
11015	VAINICA	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		691.11	27.37	21.11	92.69	12.07	423
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>122%</b>	<b>91%</b>	<b>105%</b>	<b>123%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** mondongo en salsa, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de repollo morado, lechuga y zanahoria fresco de cas

Código	Alimento	Cantid ad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
93	MONDONGO EN SALSA	210	153.3	13.84	7.67	7.27	1.26	111.3
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0

11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		664.63	26.64	18.82	93.21	11.33	111.3
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>110%</b>	<b>90%</b>	<b>94%</b>	<b>124%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida: Almuerzo****Plato fuerte:** pollo al horno, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada lechuga con repollo morado y zanahoria, fresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3032	POLLO, MUSLO	95	198.55	24.64	10.34	0	0	90
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0

11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		721.62	37	21.58	88.69	10.8	90
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>121%</b>	<b>123%</b>	<b>108%</b>	<b>118%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** Barbudos, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce) ensalada de lechuga, repollo morado y zanahoria, fresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11015	VAINICA	30	12.6	0.84	0.06	2.26	0.78	0
2002	HUEVO	100	147	12.58	9.94	0.77	0	423
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0

11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>TOTAL</b>		670.93	27	21.15	88.97	10.85	423
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>112%</b>	<b>90%</b>	<b>105%</b>	<b>119%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** olla de carne, arroz, refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	30	23.1	0.61	0.03	5.24	0.66	0
11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
11078	ELOTE	30	10.8	0.54	0.06	2.52	0	0
5022	CARNE RES	100	126	22.03	6%.5	0	0	58
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
20065	COLA DE RES	2	0.42	0.02	0.01	0.06	0	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		567.92	27.26	19.03	76.38	3.41	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>90%</b>	<b>101%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** lasagna de pollo, vegetales al vapor ( brócoli+coliflor+zanahoria) ensalada repollo, culantro y zanahoria con mayonesa, fresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13057	PASTA	60	222.6	7.82	0.91	44.8	1.92	0
3032	POLLO	40	92.8	9.3	8.9	0	0	33.6
11110	MAIZ DULCE,	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
11097	HONGOS	15	3.75	0.28	0.04	0.76	0.36	0
1010	LECHE	30	15	0.99	0.59	1.4	0	2.4
1030	QUESO	30	51.9	7.31	5.1	0.57	0	6.3
20058	CREMA DE HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		519.4	28.21	19	74.2	6.93	42.3
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>90%</b>	<b>99%</b>		

### Valor nutricional del plato

Tiempo de comida: Almuerzo

Plato fuerte: pescado a la plancha, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli+zanahoria+coliflor)  
ensalada de repollo, tomate y zanahoria, fresco de mora

Código	Alimento	Cantid ad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
8027	PESCADO	130	135.2	23.11	4.12	0	0	79.3
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0

11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
71	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>TOTAL</b>		707.84	37.31	20.39	89.39	12.3	79.3
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>125%</b>	<b>123%</b>	<b>102%</b>	<b>119%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** bistec de cerdo, arroz, ensalada de lechuga, repollo, tomate, refresco de tamarindo

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
--------	----------	----------	--------------	---------------	-----------	-------------------	-----------	-----------------

4003	BISTEC DE CERDO	100	143	21.43	5.66	0	0	59
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		694.35	34.34	21.77	84.85	10.62	59
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>115%</b>	<b>113%</b>	<b>109%</b>	<b>113%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** carne mechada, arroz, frijoles, ensalada repollo, zanahoria, tomate, refresco de tamarindo

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
5021	RES, CARNE	100	126	22.03	3.5	0	0	58
11157	TOMATE	40	8.4	0.32	0.12	1.84	0.48	0
11169	ZANAHORIA	14	5.74	0.13	0.03	1.34	0.39	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11040	CILANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0

9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		684.69	35.06	19.69	86.34	10.86	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>114%</b>	<b>116%</b>	<b>98%</b>	<b>115%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** coliflor envuelta en huevo, arroz, frijoles, ensalada de tomate, zanahoria, repollo y pepino fresco de tamarindo

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11043	COLIFLOR CRUDA	70	17.5	1.39	0.07	3.71	1.75	0

