

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

Informe de práctica supervisada para optar
por el grado de Licenciatura

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS
COLABORADORES DEL HOTEL
BARCELÓ SAN JOSÉ

ESTUDIANTE

RICHARD STEVE ESCOE BASTOS

TUTORA

MBA. SONIA ESPINOZA DELGADO

2019

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA | 13 |
| 1.1.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA EMPRESA | 14 |
| 1.1.2 ACTIVIDAD A LA QUE SE DEDICA LA EMPRESA | 15 |
| 1.1.3 MISIÓN, VISIÓN Y VALORES DE LA EMPRESA | 17 |
| Misión | 17 |
| Visión | 17 |
| Valores | 17 |
| ORGANIGRAMA DE JERARQUÍAS | 18 |
| 1.1.4 UBICACIÓN DE LA EMPRESA | 19 |
| 1.1.5 CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL | 19 |
| 1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA | 21 |
| 1.2.1 DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN | 21 |
| 1.2.1.1 Datos antropométricos | 22 |
| 1.2.1.2 Datos bioquímicos | 24 |
| 1.2.1.3 Datos clínicos | 25 |
| 1.2.1.4 Datos dietéticos | 26 |
| 1.2.2 Diagnóstico del servicio de alimentos | 32 |
| 1.2.3 Diagnóstico del conocimiento nutricional de la población | 41 |
| 1.2.3.1 Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios en general | 42 |
| 1.2.3.2 Diagnóstico del conocimiento nutricional de funcionarios del servicio de alimentos | 43 |
| 1.3 Análisis FODA | 46 |
| 1.4 Objetivo General y objetivos específicos | 49 |
| 1.4.1 Objetivo general: | 49 |
| 1.4.2 Objetivos específicos: | 49 |
| 1.5 Alcances y limitaciones | 51 |
| 1.5.1 Alcances: | 51 |
| 1.5.2 Limitaciones | 51 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO | 52 |
| 2.1 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL..... | 53 |
| 2.1.1 Historia clínica del paciente | 53 |
| 2.1.2 Historia dietética | 53 |
| 2.1.3 Parámetros antropométricos y composición corporal | 54 |
| 2.1.4 Datos bioquímicos..... | 55 |
| 2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE..... | 57 |
| 2.3 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA UNA ANAMNESIS | 58 |
| 2.3.1 Variables para el desarrollo de un instrumento de evaluación nutricional..... | 58 |
| 2.4 SERVICIO DE ALIMENTOS..... | 60 |
| 2.4.1 Menú | 60 |
| 2.4.2 Receta estandarizada | 61 |
| 2.4.3 Inocuidad de los alimentos | 63 |
| 2.4.4 Buenas prácticas de manufactura..... | 65 |
| 2.4.5 Agentes infecciosos transmitidos en los alimentos | 67 |
| 2.5 PATOLOGÍAS CRÓNICAS | 69 |
| 2.5.1 Obesidad..... | 69 |
| 2.5.2 Dislipidemias | 69 |
| 2.5.3 Hipertensión arterial | 70 |
| 2.5.4 Diabetes mellitus..... | 70 |
| 2.6 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS..... | 72 |
| CAPÍTULO III. ACTIVIDADES REALIZADAS | 74 |
| 3.1 Actividades diagnósticas | 75 |
| 3.2 Actividades de resolución..... | 117 |
| CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 167 |
| 4.1 Conclusiones..... | 168 |
| 4.1.2 Recomendaciones | 170 |
| Bibliografía..... | 172 |
| ANEXOS..... | 175 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANEXO 1. GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DEL MINISTERIO DE SALUD | 176 |
| ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS | 182 |
| ANEXO 3. BASE DE DATOS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS COLABORADORES | 183 |
| ANEXO 4. GRÁFICO 1 | 204 |
| ANEXO 5. GRÁFICO 2 | 205 |
| ANEXO 6. GRÁFICO 3 | 206 |
| ANEXO 7. TABLA DE ENFERMEDADES | 207 |
| ANEXO 8. TABLA DE ALIMENTOS PREFERIDOS | 208 |
| ANEXO 9. TABLA DE RECOMENDACIONES AL SERVICIO DE ALIMENTOS | 211 |
| ANEXO 10. INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS NUTRICIONALES | 212 |
| ANEXO 11. GRÁFICO 4..... | 216 |
| ANEXO 12. TABLA DE OTROS SIGNIFICADOS DE NUTRICIÓN PARA LOS FUNCIONARIOS | 217 |
| ANEXO 13. GRÁFICO 5..... | 217 |
| ANEXO 14. TABLA SOBRE OTRAS OPCIONES PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE SEGÚN COLABORADORES..... | 218 |
| ANEXO 15. GRÁFICO 6..... | 219 |
| ANEXO 16. GRÁFICO 7..... | 220 |
| ANEXO 17. GRÁFICO 8..... | 221 |
| ANEXO 18. GRÁFICO 9..... | 222 |
| ANEXO 19. GRÁFICO 10..... | 223 |
| ANEXO 20. GRÁFICO 11..... | 224 |
| ANEXO 21. GRÁFICO 12..... | 225 |
| ANEXO 22. GRÁFICO 13..... | 226 |
| ANEXO 23. GRÁFICO 14..... | 227 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANEXO 24. TEMAS PROPUESTOS POR COLABORADORES PARA SESIONES EDUCATIVAS | 228 |
| ANEXO 25. GRÁFICO 15..... | 231 |
| ANEXO 26. GRÁFICO 16..... | 232 |
| ANEXO 27. GRÁFICO 17..... | 233 |
| ANEXO 28. GRÁFICO 18..... | 234 |
| ANEXO 29. GRÁFICO 19..... | 235 |
| ANEXO 30. GRÁFICO 20..... | 236 |
| ANEXO 31. GRÁFICO 21..... | 237 |
| ANEXO 32. CUESTIONARIO SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS APLICADO AL PERSONAL DEL SERVICIO DE ALIMENTOS..... | 238 |
| ANEXO 33. GRÁFICO 22..... | 240 |
| ANEXO 34. GRÁFICO 23..... | 241 |
| ANEXO 35. GRÁFICO 24..... | 242 |
| ANEXO 36. GRÁFICO 25..... | 243 |
| ANEXO 37. GRÁFICO 26..... | 244 |
| ANEXO 38. GRÁFICO 27..... | 245 |
| ANEXO 39. GRÁFICO 28..... | 246 |
| ANEXO 40. GRÁFICO 29..... | 247 |
| ANEXO 41. GRÁFICO 30..... | 248 |
| ANEXO 42. TABLA SOBRE LA RAZÓN PARA NO VERIFICAR LA TEMPERATURA DE LOS CAMIONES TRANSPORTADORES DE ALIMENTOS..... | 249 |
| ANEXO 43. GRÁFICO 31..... | 249 |
| ANEXO 44. GRÁFICO 32..... | 250 |
| ANEXO 45. GRÁFICO 33..... | 251 |
| ANEXO 46. GRÁFICO 34..... | 252 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANEXO 47. GRÁFICO 35..... | 253 |
| ANEXO 48. ESTRUCTURA DE MENÚ ALMUERZOS ACTUAL PARA LOS COLABORADORES DEL HOTEL | 254 |
| ANEXO 49. INSTRUMENTO UTILIZADO PARA LAS CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DE LOS PLATILLOS | 256 |
| ANEXO 50. EVALUACIÓN AROMA..... | 257 |
| ANEXO 51. EVALUACIÓN SABOR | 257 |
| ANEXO 52. EVALUACIÓN APARIENCIA | 258 |
| ANEXO 53. EVALUACIÓN DEL TAMAÑO DEL PLATILLO..... | 258 |
| ANEXO 54. EVALUACIÓN TEMPERATURA..... | 259 |
| ANEXO 55. EVALUACIÓN TEXTURA..... | 259 |
| ANEXO 56. EVALUACIÓN ARMONÍA | 260 |
| ANEXO 57. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ SERVIDO..... | 261 |
| ANEXO 58. PROPUESTA DE MENÚ REALIZADO POR EL PASANTE EN NUTRICIÓN | 307 |
| ANEXO 59. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA PROPUESTA DE MENÚ..... | 311 |
| ANEXO 60. ANAMNESIS UTILIZADA PARA LA CONSULTA NUTRICIONAL..... | 407 |
| ANEXO 61. BROCHURE CON NÚMERO DE PORCIONES Y EJEMPLO DE MENÚ | 409 |
| ANEXO 62. BROCHURE CON LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS..... | 411 |
| ANEXO 63. DESAYUNOS SALUDABLES..... | 413 |
| ANEXO 64. ETIQUETADO NUTRICIONAL..... | 421 |
| ANEXO 65. GRUPOS DE ALIMENTOS | 429 |
| ANEXO 66. MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES..... | 438 |
| ANEXO 67. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA | 444 |
| ANEXO 68. ALIMENTOS QUE AFECTAN EL PERFIL LIPÍDICO | 454 |
| ANEXO 69. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA PURA | 465 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANEXO 70. PLAN ESTANDARIZADO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y EQUIPOS EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS | 475 |
| ANEXO 71. FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN LA PRÁCTICA SUPERVISADA | 483 |
| ANEXO 72. CARTA DE FINALIZACIÓN DEL HOTEL BARCELÓ SAN JOSÉ | 497 |
| ANEXO 73. CARTA DEL TUTOR..... | 498 |
| ANEXO 74. CARTA DEL LECTOR..... | 499 |
| ANEXO 75. CARTA DE LA FILÓLOGA | 500 |
| ANEXO 76. DECLARACIÓN JURADA..... | 501 |
| ANEXO 77. CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL AUTOR | 502 |

TABLA DE CONTENIDO DE FIGURAS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 1. Sala de recepción, Hotel Barceló San José, Costa Rica. Fuente: (Barceló Hotel Group, 2019)..... | 15 |
| Figura 2. Entrada principal, Hotel Barceló San José, Costa Rica. Fuente: (Barceló Hotel Group, 2019)..... | 16 |
| Figura 3. Organigrama de jerarquías del Hotel Barceló San José.Fuente: (Inducción para nuevos ingresos, Recursos Humanos Hotel Barceló San José, 2019)..... | 18 |
| Figura 4. Vista de la ubicación geográfica del Hotel Barceló San José.Fuente: (Google Maps, 2019)..... | 19 |
| Figura 5. Zona de crecimiento de microorganismos patógenos en alimentos. Fuente: (Chavarría, 2011)..... | 65 |
| Figura 6. Gráfico del estado nutricional de los colaboradores del hotel | 204 |
| Figura 7.Gráfico de distribución de sexo de los colaboradores del hotel | 205 |
| Figura 8. Gráfico de padecimiento de enfermedades en los colaboradores del hotel | 206 |
| Figura 9. Significado de nutrición para los colaboradores del hotel | 216 |
| Figura 10. Opción para llevar a cabo una dieta saludable según colaboradores del hotel . | 217 |
| Figura 11. Un beneficio de la fibra, según los colaboradores del hotel | 219 |
| Figura 12. Alimento que se debe consumir con precaución, según colaboradores del hotel | 220 |
| Figura 13. Alimento principal fuente de energía según colaboradores del hotel | 221 |
| Figura 14. Alimento fuente de grasa saludable, según colaboradores del hotel..... | 222 |
| Figura 15. Alimento fuente importante de grasas no saludables, según colaboradores del hotel | 223 |
| Figura 16. Alimento que aumenta los triglicéridos en sangre, según los colaboradores del hotel | 224 |
| Figura 17. Alimento fuente de colesterol, según colaboradores del hotel..... | 225 |
| Figura 18. Alimento fuente importante de fibra, según colaboradores del hotel | 226 |
| Figura 19. Secuencia correcta para leer una etiqueta nutricional, según colaboradores del hotel | 227 |
| Figura 20. Cantidad de tiempos de comida realizados por los colaboradores en un día | 231 |
| Figura 21. Cantidad de vasos ingeridos por los colaboradores del hotel en un día | 232 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 22. Cantidad de porciones (tazas) de frutas y vegetales consumidos en un día por los colaboradores del hotel | 233 |
| Figura 23. Cantidad de tazas de leche o yogurt consumidos por día por los colaboradores del hotel | 234 |
| Figura 24. Número de cucharaditas de azúcar consumidas en un día por los colaboradores del hotel | 235 |
| Figura 25. Cantidad de cucharaditas de sal consumidas en un día por los colaboradores del hotel | 236 |
| Figura 26. Método de cocción más utilizado por los colaboradores del hotel | 237 |
| Figura 27. Conocimiento sobre la diferencia entre limpieza y desinfección en trabajadores del hotel | 240 |
| Figura 28. Frecuencia de limpieza y desinfección de los equipos, según colaboradores de la cocina..... | 241 |
| Figura 29. Frecuencia de limpieza y desinfección de superficies, según colaboradores de la cocina..... | 242 |
| Figura 30. Frecuencia de limpieza y desinfección de cámaras de almacenamiento frías, según colaboradores de la cocina..... | 243 |
| Figura 31. Frecuencia de limpieza y desinfección de bodegas de almacenamiento secas, según colaboradores de la cocina | 244 |
| Figura 32. Frecuencia de lavado de manos según personal de cocina | 245 |
| Figura 33. Utilización de tablas de picar con clave de color, según funcionarios de la cocina | 246 |
| Figura 34. Utilización de termómetros en alimentos, según personal de cocina..... | 247 |
| Figura 35. Utilización de termómetros para verificar la temperatura de los camiones transportadores, según el personal de cocina..... | 248 |
| Figura 36. Conocimiento del rango de temperatura de crecimiento bacteriano, según personal de cocina | 249 |
| Figura 37. Sustancia utilizada para la limpieza de áreas y superficies, según el personal de cocina..... | 250 |
| Figura 38. Instrumento utilizado para la limpieza de áreas y superficies según personal de cocina..... | 251 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 39. Frecuencia de lavado de utensilios en el área de producción, según personal de cocina..... | 252 |
| Figura 40. Manera correcta de almacenar los alimentos, según el personal de cocina | 253 |
| Figura 41. Menú que se prepara en el comedor de colaboradores de Lunes a Jueves..... | 254 |
| Figura 42. Menú que se prepara en el comedor de colaboradores de Viernes a Domingo | 255 |
| Figura 43. Línea de servicio del comedor de empleados | 483 |
| Figura 44. Área de producción servicio de alimentos | 483 |
| Figura 45. Línea de servicio del comedor de empleados | 484 |
| Figura 46. Termómetro utilizado para medir temperatura de alimentos | 484 |
| Figura 47. Campana extractora del servicio de alimentos..... | 485 |
| Figura 48. Bodega seca de alimentos | 485 |
| Figura 49. Preparación de bandeja de alimentos para jefatura | 486 |
| Figura 50. Preparación de bandeja de alimentos jefatura..... | 486 |
| Figura 51. Tablas de picar del servicio de alimentos | 487 |
| Figura 52. Congelador del servicio de alimentos | 487 |
| Figura 53. Horno Rational del área de producción del Hotel Barceló San José..... | 488 |
| Figura 54. Área de producción del Hotel Barceló San José | 488 |
| Figura 55. Área de producción del servicio de alimentos | 489 |
| Figura 56. Oficina del chef ejecutivo en el área de producción | 489 |
| Figura 57. Área del comedor de empleados del hotel | 490 |
| Figura 58. Refrigeradora de ensalada y fruta en el comedor de empleados..... | 490 |
| Figura 59. Consultorio utilizado para la consulta nutricional | 491 |
| Figura 60. Demostración de la toma de peso y el porcentaje de grasa en un colaborador . | 491 |
| Figura 61. Cuarto de basura del Hotel Barceló San José..... | 492 |
| Figura 62. Documento del plan de limpieza implementado en el área de cocina | 492 |
| Figura 63. Documento del plan de limpieza implementado en el área de cocina | 493 |
| Figura 64. Propuesta de menú entregada al chef ejecutivo | 493 |
| Figura 65. Sesión educativa sobre alimentación y actividad física | 494 |
| Figura 66. Sesión educativa sobre alimentos que alteran el perfil lipídico | 494 |
| Figura 67. Sesión educativa de la importancia del consumo de agua pura | 495 |
| Figura 68. Sesión educativa sobre grupos de alimentos..... | 495 |

| | |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 69. Sesión educativa sobre grupos de alimentos..... | 496 |
|------------------------------------------------------------|-----|

TABLA DE CONTENIDO DE TABLAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Departamentos del hotel que participan en la evaluación nutricional | 20 |
| Tabla 2. Estado nutricional según IMC de los empleados del Hotel Barceló San José | 22 |
| Tabla 3. Riesgo según medida de la circunferencia abdominal | 23 |
| Tabla 4. Riesgo según medida del porcentaje de grasa corporal | 24 |
| Tabla 5. Principales patologías referidas por los funcionarios. | 25 |
| Tabla 6. Número de tiempos de comida realizados por los trabajadores del hotel | 26 |
| Tabla 7. Cantidad de vasos de agua consumidos por día, por el personal del hotel..... | 27 |
| Tabla 8. Cantidad de porciones de frutas y/o vegetales consumidas por los colaboradores en un día | 28 |
| Tabla 9. Cantidad de tazas de leche o yogurt consumidas por los colaboradores en un día | 29 |
| Tabla 10. Cantidad de cucharaditas o sobres de azúcar consumidas por los colaboradores en un día | 30 |
| Tabla 11. Cantidad de cucharaditas de sal consumidas por los colaboradores en un día..... | 31 |
| Tabla 12. Métodos de cocción más utilizados por los trabajadores del hotel | 32 |
| Tabla 13. Evaluación del aroma de 32 platillos evaluados..... | 36 |
| Tabla 14. Evaluación del sabor de 32 platillos evaluados | 37 |
| Tabla 15. Evaluación de la apariencia de 32 platillos evaluados | 37 |
| Tabla 16. Evaluación del tamaño de 32 platillos evaluados..... | 38 |
| Tabla 17. Evaluación de la temperatura de 32 platillos evaluados..... | 39 |
| Tabla 18. Evaluación de la textura de 32 platillos evaluados..... | 39 |
| Tabla 19. Evaluación de la armonía de 32 platillos evaluados..... | 40 |
| Tabla 20. Análisis FODA del Hotel Barceló San José..... | 46 |
| Tabla 21. Clasificación del peso, según IMC | 55 |
| Tabla 22. Estrategias didácticas con sus técnicas y actividades..... | 73 |
| Tabla 23. Matriz educativa de la actividad número 1..... | 75 |
| Tabla 24. Matriz educativa de la actividad número 2..... | 79 |
| Tabla 25. Matriz educativa de la actividad número 3..... | 89 |
| Tabla 26. Matriz educativa de la actividad número 6..... | 93 |
| Tabla 27. Datos recolectados para cálculo del VET..... | 95 |
| Tabla 28. Matriz educativa de la actividad número 4..... | 97 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 29. Matriz educativa de la actividad número 5..... | 102 |
| Tabla 30. Matriz educativa de la actividad número 7..... | 106 |
| Tabla 31. Matriz educativa de la actividad número 8..... | 117 |
| Tabla 32. Matriz educativa de la actividad número 9..... | 126 |
| Tabla 33. Distribución de macronutrientes en merienda..... | 129 |
| Tabla 34. Distribución de macronutrientes en almuerzo..... | 129 |
| Tabla 35. Matriz educativa de la actividad número 10..... | 131 |
| Tabla 36. Matriz educativa de la actividad número 11..... | 135 |
| Tabla 37. Matriz educativa de la actividad número 12..... | 138 |
| Tabla 38. Matriz educativa de la actividad número 13..... | 142 |
| Tabla 39. Matriz educativa de la actividad número 14..... | 146 |
| Tabla 40. Matriz educativa de la actividad número 15..... | 151 |
| Tabla 41. Matriz educativa de la actividad número 16..... | 155 |
| Tabla 42. Matriz educativa de la actividad número 17..... | 159 |
| Tabla 43. Matriz educativa de la actividad número 18..... | 163 |
| Tabla 44. Enfermedades que padecen los empleados del hotel..... | 207 |
| Tabla 45. Alimentos preferidos de los colaboradores del hotel..... | 208 |
| Tabla 46. Recomendaciones para mejorar el servicio de alimentos por parte de los colaboradores el hotel..... | 211 |
| Tabla 47. Otros significados de nutrición para los colaboradores del hotel..... | 217 |
| Tabla 48. Otra opción para llevar a cabo una dieta saludable según colaboradores del hotel..... | 218 |
| Tabla 49. Temas propuestos por los colaboradores, para sesiones educativas..... | 228 |
| Tabla 50. Razón para no medir temperatura en los camiones transportadores..... | 249 |
| Tabla 51. Evaluación del aroma de los platillos servidos..... | 257 |
| Tabla 52. Evaluación del sabor de los platillos servidos..... | 257 |
| Tabla 53. Evaluación de la apariencia de los platillos servidos..... | 258 |
| Tabla 54. Evaluación del tamaño de los platillos servidos..... | 258 |
| Tabla 55. Evaluación de la temperatura de los platillos servidos..... | 259 |
| Tabla 56. Evaluación de la textura de los platillos servidos..... | 259 |
| Tabla 57. Evaluación de la armonía de los platillos servidos..... | 260 |

CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA

1.1.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA EMPRESA

El día 12 de abril de 1902 nace Simón Barceló Obrador, quien inicia trabajos como recadero. De aquí nace la idea de su primer emprendimiento, con una empresa de transporte llamada Autocares Barceló. Luego de conseguir un crédito en un banco, comienza su negocio de transporte y mercancías. El señor Barceló logró crear esta pequeña empresa familiar, que es originaria de la localidad mallorquina de Felanitx, España (Barceló, 2019b).

Esta institución ha crecido, pasando por tres generaciones de la familia Barceló, la cual se dedica principalmente al turismo y la hostelería y, en sus 88 años de historia, se ha distribuido a lo largo de España y el resto del mundo, cuyo objetivo principal es la rentabilidad.

La Fundación Barceló fue creada en el año 1989 por la familia Barceló. Dicha organización se interesó por llegar a países que se ubican por detrás del puesto 100 del indicador de Desarrollo Humano que realiza el PNUD (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo), tomando en cuenta áreas como: salud, educación, desarrollo económico, vivienda, entre otros (Barceló, 2019b).

1.1.2 ACTIVIDAD A LA QUE SE DEDICA LA EMPRESA

Actualmente, el Hotel Barceló San José se dedica a la hostelería y al turismo, incluyendo paquetes con transportes a lugares llamativos de los países que tienen hoteles de esta cadena; sin embargo, también se brindan otros servicios, tales como: alquiler de salones, organización de eventos, alojamiento de equipos deportivos, entre otros. Ahora la empresa cuenta con más de 250 hoteles en 22 países (Barceló, 2019a).



Figura 1.

Sala de recepción, Hotel Barceló San José, Costa Rica. *Fuente:*(Barceló, 2019a).



Figura 2.

Entrada principal, Hotel Barceló San José, Costa Rica. *Fuente:* (Barceló, 2019a).

1.1.3 MISIÓN, VISIÓN Y VALORES DE LA EMPRESA

A continuación se presenta la misión, la visión y los valores del Hotel Barceló San José con el fin de dar a conocer la proyección de la empresa en este país.

Misión

Ser reconocidos como uno de los hoteles mejor equipados y administrados en cuanto al rubro turístico y corporativo. Además, ser uno de los mejores organizadores de eventos privados y/o especiales (Hernández, 2019).

Visión

Su visión se basa en el avance y los cambios que se van generando en el futuro y en estar preparados para enfrentarlos (Hernández, 2019).

Valores

- Liderazgo.
- Honestidad.
- Eficiencia.
- Entusiasmo.
- Espíritu de servicio.
- Flexibilidad.
- Responsabilidad.
- Trabajo en equipo.

(Hernández, 2019).

ORGANIGRAMA DE JERARQUÍAS

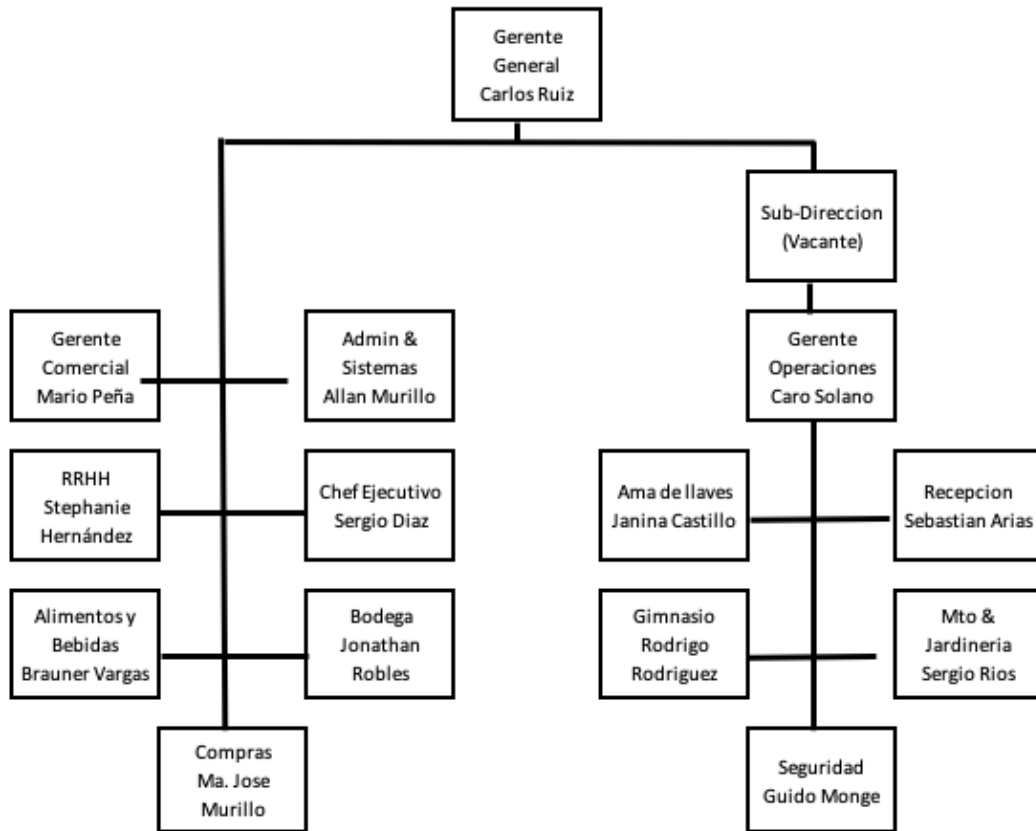


Figura 3.

Organigrama de jerarquías del Hotel Barceló San José. *Fuente:* (Hernández, 2019).

1.1.4 UBICACIÓN DE LA EMPRESA

El Hotel Barceló San José se encuentra ubicado en La Uruca, San José, Costa Rica.

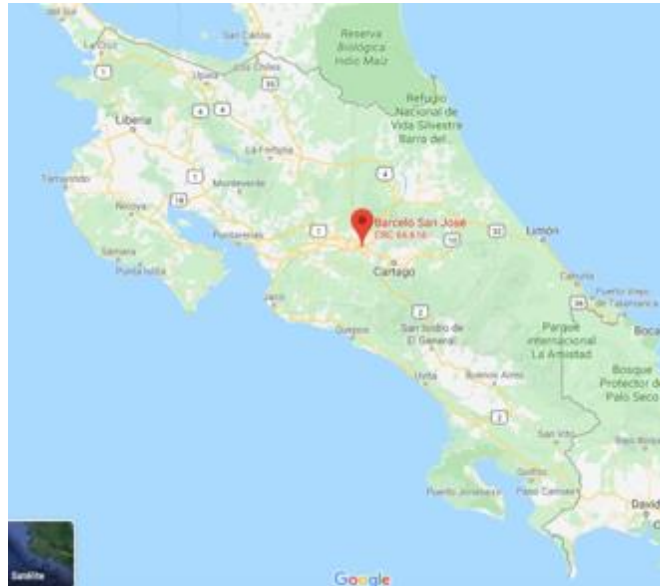


Figura 4.

Vista de la ubicación geográfica del Hotel Barceló San José. *Fuente:* (s.a., 2019).

1.1.5 CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL

La cadena de hoteles de la empresa Barceló tiene más de 250 hoteles en 22 países. En la costa pacífica de Costa Rica se encuentran: Playa Tambor, Golfo Papagayo y Tamarindo, mientras que en la ciudad capital está el Hotel Barceló San José; en el cual se realizó la práctica supervisada y cuenta con 200 colaboradores, aproximadamente.

Se evaluaron 150 personas de dicha empresa de departamentos específicos del hotel, entre los cuales se encuentran: seguridad, limpieza, cocineros, administrativos, recursos humanos,

finanzas, eventos, *call center* (centro de llamadas) y mantenimiento. A continuación se desglosa el número de participantes según departamento.

Tabla 1.

Departamentos del hotel que participan en la evaluación nutricional.

| Departamento | Cantidad de personas | % |
|---------------------|-----------------------------|--------------|
| Seguridad | 8 | 5 % |
| Limpieza | 20 | 13 % |
| Cocina | 30 | 20 % |
| Administrativos | 30 | 20 % |
| Recursos Humanos | 2 | 1 % |
| Finanzas | 10 | 7 % |
| Eventos | 18 | 12 % |
| Call Center | 13 | 9 % |
| Mantenimiento | 15 | 10 % |
| Gerencia | 4 | 3 % |
| Total | 150 | 100 % |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Cabe decir que la empresa tiene jornada diurna, mixta y nocturna. Ofrece servicio de comedor y consultorio médico para los colaboradores. Además, brinda facilidades a los empleados para hospedarse en hoteles propios de la cadena, con promociones y beneficios para personas con cierta cantidad de años trabajados.

Respecto del nivel académico de los trabajadores, el 35 % presenta secundaria incompleta, 29 % secundaria completa, 12 % universidad incompleta y un 24 % universidad completa.

1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

La práctica profesional supervisada se realizó en el periodo comprendido entre junio y septiembre de 2019, con lo que se cumplió con las 640 horas requeridas.

Dicha práctica se divide en tres áreas, las cuales son: educación nutricional, consulta nutricional y el servicio de alimentos, con el objetivo de conocer las condiciones del área de producción, el estado y conocimiento nutricional de la población y determinar debilidades y posibles acciones de corrección en cada una de ellas para intervenir y mejorar su funcionamiento.

1.2.1 DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN

El estado nutricional de la población se determinó por medio de una valoración realizada a 150 colaboradores del hotel, de manera que se ingresaron todos los datos en una planilla de Excel.

Los datos generales que se registran son: sexo, edad y aspectos antropométricos (peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencia abdominal e índice de masa corporal), además de las enfermedades diagnosticadas de cada paciente.

La valoración de los colaboradores se realizó en un tiempo de cuatro semanas con un horario de 8:00 am a 5:00 pm, incluyendo diferentes personas de todos los departamentos, a la vez que se tomaron en cuenta los horarios rotativos del Hotel.

A los empleados se les citó mediante correos electrónicos y en cada uno de los departamentos para que asistieran al consultorio de la empresa.

1.2.1.1 Datos antropométricos

La siguiente tabla muestra el estado nutricional de los 150 trabajadores evaluados.

Tabla 2.

Estado nutricional según IMC de los empleados del Hotel Barceló San José.

| Sexo | IMC | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-----------------------|----|----------|-----|-----------|-----|---------------------|-----|----------------------|----|-----------------------|----|
| | Número de personas | Delgadez aceptable | | Adecuado | | Sobrepeso | | Obesidad grado I | | Obesidad grado II | | Obesidad grado III | |
| | | # | % | # | % | # | % | # | % | # | % | # | % |
| Masculino | 82 | 0 | 0% | 27 | 33% | 28 | 34% | 18 | 22% | 6 | 7% | 3 | 4% |
| Femenino | 68 | 2 | 3% | 30 | 44% | 19 | 28% | 14 | 21% | 2 | 3% | 1 | 1% |
| Total | 150 | 2 | 1% | 57 | 38% | 47 | 31% | 32 | 21% | 8 | 5% | 4 | 3% |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Como se observa; de los individuos del sexo masculino, 33 % tiene un IMC adecuado, 34 % presenta sobrepeso, 22 % obesidad grado I, 7 % obesidad grado II y 4 % obesidad grado III. En el caso del sexo femenino, el 3 % tiene delgadez aceptable, 44% presenta un IMC adecuado, 28 % sobrepeso, 21 % obesidad grado I, 3 % obesidad grado II y 1 % obesidad grado III.

En cuanto a la circunferencia abdominal, la siguiente tabla muestra la cantidad de hombres y mujeres que presentan un riesgo aumentado, según este dato antropométrico.

Tabla 3.

Riesgo según medida de la circunferencia abdominal.

| Sexo | Circunferencia abdominal | | | | |
|--------------|--------------------------|--------|----|------------------|----|
| | Número de personas | Normal | % | Riesgo aumentado | % |
| Masculino | 82 | 62 | 76 | 20 | 24 |
| Femenino | 68 | 48 | 71 | 20 | 29 |
| Total | 150 | 110 | 73 | 40 | 27 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

En la tabla anterior, el 76 % de los hombres tiene una circunferencia abdominal normal, mientras que el 24 % presenta un riesgo aumentado de problemas cardiovasculares.

En el caso de las mujeres, el 71% no presenta riesgo alguno y el 29 % un riesgo aumentado de problemas cardiovasculares.

Tabla 4.

Riesgo según medida del porcentaje de grasa corporal.

| Sexo | Número de personas | Sin determinar | Porcentaje de grasa | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-------------------|---------------------|----------|----|------|----|-------------|----|
| | | | % | Adecuado | % | Alto | % | Muy alto | % |
| Masculino | 82 | 3 | 4 | 18 | 22 | 14 | 17 | 47 | 57 |
| Femenino | 68 | 6 | 9 | 42 | 62 | 15 | 22 | 5 | 7 |
| Total | 150 | 9 | 6 | 60 | 40 | 29 | 19 | 52 | 35 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El porcentaje de grasa fue otro dato que se obtuvo; su categorización varía según la edad de la persona. Sin embargo, a nueve personas (seis mujeres y tres hombres) no se les pudo determinar por un fallo en la lectura de la balanza o por la vestimenta que portaban. Respecto de las mujeres, el 22 % presenta un porcentaje de grasa alto, el 7 % muy alto y el 62 % adecuado. Mientras que de los hombres el 17 % tiene un porcentaje de grasa alto, el 57 % muy alto y el 22 % niveles adecuados.

1.2.1.2 Datos bioquímicos

La evaluación bioquímica se le solicita a cada colaborador a la hora de desarrollar el diagnóstico, pero ninguno se lo realizó. Por lo tanto, no se pudieron evaluar los exámenes bioquímicos.

1.2.1.3 Datos clínicos

Cuando se realizaron las evaluaciones antropométricas diagnósticas, se aprovechó y se les consultó a los trabajadores sobre sus padecimientos o patologías. Los resultados obtenidos se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 5.

Principales patologías referidas por los funcionarios.

| Enfermedad | Cuenta de ID | |
|---------------------------------------------|--------------|--------------|
| | | % |
| Asma | 7 | 5 % |
| Diabetes Mellitus 2 | 2 | 1 % |
| Dislipidemia | 2 | 1 % |
| Hipertensión Arterial | 9 | 6 % |
| Hipertensión Arterial - Diabetes Mellitus 2 | | 3 % |
| Mellitus 2 | 5 | |
| Ninguna | 125 | 83 % |
| Total general | 150 | 100 % |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Como se observa, en la tabla anterior 125 personas no padecen ninguna enfermedad. Las patologías con mayor prevalencia son: hipertensión arterial, asma y diabetes mellitus tipo 2; con 14, 7 y 7 sujetos, respectivamente. Cabe destacar que solamente cinco personas padecen de hipertensión arterial y diabetes mellitus 2, simultáneamente.

1.2.1.4 Datos dietéticos

La evaluación dietética se realizó mediante un cuestionario ([ver anexo 10](#)), en el cual se pregunta sobre la cantidad de tiempos de comida que realizan, la cantidad de vasos de agua ingeridos, las tazas de frutas o vegetales consumidas, la cantidad de leche ingerida, el consumo de azúcar y de sal, además de los métodos de cocción utilizados diariamente por los colaboradores. A continuación se elaboran tablas que describen los datos recolectados:

Tabla 6.

Número de tiempos de comida realizados por los trabajadores del hotel.

| Número tiempos de comida | Número de personas | % |
|---------------------------------|---------------------------|------------|
| 1 a 2 | 10 | 7 |
| 3 a 4 | 88 | 59 |
| 5 a 6 | 46 | 31 |
| más de 6 | 6 | 4 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El 59 % de los colaboradores realizan entre tres y cuatro comidas por día; el 31 % entre cinco y seis comidas diarias, el 7 % hace entre una y dos tiempos de comida por día y el 4 % más de seis. Estos porcentajes toman en cuenta a los 150 trabajadores evaluados y depende del departamento para el que labora cada empleado; si cuenta con los permisos para merendar y acceder al almuerzo que ofrece el hotel. Cabe decir que la recomendación diaria es el

consumo de tres a cinco tiempos de comida (Gamboa et al., 2011), lo que demuestra que el 90 % de los empleados evaluados se acerca la recomendación sugerida.

Tabla 7.

Cantidad de vasos de agua consumidos por día, por el personal del hotel.

| Cantidad de vasos de agua | Número de personas | % |
|----------------------------------|---------------------------|------------|
| Menos de 2 vasos | 12 | 8 |
| 2 a 3 | 55 | 37 |
| 4 a 5 | 51 | 34 |
| 6 a 8 | 32 | 21 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El 37 % de los trabajadores consumen entre dos y tres vasos de agua por día, el 34 % entre cuatro y cinco vasos, el 21 % consume entre seis y ocho vasos al día y el 8 % menos de dos vasos. La recomendación establece que se deben ingerir entre seis y ocho vasos de agua por día (Gamboa *et al.*, 2011). Esto muestra que el 79 % no cumple con la ingesta diaria del consumo de dicho líquido, sino solo cinco vasos, o menos, a diario.

Tabla 8.

Cantidad de porciones de frutas y/o vegetales consumidas por los colaboradores en un día.

| Porciones de frutas y vegetales/día | Número de personas | % |
|------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| No consume | 29 | 19 |
| 2 a 3 | 99 | 66 |
| 4 a 5 | 21 | 14 |
| 6 a 7 | 1 | 1 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Se preguntó por el consumo de frutas y vegetales y los colaboradores del Hotel respondieron que un 66 % consume entre dos y tres porciones, el 14 % entre cuatro y cinco y el 19 % no consume frutas ni vegetales. A los sujetos que consumen la fruta entera, se les explica que una fruta pequeña, por ejemplo; manzana o banano, equivale a una porción.

Se recomienda consumir, al menos, cinco porciones entre frutas y vegetales frescos al día (Gamboa *et al.*, 2011). El 85 % de las personas evaluadas no cumple con dicha recomendación.

Tabla 9.

Cantidad de tazas de leche o yogurt consumidas por los colaboradores en un día.

| Tazas de leche o yogurt/día | Número de personas | % |
|------------------------------------|---------------------------|------------|
| No consume | 42 | 28 |
| 1 a 2 | 94 | 63 |
| 3 a 4 | 12 | 8 |
| más de 4 | 2 | 1 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Respecto del consumo de lácteos, el 63 % toma entre uno y dos porciones por día, el 28 % no consume este tipo de alimento, el 8 % toma entre tres y cuatro tazas por día y el 1 % más de cinco. Los empleados refieren que usualmente consumen yogurt, por una mejor tolerancia a nivel gastrointestinal, y porque no saben cuál tipo de leche es más saludable para su consumo. Es recomendable ingerir tres porciones de lácteos por día (Gamboa *et al.*, 2011), aunque el 91 % de los entrevistados no cumplen con dicha norma.

Tabla 10.

Cantidad de cucharaditas o sobres de azúcar consumidas por los colaboradores en un día.

| Cucharaditas o sobres de azúcar/día | Número de personas | % |
|--------------------------------------------|---------------------------|------------|
| No consume | 14 | 9 |
| 1 a 2 | 69 | 46 |
| 3 a 4 | 55 | 37 |
| 5 o más | 12 | 8 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El 46 % de los empleados entrevistados consume entre una y dos cucharaditas o sobres de azúcar por día; el 37 % utiliza entre tres y cuatro; el 9 % no consume y el 8 % consume cinco o más. Además, al aplicar esta pregunta, se les pidió a los empleados tomar en cuenta el azúcar agregado a postres, refrescos, café, golosinas y galletas dulces. Es recomendable mantener un consumo de no más de 6 cucharaditas de azúcar por día en bebidas y preparaciones (Gamboa *et al.*, 2011); en este caso, el 92 % acata la recomendación.

Tabla 11.

Cantidad aproximada de cucharaditas de sal consumidas por los colaboradores en un día.

| Cucharaditas de sal/día | Número de personas | % |
|--------------------------------|---------------------------|------------|
| No consume | 13 | 9 |
| 1 a 2 | 96 | 64 |
| 3 a 4 | 37 | 25 |
| 5 o más | 4 | 3 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El 64 % de los empleados refiere que consume entre una y dos cucharaditas de sal por día, el 25 % utiliza entre tres y cuatro, 9 % no consume y el 3 % usa cinco o más. Es decir, el 28 % consume un exceso de sal, cuando lo recomendado es una cucharadita rasa (5 g) distribuida en todos los alimentos consumidos durante el día, según las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011 (Gamboa *et al.*, 2011).

Tabla 12.

Métodos de cocción más utilizados por los trabajadores del hotel.

| Métodos de cocción utilizados | Número de personas | % |
|------------------------------------------|---------------------------|------------|
| A la plancha | 40 | 27 |
| Al vapor | 19 | 13 |
| Frito | 68 | 45 |
| Hervido | 23 | 15 |
| Total general | 150 | 100 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Los métodos de cocción de alimentos utilizados variaron entre los colaboradores; sin embargo, el que más se utiliza es la fritura, por el 45 % de los sujetos, seguido por la cocción a la plancha por el 27 % de las personas. Los menos utilizados son el hervido y al vapor, por un 15 % y 13 %, respectivamente. Se recomienda utilizar preparaciones con poca grasa (al vapor, asadas y horneadas) (Gamboa *et al.*, 2011). Con base en lo anterior, se observa que la más utilizada es la menos recomendada, por el exceso de grasa y energía que aporta, terminando por afectar la salud en diferentes áreas.

1.2.2 Diagnóstico del servicio de alimentos

A continuación se presenta el diagnóstico realizado en el servicio de alimentos del Hotel Barceló San José, el cual consta de un análisis del área de producción de alimentos que incluye el perfil del comensal, el tipo de menú, entre otros aspectos importantes.

- a. Género: es de afán de servicio, al tratarse de una institución y es un servicio de alimentos a disposición de los colaboradores del Hotel.
- b. Sistema: es semiconvencional, porque cuenta con panadería y área de repostería, pero no con una carnicería; por lo tanto, tienen proveedores específicos de diferentes cortes de carne.
- c. Tipo: es de autoservicio, porque existe una barra donde el comensal traslada su propio plato, selecciona de las opciones disponibles en el menú y debe servirse su refresco y ensalada.
- d. Perfil del comensal: el Hotel Barceló San José cuenta con 200 colaboradores aproximadamente, de los cuales asisten al comedor de la empresa 150 comensales por día, quienes tienen derecho a un tiempo de comida principal (almuerzo o cena) y una merienda (merienda de la mañana o de la tarde).

El promedio de edad de los comensales es de 36 años: el 45 % son mujeres y el 55 % son hombres. El promedio de peso se mantuvo igual en ambos sexos, con 76 kg cada uno, la talla promedio en hombres es de 166 cm y en mujeres de 165 cm.

El nivel educativo y socioeconómico varía según el puesto que tiene cada empleado; por ejemplo, dentro de los administrativos hay personas con secundaria completa, universidad incompleta y universidad completa. Sin embargo, las personas en los puestos de seguridad, cocina, limpieza y misceláneos tienen primaria incompleta, primaria completa, secundaria incompleta y secundaria completa.

Al realizar el diagnóstico se le pregunta a cada individuo sobre sus preferencias alimentarias. La mayoría de las personas entrevistadas expresó su gusto por las sopas, vegetales cocidos, carnes blancas, carnes rojas, arroz, frijoles y arroces compuestos ([ver anexo 8](#)). Muchos de ellos también concordaron en que el comedor de empleados

debe agregar menos grasa y condimentos a los alimentos y mayor variedad en el menú servido ([ver anexo 9](#)).

- e. Tipo de menú: la empresa cuenta con un menú por semana, el cual es por competencias; se aplica todos los días y el chef de los colaboradores varía algunas preparaciones. Este menú es desarrollado por el chef ejecutivo y aplicado por los subchefs, tomando en cuenta que son diferentes los alimentos que consumen los empleados, la jefatura y los huéspedes.

El menú cuenta con dos opciones en los tiempos de comida principales y una opción en las meriendas; lo que se sirve en el almuerzo es lo mismo que se ofrece en la cena, pero lo consumen personas que se encuentran en turnos diferentes.

Los horarios de los tiempos de comida son los siguientes: entre 9:00 am y 10:30 am – merienda de la mañana, entre 11:30 am y 1:30 pm – almuerzo, entre 3:00 pm y 5:00 pm – merienda de la tarde y entre 6:00 pm y 7:30 pm – cena.

- f. Análisis cuantitativo y determinación de costos del menú: en un periodo de cuatro semanas se realizó el pesaje de los alimentos del comedor de empleados, para determinar posteriormente el aporte calórico y de macronutrientes del menú. El valor nutricional de los alimentos se calculó según la base de datos de USDA; siglas en inglés para el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Este es un sistema que se accede mediante la web donde se coloca el nombre del alimento con su respectivo peso para obtener su valor nutricional de manera detallada (*USDA, s.f.*).

Con base en el diagnóstico realizado, se determinó el requerimiento calórico de hombres y mujeres, tomando en cuenta sus necesidades. Se obtuvo un valor energético total de 2050 kcal. La distribución de macronutrientes se realizó de la siguiente manera: 50 % de carbohidratos, 20 % de proteínas y 30 % de grasa.

Para el almuerzo se destina un aporte calórico del 30 %, lo que equivale a 615 kcal y, para la merienda, un aporte calórico del 10 %, lo que equivale a 205 kcal.

Tomando en cuenta los datos anteriores, se calcula el porcentaje de adecuación, pues lo óptimo oscila entre 90 % y 110 % (Elizondo, 2000). En las meriendas llegó hasta un 150 % ([ver anexo 57](#)) y usualmente mantiene un bajo aporte de macronutrientes y energía. En el caso del almuerzo, se mantuvo entre 65 % y 469 %; predominando un aporte aumentado en macronutrientes y energía. El porcentaje de adecuación promedio en las meriendas fue de 31 % en energía, 53 % en carbohidratos, 3 % en proteína y 13 % en grasa. En los almuerzos fue de 238 % en energía, 328 % en carbohidratos, 177 % en proteína y 135 % en grasa. Esto muestra una deficiencia de macronutrientes y energía en las meriendas, además de un exceso importante en las cantidades servidas a la hora del almuerzo.

El costo del menú actual y el propuesto no se pudo determinar, debido a que no se separan los alimentos de los huéspedes, la jefatura y los empleados, sino que todos los alimentos se incluyen en un solo pedido, desde los respectivos proveedores, lo que dificulta determinar el presupuesto destinado propiamente del menú de los colaboradores. Además, el hotel firma contratos de confidencialidad con dichos proveedores, para evitar competencia desleal en los precios de los productos con otras empresas.

- g. Análisis cualitativo: se realiza un instrumento de evaluación ([ver anexo 49](#)), con el fin de analizar las siguientes características organolépticas: apariencia, gusto, aroma, textura, tamaño, temperatura y armonía. A cada platillo se le evaluaron dichas características, con una escala de muy malo, malo, bueno y muy bueno. En términos generales, las características evaluadas obtuvieron resultados positivos, excepto la

apariencia y la armonía de los platillos, dado que la prioridad es hacer el proceso productivo rápido y no detallar en la apariencia, ya que es para los empleados; difiere para los huéspedes y la gerencia. A continuación se muestran las tablas con los resultados finales:

Tabla 13.

Evaluación del aroma de 32 platillos evaluados.

| Aroma | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 22 |
| Malo | 3 |
| Muy bueno | 7 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El aroma es una de las características organolépticas mejor calificadas en la elaboración de los platillos: es indispensable dicha característica para que la comida, por medio de este atributo, sea atractiva para los comensales. Según los resultados, 29 de 32 platos evaluados obtuvieron un criterio positivo, lo que confirma dicha evaluación.

Tabla 14.

Evaluación del sabor de 32 platillos evaluados.

| Sabor | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 17 |
| Malo | 6 |
| Muy bueno | 9 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El sabor de los platillos varió, dependiendo de los ingredientes utilizados, la manera de prepararlos y el cocinero que se encontrara laborando. Cabe decir que 26 de ellos obtuvieron una nota positiva, mientras que seis, una negativa, lo que confirma que la mayoría de los platillos evaluados llenaron las expectativas del sabor esperado.

Tabla 15.

Evaluación de la apariencia de 32 platillos evaluados.

| Apariencia | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 22 |
| Malo | 10 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

La apariencia de las preparaciones no es una de las prioridades para los cocineros del comedor de empleados por temas relacionados con el tiempo, ya que este es poco para atender a muchos comensales y debe ser rápido; mas no por ello los alimentos son de mala calidad. Esto lleva a que 10 de los 32 platos tuviesen una apariencia mala.

Se toma el plato en una línea de servicio, escogiendo la opción deseada por cada persona, a quienes se les presenta: arroz, frijoles, una opción de carne en trozo y otra compuesta, refresco y ensalada.

Tabla 16.

Evaluación del tamaño de 32 platillos evaluados.

| Tamaño | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 27 |
| Malo | 4 |
| Muy bueno | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

El tamaño de las porciones servidas en cada platillo varía según el tipo de alimento, pero siempre se mantiene la constante: un exceso en la porción de arroz y frijoles servido. Esto aumenta el aporte de carbohidratos y energía de manera innecesaria. En cuanto a la porción proteica, vegetal y de fruta, usualmente se califica como adecuada.

Tabla 17.

Evaluación de la temperatura de 32 platillos evaluados.

| Temperatura | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 13 |
| Muy bueno | 19 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

La temperatura fue la característica mejor evaluada, pues a esto le dan una importancia especial por la inocuidad alimentaria y las constantes auditorías externas realizadas en el Hotel. Es importante mantener el monitoreo de estas temperaturas para evitar el crecimiento de bacterias u otros microorganismos patógenos.

Tabla 18.

Evaluación de la textura de 32 platillos evaluados.

| Textura | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 31 |
| Malo | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

La textura de los alimentos es muy importante porque da la sensación de preparaciones frescas y agradables al paladar. Por ejemplo: al consumir carnes empanizadas es placentero sentir la textura crujiente, da la sensación de un producto recién preparado. En la evaluación realizada se mantiene una constancia positiva en 31 de 32 preparaciones posibles; sin embargo, una de las recetas evaluadas obtuvo una calificación mala.

Tabla 19.

Evaluación de la armonía de 32 platillos evaluados.

| Armonía | Cuenta de platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 19 |
| Malo | 12 |
| Muy malo | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

La armonía incluye color, sabor, textura, forma, calidad y aceptación en un platillo determinado (Barquero, 2018). Por tal razón no se sirve en el comedor de empleados, como se anotó anteriormente, por la falta de tiempo, aunque siempre se puede tratar de mejorar. Sobre los platos evaluados: de 32 preparaciones, 19 obtuvieron una calificación buena, 12 una mala y una muy mala.

- h. Infraestructura: para los empleados existe un comedor con una línea de servicio, un refrigerador para las ensaladas, sillas y mesas. En el área de producción se preparan

todos los alimentos del día, tomando sus insumos de una bodega seca, dos cuartos fríos, dos refrigeradores y dos congeladores.

Para evaluar la infraestructura, se aplicó la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud. En dicha evaluación se obtuvo un puntaje de 199 puntos de 199 posibles, lo que equivale al 100 % del puntaje, lo que quiere decir que se encuentra en buenas condiciones. Sin embargo, se debe hacer una orden sanitaria, en el caso de que aparezca una medida correctiva ([ver anexo 1](#)).

- i. Funcionarios: el servicio de alimentos cuenta con 40 funcionarios, aproximadamente, entre los cuales se encuentran: el chef ejecutivo, subchefs, cocineros, chefs pasteleros, preliminaro, misceláneos y pileros, entre otros. Todos cuentan con el carné de manipulación de alimentos y tienen conocimiento sobre las temperaturas de peligro de crecimiento bacteriano, la importancia del lavado de manos, la contaminación cruzada, el uso adecuado de las tablas de picar, el control de fechas de vencimiento y otros temas de interés. Todos estos contenidos son evaluados constantemente en el hotel por auditorías y, además, la empresa cuenta con el Plan Cristal, el cual presenta estándares estrictos para evitar inconvenientes en cuanto a la inocuidad de los alimentos. Las auditorías externas de este plan se realizan al menos una vez por mes.

1.2.3 Diagnóstico del conocimiento nutricional de la población

A continuación se detallan los conocimientos nutricionales de los funcionarios generales y los colaboradores del servicio de alimentos.

1.2.3.1 Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios en general

Se aplica un cuestionario con preguntas sobre temas nutricionales básicos ([ver anexo 10](#)) como, por ejemplo: el significado de nutrición, opciones para llevar una dieta saludable, beneficios de la fibra, consumo de azúcar, grasas saludables, grasas no saludables, alimentos fuente de nutrientes específicos y etiquetado nutricional.

Cabe decir que la mayoría de los 150 participantes respondió la encuesta y los resultados mostraron fallos en preguntas específicas, por lo que estas se priorizaron para el desarrollo de sesiones educativas. A continuación se desarrollarán los temas abordados.

Para llevar a cabo una dieta saludable, el 35 % de las personas sugiere reducir el consumo de azúcares, el 31 % reducir el consumo de harinas, el 15% consumir muchas ensaladas, aunque el 19 % marcó otra respuesta, en la cual solamente 15 de los 150 participantes (10 %) respondió que se debe hacer una alimentación equilibrada, consumiendo de todos los alimentos; siendo esta última la respuesta correcta.