2002	HUEVO	100	147	12.58	9.94	0.77	0	423
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	64	11.52	0.62	0.11	2.41	0.77	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	ZANAHORIA	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		720.03	27	24	90.42	11.82	423
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>120%</b>	<b>90%</b>	<b>120%</b>	<b>120%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** pastel de pollo, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), pico de gallo, refresco de mango

Código	Alimento	Cantida d	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3023	POLLO,	40	83.6	10.38	4.35	0	0	38
13038	HARINA	50	182	5.17	0.49	38.16	1.35	0
16018	MARGARINA	15	107.85	0.14	12.08	0.14	0	0
1001	CREMA DULCE	10	34.5	0.21	3.7	0.28	0	13.7
1010	LECHE	40	20	1.32	0.79	1.87	0	3.2
1030	QUESO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
22021	SAL	5	0	0	0	0	0	0
22023	CONSOME DE POLLO	5	15.35	0.48	0.38	3.28	0.57	0
20041	CREMA HONGOS	2	1.06	0.02	0.07	0.08	0	0.02
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
67	FRESCO DE MANGO	60nz	81	0	0	15	1	0

51	ENSALADA DE TOMATE, CHILE, CULANTRO, CEBOLLA Y LIMÓN	60	14.4	0.55	0.17	3.28	0.74	0
	<b>Total</b>		665.51	28.15	24.83	84.77	5.2	62.27
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>110</b>	<b>94</b>	<b>124</b>	<b>113</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** fajitas de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (chayote con maíz dulce), ensalada de lechuga, zanahoria repollo, tomate, fresco de mango

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
5021	RES, CARNE	100	126	22.03	3.5	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0

13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
49	ENSALADA DE TOMATE, CHILE, CULANTRO, CEBOLLA Y LIMÓN	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
67	FRESCO DE MANGO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>TOTAL</b>		746.65	35.68	24.79	91.01	11.73	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>124%</b>	<b>117%</b>	<b>121%</b>	<b>121%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** sopa de pollo con vegetales, arroz, refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3032	POLLO, MUSLO	95	198.55	24.64	10.34	0	0	90
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	30	23.1	0.61	0.03	5.24	0.66	0
11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
11078	ELOTE	30	10.8	0.54	0.06	2.52	0	0
11040	CILANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
71	FRESCO DE FRUTAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		647.67	30.19	20.88	77.97	3.51	90

	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>108%</b>	<b>101%</b>	<b>104%</b>	<b>103%</b>		
--	------------------------------	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--	--

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** chuleta ahumada, arroz, frijoles, vegetales al vapor (brócoli con zanahoria), ensalada (repollo, zanahoria con mayonesa, tomate) refresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
4003	CHULETA AHUMADA	100	143	21.43	5.66	0	0	59
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11027	BROCOLI	55	18.7	1.55	0.2	3.65	1.43	0
11169	ZANAHORIA	15	6.15	0.14	0.04	1.44	0.42	0

22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
51	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, MAYONESA	60	14.4	0.55	0.17	3.28	0.74	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	60nz	81	0	0	15	1	0
<b>TOTAL</b>			656.96	35.11	18.27	85.74	10.78	59
<b>Porcentaje adecuación</b>			<b>109%</b>	<b>116%</b>	<b>91%</b>	<b>114%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** almuercito de res, arroz, frijoles, ensalada (lechuga, zanahoria, tomate), refresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantid ad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11150	REPOLLO	34	8.16	0.41	0.06	1.83	0.78	0
5022	RES MOLIDA	45	56.7	9.91	1.58	0	0	26.1
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
2002	HUEVO	35	51.45	4.4	3.48	0.27	0	148.05

16005	ACEITE	5	44,2	0	5	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
49	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO RAYADO, TOMATE EN GAJOS Y PEPINO EN JULIANAS	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
68	FRESCO DE MARACUYÁ	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>total</b>		539.34	27.38	21.35	86.03	11.55	174.15
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>90%</b>	<b>91%</b>	<b>107%</b>	<b>114%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo**Plato fuerte:** papa rellena, frijoles molidos, vegetales al vapor (chayote con zanahoria) ensalada (repollo, zanahoria, mayonesa), refresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11127	PAPAS	160	123.2	3.23	0	27.95	3.52	0
1001	CREMA DULCE	2	6.9	0.04	0.74	0.06	0	2.74
1010	LECHE	5	2.5	0.17	0.1	0.23	0	0.4
1035	QUESO	45	77.85	10.96	3.15	0.86	0	9.45
20058	CREMA HONGOS	2	0.76	0.02	0.04	0.09	0.01	0
24129	MAICENA	2	7.62	0.01	0	1.83	0.02	0
24079	QUESO MOZZARELLA	5	12.7	1.21	0.8	0.14	0	3.2
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11169	ZANAHORIA	15	6.15	0.14	0.04	1.44	0.42	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
48	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72

	MAYONESA							
68	FRESCO DE MARACUYÁ	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>TOTAL</b>		619.79	27	20.24	81.82	13.98	19.51
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>103%</b>	<b>90%</b>	<b>101%</b>	<b>109%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** sopa azteca, pollo, aguacate, tostaditas, queso, arroz y refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3023	POLLO	65	135.85	16.86	7.07	0	0	61.75
11157	TOMATE	50	10.5	0.4	0.15	2.3	0.6	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31	0.23	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0

1030	QUESO	35	60.55	8.52	2.45	0.67	0	7.35
11005	AGUACATE	15	24	0.3	2.2	1.28	1.01	0
14074	TORTILLA	50	102	2.7	0.5	22.45	2.24	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
71	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		701.16	32.75	23.03	85.41	6.7	69.1
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>117%</b>	<b>109%</b>	<b>115%</b>	<b>114%</b>		

**Valor nutricional del plato corregido**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** fajitas de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica), ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria) fresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Fibra	Colesterol
			( )	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
5021	RES, CARNE MAGRA, CRUDA	100	126	22.03	3.5	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	90	16.2	0.87	0.15	3.39	1.08	0
11043	COLIFLOR	30	7.5	0.59	0.03	1.59	0.75	0
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0

11015	VAINICA	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
68	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		746.9	36.71	24.73	89.4	12.21	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>124%</b>	<b>122%</b>	<b>123%</b>	<b>119%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** Berenjena rellena de queso, arroz, frijoles, vegetales al vapor, ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11023	BERENJENA	55	13.2	0.55	0	3.13	2	0
1033	QUESO MOZARELA,	15	45	3.33	3.35	0.33	0	11.85
11157	TOMATE	50	10.5	0.4	0.15	2.3	0.6	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
1030	QUESO	40	69.2	9.74	2.8	0.76	0	8.4

13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
48	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72
71	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		697.23	26.83	22.08	94.29	13.38	23.97
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>116%</b>	<b>90%</b>	<b>110%</b>	<b>125%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** arroz mixto, frijoles molidos, ensalada de (repollo, zanahoria, tomate repollo morado)

refresco cas								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3019	POLLO	40	83.6	10.38	4.35	0	0	38
4003	CERDO	25	35.75	5.36	1.42	0	0	14.75
5022	RES	25	31.5	5.51	0.88	0	0	14.5
11110	MAIZ	5	3.2	0.1	0.03	0.77	0.09	0
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
11011	VAINICA	5	4.05	0.27	0.02	0.72	0.26	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0
13002	ARROZ	60	216	3.97	0.35	47.6	0.84	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
39	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, CULANTRO Y TOMATE	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	Total		621.51	27.03	22.47	71.33	4.03	67.25
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>104%</b>	<b>90%</b>	<b>112%</b>	<b>95%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** trozos de cerdo con zanahoria y tomate, arroz, frijoles, ensalada rusa, refresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
4003	CARNE DE CERDO	100	143	21.43	5.66	0	0	59
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
11169	ZANAHORIA	20	8.2	0.19	0.05	1.92	0.56	0
11040	CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
11157	TOMATE	20	4.2	0.16	0.06	0.92	0.24	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0

13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
53	ENSALADA RUSA	60	79.8	1.82	4.32	8.83	1.18	37.2
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		732.71	36.05	21.27	94.14	11.86	96.2
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>122%</b>	<b>120%</b>	<b>106%</b>	<b>125%</b>		

### Valor nutricional del plato corregido

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** tortas de carne, arroz, frijoles, vegetales al vapor (coliflor, zanahoria y vainica), ensalada (lechuga, repollo morado, zanahoria) fresco de maracuyá