Cuando se les consultó cuál es alimento principal de fuente de energía, el 54 % optó por las proteínas, 11 % por la fibra, 16 % por las grasas y 19 % por las harinas. La respuesta de las harinas se toma como la correcta por su alto aporte de carbohidratos, siendo este el primer combustible para el desarrollo de actividades del cuerpo humano, por ejemplo: caminar, trotar, correr, nadar, entre otros. Posteriormente, si se mantiene la actividad física, se llega a utilizar la grasa como fuente de energía.

Además se les consultó cuál es el alimento que promueve el aumento de los triglicéridos en la sangre. De las opciones a elegir, respondieron: 57 % chicharrón, 13 % chuleta, 10 % mantequilla y 20 % pan; no obstante, el 80 % de las personas marcó una respuesta incorrecta, pues la correcta es el pan.

Respecto al alimento fuente de colesterol, los encuestados respondieron: 41 % margarina, 26 % maní, 16 % aceite de girasol y 17 % leche. La respuesta correcta es la leche.

Al preguntar sobre el etiquetado nutricional, se solicita la secuencia correcta de pasos para leer una: ver el tamaño de la porción, el número de porciones y leer nutrientes, claro está, que no todos los participantes son capaces de entenderlo, por lo que es un tema primordial para desarrollar en futuras sesiones educativas. El 21 % marcó la respuesta correcta, mientras que el 79 % optó por alguna de las otras opciones.

Adicional a las preguntas de conocimientos nutricionales, se le solicitó a cada individuo mencionar posibles temas de interés que no se abordaron en el resto del cuestionario. Las respuestas que más se repitieron son: actividad física y nutrición (8 %), desayunos saludables (5 %) y métodos de cocción saludables (2 %).

1.2.3.2 Diagnóstico del conocimiento nutricional de funcionarios del servicio de alimentos

El conocimiento en temas de inocuidad se evalúa mediante un cuestionario aplicado a 25 colaboradores del servicio de alimentos, con el cual se confirmó el conocimiento sobre la materia.

En el cuestionario aplicado a los colaboradores de la cocina se evaluaron temas de inocuidad/manipulación de alimentos y frecuencia de la limpieza y desinfección de superficies y equipos. Los resultados obtenidos son positivos ([ver anexo 32](#)), gracias a los constantes programas de auditoría externa y supervisión llevados a cabo en el área de cocina. El 100 % de los participantes respondió que sí conoce la diferencia entre limpieza y desinfección, que utiliza la clave de color para las tablas de picar, conoce el rango de

temperatura de crecimiento bacteriano y que el instrumento que se usa para limpieza son las toallas desechables.

El 92 % de los cuestionarios reflejó que los procesos de limpieza y desinfección de equipos se realiza una o más veces por día, el 4 % dice que entre cuatro y cinco veces por semana y el restante 4 % expresó que no existe control ([ver anexo 34](#)).

Con respecto a la limpieza y desinfección de superficies, el 96 % señaló que se hace una o más veces por día y el 4 % restante dijo que no existe control ([ver anexo 35](#)).

La frecuencia para la limpieza y desinfección en las cámaras de almacenamiento frías según el 76 % es de una o más veces por día, el 12 % dice que es entre una y tres veces por semana y el restante 12 % mencionó que entre cuatro y cinco veces por semana ([ver anexo 36](#)).

También, el 48% de los cuestionarios indicó que los procesos de limpieza y desinfección en bodegas de almacenamiento secas se realiza una o más veces por día, el 28 % dijo que entre una y tres veces por semana, el 20 % manifestó que entre cuatro y cinco veces por semana y el 4 % expresó que no existe un control para ello ([ver anexo 37](#)).

Según el personal de la cocina, la frecuencia para el lavado de manos varía, pues el 88 % dijo que se realiza cada 30 minutos y el 12 % cada hora ([ver anexo 38](#)).

Se consulta sobre la utilización de termómetros para medir la temperatura de los alimentos, a lo cual el 92 % contesta que sí se utilizan, mientras que el 8 % indica que solamente se usan para las carnes ([ver anexo 40](#)).

El 92 % de las personas responde que sí se utilizan termómetros para medir la temperatura de los camiones transportadores de alimentos (proveedores), mientras que el 4 % dice que solo para las carnes y el restantes 4 % expresa que no por cuestiones de tiempo ([ver anexo 41](#)).

La sustancia que se utiliza para la limpieza de áreas y superficies es un producto químico (desinfectante), según el 96 % y el restante 4 % dice que se realiza con agua ([ver anexo 44](#)).

El 96 % del personal de cocina expresa que los utensilios de cocina se lavan después de cada uso, mientras que el 4 % establece que es después de terminar las preparaciones ([ver anexo 46](#)).

También, el 92 % del personal de cocina responde que la manera correcta de almacenar los alimentos es utilizando el método PEPS (primero en entrar, primero en salir) y un 8 % dice que se coloca según la entrada del producto ([ver anexo 47](#)).

En teoría, no se encontraron deficiencias en temas de inocuidad, gracias a las constantes auditorías externas, programas y supervisiones que se realizan en el Hotel.

1.3 Análisis FODA

Tabla 20.

Análisis FODA del Hotel Barceló San José.

| Fortalezas | Debilidades |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuentan con un consultorio médico para los colaboradores. ▪ Cuenta con un departamento de salud ocupacional. ▪ Tiene proveedores de calidad, como, por ejemplo: Mayca, Carnes Don Fernando, Belca, entre otros. ▪ La empresa recicla sus desechos. ▪ Es una institución consolidada con muchos años de existir. ▪ Ofrece a los clientes una variedad importante de servicios. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ No se utilizan, ni se actualizan los manuales de limpieza y desinfección. ▪ El menú servido a los empleados no se encuentra diseñado por un profesional en nutrición. ▪ No existe una estandarización correcta de los platillos servidos a los empleados ▪ No se cuenta con nutricionista en el área de alimentos. ▪ No cuentan con un nutricionista para dar seguimiento al estado nutricional de los individuos. |

Continúa en la siguiente página.

Continúa en la siguiente página.

Fortalezas

- Los beneficios que se ofrecen a los empleados, a la jefatura y a los huéspedes son: alimentación, horarios rotativos, parqueo, promociones en otros hoteles de la cadena y medicamentos.
- Tiene una ubicación céntrica y accesible por medio de la ruta 39 (Circunvalación).
- Tienen una estructura de trabajo bien definida.
- Brindan capacitación constante a los colaboradores según su área de trabajo. Estas son brindadas por el departamento de Recursos Humanos y el de Salud Ocupacional.
- Cuenta con una excelente infraestructura.
- Se realizan auditorías externas y supervisiones constantes.

Debilidades

- El médico de la empresa asiste al hotel solamente un día por semana por una hora.
- No cuenta con suficiente parqueo para la demanda de empleados, huéspedes, eventos y servicios especiales.
- La población presenta un conocimiento nutricional deficiente en temas como: grupos de alimentos, horarios de comidas, etiquetado nutricional, métodos de cocción saludables y alimentos que alteran el perfil lipídico.
- El 60% de los empleados evaluados, presenta sobrepeso u obesidad (I, II o III).

Continúa en siguiente página**Continúa en siguiente página**

Amenazas

- Se encuentra en una zona que cuenta con varios hoteles cerca (competencia).
- Tráfico pesado impide llegar rápido al Hotel.

Oportunidades

- Convenio con empresas externas para organizar eventos de toda índole.

Por ejemplo: ferias de la salud con empresas privadas, graduaciones, capacitaciones de otras empresas, concentraciones deportivas, transporte de turistas desde el Hotel a otras zonas del país, entre otros.
- Crecimiento de infraestructura en lotes aledaños a la institución.
- Contratación de personal joven y actualizado en diversas áreas del Hotel.

Fuente: elaboración propia, 2019.

1.4 Objetivo General y objetivos específicos

A continuación se presentan los objetivos propuestos para llevar a cabo la práctica.

1.4.1 Objetivo general:

Realizar una intervención nutricional en el Hotel Barceló San José, por medio de la valoración del estado nutricional, evaluación del servicio de alimentos, consulta y educación nutricional para la mejora del estilo de vida de los trabajadores en el periodo comprendido entre junio y setiembre del año 2019.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Conocer el estado nutricional de los colaboradores, por medio de la toma de medidas antropométricas.
- Brindar consulta nutricional individualizada a los colaboradores del Hotel, mediante la aplicación de anamnesis nutricional, toma de medidas antropométricas y elaboración de planes de alimentación.
- Determinar las condiciones del servicio de alimentos utilizando la guía sanitaria del Ministerio de Salud.
- Analizar el menú servido a los colaboradores cualitativa y cuantitativamente, mediante la evaluación de las características organolépticas y el peso directo de los alimentos.
- Brindar educación nutricional grupal a los trabajadores del Hotel en temas de interés.

- Estandarizar procesos de limpieza y desinfección en el área de cocina, por medio de un plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies y equipos en el servicio de alimentos.
- Elaborar un menú adecuado para las necesidades energéticas y nutricionales de los trabajadores del Hotel.

1.5 Alcances y limitaciones

A continuación se muestran los alcances y limitaciones encontrados en la práctica supervisada.

1.5.1 Alcances:

Aporte a colaboradores del Hotel con respecto a las recomendaciones sobre estructuración del entrenamiento físico y tipos de ejercicios realizados a 35 empleados a quienes se les consultó sobre su rutina diaria de ejercicio físico. Se les revisó y adecuó de acuerdo con las necesidades de cada uno, utilizando los conocimientos adquiridos en la segunda profesión del pasante de nutrición, llamada Promoción de la Salud Física con énfasis en musculación.

1.5.2 Limitaciones

Una de las limitaciones fue la poca disponibilidad de los trabajadores para asistir a las medidas antropométricas en algunos días de la práctica.

La falta de tiempo del personal a la hora de asistir a su primera cita de consulta nutricional o de seguimiento, según la labor que desempeña.

La falta de disponibilidad de algunos empleados a la hora de llenar los cuestionarios sobre conocimientos y hábitos nutricionales.

El tiempo limitado por parte de la empresa para permitir al personal asistir a las sesiones educativas.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

2.1.1 Historia clínica del paciente

La historia clínica ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer factores que afectan los hábitos alimentarios. Se toman en cuenta los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos), el estilo de vida, la clase social y la cultura de la persona. También se debe llevar a cabo una exploración física para revisar: piel, labios y ojos, en búsqueda de posibles deficiencias nutricionales (Carbajal, 2012).

2.1.2 Historia dietética

La historia dietética brinda información importante acerca de los hábitos alimenticios y los alimentos que el sujeto consume, al analizar: tipo, cantidad, calidad, forma de preparación y número de tomas. También permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta, buscando deficiencias o excesos.

Para la realización de la historia dietética existen varios métodos disponibles, la selección del que se vaya a emplear va a depender de los objetivos que busca alcanzar el paciente. A continuación se explicarán los mecanismos más utilizados:

- Registro de consumo: se anotan los alimentos y las bebidas consumidas en cada una de las comidas. Se utiliza en un período entre uno y siete días.
- Pesada directa: se pesan los alimentos que se sirven y lo que sobra al finalizar cada comida.
- Recordatorio de 24 horas: el individuo describe su ingesta en las últimas 24 horas.

- Frecuencia de consumo: mide la frecuencia de consumo por medio de un cuestionario estructurado que incluye todos los grupos de alimentos.
- Consumo usual: se le pregunta a la persona sobre los alimentos que usualmente consume en su vida cotidiana.

(Carbajal, 2012).

2.1.3 Parámetros antropométricos y composición corporal

La antropometría permite evaluar el tamaño corporal y la relación existente entre la talla y el peso. De igual manera, estima los compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa) (Carbajal, 2012).

La talla es uno de los valores medidos en cada evaluación: se realiza con la persona descalza, de espaldas al vástago vertical del tallímetro, con los brazos a los lados y el borde inferior de la órbita de los ojos en un plano horizontal. Otra medida que se debe tomar es el peso; este es un buen parámetro para medir el estado nutricional individual. Siempre, al medirlo, se debe tener a la persona de pie en una balanza calibrada, apoyando de forma equilibrada los dos pies y con el mínimo de ropa posible. El peso que se va utilizar dependerá del estado de salud del individuo. A continuación se describen los tipos existentes:

- Peso habitual: es el que usualmente tiene el individuo.
- Peso actual: se determina en el momento de la valoración.
- Peso ideal: se obtiene a partir de la talla con ecuaciones utilizadas para dicho fin.

En una buena valoración antropométrica se debería incluir el Índice de Masa Corporal, este es una relación directa entre la talla y el peso de la persona y se calcula mediante una fórmula -peso (kg) / talla² (m)- y cuenta con una clasificación, según el peso del sujeto.

Tabla 21.

Clasificación del peso, según IMC.

| Categoría | Rango IMC (kg/m²) |
|--------------------|-------------------------------------|
| Peso insuficiente | <18,5 |
| Normopeso | 18,5-24,9 |
| Sobrepeso grado I | 25,0-26,9 |
| Sobrepeso grado II | 27,0-29,9 |
| Obesidad grado I | 30,0-34,9 |
| Obesidad grado II | 35,0-39,9 |
| Obesidad grado III | 40,0-49,9 |
| Obesidad grado IV | >50 |

Fuente: Carbajal, 2012.

El perímetro abdominal es una medida que puede complementar a todas las demás, pues da a conocer la distribución de la grasa corporal. La recomendación es que en los hombres se mantenga <102 cm y, en el caso de las mujeres, en <88 cm. El último parámetro antropométrico implica el porcentaje de grasa; este se puede medir mediante pliegues cutáneos o la impedancia bioeléctrica. Todos los parámetros que se midan deben llevar seguimiento y control, según las necesidades de cada paciente y el criterio del profesional a cargo (Carbajal, 2012).

2.1.4 Datos bioquímicos

En la actualidad, se consideran parámetros bioquímicos a los indicadores de la severidad de la enfermedad usados como diagnóstico del estado nutricional.

A continuación se habla de los parámetros evaluados a nivel bioquímico.

1. Proteína visceral

Albúmina: una reducción importante está relacionada con complicaciones y aumenta el riesgo de la mortalidad, por lo que se debe mantener un control periódico de esta proteína y niveles inferiores a 2,1 g/dL. Usualmente viene acompañado de síntomas clínicos graves.

Prealbúmina: disminuye en situaciones relacionadas con malnutrición, infección e insuficiencia hepática. Se debe tomar en cuenta en el paciente con patología renal.

Proteína ligada al retinol: aumenta con la ingesta de vitamina A y disminuye con la enfermedad hepática, ante alguna infección y el estrés grave (Ravasco, 2010).

2. Proteína somática:

Creatinina: mide el catabolismo muscular de manera global y se relaciona directamente con el aporte proteico de la dieta y la edad.

Balance nitrogenado: se utiliza en pacientes con desnutrición moderada, permite evaluar la renutrición y el restablecimiento proteico (Ravasco, 2010).

3. Otros nutrientes:

Perfil lipídico: mide factores de riesgo para eventos cardiacos y su objetivo es mantener en niveles controlados el Colesterol Total, Colesterol LDL y los Triglicéridos, además de un Colesterol HDL aumentado.

Glucosa sanguínea: se debe mantener en niveles controlados para evitar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus y otras futuras complicaciones.

Minerales: no es un parámetro para medir el estado nutricional. Incluye calcio, fósforo, magnesio y hierro (Ravasco, 2010).

2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Un hábito es un proceso gradual que se adopta a lo largo de los años por medio de la práctica y la repetición. En la alimentación, son los patrones de consumo alimentario que se han enseñado y adoptado paulatinamente, de acuerdo con las preferencias de la persona (Hidalgo, 2017).

Los hábitos alimentarios saludables son las prácticas de consumo por las cuales los individuos seleccionan su alimentación, con el fin de mantener una buena salud. Esto debe incluir todos los grupos de alimentos, respetando horarios y tiempos de comida (Hidalgo, 2017).

La educación para llevar a cabo hábitos alimentarios saludables comienza en edades tempranas; esto inicia desde la etapa de la ablactación (introducción de alimentos sólidos en bebés), cuando se enseña a los niños a comer alimentos que promuevan su salud, estableciendo horarios de comida específicos (Hidalgo, 2017).

Una adecuada alimentación mejora el aporte de nutrientes y energía, siempre que se utilicen las porciones adecuadas para cada sujeto. El déficit en el consumo de alimentos o la ingesta excesiva no son recomendadas, porque ambas pueden llevar a consecuencias irreversibles (Hidalgo, 2017).

2.3 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA UNA ANAMNESIS

Los elementos evaluados para realizar una anamnesis son aquellos que permiten caracterizar y evaluar a un individuo de manera más específica (Saavedra, 2013). En la siguiente información se detallan algunos.

2.3.1 Variables para el desarrollo de un instrumento de evaluación nutricional

A continuación se mencionan variables que se incluyen en un instrumento (tipo anamnesis) para realizar una evaluación nutricional inicial:

- Caracterización de la población: se incluye edad, raza, ocupación, estado civil y nivel de escolaridad.
- Valoración nutricional
 - Historia clínica: antecedentes familiares, patológicos, quirúrgicos o alguna otra complicación específica que haya sufrido el paciente.
 - Parámetros bioquímicos: se debe establecer cada cierto periodo de tiempo y llevar a cabo el registro respectivo.
 - Medicamentos: indicar todos los utilizados, tanto de uso oral, como de uso tópico.
 - Valoración antropométrica: se realizan todas las mediciones necesarias para un diagnóstico nutricional completo.
 - Síntomas gastrointestinales: se notifica cualquier tipo de náusea, vómito, reflujo, estreñimiento, diarrea, entre otros.
 - Anamnesis alimentaria: análisis del apetito; se especifican intolerancias y alergias alimentarias. Se puede utilizar un recordatorio de 24 horas o una frecuencia de consumo.

- Actividad física: se indica el tipo, la intensidad y duración de esta.
- Adherencia al tratamiento nutricional: se lleva el registro de los alimentos consumidos en el hogar y se analiza el porcentaje de la dieta prescrita que se esté cumpliendo.
- Seguimiento: se analiza el registro y la evolución que ha tenido el paciente.

(Saavedra, 2013).

2.4 SERVICIO DE ALIMENTOS

A continuación se detallan elementos de vital importancia que deben estar presentes en un servicio de alimentos para brindar una mejor atención al comensal.

2.4.1 Menú

Palabra que proviene del francés y se define como un conjunto de platos que constituyen una comida. También se conceptualiza como una lista detallada de preparaciones que se ofrecen al cliente para que escoja la que sea más de su agrado. Además, el menú funciona como una herramienta de comunicación, pues es una atracción para los clientes y proyecta el tema o concepto del restaurante (Villarreal, 2015).

El menú es uno de los elementos más importantes dentro de un servicio de alimentos, ya que de este depende su definición: el recurso humano necesario para llevar a cabo las tareas por realizar, el volumen de producción del servicio de alimentos, el presupuesto, el ambiente que debe tener la edificación, la infraestructura requerida, el equipo necesario y el sistema del servicio; todos los elementos anteriores dependen del tipo de preparaciones que se colocan en el documento llamado *menú* (Villarreal, 2015).

En la planificación del menú se debe tomar en cuenta el ciclo de los alimentos en el servicio, en el cual se da la siguiente secuencia: compra, recibo, almacenamiento, preparación, cocción y distribución, cabe destacar que deben existir estrategias para evaluar y controlar dicho proceso (Villarreal, 2015).

En cuanto a la manera de desarrollar un menú, existen varias formas; las cuales se describen a continuación:

1. Según la regularidad de los alimentos

- a. Estáticos: es el tipo de menú más común en restaurantes comerciales, ya que se ofrece la misma gama de productos todos los días.
- b. Cíclicos: es un menú que se mantiene por un período de tiempo predeterminado, variando su gama de productos. Usualmente se aplica en servicios de alimentos institucionales.
- c. De uso único: es planeado para un día en especial como, por ejemplo, cuando existe un plato del día en algún establecimiento y es posible usarlo una segunda vez, pero puede existir algún cambio en el alimento.

2. Según el grado de elección

- a. A la carta: todos los productos se encuentran fijos y se encuentran clasificados por separado.
- b. Semi a la carta: es posible elegir algunos de los alimentos establecidos en el menú, pero no todos, sino por temporadas de productos o disponibilidad de estos.
- c. De precio fijo: es una comida completa a un precio establecido anteriormente.

(Villarreal, 2015).

2.4.2 Receta estandarizada

La receta estándar es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo. Como información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas, la preparación y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de

venta de los platillos, de tal manera que el resultado sea siempre el mismo, independientemente de la persona que la realiza (Molina, 2013).

Las principales razones y la importancia de elaborar la receta estándar es (Molina, 2013):

- Consistencia: en todo restaurante se espera que la calidad de la comida sea la misma cada vez que se visita y que así sea para todos los clientes.
- Costos: facilita el cálculo del costo de la materia prima y que cada receta contenga el precio por ingrediente y por cantidad.
- Compras: permite saber las cantidades exactas de materia prima que hay que comprar y el costo.
- Fijación de precios: el precio de venta depende directamente de los costos que se reflejan en las recetas.
- Entrenamiento: entrenar al personal de cocina es más sencillo, si está por escrito en forma clara y precisa. Además, se puede imprimir para tenerlo en el área de producción.

Contenido de la receta estándar

La primera sección es el encabezado del formato en el que va el nombre de la receta con una imagen de cómo debe ir montado el plato (Molina, 2013).

Se divide en especificaciones técnicas como:

- Rendimiento.
- Tamaño de la porción.
- Tiempo de preparación.

- Utensilios.

Seguido de esto se elabora un cuadro en el que se adjunta lo siguiente:

- Ingrediente.
- Cantidad.
- Unidad.
- % de rendimiento.
- Costo por unidad.
- Costo.
- Costo total.
- Precio de venta.
- Utilidad.

Por último, se escribe en pasos el procedimiento de la receta (Molina, 2013).

2.4.3 Inocuidad de los alimentos

Cuando se habla de inocuidad es importante tomar en cuenta términos como higiene y limpieza, los cuales se definen a continuación:

Higiene: palabra que viene de las ciencias médicas y busca conservar la salud y prevenir las enfermedades (s.a., s.f.).

Limpieza: busca eliminar la suciedad más importante sobre un tipo de superficie específica, en donde se utiliza algún tipo de agente químico (usualmente detergente), se restriega con un cepillo o paño, se enjuaga con agua fría o caliente, se aplica el desinfectante y el último paso sería retirar el desinfectante para terminar el procedimiento (s.a., s.f.).

Al manipular alimentos se debe tener claro que existe, en las temperaturas, una zona de peligro de crecimiento de microorganismos patógenos, la cual se pretende evitar de la forma más efectiva posible. A continuación se establecen los rangos de temperatura y el comportamiento de los microorganismos patógenos en cada una de ellas:

- Menor de 5 °C: comprende la temperatura de refrigeración (0 °C a 5 °C) y la de congelación (-18 °C). En este rango el crecimiento microbiano se da a una velocidad más lenta de la normal; por ende, alarga la vida útil de los alimentos.
- De 5 °C a 65 °C: rango de temperatura que cumple con las condiciones favorables para el crecimiento de virus, bacterias y hongos en los alimentos, lo cual según el tiempo que el alimento pase a esta temperatura, aumenta el riesgo de una intoxicación alimentaria. En este rango se encuentra la temperatura ambiente.
- Mayor de 65 °C: en este rango de temperatura los microorganismos patógenos son eliminados; sin embargo, se debe tomar en cuenta que el alimento se debe consumir inmediatamente después de su cocción, para reducir la probabilidad de su contaminación.

(Chavarría, 2011).

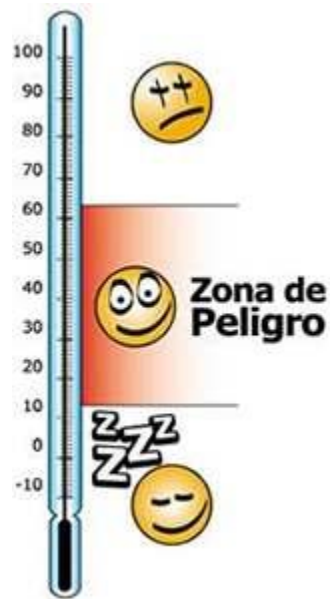


Figura 5.

Zona de crecimiento de microorganismos patógenos en alimentos. *Fuente:* Chavarría, 2011.

Algunos de los alimentos más susceptibles son: las carnes, los productos lácteos, los mariscos, las frutas, los vegetales, el arroz cocido, la pasta cocida, el huevo y las salsas, entre otros (Chavarría, 2011).

2.4.4 Buenas prácticas de manufactura

A continuación se enumeran algunas buenas prácticas de manufactura que se deben implementar para mantener una adecuada inocuidad (OMS, 2007) (INA, s.f.):

1. Lavarse las manos antes de preparar alimentos y cada cierto tiempo durante la preparación.
2. Lavarse las manos cada vez que se toque un alimento crudo y luego uno cocinado.
3. Utilizar áreas de preparación separadas.
4. Lavarse las manos después de ir al baño.
5. Lavar y desinfectar todas las superficies que entren en contacto con los alimentos antes y después de su uso.
6. Evitar que los alimentos entren en contacto con insectos o mascotas.
7. Separar los alimentos crudos de los cocinados.
8. Tener secciones diferentes en la cámara de refrigeración para los alimentos crudos y cocinados.
9. Utilizar equipos diferentes para manipular la carne, el pollo, el pescado, los vegetales, el pan y los quesos.
10. Cocinar las carnes completamente hasta alcanzar los 70°C.
11. Utilizar un termómetro para medir las temperaturas de cocción, refrigeración y congelación.
12. No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
13. Mantener las comidas a una temperatura adecuada, evitando la zona de peligro de crecimiento de microorganismos (entre 5 y 65°C).
14. Usar agua potable para lavar frutas y vegetales.
15. Utilizar leche pasteurizada.
16. Verificar la fecha de caducidad de los alimentos.
17. Cubrir cabellera -o barba, en caso de los hombres-.
18. Utilizar un uniforme limpio y cambiarlo en caso de que se ensucie.

19. Usar platos limpios para servir los alimentos.

2.4.5 Agentes infecciosos transmitidos en los alimentos

Las infecciones que se pueden propagar pueden ser por causa de algún tipo de bacteria, parásito o virus, ya que los alimentos funcionan como un vehículo transportador hasta afectar al consumidor. La causa usual de este tipo de afectaciones son las malas prácticas de higiene y una manufactura deficiente (Kopper, 2009).

Existen varias maneras por las que se puede transmitir un agente infeccioso, entre las cuales se encuentran:

1. Transmitida por el agua: en zonas en donde no se cuenta con un servicio de agua potable adecuado, que no tiene un tratamiento de sedimentación, filtración y desinfección con cloro o algún otro agente, para que sea del consumo de seres humanos y que no exista una contaminación alimentaria a la hora de lavar los vegetales, frutas u otros alimentos.
2. Por los alimentos: se da cuando un agente -como una bacteria, un virus, un parásito u algún otro microorganismo patógeno- es transmitido por un alimento contaminado a un ser humano, el cual se ve afectado con diferentes signos y síntomas que alteran el funcionamiento normal de su organismo y puede traer consecuencias adversas a la salud.

3. De persona a persona: ocurre cuando un agente infeccioso es transmitido de un individuo a otro. Puede ocurrir por la presencia de dicho agente en el ambiente de un lugar específico.
4. Ano-mano-boca: se da cuando las personas tienen una higiene deficiente después de ir al servicio sanitario, por lo que transmiten agentes infecciosos con sus manos contaminadas directamente a otros sujetos o por medio de alimentos que son preparados y manipulados por estos individuos.
5. Transmitidas por mascotas: ocurre cuando existen mascotas en lugares en donde no son permitidas, como por ejemplo las cocinas de los servicios de alimentación, las cuales pueden transmitir microorganismos patógenos por medio de sus desechos o el contacto con alimentos y bebidas.

(Kopper, 2009).

2.5 PATOLOGÍAS CRÓNICAS

Dentro de las patologías crónicas existen causas variadas y tratamientos diferentes, según se requiera. A continuación se mencionan las más comunes.

2.5.1 Obesidad

Es una enfermedad multicausal y compleja, en la que intervienen problemas genéticos, conductuales y ambientales. Su principal causa es el desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía (Barba, 2018).

Esta enfermedad se considera un factor de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades articulares y cardiovasculares. Existen tres tipos de obesidad, según el IMC (Índice de Masa Corporal), la obesidad grado 3 (mórbida) la que presenta un mayor riesgo para la salud (Barba, 2018).

El tratamiento para esta enfermedad consiste en regular la ingesta calórica y de macronutrientes, a la vez que se aumenta el gasto energético por medio del ejercicio físico (Barba, 2018).

2.5.2 Dislipidemias

Es un trastorno que se caracteriza por la producción excesiva o el aclaramiento disminuido de lipoproteínas séricas. Se caracteriza por un colesterol total mayor a 200 mg/dL, un colesterol LDL mayor a 130 mg/dL y triglicéridos mayores a 150 mg/dL; todas estas pruebas deben realizarse con mínimo 12 horas de ayuno. Se clasifican en:

- a) Primarias: son de origen genético o hereditario.
- b) Secundarias: asociadas a otras enfermedades.

El tratamiento de esta enfermedad consta de una dieta baja en grasas saturadas, la promoción del consumo de grasas saludables y el control del consumo de alimentos de origen animal con alto contenido de grasa. Además se debe consultar al médico para la prescripción de los medicamentos pertinentes (Barba, 2018).

2.5.3 Hipertensión arterial

Es uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y renales (Barba, 2018).

Algunos factores de riesgo para adquirir la hipertensión arterial son: edad, ingesta excesiva de sodio, dietas altas en grasas saturadas, tabaquismo, sedentarismo y enfermedades asociadas (Barba, 2018).

El tratamiento de esta enfermedad consiste en el control del consumo de sodio y grasas saturadas de la dieta, ejercicio físico adecuado para la persona hipertensa y utilización de medicamentos, según lo proponga el médico (Barba, 2018).

2.5.4 Diabetes mellitus

Es una enfermedad que se considera un grave problema de salud pública, es crónica y de un origen multifactorial. La predisposición genética, el consumo excesivo de carbohidratos y la disminución de la secreción de la insulina son algunos de los factores que pueden influir en esta enfermedad. Tipos de diabetes:

1. Diabetes Mellitus Tipo I: las células betas del páncreas son destruidas por un proceso autoinmune del organismo, por lo que la persona desde una edad temprana es capaz de producir su propia insulina.

2. Diabetes Mellitus Tipo II: el inicio de la enfermedad se da por causa de factores ambientales, como una mala alimentación, consumo excesivo de azúcares y sedentarismo.

El tratamiento de esta enfermedad se basa en una dieta regulada en carbohidratos, disminuida en azúcares, en el control de los horarios de comida, la medicación adecuada y el ejercicio físico (Barba, 2018).

2.6 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Las estrategias didácticas son acciones planificadas por un docente o experto en un tema específico, para que el alumno logre la construcción del aprendizaje y logre los objetivos planteados. Las mismas incluyen un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta clara; además requiere de una planificación previa y acciones que el docente debe tomar según los objetivos que se buscan (UNED, s.f.).

La siguiente tabla muestra las estrategias didácticas más utilizadas, con sus respectivas técnicas y actividades.

Tabla 22.

Estrategias didácticas con sus técnicas y actividades.

| Estrategia | Técnica | Actividades |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autoaprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> ○ Estudio individual ○ Tareas individuales ○ Proyectos ○ Investigaciones | <ul style="list-style-type: none"> ● Lectura comprensiva ● Elaboración de esquemas ● Solución de ejercicios ● Diario |
| Aprendizaje interactivo | <ul style="list-style-type: none"> ○ Exposiciones del docente ○ Conferencia de expertos ○ Entrevistas ○ Visitas a instituciones | <ul style="list-style-type: none"> ● Escuchar conferencias ● Participar en discusiones ● Elaborar esquemas en forma grupal ● Chat |
| Aprendizaje colaborativo | <ul style="list-style-type: none"> ○ Resolución de problemas ○ Técnica de la pregunta | <ul style="list-style-type: none"> ● Discusión grupal ● Elaboración de productos grupales ● Foros virtuales ● Chat |

Fuente: (UNED, s.f.).

CAPÍTULO III. ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1 Actividades diagnósticas

Actividad N° 1

Aplicación de la guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud para la evaluación del servicio de alimentos de los colaboradores.

Objetivo: determinar las condiciones físicas y sanitarias del servicio de alimentos por medio de la *Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud*.

Tabla 23.

Matriz educativa de la actividad número 1.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Aplicación de la guía de evaluación sanitaria del | Pasante de nutrición | Guía de evaluación sanitaria del | de 12 horas | N/A | Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de | La nota que da la guía es del 100 % de los aspectos evaluados, lo que |

Continúa en siguiente página

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ministerio de Salud para la evaluación del servicio de alimentos de los colaboradores (ver anexo 1). | Ministerio de Salud Lapicero Tabla para escribir | Salud (ver anexo 1) . | quiere decir que el servicio de alimentos se encuentra en buenas condiciones para su funcionamiento. Las medidas del cielorraso y los espacios pertinentes se encuentran como lo establece la guía y están |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Continúa en siguiente página

acorde a la ley
7600.

Cuentan con
control de
plagas, programa
de lavado de
manos y clase de
color para las
tablas de picar.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se aplicó la *Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público del Ministerio de Salud de Costa Rica*. Se evaluó el área de producción del Hotel, con base en un puntaje de 199 puntos.

Dentro de los aspectos evaluados se encuentran las condiciones físicas y sanitarias, el equipo y los utensilios, las operaciones para la preparación de alimentos, el almacenamiento en frío y en seco, las mediciones de saneamiento, la salud e higiene del personal y el área de comedor de los colaboradores.

Al inicio de la actividad se habló con el chef ejecutivo encargado de la operación del servicio de alimentos, quien evacuó dudas del servicio de alimentos, de frecuencia de limpieza y desinfección, del menú utilizado, del control de plagas y del proceso de recibo y almacenamiento que se da con cada uno de los proveedores.

Posteriormente se comenzó a aplicar la guía realizando preguntas al chef encargado de ese día, ya que esta actividad se realizó en un tiempo aproximado de cuatro días, tres horas por día.

Las condiciones observadas en el área de funcionamiento fueron muy buenas, tomando en cuenta que obtuvo un 100 % del puntaje de la guía aplicada; esto quiere decir que es apto para funcionar. Sin embargo, cualquier problema que se detecte debe ser reportado y corregido inmediatamente. Las paredes, los pisos, el cielo raso, los equipos y la campana extractora se mantienen en condiciones sanitarias aceptables gracias a que el Hotel cuenta con una auditoría interna constante (llamada Plan Cristal), que supervisa las condiciones físicas del servicio de alimentos bajo parámetros estrictos para que el funcionamiento del Hotel no se vea comprometido en ninguna circunstancia.

Actividad N° 2

Toma de datos antropométricos a colaboradores del Hotel

Objetivo: determinar el estado nutricional en los colaboradores del Hotel, mediante la toma de medidas antropométricas.

Tabla 24.

Matriz educativa de la actividad número 2.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Toma de datos antropométricos a colaboradores del hotel (ver anexo 2 y 3) | 150 colaboradores | Balanza de la marca Cinta métrica Tallímetro Marca seca | 4 semanas y 4 días | N/A | Fórmula de IMC: Delgadez severa <16,00 kg/m ² | La muestra evaluada consta de 68 mujeres y 82 hombres. |

Continúa en siguiente página

| | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|
| Instrumento para | Delgadez | Para IMC |
| la recolección de | moderada 16,00- | Mujeres |
| datos (ver anexo | 16,99 kg/m ² | Delgadez |
| 2) | Delgadez | aceptable: 2 |
| Computadora | aceptable 17,00- | personas (3%) |
| Lapicero | 18,49 kg/m ² | Adecuado: 30 |
| | Normal 18,50- | personas (44%) |
| | 24,99 kg/m ² | Sobrepeso: 19 |
| | Sobrepeso | personas (28%) |
| | 25,00-29,99 | Obesidad grado |
| | Obesidad tipo I | I: 14 personas |
| | 30,00-34,99 | (21%) |
| | Obesidad tipo II | Obesidad grado |
| | 35,00-39,99 | II: 2 personas |
| | | (3%) |

Continúa en siguiente página

| | |
|-----------------------|----------------|
| Obesidad tipo III | Obesidad grado |
| > o igual a 40 | III: 1 persona |
| Interpretación | (1%) |
| de la | Hombres |
| circunferencia | Adecuado: 27 |
| de cintura: | personas (33%) |
| Mujer | Sobrepeso: 28 |
| Riesgo | personas (34%) |
| aumentado >80 | Obesidad grado |
| Riesgo muy | I: 18 personas |
| aumentado >88 | (22%) |
| Hombre | Obesidad grado |
| Riesgo | II: 6 personas |
| aumentado >94 | (7%) |
| cm | |

Continúa en siguiente página

| | | | |
|-------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Riesgo | muy | Obesidad | grado |
| aumentado | >102 | III: 3 | personas |
| cm | | (4%) | |
| Porcentaje | de | Para | la |
| grasa | | circunferencia | |
| Mujer | | abdominal | |
| 20-39 años | | <u>Mujeres</u> | |
| Bajo <21,0% | | Aumentada: 20 | |
| Normal 21,0- | | personas (29%) | |
| 32,9% | | Adecuada: 48 | |
| Alto 33,0-38,9% | | personas (71%) | |
| Muy alto > o | | <u>Hombres</u> | |
| igual a 39,0% | | Aumentada: 20 | |
| 40-59 años | | personas (24%) | |
| Bajo <23,0% | | | |

Continúa en siguiente página

| | | | |
|-------------|------------|----------------------|----|
| Normal | 23,0- | Adecuada: | 62 |
| | 33,9% | personas (76%) | |
| Alto | 34,0-39,9% | Para el | |
| Muy alto | > o | porcentaje de | |
| igual a 40% | | grasa | |
| 60-79 años | | Mujeres | |
| Bajo <24,0% | | Adecuado: | 42 |
| Normal | 24,0- | personas (62%) | |
| | 35,9% | Alto: | 15 |
| Alto | 36-41,9% | personas (22%) | |
| Muy alto | > o | Muy alto: cinco | |
| igual a 42 | | personas (7%) | |
| Hombres | | A seis mujeres | |
| 20-39 años | | no se les logró | |
| Bajo <8,0% | | calcular el | |

Continúa en siguiente página

| | | | |
|----------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Normal | 8,0-19,9% | porcentaje de grasa (por las medias que utilizaban o porque el lector de la máquina no lo midió). Esto equivale al 9% restante. | |
| Alto | 20,0-24,9% | | |
| Muy alto | > o igual a 25,0 | | |
| Bajo | <11,0% | | |
| Normal | 11,0-21,9% | | |
| Alto | 22,0-27,9% | Hombres | |
| Muy alto | > o igual a 28% | Adecuado: | 18 personas (22%) |
| | | Alto: | 14 personas (17%) |

Continúa en siguiente página

Muy alto: 47
personas (57%)

A 3 hombres no
se les logró
calcular el
porcentaje de
grasa (lector de
la máquina no lo
midió) esto
equivale al 4%
restante

Colaboradores

no adjuntan

exámenes

bioquímicos

Continúa en siguiente página

Patologías de los trabajadores

Asma: 7

personas (5%)

Diabetes: 2

personas (1%)

Dislipidemia: 2

personas (1%)

Hipertensión: 9

personas (6%)

Hipertensión y

diabetes: 5

personas (3%)

Continúa en siguiente página

Ninguna
patología: 125
personas (83%)

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Para la recolección de datos antropométricos se habló con el Departamento de Recursos Humanos para que enviara un correo a todas las jefaturas de los departamentos del Hotel, explicando la actividad que se estaba realizando en el consultorio médico, por parte del pasante de nutrición.

La toma de las medidas se realizó por un periodo de cuatro semanas y cuatro días, de lunes a viernes, con un horario rotativo para los trabajadores de los diferentes turnos. Se midió a un total de 150 empleados.

Se registró: edad, sexo, peso, talla, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa. A los sujetos con sobrepeso u obesidad se les priorizó para invitarles a la consulta nutricional; sin embargo, no todos los pacientes que presentaban esta condición mostraron interés en asistir.

Para el peso se utilizó una balanza Homedics con una capacidad máxima de 160 kg con lectura del porcentaje de grasa y de agua, un tallímetro marca Seca con una altura máxima de 2 metros y 11 centímetros y la cinta métrica para la circunferencia abdominal.

Al medir la talla, se le solicitó a cada persona que se quitara los zapatos y a las mujeres que andaban moños o colas, que se las retiraran. Para el peso y el porcentaje de grasa se solicitó que se retiraran zapatos, medias, reloj, anillos, pulseras de metal, faja y objetos de las bolsas para una mejor lectura.

Los datos recolectados se anotaron en un documento realizado previamente por el pasante de nutrición y se les explicó a los empleados la interpretación de cada una de las medidas tomadas.

Actividad N° 3

Evaluación organoléptica de los platillos del servicio de alimentos de los colaboradores

Objetivo: evaluar las características organolépticas del menú servido a los trabajadores, mediante el método Agatta.

Tabla 25.

Matriz educativa de la actividad número 3.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Evaluación organoléptica de los platillos del servicio de alimentos de los colaboradores, | Pasante de nutrición | Instrumento de evaluación de características organolépticas (AGATTTA) (ver anexo 49) | 60 horas | N/A | Características organolépticas: <ul style="list-style-type: none"> • Aroma • Gusto • Apariencia • Tamaño | En general el aroma, sabor y tamaño obtuvieron buenas calificaciones, |

Continúa en siguiente página

en un periodo

de cuatro

semanas ([ver](#)

[anexo 50, 51,](#)

[52, 53, 54, 55](#) y

[56](#))

- Temperatura con seis platos o

- Textura menos con

- Armonía calificaciones

negativas.

La temperatura y

textura

mantienen un

estándar muy

bueno, ya que, de

los 32 platillos

evaluados,

prácticamente

todos obtuvieron

una buena

calificación (solo

Continúa en siguiente página

una mala
calificación en la
textura).
La apariencia y
armonía
mantienen las
peores
calificaciones
entre todas las
características,
con 10 y 12
platos con una
calificación
negativa,
respectivamente.

Sistematización

Se evaluaron las características organolépticas de los alimentos servidos a los colaboradores, por medio de un instrumento realizado por el pasante de nutrición, el cual utiliza el método Agattta (aroma, gusto, temperatura, tamaño, textura y armonía) y presentaba las siguientes opciones: muy malo, malo, bueno y muy bueno.

La evaluación se realizó durante un mes sin contar sábados y domingos. En total se evaluaron 32 alimentos, entre café, refrescos, frutas y platillos del almuerzo.

La evaluación fue realizada por el pasante de nutrición, porque los comensales no tenían acceso a las dos opciones servidas en el almuerzo en un mismo día. Además, no todos los empleados pagaban el monto necesario para tener el derecho de consumir los alimentos servidos en el Hotel.

Las características organolépticas evaluadas presentaron resultados aceptables (bueno o muy bueno); sin embargo, las que presentaron los peores resultados fueron la apariencia y la armonía de los platillos, ya que, por cuestiones de tiempo, el cocinero no le da gran importancia al aspecto del plato servido al comensal. La característica que mejor puntaje obtuvo fue la temperatura, por asuntos de inocuidad y auditorías constantes con termómetros.

Actividad N° 4

Evaluación cuantitativa del menú

Objetivo: evaluar la cantidad de alimento servido y su respectivo valor nutricional, con respecto a las necesidades de los colaboradores.

Tabla 26.

Matriz educativa de la actividad número 6.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluación cuantitativa del menú de colaboradores del Hotel (ver anexo 57) | Pasante de nutrición | Balanza de alimentos marca Cuisinart Cuaderno Lapicero Computadora | 150 horas | Pesaje directo de alimentos servidos en el almuerzo y en las meriendas | Base de datos de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por ser | Porcentajes de adecuación promedio: Merienda • Energía: 31% • Carbohidratos: 53% |

Continúa en siguiente página

| | | |
|---------------|------------------|-----------------|
| de los | un programa | • Proteína: 3% |
| colaboradores | completo con | • Grasa: 13% |
| | gran variedad de | Almuerzo |
| | marcas y tipos | • Energía: 238% |
| | de alimentos, | • Carbohidratos |
| | además de no | 328% |
| | ser necesaria | • Proteína 177% |
| | una suscripción | • Grasa 135% |
| | para su uso. | |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se determina el requerimiento energético de los colaboradores del Hotel por medio de la toma de medidas antropométricas a 150 colaboradores. En el caso de las personas que tienen obesidad se realizó el peso ajustado.

Tabla 27.

Datos recolectados para cálculo del VET.

| Sexo | Número de personas | VET | % | kcal |
|-------------|---------------------------|------------|------------|-------------|
| Mujeres | 68 | 1793 kcal | 45 % | 806 |
| Hombre | 82 | 2256 kcal | 55 % | 1241 |
| | | | VET | 2050 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Los tiempos de comida que se brindan en el Hotel para los empleados son las meriendas, el almuerzo y la cena, pero se sirven exactamente los mismos alimentos en la merienda de la mañana y la merienda de la tarde (café) y en el almuerzo y la cena (el mismo menú); porque hay un cambio de turno del personal.

El VET fue de 2050 kcal con una distribución de 50 % carbohidratos, 20 % proteína y el 30 % grasa. Para el almuerzo se determinó un aporte calórico de 30 %, lo que equivale a 615 kcal y para la merienda un 10 %, lo que equivale a 205 kcal (Aranceta, 2013).

El análisis del menú se realizó durante cuatro semanas y cuatro días, en donde se pesaron los ingredientes del platillo servido. Para dicha tarea se utilizó una balanza digital Cuisinart con una capacidad máxima de 5 kg.

El peso de los alimentos se midió una vez que se encontraban cocinados y para calcular su valor nutricional se utilizó la base de datos de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

El porcentaje de adecuación promedio en las meriendas fue de 31% en energía, 53% en carbohidratos, 3% en proteína y 13% en grasa. En los almuerzos fue de 238 % en energía, 328 % en carbohidratos, 177 % en proteína y 135 % en grasa, lo que refleja que existe un aporte deficiente de nutrientes y energía en las meriendas, caso contrario en los almuerzos, que poseen un exceso de todas las variables evaluadas.

Actividad N° 5

Cuestionario dirigido a los trabajadores del servicio de alimentos, basado en temas de inocuidad y manipulación de los alimentos

Objetivo: determinar el conocimiento en temas de inocuidad alimentaria en los colaboradores del servicio de alimentos.

Tabla 28.

Matriz educativa de la actividad número 4.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Aplicación de cuestionario a empleados del servicio de alimentos (ver anexo 32) | 25 colaboradores | Cuestionario (ver anexo 32) Lapiceros Tabla para escribir | 20 horas | N/A | Cuestionario con temas de inocuidad de alimentos | El 100 % de los funcionarios reconoce la diferencia entre limpieza y desinfección, |

Continúa en siguiente página

utiliza clave de
color para las
tablas de picar,
conoce las
temperaturas de
crecimiento
bacteriano,
utilizan toallas
desechables
como
instrumento de
limpieza de esta
área y responden
que existe un

Continúa en siguiente página

control para el lavado de manos. En lo que respecta a la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies, equipos y utensilios, además de la medición de las temperaturas de las comidas, la gran mayoría de

Continúa en siguiente página

cuestionarios responde que sí existe un control (>90%); sin embargo, hay inconsistencias entre las repuestas en cuanto a la frecuencia y los controles pertinentes.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó un cuestionario con el fin de determinar los conocimientos de los empleados del servicio de alimentos en temas de inocuidad y manipulación alimentaria. Se dividió en varias partes, entre las cuales se encuentran: concepto de limpieza y desinfección, frecuencia de la limpieza de superficies y equipos, limpieza de las cámaras de almacenamiento frías, de las cámaras de almacenamiento secas, lavado de manos, clave de color de las tablas de picar, utilización de termómetros, reconocimiento del rango de temperatura de crecimiento bacteriano, químicos utilizados y el método de almacenamiento utilizado.

Dentro de los resultados obtenidos, los 25 sujetos que realizaron el cuestionario respondieron que sí conocían la diferencia entre limpieza y desinfección, que sí utilizan tablas de picar con clave de color, que sí utilizan termómetros para medir la temperatura de los alimentos y químicos para la desinfección de superficies y químicos. Lo que se encontró fue una incoherencia en la frecuencia de limpieza de los diferentes componentes del área de producción, porque la mayoría no sabía si se limpiaba entre cuatro y cinco veces por semana o varias veces al día para mantener el funcionamiento de la cocina.

Luego se tabulan y grafican los datos.

Actividad N° 6

Entrevista al personal del hotel para conocer percepción del servicio de alimentos y sus alimentos preferidos

Objetivo: conocer la percepción de los colaboradores sobre el servicio de alimentos y sus alimentos preferidos.

Tabla 29.

Matriz educativa de la actividad número 5.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrevista al personal del Hotel para conocer la percepción del servicio de | 150 colaboradores | Instrumento de evaluación (ver anexo 2) Lapicero Tabla de escribir | Cuatro semanas y cuatro días | Entrevista | Opinión | Las mejoras para el servicio de alimentos más comunes fueron: evitar la comida grasosa y |

Continúa en siguiente página

alimentos y sus

alimentos

preferidos ([ver](#)

[anexo 8](#) y [9](#))

al servicio de excesivamente
alimentos y a la condimentada, la
comida servida disminución del
en el comedor de azúcar que se le
empleados. agrega a los
refrescos, hacer
los frescos el
mismo día que se
sirven y mayor
variedad del
menú.
Entre los
platillos
preferidos que
más se repitieron

Continúa en siguiente página

se encuentran:
sopas, carnes
rojas, carnes
blancas, arroz,
frijoles,
vegetales,
ensaladas, entre
otros.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Al tomar las medidas antropométricas de 150 colaboradores se aprovechó para consultarles sobre sus platillos preferidos y posibles recomendaciones para la mejora del servicio de alimentos del comedor de los empleados.

Al preguntarles sobre sus alimentos preferidos no se les impulsó ninguna opción, si no que ellos podían responder lo que gustaran en este apartado. Esto se realizó con el fin de tomar en cuenta la opinión de una muestra de colaboradores al realizar la propuesta del menú para el Hotel y, de esta manera, incluir platillos del gusto de la mayoría de los comensales. Las comidas que más se repitieron fueron las siguientes: sopas (9 %), carnes blancas (47 %), carnes rojas (22 %), arroz y frijoles (17 %), vegetales (27 %), entre otros.

Se preguntó sobre las posibles recomendaciones para la mejora del comedor de empleados, dentro de las más frecuentes se encontraron: cocinar los alimentos con menos grasa (29 %), utilizar menos condimento a la hora cocinar (17 %), que los frescos de frutas estén recién hechos y con menos azúcar (14 %).

Todas estas recomendaciones se le informaron al chef ejecutivo para mejorar la calidad del servicio ([ver anexo 8 y 9](#)).

Actividad N° 7

Cuestionario sobre hábitos y conocimientos nutricionales

Objetivo: obtener los hábitos y conocimientos nutricionales de los colaboradores del Hotel.

Tabla 30.

Matriz educativa de la actividad número 7.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aplicación del cuestionario sobre hábitos y conocimientos nutricionales a | 150 colaboradores | Cuestionario Lapicero Tabla de escribir | 90 horas | N/A | Cuestionario | Se encuentran deficiencias en los conocimientos nutricionales de los evaluados siguientes temas: 1. Consumo de agua, el 79% de los evaluados |

Continúa en siguiente página

| | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| los | colaboradores | no cumple con |
| colaboradores | (ver anexo 10) | el consumo |
| (ver anexo 10) | | recomendado de |
| | | dicho líquido, el |
| | | cual es entre |
| | | seis y ocho |
| | | vasos por día |
| | | (Gamboa <i>et al.</i> , |
| | | 2011). |
| | | 2. Control del |
| | | perfil lipídico, |
| | | el 80% |
| | | respondió de |
| | | manera |
| | | incorrecta a la |

Continúa en siguiente página

pregunta ¿cuál es el alimento que aumenta los triglicéridos en sangre? y el 83% no supo elegir el alimento que es fuente de colesterol en la dieta.

3. Conocimiento de etiquetado nutricional, debido a que se

Continúa en siguiente página

encuentra un vacío en los conocimientos de los sujetos evaluados en este tema, porque al preguntar los pasos para leer una etiqueta nutricional, el 79% marcó la respuesta incorrecta.

Continúa en siguiente página

4. Métodos de cocción saludables, ya que el 45% de los evaluados utilizan la fritura como método de cocción principal. Es recomendable usar preparaciones bajas en grasa

Continúa en siguiente página

(Gamboa *et al.*,
2011).

5. Aporte de
energía de los
macronutrientes
y principal
fuente de
energía para el
organismo,
porque el 54%
de los
encuestados
respondieron
que son las
proteínas la
-

Continúa en siguiente página

principal fuente de energía, aunque la respuesta correcta es los carbohidratos (Gamboa *et al.*, 2011).

6. Consumo

adecuado de sal (el 28% de los evaluados consume un exceso de sal, superando la

Continúa en siguiente página

recomendación
de una
cucharadita por
día (Gamboa
et al., 2011).

7. Consumo diario
de
frutas/vegetales,
dado que el 85%
de las personas
evaluadas no
consume la
recomendación
de, al menos,
cinco porciones

Continúa en siguiente página

entre frutas y
vegetales
frescos al día.
Por ende, se
realizó dicha
sesión educativa
(Gamboa *et al.*,
2011).

8. Temas

propuestos por
los
colaboradores:
actividad física
y nutrición (8%
de las

Continúa en siguiente página

respuestas) y
desayunos
saludables (5%
de las
respuestas).

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se aplica un cuestionario para determinar los conocimientos y hábitos nutricionales de los colaboradores del Hotel.