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Fibra	Colesterol
			( )	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)

13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
5021	CARNE MOILIDA RES	100	126	22.03	3.5	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
39	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, CULANTRO Y TOMATE	90	16.2	0.87	0.15	3.39	1.08	0
11043	AYOTE TIERNO	30	7.5	0.59	0.03	1.59	0.75	0
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0
11015	MAIZ DULCE	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
68	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		746.9	36.71	24.73	89.4	12.21	58

	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>124</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>119</b>		
--	------------------------------	--	------------	------------	------------	------------	--	--

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** chuleta, arroz, frijoles, guarnición (chayote al vapor) ensalada (repollo con zanahoria, tomate y culantro) refresco de cas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
4003	CHULETA CERDO	100	143	21.43	5.66	0	0	59
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0

9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
60	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		719.45	35.08	21.95	91.01	11.73	59
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>120%</b>	<b>116%</b>	<b>109%</b>	<b>121%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** muslo al horno, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (escabeche) refresco de cebada

Código	Alimento	Cantid ad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
--------	----------	--------------	--------------	------------------	--------------	----------------------	--------------	--------------------

3032	POLLO, MUSLO	95	198.55	24.64	10.34	0	0	90
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	2	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	5.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
52	ENSALADA DE VAINICA, CHILE, COLIFLOR Y VINAGRE	158	41.08	2.5	0.54	7.58	3.71	0
60	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		751.18	36.63	22.01	93.86	13.74	90
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>125</b>	<b>122%</b>	<b>110%</b>	<b>125%</b>		

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** pasta con albahaca, arroz, frijoles, guarnición (chayote vapor) ensalada (lechuga con repollo morado, zanahoria y palmito) refresco de cebada

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13057	PASTA	60	222.6	7.82	0.91	44.8	1.92	0
16007	ACEITE, DE OLIVA	10	88.4	0	10	0	0	0
1037	QUESO PARMESANO,	15	64.65	5.77	4.29	0.61	0	13.2
1035	QUESO	45	77.85	10.96	3.15	0.86	0	9.45
2002	HUEVO	15	22.05	1.89	1.49	0.12	0	63.45
1014	LECHE EVAPORADA	15	20.1	1.02	1.13	1.51	0	4.35
11006	AJO	3	4.02	0.16	0.01	0.88	0	0
11036	CEBOLLA,	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
22002	ALBAHACA,	4	1.08	0.1	0.02	0.17	0.16	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
11047	CHAYOTE	50	15.5	0.45	0.1	3.85	0.85	0
11110	MAIZ	15	9.6	0.29	0.08	2.31	0.26	0

22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
60	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		625.75	29.46	21.35	74.07	5.39	90.45
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>104%</b>	<b>98</b>	<b>107%</b>	<b>99%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** fajitas mixtas, arroz, frijoles, guarnición (picadillo de vainica con zanahoria o papas) ensalada de repollo con zanahoria y mayonesa, refresco de tamarindo

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3019	POLLO	30	37	7.13	0.8	0	0	21
4003	CERDO	25	35.75	5.36	1.42	0	0	14.75
5022	RES	25	31.5	5.51	0.88	0	0	14.5
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0

22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
48	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, MAYONESA	93	74.4	0.99	4.7	8.21	1.69	3.72
11183	ZANAHORIAS	15	6.15	0.14	0.02	1.41	0.44	0
11015	VAINICA	20	16.2	1.08	0.08	2.89	1.02	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	3	1.35	0.04	0.01	0.29	0	0
11058	CHILE	3	0.78	0.03	0.01	0.18	0.06	0
79	FRESCO DE TAMARINDO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		736.46	32.39	23.87	93.69	12.13	53.97

	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>123%</b>	<b>108%</b>	<b>119%</b>	<b>124%</b>		
--	------------------------------	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--	--

**Valor nutricional del plato**

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** Bistec de res, arroz, frijoles, vegetales al vapor (zapallo, coliflor, zanahoria), ensalada de caracolitos, refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
5021	RES, CARNE MAGRA, CRUDA	100	126	22.03	3.5	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0