Los hábitos nutricionales que se encuentran con mayor deficiencia son el consumo de agua, porque la mayoría respondió que consume entre dos y tres vasos de agua por día; cantidad insuficiente para una persona adulta. El consumo recomendado es entre seis y ocho vasos por día para mantener en buen estado las funciones vitales del organismo (Gamboa *et al.*, 2011) y los métodos de cocción, porque la mayoría de los sujetos utiliza la fritura como método de cocción usual.

Se encuentran deficiencias importantes en conocimientos nutricionales en los temas de: etiquetado nutricional, control del perfil lipídico y grupos de alimentos.

Con base en los datos recolectados en este cuestionario, se plantean sesiones educativas que abarquen dichos temas. El departamento de Recursos Humanos solicita que las sesiones educativas sean de fácil entendimiento, que no tomen mucho tiempo y que se realicen de manera que los trabajadores del Hotel las puedan aplicar en su vida cotidiana.

El Departamento de Recursos Humanos fue organizó y dio luz verde para el desarrollo de dicha actividad en un salón del Hotel; brindando el espacio, el equipo necesario (proyector, sillas) y otorgó permiso a los colaboradores para que asistieran al evento.

3.2 Actividades de resolución

Actividad N° 8

Consulta nutricional

Objetivo: brindar consulta nutricional a la población del Hotel Barceló San José.

Tabla 31.

Matriz educativa de la actividad número 8.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Atención nutricional personalizada a los colaboradores | 53 colaboradores | Balanza marca Homedics Tallímetro portátil Cinta métrica | Tres meses y dos semanas | Citas nutricionales asignadas durante las mediciones | Anamnesis nutricional Parámetros establecidos para el porcentaje de | Se brinda consulta nutricional a 53 personas, de las cuales 11 |

Continúa en siguiente página

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| que deseen participar de la consulta (ver anexo 60) | Computadora Expediente digital Listas de intercambio <i>Brochure</i> con el plan de alimentación (ver anexo 61 y 62) | antropométricas grasa, a sujetos con un estado nutricional alterado. Para la primera cita se dispone de un tiempo aproximado de una hora y para los seguimientos se dispone de 30 minutos. Al inicio se aplica la | grasa, circunferencia abdominal y el IMC individuo. | asistieron a seguimientos en el consultorio del médico del Hotel. Uno de los sujetos asistió a cuatro seguimientos, otro asistió a tres y los restantes nueve a dos seguimientos. De los que asisten a consulta, el 2% |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Continúa en siguiente página

| | |
|--------------------|---------------------|
| anamnesis | (una persona) |
| nutricional, se | presenta |
| realiza la toma de | delgadez severa; |
| medidas | a este sujeto se le |
| antropométricas, | recomendó |
| el cálculo del | realizarse |
| requerimiento | exámenes |
| del paciente, un | bioquímicos para |
| plan de | medir |
| alimentación con | hemoglobina y |
| su respectivo | hematocrito y, |
| ejemplo de | así, descartar una |
| menú. Toda la | posible anemia. |
| información se | Además, a nivel |
| da en dos | nutricional, se le |

Continúa en siguiente página

| | |
|-----------------|-------------------|
| brochures, que | recomienda |
| incluyen el | modificar las |
| material | porciones |
| informativo y | consumidas y la |
| recomendaciones | utilización de un |
| nutricionales. | suplemento |
| | nutricional, 8% |
| | (cuatro personas) |
| | de delgadez |
| | aceptable, 17% |
| | (9 personas) un |
| | IMC adecuado, |
| | 30% (16 |
| | personas) |
| | sobrepeso, 21% |

Continúa en siguiente página

(11 personas)
obesidad grado I,
21% (11
personas)
obesidad grado
II y un 2% (1
persona)
obesidad grado
III.
De las 11
personas que
asistieron a los
seguimientos,
una mantuvo el
peso inicial, el

Continúa en siguiente página

porcentaje de
grasa y la
circunferencia
abdominal y 10
disminuyeron las
medidas
mencionadas
anteriormente.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Después de la toma de medidas antropométricas, se realiza la invitación a las personas con un estado nutricional de sobrepeso u obesidad a participar del programa de consulta nutricional desarrollado por el pasante en nutrición, durante el desarrollo de su práctica profesional.

Al finalizar la práctica, se les brindó consulta a 53 colaboradores del Hotel, algunos de ellos se acercan por la invitación que se hace anteriormente y otros por iniciativa propia.

Las consultas se realizaron de manera individualizada en el consultorio médico del Hotel Barceló San José. La primera sesión tenía una duración aproximada de una hora, en la cual se realizaba una anamnesis inicial con datos generales del paciente y se documenta su estado antropométrico, bioquímico, clínico y dietético, en un expediente digital realizado por el pasante de nutrición.

Las medidas tomadas en la primera cita fueron: peso, talla, circunferencia abdominal, porcentaje de grasa, circunferencia de muñeca y se les preguntaba el consumo usual de alimentos.

Al salir de la primera consulta, se le entrega a la persona un *brochure* con su plan de alimentación individualizado ([ver anexo 61](#)) y ciertas recomendaciones nutricionales, además de los intercambios utilizados para las porciones de los alimentos ([ver anexo 62](#)) para variar la alimentación del paciente.

Las citas de seguimiento tuvieron una duración de 30 minutos aproximadamente y se tomaron las medidas antropométricas para analizar la evolución de los pacientes, los cambios que se dieron en el consumo usual y se modificó el plan de alimentación, según las necesidades del individuo.

De las 53 personas que asistieron a consulta, 11 continuaron con los seguimientos; de estas, una mantuvo sus medidas antropométricas y 10 presentaron una disminución en el peso, en el porcentaje de grasa y en la circunferencia abdominal.

El horario de las consultas varió según la agenda de los pacientes y el pasante de nutrición, manteniéndose entre las 8:00 am y las 5:00 pm.

Las patologías que se encontraron en la consulta nutricional fueron: asma (dos personas), hipertensión arterial (dos personas), diabetes mellitus tipo 2 (una persona), migraña una persona e hipotiroidismo (una persona); por lo tanto, 46 personas de las que asistieron a consulta no presentaron ninguna patología diagnosticada.

Los 53 sujetos que asistieron a la consulta presentaban un desconocimiento total en temas de nutrición, por lo que en un inicio se les explicó sobre horarios adecuados de alimentación, calidad y cantidad de los alimentos consumidos, ingesta correcta de agua, promoción de la actividad física, entre otros temas. Además, se aplicó una anamnesis nutricional completa tomando datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos por medio del método del consumo usual para determinar los hábitos alimenticios de cada paciente.

Ciertamente, se notaron cambios positivos en los hábitos nutricionales de los 11 sujetos que lograron asistir a los seguimientos, reduciendo el número de porciones consumidas, mejorando el entendimiento de una alimentación saludable y consumiendo alimentos adecuados según la condición de cada persona.

A este grupo de colaboradores se les brindó un servicio de calidad; sin embargo 42 de los 53 evaluados no lograron asistir a los seguimientos por razones de tiempo y disposición laboral.

Casos de éxito:

1. El caso de más éxito que se manejó fue un sujeto masculino del Departamento de Seguridad, quien asistió a la cita inicial y a cuatro sesiones de seguimiento, disminuyendo 6,3 kg de peso, 7 cm de circunferencia abdominal y 3 % de porcentaje de grasa corporal. También mostró cambios significativos en el consumo de agua (entre dos y ocho vasos por día) y la realización de actividad física (pasó de sedentario a caminar tres veces por semana, 30 minutos/día).
2. Otro caso fue el del entrenador encargado del gimnasio, el cual tuvo una disminución de 5 kg, 3 cm de circunferencia abdominal y un 2% en el porcentaje de grasa, pasando de una obesidad grado II a un grado I.
3. También participó un paciente que pertenece al Departamento de Seguridad; persona de sexo masculino de 63 años, quien disminuyó 4 kg de peso, 2 % de grasa corporal y 5 cm de circunferencia abdominal, presentando un avance notorio, si se toma en cuenta su edad y el aprendizaje que obtuvo a lo largo del proceso. Además, manifestó una reducción en el dolor de las articulaciones y un mejor funcionamiento cardiovascular al realizar su trabajo.

Actividad N° 9

Propuesta de menú

Objetivo: elaborar un menú acorde a las necesidades energéticas y nutricionales de los asistentes al servicio de alimentación.

Tabla 32.

Matriz educativa de la actividad número 9.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaboración de un menú para el comedor de empleados, tomando en cuenta las | Pasante de nutrición | Computadora Documentos con recomendaciones y preferencias de los comensales | 100 horas | Se realiza un trabajo de observación en la merienda y el almuerzo, además durante | Observación de Preguntas sobre gustos y mejoras para el menú | Se elabora un menú de competencias de cuatro semanas de duración que cumple con el |

Continúa en siguiente página

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| necesidades y recomendaciones brindadas. (ver anexo 58) | las mediciones antropométricas se le consultó a cada empleado sobre sus gustos y preferencias en alimentos y posibles recomendaciones para la mejora del servicio de alimentos. | requerimiento energético y nutricional de la población evaluada (2050 kcal), de las cuales, el 30 % se consume en el almuerzo (615 kcal) y el 10 % en las meriendas (205 kcal). Dicho menú cuenta con una |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Continúa en siguiente página

opción en trozo y
otra compuesta.
La distribución
porcentual se
realiza de la
siguiente
manera:
carbohidratos
50%, proteína
20% y grasa
30%.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

El cálculo del requerimiento energético se obtuvo de las mediciones antropométricas realizadas a 150 colaboradores del Hotel y se tomó en cuenta su sexo, edad, peso y talla.

Según los datos obtenidos de la evaluación cuantitativa del menú, se debe determinar la distribución de macronutrientes para la merienda y el almuerzo.

Tabla 33.

Distribución de macronutrientes en merienda.

| Macronutriente | % | kcal | Gramos |
|-----------------------|----------|-------------|---------------|
| Carbohidratos | 50 | 103 | 26 |
| Proteína | 20 | 40 | 10 |
| Grasa | 30 | 62 | 7 |
| Total | | 205 | |

Fuente: elaboración propia.

Tabla 34.

Distribución de macronutrientes en almuerzo.

| Macronutriente | % | kcal | Gramos |
|-----------------------|----------|-------------|---------------|
| Carbohidratos | 50 | 308 | 77 |
| Proteína | 20 | 123 | 31 |
| Grasa | 30 | 185 | 21 |
| Total | | 615 | |

Fuente: elaboración propia, 2019.

Luego de realizar los cálculos anteriores, se procede a desarrollar la propuesta de menú: este fue de cuatro semanas, presenta una opción de merienda y dos platillos para el almuerzo. Esto hace que sea un menú de competencia que brinda un plato con proteína en trozo y otro con una base compuesta, utilizando los datos calculados anteriormente para que sea balanceado y que los porcentajes de adecuación se mantengan entre 90 % y 110 %.

Actividad N° 10

Cálculo del valor nutricional de la propuesta de menú

Objetivo: determinar el valor nutricional de la propuesta de menú realizada, comparándolo con las necesidades de la población.

Tabla 35.

Matriz educativa de la actividad número 10.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Cálculo del valor nutricional de la propuesta de menú (ver anexo 59) | Pasante de nutrición | de Requerimiento promedio de la población. Distribución porcentual por | 90 horas | Se toma el menú propuesto y se procede a determinar los pesos que se deben servir | Base de datos alimentarios de USDA Porcentajes de adecuación aceptables | Las comidas propuestas cumplen con las necesidades nutricionales de los empleados |

Continúa en siguiente página

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| tiempo de | cuando el | del Hotel, ya que |
| comida | alimento está | los porcentajes |
| Distribución | cocido. Se | se mantienen |
| porcentual de | calcula el valor | entre 90% y |
| macronutrientes | nutricional | 110%. Además, |
| Computadora | mediante la base | se agrega mayor |
| | de datos de | variedad de |
| | USDA y se | platos a lo |
| | adapta a las | largo de las |
| | necesidades | cuatro semanas, |
| | nutricionales y | haciéndolo más |
| | energéticas de la | llamativo para |
| | población | los comensales. |
| | evaluada. Los | |
| | porcentajes de | |

Continúa en siguiente página

adecuación que
se consideran
aceptables son
entre 90 % y 110
%.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Para el cálculo del valor nutricional de la propuesta de menú se utilizó como base el requerimiento calculado para los colaboradores del Hotel (2050 kcal). Cada alimento que se propuso se colocó con su respectivo peso en la base de datos de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Dicha base de datos brinda los carbohidratos, las proteínas, grasas y calorías que aporta cada alimento, comparándolas con el requerimiento deseado y calculando el porcentaje de adecuación, el cual se mantuvo entre 90 % y 100 %.

El menú está programado para cuatro semanas; de lunes a domingo y ofrece una opción de merienda por día, además de dos opciones de almuerzo (proteína en trozo y base compuesta).

La valoración nutricional del menú fue de suma importancia para explicar al chef ejecutivo la diferencia entre los alimentos que se sirven actualmente y la propuesta realizada, al demostrarle el exceso de energía y macronutrientes que se sirven.

Con los datos obtenidos a partir de la USDA, se logró concretar la propuesta de menú diseñada específicamente para la población del Hotel.

Actividad N° 11

Elaboración de procesos estandarizados de limpieza y desinfección de superficies y equipos (POES) en el área de producción

Objetivo: elaborar un POES para el área de producción del servicio de alimentos del Hotel Barceló San José.

Tabla 36.

Matriz educativa de la actividad número 11.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Elaboración de procesos estandarizados de limpieza y desinfección de | Pasante de Nutrición | Computadora de Documentos de los químicos de limpieza del Hotel. | 90 horas | Revisión y supervisión del área de producción para observar los procesos que | N/A | Se entrega un documento que cuenta con los procesos estandarizados de limpieza y |

Continúa en siguiente página

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| superficies y equipos (POES) en el área de producción (ver anexo 70). | Fotografías del área de producción | hace falta estandarizar y los responsables de que cada uno de estos se lleven a cabo. | desinfección de superficies y equipos del área de producción del servicio de alimentos. Además, cada una de las fichas técnicas se deja debidamente instalada en las paredes de los lugares que se intervinieron (ver anexo 71). |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sistematización

Posterior a la revisión y supervisión diaria llevada a cabo en el servicio de alimentos, se desarrolló el documento de estandarización de procesos de limpieza y desinfección de superficies y equipos. Además, se tomaron en cuenta las respuestas de los empleados del área de cocina anotadas en el cuestionario sobre temas de inocuidad alimentaria y conceptos básicos.

El documento incluye el área por intervenir, la superficie o el equipo, la frecuencia, el químico utilizado, los utensilios necesarios, la descripción del procedimiento adecuado, el responsable o encargado y las fotografías de cada lugar.

El documento consta de ocho fichas técnicas que se entregaron al Hotel en sus respectivas áreas de funcionamiento, a fin de que ningún área o superficie se mantenga sin limpiar o desinfectar por la inexistencia de un control adecuado. El instrumento fue aprobado por la tutora de la universidad y se explicó detalladamente a los jefes de operación del área de cocina.

Asimismo, se capacitó únicamente a los jefes del personal de cocina, entre ellos: el chef ejecutivo, dos subchefs y dos cocineros calificados, con una duración de una hora. En la reunión se les explicó la manera adecuada de interpretar y utilizar las fichas técnicas del documento entregado en el área de producción; se realizó de esta manera porque el resto del personal de cocina no podía suspender sus labores, por lo que se aclaró que ellos explicarían a los demás las directrices, así como a los futuros empleados.

Actividad N° 12

Sesión educativa sobre desayunos saludables

Objetivo: educar a la población del Hotel sobre la importancia del desayuno y los elementos que lo conforman.

Tabla 37.

Matriz educativa de la actividad número 12.

| Nombre | Número de | Recursos o | Tiempo | Estrategia | Instrumento de | Resultados |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Actividad | participantes | materiales | invertido | metodológica | evaluación | |
| Sesión educativa sobre desayunos saludables (ver anexo 63) | 15 colaboradores | Computadora Proyector | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> en un salón adecuado del | Al finalizar la exposición, se realizó una actividad con preguntas de selección única, | Los colaboradores participantes entendieron los elementos que deben estar |

Continúa en siguiente página

Hotel para dicha actividad. Se destaca la importancia de desayunar y dos opciones de desayunos saludables que se pueden utilizar ([ver anexo 63](#)).

dirigidas a los colaboradores asistentes a la sesión.

presentes en un desayuno saludable (harina, proteína, fruta o lácteo) y lograron contestar las preguntas realizadas al finalizar la sesión sobre el horario adecuado para desayunar y la importancia de

Continúa en siguiente página

realizar dicha
comida.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición en un salón del Hotel acondicionado para la actividad con un total de 15 empleados asistentes sobre la importancia de desayunar y los componentes que debe tener un desayuno saludable. Esta actividad surgió del interés de las personas que realizaron el cuestionario de conocimientos y hábitos nutricionales, ya que el 5 % de las respuestas solicitó una sesión educativa que abordara el tema.

Se hizo una presentación en *Power Point* con la ayuda de un proyector y una pizarra que se encontraba en el salón, la cual tuvo una duración aproximada de 25 minutos.

También se presentaron dos opciones de desayunos saludables con su respectivo aporte de carbohidrato, proteína y grasa.

Este tema fue uno de los propuestos por parte de los colaboradores del Hotel, ya que varios de ellos constantemente tenían dudas respecto del desayuno, la hora correcta de hacerlo y los alimentos que se pueden incluir en él.

Al finalizar la actividad, se realizaron preguntas de selección única para verificar el aprendizaje de los empleados y, además, se tomó asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 13

Sesión educativa sobre etiquetado nutricional

Objetivo: instruir a la población del hotel para que aprenda sobre la lectura e interpretación de una etiqueta nutricional.

Tabla 38.

Matriz educativa de la actividad número 13.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión educativa sobre etiquetado nutricional (ver anexo 64) | 15 colaboradores | Computadora Proyector Etiquetas Nutricionales | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> en un salón del Hotel adecuado | Al finalizar la exposición se le solicitó a uno de los empleados participantes que realizara la | Se logra que los trabajadores del Hotel, quienes asistieron a la actividad, realizaran la |

Continúa en siguiente página

para dicha actividad. Se explica el orden adecuado para leer una etiqueta y los valores para cada nutriente que se consideran saludables.

lectura de una de las etiquetas presentes en la presentación en *Power Point*. En total, los colaboradores realizaron la lectura de cuatro etiquetas.

lectura e interpretación de las etiquetas nutricionales de galletas, jugos y papas tostadas. Además, se evacuaron dudas que surgieron durante la sesión, relacionadas con la interpretación del tamaño de la porción y el número de

Continúa en siguiente página

porciones de la
etiqueta.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición sobre los pasos correctos para leer una etiqueta nutricional y su respectiva interpretación en un salón del Hotel acondicionado para la actividad, dirigida a un total de 15 empleados asistentes a la charla.

Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, la cual tuvo una duración aproximada de 25 minutos.

Se enumeraron los pasos correctos para la lectura de una etiqueta nutricional, tomando en cuenta que la mayoría de personas (79 %) que realizaron el cuestionario diagnóstico no tenían conocimiento de la manera correcta de leer una etiqueta nutricional.

Se explicaron los niveles saludables por porción de calorías, grasa, grasa saturada, colesterol, azúcar, carbohidratos, sodio y fibra, entre otros, en una etiqueta nutricional.

Al finalizar la actividad, se realizó la lectura de etiquetas nutricionales y, además, los participantes evacuaron dudas que surgieron durante la ejecución. Además, se tomó asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 14

Sesión educativa sobre grupos de alimentos

Objetivo: educar a la población del hotel sobre los grupos de alimentos y sus principales funciones.

Tabla 39.

Matriz educativa de la actividad número 14.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sesión educativa sobre grupos de alimentos (ver anexo 65) | 15 colaboradores | Computadora <i>Video beam</i> | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> en un salón del Hotel adecuado | Al finalizar la exposición, se realiza un Falso o Verdadero con todo el grupo de participantes, | Los participantes logran responder el Falso o Verdadero satisfactoriamente, |

Continúa en siguiente página

para dicha actividad. Se explican los diferentes grupos de alimentos y sus principales funciones en el organismo.

con el fin de verificar el aprendizaje de los colaboradores. de relacionados con la cantidad de porciones recomendadas para cada grupo de alimentos/día, la principal fuente de energía para el organismo, la necesidad de llevar a cabo una dieta balanceada y

Continúa en siguiente página

la clasificación de cada alimento.

Además, evacúan dudas importantes que surgen durante la sesión educativa, relacionadas con la cantidad de arroz y frijoles que deben consumir, la mejor grasa para cocinar, la ingesta de carnes rojas o blancas y

Continúa en siguiente página

alimentos que
hacen más
propensas a las
personas a tener un
infarto.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición sobre los grupos de alimentos y sus determinadas funciones en el organismo, en un salón del Hotel acondicionado para la actividad para un total de 15 empleados, quienes asistieron a la charla. Esta actividad surgió de las repuestas incorrectas en el cuestionario de conocimientos y hábitos nutricionales aplicado a 150 colaboradores, en el que más del 50 % de los entrevistados no logró elegir las respuestas correctas relacionadas con el tema.

Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, cuya duración aproximada fue de 25 minutos.

Se explicó cada grupo de alimentos por separado, entre los cuales se encuentran harinas, vegetales, azúcares, proteínas, grasas, frutas y lácteos, entre otros; debido a que en el cuestionario sobre hábitos y conocimientos nutricionales los colaboradores fallaron las respuestas de las preguntas relacionadas con los grupos de alimentos.

Al finalizar la actividad, se realizó un Falso o Verdadero, tomando en cuenta la materia vista en cuanto a grupos de alimentos. De igual manera, se tomó la asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 15

Sesión educativa sobre métodos de cocción saludables

Objetivo: educar a la población del Hotel sobre los métodos de cocción saludables y su uso en la vida cotidiana.

Tabla 40.

Matriz educativa de la actividad número 15.

| Nombre | Número de | Recursos o | Tiempo | Estrategia | Instrumento de | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad | participantes | materiales | invertido | metodológica | evaluación | |
| Sesión educativa sobre métodos de cocción saludables (ver anexo 66). | 15 colaboradores | Computadora <i>Video beam</i> | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> en un salón del Hotel, adecuado | Al final de la actividad, se realizan preguntas de respuesta breve que tienen que | Cada participante seleccionado logra responder la pregunta que se le realiza, |

Continúa en siguiente página

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| para dicha actividad. | ver con el tema, y se selecciona a uno de los participantes para que la responda. | respecto al método de cocción recomendado para el cocimiento de los vegetales, carnes y los tipos de frituras existentes. |
| Se habla sobre los métodos de cocción saludables y ejemplos prácticos de su uso. | | Se evacúan las dudas del grupo que surgen durante la actividad, sobre |

Continúa en siguiente página

temperaturas
adecuadas para
la cocción de las
carnes, el
cocimiento del
pollo y los
cambios en el
valor nutricional
de una
preparación
según el método
de cocción
utilizado.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición sobre los tipos de cocción que existen y sus pros y contras respecto de la salud de las personas, en un salón del Hotel, acondicionado para la actividad, con un total de 15 empleados, quienes asistieron a la charla.

Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, la cual tuvo una duración aproximada de 25 minutos.

Se explicó cada método de cocción, entre ellos; el hervido, al vapor, en el horno microondas, al horno, a la plancha, a la parrilla y las frituras. Además, se destacaron recomendaciones para ciertas comidas, con el fin de brindar el mejor sabor y mantener una alimentación saludable.

Este tema fue elegido porque la mayoría de los colaboradores (45 %) que contestaron el cuestionario de hábitos y conocimientos nutricionales utilizaban la fritura como método de cocción principal en sus hogares, pero esto puede conducir a excesos en el aporte de grasas y calorías y desencadenar efectos adversos en el organismo.

Al finalizar la actividad, se realizó una dinámica que involucró preguntas de respuesta breve, para lo que se seleccionó a una persona para que la respondiera y se aclararon las dudas que surgieran durante la actividad. Se tomó la asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 16

Sesión educativa sobre alimentación y actividad física

Objetivo: educar a la población del Hotel sobre la importancia de la actividad física y una alimentación saludable como complemento para mejorar la calidad de vida de la persona.

Tabla 41.

Matriz educativa de la actividad número 16.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión educativa sobre alimentación y actividad física (ver anexo 67). | Seis colaboradores | Computadora <i>Video beam</i> | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> en un salón del Hotel adecuado | Al final de la actividad, se realizan preguntas de respuesta breve | Los empleados que asisten a la actividad logran diferenciar entre actividad física y |

Continúa en siguiente página

para dicha actividad. Se explica la manera correcta de realizar actividad física y la importancia de practicarla de la mano de una alimentación saludable.

que tienen que ver con el tema, y se selecciona a uno de los participantes para que las responda.

ejercicio físico, además de la manera correcta de comer antes, durante y post ejercicio. También se evacuaron dudas respecto de los tipos de ejercicio, según el objetivo que se busca, alimentación para deportistas,

Continúa en siguiente página

ejercicio para
personas
diabéticas e
hipertensas y
suplementos
nutricionales
para
mantenimiento
de masa
muscular en
adultos.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición en un salón del Hotel, acondicionado para la actividad, sobre las generalidades de la actividad física, el ejercicio físico, la salud, el deporte y la nutrición adecuada para llevar a cabo dichas actividades; todo ante un total de seis empleados asistentes a la charla.

Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, cuya duración aproximada fue de 25 minutos.

Se explicó la manera correcta de alimentarse antes, durante y después del ejercicio, una adecuada hidratación y cómo varía según el deporte que se practique, debido a que los colaboradores sugirieron el tema en los cuestionarios de conocimientos y hábitos nutricionales (por medio del 8 % de las respuestas).

Al finalizar la actividad, se realizaron preguntas de respuesta breve a los colaboradores presentes para comprobar el aprendizaje adquirido en la actividad.

Se tomó la asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 17

Sesión educativa sobre alimentos que afectan el perfil lipídico

Objetivo: educar a la población del Hotel sobre los alimentos que afectan el perfil lipídico de una manera negativa y también positiva.

Tabla 42.

Matriz educativa de la actividad número 17.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión educativa sobre alimentos que afectan el perfil lipídico (ver anexo 68). | Seis colaboradores | Computadora <i>Video beam</i> | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> (ver anexo 68) en un salón del Hotel, adecuado | Al finalizar la actividad, los participantes responden preguntas de selección única | Los participantes logran responder las preguntas satisfactoriamente, las cuales tuvieron que ver con |

Continúa en siguiente página

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| para dicha actividad. | y de respuesta breve, para corroborar el entendimiento del tema. Esta dinámica se realiza con todo el grupo, una vez finalizada la exposición. | alimentos que aumentan los triglicéridos en la sangre, la manera de aumentar el colesterol HDL en la sangre y una complicación que suele ocurrir, si se mantiene un perfil lipídico alterado. |
| Se explican detalladamente los alimentos que aumentan o disminuyen el riesgo de padecer una dislipidemia. | | Se evacúan dudas que surgen durante la actividad como, |

Continúa en siguiente página

por ejemplo: el
aceite más
recomendado para
la cocción,
diferencias entre
los tipos de
aceites y el aceite
en *spray*.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición sobre alimentos que alteran el perfil lipídico positiva y negativamente, a fin de que los colaboradores del Hotel seleccionen los alimentos que consumen de la mejor manera posible, según su condición.

En el cuestionario aplicado de conocimientos y hábitos nutricionales los colaboradores (más del 80%) fallaron las preguntas sobre los alimentos que aumentan el perfil lipídico, por lo que se decidió desarrollar esta actividad.

La actividad se llevó a cabo en un salón del Hotel y con un total de seis empleados que asistieron a la charla. Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, la cual tuvo una duración aproximada de 25 minutos.

Se explicó cuáles alimentos aumentan los triglicéridos en sangre, el colesterol total, el colesterol LDL y algunas estrategias que se pueden utilizar para aumentar el colesterol HDL, buscando la mejora de la salud cardiovascular.

Al finalizar la actividad, se realizaron tanto preguntas de selección única como de respuesta breve a los colaboradores presentes para reforzar lo visto durante la exposición. Se tomó una lista de asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

Actividad N° 18

Sesión educativa sobre La importancia del consumo de agua

Objetivo: Educar a la población del hotel sobre la importancia del consumo de agua diariamente.

Tabla 43.

Matriz educativa de la actividad número 18.

| Nombre Actividad | Número de participantes | Recursos o materiales | Tiempo invertido | Estrategia metodológica | Instrumento de evaluación | Resultados |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión educativa sobre la importancia del consumo de agua (ver anexo 69). | 6 colaboradores | Computadora <i>Video beam</i> | 30 horas | Se utiliza una presentación en <i>Power Point</i> , en un salón del Hotel, adecuado | Al finalizar, se realizan preguntas de respuesta breve que verifican el conocimiento | Los participantes aprendieron acerca de la cantidad de agua necesaria para el consumo diario, |

Continúa en siguiente página

para dicha adquirido el porcentaje del actividad. durante la sesión organismo que Se explica la educativa. es agua y de cantidad de agua órganos que se debe importantes que consumir por día están y sus respectivos compuestos, en beneficios. su mayoría, por este líquido. Además se aclaran dudas que tienen que ver con el consumo de agua durante el

Continúa en siguiente página

ejercicio, la cantidad de agua que se considera un exceso (si la consume un ser humano adulto) y la diferencia entre tomar agua o algún tipo de hidratante.

Fuente: elaboración propia, 2019.

Sistematización

Se realizó una exposición sobre la importancia del consumo de agua pura a nivel digestivo, circulatorio, de la respiración y excreción. Además, se muestra el balance hídrico del organismo; es decir, las formas en las que se ingiere y se desecha el agua. Otro tema abarcado en la exposición fueron los órganos que contienen un gran porcentaje de agua y su importancia para el organismo como, por ejemplo: el cerebro, los ojos, los riñones, el corazón y los músculos esqueléticos.

Se explicó el aporte de este líquido en la termorregulación corporal y el problema de un consumo excesivo de agua (hiponatremia).

La actividad se llevó a cabo en un salón del Hotel, con un total de seis empleados que asistieron a la charla. Se hizo una presentación en *Power Point* que se proyectó con un *video beam* en una pizarra que se encontraba en el salón, cuya duración aproximada fue de 25 minutos.

En el cuestionario realizado sobre conocimientos y hábitos nutricionales, la mayoría de las personas (79 %) respondió que consumía cinco vasos de agua o menos diariamente, lo cual es una cantidad insuficiente para un adulto y, por eso, se decidió realizar esta sesión educativa.

Al finalizar la actividad, se realizaron preguntas de respuesta breve a los colaboradores presentes para verificar el conocimiento adquirido durante la charla. Se tomó asistencia como respaldo para el pasante de nutrición y los colaboradores del Hotel.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

A continuación se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar la práctica profesional supervisada, con una duración de 640 horas cumplidas en el Hotel Barceló San José.

- Con base en la valoración antropométrica realizada a los trabajadores, se determinó que el 1 % presenta delgadez aceptable, 38 % un IMC adecuado, 31 % sobrepeso, 21 % obesidad grado I, 5 % obesidad grado II y 3 % obesidad grado III.
- Se logró implementar el programa de consulta nutricional, con el cual se consigue un promedio de pérdida de peso de 2,7 kg, una reducción del 2 % de grasa corporal y una disminución de circunferencia abdominal de 3 centímetros en las personas que asistieron a los seguimientos. En el caso de los hombres, el promedio de pérdida de peso fue de 3,2 kg, el porcentaje de grasa se redujo en un 2 % y la circunferencia abdominal en 4 centímetros (valores promedio). Las mujeres mostraron los siguientes promedios: 1,8 kg de pérdida de peso, 1 % de reducción de porcentaje de grasa corporal y disminución de 2 centímetros en la circunferencia abdominal.
- Por medio de la *Guía de Evaluación del Ministerio de Salud*, se evaluaron las condiciones físicas y sanitarias del área de producción del servicio de alimentos del Hotel, obteniendo una calificación del 100 % del puntaje total; lo que significa que se encuentra en buenas condiciones de funcionamiento.
- Se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo en el menú actual, el cual presenta un ciclo corto (una semana) e irregularidades en su aporte nutricional, su valor calórico y sus características organolépticas.

- Se desarrollaron sesiones educativas, por medio de exposiciones, para promover los estilos de vida saludables y reforzar temas nutricionales que se encontraron deficientes en el diagnóstico.
- Se realizó un proceso estandarizado de limpieza y desinfección de superficies y equipos para cada área del servicio de alimentos por irregularidades encontradas en las respuestas de los empleados de la cocina en los cuestionarios desarrollados.
- Se propuso un menú de cuatro semanas, que incluye dos opciones de almuerzo y una opción de merienda por día para los colaboradores del Hotel, con base en 2050 kcal y con una distribución de macronutrientes de 50 % de carbohidratos, 20 % de proteína y 30 % de grasa.

4.1.2 Recomendaciones

A continuación se mencionan las recomendaciones dirigidas al Hotel Barceló San José, a nivel nutricional:

- Contratar a un profesional en Nutrición que se encargue de supervisar permanentemente el servicio de alimentos, proponga constantes actividades de educación nutricional y desarrolle un programa de consulta nutricional para los empleados del Hotel.
- Utilizar solamente las bandejas disponibles dentro del Baño María en la línea de servicio de los colaboradores, sin colocar bandejas adicionales encima de lugares inapropiados para ellas.
- Agregar sustituto a los refrescos de frutas servidos en la línea de servicio de los colaboradores o servirlos sin azúcar para evitar un aporte excesivo de calorías vacías.
- Dar mantenimiento preventivo a las refresqueras para brindar todas las opciones que se deseen.
- Brindar agua como una de las opciones de refresco a la hora del almuerzo.
- Medir la cantidad de aceite que se agrega a las preparaciones del comedor de empleados, respetando las cantidades establecidas en la propuesta de menú.
- Ofrecer limón ácido para agregar a las ensaladas, evitando que todas las opciones sean aderezos que aporten grasa adicional al platillo.
- Utilizar condimentos naturales en la cocción de platillos servidos a los empleados.
- Ofrecer alimentos propuestos en el menú que se entrega a la hora de la merienda y del almuerzo, respetando las porciones preestablecidas.

- Utilizar el programa de limpieza y desinfección de superficies y equipos para facilitar el control y la supervisión de este tipo de procesos.
- Desarrollar actividades que promuevan la salud y educación nutricional en los colaboradores del Hotel, cada cierto periodo de tiempo.

Bibliografía

- Aranceta, J. (2013). *Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES*. ANIBES. http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_7.pdf
- Barba, R. (2018). *México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles. El laboratorio también juega un papel importante*. 4–17.
- Barceló. (2019a). *Barceló Hotel Group* [Español]. <https://www.barcelo.com/es/>
- Barceló. (2019b). *Historia Hotel Barceló* [Español]. https://www.barcelo.com/es/?gclid=Cj0KCQjw3JXtBRC8ARIsAEBHg4mYVQkxiFiujtuHsiyZ4BIeQj8gXx-hK_DFAsqMMfE_cqLRVWafBu8aAvmuEALw_wcB
- Barquero, S. (2018). *Análisis sensorial de los alimentos*.
- Carbajal, A. (2012). *Manual práctico de nutrición y salud Kellogg's*. https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Indice.pdf
- Chavarría, M. (2011). *Evitar la zona de peligro de los alimentos* [Español]. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2011/02/09/198784.php>
- Elizondo, F. (2000). *Desarrollo de Comunidades Centinela sobre Alimentación y Nutrición*. <https://www.binasss.sa.cr/Centicon.pdf>
- Gamboa, C., Claramunt, M., & Jorquera, C. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Ministerio de Salud.

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Hernández, S. (2019). *Inducción para nuevos ingresos, Recursos Humanos Hotel Barceló San José.*

Hidalgo, K. (2017). *Hábitos alimentarios saludables* [Español].
<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

INA. (s/f). *Curso de Manipulación de alimentos.*

Kopper, G. (2009). *Enfermedades transmitidas por alimentos y su impacto socioeconómico.*
<http://www.fao.org/3/a-i0480s.pdf>

Molina, A. (2013). *Recetas estándar como mecanismo de control de las operaciones de la frutería-cafetería-`Isabella.* [Español].

https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2015/03/54342_1.pdf

OMS. (2007). *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.*

Ravasco, P. (2010). *Métodos de valoración del estado nutricional.*
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009

s.a. (s/f). *Seguridad e Higiene de los alimentos. Planificación de un servicio de alimentos y bebidas. Métodos de sanitización: Sus productos y limpieza de los equipos.*
 Universidad Interamericana para el Desarrollo.

s.a. (2019). *Google Maps.*

<https://www.google.co.cr/maps/place/Barceló+San+José/@9.8233246,->

[85.186982,8.05z/data=!4m8!3m7!1s0x8fa0fb538af9f827:0x189287ab79edf6c2!5m](https://www.google.co.cr/maps/place/Barceló+San+José/@9.8233246,-85.186982,8.05z/data=!4m8!3m7!1s0x8fa0fb538af9f827:0x189287ab79edf6c2!5m2!4m1!1i2!8m2!3d9.945688!4d-84.105157?hl=es-419&authuser=0)

[2!4m1!1i2!8m2!3d9.945688!4d-84.105157?hl=es-419&authuser=0](https://www.google.co.cr/maps/place/Barceló+San+José/@9.8233246,-85.186982,8.05z/data=!4m8!3m7!1s0x8fa0fb538af9f827:0x189287ab79edf6c2!5m2!4m1!1i2!8m2!3d9.945688!4d-84.105157?hl=es-419&authuser=0)

Saavedra, M. (2013). *DISEÑO DE UN INSTRUMENTO PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL INICIAL Y SEGUIMIENTO DE LA POBLACIÓN CON DIABETES*

*GESTACIONAL EL SERVICIO DE GINECOOBSTETRICIA DEL HOSPITAL
UNIVERSITARIO SAN IGNACIO BOGOTÁ, D.C.* [Hospital Universitario San
Ignacio Bogotá].

[https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/11993/SaavedraMoreno
MariaAlejandra2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/11993/SaavedraMorenoMariaAlejandra2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

UNED. (s/f). *¿Qué son las estrategias didácticas?* [Español].


[https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos_curso_2
013.pdf](https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos_curso_2013.pdf)

USDA. (s/f). [English]. <https://fdc.nal.usda.gov>

Villarreal, M. (2015, noviembre). *Generalidades de los Servicios de Alimentación.*

ANEXOS

ANEXO 1. GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DEL MINISTERIO DE SALUD

|  | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD | |
| Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público | |
| FECHA | N° Consecutivo |
| Nombre del establecimiento | |
| Motivo de la inspección | |
| Verificación <input type="checkbox"/> | Seguimiento <input type="checkbox"/> |
| Denuncia <input type="checkbox"/> | Otro <input type="checkbox"/> |
| N° de PSF | Vigencia |
| Razón Social | Código CIU |
| Representante legal | Cédula jurídica |
| Lugar de Notificaciones | Cedula |
| N° de empleados: | Fax: |
| | Correo: |
| Tipo de establecimiento: | Soda <input type="checkbox"/> Restaurante <input type="checkbox"/> Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/> Ventana <input type="checkbox"/>Otros <input type="checkbox"/> |
| Nombre de la Autoridad Sanitaria | |
| DARS | DRRS |
| Representante de la empresa que atiende la visita | |
| Observaciones | |
| | |
| _____ | _____ |
| Firma de la Autoridad Sanitaria | Firma del representante de la empresa |

INSTRUCCIONES

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

| Tipo de Establecimiento | | Secciones | Puntaje total |
|----------------------------------------------|--|---------------|---------------|
| Soda, Restaurante o Bar con servicio Express | | A-B-C-D-E-F-G | 210 |
| Soda, Restaurante o Bar sin servicio Express | | A-B-C-D-E-F | 199 |
| Servicios de Catering | | A-B-C-D-E-H | 171 |
| Servicio 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 eminente a la salud deberá notificarse mediante orden sanitaria la suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá efectuarse 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 (resaltado en negrita 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 encuentre una situación que atente 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 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas. | 1 | | |
| | Limpios, libres de basura o equipo en desuso | 1 | | |
| Alrededores Art. 6 | Libres de aguas estancadas | 1 | | |
| | Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza | 1 | | |
| | Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores | 1 | | |
| Edificaciones Art. 7 | Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento. | 1 | | |
| | La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas. | 1 | | |
| | Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600 | 1 | | |
| Distribución de las Áreas Art. 8 y 9 | Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta | 1 | | |
| | Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios | 1 | | |
| Instalaciones de gas Art. 11 | Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad | 1 | | |
| | Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas) | 2 | | |
| | Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente | 2 | | |
| Abastecimiento de Agua Potable Art. 10 | Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos. | 2 | | |
| | Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas. | 2 | | |
| | Disposición de agua potable siempre | 3 | | |
| Instalaciones eléctricas Art. 12 | Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento | 3 | | |
| | Existen procedimientos escritos para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos. | 2 | | |
| | El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento. | 2 | | |
| Instalaciones eléctricas Art. 12 | Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento | 1 | | |
| | El cableado eléctrico se encuentra entubado | 1 | | |
| | Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados. | 1 | | |
| | | RESULTADO | Puntos obtenidos | |
| B | | | | |
| ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA) | | | | |

| ART | ITEM | CAL |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| B1 | CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS | |
| Flujo Art. 18 | El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada. El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas. | 2 |
| Piso Art. 16 | Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar. Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua. Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos. | 1 |
| Paredes Art. 13 | Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas Deben estar en buen estado de conservación e higiene Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección. | 1 |
| Cielo Raso Art. 14 | Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m. | 1 |
| Ventanas Art. 19 | Están provistas de protección contra insectos u otros animales. El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento Se mantienen limpias | 1 |
| Puertas Art. 20 | Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos Cuentan con cierre automático o el sistema de válvén (cuando aplique) | 1 |
| Iluminación Art. 21 | La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux. Altera los colores de los alimentos Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores. | 1 |
| Ventilación Art. 22 | Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente. Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina | 1 |
| Equipos cocción Art. 17 | Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados | 1 |
| B2 | EQUIPO Y UTENSILIOS | |
| 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 mangos de madera | 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 identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos. | 2 |
| Campanas extractoras Art. 25 | La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción. El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento. | 2 |
| Fregaderos o pilas Art. 26 | El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso Su capacidad es acorde con el volumen del servicio. | 1 |
| Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27 | La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso. Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos. | 1 |
| Mantelería Art. 28 | La mantelería se mantiene en buen estado y limpia La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad. Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso | 1 |
| B3 | OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS | |
| Lavado Art. 29 | A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección. | 3 |
| Descongelado Art. 30 | El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento. | 2 |
| Cocción Art. 31 | El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento El aceite se observa libre de partículas | 1 |
| Grasas y Aceites Art. 32 | La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos unas vez al día. Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado. Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 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 60°C cuando no se sirven de inmediato Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados | 2 |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| Conservación de alimentos preelaborados Art. 33 | Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración. | 2 | |
| | Los ingredientes crudos o cocidos y embudidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas. | 2 | |
| | Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración | 1 | |
| Contaminación cruzada Art. 35 | Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos | 2 | |
| | Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos. | 2 | |
| | El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados. | 2 | |
| | Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos | 2 | |
| RESULTADO | | Puntos obtenidos | |
| C | DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS | | |
| ART | ITEM | CAL | |
| C1 | CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS | | |
| Lugar de almacenamiento Art. 36 | Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos | 1 | |
| | Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda. | 1 | |
| Pisos Art. 39 | Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene. | 1 | |
| | Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones. | 1 | |
| Paredes Art. 37 | Deben mantenerse limpios y desinfectados | 1 | |
| | Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro | 1 | |
| | Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene | 1 | |
| Cielo Raso Art. 38 | Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección | 1 | |
| Puertas Art. 40 | Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad. | 1 | |
| | Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza | 1 | |
| Iluminación Art. 41 | Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos. | 1 | |
| | La iluminación es suficiente para la realización de las actividades. | 1 | |
| | Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores. | 1 | |
| C2 | CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO | | |
| Productos no Perecederos Art. 42 | El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado | 1 | |
| | Protegido del ingreso de posibles plagas | 2 | |
| | Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso | 1 | |
| | 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 | |
| Productos perecederos Art. 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44 | Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados | 2 | |
| | Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C | 3 | |
| | Alimentos congelados de -12°C a -18°C | 2 | |
| | El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad | 2 | |
| | Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas | 2 | |
| | Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío | 1 | |
| RESULTADO | | Puntos obtenidos | |
| D | MEDIDAS DE SANEAMIENTO | | |
| ART | ITEM | CAL | |
| Programa de higiene y desinfección Art. 60 | El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección | 2 | |
| | Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección | 2 | |
| | Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados | 1 | |
| Plagas y animales Art. 61 | En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS | 1 | |
| | Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas | 1 | |
| | Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente. | 1 | |
| Servicios sanitarios Art. 62 | Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos | 1 | |
| | Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos | 1 | |
| | 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 papeles) | 2 | |
| | Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior. | 1 | |
| | Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600 | 1 | |
| | Recintos separados para hombres y mujeres | 1 | |
| | Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vs. N° de usuarios | 1 | |
| | Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene | 2 | |

| | | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| | Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado | 2 | |
| | Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están contruidos de material impermeable | 2 | |
| De los residuos sólidos y líquidos Art 63 | Se dispone correctamente de los residuos sólidos | 1 | |
| | Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores. | 2 | |
| | Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene. | 2 | |
| | Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene. | 1 | |
| | RESULTADO | Puntos obtenidos | |

| E | | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL | | | |
| ART | ITEM | CAL | |
| Art. 4 carné manipulador | El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente | 1 | |
| Salud del personal Art 57 | Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas | 2 | |
| | El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos. | 3 | |
| Higiene y hábitos del personal Art 58 | 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 | |
| | El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función. | 1 | |
| Vestimenta Art 59 | Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos | 2 | |
| | El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente. | 2 | |
| | La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación | 1 | |
| | RESULTADO | Puntos obtenidos | |
| F | | | |
| ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR) | | | |
| ART | ITEM | CAL | |
| Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46 | El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza | 1 | |
| | Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza | 1 | |
| Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47 | Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene | 1 | |
| | Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C | 2 | |
| | Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir | 2 | |
| Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48 | Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C | 2 | |
| | Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene. | 2 | |
| Mantenimiento de otros alimentos Art. 49 | Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene. | 1 | |
| Vajilla desechable Art. 50 | Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso. | 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 | |
| | Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido. | 2 | |
| Servicio de comidas Art. 52 | La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene | 1 | |
| | Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos | 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 | |
| | El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene. | 1 | |
| | El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano. | 1 | |
| | RESULTADO | Puntos obtenidos | |
| G | | | |
| SERVICIO A DOMICILIO | | | |
| ART | ITEM | CAL | |
| Transporte para servicio a domicilio | Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente | 1 | |
| | Salsas y aderezos debidamente empacados | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|------------|
| Art 56 | Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro | | 1 | |
| RESULTADO | | Puntos obtenidos | | |
| H | SERVICIO DE CATERING | | | |
| ART | ITEM | | | CAL |
| Transporte para servicio de catering Art 55 | Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene | | 1 | |
| | Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos | | 1 | |
| | Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C | | 2 | |
| | Los recipientes utilizados que tengan contacto directo con los alimentos deben ser de materiales resistentes, de fácil limpieza y desinfección y no transmitir sustancias tóxicas, olores o sabores a los mismos. | | 1 | |
| | Los alimentos fríos se mantienen a temperatura igual o inferior a 5°C | | 2 | |
| | Los utensilios y mantelería se transportan debidamente protegidos de posibles contaminantes. | | 1 | |
| RESULTADO | | Puntos obtenidos | | |

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Universidad Hispanoamericana

Instrumento para recolección de datos del Hotel Barceló San José Palacio

Elaborado por: Richard Escoe Bastos

| | | |
|---------------------------------------|----|----|
| Edad | | |
| Sexo | M | F |
| Peso | | |
| % de grasa | | |
| Peso ideal | | |
| Peso ajustado | | |
| Talla | | |
| IMC | | |
| Estado nutricional | | |
| Circunferencia abdominal | | |
| Circunferencia de muñeca | | |
| Contextura corporal | | |
| Requerimiento calórico | | |
| Padecimiento de alguna enfermedad(es) | SI | NO |
| ¿Cuál(es)? | | |
| Alimentos preferidos | | |

Contextura corporal

| | Hombre | Mujer |
|---------|----------|---------|
| Pequeña | >10.4 | >11 |
| Mediana | 9.6-10.4 | 10.1-11 |
| Grande | <9.6 | <10.1 |

ANEXO 3. BASE DE DATOS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS COLABORADORES

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) | Circunferencia de muñeca (cm) |
|----|-------------|----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 20 | Femenino | 57,4 | 17,9 | 54,2 | | 168 | 20,3 | Adecuado | 69 | 14 |
| 2 | 44 | Femenino | 93,7 | 37,8 | 69,8 | 75,8 | 172 | 31,6 | Obesidad grado I | 113 | 17,5 |
| 3 | 28 | Femenino | 78,2 | 33,6 | 63 | | 171 | 26,7 | Sobrepeso | 82 | 16 |
| 4 | 31 | Femenino | 85 | 20,5 | 74,5 | | 184 | 25,1 | Sobrepeso | 93 | 17 |
| 5 | 36 | Femenino | 49,6 | 18,1 | 54 | | 160 | 19,3 | Adecuado | 66 | 14 |
| 6 | 51 | Femenino | 110,4 | 43 | 74,1 | 83,2 | 176 | 35,6 | Obesidad grado II | 116 | 18 |
| 7 | 24 | Femenino | 70,9 | 25 | 63 | | 171 | 24,2 | Adecuado | 70 | 16 |
| 8 | 46 | Femenino | 61,4 | 33,1 | 43,7 | | 150 | 27,3 | Sobrepeso | 89 | 14 |
| 9 | 31 | Femenino | 93,5 | Error | 58,1 | 67 | 160 | 36,5 | Obesidad grado II | 100 | 16,5 |
| 10 | 24 | Femenino | 60,5 | 26,5 | 49,2 | | 156 | 24,9 | Adecuado | 72 | 15 |
| 11 | 36 | Femenino | 88,8 | 40 | 59,3 | 66,7 | 167 | 31,8 | Obesidad grado I | 103 | 15,5 |
| 12 | 21 | Femenino | 44,9 | 14,4 | 45,1 | | 157 | 18,2 | Delgadez aceptable | 67 | 13,5 |
| 13 | 40 | Femenino | 81,7 | 25,8 | 72 | | 174 | 27 | Sobrepeso | 92 | 18 |
| 14 | 21 | Femenino | 62,5 | 16,1 | 57 | | 166 | 22,7 | Adecuado | 80 | 14,5 |

| Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Pequeña | 1800 | NO | Ninguna | Pollo, pasta, cerdo, arroz, frijoles | Comida muy condimentada y grasosa |
| Mediana | 2300 | SI | DM2, Obesidad | Olla de carne, sopa | Comida muy condimentada y grasosa |
| Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Picadillos, sopas | Ninguna |
| Pequeña | 2400 | NO | Ninguna | Pasta, carnes, estofado, ensalada | Hacer el fresco el mismo día |
| Pequeña | 1700 | NO | Ninguna | Frituras | Comida muy condimentada |
| Mediana | 2400 | SI | HTA, Obesidad | Pan, arroz, pasta, sopas | Hacer más picadillos del vegetales |
| Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, ensalada | Comida muy condimentada y grasosa |
| Mediana | 1700 | NO | Ninguna | Pollo, cerdo, picadillos | Comida muy condimentada y grasosa |
| Grande | 2200 | NO | Ninguna | Pollo, pescado | Más variedad de ensaladas y comidas |
| Mediana | 1700 | NO | Ninguna | Sopas, huevo | Comida muy condimentada |
| Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Ensalada | Ninguna |
| Pequeña | 1700 | NO | Ninguna | Pastas, ensaladas, sopas | Ninguna |
| Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, picadillos | Alimentos muy grasosos, frescos con mucha azúcar |
| Pequeña | 2100 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, ensalada, cerdo | Ninguna |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|----|-------------|----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 15 | 39 | Femenino | 96,5 | 41,1 | 67,3 | 74,6 | 164 | 35,9 | Obesidad grado II | 108 |
| 16 | 28 | Femenino | 73,4 | 17,8 | 68,7 | | 178 | 23,2 | Adecuado | 78 |
| 17 | 38 | Femenino | 82 | 28,3 | 66,6 | | 169 | 28,7 | Sobrepeso | 90 |
| 18 | 50 | Femenino | 122,2 | Error | 69,8 | 82,9 | 172 | 41,3 | Obesidad grado III | 127 |
| 19 | 35 | Femenino | 97,9 | Error | 54,1 | 65,1 | 156 | 40,2 | Obesidad grado III | 111 |
| 20 | 33 | Femenino | 81,4 | 38,9 | 53 | 60,1 | 160 | 31,8 | Obesidad grado I | 96 |
| 21 | 36 | Femenino | 94,4 | 38,4 | 62,2 | 70,3 | 165 | 34,7 | Obesidad grado I | 105 |
| 22 | 36 | Femenino | 82,6 | 30,5 | 64,4 | | 167 | 29,6 | Sobrepeso | 98 |
| 23 | 26 | Femenino | 77,5 | 18,8 | 70,6 | | 180 | 23,9 | Adecuado | 81 |
| 24 | 21 | Femenino | 106,5 | 34,4 | 77,4 | 84,7 | 179 | 33,2 | Obesidad grado I | 108 |
| 25 | 41 | Femenino | 71,8 | 27,3 | 56,8 | | 160 | 28 | Sobrepeso | 90 |
| 26 | 48 | Femenino | 53,8 | 31,8 | 39,9 | | 142 | 26,7 | Sobrepeso | 79 |
| 27 | 25 | Femenino | 49,1 | 22,8 | 36,8 | | 147 | 22,7 | Adecuado | 68 |
| 28 | 34 | Femenino | 97,6 | 27,7 | 83,8 | | 185 | 28,5 | Sobrepeso | 98 |
| 29 | 37 | Femenino | 75,5 | 26,9 | 61,2 | | 164 | 28,1 | Sobrepeso | 88 |

| Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 17,5 | Grande | 2300 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, pinto, carne | Menú con más variedad |
| 17 | Pequeña | 2300 | NO | Ninguna | Carne res, pasta | Ninguna |
| 17,5 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Cerdo, frutas, zanahoria | Comida muy condimentada y grasosa |
| 17,5 | Mediana | 2300 | SI | DM2, HTA | Carne res, pescado, arroz, frijoles | Comida muy grasosa |
| 16 | Grande | 2000 | NO | Ninguna | Pollo, carne res | Comida muy grasosa, otro aderezo de ensalada |
| 15,5 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Pollo, ensaladas | Alimentos muy grasosos, frescos con mucho azúcar |
| 17 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Pollo, arroz, frijoles, frutas | Comida muy grasosa |
| 16 | Mediana | 2100 | SI | Diabetes Mellitus 2 | No tiene | Ninguna |
| 17 | Pequeña | 2400 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Variedad del menú |
| 18 | Mediana | 2600 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, pastas, picadillo | Comida muy condimentada |
| 16 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, huevo | Ninguna |
| 15 | Grande | 1700 | NO | Ninguna | Comida rápida | Ninguna |
| 14 | Mediana | 1500 | SI | Asma | Picadillos, bistec, puré | Comida muy condimentada |
| 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Carnes | Comida muy condimentada |
| 17 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, picadillos | Comida muy grasosa, frescos con mucho azúcar |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|----|-------------|----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 30 | 37 | Femenino | 91,7 | 35,9 | 69,7 | 75,2 | 166 | 33,3 | Obesidad grado I | 100 |
| 31 | 22 | Femenino | 55,9 | 21,1 | 46,7 | | 159 | 22,1 | Adecuado | 70 |
| 32 | 24 | Femenino | 70,1 | 32 | 50,1 | | 157 | 28,4 | Sobrepeso | 85 |
| 33 | 28 | Femenino | 68,4 | 17,5 | 69,8 | | 172 | 23,1 | Adecuado | 79 |
| 34 | 50 | Femenino | 77,3 | 26,3 | 67,6 | | 170 | 26,7 | Sobrepeso | 96 |
| 35 | 67 | Femenino | 76,9 | 28,5 | 72,8 | | 169 | 26,9 | Adecuado | 94 |
| 36 | 28 | Femenino | 69,8 | 28 | 57,5 | | 165 | 25,6 | Sobrepeso | 86 |
| 37 | 26 | Femenino | 48,8 | 19,8 | 45,5 | | 152 | 21,1 | Adecuado | 60 |
| 38 | 60 | Femenino | 73 | 23,8 | 77,2 | | 174 | 24,1 | Adecuado | 92 |
| 39 | 36 | Femenino | 81 | 29,4 | 69,7 | | 166 | 29,4 | Sobrepeso | 95 |
| 40 | 29 | Femenino | 84,3 | 42,6 | 50,1 | 59 | 157 | 34,2 | Obesidad grado I | 96 |
| 41 | 30 | Femenino | 53,1 | 21,5 | 44,3 | | 156 | 21,8 | Adecuado | 68 |
| 42 | 42 | Femenino | 83,1 | 37,8 | 58,4 | 64,6 | 166 | 30,2 | Obesidad grado I | 94 |
| 43 | 41 | Femenino | 83,2 | 41,8 | 57,1 | 62,3 | 159 | 32,9 | Obesidad grado I | 95 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 30 | 18 | Grande | 2300 | SI | Hipertensión Arterial | Comida rápida | Ninguna |
| 31 | 13,5 | Pequeña | 1600 | NO | Ninguna | Arroz con pollo, carnes | Comida muy grasosa |
| 32 | 15,5 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Pollo, pescado | Comida muy condimentada y grasosa |
| 33 | 17 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Pescado, mariscos | Comida muy grasosa, fritos con mucho azúcar |
| 34 | 17 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Carnes, pescado | Ninguna |
| 35 | 17 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Comida muy grasosa |
| 36 | 15,5 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, pastas, picadillo | Menú con más variedad |
| 37 | 14 | Mediana | 1600 | NO | Ninguna | Ensaladas, res, pollo | Más variedad de ensaladas y comidas |
| 38 | 16,5 | Pequeña | 2100 | NO | Ninguna | Frutas | Comida muy grasosa |
| 39 | 18 | Grande | 2100 | NO | Ninguna | Pescado, vegetales | Ninguna |
| 40 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Carne res, pasta | Más variedad de ensaladas y comidas |
| 41 | 14 | Pequeña | 1600 | NO | Ninguna | Pasta, carnes, estofado, ensalada | Más variedad de ensaladas y comidas |
| 42 | 16 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Pescado, vegetales | Comida muy condimentada y grasosa |
| 43 | 16 | Grande | 2000 | SI | Hipertensión Arterial | Carnes blancas | Comida muy condimentada |

| ID | Edad (años) | Sexo <input type="text"/> | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|----|-------------|---------------------------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 44 | 48 | Femenino | 77,1 | 35,1 | 62,2 | | 164 | 28,7 | Sobrepeso | 91 |
| 45 | 33 | Femenino | 62,2 | 16,7 | 70,8 | | 167 | 22,3 | Adecuado | 72 |
| 46 | 25 | Femenino | 56,5 | 24,5 | 47,3 | | 154 | 23,8 | Adecuado | 71 |
| 47 | 31 | Femenino | 63,2 | 28,3 | 45,1 | | 157 | 25,6 | Sobrepeso | 77 |
| 48 | 42 | Femenino | 118,9 | 45,2 | 74,1 | 85,3 | 176 | 38,4 | Obesidad grado II | 129 |
| 49 | 36 | Femenino | 68,3 | 28,4 | 51 | | 164 | 25,4 | Sobrepeso | 80 |
| 50 | 43 | Femenino | 102,2 | 43,4 | 69,7 | 77,8 | 166 | 37,1 | Obesidad grado II | 119 |
| 51 | 19 | Femenino | 40,3 | 14,8 | 36,8 | | 147 | 18,6 | Adecuado | 63 |
| 52 | 23 | Femenino | 55,8 | 21,5 | 59 | | 160 | 21,8 | Adecuado | 88 |
| 53 | 30 | Femenino | 51 | 20,5 | 43,4 | | 155 | 21,2 | Adecuado | 66 |
| 54 | 45 | Femenino | 68,6 | 20,9 | 60 | | 169 | 24 | Adecuado | 96 |
| 55 | 30 | Femenino | 52,9 | 29,2 | 39,9 | | 142 | 26,2 | Sobrepeso | 79 |
| 56 | 27 | Femenino | 63,3 | 15,5 | 61 | | 170 | 21,9 | Adecuado | 72 |
| 57 | 28 | Femenino | 64,1 | 30,9 | 46,4 | | 153 | 27,4 | Sobrepeso | 87 |
| 58 | 58 | Femenino | 118,1 | Error | 74,4 | 85,3 | 170 | 40,9 | Obesidad grado III | 110 |
| 59 | 35 | Femenino | 47,7 | Error | 43,7 | | 150 | 21,2 | Adecuado | 68 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 44 | 17 | Grande | 2000 | SI | Dislipidemia | Arroz, frijoles, picadillos | Comida muy grasosa, frecos con mucho azúcar |
| 45 | 18 | Grande | 2000 | NO | Ninguna | Arroz con pollo, pescado | Dar cubiertos |
| 46 | 15 | Mediana | 1600 | NO | Ninguna | Berenjena, zuchinni, pollo | Menú con más variedad |
| 47 | 14 | Pequeña | 1800 | SI | Asma | Pescado, pollo, pasta | Comida muy grasosa |
| 48 | 18 | Mediana | 2400 | SI | Hipertensión Arterial | Pescado, pollo, picadillos | Ninguna |
| 49 | 14 | Pequeña | 1800 | NO | Ninguna | Chuleta, bistec, ensalada | Ninguna |
| 50 | 17,5 | Grande | 2300 | SI | Obesidad, DM2, HTA | Picadillos, bistec, puré | Ninguna |
| 51 | 12,5 | Pequeña | 1500 | NO | Ninguna | Papas, pescado, carne pollo | Carne dura |
| 52 | 14,5 | Mediana | 2200 | NO | Ninguna | Picadillos, carnes | Ninguna |
| 53 | 14 | Pequeña | 1500 | SI | Asma | Pollo, pastas | Variedad de ensaladas |
| 54 | 16 | Pequeña | 2000 | NO | Ninguna | Olla de carne, sopa | Comida muy grasosa |
| 55 | 15 | Grande | 1800 | NO | Ninguna | Pescado, pollo, pasta | Ninguna |
| 56 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Ensalada | Comida muy condimentada |
| 57 | 14 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Pescado, atún | Ninguna |
| 58 | 19 | Grande | 2500 | NO | Ninguna | Pescado, pollo, pasta | Comida muy grasosa, frecos con mucho azúcar |
| 59 | 14 | Mediana | 1500 | NO | Ninguna | Pasta, carnes, estofado, ensalada | Ninguna |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 60 | 37 | Femenino | 94,4 | 40,1 | 69,3 | 75,6 | 171 | 32,2 | Obesidad grado I | 103 |
| 61 | 27 | Femenino | 83,5 | 26,6 | 69 | | 171 | 28,6 | Sobrepeso | 95 |
| 62 | 50 | Femenino | 91,1 | 36,5 | 64 | 70,8 | 167 | 32,7 | Obesidad grado I | 104 |
| 63 | 23 | Femenino | 62,1 | 15 | 59 | | 168 | 22 | Adecuado | 73 |
| 64 | 41 | Femenino | 91,4 | 28,7 | 76,3 | | 178 | 28,8 | Sobrepeso | 90 |
| 65 | 34 | Femenino | 87 | 24,4 | 78,4 | | 180 | 26,9 | Sobrepeso | 95 |
| 66 | 63 | Femenino | 64,2 | 23 | 67,8 | | 163 | 24,2 | Adecuado | 82 |
| 67 | 48 | Femenino | 91,2 | 34,2 | 74,4 | | 170 | 31,6 | Obesidad grado I | 102 |
| 68 | 24 | Femenino | 55,3 | 22,4 | 49,2 | | 156 | 22,7 | Adecuado | 71 |
| 69 | 26 | Masculino | 96,1 | 30,7 | 75,2 | 80,4 | 177 | 30,7 | Obesidad grado I | 97 |
| 70 | 25 | Masculino | 79,4 | 27,7 | 62,2 | | 165 | 29,2 | Sobrepeso | 92 |
| 71 | 28 | Masculino | 57 | 22,9 | 45,9 | | 158 | 22,8 | Adecuado | 78 |
| 72 | 38 | Masculino | 60,8 | 26,1 | 46,7 | | 159 | 24 | Adecuado | 76 |
| 73 | 47 | Masculino | 49,5 | 21 | 49,2 | | 156 | 20,3 | Adecuado | 68 |
| 74 | 51 | Masculino | 63 | 33,1 | 46,4 | | 153 | 26,9 | Sobrepeso | 91 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 60 | 18 | Grande | 2000 | NO | Ninguna | Picadillos, bistec, puré | Refrescos con mucho azúcar |
| 61 | 17 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Pollo, comida rápida | Comida muy grasosa |
| 62 | 17 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Pescado, pollo | Utilizar fruta natural como bebida |
| 63 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Variedad del menú |
| 64 | 18 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Carne, huevo | Ninguna |
| 65 | 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Arroz, carnes | Comida muy grasosa |
| 66 | 16 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Frutas, vegetales | Refrescos con mucho azúcar |
| 67 | 18,5 | Grande | 2300 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, frutas, vegetales | Ninguna |
| 68 | 15 | Mediana | 1600 | NO | Ninguna | Sopas, carnes, vegetales | Comida muy condimentada y grasosa |
| 69 | 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Pollo, carne res | Ninguna |
| 70 | 17 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Sopas, carnes, vegetales | Ninguna |
| 71 | 13,5 | Pequeña | 1600 | SI | Asma | Pollo, huevo, sopas | Comida muy grasosa |
| 72 | 14 | Pequeña | 1600 | NO | Ninguna | Brócoli, pescado | Ninguna |
| 73 | 15 | Mediana | 1500 | NO | Ninguna | Pescado, vegetales | Más picadillos |
| 74 | 15 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, pescado | Variedad del menú |

| ID | Edad (años) | Sexo ↕ | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|----|-------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 75 | 33 | Masculino | 58,3 | 27,2 | 46,4 | | 153 | 24,9 | Adecuado | 86 |
| 76 | 24 | Masculino | 59,4 | 21,9 | 55,6 | | 163 | 22,4 | Adecuado | 72 |
| 77 | 54 | Masculino | 74,9 | 24,7 | 68,7 | | 171 | 25,6 | Sobrepeso | 94 |
| 78 | 25 | Masculino | 69,5 | 17 | 72 | | 174 | 23 | Adecuado | 78 |
| 79 | 33 | Masculino | 89,4 | 27,2 | 75,2 | | 177 | 28,5 | Sobrepeso | 91 |
| 80 | 23 | Masculino | 88,9 | 24 | 79,5 | | 181 | 27,1 | Sobrepeso | 90 |
| 81 | 32 | Masculino | 70,4 | 34,5 | 48,3 | | 155 | 29,3 | Sobrepeso | 95 |
| 82 | 20 | Masculino | 59 | 13 | 58,9 | | 168 | 20,9 | Adecuado | 75 |
| 83 | 21 | Masculino | 53,9 | 23 | 45,5 | | 152 | 23,3 | Adecuado | 71 |
| 84 | 45 | Masculino | 96,3 | 34,4 | 74,1 | 79,7 | 176 | 31,1 | Obesidad grado I | 103 |
| 85 | 52 | Masculino | 81,7 | 31,1 | 63,3 | | 166 | 29,6 | Sobrepeso | 99 |
| 86 | 18 | Masculino | 51,1 | 9,7 | 54,1 | | 163 | 19,2 | Adecuado | 66 |
| 87 | 28 | Masculino | 92 | 31,7 | 76,8 | 80,6 | 172 | 31,1 | Obesidad grado I | 99 |
| 88 | 56 | Masculino | 69,3 | 20,8 | 70,9 | | 173 | 23,2 | Adecuado | 89 |
| 89 | 42 | Masculino | 71,9 | 39,4 | 49 | 54,7 | 151 | 31,5 | Obesidad grado I | 89 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------|
| 75 | 15 | Mediana | 1500 | NO | Ninguna | Sopas, pescado | Comida muy condimentada y grasosa |
| 76 | 15 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Arroz con pollo, carnes | Comida muy condimentada y grasosa |
| 77 | 17 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, huevo | Ninguna |
| 78 | 17 | Mediana | 2400 | NO | Ninguna | Verduras | Ninguna |
| 79 | 18 | Mediana | 2400 | NO | Ninguna | Carnes, ensalada | Servir refrescos recién hechos |
| 80 | 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Sopas, pescado | Ninguna |
| 81 | 15 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Pescado, pollo, pasta | Refrescos con mucho azúcar |
| 82 | 16 | Pequeña | 2100 | SI | Dislipidemia | Arroz con pollo, carnes | Ninguna |
| 83 | 14 | Mediana | 1600 | NO | Ninguna | Ensalada, pastas | Ninguna |
| 84 | 18 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Pasta, arroz, frijoles | Menú con más variedad |
| 85 | 16 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Ensaladas, res, pollo | Ninguna |
| 86 | 15 | Pequeña | 2400 | NO | Ninguna | Frutas, vegetales | Servir refrescos recién hechos |
| 87 | 18 | Grande | 2500 | NO | Ninguna | Carne, leche, pan, café | Comida muy grasosa |
| 88 | 17 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, huevo | Ninguna |
| 89 | 16 | Grande | 2000 | NO | Ninguna | Ensalada, pastas | Refrescos con mucho azúcar |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 90 | 30 | Masculino | 66,8 | 27,9 | 54,7 | | 162 | 25,5 | Sobrepeso | 87 |
| 91 | 59 | Masculino | 100,6 | 38,9 | 81,5 | 86,3 | 176 | 32,5 | Obesidad grado I | 111 |
| 92 | 25 | Masculino | 51,6 | 16,8 | 50,1 | | 163 | 19,4 | Adecuado | 67 |
| 93 | 31 | Masculino | 71,8 | 19,8 | 62,8 | | 172 | 24,3 | Adecuado | 82 |
| 94 | 20 | Masculino | 75,6 | 32,7 | 60,2 | | 162 | 28,8 | Sobrepeso | 82 |
| 95 | 37 | Masculino | 79,2 | 22,7 | 74,1 | | 176 | 25,6 | Sobrepeso | 85 |
| 96 | 54 | Masculino | 65,2 | 25,4 | 55,8 | | 159 | 25,8 | Sobrepeso | 88 |
| 97 | 48 | Masculino | 84,4 | 34,5 | 66,1 | 70,7 | 163 | 31,8 | Obesidad grado I | 95 |
| 98 | 38 | Masculino | 57,6 | 26,5 | 47,3 | | 154 | 24,3 | Adecuado | 76 |
| 99 | 20 | Masculino | 58,8 | 12,8 | 58,9 | | 168 | 20,8 | Adecuado | 67 |
| 100 | 21 | Masculino | 61,6 | Error | 55 | | 169 | 21,6 | Adecuado | 76 |
| 101 | 41 | Masculino | 66,2 | 19 | 59,9 | | 169 | 23,2 | Adecuado | 81 |
| 102 | 52 | Masculino | 78,4 | 30,5 | 67,3 | | 164 | 29,1 | Sobrepeso | 90 |
| 103 | 18 | Masculino | 81,7 | 34,6 | 57,5 | 63,6 | 165 | 30 | Obesidad grado I | 89 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 90 | 16 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Pollo, arroz, frijoles, frutas | Menú con más variedad |
| 91 | 19 | Grande | 2400 | NO | Ninguna | Ensalada | Comida muy grasosa |
| 92 | 14 | Pequeña | 1700 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, pastas, picadillo | Ninguna |
| 93 | 16 | Pequeña | 2200 | SI | Hipertensión Arterial | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Comida muy grasosa, frecos con mucho azúcar |
| 94 | 17 | Grande | 1900 | NO | Ninguna | Queso, chuleta, ensaladas | Menú con más variedad |
| 95 | 17 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Carnes, pescado | Refrescos con mucho azúcar |
| 96 | 16 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Pasta, carnes, estofado, ensalada | Comida muy grasosa |
| 97 | 18 | Grande | 2100 | NO | Ninguna | Tomate, sopa, huevos | Ninguna |
| 98 | 14,5 | Mediana | 1500 | NO | Ninguna | Pollo, arroz, frijoles | Ninguna |
| 99 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Pescado, pollo, pasta | Comida muy grasosa |
| 100 | 15 | Pequeña | 1900 | NO | Ninguna | Frutas, pescado | Comida muy grasosa |
| 101 | 16 | Pequeña | 2000 | NO | Ninguna | Pescado, pollo | Comida muy condimentada |
| 102 | 17,5 | Grande | 2100 | NO | Ninguna | Sopas, pescado | Colocar la fruta en una sola bandeja |
| 103 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Mariscos | Ninguna |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 104 | 17 | Masculino | 78,5 | 38,1 | 49,2 | 56,2 | 156 | 32,3 | Obesidad grado I | 82 |
| 105 | 21 | Masculino | 47,8 | 15,6 | 50,2 | | 159 | 18,9 | Adecuado | 70 |
| 106 | 37 | Masculino | 75,3 | 37,9 | 51 | 57,1 | 158 | 30,2 | Obesidad grado I | 94 |
| 107 | 17 | Masculino | 57,8 | 20,9 | 54,7 | | 162 | 22 | Adecuado | 68 |
| 108 | 50 | Masculino | 70,4 | 21 | 65,7 | | 175 | 23 | Adecuado | 85 |
| 109 | 28 | Masculino | 62 | 17,3 | 61,2 | | 164 | 23,1 | Adecuado | 82 |
| 110 | 43 | Masculino | 96,4 | Error | 66,2 | 73,8 | 168 | 34,2 | Obesidad grado I | 105 |
| 111 | 30 | Masculino | 62,9 | 17,2 | 63,3 | | 166 | 22,8 | Adecuado | 79 |
| 112 | 31 | Masculino | 83,1 | 26,8 | 70 | | 172 | 28,1 | Sobrepeso | 91 |
| 113 | 36 | Masculino | 80,5 | 33,6 | 62,5 | 67 | 160 | 31,4 | Obesidad grado I | 97 |
| 114 | 48 | Masculino | 94,8 | 39,9 | 68,5 | 75,1 | 165 | 34,8 | Obesidad grado I | 109 |
| 115 | 44 | Masculino | 116 | 43,3 | 82,7 | 91 | 177 | 37 | Obesidad grado II | 124 |
| 116 | 23 | Masculino | 99,8 | 35,8 | 68,7 | 76,5 | 171 | 34,1 | Obesidad grado I | 108 |
| 117 | 43 | Masculino | 84,2 | 30,5 | 65,5 | | 168 | 29,8 | Sobrepeso | 96 |
| 118 | 30 | Masculino | 73,1 | 20,3 | 63,8 | | 173 | 24,4 | Adecuado | 81 |
| 119 | 60 | Masculino | 78,7 | 29,6 | 74,6 | | 171 | 26,9 | Adecuado | 92 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 104 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Huevo | Menú con más variedad |
| 105 | 13 | Pequeña | 1700 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Comida muy grasosa |
| 106 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Pollo, pescado, bistec, ensalada | Comida muy condimentada y grasosa |
| 107 | 15 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Carne, pollo, aguacate | Ninguna |
| 108 | 16 | Pequeña | 2100 | NO | Ninguna | Pasta, arroz, frijoles | Comida muy condimentada |
| 109 | 16 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Sopas, huevo, tomate | Ninguna |
| 110 | 17 | Grande | 2000 | NO | Ninguna | Huevo, queso, frutas | Comida muy condimentada |
| 111 | 16 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Pollo, pescado | Ninguna |
| 112 | 17,5 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Huevo | Comida muy grasosa |
| 113 | 17,5 | Grande | 2200 | NO | Ninguna | Queso, pan, tortilla, pinto | Comida muy grasosa |
| 114 | 18 | Grande | 2200 | SI | Hipertensión Arterial | Ensaladas, res, pollo | Ninguna |
| 115 | 18,5 | Grande | 2500 | SI | DM2, HTA | Pollo, vegetales, pescado | Refrescos con mucho azúcar |
| 116 | 17 | Mediana | 2400 | NO | Ninguna | Pollo | Servir refrescos recién hechos |
| 117 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Arroz, pasta | Ninguna |
| 118 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Carne res, pasta | Ninguna |
| 119 | 18 | Grande | 2100 | NO | Ninguna | Mariscos | Ninguna |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 120 | 29 | Masculino | 61,5 | 28,3 | 47,3 | | 154 | 25,9 | Sobrepeso | 80 |
| 121 | 73 | Masculino | 94,1 | 38 | 75,4 | | 172 | 31,8 | Obesidad grado I | 112 |
| 122 | 47 | Masculino | 100,6 | 39,3 | 71 | 78,4 | 173 | 33,6 | Obesidad grado I | 98 |
| 123 | 64 | Masculino | 84,4 | 25,4 | 84,5 | | 182 | 25,5 | Adecuado | 92 |
| 124 | 20 | Masculino | 77,3 | 36,1 | 51 | 57,6 | 158 | 31 | Obesidad grado I | 86 |
| 125 | 51 | Masculino | 70,7 | 34,3 | 52 | | 159 | 28 | Sobrepeso | 88 |
| 126 | 46 | Masculino | 153,2 | Error | 83,9 | 101 | 178 | 48,4 | Obesidad grado III | 144 |
| 127 | 44 | Masculino | 60,8 | 27,4 | 49,2 | | 158 | 24,4 | Adecuado | 78 |
| 128 | 46 | Masculino | 92,9 | 27,7 | 80,6 | | 182 | 28 | Sobrepeso | 93 |
| 129 | 35 | Masculino | 84,8 | 25,2 | 75,2 | | 177 | 27,1 | Sobrepeso | 84 |
| 130 | 33 | Masculino | 80,4 | 23,4 | 66,7 | | 176 | 26 | Sobrepeso | 88 |
| 131 | 52 | Masculino | 67,5 | 30,2 | 55,6 | | 163 | 25,4 | Sobrepeso | 76 |
| 132 | 22 | Masculino | 42,9 | 14,7 | 41,8 | | 153 | 18,3 | Delgadez aceptable | 62 |
| 133 | 24 | Masculino | 80,5 | 38,7 | 56,1 | 62,2 | 158 | 32,2 | Obesidad grado I | 97 |
| 134 | 30 | Masculino | 75,3 | 19,6 | 74,1 | | 176 | 24,3 | Adecuado | 85 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 120 | 15 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Frutas | Ninguna |
| 121 | 17 | Mediana | 2300 | SI | DM2, HTA | Carne res, pasta | Ninguna |
| 122 | 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Carnes blancas | Comida muy grasosa, frecos con mucho azúcar |
| 123 | 18 | Mediana | 2300 | SI | Hipertensión Arterial | Arroz, frijoles, pinto, carne | Ninguna |
| 124 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Huevo, queso, frutas | Comida muy condimentada y grasosa |
| 125 | 15,5 | Mediana | 1800 | NO | Ninguna | Brócoli, zuchinni, zanahoria | Ninguna |
| 126 | 20 | Grande | 2600 | SI | DM2, HTA | Carnes, ensalada | Ninguna |
| 127 | 14 | Pequeña | 1600 | NO | Ninguna | Frutas, pescado | Ninguna |
| 128 | 18,5 | Mediana | 2300 | NO | Ninguna | Huevo, queso, frutas | Ninguna |
| 129 | 17 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Salmón | Ninguna |
| 130 | 16,5 | Pequeña | 2300 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, huevo | Ninguna |
| 131 | 16 | Mediana | 1900 | NO | Ninguna | Queso, pan, tortilla, pinto | Ninguna |
| 132 | 13 | Pequeña | 1500 | NO | Ninguna | Frutas | Ninguna |
| 133 | 16 | Grande | 2000 | SI | Asma | Arroz, frijoles, pinto, carne | Comida muy grasosa |
| 134 | 17 | Mediana | 2400 | NO | Ninguna | Carnes blancas | Menú con más variedad |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 135 | 31 | Masculino | 64,6 | 20,5 | 54,7 | | 162 | 24,6 | Adecuado | 73 |
| 136 | 38 | Masculino | 124,6 | 43,5 | 80,4 | 91,5 | 182 | 37,6 | Obesidad grado II | 119 |
| 137 | 35 | Masculino | 93,3 | 24,4 | 86 | | 187 | 26,7 | Sobrepeso | 92 |
| 138 | 33 | Masculino | 72,7 | 36,3 | 48,3 | 54,4 | 155 | 30,3 | Obesidad grado I | 84 |
| 139 | 41 | Masculino | 54 | 23,8 | 46,3 | | 155 | 22,5 | Adecuado | 74 |
| 140 | 56 | Masculino | 66,8 | 37,9 | 48 | | 150 | 29,7 | Sobrepeso | 98 |
| 141 | 21 | Masculino | 54,6 | 9,2 | 61,8 | | 171 | 18,7 | Adecuado | 69 |
| 142 | 30 | Masculino | 48,4 | 19,6 | 46,4 | | 153 | 20,7 | Adecuado | 66 |
| 143 | 50 | Masculino | 78,2 | 31,9 | 57,5 | | 172 | 26,4 | Sobrepeso | 102 |
| 144 | 68 | Masculino | 93,9 | 40,6 | 71,1 | | 167 | 33,7 | Obesidad grado I | 110 |
| 145 | 61 | Masculino | 78,5 | 30,8 | 69,4 | | 165 | 28,8 | Sobrepeso | 93 |
| 146 | 27 | Masculino | 97,3 | Error | 54,1 | 65 | 162 | 37,1 | Obesidad grado II | 109 |
| 147 | 59 | Masculino | 93,9 | 35,7 | 76,8 | | 172 | 31,7 | Obesidad grado I | 113 |
| 148 | 22 | Masculino | 84 | 22,2 | 70 | | 179 | 26,2 | Sobrepeso | 93 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 135 | 15 | Mediana | 1700 | SI | Asma | Pollo, ensaladas | Comida muy condimentada y grasosa |
| 136 | 20 | Grande | 2500 | SI | Hipertensión Arterial | Carnes, ensalada | Incluir más vegetales cocidos |
| 137 | 18 | Mediana | 2500 | NO | Ninguna | Pescado, pollo | Comida muy condimentada y grasosa |
| 138 | 15 | Mediana | 2000 | NO | Ninguna | Yogurt, avena | Comida muy grasosa |
| 139 | 14 | Pequeña | 1500 | SI | Hipertensión Arterial | Carnes | Ninguna |
| 140 | 16,5 | Grande | 1700 | NO | Ninguna | Ensaladas, res, pollo | Servir refrescos recién hechos |
| 141 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Atún, pollo | Ninguna |
| 142 | 14,5 | Mediana | 1600 | NO | Ninguna | Pescado, vegetales | Ninguna |
| 143 | 15,5 | Pequeña | 1800 | NO | Ninguna | Arroz, frijoles, pinto, carne | Ninguna |
| 144 | 17 | Mediana | 2400 | NO | Ninguna | Carnes | Ninguna |
| 145 | 16,5 | Mediana | 2200 | NO | Ninguna | Queso, pan, tortilla, pinto | Ninguna |
| 146 | 16 | Mediana | 2100 | NO | Ninguna | Pescado, pollo | Menú con más variedad |
| 147 | 18 | Grande | 2200 | SI | Asma | Carnes blancas | Comida muy condimentada |
| 148 | 17 | Pequeña | 2400 | NO | Ninguna | Arroz, carnes | Menú poco balanceado |

| ID | Edad (años) | Sexo | Peso (Kg) | % de grasa | Peso ideal (Kg) | Peso ajustado (Kg) (Obesidad) | Talla (cm) | IMC (kg/m2) | Estado Nutricional | Circunferencia abdominal (cm) |
|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------------|
| 149 | 27 | Masculino | 72,9 | 19,1 | 65,7 | | 175 | 23,8 | Adecuado | 88 |
| 150 | 23 | Masculino | 46,2 | 19,1 | 40,5 | | 149 | 20,8 | Adecuado | 73 |

| ID | Circunferencia de muñeca (cm) | Contextura corporal | Requerimiento calórico (kcal) | Padecimiento de alguna enfermedad | ¿Cuál? | Alimentos preferidos | Recomendaciones para la mejora del Servicio de Alimentos |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------|----------------------|----------------------------------------------------------|
| 149 | 16 | Pequeña | 2200 | NO | Ninguna | Pescado, vegetales | Servir refrescos recién hechos |
| 150 | 13 | Pequeña | 1500 | NO | Ninguna | Pollo, pescado | Menú con más variedad |

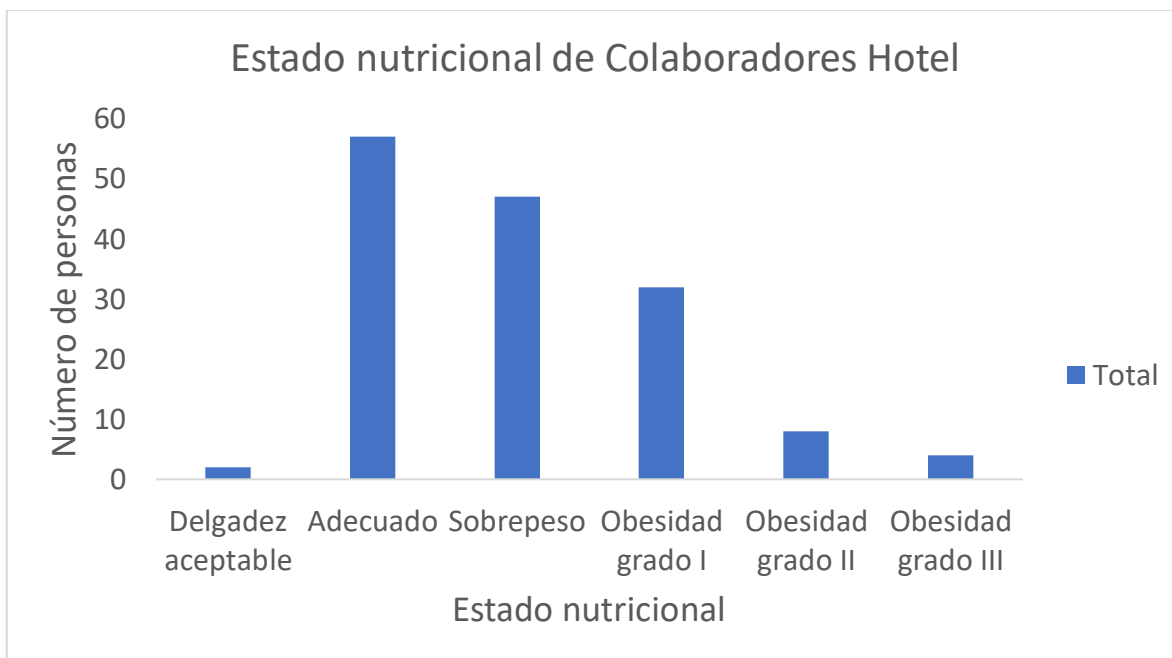
ANEXO 4. GRÁFICO 1

Figura 6.

Gráfico del estado nutricional de los colaboradores del hotel

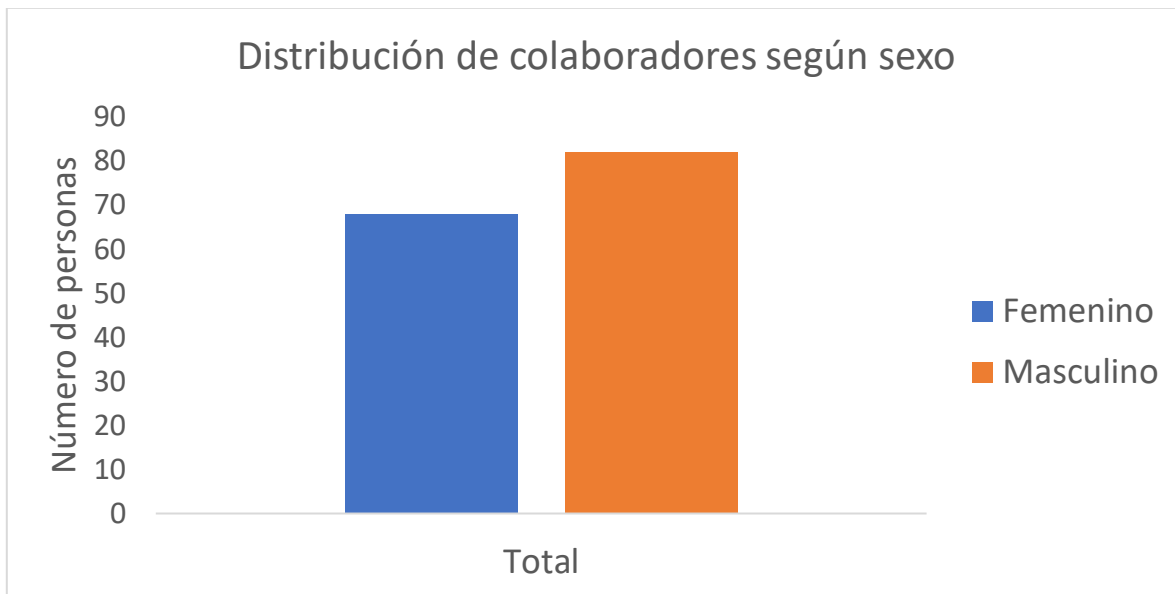
ANEXO 5. GRÁFICO 2

Figura 7.

Gráfico de distribución de sexo de los colaboradores del hotel

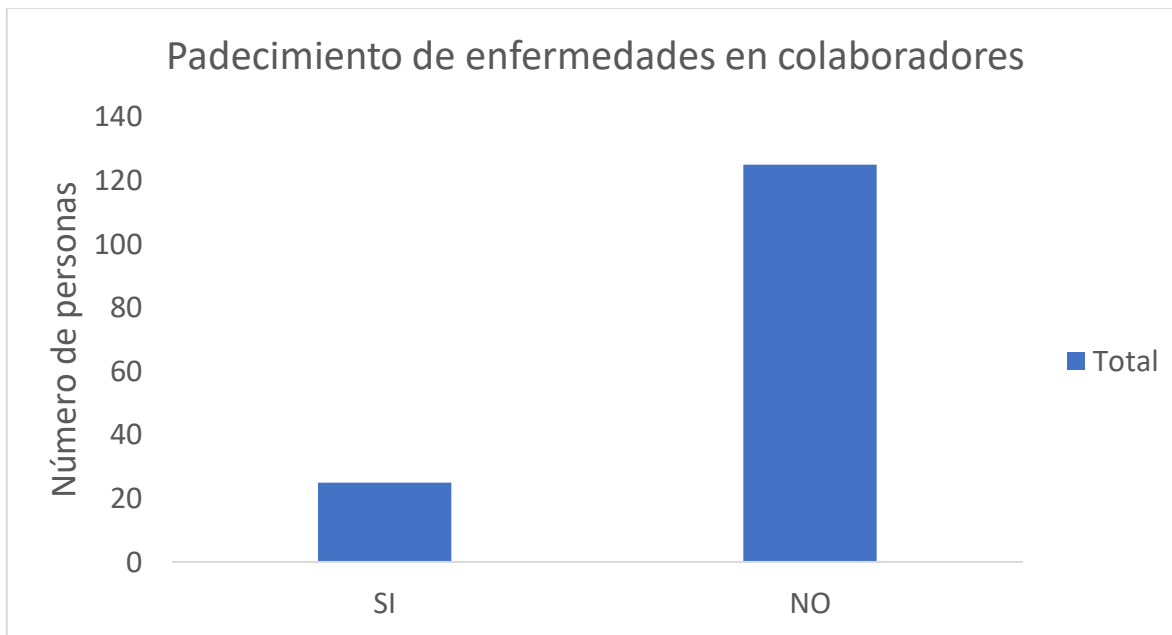
ANEXO 6. GRÁFICO 3

Figura 8.

Gráfico de padecimiento de enfermedades en los colaboradores del hotel

ANEXO 7. TABLA DE ENFERMEDADES

Tabla 44.

Enfermedades que padecen los empleados del hotel

| Enfermedad | Cuenta de ID |
|-----------------------|---------------------|
| Asma | 7 |
| Diabetes Mellitus 2 | 1 |
| Dislipidemia | 2 |
| DM2, HTA | 4 |
| DM2, Obesidad | 1 |
| Hipertensión Arterial | 8 |
| HTA, Obesidad | 1 |
| Obesidad, DM2, HTA | 1 |
| Ninguna | 125 |
| Total general | 150 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 8. TABLA DE ALIMENTOS PREFERIDOS*Tabla 45.*

Alimentos preferidos de los colaboradores del hotel

| Alimentos preferidos | Número de personas |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Arroz con pollo, carne res | 3 |
| Arroz con pollo, pescado | 1 |
| Arroz, carnes | 2 |
| Arroz, frijoles, ensalada | 1 |
| Arroz, frijoles, ensalada, cerdo | 1 |
| Arroz, frijoles, frutas, vegetales | 1 |
| Arroz, frijoles, huevo | 4 |
| Arroz, frijoles, pescado | 1 |
| Arroz, frijoles, picadillos | 3 |
| Arroz, frijoles, pinto, carne | 4 |
| Arroz, pasta | 1 |
| Atún, pollo | 1 |
| Berenjena, zuchinni, pollo | 1 |
| Brócoli, pescado | 1 |
| Brócoli, zuchinni, zanahoria | 1 |
| Carne res, pasta | 4 |
| Carne res, pescado, arroz, frijoles | 1 |
| Carne, huevo | 1 |
| Carne, leche, pan, café | 1 |
| Carne, pollo, aguacate | 1 |
| Carnes | 3 |
| Carnes blancas | 4 |
| Carnes, ensalada | 3 |
| Carnes, pescado | 2 |
| Cerdo, frutas, zanahoria | 1 |
| Chuleta, bistec, ensalada | 1 |
| Comida rápida | 2 |
| Ensalada | 3 |
| Ensalada, pastas | 2 |
| Ensaladas, res, pollo | 4 |
| Frituras | 1 |
| Frutas | 3 |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Frutas, pescado | 2 |
| Frutas, vegetales | 2 |
| Huevo | 2 |
| Huevo, queso, frutas | 3 |
| Mariscos | 2 |
| No tiene | 1 |
| Olla de carne, sopa | 2 |
| Pan, arroz, pasta, sopas | 1 |
| Papas, pescado, carne pollo | 1 |
| Pasta, arroz, frijoles | 2 |
| Pasta, carnes, estofado, ensalada | 4 |
| Pastas, ensaladas, sopas | 1 |
| Pescado, atún | 1 |
| Pescado, mariscos | 1 |
| Pescado, pollo | 4 |
| Pescado, pollo, pasta | 5 |
| Pescado, pollo, picadillos | 1 |
| Pescado, vegetales | 5 |
| Picadillos, bistec, puré | 3 |
| Picadillos, carnes | 1 |
| Picadillos, sopas | 1 |
| Pollo | 1 |
| Pollo, arroz, frijoles | 1 |
| Pollo, arroz, frijoles, frutas | 2 |
| Pollo, carne res | 2 |
| Pollo, cerdo, picadillos | 1 |
| Pollo, comida rápida | 1 |
| Pollo, ensaladas | 2 |
| Pollo, huevo, sopas | 1 |
| Pollo, pasta, cerdo, arroz, frijoles | 1 |
| Pollo, pastas | 1 |
| Pollo, pescado | 4 |
| Pollo, pescado, bistec, ensalada | 6 |
| Pollo, pescado, pastas, picadillo | 3 |
| Pollo, vegetales, pescado | 1 |
| Queso, chuleta, ensaladas | 1 |
| Queso, pan, tortilla, pinto | 3 |
| Salmón | 1 |
| Sopas, carnes, vegetales | 2 |
| Sopas, huevo | 1 |

| | |
|----------------------|------------|
| Sopas, huevo, tomate | 1 |
| Sopas, pescado | 3 |
| Tomate, sopa, huevos | 1 |
| Verduras | 1 |
| Yogurt, avena | 1 |
| Total general | 150 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 9. TABLA DE RECOMENDACIONES AL SERVICIO DE ALIMENTOS

Tabla 46.

Recomendaciones para mejorar el servicio de alimentos por parte de los colaboradores el hotel

| Recomendaciones para mejorar el servicio de alimentos | Número de personas |
|-------------------------------------------------------|--------------------|
| Alimentos muy grasosos, frescos con mucha azúcar | 1 |
| Alimentos muy grasosos, frescos con mucho azúcar | 1 |
| Carne dura | 1 |
| Colocar la fruta en una sola bandeja | 1 |
| Comida muy condimentada | 11 |
| Comida muy condimentada y grasosa | 14 |
| Comida muy grasosa | 20 |
| Comida muy grasosa, frescos con mucho azúcar | 6 |
| Comida muy grasosa, otro aderezo de ensalada | 1 |
| Dar cubiertos | 1 |
| Hacer el fresco el mismo día | 1 |
| Hacer más picadillos del vegetales | 1 |
| Incluir más vegetales cocidos | 1 |
| Más picadillos | 1 |
| Más variedad de ensaladas y comidas | 4 |
| Menú con más variedad | 10 |
| Menú poco balanceado | 1 |
| Ninguna | 58 |
| Refrescos con mucho azúcar | 6 |
| Servir refrescos recién hechos | 5 |
| Utilizar fruta natural como bebida | 1 |
| Variedad del menú | 3 |
| Variedad de ensaladas | 1 |
| Total general | 150 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 10. INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS NUTRICIONALES

Universidad Hispanoamericana
Hotel Barceló San José Palacio
Pasante de Nutrición: Richard Escoe Bastos

Cuestionario sobre conocimientos nutricionales

Instrucciones: a continuación se presentan preguntas con respecto a conocimientos nutricionales (sección A) y hábitos nutricionales (sección B). Marque con una X la opción que mejor responde a la pregunta solicitada o bien responda en el espacio en blanco en las preguntas correspondientes

A. CONOCIMIENTOS

1. ¿Cuál sería la respuesta correcta, para definir el significado de Nutrición?
 Aprender a comer
 Bajar de peso
 Llevar una vida saludable
 Otro: _____.
2. ¿Cuál es la opción correcta para llevar a cabo una dieta saludable?
 Reducir el consumo de harinas
 Reducir el consumo de azúcares
 Consumir muchas ensaladas
 Otro: _____.
3. Un beneficio del consumo de fibra es
 Aumentar la absorción de nutrientes
 Mejorar la absorción de líquidos
 Mejorar el tránsito intestinal
 Aportar vitaminas y minerales
4. ¿Cuál grupo de alimentos se debe consumir con precaución, para llevar una vida sana?
 Lácteos
 Azúcares
 Harinas
 Vegetales

5. ¿Cuál grupo de alimentos se considera la principal fuente de energía para el organismo?

- Grasas
- Fibra
- Harinas
- Proteína

6. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente importante de grasa saludable para el organismo?

- Marañón
- Margarina
- Natilla
- Leche

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un aporte importante de grasas NO saludables?

- Aceite de Canola
- Manteca
- Aceite de Girasol
- Margarina

8. El consumo en exceso del siguiente alimento me aumenta el nivel de Triglicéridos en sangre

- Chicharrón
- Pan
- Chuleta
- Mantequilla

9. Un alimento fuente de Colesterol es el siguiente

- Aceite de girasol
- Leche
- Maní
- Margarina

10. Un alimento que sea fuente importante de fibra es el siguiente
- Galletas
 - Garbanzos
 - Frutas sin cáscara
 - Gelatina

11. Los siguientes son los pasos para leer una etiqueta nutricional
- Ver el tamaño de la porción, el número de porciones, leer nutrientes
 - Ver el número de porciones, el tamaño de la porción, leer nutrientes
 - Leer nutrientes, ver el tamaño de la porción y porciones por envase
 - Leer nutrientes, ver porciones por envase y tamaño de la porción

12. Para futuras sesiones educativas, cuales temas le gustaría abordar
-
-
-

B. HÁBITOS

13. ¿Cuántos tiempos de comida por día suele realizar?
- 1-2
 - 3-4
 - 5-6
 - más de 6
14. ¿Cuántos vasos de agua suele consumir en un día?
- Menos de 2 vasos
 - 2-3 vasos
 - 4-5 vasos
 - 6-8 vasos
15. ¿Cuántas tazas de frutas y vegetales suele consumir en un día?
- No consume
 - 2-3 tazas
 - 4-5 tazas
 - 6-7 tazas
16. ¿Cuántas tazas de leche o yogurt suele consumir en un día?
- No consume
 - 1-2 tazas

- 3-4 tazas
- más de 5 tazas

17. ¿Cuántas cucharaditas o sobres de azúcar suele consumir en un día?

- No consume
- 1-2
- 3-4
- 5 o más

18. ¿Cuántas cucharaditas de sal suele consumir en un día?

- No consume
- 1-2
- 3-4
- 5 o más

19. ¿Cuál método de cocción es el que más utiliza para la cocción de los alimentos?

- Hervido
- Frito
- Al vapor
- A la plancha

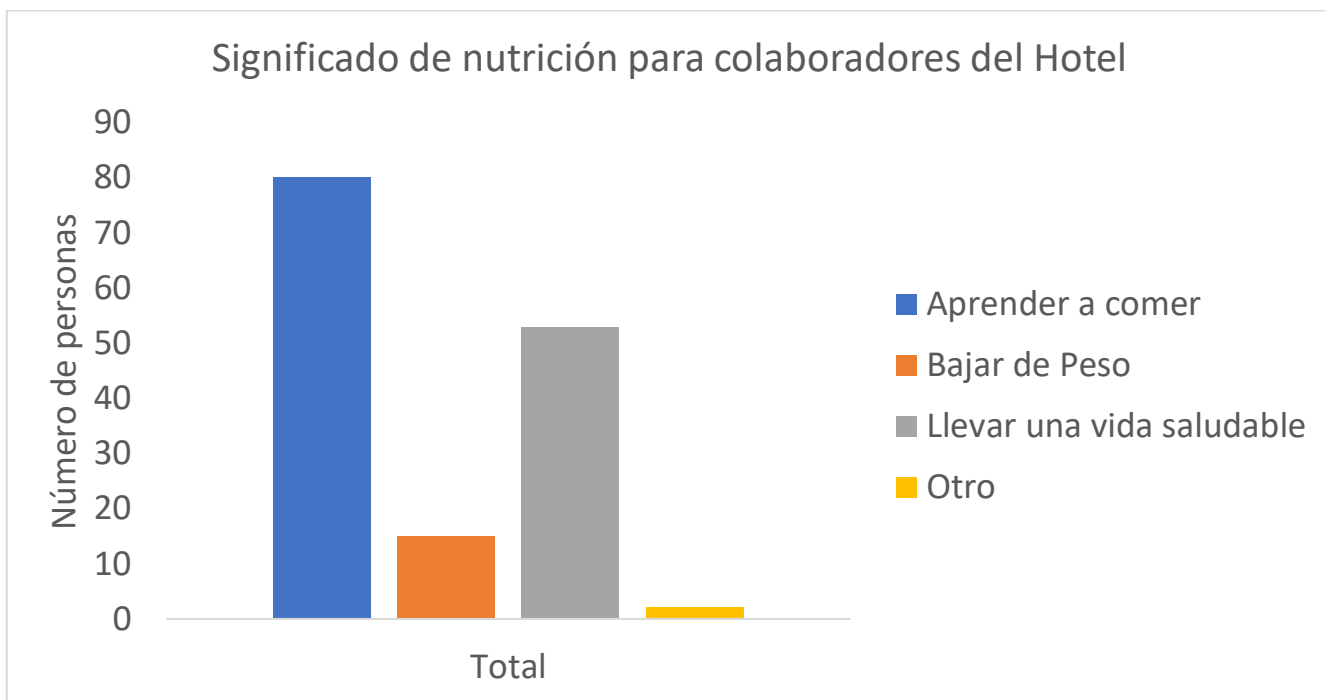
ANEXO 11. GRÁFICO 4

Figura 9.

Significado de nutrición para los colaboradores del hotel

ANEXO 12. TABLA DE OTROS SIGNIFICADOS DE NUTRICIÓN PARA LOS FUNCIONARIOS

Tabla 47.

Otros significados de nutrición para los colaboradores del hotel

| Otros significados de nutrición para los colaboradores | Número de personas |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| Alimentación que permite el funcionamiento óptimo del cuerpo | 1 |
| Comer menos | 1 |
| Primeras tres respuestas | 148 |
| Total general | 150 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 13. GRÁFICO 5

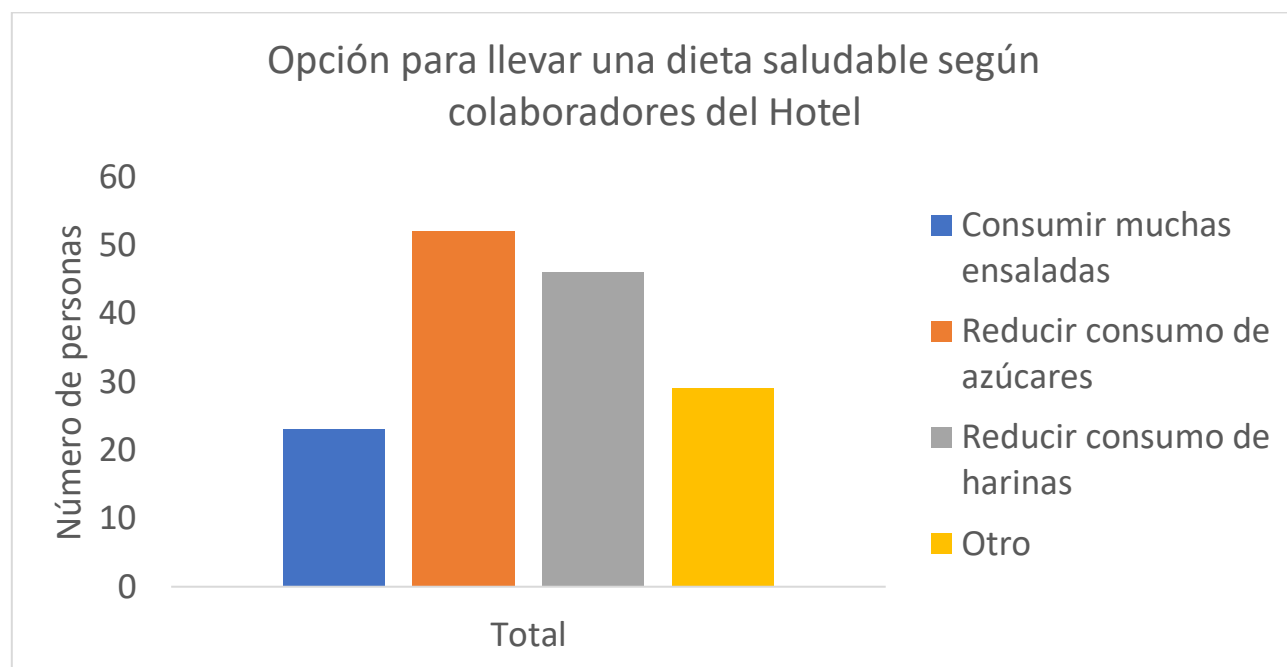


Figura 10.

Opción para llevar a cabo una dieta saludable según colaboradores del hotel

| Otras opciones para llevar una dieta saludable según colaboradores | Número de personas |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Alimentación equilibrada | 1 |
| Aprender a porcionar | 1 |
| Combinación de todas las opciones | 2 |
| Comer balanceado | 13 |
| Comer saludable | 1 |
| Consumir comidas más saludables | 1 |
| Ejercicio y dieta balanceada | 1 |
| Harinas y azúcar moderadas, y consumo de frutas y ensaladas | 1 |
| Las tres opciones | 1 |
| No comer a todas horas del día | 1 |
| Porcionar tipo y cantidad de alimentos | 3 |
| Proporcionar tipo y cantidad de alimentos | 1 |
| Reducir consumo de harinas y azúcares | 2 |
| Primeras tres respuestas | 121 |
| Total general | 150 |

ANEXO 14. TABLA SOBRE OTRAS OPCIONES PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE SEGÚN COLABORADORES

Tabla 48.