22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
11027	ZAPALLO	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
49	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA,	90	20.7	0.91	0.16	4.73	1.7	0
64	FRESCO DE FRUTAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		698.64	36.23	19.77	89.39	12.3	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>116%</b>	<b>121%</b>	<b>99%</b>	<b>119%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** espagueti con pollo, vegetales al vapor (zapallo, coliflor, zanahoria) ensalada de Repollo blanco, culantro y tomate, refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13057	PASTA	60	222.6	7.82	0.91	44.8	1.92	0
11157	TOMATE	30	6.3	0.24	0.09	1.38	0.36	0

22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
22017	OREGANO, SECO	2	6.12	0.22	0.21	1.29	0.86	0
3032	POLLO, MUSLO	95	198.55	24.64	10.34	0	0	90
22021	SAL	2	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, CULANTRO Y TOMATE	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
64	FRESCO DE FRUTAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		651.46	35.56	21.96	72.98	7.59	90
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>109%</b>	<b>118%</b>	<b>110%</b>	<b>97%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** picadillo de palmito con atún, arroz, frijoles, vegetales al vapor (zapallo, coliflor, zanahoria), ensalada de Repollo blanco, culantro y tomate y refresco de frutas

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11125	PALMITO	40	10.4	0.88	0.08	2.08	0	0
8019	ATUN	45	83.7	11.94	3.64	0	0	13.95
2002	HUEVO	15	22.05	1.89	1.49	0.12	0	63.45
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0

22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11027	BROCOLI	25	8.5	0.71	0.09	1.66	0.65	0
11043	COLIFLOR	20	5	0.4	0.02	1.06	0.5	0
11169	ZANAHORIA	19	7.79	0.18	0.05	1.82	0.53	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, CULANTRO Y TOMATE	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
64	FRESCO DE FRUTAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		681.95	28.72	21.47	89.72	11.62	77.4
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>114%</b>	<b>96%</b>	<b>107%</b>	<b>119%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** bistec de cerdo, arroz, frijoles, picadillo de ayote, ensalada lechuga, repollo morado y zanahoria, refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
4003	BISTEC DE CERDO	100	143	21.43	5.66	0	0	59
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0

22001	AJO MOLIDO	2	6.64	0.34	0.02	1.45	0.2	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
11018	AYOTE	128	19.2	1.32	0.09	4.2	0	0
22021	SAL DE MESA	3	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0
11036	CEBOLLA	3	1.35	0.04	0.01	0.29	0	0
11058	CHILE	3	0.78	0.03	0.01	0.18	0.06	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO RAYADO, TOMATE EN GAJOS Y PEPINO EN JULIANAS	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE Mora	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		715.66	35.9	21.89	89.15	10.18	59
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>119%</b>	<b>119%</b>	<b>109%</b>	<b>119%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** arroz español, frijoles molidos, ensalada de Lechuga, repollo rayado, tomate en gajos y pepino en julianas y refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
3019	POLLO	30	37	7.13	0.8	0	0	21
4003	CERDO	25	35.75	5.36	1.42	0	0	14.75
7003	CHORIZO	8	22.24	1.26	1.82	0.09	0	7.12
7011	JAMON	8	11.76	1.5	0.58	0.04	0	3.44
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
11011	VAINICA	5	4.05	0.27	0.02	0.72	0.26	0
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	3	9.21	0.29	0.23	1.97	0.34	0
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0

22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	5	44.2	0	5	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO RAYADO, TOMATE EN GAJOS Y PEPINO EN JULIANAS	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
59	FRESCO DE MORA	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		682.98	27.05	24.1	84.83	10.27	39.19
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>114%</b>	<b>94%</b>	<b>120%</b>	<b>113%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** sopa de albóndigas y espinacas, refresco de mora

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
5021	CARNE MOILIDA RES	100	126	22.03	6	0	0	58
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
11083	ESPINACA	20	4.6	0.57	0.08	0.73	0.44	0
11047	CHAYOTE	30	9.3	0.27	0.06	2.31	0.51	0
11127	PAPAS	30	23.1	0.61	0.03	5.24	0.66	0

11167	YUCA	29	46.4	0.39	0.08	11.04	0.52	0
11078	ELOTE	30	10.8	0.54	0.06	2.52	0	0
11040	CILANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16	0.06	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
59	FRESCO DE CAS	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		619.64	27.97	21.61	77.75	3.93	58
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>103%</b>	<b>93%</b>	<b>108%</b>	<b>104%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Plato fuerte:** pancitas de tilapia, arroz, frijoles guarnición vainica al vapor, tomate, refresco de mango