Otra opción para llevar a cabo una dieta saludable según colaboradores del hotel

Fuente: elaboración propia, 2019.

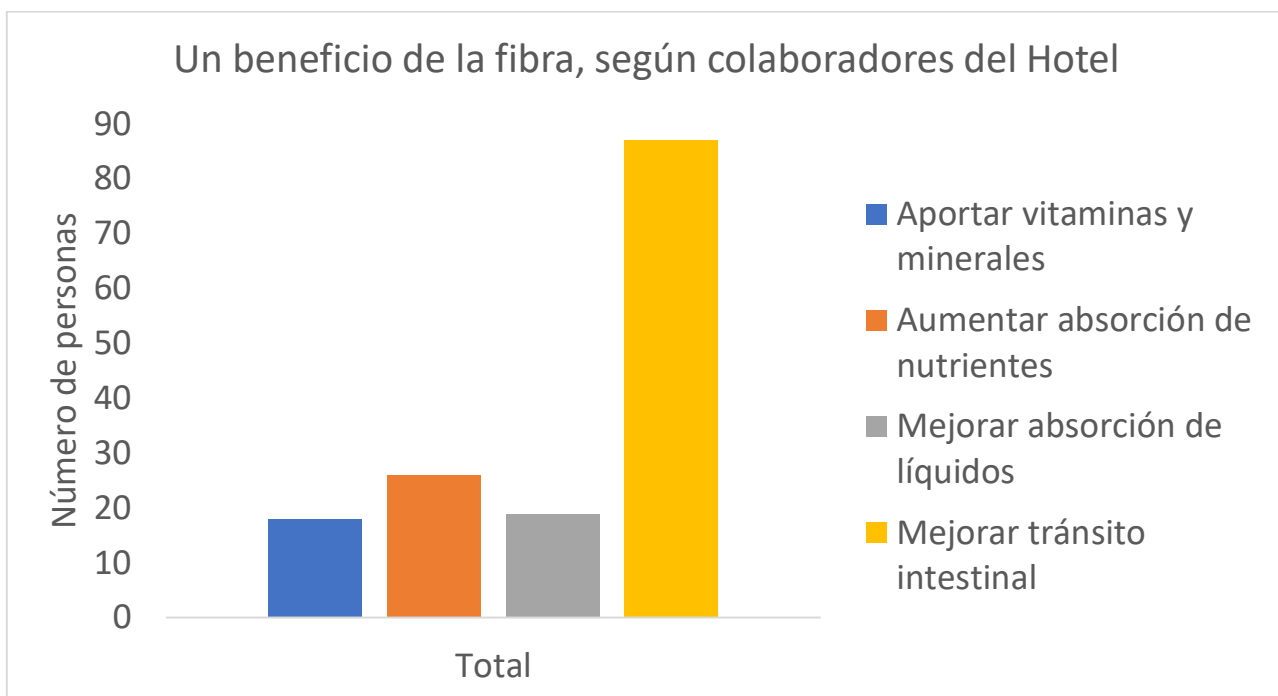
ANEXO 15. GRÁFICO 6

Figura 11.

Un beneficio de la fibra, según los colaboradores del hotel

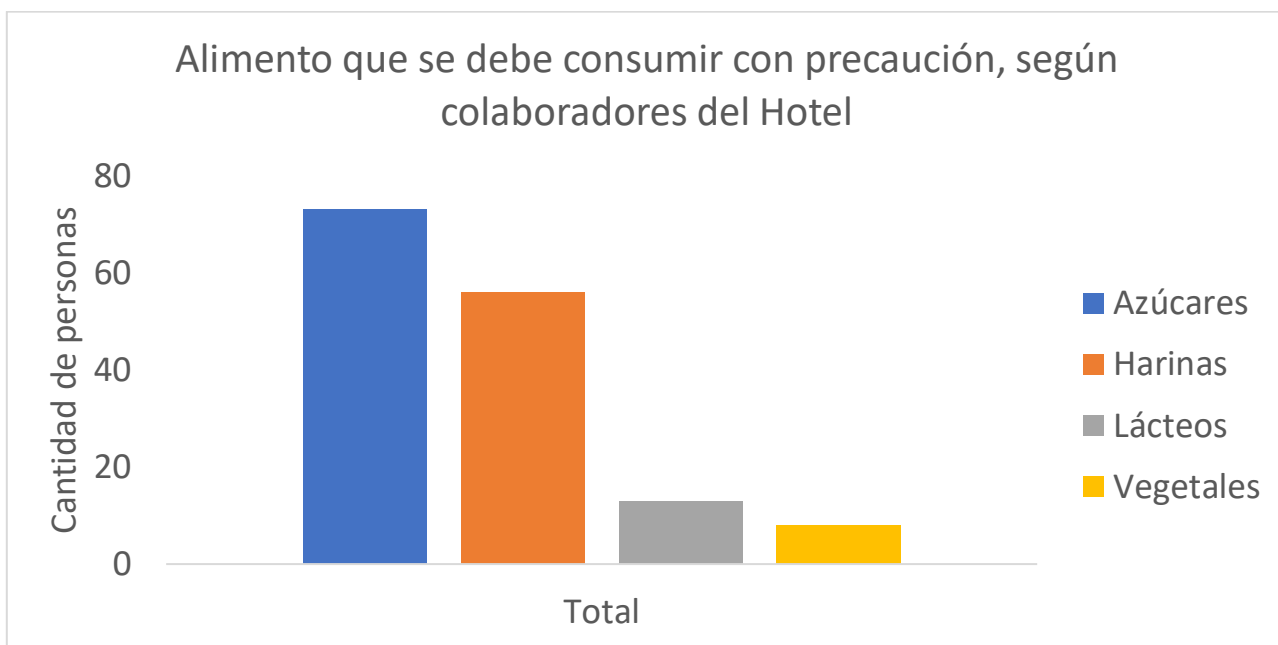
ANEXO 16. GRÁFICO 7

Figura 12.

Alimento que se debe consumir con precaución, según colaboradores del hotel

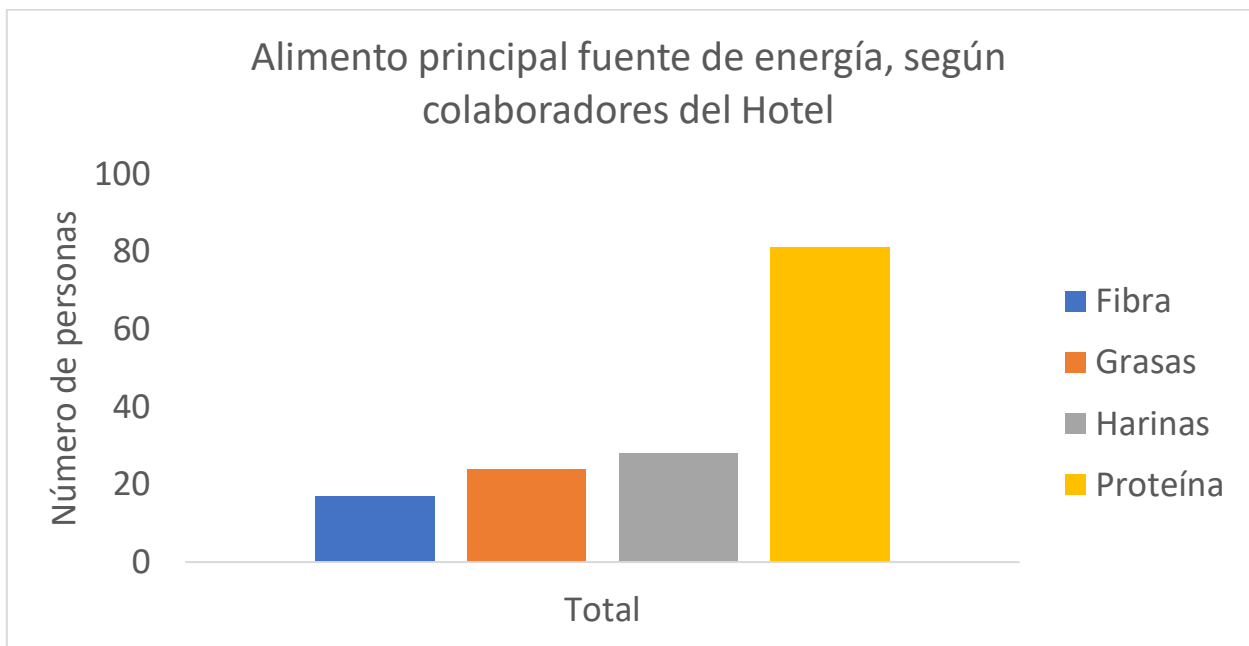
ANEXO 17. GRÁFICO 8

Figura 13.

Alimento principal fuente de energía según colaboradores del hotel

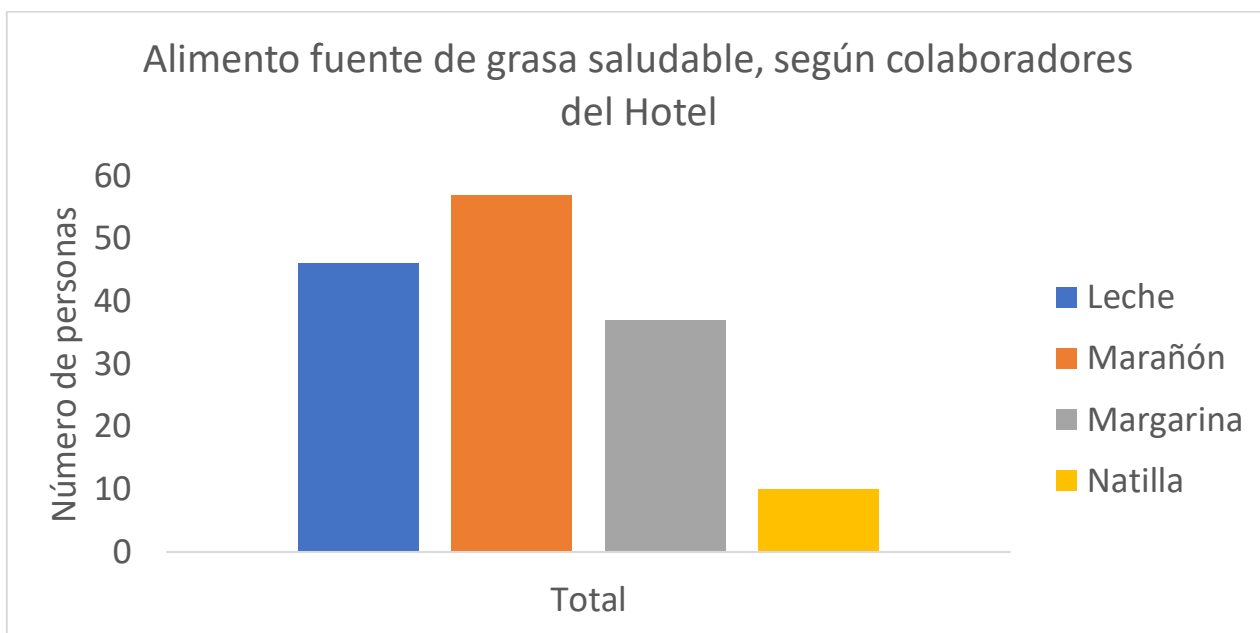
ANEXO 18. GRÁFICO 9

Figura 14.

Alimento fuente de grasa saludable, según colaboradores del hotel

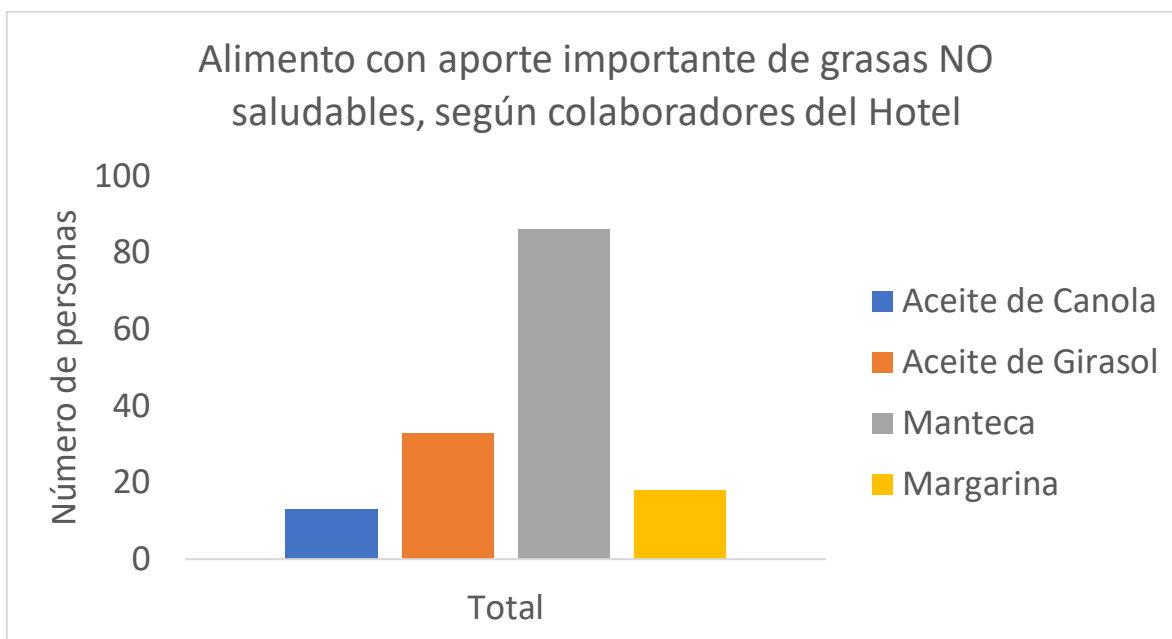
ANEXO 19. GRÁFICO 10

Figura 15.

Alimento fuente importante de grasas no saludables, según colaboradores del hotel

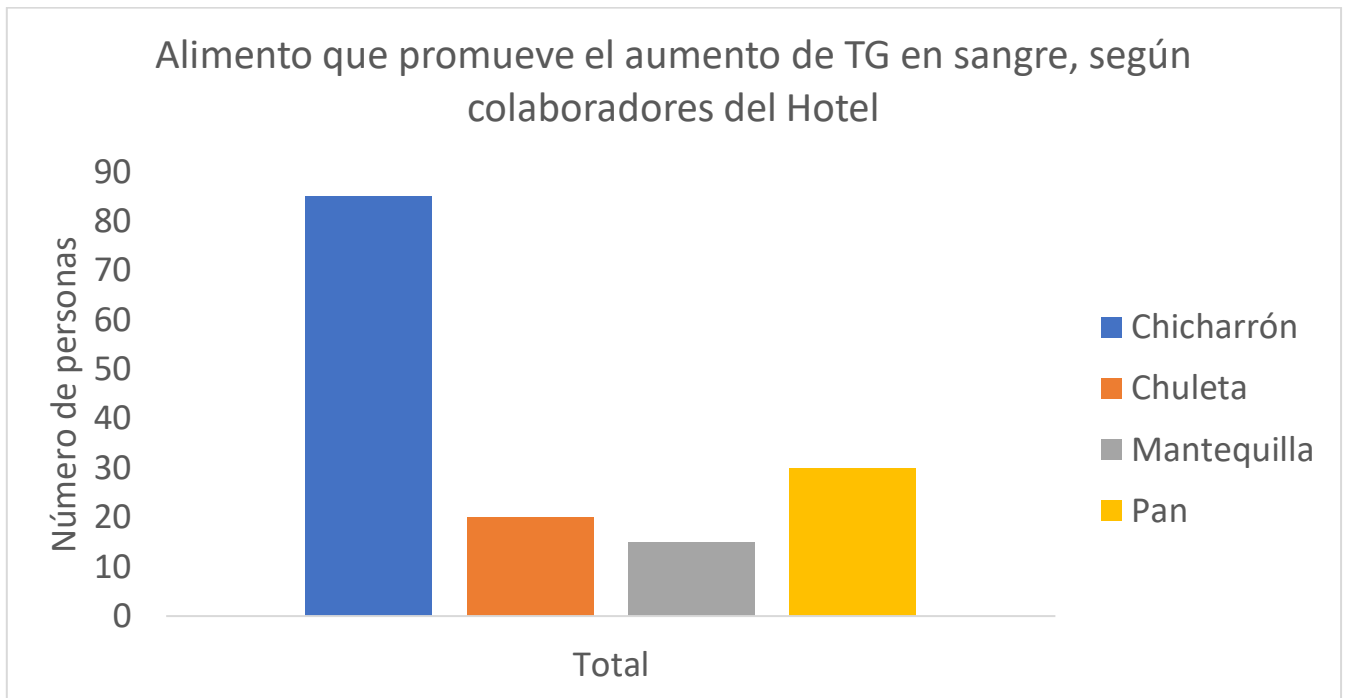
ANEXO 20. GRÁFICO 11

Figura 16.

Alimento que aumenta los triglicéridos en sangre, según los colaboradores del hotel

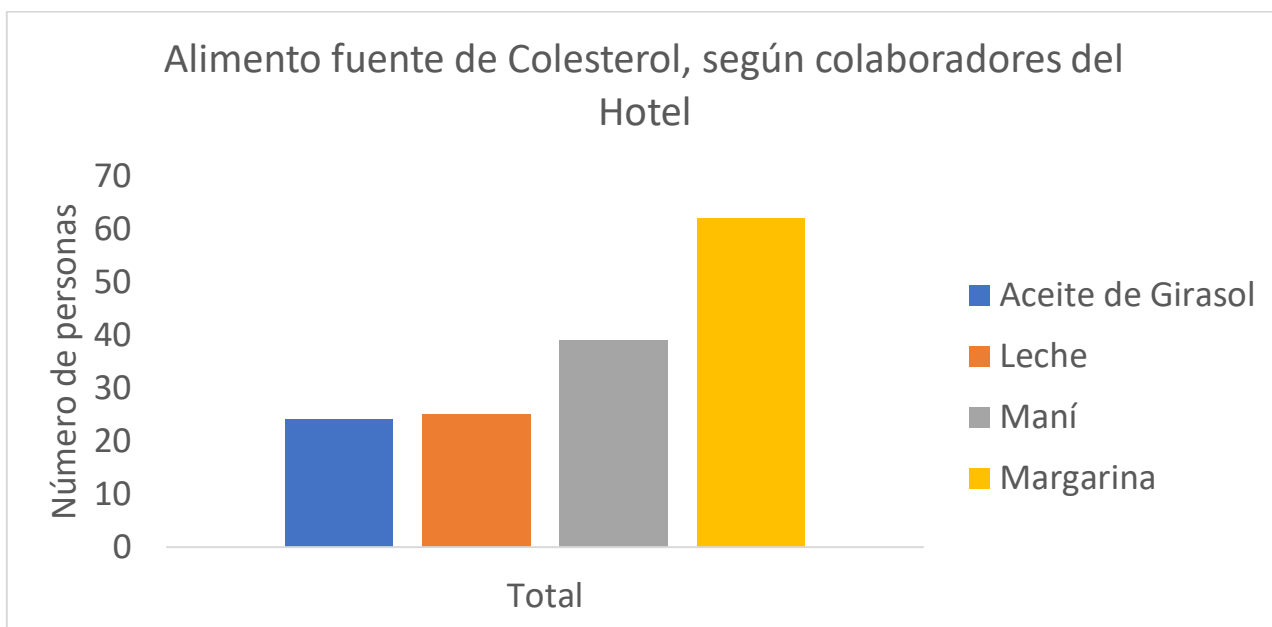
ANEXO 21. GRÁFICO 12

Figura 17.

Alimento fuente de colesterol, según colaboradores del hotel

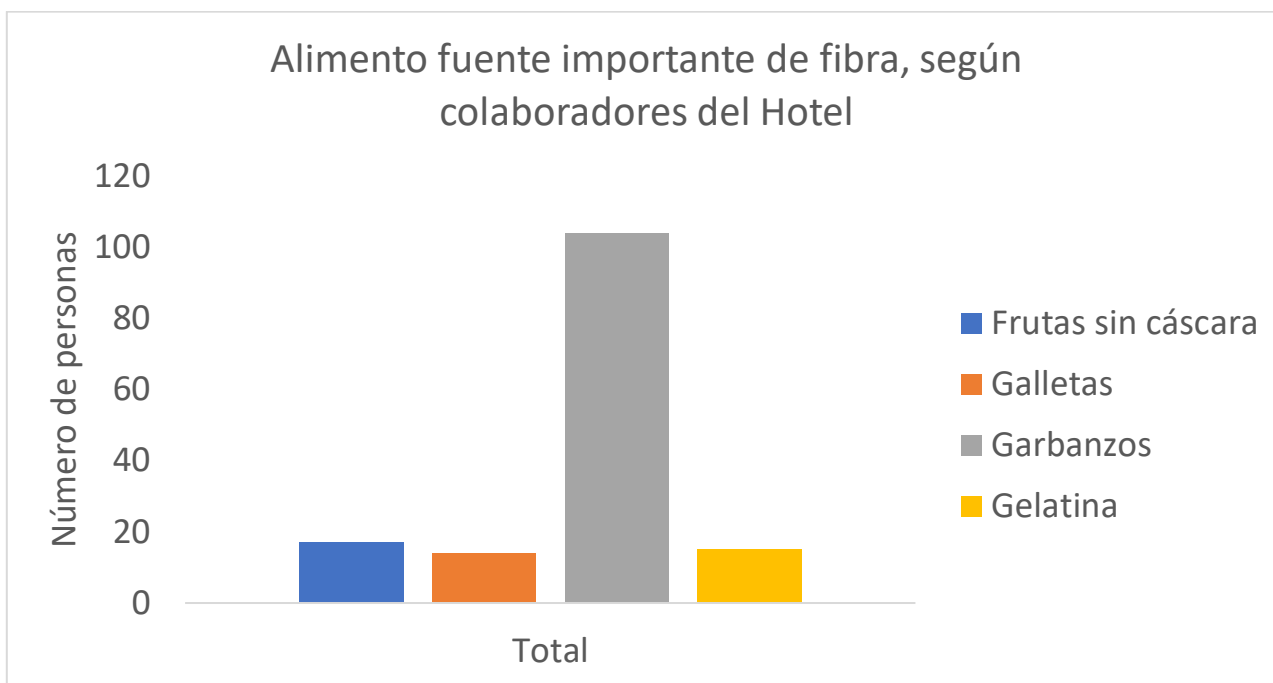
ANEXO 22. GRÁFICO 13

Figura 18.

Alimento fuente importante de fibra, según colaboradores del hotel

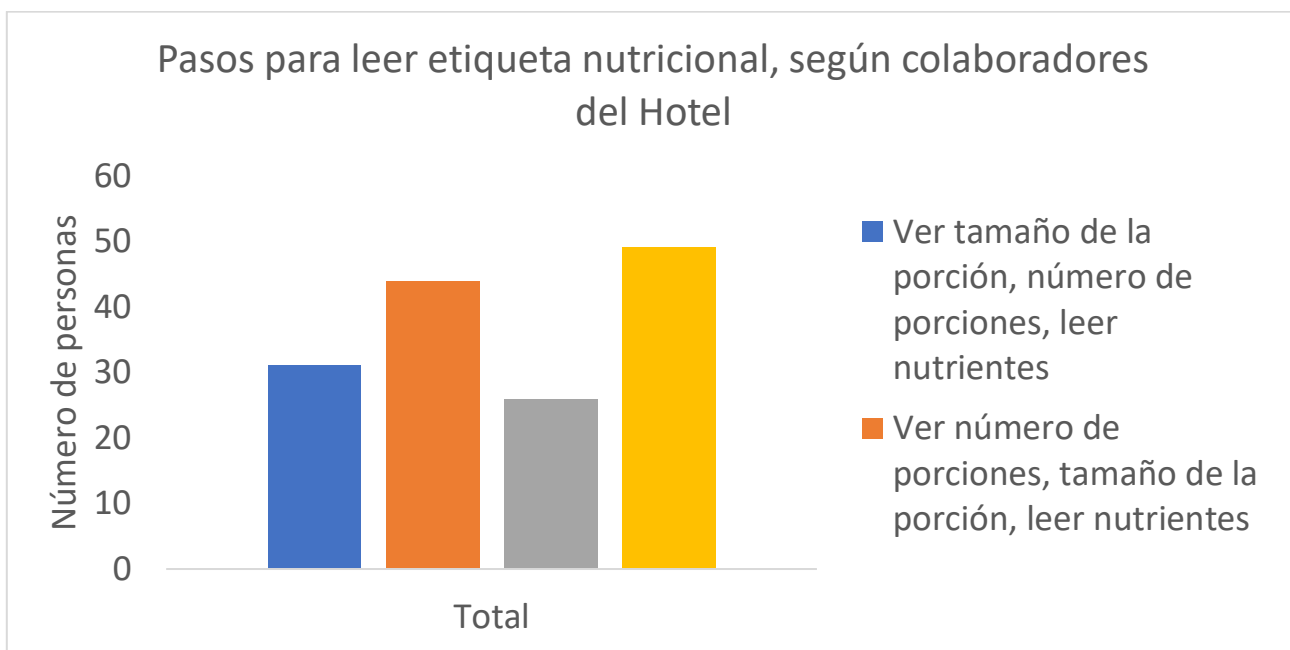
ANEXO 23. GRÁFICO 14

Figura 19.

Secuencia correcta para leer una etiqueta nutricional, según colaboradores del hotel

ANEXO 24. TEMAS PROPUESTOS POR COLABORADORES PARA SESIONES EDUCATIVAS

Tabla 49.

Temas propuestos por los colaboradores, para sesiones educativas

| <i>Temas</i> | <i>Número de personas</i> |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>Acelerar metabolismo</i> | <i>1</i> |
| <i>Adulto mayor</i> | <i>2</i> |
| <i>Alimentación en gastritis</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentación y sobrepeso</i> | <i>4</i> |
| <i>Alimentos con fibra</i> | <i>4</i> |
| <i>Alimentos con vitaminas, calorías diarias recomendadas</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos para DM2</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos para evitar contracturas</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos para HTA</i> | <i>3</i> |
| <i>Alimentos para subir masa muscular y bajar grasa</i> | <i>2</i> |
| <i>Alimentos para tener más energía</i> | <i>2</i> |
| <i>Alimentos que aparentan ser saludables y no lo son</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos que dan energía</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos que se pueden comer en una dieta saludable</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos sistema nervioso</i> | <i>1</i> |
| <i>Alimentos sustitutos de harinas</i> | <i>1</i> |
| <i>Aprender a comer</i> | <i>1</i> |
| <i>Bajar Colesterol en sangre</i> | <i>1</i> |
| <i>Bajar grasa corporal</i> | <i>2</i> |

| <i>Temas</i> | <i>Número de personas</i> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>Bebidas energéticas</i> | <i>1</i> |
| <i>Carnes saludables</i> | <i>1</i> |
| <i>Comer balanceado</i> | <i>2</i> |
| <i>Comida enlatada</i> | <i>1</i> |
| <i>Comida rápida</i> | <i>3</i> |
| <i>Comida sin calorías (para no subir de peso)</i> | <i>2</i> |
| <i>Comidas que desintoxican</i> | <i>1</i> |
| <i>Como bajar de peso</i> | <i>2</i> |
| <i>Cómo bajar de peso</i> | <i>1</i> |
| <i>Consumo de harinas</i> | <i>1</i> |
| <i>Control del peso</i> | <i>6</i> |
| <i>Desayunos saludables</i> | <i>6</i> |
| <i>Dieta balanceada</i> | <i>2</i> |
| <i>Dieta cetogénica, gluten free</i> | <i>1</i> |
| <i>Dieta para madres</i> | <i>1</i> |
| <i>Dietas vegetarianas</i> | <i>1</i> |
| <i>Edulcorantes</i> | <i>1</i> |
| <i>Es buena la carne roja</i> | <i>1</i> |
| <i>Es bueno cambiar un tiempo de comida por un batido</i> | <i>1</i> |
| <i>Es necesario cenar</i> | <i>1</i> |
| <i>Estilo de vida</i> | <i>1</i> |
| <i>Etiquetado nutricional</i> | <i>2</i> |
| <i>Exceso de pan y harinas</i> | <i>1</i> |
| <i>Fibra</i> | <i>1</i> |
| <i>Frutas aptas para diabéticos</i> | <i>1</i> |
| <i>Frutas con menos azúcar</i> | <i>1</i> |
| <i>Ganar masa muscular</i> | <i>1</i> |
| <i>Gaseosas</i> | <i>1</i> |

| <i>Temas</i> | <i>Número de personas</i> |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>Gluten</i> | <i>1</i> |
| <i>Grasa para cocinar</i> | <i>1</i> |
| <i>Hidratación</i> | <i>3</i> |
| <i>Hidratación y ejercicio</i> | <i>2</i> |
| <i>Importancia de desayunar</i> | <i>1</i> |
| <i>Keto food, super alimentos, antioxidantes</i> | <i>1</i> |
| <i>Lo mencionado en las preguntas</i> | <i>1</i> |
| <i>Menú balanceado</i> | <i>1</i> |
| <i>Menú balanceado de bajo costo</i> | <i>1</i> |
| <i>Meriendas saludables</i> | <i>1</i> |
| <i>Metabolismo</i> | <i>1</i> |
| <i>Métodos de cocción saludables</i> | <i>2</i> |
| <i>Ninguno</i> | <i>19</i> |
| <i>Nutrición deportiva</i> | <i>12</i> |
| <i>Nutrición y adulto mayor</i> | <i>2</i> |
| <i>Nutrición y diabetes</i> | <i>5</i> |
| <i>Nutrición y obesidad</i> | <i>2</i> |
| <i>Nutrientes y funciones</i> | <i>1</i> |
| <i>Porciones de alimentos</i> | <i>4</i> |
| <i>Porciones de alimentos y actividad física</i> | <i>1</i> |
| <i>Postres saludables</i> | <i>1</i> |
| <i>Restaurantes saludables</i> | <i>1</i> |
| <i>Suplementos nutricionales</i> | <i>5</i> |
| <i>Sustitutos de la leche</i> | <i>2</i> |
| <i>Tipos de cocción de alimentos, cómo descongelarlos y desayunos saludables</i> | <i>1</i> |
| <i>Transtornos alimentecios</i> | <i>1</i> |
| <i>Utilizar proteína en polvo</i> | <i>1</i> |
| <i>Total general</i> | <i>150</i> |

Fuente: elaboración propia, 2019.

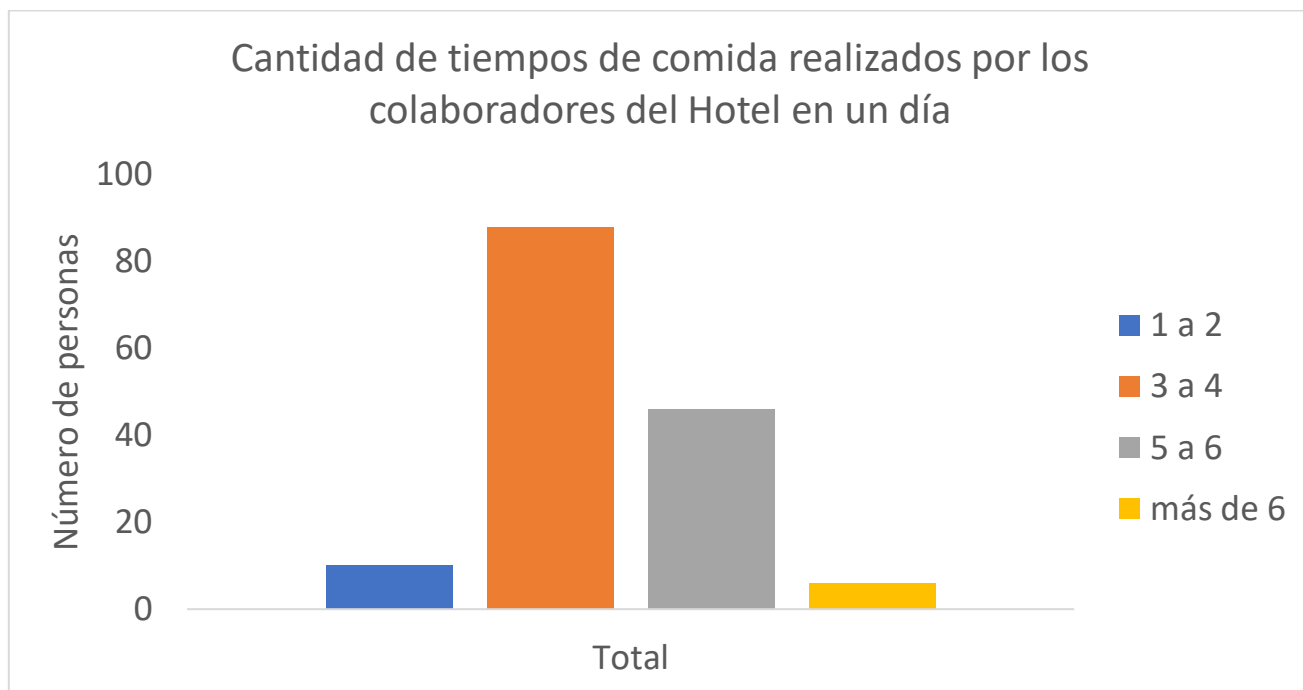
ANEXO 25. GRÁFICO 15

Figura 20.

Cantidad de tiempos de comida realizados por los colaboradores en un día

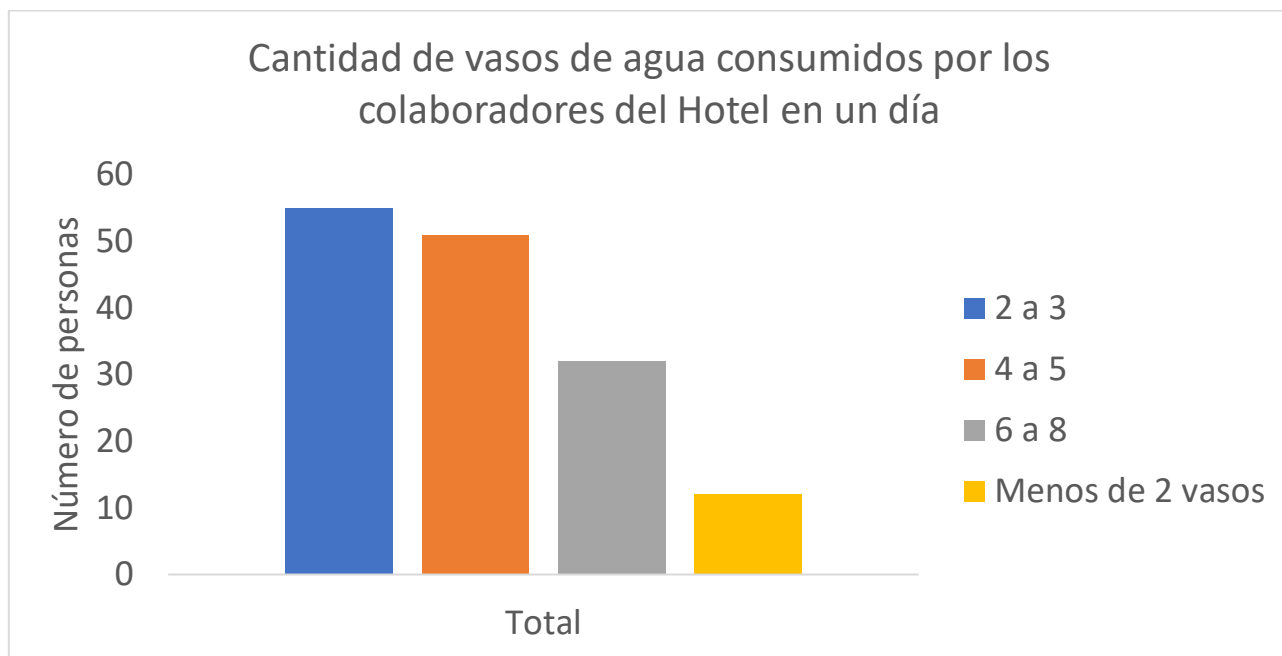
ANEXO 26. GRÁFICO 16

Figura 21.

Cantidad de vasos ingeridos por los colaboradores del hotel en un día

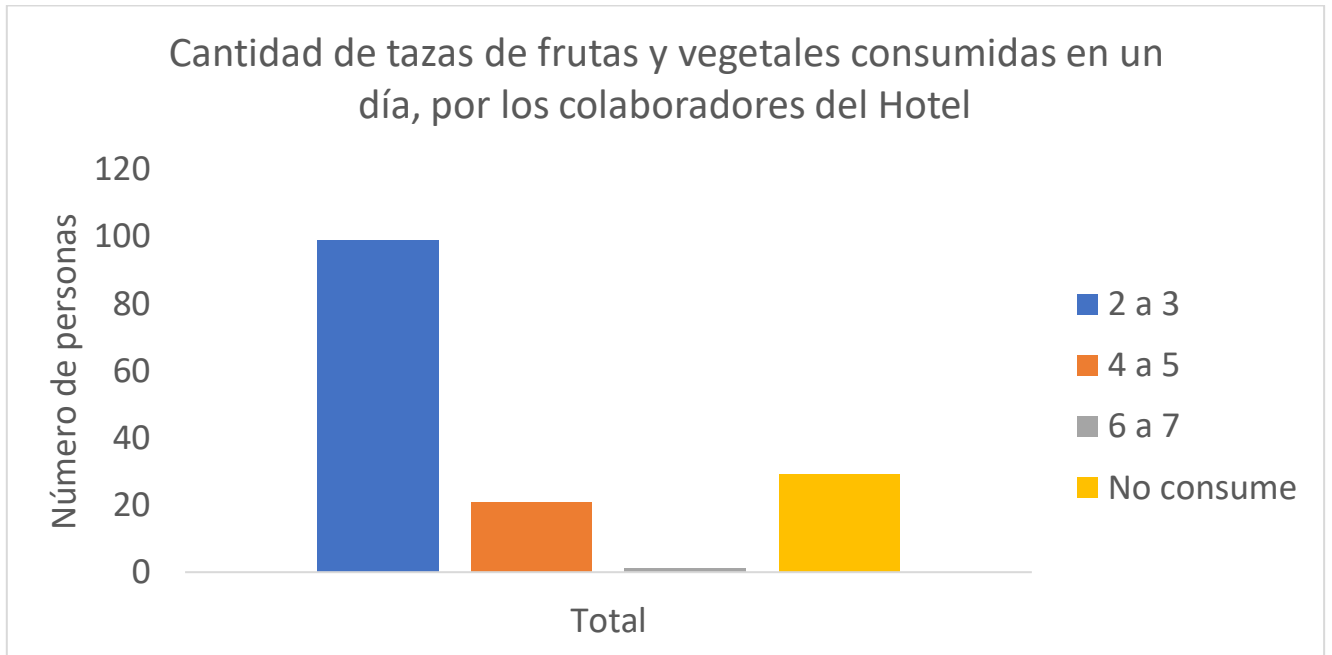
ANEXO 27. GRÁFICO 17

Figura 22.

Cantidad de porciones (tazas) de frutas y vegetales consumidos en un día por los colaboradores del hotel

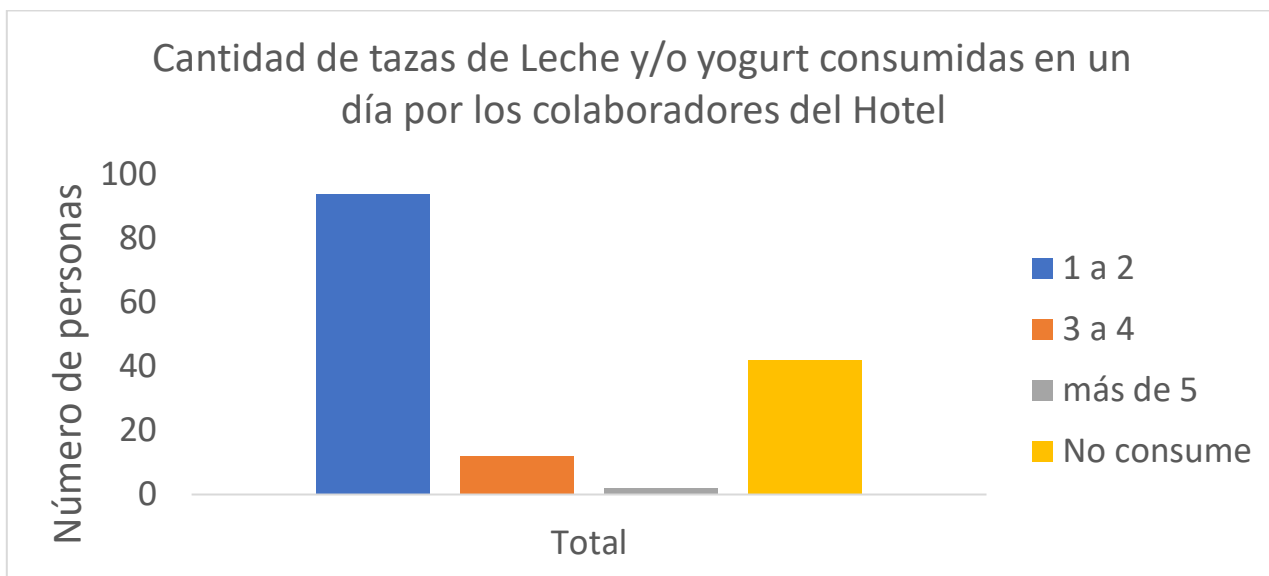
ANEXO 28. GRÁFICO 18

Figura 23.

Cantidad de tazas de leche o yogurt consumidos por día por los colaboradores del hotel

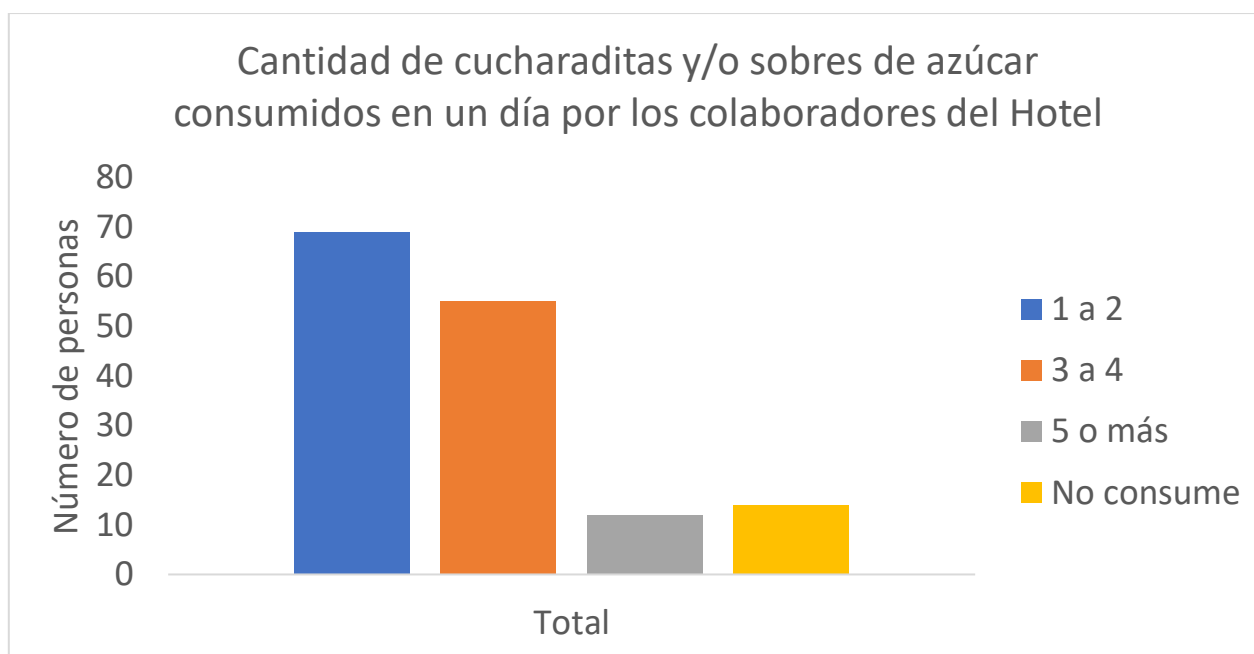
ANEXO 29. GRÁFICO 19

Figura 24.

Número de cucharaditas de azúcar consumidas en un día por los colaboradores del hotel

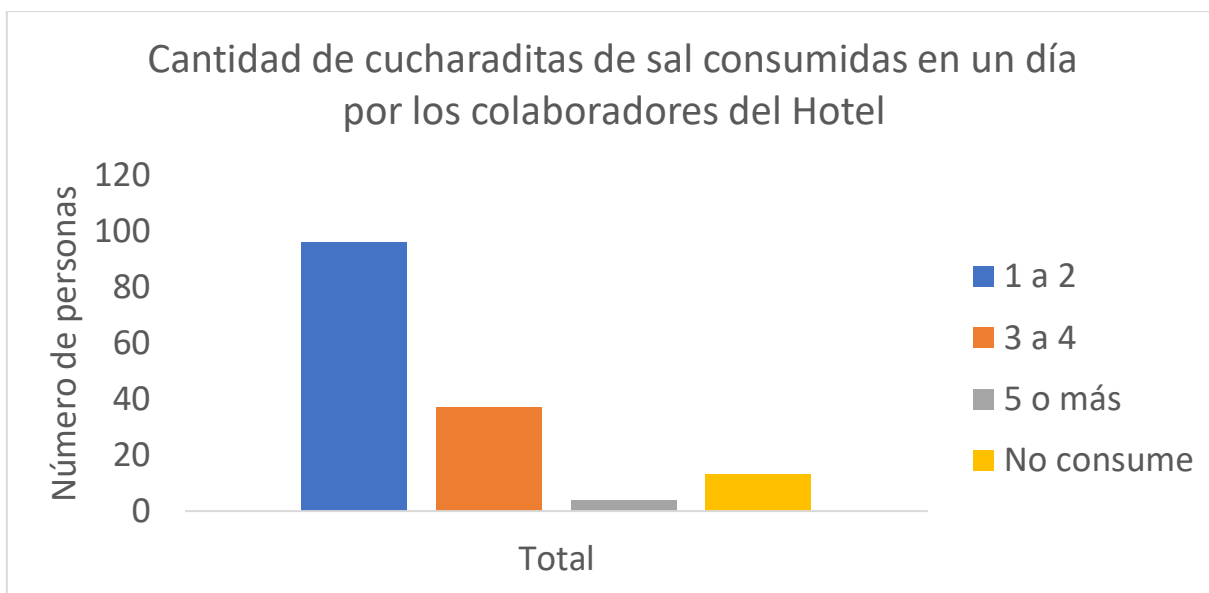
ANEXO 30. GRÁFICO 20

Figura 25.

Cantidad de cucharaditas de sal consumidas en un día por los colaboradores del hotel

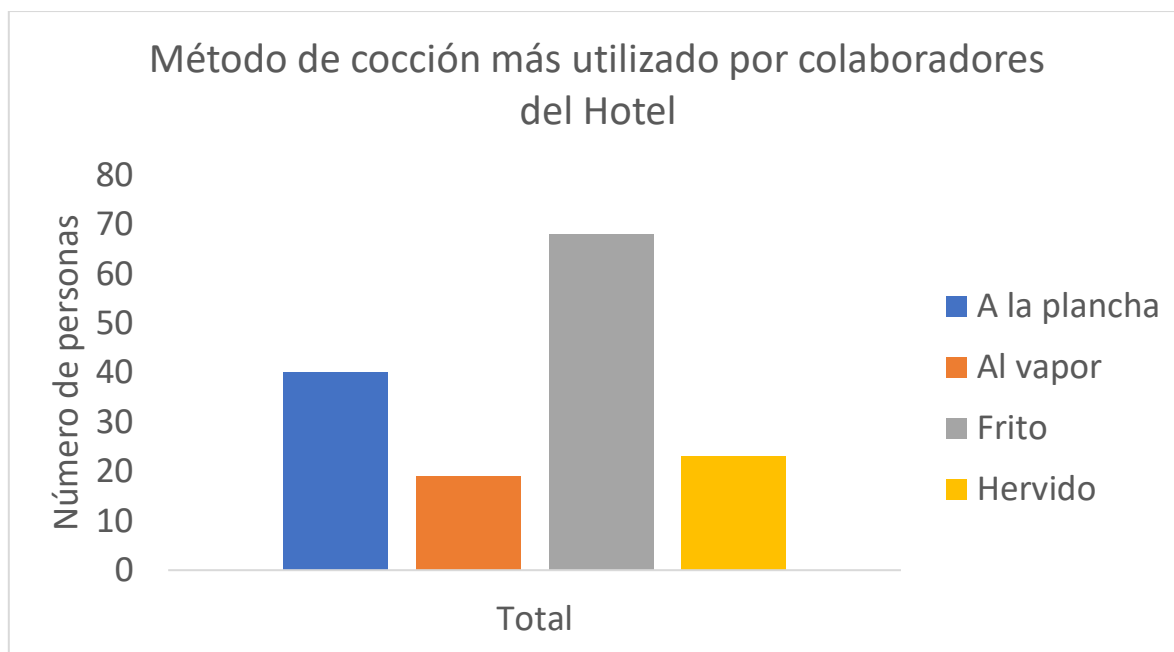
ANEXO 31. GRÁFICO 21

Figura 26.

Método de cocción más utilizado por los colaboradores del hotel

cada 3 horas no existe un control

7. ¿Para evitar la contaminación cruzada se deben utilizar tablas de picar con colores específicos?

Sí
 No, ¿Por qué? _____.

8. ¿Utilizan termómetros para medir temperatura de los alimentos antes de servirlos?

Sí No, ¿Por qué? _____.
 Solamente con las carnes Se tiene, pero no se implementa

9. ¿Verifican las temperaturas de los camiones de transporte de los alimentos a la hora de su llegada?

Sí No, ¿Por qué? _____.
 Solamente con las carnes A algunos alimentos

10. ¿Conoce usted el rango de temperatura a la que se deben mantener los alimentos, para evitar entrar en la zona de peligro de crecimiento bacteriano?

Sí No, ¿Por qué? _____.
 Tengo una idea No conozco de las temperaturas

11. La limpieza de áreas y superficies se realiza con

un desinfectante cloro
 con agua no existe un control

12. La limpieza de áreas y superficies se realiza con

toallas desechables toallas desinfectantes
 paño de tela no existe un control

13. Los utensilios de cocina se lavan:

después de cada uso al finalizar jornada laboral
 al terminar de cocinar las preparaciones no existe un control

14. La manera correcta de almacenar los alimentos sería:

se utiliza método Primero en Entrar Primero en Salir
 según el menú establecido
 se colocan según su entrada
 no existe un control

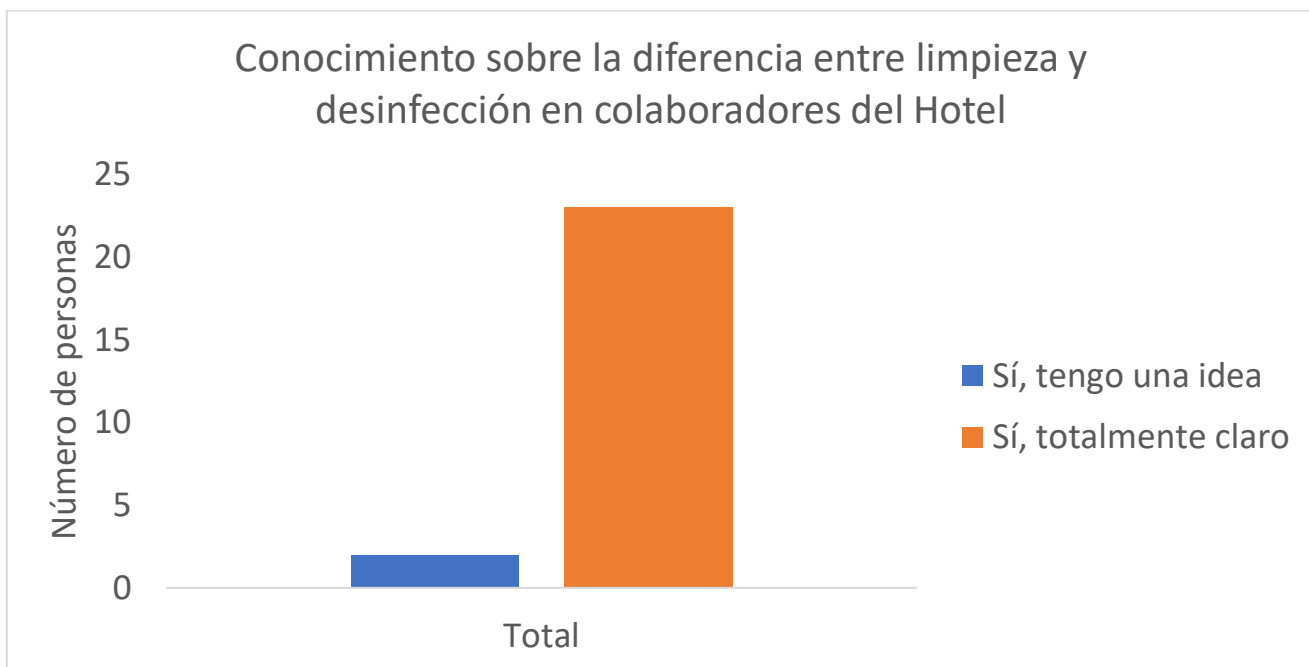
ANEXO 33. GRÁFICO 22

Figura 27.

Conocimiento sobre la diferencia entre limpieza y desinfección en trabajadores del hotel

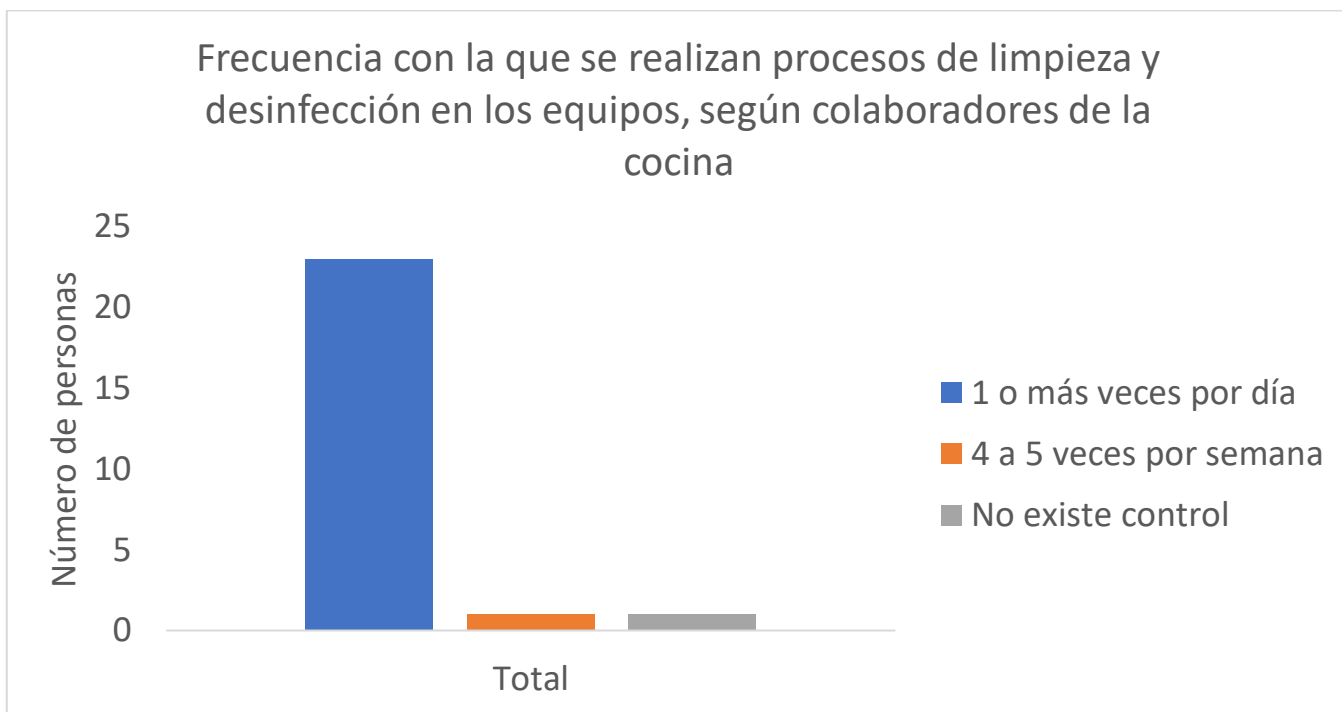
ANEXO 34. GRÁFICO 23

Figura 28.

Frecuencia de limpieza y desinfección de los equipos, según colaboradores de la cocina

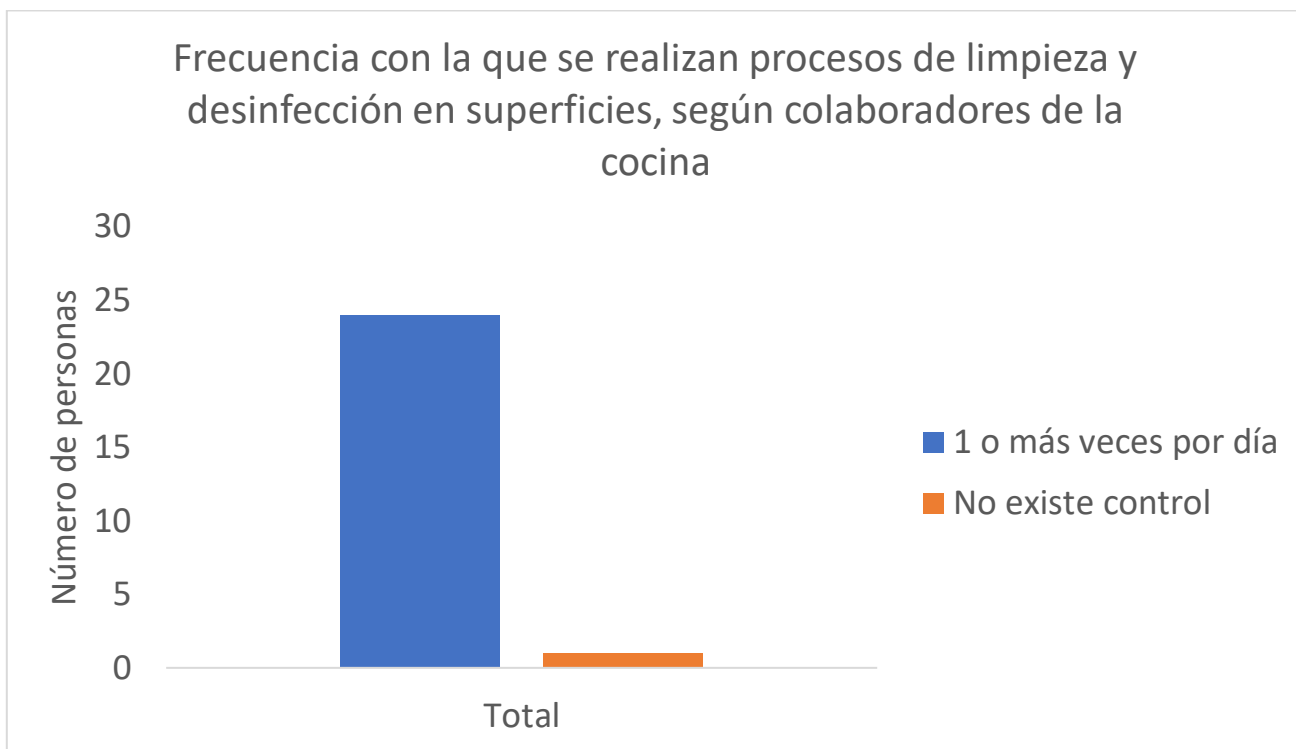
ANEXO 35. GRÁFICO 24

Figura 29.

Frecuencia de limpieza y desinfección de superficies, según colaboradores de la cocina

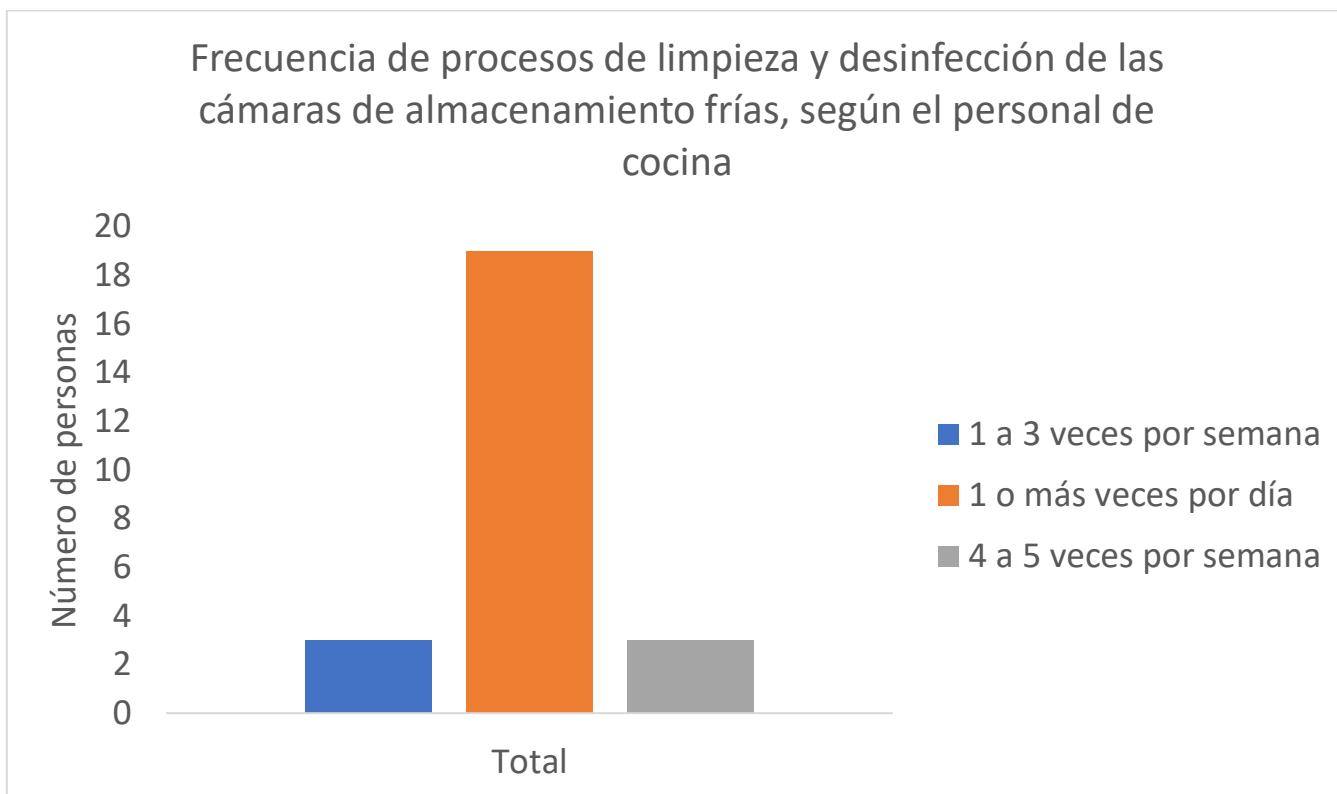
ANEXO 36. GRÁFICO 25

Figura 30.

Frecuencia de limpieza y desinfección de cámaras de almacenamiento frías, según colaboradores de la cocina

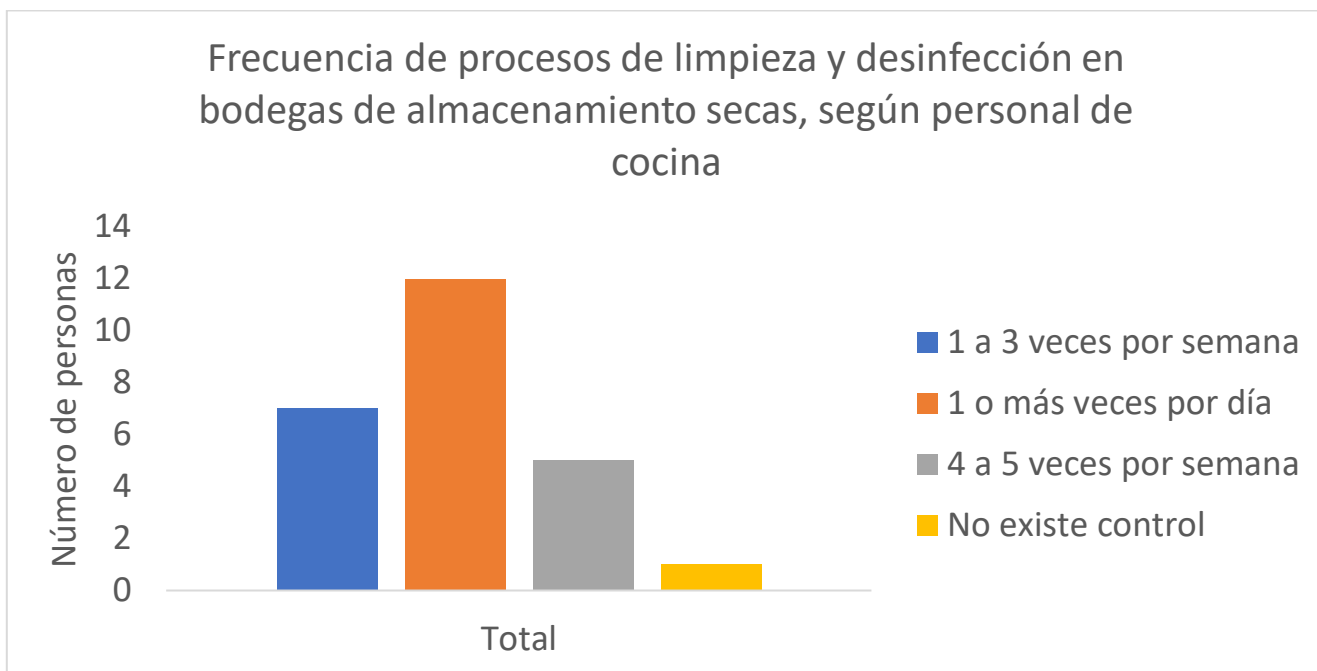
ANEXO 37. GRÁFICO 26

Figura 31.

Frecuencia de limpieza y desinfección de bodegas de almacenamiento secas, según colaboradores de la cocina

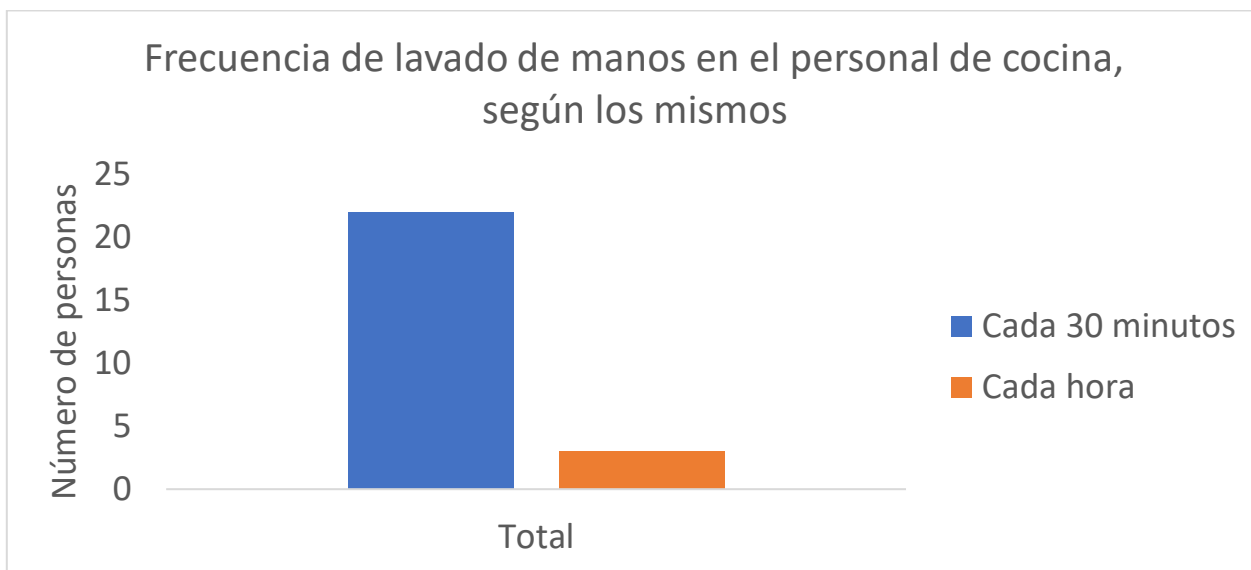
ANEXO 38. GRÁFICO 27

Figura 32.

Frecuencia de lavado de manos según personal de cocina

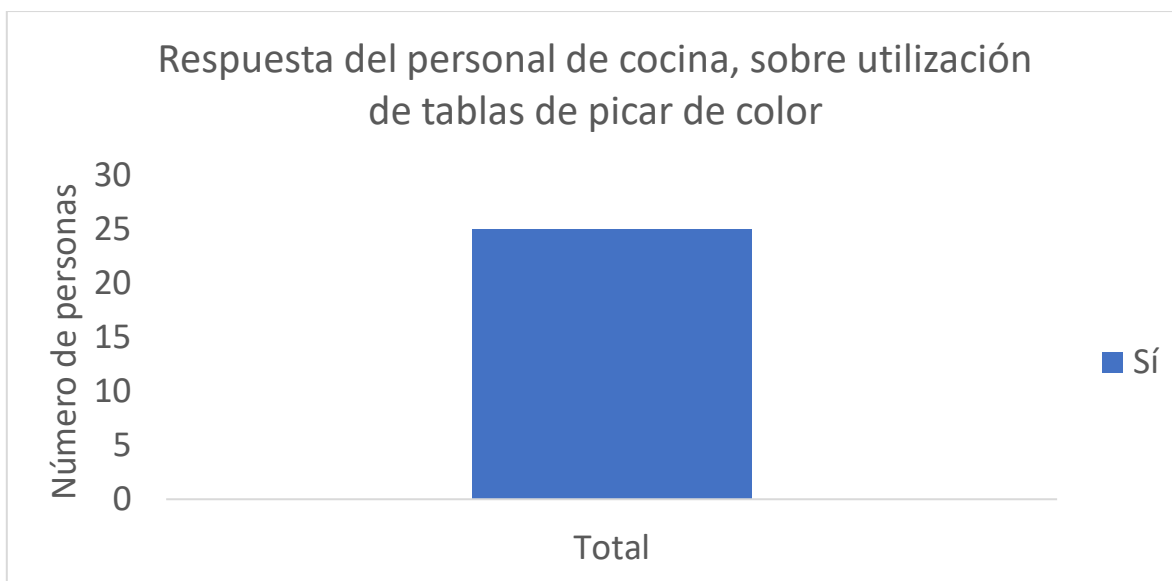
ANEXO 39. GRÁFICO 28

Figura 33.

Utilización de tablas de picar con clave de color, según funcionarios de la cocina

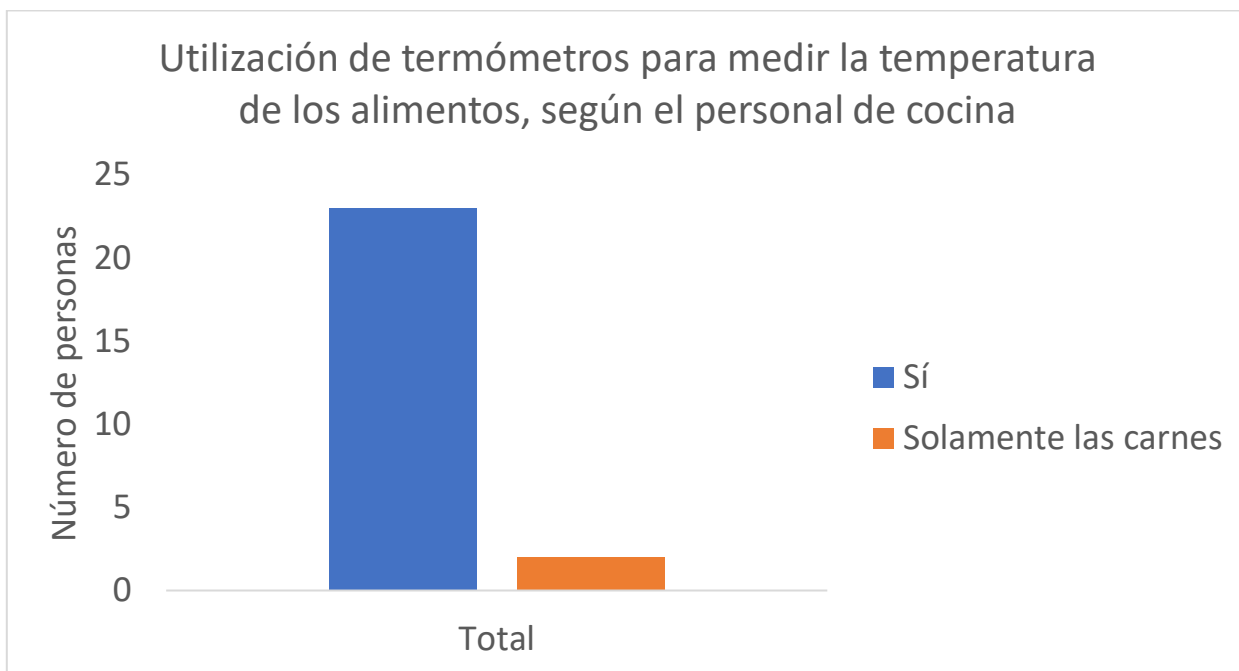
ANEXO 40. GRÁFICO 29

Figura 34.

Utilización de termómetros en alimentos, según personal de cocina

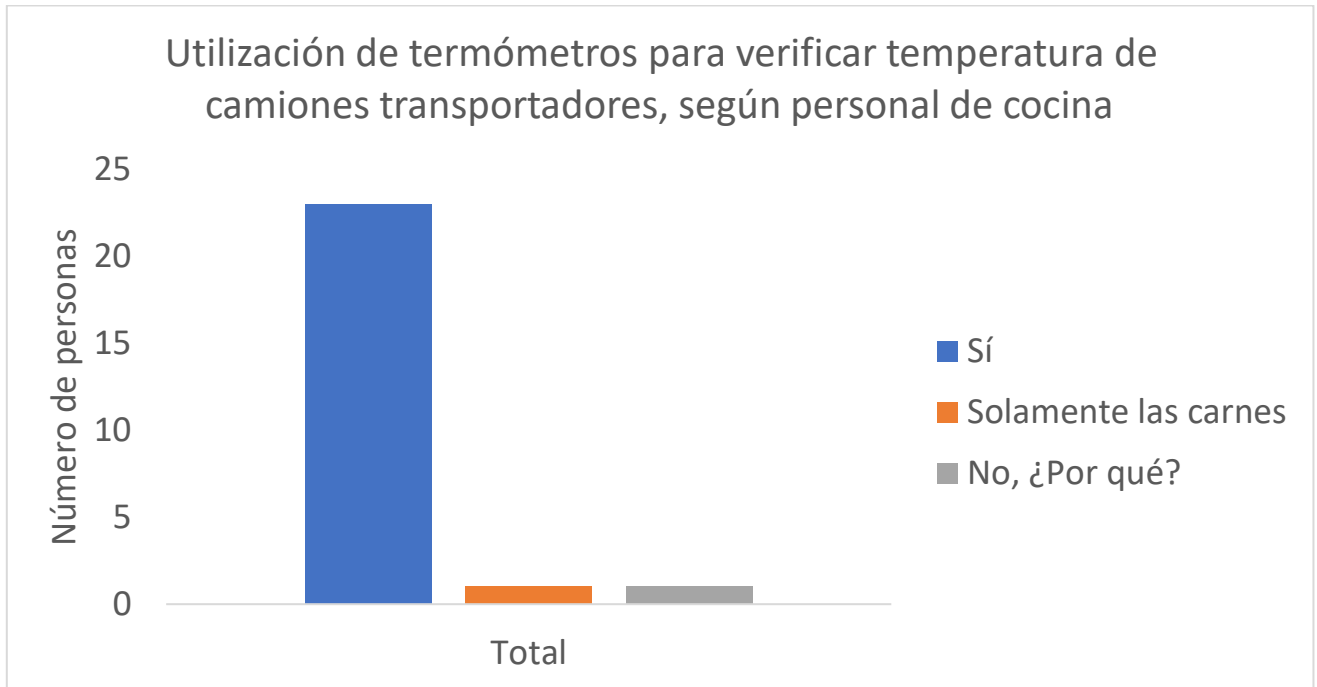
ANEXO 41. GRÁFICO 30

Figura 35.

Utilización de termómetros para verificar la temperatura de los camiones transportadores, según el personal de cocina

ANEXO 42. TABLA SOBRE LA RAZÓN PARA NO VERIFICAR LA TEMPERATURA DE LOS CAMIONES TRANSPORTADORES DE ALIMENTOS

Tabla 50.

Razón para no medir temperatura en los camiones transportadores

| Razón para no verificar temperatura de los camiones | Número de personas |
|------------------------------------------------------------|---------------------------|
| N/A | 24 |
| Tiempo | 1 |
| Total general | 25 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 43. GRÁFICO 31

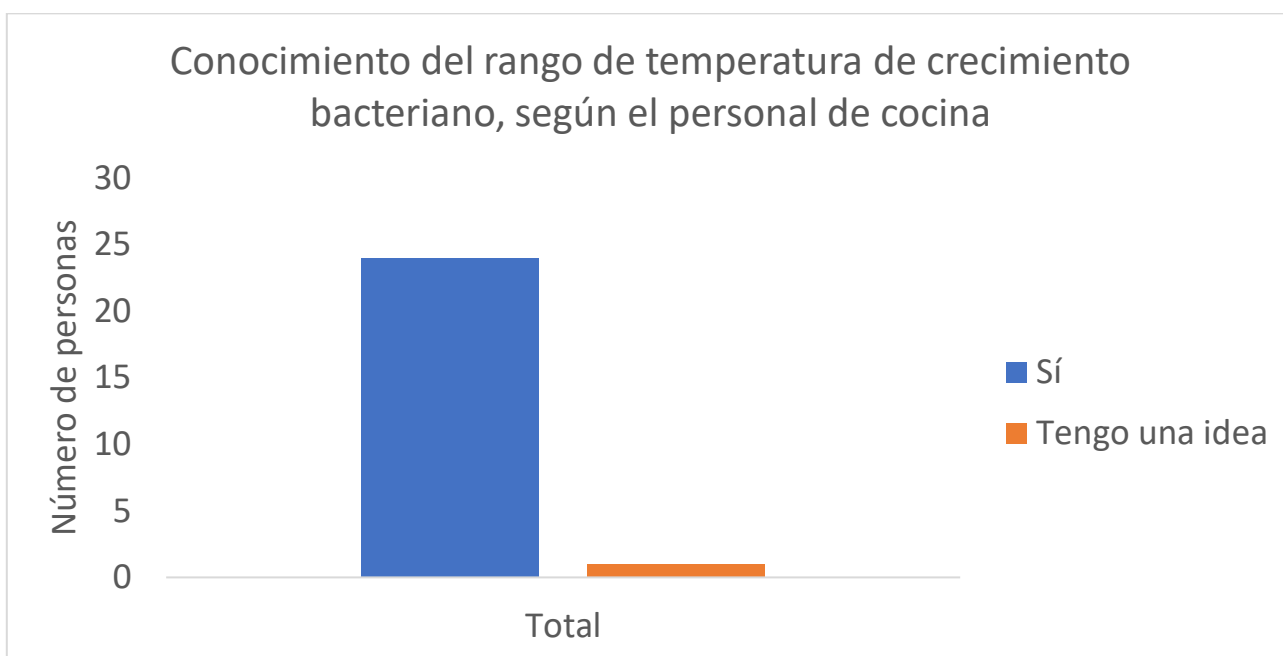


Figura 36.

Conocimiento del rango de temperatura de crecimiento bacteriano, según personal de cocina

ANEXO 44. GRÁFICO 32

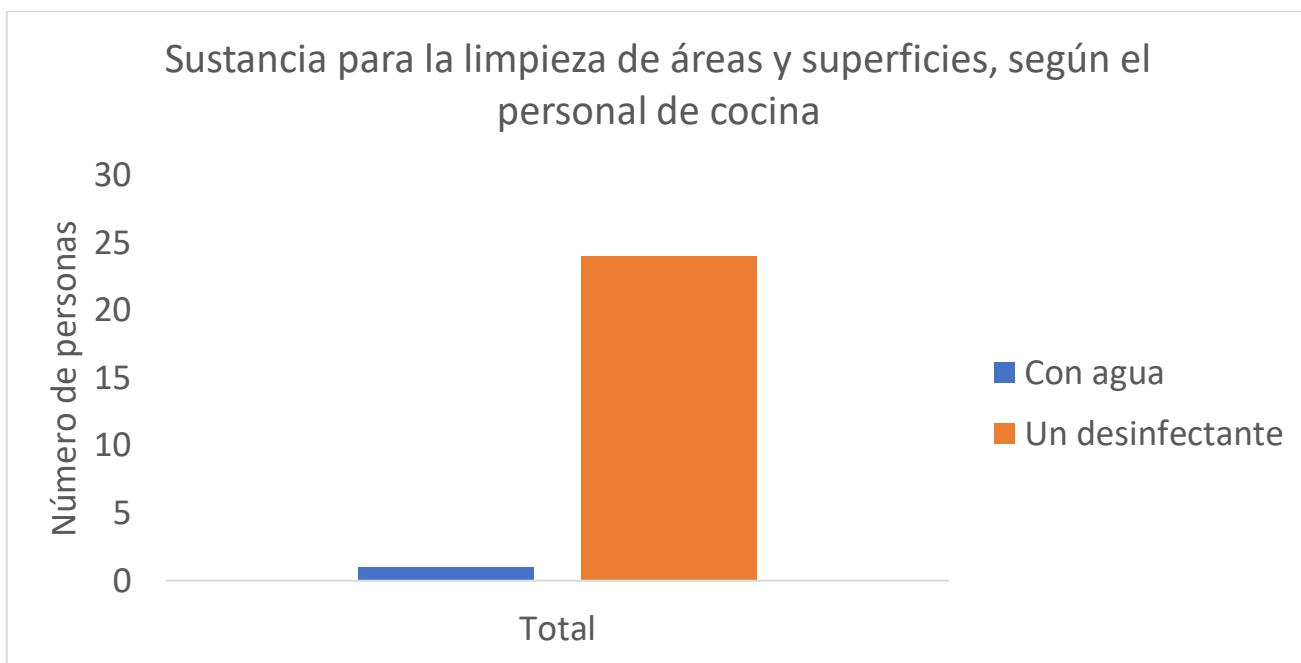


Figura 37.

Sustancia utilizada para la limpieza de áreas y superficies, según el personal de cocina

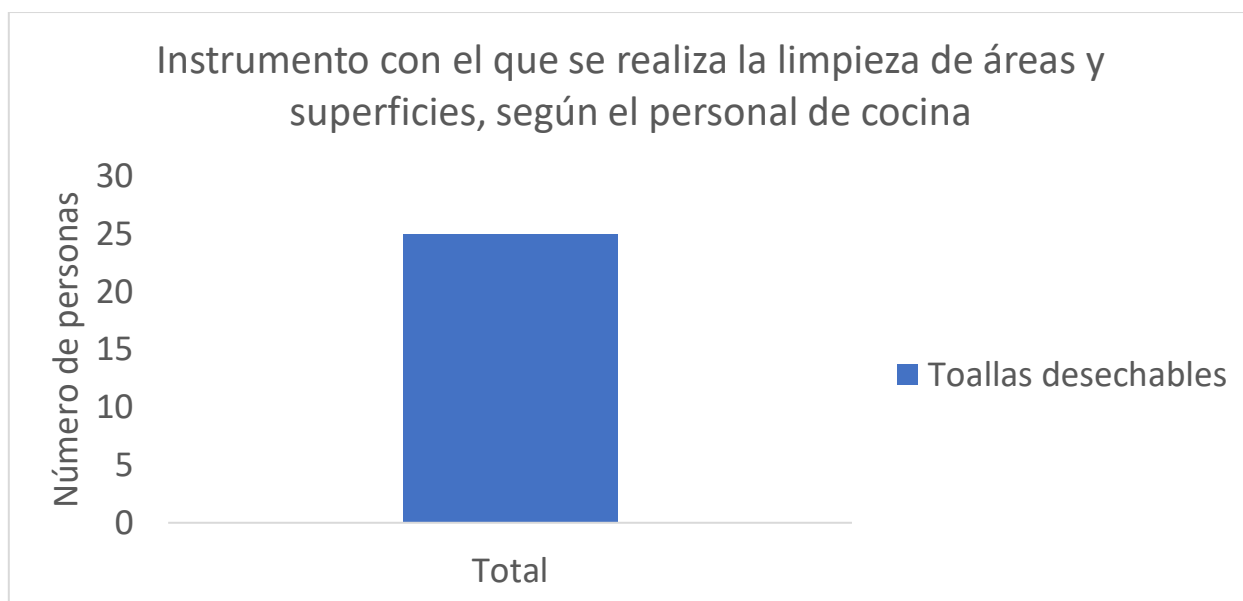
ANEXO 45. GRÁFICO 33

Figura 38.

Instrumento utilizado para la limpieza de áreas y superficies según personal de cocina

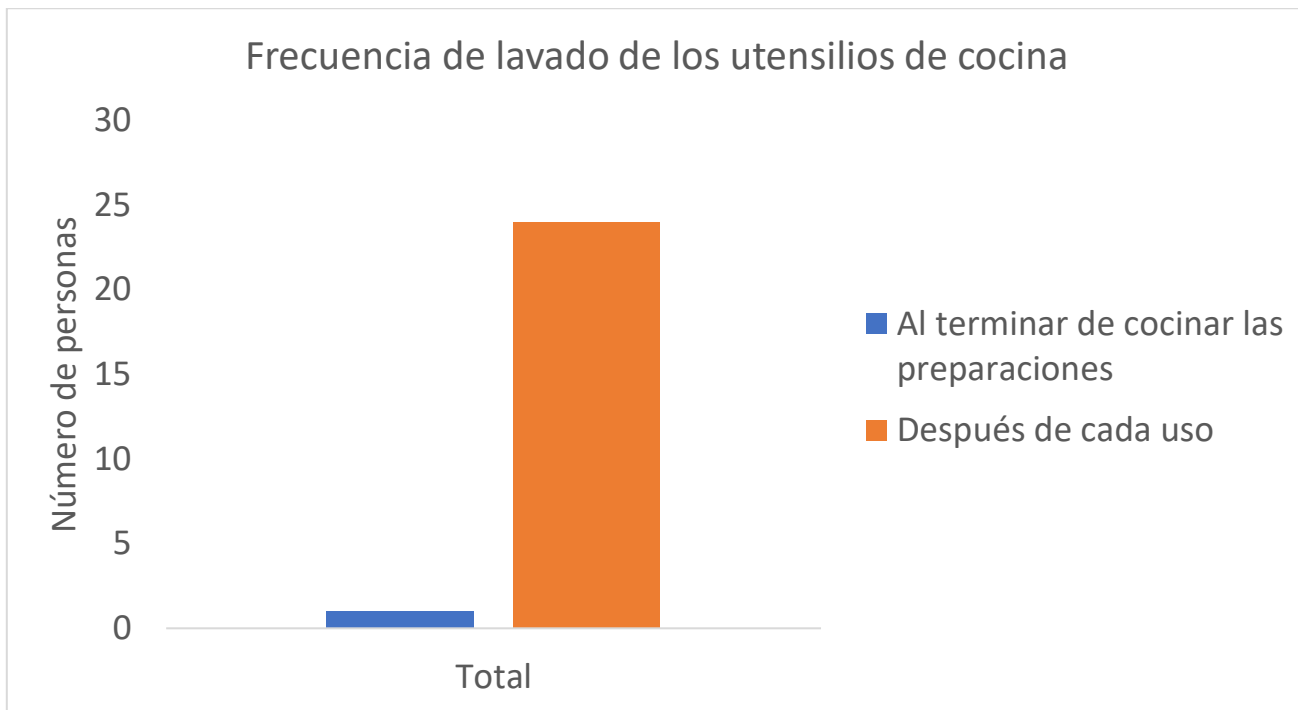
ANEXO 46. GRÁFICO 34

Figura 39.

Frecuencia de lavado de utensilios en el área de producción, según personal de cocina

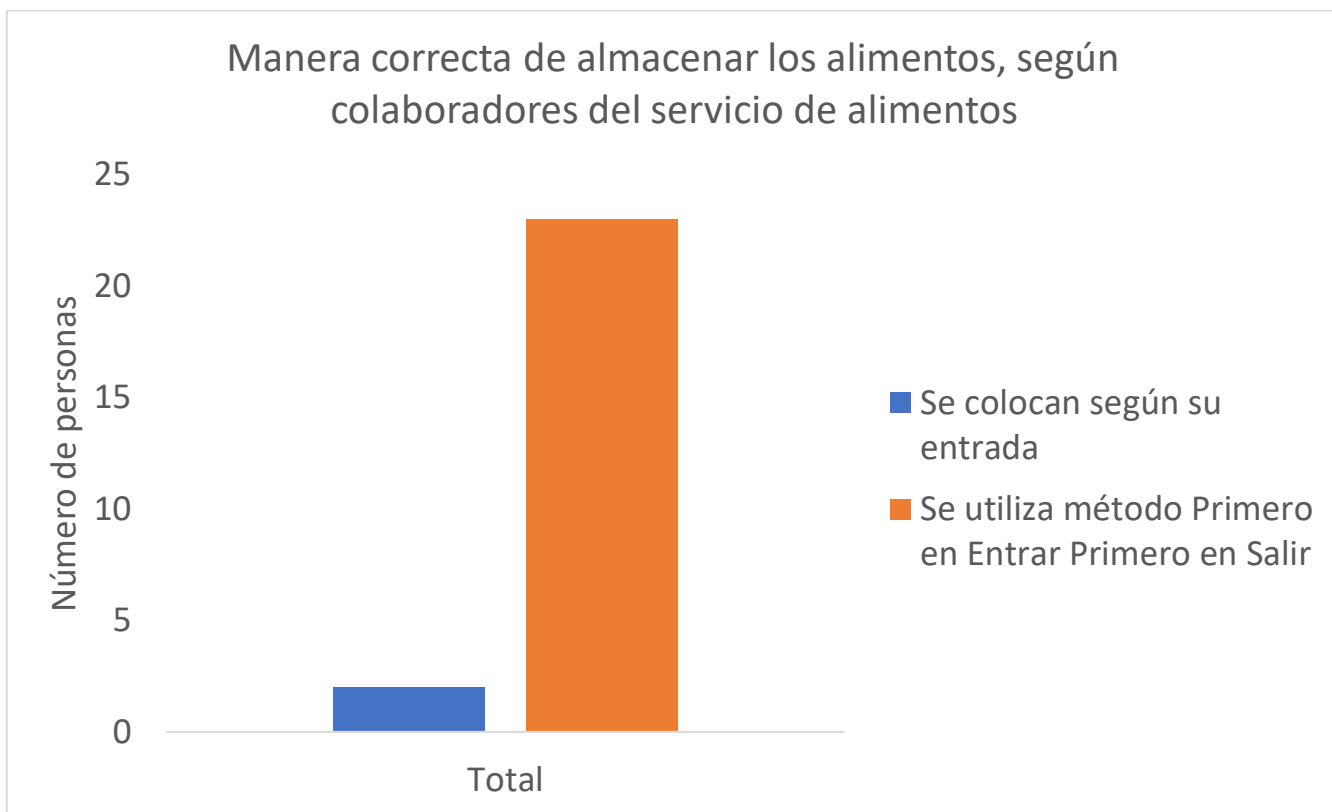
ANEXO 47. GRÁFICO 35

Figura 40.

Manera correcta de almacenar los alimentos, según el personal de cocina

ANEXO 48. ESTRUCTURA DE MENÚ ALMUERZOS ACTUAL PARA LOS COLABORADORES DEL HOTEL

| Menú del comedor de empleados | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes | Arroz con maíz Frijoles arreglados Pollo al horno Olla de carne con verduras Ensalada de caracolitos con atún Lechuga Tomate Vinagreta Pepino Fruta + postre de la casa |
| Martes | Arroz blanco con cebollino Frijoles arreglados Chuleta e cerdo encebollada con tomate Picadillo de papa con carne Ensalada Lechuga Tomate, cebolla, chile dulce maíz Vinagreta Salsa rosada Fruta, + postre de la casa |
| Miércoles | Arroz blanco Frijoles negros Molidos Arroz con pollo Tortilla chips Pescado a la plancha con mantequilla de limón Lechugas revuelta con repollo Pico de gallo Pepino Salsa rosada Vinagreta Fruta + Postre de la casa |
| Jueves | Arroz blanco Frijoles arreglados Spaguetty a la bolognesa Alitas de pollo con papitas Ensalada de papa con atún Tomate |

Figura 41.

Menú que se prepara en el comedor de colaboradores de Lunes a Jueves

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Lechuga Limón Vinagreta Salsa rosada Fruta + postre de la casa |
| Viernes | |
| | Arroz Frijoles negros Frijoles Blancos con cerdo Picadillo de chayote con Maíz Ensalada criolla Lechugas Tomate Pepino Vinagreta Salsa rosada Fruta + postre de la casa |
| Sábado | |
| | Arroz blanco Frijoles negros Pescado empanizado Lentejas con chorizo estilo criollo Lechuga Limón Tomate Cebolla en escabeche Vinagreta Salsa rosada Fruta + postre de la casa |
| Domingo | |
| | Arroz Frijoles Carne mechada Arroz frito de la casa Ensalada de repollo, zanahoria mayonesa, culantro Lechuga Tomate Garbanzos Vinagreta Salsa rosada Fruta + postre de la casa |

Figura 42.

Menú que se prepara en el comedor de colaboradores de Viernes a Domingo

ANEXO 49. INSTRUMENTO UTILIZADO PARA LAS CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DE LOS PLATILLOS

| | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------------|--------------|------------------|
| Plato # | | Foto | | |
| Tiempo de comida: | | | | |
| Nombre del plato: | | | | |
| Característica Organoléptica | Muy malo | Malo | Bueno | Muy bueno |
| Aroma | | | | |
| Sabor | | | | |
| Apariencia | | | | |
| Tamaño | | | | |
| Temperatura | | | | |
| Textura | | | | |
| Armonía | | | | |
| Observaciones: | | | | |

ANEXO 50. EVALUACIÓN AROMA

Tabla 51.

Evaluación del aroma de los platillos servidos

| Aroma | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 22 |
| Malo | 3 |
| Muy bueno | 7 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 51. EVALUACIÓN SABOR

Tabla 52.

Evaluación del sabor de los platillos servidos

| Sabor | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 17 |
| Malo | 6 |
| Muy bueno | 9 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 52. EVALUACIÓN APARIENCIA

Tabla 53.

Evaluación de la apariencia de los platillos servidos

| Apariencia | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 22 |
| Malo | 10 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 53. EVALUACIÓN DEL TAMAÑO DEL PLATILLO

Tabla 54.

Evaluación del tamaño de los platillos servidos

| Tamaño | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 27 |
| Malo | 4 |
| Muy bueno | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 54. EVALUACIÓN TEMPERATURA

Tabla 55.

Evaluación de la temperatura de los platillos servidos

| Temperatura | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 13 |
| Muy bueno | 19 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 55. EVALUACIÓN TEXTURA

Tabla 56.

Evaluación de la textura de los platillos servidos

| Textura | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 31 |
| Malo | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 56. EVALUACIÓN ARMONÍA*Tabla 57.*

Evaluación de la armonía de los platillos servidos

| Armonía | Cuenta de Platillo |
|----------------------|---------------------------|
| Bueno | 19 |
| Malo | 12 |
| Muy malo | 1 |
| Total general | 32 |

Fuente: elaboración propia, 2019.

ANEXO 57. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ SERVIDO

**SE INCLUYE EN AMBAS
PREPARACIONES
PLATILLO APARTE**

| Día 1 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|--------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Bistec | 92 | 2,47 | 16,4 | 9 | 165 |
| Lentejas con cerdo | Lentejas | 300 | 171,4 | 64,2 | 16 | 1071 |
| | Cerdo | 47 | 1,1 | 18,8 | 26,6 | 322 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Leche con sirope | 360 | 26,9 | 14,5 | 7,2 | 229 |
| | Fresco de cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 219,8 | 100 | 63,2 | 1827 |
| | Total 2 | | 302,51 | 65,2 | 22,6 | 1666 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 285 | 323 | 316 | 297 |
| | % Adec 2 | | 393 | 210 | 113 | 271 |

| Día 2 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------|------------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles molidos | 122 | 78 | 26,8 | 0 | 415 |
| Arroz con pollo | Arroz | 112 | 93 | 7,5 | 0 | 399 |
| | Pollo | 99 | 0 | 26,5 | 10,6 | 212 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Pasta en salsa roja | Pasta | 166 | 127,1 | 18,3 | 2,3 | 601 |
| | Salsa roja con chorizo | 228 | 7 | 12,2 | 18,1 | 246 |
| Bebidas | Fresco de piña | 360 | 30 | 0,2 | 0 | 123 |
| | Fresco de tamarindo | 360 | 43,3 | 0,8 | 0 | 174 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 222,5 | 63,7 | 24 | 1361 |
| | Total 2 | | 354,7 | 46,6 | 33,8 | 1899 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 289 | 205 | 120 | 221 |
| | % Adec 2 | | 461 | 150 | 169 | 309 |

| Día 3 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|------------------|---------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Pollo con hueso y pellejo | 156 | 0 | 30,6 | 6,17 | 181 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Ensalada de papa | Papa | 110 | 10,6 | 1,3 | 0 | 46 |
| | Mayonesa | 19 | 0 | 0 | 16,2 | 136 |
| Bebidas | Fresco Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| | Fresco papaya | 360 | 32,7 | 0,4 | 0,2 | 135 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 317,24 | 80,8 | 35,97 | 1889 |
| | Total 2 | | 129,82 | 21,2 | 28 | 815 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 412 | 261 | 180 | 307 |
| | % Adec 2 | | 169 | 68 | 140 | 133 |

| Día 4 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Muffin | 40 | 20 | 2,3 | 8,4 | 162 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 30 | 2,3 | 8,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 115 | 23 | 120 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Chuleta cerdo | 110 | 0 | 24 | 3,9 | 138 |
| | Lomito de res | 126 | 0 | 28,1 | 6,6 | 163 |
| | Cebolla | 90 | 8,4 | 0,9 | 0 | 36 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 334,14 | 73,4 | 17,3 | 1780 |
| | Total 2 | | 325,74 | 76,6 | 20 | 1769 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 434 | 237 | 87 | 289 |
| | % Adec 2 | | 423 | 247 | 100 | 288 |

| Día 5 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Pescado panga empanizado | 77 | 22,6 | 9,4 | 9,4 | 213 |
| Arroz con pollo | Arroz | 112 | 93 | 7,5 | 0 | 399 |
| | Pollo | 99 | 0 | 26,5 | 10,6 | 212 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| | Tortillas tostadas | 31 | 17,7 | 4,4 | 8,6 | 155 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 170,3 | 42 | 32,8 | 1133 |
| | Total 2 | | 348,34 | 57,9 | 22,8 | 1819 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 221 | 135 | 164 | 184 |
| | % Adec 2 | | 452 | 187 | 114 | 296 |

| Día 6 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Pollo con hueso y pellejo | 156 | 0 | 30,6 | 6,17 | 181 |
| Pasta en salsa roja | Pasta | 166 | 127,1 | 18,3 | 2,3 | 601 |
| | Salsa roja con chorizo | 228 | 7 | 12,2 | 18,1 | 246 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Ensalada de papa | Papa | 110 | 10,6 | 1,3 | 0 | 46 |
| | Mayonesa | 19 | 0 | 0 | 16,2 | 136 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 322,64 | 81,3 | 35,97 | 1909 |
| | Total 2 | | 206,3 | 33 | 33,8 | 1267 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 419 | 262 | 180 | 310 |
| | % Adec 2 | | 268 | 106 | 169 | 206 |

| Día 7 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz con maíz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles rojos | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Bistec | 92 | 2,47 | 16,4 | 9 | 165 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Maracuyá | 360 | 79,8 | 0 | 0 | 333 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 314,5 | 65,8 | 22,6 | 1711 |
| | Total 2 | | 171,52 | 20,3 | 27,8 | 993 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 408 | 212 | 113 | 278 |
| | % Adec 2 | | 223 | 65 | 139 | 161 |

| Día 8 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Tiramizú | 39 | 11,9 | 1,3 | 4,5 | 96 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 21,9 | 1,3 | 4,5 | 136 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 84 | 13 | 64 | 66 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Pollo en salsa blanca | Pollo | 80 | 0,9 | 16,9 | 1,4 | 85 |
| | Salsa blanca | 133 | 13,9 | 3,9 | 11,9 | 178 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 340,54 | 69,3 | 26,7 | 1869 |
| | Total 2 | | 143,52 | 20,3 | 27,8 | 875 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 442 | 224 | 134 | 304 |
| | % Adec 2 | | 186 | 65 | 139 | 142 |

| Día 9 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|------------------|--------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Pescado empanizado | 77 | 23,6 | 9,4 | 9,4 | 213 |
| Chorizo con yuca | Chorizo | 90 | 0 | 19,2 | 32,1 | 386 |
| | Yuca | 30 | 23,3 | 1,5 | 0,6 | 105 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Tamarindo | 360 | 43,3 | 0,8 | 0 | 174 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 340,84 | 58,7 | 22,8 | 1778 |
| | Total 2 | | 95,5 | 23,2 | 46,1 | 911 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 443 | 189 | 114 | 289 |
| | % Adec 2 | | 124 | 75 | 231 | 148 |

| Día 10 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Chuleta con salsa de tomate natural | Chuleta cerdo | 110 | 0 | 24 | 3,9 | 138 |
| | Salsa de tomate | 74 | 3,6 | 1,2 | 0 | 18 |
| Arroz con atún | Atún | 61 | 2,1 | 8,7 | 0 | 43 |
| | Arroz | 149 | 123,7 | 10,1 | 0 | 530 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 329,34 | 73,7 | 17,3 | 1762 |
| | Total 2 | | 199,1 | 21,5 | 13,4 | 1000 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 428 | 238 | 87 | 287 |
| | % Adec 2 | | 259 | 69 | 67 | 163 |

| Día 11 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|--------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles molidos | 122 | 78 | 26,8 | 0 | 415 |
| Arroz con pollo | Arroz | 112 | 93 | 7,5 | 0 | 399 |
| | Pollo | 99 | 0 | 26,5 | 10,6 | 212 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| Bistec encebollado | Bistec | 92 | 2,47 | 16,4 | 9 | 165 |
| | Cebolla | 90 | 8,4 | 0,9 | 0 | 36 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 250,5 | 63,5 | 24 | 1484 |
| | Total 2 | | 239,97 | 32,6 | 22,4 | 1294 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 325 | 205 | 120 | 241 |
| | % Adec 2 | | 312 | 105 | 112 | 210 |

| Día 12 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Puddin | 55 | 28,95 | 1,9 | 7,7 | 193 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 38,95 | 1,9 | 7,7 | 233 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 150 | 19 | 110 | 114 |

| Almuerzo | | | | | | |
|--------------------|-------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Cerdo con plátano | Costilla de cerdo | 113 | 11,3 | 23,4 | 20,1 | 323 |
| | Plátano | 69 | 23,2 | 0,7 | 2,2 | 120 |
| Lentejas con cerdo | Lentejas | 300 | 171,4 | 64,2 | 16 | 1071 |
| | Cerdo | 47 | 1,1 | 18,8 | 26,6 | 322 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 231 | 86,4 | 56,2 | 1753 |
| | Total 2 | | 334,54 | 72,9 | 35,9 | 1944 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 300 | 279 | 281 | 285 |
| | % Adec 2 | | 434 | 235 | 180 | 316 |

| Día 13 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Pollo deshuesado | 275 | 0 | 73,6 | 29,4 | 588 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Maracuyá | 360 | 79,8 | 0 | 0 | 333 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 353,74 | 122,1 | 42,8 | 2312 |
| | Total 2 | | 171,52 | 20,3 | 27,8 | 993 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 459 | 394 | 214 | 376 |
| | % Adec 2 | | 223 | 65 | 139 | 161 |

| Día 14 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Chuleta con salsa de tomate natural | Chuleta cerdo | 110 | 0 | 24 | 3,9 | 138 |
| | Salsa de tomate | 74 | 3,6 | 1,2 | 0 | 18 |
| Picadillo de papa con carne molida | Papa | 263 | 25,5 | 3,1 | 0 | 110 |
| | Carne molida | 85 | 0 | 18,2 | 6 | 129 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 315,64 | 74,6 | 17,5 | 1702 |
| | Total 2 | | 84 | 24,7 | 19,6 | 599 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 410 | 241 | 88 | 277 |
| | % Adec 2 | | 109 | 80 | 98 | 97 |

| Día 15 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Chop Suey | Vegetales mixtos | 210 | 23,3 | 4,6 | 0 | 141 |
| | Salsa | 230 | 57,5 | 7,1 | 10,7 | 359 |
| | Pasta | 166 | 127,1 | 18,3 | 2,3 | 601 |
| | Bistec | 92 | 2,47 | 16,4 | 9 | 165 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 334,41 | 64,9 | 22,4 | 1802 |
| | Total 2 | | 280,1 | 32,5 | 26,4 | 1521 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 434 | 209 | 112 | 293 |
| | % Adec 2 | | 364 | 105 | 132 | 247 |

| Día 16 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Pollo empanizado | 91 | 7,7 | 19,3 | 11,6 | 213 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Té frío | 360 | 51,8 | 0 | 0 | 215 |
| | Maracuyá | 360 | 79,8 | 0 | 0 | 333 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 361,44 | 67,8 | 25 | 1937 |
| | Total 2 | | 143,52 | 20,3 | 27,8 | 875 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 469 | 219 | 125 | 315 |
| | % Adec 2 | | 186 | 65 | 139 | 142 |

| Día 17 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Fajitas de res | 158 | 0 | 25,1 | 4,1 | 139 |
| Picadillo de chayote | Chayote | 181 | 21,1 | 1,8 | 0,1 | 81 |
| | Zanahoria | 20 | 1 | 0,1 | 0 | 5 |
| | Carne | 85 | 0 | 18,2 | 6 | 129 |
| | Plátano | 99 | 33,3 | 1,08 | 3,2 | 172 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 312,04 | 74,5 | 17,7 | 1685 |
| | Total 2 | | 133,8 | 23,68 | 22,7 | 838 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 405 | 240 | 89 | 274 |
| | % Adec 2 | | 174 | 76 | 114 | 136 |

| Día 18 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pasta en salsa blanca | Pasta | 166 | 127,1 | 18,3 | 2,3 | 601 |
| | Salsa blanca | 133 | 13,9 | 3,9 | 11,9 | 178 |
| | Pollo | 60 | 0,7 | 12,7 | 1 | 64 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Leche con sirope | 360 | 26,9 | 14,5 | 7,2 | 229 |
| | Piña | 360 | 30 | 0,2 | 0 | 123 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 189 | 51,9 | 35,8 | 1277 |
| | Total 2 | | 375,26 | 66,5 | 27,8 | 1969 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 245 | 167 | 179 | 208 |
| | % Adec 2 | | 487 | 215 | 139 | 320 |

| Día 19 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Frijoles blancos con pezuña | Frijoles blancos | 150 | 93,3 | 31,6 | 1,7 | 504 |
| | Pezuña | 43 | 1,5 | 6,1 | 4,6 | 69 |
| | Papa | 20 | 1,9 | 0,2 | 0 | 8 |
| | Zanahoria | 20 | 1,9 | 0,1 | 0 | 8 |
| | Pollo con hueso y pellejo | 156 | 0 | 30,6 | 6,17 | 181 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 300,04 | 79,4 | 19,77 | 1682 |
| | Total 2 | | 177 | 40,5 | 19,7 | 1040 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 390 | 256 | 99 | 273 |
| | % Adec 2 | | 230 | 131 | 99 | 169 |

| Día 20 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Arroz con pollo | Arroz | 112 | 93 | 7,5 | 0 | 399 |
| | Pollo | 99 | 0 | 26,5 | 10,6 | 212 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| Chuleta con salsa de tomate natural | Chuleta cerdo | 110 | 0 | 24 | 3,9 | 138 |
| | Salsa de tomate | 74 | 3,6 | 1,2 | 0 | 18 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 140,6 | 37 | 24,2 | 933 |
| | Total 2 | | 303,64 | 74 | 17,5 | 1657 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 183 | 119 | 121 | 152 |
| | % Adec 2 | | 394 | 239 | 88 | 269 |

| Día 21 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Suspiro | 25 | 23,8 | 1,1 | 0 | 102 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 33,8 | 1,1 | 0 | 142 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 130 | 11 | 0 | 69 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| | Bistec | 92 | 2,47 | 16,4 | 9 | 165 |
| Lasaña de pollo | Pollo | 80 | 0,9 | 16,9 | 1,4 | 85 |
| | Queso Mozzarella | 51 | 1,8 | 12,7 | 9,1 | 146 |
| | Pasta lasaña | 90 | 75,5 | 1,6 | 0 | 321 |
| | Zanahoria | 10 | 0,9 | 0 | 0 | 4 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebida | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 334,41 | 64,9 | 22,4 | 1802 |
| | Total 2 | | 157,5 | 33,7 | 23,9 | 1007 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 434 | 209 | 112 | 293 |
| | % Adec 2 | | 205 | 109 | 120 | 164 |

| Día 22 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles molidos | 122 | 78 | 26,8 | 0 | 415 |
| Arroz con pollo | Arroz | 112 | 93 | 7,5 | 0 | 399 |
| | Pollo | 99 | 0 | 26,5 | 10,6 | 212 |
| | Vegetales | 10 | 1,1 | 0,2 | 0 | 7 |
| Picadillo de papa con carne molida | Papa | 263 | 25,5 | 3,1 | 0 | 110 |
| | Carne molida | 85 | 0 | 18,2 | 6 | 129 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| | Guanábana | 360 | 38,1 | 0,9 | 0,2 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 218,6 | 63,8 | 24,2 | 1348 |
| | Total 2 | | 240,9 | 37,5 | 19,6 | 1272 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 284 | 206 | 121 | 219 |
| | % Adec 2 | | 313 | 121 | 98 | 207 |

| Día 23 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Total | | 10 | 0 | 0 | 40 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 38 | 0 | 0 | 20 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------|---------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 189 | 156,9 | 12,8 | 0 | 673 |
| | Frijoles | 151 | 96,64 | 33,2 | 0 | 513 |
| Olla de carne | Carne | 84 | 0,12 | 12,3 | 12,5 | 166 |
| | Elote | 100 | 18,7 | 3,2 | 1,3 | 86 |
| | Zanahoria | 50 | 4,7 | 0,4 | 0,1 | 20 |
| | Platano | 150 | 47,8 | 1,9 | 0,5 | 183 |
| | Caldo | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Pollo con hueso y pellejo | 156 | 0 | 30,6 | 6,17 | 181 |
| | Aceite cocción | 15 | 0 | 0 | 13 | 120 |
| Bebidas | Cas | 360 | 26,1 | 0,3 | 0,2 | 110 |
| | Mora | 360 | 58 | 0 | 0 | 246 |
| Ensalada | Lechuga | 34 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5 |
| | Tomate | 110 | 4,2 | 0,9 | 0,2 | 20 |
| | Pepino | 116 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 12 |
| Postre | Sandía | 63 | 4,8 | 0,3 | 0 | 18 |
| | Piña | 61 | 8 | 0,3 | 0 | 30 |
| | Total 1 | | 300,04 | 79,4 | 19,77 | 1682 |
| | Total 2 | | 149,72 | 20,3 | 27,8 | 906 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec 1 | | 390 | 256 | 99 | 273 |
| | % Adec 2 | | 194 | 65 | 139 | 147 |