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
8056	PESCADO	95	91.2	19.08	1.62	0	0	47.5
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
13056	PAN RALLADO	10	18.2	0.9	0.25	4.7	0.3	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
22019	PIMIENTA NEGRA	2	5.1	0.22	0.07	1.3	0.53	0
13002	ARROZ BLANCO,	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11011	VAINICAS	40	32.4	2.17	0.16	5.78	2.04	0

22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
11157	TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84	0.48	0
67	FRESCO DE MANGO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>		718.41	34.13	23.08	90.99	11.54	47.5
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>119%</b>	<b>114%</b>	<b>115%</b>	<b>121%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Platillo:** Tomate relleno de atún, arroz, frijoles, vegetal al vapor (vainicas) ensalada

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11157	TOMATE	150	31.5	1.2	0.45	6.9	1.8	0
8019	ATUN	45	83.7	11.94	3.64	0	0	13.95
22002	ALBAHACA	5	1.35	0.13	0.03	0.22	0.2	0
24079	QUESO MOZZARELLA	15	38.1	3.64	2.39	0.42	0	9.6
13002	ARROZ	50	180	3.31	0.29	39.67	0.7	0
11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	1	0.26	0.01	0	0.06	0.02	0
9009	FRIJOL NEGRO	35	120.05	7.94	0.56	21.56	6.43	0

11006	AJO	1	1.34	0.05	0	0.29	0	0
11036	CEBOLLA	2	0.9	0.03	0	0.19	0	0
11058	CHILE	2	0.52	0.02	0.01	0.12	0.04	0
22021	SAL DE MESA	2	0	0	0	0	0	0
16005	ACEITE	10	88.4	0	10	0	0	0
11011	VAINICA	40	32.4	2.17	0.16	5.78	2.04	0
22021	SAL DE MESA	1	0	0	0	0	0	0
39	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REPOLLO MORADO	100	18	0.97	0.17	3.77	1.2	0
67	FRESCO DE MANGO	60nz	81	0	0	15	1	0
	<b>Total</b>			31.49	18	94.46	13.43	23.55
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>113%</b>	<b>105%</b>	<b>90%</b>	<b>125%</b>		

### Valor nutricional del plato

**Tiempo de comida:** Almuerzo

**Platillo:** chop suey, refresco de mango

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13057	PASTA	60	222.6	7.82	0.91	44.8	1.92	0
11006	AJO	2	2.68	0.11	0	0.59	0	0

11010	APIO	5	0.7	0.03	0.01	0.15	0.08	0
11036	CEBOLLA	4	1.8	0.06	0.01	0.39	0	0
11058	CHILE	4	1.04	0.04	0.01	0.24	0.08	0
11043	COLIFLOR	10	2.5	0.2	0.01	0.53	0.25	0
11047	CHAYOTE	10	3.1	0.09	0.02	0.77	0.17	0
11027	BROCOLI	10	3.4	0.28	0.04	0.66	0.26	0
11150	REPOLLO	10	2.4	0.12	0.02	0.54	0.23	0
11169	ZANAHORIA	10	4.1	0.09	0.02	0.96	0.28	0
22021	SAL	5	0	0	0	0	0	0
3032	POLLO	30	37	7.13	0.8	0	0	21
4003	CERDO	25	35.75	5.36	1.42	0	0	14.75
5022	RES	25	31.5	5.51	0.88	0	0	14.5
20022	SALSA DE SOYA	5	3	0.53	0.01	0.28	0.04	0
20016	SALSA INGLESA	5	3.35	0	0	0.97	0	0
16005	ACEITE	15	132.6	0	15	0	0	0
16007	ACEITE DE OLIVA	5	44.2	0	5	0	0	0
67	FRESCO DE MANGO	240	105.6	0.17	0.07	27	0.58	0
	<b>Total</b>		637.32	27.54	24.23	77.88	3.89	50.25
	<b>Porcentaje adecuación</b>		<b>106%</b>	<b>92%</b>	<b>121%</b>	<b>104%</b>		