ANEXO 58. PROPUESTA DE MENÚ REALIZADO POR EL PASANTE EN NUTRICIÓN

| | Tiempo de comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| S E M A N A 1 | MERIENDA MAÑANA | | | | | | | |
| | Fruta | Piña y sandía | | | | | | |
| | Bebida fría | Yogurt de arándano 0% grasa | Avena en leche | Jugo de frutas | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | Jugo de melón | Yogurt de molocotón 0% grasa | Jugo de manzana |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | ALMUERZO | | | | | | | |
| | Arroz y frijoles | Arroz y frijoles | | | | | | |
| | Base en trozo | Pechuga de pollo en salsa blanca | Pescado empanizado | Bistec de res | Filete de pollo deshuesado | Chuleta de cerdo | Pescado al ajillo | Tortas de carne de res |
| | Base compuesta | Arroz de la casa (cerdo, jamón y especias naturales) | Canelones rellenos de queso blanco | Arroz con atún y vegetales mixtos | Chorizo con yuca | Sopa de pescado | Lasaña de berenjena con queso | Pasta tipo caracolitos en salsa blanca con atún |
| | G. Vegetal | Chimichurri (limón, tomate, culantro, cebolla) | | Escabeche | | | Brócoli hervido | |
| | Ensalada | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria | | | | | | |
| | Aderezo cremoso | Ranch | | | | | | |
| | Aderezo no cremoso | César con jengibre | | | | | | |
| | Aderezo sin calorías | Limón ácido | | | | | | |
| | Fresco 1 sin azúcar | Cas | Piña | Guanábana | Maracuyá | Limonada | Carambola | Sandía con limón |
| | Fresco 2 sin azúcar | Té frío | Tamarindo | Papaya | Mora | Frutas mixtas | Melón | Fresa |
| | Fresco 3 | Agua | | | | | | |
| | MERIENDA TARDE | | | | | | | |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | Fruta | Nectarina | Ciruela | Banano | Manzana | Uvas verdes | Fresas picadas | Pera |
| | Guarniciones | Galleta María | Pan baguette | Manita de pan | Galleta Club Social | Tostadas de pan cuadrado | Galleta Sanísimo | Galleta de avena |

| | Tiempo de comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|
| S E M A N A 2 | MERIENDA MAÑANA | | | | | | | |
| | Fruta | Piña y sandía | | | | | | |
| | Bebida fría | Yogurt de melocotón 0% grasa | Leche con chocolate | Jugo de manzana | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | Jugo de papaya | Yogurt natural 0% grasa | Leche (2%) con sirope |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | ALMUERZO | | | | | | | |
| | Arroz y frijoles | Arroz y frijoles | | | | | | |
| | Base en trozo | Croquetas de atún a la plancha | Muslo de pollo con hueso cocinado con especias naturales | Filete de pescado al ajillo | Lomo de res a la plancha | Pollo deshuesado | Lomo de cerdo al horno | Pescado al papillote |
| | Base compuesta | Olla de carne | Chop Suey con lechón, jamón y vegetales | Arroz con palmito | Pasta tipo spaguetti con salsa de tomate natural y atún | Arroz cantonés con salchicha, maíz dulce y vegetales | Arroz a la marinera (pescado y mariscos) | Lasagna de berenjena con queso |
| | G. Vegetal | Guiso de vainica y zanahoria | | Coliflor hervido | Zucchini con hongos | | Chimichurri (limón, tomate, culantro, cebolla) | |
| | Ensalada | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria | | | | | | |
| | Aderezo cremoso | Ranch | | | | | | |
| | Aderezo no cremoso | César con jengibre | | | | | | |
| | Aderezo sin calorías | Limón ácido | | | | | | |
| | Fresco 1 sin azúcar | Guanábana | Piña | Cas | Maracuyá | Carambola | Limonada | Sandía con limón |
| | Fresco 2 sin azúcar | Mora | Tamarindo | Papaya | Té frío | Frutas mixtas | Melón | Fresa |
| | Fresco 3 | Agua | | | | | | |
| | MERIENDA TARDE | | | | | | | |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | Fruta | Nectarina | Ciruela | Banano | Manzana | Uvas verdes | Fresas picadas | Pera |
| | Guarniciones | Galleta María | Pan baguette | Manita de pan | Galleta Club Social | Tostadas de pan cuadrado | Galleta Sanísimo | Galleta de avena |

| | Tiempo de comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|
| S E M A N A 3 | MERIENDA MAÑANA | | | | | | | |
| | Fruta | Piña y sandía | | | | | | |
| | Bebida fría | Yogurt de frutas 0% grasa | Té blanco | Jugo de naranja | Jugo de Melón | Jugo de melón | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | Jugo de manzana |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | ALMUERZO | | | | | | | |
| | Arroz y frijoles | Arroz y frijoles | | | | | | |
| | Base en trozo | Fajitas de cerdo con vegetales | Hígado de res | Nuggets de pollo | Pescado entero al horno | Chiles rellenos con carne molida de res | Muslo de pollo al horno en salsa de pejibaye | Costilla de cerdo al horno |
| | Base compuesta | Sopa de pescado | Arroz con atún y vegetales mixtos | Arroz con cerdo | Spaguetti 4 quesos | Canelones de atún con espinaca en salsa roja | Picadillo de papa con chorizo | Arroz con calamares |
| | G. Vegetal | | Escabeche | Chimichurri (limón, tomate, culantro, cebolla) | Vegetales salteados | Picadillo de chayote | | |
| | Ensalada | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria | | | | | | |
| | Aderezo cremoso | Ranch | | | | | | |
| | Aderezo no cremoso | César con jengibre | | | | | | |
| | Aderezo sin calorías | Limón ácido | | | | | | |
| | Fresco 1 sin azúcar | Cas | Piña | Guanábana | Maracuyá | Limonada | Carambola | Sandía con limón |
| | Fresco 2 sin azúcar | Té frío | Tamarindo | Papaya | Mora | Frutas mixtas | Melón | Fresa |
| | Fresco 3 | Agua | | | | | | |
| | MERIENDA TARDE | | | | | | | |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | Fruta | Nectarina | Ciruela | Banano | Manzana | Uvas verdes | Fresas picadas | Pera |
| | Guarniciones | Galleta María | Pan baguette | Manita de pan | Galleta Club Social | Tostadas de pan cuadrado | Galleta Sanísimo | Galleta de avena |

| | Tiempo de comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| S E M A N A 4 | MERIENDA MAÑANA | | | | | | | |
| | Fruta | Piña y sandía | | | | | | |
| | Bebida fría | Yogurt de arándano 0% grasa | Avena en leche | Jugo de frutas | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | Jugo de melón | Yogurt natural 0% grasa | Leche con chocolate |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | ALMUERZO | | | | | | | |
| | Arroz y frijoles | Arroz y frijoles | | | | | | |
| | Base en trozo | Pollo a la naranja | Chuleta de cerdo en salsa BBQ | Bistec de res encebollado | Tiritas de pollo en salsa blanca | Filete de pescado empanizado con salsa tártara | Carne mechada de res con especias naturales | Muslos de pollo en salsa Teriyaki |
| | Base compuesta | Spaguetti con salchicha en salsa de tomate | Arroz a la marinera (pescado y mariscos) | Garbanzos con atún y especias naturales | Estofado de papa con carne de cerdo magra | Platano maduro entero con queso mozzarella | Arroz con atún y vegetales mixtos | Tortas de huevo con jamón |
| | G. Vegetal | | Chimichurri (limón, tomate, culantro, cebolla) | | Vegetales salteados | | Escabeche | |
| | Ensalada | Lechuga, tomate, pepino y zanahoria | | | | | | |
| | Aderezo cremoso | Ranch | | | | | | |
| | Aderezo no cremoso | César con jengibre | | | | | | |
| | Aderezo sin calorías | Limón ácido | | | | | | |
| | Fresco 1 sin azúcar | Guanábana | Piña | Cas | Maracuyá | Carambola | Limonada | Sandía con limón |
| | Fresco 2 sin azúcar | Mora | Tamarindo | Papaya | Té frío | Frutas mixtas | Melón | Fresa |
| | Fresco 3 | Agua | | | | | | |
| | MERIENDA TARDE | | | | | | | |
| | Bebida caliente | Café | | | | | | |
| | Fruta | Nectarina | Ciruela | Banano | Manzana | Uvas verdes | Fresas picadas | Pera |
| | Guarniciones | Galleta María | Pan baguette | Manita de pan | Galleta Club Social | Tostadas de pan cuadrado | Galleta Sanísimo | Galleta de avena |

ANEXO 59. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA PROPUESTA DE MENÚ

| Día 1 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt de arándano 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pechuga de pollo en salsa blanca | Pechuga de pollo | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Salsa blanca | 40 | 4,6 | 1,6 | 5,5 | 74 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Cas | 360 | 3,1 | 0,3 | 0,2 | 14 |
| | Total | | 77,7 | 32,2 | 18,5 | 588 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 101 | 104 | 93 | 96 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz de la casa | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Cerdo | 90 | 0,0 | 15,2 | 19,1 | 237 |
| | Jamón | 45 | 3,2 | 8,0 | 1,6 | 48 |
| | Sal | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Pimienta | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Té frío | 20 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 80 |
| | Total | | 71,1 | 28,4 | 21,4 | 588 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 92 | 92 | 107 | 96 |

| Día 1 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Nectarina | 50 | 5,3 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Galleta María | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Total | | 26,3 | 9,5 | 7,7 | 210 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 101 | 95 | 109 | 102 |

| Día 2 | | | | | | |
|-----------------|---------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| Avena en leche | Avena | 10 | 6,8 | 1,3 | 0,7 | 38 |
| | Leche | 200 | 10,0 | 6,7 | 4,1 | 100 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Total | | 24,3 | 9,5 | 7,3 | 195 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 94 | 95 | 105 | 95 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pescado empanizado | Pescado empanizado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 50 | 6,4 | 0,4 | 0,0 | 29 |
| | Total | | 69,6 | 29,9 | 19,2 | 570 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 96 | 96 | 93 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Canelones rellenos de queso blanco | Canelones | 100 | 69,8 | 12,5 | 2,7 | 357 |
| | Queso blanco | 65 | 0,0 | 15,2 | 10,8 | 163 |
| | Salsa de tomate | 35 | 1,9 | 0,4 | 0,1 | 8 |
| Ensalada | Lechuga | 35 | 1,0 | 0,3 | 0,0 | 5 |
| | Tomate | 25 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 4 |
| | Pepino | 25 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 3 |
| | Zanahoria | 10 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 4 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Tamarindo | 15 | 9,5 | 0,4 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 85,4 | 29,1 | 18,8 | 625 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 111 | 94 | 94 | 102 |

| Día 2 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Ciruela | 50 | 5,7 | 0,4 | 0,1 | 23 |
| | Pan baguette | 35 | 17,3 | 3,1 | 1,2 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 10,4 | 6,3 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 104 | 90 | 103 |

| Día 3 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Piña | 40 | 5,1 | 0,3 | 0,0 | 23 |
| | Sandía | 40 | 3,0 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| Jugo de frutas | Piña | 35 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 20 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Papaya | 35 | 3,8 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Almendras | 4 | 0,9 | 0,8 | 2,0 | 23 |
| | Total | | 24,9 | 9,1 | 7,3 | 199 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 96 | 91 | 104 | 97 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 80 | 19,0 | 7,1 | 0,4 | 106 |
| | Bistec de res | 90 | 0,0 | 20,8 | 2,4 | 105 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Escabeche | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Guanábana | 30 | 4,5 | 0,0 | 0,1 | 18 |
| | Total | | 73,5 | 33,4 | 18,6 | 588 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 95 | 108 | 93 | 96 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con atún y vegetales mixtos | Arroz | 155 | 43,4 | 4,1 | 0,4 | 200 |
| | Atún | 90 | 0,0 | 22,0 | 0,4 | 98 |
| | Vegetales mixtos | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Escabeche | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 50 | 1,5 | 0,5 | 0,1 | 7 |
| | Tomate | 55 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 8 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| | Fresco | Papaya | 55 | 6,0 | 0,3 | 0,1 |
| | Total | | 69,5 | 29,9 | 21,5 | 589 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 96 | 107 | 96 |

| Día 3 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Banano | 30 | 6,9 | 0,3 | 0,1 | 27 |
| | Manita de pan | 30 | 14,8 | 2,7 | 0,0 | 80 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | 1/2 cucharadita de mantequilla | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 23 |
| | Total | | 26,7 | 10,0 | 7,6 | 224 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 103 | 100 | 109 | 109 |

| Día 4 | | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| | Filete de pollo deshuesado | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Aceite | 18 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Maracuyá | 40 | 9,4 | 0,9 | 0,3 | 39 |
| | Total | | 73,1 | 30,2 | 20,9 | 578 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 95 | 98 | 104 | 94 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Chorizo con yuca | Chorizo | 150 | 0,7 | 28,2 | 12,1 | 233 |
| | Yuca | 140 | 53,3 | 1,9 | 0,4 | 224 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Ensalada | Lechuga | 55 | 1,6 | 0,5 | 0,1 | 8 |
| | Tomate | 55 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 8 |
| | Pepino | 40 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 5 |
| | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Mora | 75 | 7,2 | 1,0 | 0,4 | 32 |
| | Total | | 70,0 | 32,2 | 18,1 | 571 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 104 | 91 | 93 |

| Día 4 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Manzana | 45 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 24 |
| | Galleta Club Social | 25 | 16,0 | 2,0 | 2,0 | 97 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,3 | 9,2 | 7,0 | 216 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 105 | 92 | 100 | 106 |

| Día 5 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 40 | 5,1 | 0,3 | 0,0 | 23 |
| | Sandía | 40 | 3,0 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Jugo de melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Almendras | 3 | 0,6 | 0,6 | 1,5 | 17 |
| | Queso blanco | 35 | 0,0 | 8,2 | 5,8 | 88 |
| | Total | | 27,9 | 9,9 | 7,6 | 216 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 107 | 99 | 108 | 105 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 140 | 39,2 | 3,7 | 0,4 | 181 |
| | Frijoles | 90 | 21,3 | 8,0 | 0,5 | 119 |
| | Chuleta de cerdo | 95 | 0,0 | 16,0 | 20,1 | 250 |
| Ensalada | Lechuga | 55 | 1,6 | 0,5 | 0,1 | 8 |
| | Tomate | 55 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 8 |
| | Pepino | 40 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 5 |
| | Zanahoria | 45 | 4,3 | 0,4 | 0,1 | 18 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Total | | 70,7 | 28,9 | 21,3 | 594 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 92 | 93 | 106 | 97 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Sopa de pescado | Pescado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| | Fideos | 100 | 69,8 | 12,5 | 2,7 | 357 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 40 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 20 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 8 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 30 | 2,2 | 0,2 | 0,1 | 9 |
| | Papaya | 30 | 3,2 | 0,1 | 0,1 | 13 |
| | Total | | 84,9 | 31,6 | 21,2 | 655 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 110 | 102 | 106 | 107 |

| Día 5 | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Uvas verdes | 45 | 8,6 | 0,4 | 0,1 | 32 |
| Tostadas de pan cuadrado | Pan cuadrado | 30 | 14,8 | 2,7 | 1,0 | 80 |
| | Queso blanco | 31 | 0,0 | 7,2 | 5,2 | 78 |
| | Total | | 28,4 | 10,3 | 6,3 | 209 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 109 | 103 | 90 | 102 |

| Día 6 | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt de melocotón 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 90 | 21,3 | 8,0 | 0,5 | 119 |
| Pescado al ajillo | Pescado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Brócoli hervido | Brócoli | 50 | 2,4 | 0,6 | 0,0 | 18 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 35 | 0,8 | 0,2 | 0,1 | 4 |
| | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Carambola | 50 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 16 |
| | Total | | 69,7 | 31,1 | 19,4 | 580 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 100 | 97 | 94 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Lasaña de berenjena y queso | Pasta | 90 | 62,9 | 11,3 | 2,4 | 321 |
| | Berenjena | 50 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 13 |
| | Queso | 65 | 0,0 | 15,2 | 10,8 | 163 |
| | Salsa de tomate | 35 | 1,9 | 0,4 | 0,1 | 8 |
| Brócoli hervido | Brócoli | 50 | 2,4 | 0,6 | 0,0 | 18 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Melón | 50 | 4,5 | 0,3 | 0,1 | 18 |
| | Total | | 81,6 | 29,0 | 18,7 | 615 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 106 | 94 | 93 | 100 |

| Día 6 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| Fresas picadas | Fresas | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Galletas Sanísimo | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 24,7 | 9,3 | 7,5 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 95 | 93 | 107 | 99 |

| Día 7 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de manzana | 100 | 10,4 | 0,4 | 0,0 | 42 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 9,0 | 7,6 | 214 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 90 | 108 | 104 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Tortas de carnes de res | Carne de res | 90 | 0,0 | 20,8 | 2,4 | 105 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 50 | 1,5 | 0,5 | 0,1 | 7 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Sandía | 70 | 5,2 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Total | | 69,0 | 33,1 | 18,6 | 567 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 107 | 93 | 92 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Pasta tipo caracolito en salsa blanca con atún | Pasta | 90 | 62,9 | 11,3 | 2,4 | 321 |
| | Salsa blanca | 40 | 4,6 | 1,6 | 5,5 | 74 |
| | Atún | 80 | 0,0 | 19,6 | 0,4 | 87 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Fresco | Fresa | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Total | | 78,2 | 33,5 | 18,5 | 615 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 102 | 108 | 93 | 100 |

| Día 7 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Pera | 40 | 6,1 | 0,1 | 0,1 | 23 |
| | Galleta de avena | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,1 | 9,1 | 7,6 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 104 | 91 | 108 | 103 |

| Día 8 | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt de melocotón 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Croquetas de atún a la plancha | Atún | 80 | 0,0 | 19,6 | 0,4 | 87 |
| Guiso de vainica y zanahoria | Vainica | 30 | 2,1 | 0,5 | 0,1 | 9 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 20 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 172 |
| Fresco | Guanábana | 30 | 4,5 | 0,0 | 0,1 | 18 |
| | Total | | 71,6 | 32,1 | 21,6 | 603 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 93 | 104 | 108 | 98 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Olla de carne | Carne | 90 | 0,0 | 20,8 | 2,4 | 105 |
| | Elote | 70 | 13,1 | 2,3 | 0,9 | 60 |
| | Zanahoria | 50 | 4,8 | 0,5 | 0,1 | 21 |
| | Plátano | 75 | 23,9 | 1,0 | 0,3 | 92 |
| | Papa | 90 | 11,2 | 2,3 | 0,1 | 52 |
| | Caldo | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Guiso de vainica y zanahoria | Vainica | 40 | 2,8 | 0,7 | 0,1 | 12 |
| | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Refresco | Mora | 75 | 7,2 | 1,0 | 0,4 | 32 |
| | Total | | 73,8 | 29,8 | 19,6 | 551 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 96 | 96 | 98 | 90 |

| Día 8 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Nectarina | 50 | 5,3 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Galleta María | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Total | | 26,3 | 9,5 | 7,7 | 210 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 101 | 95 | 109 | 102 |

| Día 9 | | | | | | |
|---------------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 1 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Piña | 35 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 20 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| Leche con chocolate | Leche | 150 | 7,5 | 5,0 | 3,1 | 75 |
| | Chocolate sin azúcar | 15 | 7,5 | 3,8 | 1,9 | 38 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Total | | 28,2 | 10,3 | 7,5 | 192 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 103 | 108 | 94 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 130 | 36,4 | 3,5 | 0,4 | 168 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Muslo de pollo con hueso cocinado con especias naturales | Muslo de pollo con hueso | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Aceite | 18 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 35 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 20 |
| | Total | | 69,7 | 29,7 | 20,6 | 566 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 96 | 103 | 92 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Chop suey | Vegetales mixtos | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| | Salsa | 40 | 14,7 | 1,3 | 0,0 | 67 |
| | Pasta | 60 | 41,9 | 7,5 | 1,6 | 214 |
| | Jamón | 95 | 6,8 | 17,0 | 3,4 | 102 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Tamarindo | 15 | 9,5 | 0,4 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 84,1 | 28,2 | 20,4 | 601 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 109 | 91 | 102 | 98 |

| Día 9 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Ciruela | 50 | 5,7 | 0,4 | 0,1 | 23 |
| | Pan baguette | 35 | 17,3 | 3,1 | 1,2 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 10,4 | 6,3 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 104 | 90 | 103 |

| Día 10 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de manzana | 100 | 10,4 | 0,4 | 0,0 | 42 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 26,9 | 9,0 | 7,6 | 214 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 103 | 90 | 108 | 104 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 130 | 36,4 | 3,5 | 0,4 | 168 |
| | Frijoles | 90 | 21,3 | 8,0 | 0,5 | 119 |
| Filete de pescado al ajillo | Pescado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Coliflor hervido | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Cas | 360 | 3,1 | 0,3 | 0,2 | 14 |
| | Total | | 69,7 | 30,8 | 19,4 | 577 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 99 | 97 | 94 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con palmito | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Palmito | 75 | 19,2 | 2,0 | 0,2 | 86 |
| | Queso | 95 | 0,0 | 22,2 | 15,8 | 238 |
| Coliflor hervido | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Papaya | 55 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 24 |
| | Total | | 69,1 | 29,1 | 21,7 | 595 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 94 | 108 | 97 |

| Día 10 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Banano | 30 | 6,9 | 0,3 | 0,1 | 27 |
| | Manita de pan | 30 | 14,8 | 2,7 | 0,0 | 80 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | 1/2 cucharadita de mantequilla | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 23 |
| | Total | | 26,7 | 10,0 | 7,6 | 224 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 103 | 100 | 109 | 109 |

| Día 11 | | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Lomo de res a la plancha | Lomo de res | 85 | 0,0 | 19,6 | 2,3 | 99 |
| Zucchini con hongos | Zucchini | 50 | 1,6 | 0,6 | 0,2 | 9 |
| | Hongos | 40 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 9 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Maracuyá | 40 | 9,4 | 0,9 | 0,3 | 39 |
| | Total | | 74,4 | 34,0 | 18,8 | 589 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 97 | 110 | 94 | 96 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Pasta tipo spaghetto con salsa de tomate natural y atún | Pasta | 80 | 55,9 | 10,0 | 2,1 | 286 |
| | Salsa de tomate | 35 | 1,9 | 0,4 | 0,1 | 8 |
| | Atún | 80 | 0,0 | 19,6 | 0,4 | 87 |
| Zucchini con hongos | Zucchini | 30 | 0,9 | 0,4 | 0,1 | 5 |
| | Hongos | 30 | 1,0 | 0,9 | 0,1 | 7 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 40 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 20 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 8 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Té frío | 20 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 80 |
| | Total | | 84,6 | 32,0 | 18,0 | 627 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 110 | 103 | 90 | 102 |

| Día 11 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Manzana | 45 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 24 |
| | Galleta Club Social | 25 | 16,0 | 2,0 | 2,0 | 97 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,3 | 9,2 | 7,0 | 216 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 105 | 92 | 100 | 106 |

| Día 12 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 35 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 20 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Papaya | 55 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 24 |
| | Almendras | 3 | 0,6 | 0,6 | 1,5 | 17 |
| | Queso blanco | 35 | 0,0 | 8,2 | 5,8 | 88 |
| | Total | | 23,7 | 9,6 | 7,6 | 199 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 91 | 96 | 108 | 97 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pollo deshuesado | Pollo | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Aceite | 18 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 155 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 45 | 4,3 | 0,4 | 0,1 | 18 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Carambola | 60 | 4,0 | 0,6 | 0,2 | 19 |
| | Total | | 69,2 | 30,1 | 20,8 | 564 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 97 | 104 | 92 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz cantonés | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Salchicha | 110 | 0,5 | 20,7 | 8,9 | 171 |
| | Maíz dulce | 70 | 13,1 | 2,3 | 0,9 | 60 |
| | Vegetales | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Fresco | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Papaya | 35 | 3,8 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | Total | | 70,0 | 28,9 | 20,7 | 574 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 93 | 103 | 93 |

| Día 12 | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Uvas verdes | 45 | 8,6 | 0,4 | 0,1 | 32 |
| Tostadas de pan cuadrado | Pan cuadrado | 30 | 14,8 | 2,7 | 1,0 | 80 |
| | Queso blanco | 31 | 0,0 | 7,2 | 5,2 | 78 |
| | Total | | 28,4 | 10,3 | 6,3 | 209 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 109 | 103 | 90 | 102 |

| Día 13 | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt natural 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 145 | 40,6 | 3,9 | 0,4 | 187 |
| | Frijoles | 90 | 21,3 | 8,0 | 0,5 | 119 |
| Lomo de cerdo al horno | Lomo de cerdo | 95 | 0,0 | 16,0 | 20,1 | 250 |
| Ensalada | Lechuga | 45 | 1,3 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 40 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 5 |
| | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Total | | 71,2 | 28,9 | 21,2 | 596 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 92 | 93 | 106 | 97 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz a la marinera | Arroz | 185 | 51,8 | 4,9 | 0,5 | 239 |
| | Pescado | 80 | 0,0 | 14,2 | 2,5 | 83 |
| | Camarón | 45 | 0,0 | 5,2 | 0,2 | 20 |
| | Calamar | 45 | 1,4 | 7,0 | 0,6 | 41 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 50 | 1,5 | 0,5 | 0,1 | 7 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 50 | 1,1 | 0,3 | 0,1 | 6 |
| | Zanahoria | 50 | 4,8 | 0,5 | 0,1 | 21 |
| | Limón | 20 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| Fresco | Melón | 60 | 5,5 | 0,3 | 0,1 | 22 |
| | Total | | 69,2 | 32,9 | 19,2 | 580 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 106 | 96 | 94 |

| Día 13 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| Fresas picadas | Fresas | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Galletas Sanísimo | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 24,7 | 9,3 | 7,5 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 95 | 93 | 107 | 99 |

| Día 14 | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Piña | 35 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 20 |
| | Sandía | 40 | 3,0 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| leche (2%) con sirope | Leche 2% grasa | 120 | 6,0 | 4,0 | 2,5 | 60 |
| | Sirope | 5 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 17 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 15 | 0,0 | 3,5 | 2,5 | 38 |
| | Total | | 23,8 | 9,1 | 7,6 | 196 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 92 | 91 | 108 | 96 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 130 | 36,4 | 3,5 | 0,4 | 168 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pescado al papillote | Pescado | 90 | 0,0 | 16,0 | 2,9 | 94 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 18 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 155 |
| Fresco | Sandía | 70 | 5,2 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Total | | 69,7 | 28,4 | 22,0 | 584 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 92 | 110 | 95 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Lasagna de berenjena con queso | Pasta | 90 | 62,9 | 11,3 | 2,4 | 321 |
| | Berenjena | 50 | 2,9 | 0,5 | 0,1 | 13 |
| | Queso | 65 | 0,0 | 15,2 | 10,8 | 163 |
| | Salsa de tomate | 35 | 1,9 | 0,4 | 0,1 | 8 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Fresa | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Total | | 78,4 | 28,4 | 18,6 | 593 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 102 | 92 | 93 | 96 |

| Día 14 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Pera | 40 | 6,1 | 0,1 | 0,1 | 23 |
| | Galleta de avena | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,1 | 9,1 | 7,6 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 104 | 91 | 108 | 103 |

| Día 15 | | | | | | |
|------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt de frutas 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Fajitas de cerdo con vegetales | Cerdo | 95 | 0,0 | 16,0 | 20,1 | 250 |
| | Vegetales | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Cas | 360 | 3,1 | 0,3 | 0,2 | 14 |
| | Total | | 69,4 | 29,2 | 21,4 | 591 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 94 | 107 | 96 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Sopa de pescado | Pescado | 110 | 0,0 | 19,6 | 3,5 | 114 |
| | Fideos | 70 | 48,9 | 8,8 | 1,9 | 250 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Té frío | 20 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 80 |
| | Total | | 75,1 | 29,1 | 20,5 | 604 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 98 | 94 | 103 | 98 |

| Día 15 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Nectarina | 50 | 5,3 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Galleta María | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Total | | 26,3 | 9,5 | 7,7 | 210 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 101 | 95 | 109 | 102 |

| Día 16 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 3 cucharaditas azúcar | 15 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 60 |
| | Piña | 50 | 6,4 | 0,4 | 0,0 | 29 |
| | Sandía | 45 | 3,4 | 0,4 | 0,1 | 14 |
| | Té blanco | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Almendras | 4 | 0,9 | 0,8 | 2,0 | 23 |
| | Queso blanco | 33 | 0,0 | 7,7 | 5,5 | 83 |
| | Total | | 25,6 | 9,3 | 7,6 | 208 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 99 | 93 | 109 | 102 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 70 | 16,6 | 6,2 | 0,4 | 92 |
| | Hígado de res | 75 | 3,8 | 21,6 | 3,9 | 142 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Escabeche | Zanahoria | 40 | 3,8 | 0,4 | 0,1 | 16 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 50 | 6,4 | 0,4 | 0,0 | 29 |
| | Total | | 76,9 | 33,7 | 20,0 | 622 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 100 | 109 | 100 | 101 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con atún y vegetales mixtos | Arroz | 155 | 43,4 | 4,1 | 0,4 | 200 |
| | Atún | 90 | 0,0 | 22,0 | 0,4 | 98 |
| | Vegetales mixtos | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| | Aceite | 20 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 172 |
| Escabeche | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Tamarindo | 15 | 9,5 | 0,4 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 71,7 | 29,8 | 21,4 | 595 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 93 | 96 | 107 | 97 |

| Día 16 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Ciruela | 50 | 5,7 | 0,4 | 0,1 | 23 |
| | Pan baguette | 35 | 17,3 | 3,1 | 1,2 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 10,4 | 6,3 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 104 | 90 | 103 |

| Día 17 | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita de azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 30 | 2,2 | 0,2 | 0,1 | 9 |
| | Jugo de naranja | 100 | 11,3 | 0,8 | 0,0 | 46 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 23,4 | 9,3 | 7,6 | 196 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 90 | 93 | 108 | 96 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 90 | 25,2 | 2,4 | 0,3 | 116 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| | Nuggets de pollo | 116 | 21,0 | 16,0 | 20,8 | 335 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Guanábana | 30 | 4,5 | 0,0 | 0,1 | 18 |
| | Total | | 84,1 | 27,8 | 21,9 | 641 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 109 | 90 | 110 | 104 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con cerdo | Arroz | 110 | 30,8 | 2,9 | 0,3 | 142 |
| | Cerdo | 165 | 30,7 | 22,5 | 15,4 | 348 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 60 | 1,8 | 0,5 | 0,1 | 8 |
| | Tomate | 55 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 8 |
| | Pepino | 50 | 1,1 | 0,3 | 0,1 | 6 |
| | Zanahoria | 55 | 5,3 | 0,5 | 0,1 | 23 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Papaya | 60 | 6,5 | 0,3 | 0,2 | 26 |
| | Total | | 84,8 | 28,1 | 21,3 | 635 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 110 | 91 | 107 | 103 |

| Día 17 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Banano | 30 | 6,9 | 0,3 | 0,1 | 27 |
| | Manita de pan | 30 | 14,8 | 2,7 | 0,0 | 80 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | 1/2 cucharadita de manteguilla | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 23 |
| | Total | | 26,7 | 10,0 | 7,6 | 224 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 103 | 100 | 109 | 109 |

| Día 18 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 26,6 | 9,1 | 7,7 | 208 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 102 | 91 | 110 | 101 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pescado entero al horno | Pescado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| Vegetales salteados | Brócoli | 50 | 2,4 | 0,6 | 0,0 | 18 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Chile dulce | 25 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 5 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Maracuyá | 40 | 9,4 | 0,9 | 0,3 | 39 |
| | Total | | 77,9 | 31,4 | 19,5 | 611 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 101 | 101 | 98 | 99 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Spaguetti 4 quesos | Pasta | 90 | 62,9 | 11,3 | 2,4 | 321 |
| | Queso | 80 | 0,0 | 18,7 | 13,3 | 200 |
| Vegetales salteados | Brócoli | 50 | 2,4 | 0,6 | 0,0 | 18 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Chile dulce | 25 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 5 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Fresco | Mora | 75 | 7,2 | 1,0 | 0,4 | 32 |
| | Total | | 83,5 | 32,9 | 21,4 | 663 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 108 | 106 | 107 | 108 |

| Día 18 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Manzana | 45 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 24 |
| | Galleta Club Social | 25 | 16,0 | 2,0 | 2,0 | 97 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,3 | 9,2 | 7,0 | 216 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 105 | 92 | 100 | 106 |

| Día 19 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 26,6 | 9,1 | 7,7 | 208 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 102 | 91 | 110 | 101 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------------------------|---------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Chiles rellenos con carne molida de res | Chile | 90 | 4,2 | 0,8 | 0,2 | 18 |
| | Carne molida de res | 90 | 0,0 | 18,5 | 8,8 | 161 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Picadillo de chayote | Chayote | 40 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 8 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Total | | 69,0 | 31,3 | 20,0 | 580 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 101 | 100 | 94 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Canelones de atún con espinaca en salsa roja | Pasta | 85 | 59,4 | 10,6 | 2,3 | 303 |
| | Atún | 75 | 0,0 | 18,3 | 0,4 | 82 |
| | Espinaca | 50 | 1,8 | 1,4 | 0,2 | 12 |
| | Salsa de tomate | 35 | 1,9 | 0,4 | 0,1 | 8 |
| Picadillo de chayote | Chayote | 40 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 8 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Fresco | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Papaya | 35 | 3,8 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | Total | | 82,1 | 32,6 | 18,4 | 616 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 107 | 105 | 92 | 100 |

| Día 19 | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------|-----------------|-------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Uvas verdes | 45 | 8,6 | 0,4 | 0,1 | 32 |
| Tostadas de pan cuadrado | Pan cuadrado | 30 | 14,8 | 2,7 | 1,0 | 80 |
| | Queso blanco | 31 | 0,0 | 7,2 | 5,2 | 78 |
| | Total | | 28,4 | 10,3 | 6,3 | 209 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 109 | 103 | 90 | 102 |

| Día 20 | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------------------------------|----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Muslo de pollo al horno en salsa de pejibaye | Muslo de pollo | 80 | 1,4 | 15,7 | 1,4 | 71 |
| | Pejibaye | 30 | 12,5 | 0,8 | 0,4 | 59 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Carambola | 50 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 16 |
| | Total | | 79,5 | 28,7 | 18,0 | 579 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 103 | 93 | 90 | 94 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Picadillo de papa con chorizo | Papa | 300 | 52,5 | 6,2 | 0,3 | 231 |
| | Chorizo de pollo | 130 | 1,5 | 21,4 | 13,8 | 215 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 70,1 | 28,9 | 19,4 | 556 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 93 | 97 | 90 |

| Día 20 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| Fresas picadas | Fresas | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Galletas Sanísimo | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 24,7 | 9,3 | 7,5 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 95 | 93 | 107 | 99 |

| Día 21 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de manzana | 100 | 10,4 | 0,4 | 0,0 | 42 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 9,0 | 7,6 | 214 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 90 | 108 | 104 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Costilla de cerdo al horno | Costilla de cerdo | 80 | 8,0 | 16,6 | 14,3 | 229 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Limón | 40 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 11 |
| | Total | | 76,3 | 28,5 | 20,4 | 598 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 99 | 92 | 102 | 97 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con calamares | Arroz | 220 | 61,6 | 5,9 | 0,6 | 284 |
| | Calamares | 135 | 4,2 | 21,0 | 1,9 | 124 |
| | Aceite | 16 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 137 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Fresa | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Total | | 76,5 | 28,0 | 18,7 | 591 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 99 | 90 | 93 | 96 |

| Día 21 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Pera | 40 | 6,1 | 0,1 | 0,1 | 23 |
| | Galleta de avena | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,1 | 9,1 | 7,6 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 104 | 91 | 108 | 103 |

| Día 22 | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt de arándano 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Pollo a la naranja | Pollo | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Naranja | 30 | 3,5 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Aceite | 16 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 137 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Guanábana | 30 | 5,1 | 0,3 | 0,1 | 83 |
| | Total | | 72,4 | 29,9 | 18,7 | 619 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 94 | 97 | 94 | 101 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Spaguetti con salchicha en salsa de tomate | Pasta | 90 | 62,9 | 11,3 | 2,4 | 321 |
| | Salchicha | 80 | 2,7 | 18,7 | 13,3 | 214 |
| | Salsa de tomate natural | 60 | 2,3 | 0,5 | 0,1 | 11 |
| | Aceite | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 43 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Mora | 75 | 7,2 | 1,0 | 0,4 | 32 |
| | Total | | 82,1 | 32,3 | 21,4 | 652 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 107 | 104 | 107 | 106 |

| Día 22 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Nectarina | 50 | 5,3 | 0,5 | 0,2 | 22 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Galleta María | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Total | | 26,3 | 9,5 | 7,7 | 210 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 101 | 95 | 109 | 102 |

| Día 23 | | | | | | |
|------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| Avena en leche | Avena | 10 | 6,8 | 1,3 | 0,7 | 38 |
| | Leche | 200 | 10,0 | 6,7 | 4,1 | 100 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Total | | 24,3 | 9,5 | 7,3 | 195 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 94 | 95 | 105 | 95 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|--------|-----------------|-------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 80 | 19,0 | 7,1 | 0,4 | 106 |
| Chuleta de cerdo en salsa BBQ | Chuleta de cerdo | 90 | 0,0 | 15,2 | 19,1 | 237 |
| | Salsa BBQ | 30 | 12,2 | 0,2 | 0,2 | 52 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Total | | 83,2 | 27,9 | 20,4 | 632 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 108 | 90 | 102 | 103 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz a la marinera | Arroz | 170 | 47,6 | 4,5 | 0,5 | 219 |
| | Pescado | 60 | 0,0 | 10,7 | 1,9 | 62 |
| | Camarón | 40 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 18 |
| | Calamar | 40 | 1,2 | 6,2 | 0,6 | 37 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Chimichurri | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Culantro | 30 | 1,1 | 0,6 | 0,2 | 7 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Tamarindo | 15 | 9,5 | 0,4 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 71,6 | 28,3 | 18,6 | 561 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 93 | 91 | 93 | 91 |

| Día 23 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Ciruela | 50 | 5,7 | 0,4 | 0,1 | 23 |
| | Pan baguette | 35 | 17,3 | 3,1 | 1,2 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 28,0 | 10,4 | 6,3 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 108 | 104 | 90 | 103 |

| Día 24 | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| Jugo de frutas | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Papaya | 35 | 3,8 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | Almendras | 4 | 0,9 | 0,8 | 2,0 | 23 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,6 | 9,0 | 7,3 | 209 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 106 | 90 | 104 | 102 |

| Almuerzo | | | | | | |
|------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 130 | 36,4 | 3,5 | 0,4 | 168 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Bistec de res encebollado | Bistec de res | 90 | 0,0 | 20,8 | 2,4 | 105 |
| | Cebolla | 30 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 12 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Cas | 360 | 3,1 | 0,3 | 0,2 | 14 |
| | Total | | 69,5 | 33,2 | 18,7 | 571 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 107 | 93 | 93 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Garbanzos con atún y especias naturales | Garbanzos | 95 | 59,8 | 19,4 | 5,7 | 359 |
| | Atún | 55 | 0,0 | 13,4 | 0,3 | 60 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Papaya | 30 | 3,2 | 0,1 | 0,1 | 13 |
| | Total | | 70,1 | 33,8 | 21,3 | 592 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 109 | 106 | 96 |

| Día 24 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Banano | 30 | 6,9 | 0,3 | 0,1 | 27 |
| | Manita de pan | 30 | 14,8 | 2,7 | 0,0 | 80 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | 1/2 cucharadita de mantequilla | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 23 |
| | Total | | 26,7 | 10,0 | 7,6 | 224 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 103 | 100 | 109 | 109 |

| Día 25 | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt sabor a vainilla 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Tiritas de pollo en salsa blanca | Pollo | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Salsa blanca | 40 | 4,6 | 1,6 | 5,5 | 74 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Vegetales salteados | Brócoli | 20 | 1,3 | 0,5 | 0,1 | 6 |
| | Zanahoria | 20 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 8 |
| | Chile dulce | 20 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Maracuyá | 40 | 9,4 | 0,9 | 0,3 | 39 |
| | Total | | 81,9 | 32,7 | 18,6 | 602 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 106 | 106 | 93 | 98 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-------------------------------------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Estofado de papa con carne de cerdo magra | Papa | 225 | 39,4 | 4,6 | 0,2 | 173 |
| | Carne de cerdo magra | 80 | 0,0 | 22,2 | 8,4 | 169 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| Vegetales salteados | Brócoli | 20 | 1,3 | 0,5 | 0,1 | 6 |
| | Zanahoria | 20 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 8 |
| | Chile dulce | 20 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Té frío | 20 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 80 |
| | Total | | 69,7 | 28,5 | 18,9 | 557 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 92 | 95 | 91 |

| Día 25 | | | | | | |
|-----------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|------------|------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Manzana | 45 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 24 |
| | Galleta Club Social | 25 | 16,0 | 2,0 | 2,0 | 97 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,3 | 9,2 | 7,0 | 216 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 105 | 92 | 100 | 106 |

| Día 26 | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 2 cucharaditas azúcar | 10 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 40 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Jugo de melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 26,6 | 9,1 | 7,7 | 208 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 102 | 91 | 110 | 101 |

| Almuerzo | | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 130 | 36,4 | 3,5 | 0,4 | 168 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Filete de pescado empanizado con salsa tártara | Pescado empanizado | 100 | 0,0 | 17,8 | 3,2 | 104 |
| | Salsa tártara | 15 | 2,0 | 0,2 | 2,5 | 32 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Carambola | 50 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 16 |
| | Total | | 68,9 | 30,3 | 21,8 | 591 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 90 | 98 | 109 | 96 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Plátano maduro entero con queso | Plátano | 170 | 54,2 | 2,2 | 0,6 | 207 |
| | Queso | 120 | 0,0 | 28,0 | 20,0 | 300 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 30 | 2,2 | 0,2 | 0,1 | 9 |
| | Papaya | 30 | 3,2 | 0,1 | 0,1 | 13 |
| | Total | | 70,6 | 31,6 | 20,9 | 578 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 92 | 102 | 105 | 94 |

| Día 26 | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Uvas verdes | 45 | 8,6 | 0,4 | 0,1 | 32 |
| Tostadas de pan cuadrado | Pan cuadrado | 30 | 14,8 | 2,7 | 1,0 | 80 |
| | Queso blanco | 31 | 0,0 | 7,2 | 5,2 | 78 |
| | Total | | 28,4 | 10,3 | 6,3 | 209 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 109 | 103 | 90 | 102 |

| Día 27 | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Yogurt natural 0% grasa | 100 | 17,0 | 2,9 | 0,0 | 78 |
| | Almendras | 8 | 1,7 | 1,7 | 4,0 | 46 |
| | Queso blanco | 20 | 0,0 | 4,7 | 3,3 | 50 |
| | Total | | 25,2 | 9,8 | 7,4 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 97 | 98 | 106 | 99 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Carbhidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 125 | 35,0 | 3,3 | 0,4 | 161 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Carne mechada de res con especias | Carne mechada de res | 90 | 0,0 | 20,8 | 2,4 | 105 |
| | Aceite | 15 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 129 |
| Escabeche | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Limón | 40 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 11 |
| | Total | | 73,3 | 33,8 | 18,5 | 586 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 95 | 109 | 93 | 95 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Arroz con atún y vegetales mixtos | Arroz | 150 | 42,0 | 4,0 | 0,4 | 194 |
| | Atún | 90 | 0,0 | 22,0 | 0,4 | 98 |
| | Vegetales mixtos | 45 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 22 |
| | Aceite | 18 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 154 |
| Escabeche | Zanahoria | 35 | 3,4 | 0,3 | 0,1 | 14 |
| | Coliflor | 40 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 12 |
| | Repollo | 40 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 10 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Melón | 100 | 9,1 | 0,5 | 0,1 | 36 |
| | Total | | 69,8 | 29,8 | 19,4 | 571 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 91 | 96 | 97 | 93 |

| Día 27 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| Fresas picadas | Fresas | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Galletas Sanísimo | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 24,7 | 9,3 | 7,5 | 202 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 95 | 93 | 107 | 99 |

| Día 28 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Piña | 30 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 17 |
| | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| Leche con chocolate | Leche | 150 | 7,5 | 5,0 | 3,1 | 75 |
| | Chocolate sin azúcar | 15 | 7,5 | 3,8 | 1,9 | 38 |
| | Almendras | 5 | 1,1 | 1,1 | 2,5 | 29 |
| | Total | | 27,5 | 10,3 | 7,5 | 189 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 106 | 103 | 108 | 92 |

| Almuerzo | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------------|-------------|------------|
| Opción 1 - Carne en trozo | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Arroz | 120 | 33,6 | 3,2 | 0,3 | 155 |
| | Frijoles | 85 | 20,2 | 7,5 | 0,5 | 112 |
| Muslos de pollo en salsa Teriyaki | Muslos de pollo | 90 | 1,6 | 17,7 | 1,6 | 80 |
| | Salsa Teriyaki | 35 | 14,0 | 0,0 | 1,2 | 70 |
| | Aceite | 16 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 137 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Sandía | 35 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 11 |
| | Limón | 40 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 11 |
| | Total | | 82,5 | 29,5 | 19,8 | 608 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 107 | 95 | 99 | 99 |

| Opción 2 - Plato compuesto | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| Tortas de huevo con jamón | Huevo | 80 | 0,6 | 10,0 | 7,6 | 114 |
| | Jamón | 45 | 3,2 | 8,0 | 1,6 | 48 |
| | Aceite | 10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 86 |
| | Pan baguette | 100 | 49,1 | 8,8 | 0,9 | 228 |
| | Frijoles molidos | 30 | 7,1 | 2,7 | 0,2 | 40 |
| Ensalada | Lechuga | 40 | 1,2 | 0,4 | 0,1 | 6 |
| | Tomate | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 7 |
| | Pepino | 30 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 4 |
| | Zanahoria | 30 | 2,9 | 0,3 | 0,1 | 12 |
| | Limón | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 3 |
| Fresco | Fresa | 40 | 3,7 | 0,3 | 0,0 | 14 |
| | Total | | 70,7 | 30,6 | 20,4 | 562 |
| | Req | | 77 | 31 | 20 | 615 |
| | % Adec | | 92 | 99 | 102 | 91 |

| Día 28 | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------|
| Merienda 2 | | | | | | |
| Plato compuesto | Ingredientes | Gramos | Cabohidrato (g) | Proteína (g) | Grasa (g) | Kcal |
| | Café | 360 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | 1 cucharadita azúcar | 5 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 20 |
| | Pera | 40 | 6,1 | 0,1 | 0,1 | 23 |
| | Galleta de avena | 21 | 16,0 | 2,0 | 2,5 | 93 |
| | Queso blanco | 30 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 75 |
| | Total | | 27,1 | 9,1 | 7,6 | 211 |
| | Req | | 26 | 10 | 7 | 205 |
| | % Adec | | 104 | 91 | 108 | 103 |

ANEXO 60. ANAMNESIS UTILIZADA PARA LA CONSULTA NUTRICIONAL

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|--|---------|----------|---------|
| Encabezado | Sexo | | | | | |
| | Edad | | | | | |
| | Ocupación | | | | | |
| Datos Clínicos | APP | | | | | |
| | APNP | | | | | |
| | AHF | | | | | |
| | AMx | | | | | |
| | AQx | | | | | |
| Datos Antropométricos | Peso (Kg) | | | | | |
| | Talla (m) | | | | | |
| | Talla (cm) | | | | | |
| | IMC | #j DIV/0! | | | | |
| | P/T | | | | | |
| | T/E | | | | | |
| | P/E | | | | | |
| | Circunferencia del cuello (cm) | | | | | |
| | Circunferencia de abdominal (cm) | | | | | |
| | Circunferencia de la muñeca (cm) | | | | | |
| | Composición ósea | #j DIV/0! | | | | |
| | Circunferencia braquial | | | Pequeña | >10.4 | >11 |
| Datos Bioquímicos | % de grasa | | | Mediana | 9.6-10.4 | 10.1-11 |
| | Colesterol total | | | Grande | <9.6 | <10.1 |
| | LDL | | | | | |
| | VLDL | | | | | |
| | HDL | | | | | |
| | Triglicéridos | | | | | |
| | Glicemia en ayunas | | | | | |
| Albúmina | | | | | | |
| Datos Dietéticos | Consumo energético actual | | | | | |
| | Alimentos en exceso | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Alimentos deficientes | | | | | |
| | | | | | | |

Datos paciente

Fecha: _____
 Nombre: _____
 Peso: _____
 Talla: _____
 IMC: _____
 % de grasa: _____
 Circunferencia abdominal: _____

Porciones diarias de alimentos

Lácteo () _____
 Vegetales _____
 Frutas _____
 Azúcar _____
 Harinas _____
 Carne magra _____
 Carne semi magra _____
 Carne alta en grasa _____
 Grasas _____

Distribución por tiempo de comida

| Alimento | Des | MM | Alm | MT | Cen | CN |
|---------------------|-----|----|-----|----|-----|----|
| Lácteo 0% | | | | | | |
| Lácteo 2% | | | | | | |
| Lácteo 3,5% | | | | | | |
| Vegetales | | | | | | |
| Frutas | | | | | | |
| Azúcar | | | | | | |
| Harinas | | | | | | |
| Carne magra | | | | | | |
| Carne semi magra | | | | | | |
| Carne alta en grasa | | | | | | |
| Grasas | | | | | | |

Ejemplo de menú



| |
|------------------|
| Desayuno: |
| Merienda mañana: |

| |
|-----------------------|
| Almuerzo: |
| Merienda de la tarde: |
| Cena: |
| Colación nocturna: |

ANEXO 62. BROCHURE CON LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Porciones diarias:

| Harinas | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Porción | |
| Arroz blanco, gallo pinto, arroz integral, pasta tipo caracollitos, lasaña o espagueti, cereal azucarado, cereal de granola, papa, yuca, frijoles, garbanzos, lentejas y petit pois | ½ taza |
| Pan cuadrado regular | 1 rebanada |
| Pan cuadrado light | 2 rebanadas |
| Pan baguette | 4 dedos |
| Panqueque, waffle | 1 unidad |
| Tortillas de maíz | 2 unidades |
| Tortillas de trigo medianas | 1 unidad |
| Palomitas de maíz naturales | 3 tazas |
| Plátano al horno, elote | 4 dedos |

Porciones diarias:

| Azúcar | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Porción | |
| Azúcar, mermelada, jalea, miel, leche condensada, sirope, miel de maple | 1 cucharadita |

Porciones diarias:

| Lácteos (0%,2% y 3,5%) | |
|-------------------------------|--------|
| Porción | |
| Leche y yogurt | 1 taza |

Porciones diarias:

| Fruta | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Porción | |
| Cereza, arándanos, ciruelas, durazno, frambuesas, <u>fresas</u> , <u>guayaba</u> , higos, kiwi, mandarina, manzana, melón, pera, papaya, piña, sandía, | 1 taza |
| Naranja | 1 unidad mediana |
| Uvas | 10 unidades |
| Banano | 1 pequeño o medio grande |
| Cualquier jugo de fruta natural y sin azúcar | ½ taza |

Universidad Hispanoamericana
Intercambios de alimentos para plan
de alimentación, Hotel Barceló San
José Palacio



Elaborado por: Richard Escoe Bastos

Porciones diarias: _____

| Vegetales | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| Porción | | |
| Ensalada, tomate, cebolla, apio, brócoli, calabaza, cebollinos, chayote, repollo, lechuga, espinaca, coliflor, espárragos, hongos, pepino, rábano, zanahoria | ½ taza cocidos 1 taza crudos | |

Porciones diarias: _____

| Grasa | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| Porción | | |
| Aceite de canola, aceite de oliva, de maíz, de girasol, de palma, margarina, mantequilla, mayonesa, aderezo para ensalada | 1 cucharadita | |
| Aguacate | ¼ de unidad | |
| Leche de almendra sin endulzar | 1 taza | |
| Nueces | 6 almendras, 10 maníes, 3 macadamia, 2 pecanas, 10 pistachos | |

Porciones diarias: _____

| Carne magra | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| Porción | | |
| Lomo, lomos, pescado a la plancha | 30 gramos, 1/3 de la palma de la mano sin dedos | |
| Atún en agua, carne molida con menos de 5% grasa | 2 cucharadas | |
| Claros de huevo | 2 unidades | |

Porciones diarias: _____

| Carne semi magra | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| Porción | | |
| Aves sin pellejo, cordero, mariscos, salmón, bacalao, tilapia, trucha, queso cottage, ricotta, carne de res con la grasa recortada cuando está cruda, queso mozzarella, queso tipo Turrialba | 30 gramos, 1/3 de la palma de la mano sin dedos | |
| Carne molida de res o de cerdo (10% grasa), atún escurrido en aceite | 2 cucharadas | |
| Jamón | 1 rebanada | |
| Huevo | 1 unidad | |

Porciones diarias: _____

| Carne alta en grasa | | |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| Porción | | |
| Queso amarillo, aves con pellejo, chicharrones, embutidos, costilla de cerdo | 30 gramos, 1/3 de la palma de la mano sin dedos | |
| Carne molida especial | 2 cucharadas | |





| Alimentos libres | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Agua, agua gaseosa o mineral, cacao en polvo sin endulzar, café con sustituto de azúcar, mezclas para bebidas sin azúcar, té sin azúcar, arándanos agrios, gelatina sin azúcar | | |

ANEXO 63. DESAYUNOS SALUDABLES



Elaborado por: Richard Escob Bastos

IMPORTANCIA DE DESAYUNAR

-  Rompe el ayuno después de 6-8 horas de sueño.
-  Alimentos que brindan la energía inicial del día.
-  Se recomienda el uso de alimentos que den saciedad al paciente hasta el siguiente tiempo de comida.
-  Un desayuno adecuado evita hipoglicemias, bajonazos de energía

¿QUÉ DEBE TENER UN DESAYUNO SALUDABLE?

- Grasas saludables.



FUENTE DE PROTEÍNA.





PUEDE INCLUIR LÁCTEOS



**APOORTE ADECUADO DE
CARBOHIDRATOS**



Opciones de desayunos



OPCIÓN 1 DESAYUNO

- 1 taza Gallo pinto
- 1 Huevo
- 1 rebanada Queso Turrialba
- ¼ de Aguacate
- 1 taza de Jugo de naranja natural





BENEFICIOS OPCIÓN 1

- Aporte de fibra
- Aporte de CHO
- Aporte de proteína
- Energía para iniciar el día
- Contiene grasa saludable
- Aporte de fruta



- 1 Huevo
- 1 rebanada de Queso Turrialba
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- Tomate, chile dulce, cebolla
- 1 cdita de Aceite girasol
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 taza de Yogurt semidescremado



BENEFICIOS OPCIÓN 2

- Aporte de fibra
- Aporte de CHO
- Aporte de proteína
- Energía para iniciar el día
- Contiene grasa saludable
- Contiene un Lácteo (aporte de Ca)
- Aporta vegetales

come
bien.



PREGUNTAS





DINÁMICA

- La siguiente es una opción de desayuno adecuado:
 - Una galleta soda con mantequilla y café negro
 - Una galleta soda con queso Turrialba y jugo de naranja natural
 - Una galleta soda con mermelada y un té caliente.



- Desayuno que contiene carbohidratos (fuente principal de energía)
 - Ensalada de frutas con yogurt y 3 cucharadas de granola
 - Omelette con jamón de pavo
 - Huevo picado con queso rayado

DINÁMICA

DINÁMICA

- Opción de grasa saludable para el desayuno

- Margarina para cocinar un huevo
- Manteca para el gallo pinto
- Aguacate para acompañar el gallo pinto



- ADA. (2014). Listas de Alimentos para la Diabetes. Editorial: Eat Right.
- Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_e_n_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- USDA, (2019). Food composition database. Recuperado de: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

ANEXO 64. ETIQUETADO NUTRICIONAL



| Información Nutricional | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| Tamaño por porción 3/4 de Taza (30 g) | | |
| Porción por envase 18 | | |
| Cantidad por porción | Cereal | Cereal de taza de descremado |
| Calorías | 110 | 140 |
| Calorías de grasa | 0 | 0 |
| | | Valor % |
| Grasa Total 0 g | 0% | 0 |
| Grasa Saturada 0 g | 0% | 0 |
| Grasa Trans 0 g | | |
| Colesterol 0 mg | 0% | 0 |
| Sodio 230 mg | 10% | 12 |
| Carbohidrato Total 25 g | 8% | 18 |
| Fibra dietaria 1 g | 4% | 4 |
| Azúcares 18 g | | |
| Proteína 2 g | | |
| Vitamina A | 50% | 15 |
| Vitamina C | 25% | 25 |
| Calcio | 50% | 20 |
| Hierro | 25% | 25 |
| *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. | | |
| | Calorías | 2000 |
| Grasa Total | Menos de | 65 g |
| Grasa Sat. | Menos de | 20 g |
| Colesterol | Menos de | 300 mg |
| Sodio | | 2400 mg |
| Carb. Total | | 300 g |
| Fibra dietaria | | 25 g |
| Calorías por gramos: | | |
| Grasa 9 | Carbohidratos 4 | Proteína 4 |

Etiqueta nutricional

- Herramienta utilizada para saber la composición de los productos empacados y así poder consumirlos de una manera adecuada.

Importancia de las etiquetas

- ✓ Permisos del Ministerio de Salud
- ✓ Identificación de la empresa
- ✓ Fecha de vencimiento
- ✓ Información nutricional



¿Cómo leer una etiqueta nutricional?

PASO 1 : Revisar el tamaño de la porción

PASO 2 : Revisar cuantas porciones posee el producto

PASO 3 : Revisar que cantidad tiene el producto en Grasa Total, Sodio, Carbohidratos y Azúcar

| Información Nutricional Nutrition Facts | |
|---------------------------------------------------|-------------------------|
| Tamaño de porción/ Serving size: 1 CD4 (30 g) | |
| Porciones por envase/ Servings per container: 6.3 | |
| Contenido por porción Amount per serving | % Valor Diario* % DV |
| Calorías/ Calories 55 kcal (225 kJ) | |
| Grasa total/ Total fat 2 g | 0% |
| Sodio/ Sodium 5 mg | 0% |
| Potasio/ Potassium 5 mg | 0% |
| Carbohidratos/ Carbohydrates 11 g | 5% |
| Fibra dietética/ Dietary fiber menos de 2 g | 0% |
| Azúcares / Sugars 14 g | |
| Proteína/ Protein 0 g | 0% |
| Vitamina C/ Vitamin C 0 mg | 0% |
| Calcio/ Calcium 0 mg | 0% |
| Hierro/ Iron menos de 1 mg | 1% |

*Porcentaje de la dieta (de referencia) con base en 2000 calorías.
†Porcentaje de la dieta con base en 2000 calorías día.

Paso 1

REVISAR TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Tamaño de porción/ Serving size: 1 CDA. (20 g)

Paso 2

REVISAR EL NÚMERO DE
PORCIONES QUE CONTIENE EL
PRODUCTO

Porciones por envase/ Servings per container: 6,5

Paso 3

LEER NUTRIENTES Y ENERGÍA

Tamaño de porción/ Serving size: 1 CDA. (20 g)

Porciones por envase/ Servings per container: 6,5

Calorías/ Calories 55 kcal (225 kJ)

$55 \text{ kcal} \times 6,5 \text{ px} = 358 \text{ kcal}$

Kcal empaque: 358 kcal

¿Cuáles son los valores saludables?

SODIO

140 mg
o
menos

HTA

CARBOHIDRATO

15
gramos
o
menos

DM2

AZÚCAR

5
gramos
o
menos

DM1 - DM2

GRASA TOTAL

3
gramos
o
menos

DLP

GRASA SATURADA

2
gramos
o
menos

DLP

GRASA TRANS

5
gramos
o
menos

TODOS

FIBRA

2
gramos
o mas

ESTREÑIMIENTO

COLESTEROL

0,02 g
por 100
g

DLP

¿Qué pasa si el producto no tiene información nutricional?

Fijarse en los primeros 3 ingredientes del producto



Mitos

Si es **LIGHT** no tiene grasa ni azúcar, entonces puedo comer la cantidad que quiera

REALIDAD

Que un producto sea light no significa que sea "libre". Light es que alguno de sus nutrientes se redujo en comparación con otro producto. Puede ser sodio, azúcar, grasa, etc.

Mitos

Si como cosas sin gluten me ayudará a bajar de peso!

REALIDAD

El gluten no causa aumento de peso. Retirarlo de la alimentación implica retirar muchos alimentos de la dieta, por lo que es posible que se presenten deficiencias por la poca variedad de la alimentación.

Si es 0 grasa trans no tiene grasa!

REALIDAD

Se ha eliminado de la mayoría de los productos el uso de aceites parcialmente hidrogenados que son causantes de enfermedades cardiovasculares, sin embargo otras grasas pueden estar presentes. Por esto siempre debemos revisar la etiqueta.



¡PRÁCTICA!

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Paquete: 1

CALORÍAS: 158 **CALORÍAS DE GRASA: 125**

% Valores Diarios*

| | | |
|----------------------|------|-----|
| Grasa Total | 14g | 22% |
| Grasas Trans | 0g | 0% |
| Grasas Saturadas | 4g | 18% |
| Carbohidratos | 9g | 3% |
| Fibra Dietética | 8g | 32% |
| Azúcares | 4g | |
| Sodio | 0g | 0% |
| Potasio | 50mg | 1% |
| Calcio | 0mg | |
| Hierro | 1mg | 7% |
| Proteínas | 2g | 4% |

*El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

EXAMINADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.
SIN COLORANTES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES. TODO NATURAL.
REGISTRADO EN: COCA y CAJON, México de CAJON.

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 cda. (7g.)
Porciones por envase: 36

| | 100 g | 1 porción |
|--------------------------------------------|-------|-----------|
| Energía (kcal) | 716 | 50 |
| Proteínas (g) | 0.8 | 0.1 |
| Grasa total (g) | 80.2 | 5.6 |
| - Grasa saturada (g) | 13.8 | 1.0 |
| - Grasa monoinsat (g) | 28.5 | 2.0 |
| - Grasa poliinsat (g) | 34.6 | 2.4 |
| - Colesterol (mg) | 0 | 0 |
| Hidratos de Carbono disponibles (g) | 0.5 | 0 |

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 4 unidades (32g.)
Porciones por envase: 6

| | 100 g | 1 porción |
|--------------------------------------------|-------|-----------|
| Energía (kcal) | 428 | 137 |
| Proteínas (g) | 9.4 | 3.0 |
| Grasa total (g) | 10.0 | 3.2 |
| Hidratos de Carbono disponibles (g) | 80.1 | 25.6 |
| Azúcares (g) | 2.6 | 0.8 |
| Almidón (g) | 77.5 | 24.8 |

Información nutricional
 Tamaño de la ración: 2 galletas (14 g)
 Porciones por envase: Aprox. 21

| Recetas | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Calorías (kcal) | Calorías procedentes de la grasa (kcal) |
| % Valor* | |
| Grasa total 1.5 g | 3% |
| Grasa saturada | 0% |
| Grasas trans 0 g | |
| Colectoral 0 mg | 0% |
| Sodio 70 mg | 3% |
| Hidratos de carbono totales 10 g | 3% |
| Fibra dietética menos de 1 g | 3% |
| Almidón 0 g | |
| Proteína 2 g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 0% | Hierro 0% |

*Los porcentajes de los nutrientes alimentarios se basan en una dieta de 2 000 calorías diarias para un adulto. Este número puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas.

| | Calorías | 2000 | 2500 |
|-----------------------------|----------|--------|--------|
| Grasa total | Menos de | 35g | 45g |
| Grasa saturada | Menos de | 7g | 10g |
| Colectoral | Menos de | 300mg | 375mg |
| Sodio | Menos de | 1400mg | 1750mg |
| Hidratos de carbono totales | | 300g | 375g |
| Fibra dietética | | 25g | 30g |

Bibliografía

- FAO. (2001). Codex Alimentarius. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/y2770s/y2770s07.htm>
- FDA. (2019). Labeling & Nutrition Guidance Documents & Regulatory Information. Recuperado de: <https://www.fda.gov/food/guidance-documents-regulatory-information-toxic-food-and-dietary-supplements/labeling-nutrition-guidance-documents-regulatory-information>

ANEXO 65. GRUPOS DE ALIMENTOS

Barceló



GRUPOS DE ALIMENTOS

ELABORADO POR: RICHARD ESCOE BASTOS

MACRONUTRIENTES (APORTAN ENERGÍA)

- Carbohidratos: 4 kcal/g
- Proteína: 4 kcal/g
- Grasa: 9 kcal/g



MICRONUTRIENTES (NECESARIOS EN CANTIDADES MODERADAS)

- Vitaminas: A, D, E, K, Complejo B, C.
- Minerales: Calcio, Magnesio, Fosforo, Hierro, Zinc, entre otros.
- No aportan ENERGÍA

GRUPOS DE ALIMENTOS



HARINAS (CARBOHIDRATOS COMPLEJOS)

- Principal fuente de energía (CHO)
- Porción
 - 1/2 taza
- Incluye:
 - Pastas
 - Panes
 - Leguminosas
 - Cereales
 - Verduras harinosas



AZÚCAR (CARBOHIDRATOS SIMPLES)

- Reducir su consumo (6 cditas por día)
- Evitar consumo en DM2
- Porción
 - 1 cdita
- Incluye:
 - Azúcar
 - Jalea
 - Mermelada
 - Sirope



FRUTAS

- Consumir de 2 a 4 porciones por día
- Aporte de vitaminas y minerales
- Antioxidantes
- Porción:
 - 1 taza picada o $\frac{1}{2}$ taza en jugo
- Incluye:
 - Sandía, naranja, papaya, manzana, pera, banana, entre otros.



VEGETALES

- Consumir mínimo 3-5 porciones por día
- Aporte de Vitaminas, Minerales y Fibra.
- Porción:
 - 1 taza cruda o $\frac{1}{2}$ taza cocida
- Incluye:
 - Ensaladas verdes
 - Vegetales cocidos
 - Zanahoria, tomate, lechuga, espinaca, espárragos, entre otros.



GRASAS

- Consumo según necesidad de la persona
- Aporte de vitaminas liposolubles: A, D, E, K.
- Omega 3 y Omega 6.
- Porción:
 - 1 cucharadita
- Incluye:
 - Aceites, semillas, margarina, mayonesa, entre otros.



GRASAS

- Saludables



- No saludables



PROTEÍNA

- Sostén del músculo, acción enzimática y procesos hormonales
- Fuentes de origen animal de Alto Valor Biológico
- Aporte de Hierro, Vit. B12
- Porción:
 - 1/3 de la palma de la mano (cajita de fósforos)
- Incluye:
 - Carne de res, pollo, pescado, cerdo, atún, huevo, queso blanco, entre otros.



LÁCTEOS

- Fuente de vitaminas y minerales
- Aporte de proteína
- Alimento nutricionalmente completo
- Porción:
 - 1 taza
- Incluye:
 - Leche y yogurt





PREGUNTAS

DINÁMICA

FALSO
VERDADERO

- La papa es un vegetal que no aporta muchas calorías

FALSO
VERDADERO

- Se puede llevar una dieta saludable sin consumir harinas, para bajar de peso

FALSO
VERDADERO

- Se puede consumir la cantidad de fruta en jugo que uno desee, ya que es un alimento saludable

BIBLIOGRAFÍA

- Martínez, A., Pedrón, C. (2016). Conceptos básicos de alimentación. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.segnao.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guis_alimentarias_2011_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias_alimentarias_2011_completo.pdf)

ANEXO 66. MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES

Barceló



MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES

ELABORADO POR: RICHARD ESCOE BASTOS



HERVIDO

- ALIMENTO SUMERGIDO EN AGUA.
- ALTAS TEMPERATURAS
- ALIMENTOS PUEDEN PERDER NUTRIENTES.
- BENEFICIOS:
 - NO NECESITA AÑADIR GRASA
 - BAJO APORTE CALÓRICO (OB)
 - SE PUEDE INCLUIR VEGETALES CON FACILIDAD (SOPAS)

COCCIÓN AL VAPOR

- SE UTILIZA MUCHO EN VEGETALES.
- BENEFICIOS:
 - NO NECESITA AÑADIR GRASA (DLP)
 - ALIMENTOS PIERDEN UNA MENOR CANTIDAD DE NUTRIENTES
 - BAJO APORTE CALÓRICO (OB)



ASADO A LA PARRILLA O A LA PLANCHA

- SE EVAPORA EL AGUA QUE CONTIENE EL ALIMENTO.
- EVITAR UNA COCCIÓN RÁPIDA EN POCO TIEMPO (RADICALES LIBRES).
- BENEFICIOS:
 - NO SE AGREGA EXCESO DE GRASA (DLP)
 - ÚTIL PARA COCER VEGETALES Y CARNES

ASADO AL HORNO

- COCCIÓN MÁS LENTA
- SE UTILIZA PARA GRANDES CANTIDADES DE UN ALIMENTO
- BENEFICIOS:
 - RESALTA MÁS EL SABOR DE LOS MISMOS
 - NO SE AGREGA EXCESO DE GRASA (DLP)
 - CONSERVA EL LÍQUIDO DE LAS CARNES PARA UNA MEJOR TEXTURA Y COCCIÓN



MICROONDAS

- CALIENTA MEDIANTE EL MOVIMIENTO DE PARTÍCULAS DE AGUA.
- BENEFICIOS:
 - COCCIÓN RÁPIDA Y BARATA.
 - ALIMENTO PIERDE POCOS NUTRIENTES.
 - NO ES NECESARIO AGREGAR GRASA EXTRA (DLP)
 - ÚTIL PARA COCER GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS





DINÁMICA

- MENCIONAR 3 MÉTODOS DE COCCIÓN RECOMENDADOS PARA CARNES



DINÁMICA

- ¿CUÁL TIPO DE FRITURA ACUMULA MÁS GRASA EN LOS ALIMENTOS?
 - POR CONTACTO
 - POR INMERSIÓN



FRITURA (NO RECOMENDADA)

- TOMAR EN CUENTA EL TIEMPO DE COCCIÓN.
- APORTE IMPORTANTE DE GRASA Y KCAL.
- TIPOS:
 - CONTACTO:
 - ALIMENTO ENTRA EN CONTACTO CON ACEITE.
 - INMERSIÓN:
 - ALIMENTO SUMERGIDO EN GRASA.

BENEFICIOS DE UNA COCCIÓN SALUDABLE

- REDUCCIÓN EN EL APORTE DE CALORÍAS VACÍAS (OB)
 - AZÚCARES SIMPLÉS (DM2) Y GRASAS (DLP)
- EVITA EL EXCESO DE SODIO EN COMIDAS (HTA)
- EVITA EL EXCESO DE GRASA EN LAS PREPARACIONES (DLP)
- CONSERVA NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS



DINÁMICA

- MENCIONAR EL MÉTODO DE COCCIÓN MÁS RECOMENDADO PARA COCER LOS VEGETALES



BIBLIOGRAFÍA

- MAG Y P. S.F. MÉTODOS DE COCCIÓN. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.AGROINDUSTRIA.GOV.AR/SITIO/AREAS/ESCUELAGRO/ ARCHIVOS/000010_ALIMENTOS/000000_EDUCACION/20ALIMENTARIA/000000_FICHAS/20METODOS%20DE%20COCCION.PDF](https://www.agroindustria.gov.ar/sitio/areas/escuelagro/archivos/000010_alimentos/000000_educacion/20alimentaria/000000_fichas/20metodos%20de%20coccion.pdf)
- NIH. 2016. NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SI SE TIENE DIABETES. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.NIDDK.NIH.GOV/HEALTH-INFORMATION/INFORMACION-DE-LA-SALUD/DIABETES/INFORMACION-GENERAL/NUTRICION-ALIMENTACION-ATIVIDAD-FISICA](https://www.nidDK.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica)
- MEDINEPLUS. S.F. SODIO EN LA DIETA. RECUPERADO DE: [HTTPS://MEDINEPLUS.GOV/SPANISH/ENCY/ARTICLE/003415.HTM](https://medineplus.gov/spanish/ency/article/003415.htm)

ANEXO 67. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Alimentación y actividad física

Elaborado por: Richard Escobé Bastos

Barceló

UH
UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA

Salud

- Previamente: ausencia de enfermedad.
- Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 1948).

Mente

Cuerpo

Espíritu

Actividad Física

- Es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía
- 30 minutos, todos los días



Alimentación adecuada

- Aportar la cantidad de nutrientes y energía necesaria para las funciones del organismo y mantener un estado funcional



Ejercicio Físico

- La aplicación de actividad física planificada, repetitiva y dosificada, que tiene como objetivo la mejoría de los componentes de la aptitud física



Deporte

- Prácticas reglamentadas e institucionalizadas



Respuesta al ejercicio

- Reacción del organismo a la actividad física en el momento de realizarla
 - Aumento frecuencia cardíaca
 - Aumento frecuencia respiratoria
 - Sudoración



Adaptación al ejercicio

- Respuestas del cuerpo al estrés provocado por sesiones continuas de ejercicio físico



Beneficios EF

- Mayor libertad de movimiento articular
- Mejora la flexibilidad
- Mayor fuerza muscular
- Aumenta el balance
- Aumenta capacidad aeróbica
- Favorece el control del peso corporal
- Mejora el autoestima



Beneficios de una alimentación adecuada para la AF

- Aporte energético adecuado
- Cuidado y mantenimiento de la masa muscular
- Aporte de electrolitos y líquido
- Mantenimiento del peso y el % de grasa
- Aporte de vitaminas y minerales para funciones del organismo



Tipos de personas

SEDENTARIA



FÍSICAMENTE ACTIVA



DEPORTISTA



Estructura normal de un entrenamiento

CALENTAMIENTO

ESTIRAMIENTO INICIAL

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

ENFRIAMIENTO

ESTIRAMIENTO FINAL

Hidratación

- Agua
- Suero, consultando al médico
- Evitar hidratantes (en caso de que no sea deportista)
- Evitar cualquier otro tipo de bebidas



Recomendaciones alimentación

- No entrenar en ayunas (hipoglucemia)
- Antes de AF, esperar aproximadamente:
 - 90 minutos después de una comida principal
 - 30 minutos después de una merienda
- No seguir dietas de "moda" (no prescritas por un nutricionista)
- Consumir cantidad adecuada de carbohidratos
- Promover el consumo de grasas saludables



Modas peligrosas

Puedo comer lo que quiera porque estoy entrenando

El oficio cuenta como ejercicio

Si no duele no sirve



Cuando pierdo sudor pierdo grasa (trastornos por calor)

Hacer ejercicio sin resistencia es lo mismo

Entrenar no es para mí

Dinámica

- Diferencia entre actividad física y ejercicio físico




Dinámica

- 3 beneficios de una dieta adecuada para la actividad física realizada



GRACIAS





Bibliografía

- ACSM. (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Ninth Edition. Recuperado de: <https://books.google.co.cr/books?id=TfiCAwAAQ8AJ&printsec=frontcover&dq=american+college+of+sports+medicine&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiwZvixbikAhWxwFkKHWUINArYQ6AFIOTAC#v=onepage&q&f=false>
- Silvent, J., Alvero, J. (2017). La nutrición en la actividad física y el deporte. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=Lxs_DwAAQ8AJ&printsec=frontcover&dq=Nutrici3n+en+ejercicio+f%3C3%ADsico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEFwI90YuRxfkAhXbzVvKHdc5BuAQ6AFIOTAC#v=onepage&q&f=false

ANEXO 68. ALIMENTOS QUE AFECTAN EL PERFIL LIPÍDICO

Barceló



ALIMENTOS QUE AFECTAN EL PERFIL LIPÍDICO

ELABORADO POR: RICHARD ESCOE BASTOS

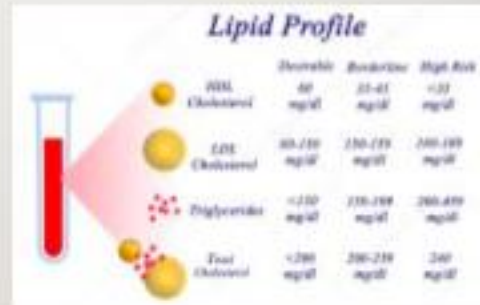
DEFINICIÓN PERFIL LIPÍDICO Y SU CONTROL

- Es un examen de laboratorio utilizado para analizar los factores de riesgo iniciales para una enfermedad cardiovascular, por causa de un trastorno del metabolismo de lípidos (dislipidemia).



PERFIL LIPÍDICO

- Colesterol Total (<200 mg/dL)
- Colesterol LDL (<130 mg/dL)
- Colesterol HDL (>60 mg/dL)
- Triglicéridos (<150 mg/dL)



COLESTEROL DEFINICIÓN

- Sustancia grasa (esterol) que es indispensable para la vida
- Se encuentra en las membranas de las células animales y plasma sanguíneo
- Se divide en:
 - Lipoproteína de muy baja densidad (VLDL)
 - Lipoproteína de baja densidad (LDL)
 - Lipoproteína de alta densidad (HDL)





¿POR QUÉ CONTROLAR EL COLESTEROL?

ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL COLESTEROL TOTAL

- Grasa saturada
- Grasas trans
- Consumo de Colesterol en alimentos de origen animal



ALIMENTOS QUE DISMINUYEN EL COLESTEROL TOTAL

- Alimentos con un bajo aporte de grasa
- Métodos de cocción saludables (a la plancha y al vapor)
- Aporte adecuado de fibra



| Cambio en el estilo de vida | Reducción del Colesterol LDL |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Reducir aporte de grasa saturada a menos del 9% de las kcal totales | 8-10% |
| Consumir <300 mg/día de colesterol en la dieta | 3-5% |
| Mantener peso en rangos normales | 5-8% |
| Aumentar el consumo de fibra | 3-5% |
| Mayor consumo de vegetales | 10-15% |

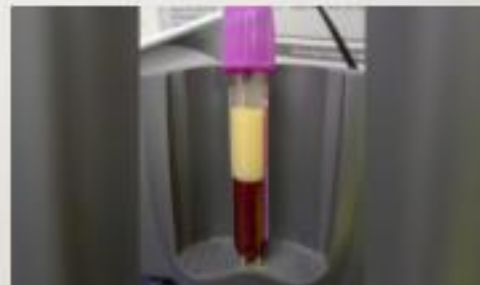
AUMENTO DEL COLESTEROL HDL

- "Colesterol bueno"
- Aumenta realizando actividad física frecuente
- Mantener dieta balanceada para reducción del c-LDL
- Promover el consumo de grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas)



DEFINICIÓN TRIGLICÉRIDOS

- Es un tipo de lípido o grasa que se encuentra presente en la sangre
- Su exceso puede traer efectos adversos a la salud



¿POR QUÉ CONTROLAR LOS TRIGLICÉRIDOS?

- Para disminuir el riesgo de enfermedades cardio vasculares
- Para evitar problemas circulatorios
- Mantener una densidad sanguínea adecuada



ALIMENTOS QUE AUMENTAN TG

- Aumentan con el consumo en exceso de carbohidratos (simples y complejos).
- Pueden aumentar con el SP, Ob y la inactividad física.



COMPLICACIONES DE UN PERFIL LIPÍDICO ALTERADO



RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DEL PERFIL LIPÍDICO

DIETA BALANCEADA

- Regular:
 - Consumo de CHO's
 - Disminuir consumo de azúcares
 - Consumo de grasas



ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR





CONSUMO DE OMEGA 3 Y OMEGA 6



CONSUMO DE GRASAS SALUDABLES



- Equilibrio en procesos inflamatorios del organismo
- Se debe consumir en una proporción 2:1 (omega 6:omega 3)



CONSUMO DE VITAMINAS LIPOSOLUBLES

DINÁMICA

- Alimento que me aumenta TG en sangre

- Margarina
- Chuleta de cerdo
- Muffing
- Lactocrema



DINÁMICA

- Forma de aumentar los niveles de c-HDL en sangre

- Consumiendo vegetales de hoja verde
- Agregar 1 cdita de aceite a las preparaciones
- Realizar actividad física
- Consumir carnes blancas



DINÁMICA

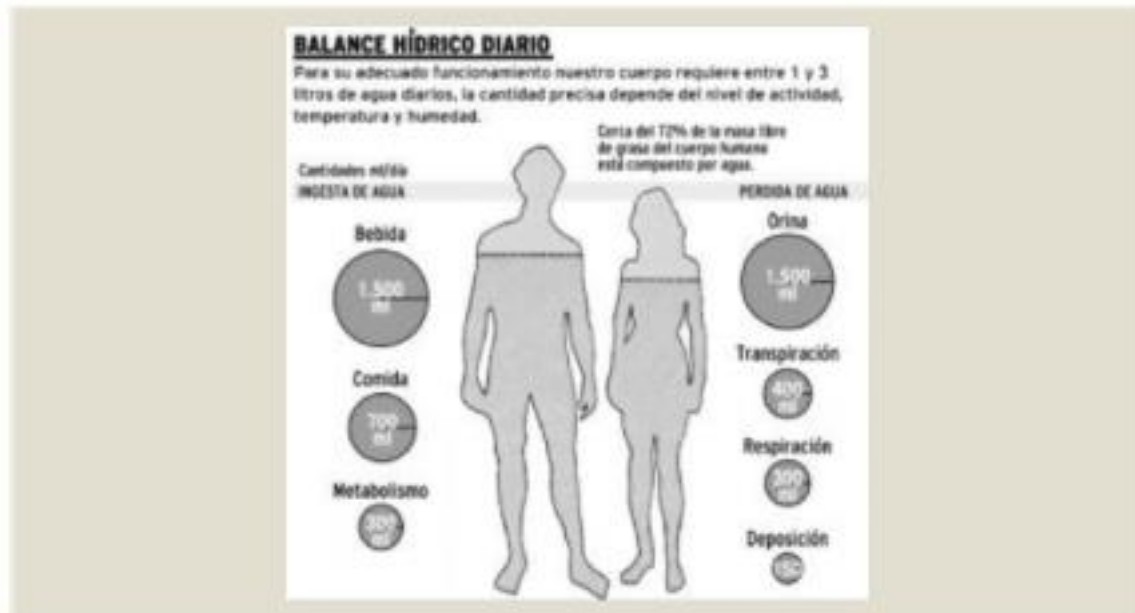
- 1 complicación de un perfil lipídico alterado



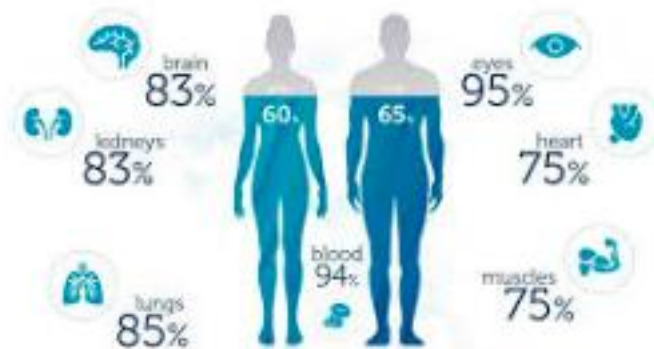
BIBLIOGRAFÍA

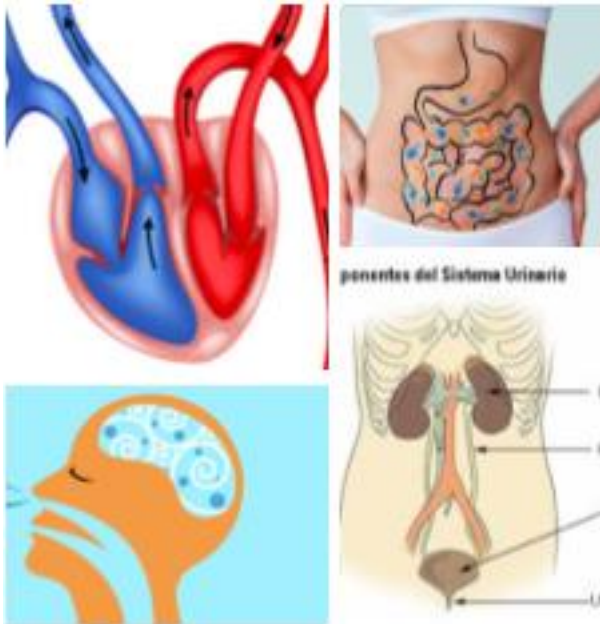
- Farma, A. (2007). Guía para controlar su Colesterol. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.cholesterolfamiliar.org/wp-content/uploads/2015/05/guia.pdf>
- Clínica Alemana. (2014). Exámenes de laboratorio, perfil lipídico. Recuperado de: <https://portal.alemana.cl/vps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/Año+2014/10/Exámenes+de+laboratorio+Que+es+el+perfil+lípido>

ANEXO 69. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA PURA



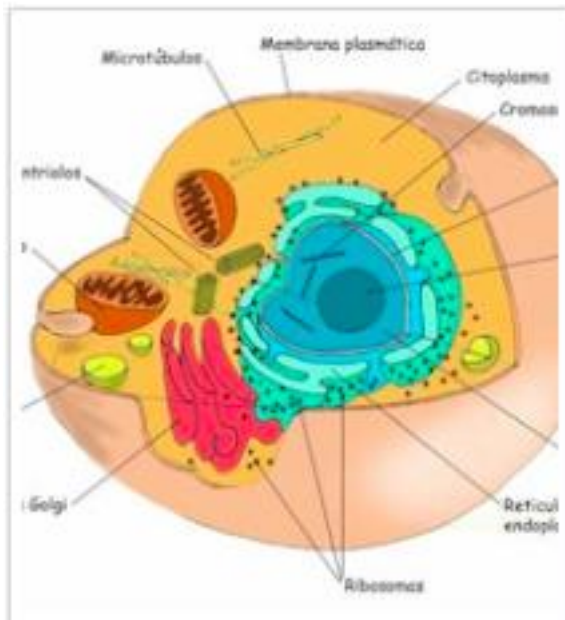
Beneficios del consumo adecuado de agua





Favorece funciones vitales del organismo

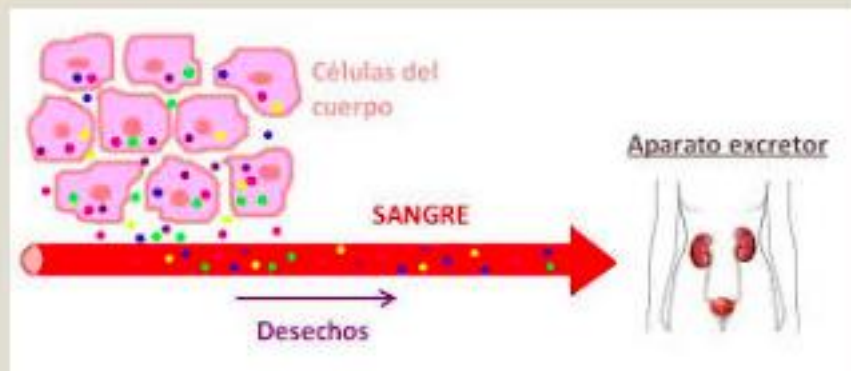
- Respiración
- Circulación
- Digestión
- Excreción



Regula el funcionamiento de las células

- Transporte de sustancias
- Concentración de electrolitos
- Fabricación de proteínas

Ayuda al sistema de transporte de nutrientes y sustancias de desecho



Elimina toxinas y evita estreñimiento

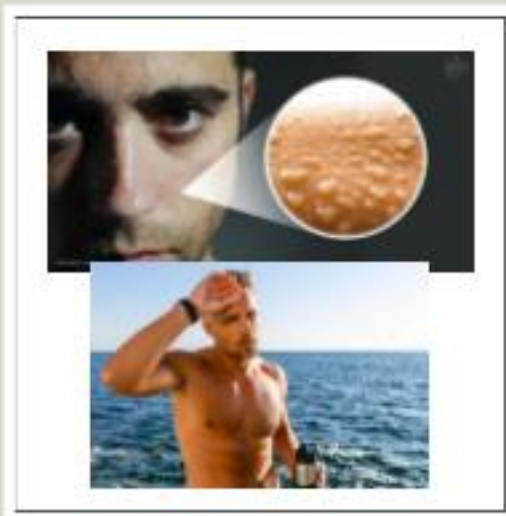
- Todo plan de alimentación adecuado en fibra debe ir acompañado del consumo de agua recomendado.





Mantiene funcionamiento adecuado en riñones

- Evita insuficiencia renal aguda
- Volumen sanguíneo en rangos normales (5-6 L)



Regula la Temperatura corporal

- Evita trastornos por calor
- Sudoración (calor)
- Temblor muscular y respiración (frio)



Promueve funcionamiento cardiaco

- Evita fallas a nivel cardiaco por perdida de volumen de la sangre



Ayuda a la función cerebral

- Aproximadamente el 80% del cerebro es agua
- Sinapsis nerviosa necesita Na y K

Funcionamiento articulaciones y músculos



LUBRICACIÓN
ARTICULAR



75% DEL MÚSCULO ES
AGUA



Mantiene la piel en un buen estado

- Elasticidad
- Apariencia



Evitar consumo en exceso de Agua

- Más de 6 L por día
- Hiponatremia

Preguntas



Dinámica

- ¿Cuántos litros de agua tiene el cuerpo humano?



Dinámica

- Cantidad de agua recomendada para el consumo diario



Dinámica




- Cantidad de agua consumida, necesaria para que ocurra una Hiponatremia



- Arias, R. (2010). Beneficios de tomar agua. Universidad Veracruzana, Veracruz, México. Recuperado de: <https://www.uv.mx/cendhi/files/2013/02/eventos/abidatosaludables2.pdf>

Bibliografía

ANEXO 70. PLAN ESTANDARIZADO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y EQUIPOS EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Escob Bastos - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Recibo | Romana | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover cualquier objeto de la balanza. 2. Remover suciedad visible con toalla desechable. 3. Aplicar desinfectante. | Stewar/Bodeguero |  |
| | Carrito | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover cualquier objeto del carrito. 2. Remover suciedad visible con toalla desechable. 3. Aplicar desinfectante. | Stewar | |
| Bodega | Piso | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Ama de llaves (misceláneo de áreas públicas) |   |
| | Paredes | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Ama de llaves (misceláneo de áreas públicas) | |
| | Puerta de ingreso | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Ama de llaves (misceláneo de áreas públicas) | |
| | Estantes | Diario | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover objetos de los estantes. 2. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 3. Aplicar desinfectante. 4. Frotar superficie con una toalla desechable. | Bodeguero | |





Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos

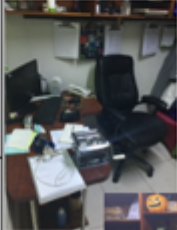



Elaborado por: Richard Escoc Bastos - Pasante de Nutrición








Empresa: Hotel Barceló San José

Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo

Año: 2019

| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Cámaras de refrigeración/ congeladores | Paredes de la cámara de refrigeración | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) (Cuartos fríos) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Stewar/Bodeguero |  |
| | Zona inferior | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) (Cuartos fríos) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Stewar/Bodeguero |  |
| | Zona superior | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) (Cuartos fríos) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Stewar/Bodeguero |  |
| | Estantes | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Ecoconpack | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Stewar/Bodeguero |  |

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Escoe Bastos - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Oficina administrativa | Escritorios | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Ama de llaves (misceláneo de áreas públicas) |  |
| | Pisos | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Paredes | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| Transporte | Carrito transportador de Cheifings | Diario | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Stewar |  |

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Esooe Bastos - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Preliminado | Piso | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba piso Palo | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Paredes | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba piso Palo | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Mesas de trabajo | Después de cada uso | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Ayudante de cocina |  |
| | Pila preliminar | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | España con sanitizante Recipiente | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Stewar |  |
| | Estanterías | Diario | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover objetos de los estantes. 2. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 3. Aplicar desinfectante. 4. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar |  |
| | Estanterías condimentos | Diario | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover objetos de los estantes. 2. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 3. Aplicar desinfectante. 4. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar |  |
| | Tablas de picar | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | España con sanitizante Recipiente | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Ayudante de cocina |  |



Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos




Elaborado por: Richard Escobé Bastos - Pasante de Nutrición




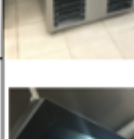
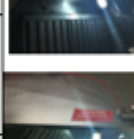



Empresa: Hotel Barceló San José




Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo

Año: 2019

| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
|------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Pastelería | Piso | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Paredes | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar | |
| | Equipo de pastelería | Después de cada uso | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Esponja Recipiente con sanitizante | <ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Pastelero/ Ayudante de pastelería |  |
| | Bandejas | Después de cada uso | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Pastelero/ Ayudante de pastelería | |
| | Mesa de trabajo | Después de cada uso | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Pastelero/ Ayudante de pastelería | |

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Escobedo - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Lavado de Loza | Platos | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España Recipiente con sanitizante | 1. Botar residuos de alimentos en bote de desechos orgánicos. 2. Enjuagar para remover suciedad visible. 3. Aplicar jabón. 4. Frotar hasta formar espuma. 5. Enjuagar. 6. Aplicar sanitizante. | Steward |  |
| | Cubtería | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España Recipiente con sanitizante | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Steward |  |
| | Chaffing | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España Recipiente con sanitizante | 1. Botar residuos de alimentos en bote de desechos orgánicos. 2. Enjuagar para remover suciedad visible. 3. Aplicar jabón. 4. Frotar hasta formar espuma. 5. Enjuagar. 6. Aplicar sanitizante. | Steward/ Salonero |  |
| | Cuchillos cocina | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España Recipiente con sanitizante | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Steward |  |
| | Basurero | Diario | Aseps 870 (Conc. 2-3%) | Escoba Manguera a presión | 1. Remover basura. 2. Enjuagar para remover suciedad visible. 3. Aplicar desinfectante. 4. Frotar con una escoba. 5. Enjuagar. | Steward/ Misceláneo |  |
| | Desechos orgánicos | Diario | N/A | Bolsa | 1. Remover basura. 2. Cerrar bolsa de una manera correcta. 3. Llevar residuos a su lugar de recolección específico. | Encargado cuarto basura |  |
| | Pila | Diario | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Steward |  |
| | Vasos | Después de cada uso | Ecocorpack Vajillas (0,4 - 0,8 g/L agua) Aseps 870 (Conc. 2-3%) | España Recipiente con sanitizante | 1. Botar residuos líquidos en la pila. 2. Enjuagar para remover suciedad visible. 3. Aplicar jabón. 4. Frotar hasta formar espuma. 5. Enjuagar. 6. Aplicar sanitizante. | Steward | |
| | Piso | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Steward | |
| | Paredes | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Steward | |

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Escob Bastos - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Producción | Piso | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba piso Palo | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Paredes | Diario | Ecocorpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba piso Palo | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Plancha | Después de cada uso | Ecocorpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Clean Plac (uso puro) | Esponja Recipiente con sanitizante | 1. Remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar con esponja hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Cocinero/ayudante de cocina |  |
| | Mesas de trabajo | Después de cada uso | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con toalla desechable. | Cocinero/ayudante de cocina |  |
| | Estufa | Diario | Ecocorpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable Esponja | 1. Remover suciedad visible con toalla desechable húmeda. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar con esponja hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Cocinero/ayudante de cocina |  |
| | Sartén volteable | Después de cada uso | Ecocorpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Clean Plac (uso puro) | Esponja | 1. Enjuagar para remover suciedad visible. 2. Aplicar jabón. 3. Frotar hasta formar espuma. 4. Enjuagar. 5. Aplicar sanitizante. | Cocinero/ayudante de cocina/Stewar |  |
| | Campaña extractora | Semanal | Ecocorpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) Clean Plac (uso puro) | Esponja desechable Toalla | 1. Remover suciedad visible. 2. Aplicar desengrasante. 3. Frotar con esponja hasta quitar la grasa. 4. Limpiar con toalla desechable húmeda. | Stewar |  |
| | Horno Rational | Diario | Ecocorpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Colocar pastillas limpiadoras en el horno. 2. Rellenar dispositivo de jabón del horno. 3. Presionar botón 0 del horno. 4. Presionar botón de autolavado (el que tiene una mano con un cepillo). | Cocinero/ayudante de cocina/Stewar |  |
| | Basurero | Diario | Asep 870 (Conc. 2-3%) | Escoba | 1. Remover basura. 2. Enjuagar para remover suciedad visible. 3. Aplicar desinfectante. 4. Flotar con una escoba. 5. Enjuagar. | Stewar | |

| Plan estandarizado de limpieza y desinfección de superficies/equipos | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborado por: Richard Escobé Bastos - Pasante de Nutrición | | | | | | | |
| Empresa: Hotel Barceló San José | | | | | | | |
| Encargado: Sergio Díaz - Chef Ejecutivo | | | | | | | |
| Año: 2019 | | | | | | | |
| Área | Superficie/equipo | Frecuencia | Químico utilizado | Utensilios necesarios | Procedimiento adecuado | Encargado | Visualización del lugar |
| Línea de servicio | Estantes de cheifings | Semanal | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar |  |
| | Cámara refrigeración línea | Diario | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar | |
| | Piso | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar |  |
| | Paredes | Diario | Ecoconpack Desengrasante (Conc. 0,2%) | Escoba Palo piso | 1. Remover suciedad visible con escoba y enjuagar de ser necesario. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con palo piso. | Stewar | |
| | Línea de servicio | Diario | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar |  |
| | Estantes inferiores baño María | Diario | Ecoconpack A30 (0,4 - 1,5 g/L de agua) Asep 870 (Conc. 2-3%) | Toalla desechable | 1. Remover suciedad visible con una toalla desechable húmeda. 2. Aplicar desinfectante. 3. Frotar superficie con una toalla desechable. | Stewar | |

ANEXO 71. FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN LA PRÁCTICA SUPERVISADA



Figura 43.

Línea de servicio del comedor de empleados



Figura 44.

Área de producción servicio de alimentos



Figura 45.

Línea de servicio del comedor de empleados



Figura 46.

Termómetro utilizado para medir temperatura de alimentos



Figura 47.

Campana extractora del servicio de alimentos



Figura 48.

Bodega seca de alimentos



Figura 49.

Preparación de bandeja de alimentos para jefatura



Figura 50.

Preparación de bandeja de alimentos jefatura



Figura 51.

Tablas de picar del servicio de alimentos



Figura 52.

Congelador del servicio de alimentos



Figura 53.

Horno Rational del área de producción del Hotel Barceló San José



Figura 54.

Área de producción del Hotel Barceló San José



Figura 55.

Área de producción del servicio de alimentos



Figura 56.

Oficina del chef ejecutivo en el área de producción



Figura 57.

Área del comedor de empleados del hotel



Figura 58.

Refrigeradora de ensalada y fruta en el comedor de empleados



Figura 59.

Consultorio utilizado para la consulta nutricional



Figura 60.

Demostración de la toma de peso y el porcentaje de grasa en un colaborador



Figura 61.

Cuarto de basura del Hotel Barceló San José



Figura 62.

Documento del plan de limpieza implementado en el área de cocina



Figura 63.

Documento del plan de limpieza implementado en el área de cocina



Figura 64.

Propuesta de menú entregada al chef ejecutivo



Figura 65.

Sesión educativa sobre alimentación y actividad física



Figura 66.

Sesión educativa sobre alimentos que alteran el perfil lipídico



Figura 67.

Sesión educativa de la importancia del consumo de agua pura



Figura 68.

Sesión educativa sobre grupos de alimentos



Figura 69.

Sesión educativa sobre grupos de alimentos

ANEXO 72. CARTA DE FINALIZACIÓN DEL HOTEL BARCELÓ SAN JOSÉ

Barceló San José

Ave. 25, La Única, El Roblejal,
San José, Costa Rica

Tel: (506) 2220-2034
Fax: (506) 2220-2036

03/10/19 barcelo.com
barcelo.com

Directora de la carrera de nutrición.
Yorleny Chacon Sandí.
Universidad Hispanoamericana.

Estimada,

Reciba un cordial saludo, la siguiente carta es para hacerle saber que el estudiante Richard Escoc Bastos portados de la cédula 114820183, estuvo realizando su practica profesional la cual tuvo una duración de 640 horas en la cual estuvo haciendo la actividad de educación nutricional, donde los servicios que brindo fueron de alimento y consulta nutricional.

Sin más por el momento.

Barceló San José
Gerencia de Recursos Humanos
Corporación In Algard S.A.

Atentamente

Stephanie Hernández Brenes
Recursos humanos
Hotel Barceló San José

Barceló Live up

ANEXO 73. CARTA DEL TUTOR

San José, 19 de diciembre 2019

MBA. Yorleny Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante Richard Escoc Bastos, cédula de identidad número 114820183, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

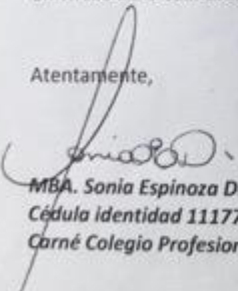
En mi calidad de tutora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del diagnóstico, objetivos, marco teórico, actividades diagnósticas y de resolución; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| a) | Originalidad del tema | 10 | 8 |
| b) | Cumplimiento de entrega de avances | 20 | 19 |
| c) | Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la práctica supervisada | 30 | 27 |
| d) | Relevancia de las conclusiones y recomendaciones | 20 | 18 |
| e) | Calidad, detalle del marco teórico | 20 | 18 |
| | TOTAL | | 90 |

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


MBA. Sonia Espinoza Delgado
Cédula identidad 11177317
Carné Colegio Profesional 1335-13

ANEXO 74. CARTA DEL LECTOR

San José, 19 de febrero de 2020

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Práctica Universitaria Supervisada (PUS) para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Richard Steve Escob Bastos**, cédula de identidad 1 1482 0183, titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS COLABORADORES DEL HOTEL BARCELÓ SAN JOSÉ"

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector

Dr. Víctor Rodríguez Arias

Nutricionista

ANEXO 75. CARTA DE LA FILÓLOGA

CARTA REVISIÓN FILOLÓGICA

San José, Costa Rica, 2 de marzo de 2020

Universidad Hispanoamericana
Escuela de Nutrición
S.M.

Estimados(as) señores(as):

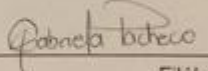
Luego de un respetuoso saludo, hago de su conocimiento que he recibido del estudiante Richard Steve Escoc Bastos, cédula 114820183, el documento que lleva por nombre: *Intervención nutricional en los colaboradores del Hotel Barceló San José*, para su respectiva revisión filológica.

Añado que he procedido a revisar los aspectos de forma, redacción, estilo y otros vicios del lenguaje encontrados en el texto.

Por lo tanto, una vez incorporadas las correcciones recomendadas por parte del estudiante, expido esta carta de aprobación filológica, pues el documento se encuentra listo para ser presentado ante la Universidad Hispanoamericana, para lo correspondiente.

Se despide, atentamente,

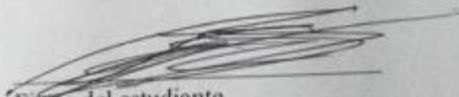
A. Gabriela Pacheco P.
ACFIL 128
U.C.R.


Filóloga
Licda. A. Gabriela Pacheco Padilla
Código profesional Colypro: 82630
Carné Acfil N.° 0128

ANEXO 76. DECLARACIÓN JURADA**DECLARACIÓN JURADA**

Yo Richard Steve Escoc Bastos, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 114820183 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 Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Intervención Nutricional en los Colaboradores del Hotel Barceló San José, 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 veinte días del mes de diciembre del año dos mil diecinueve.



Firma del estudiante
Cédula 114820183

ANEXO 77. CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL AUTOR

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, miércoles 13 de mayo de 2020

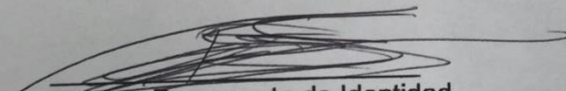
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito Richard Steve Escoc Bastos con número de identificación 114820183 autor (a) del trabajo de graduación titulado Intervención Nutricional en los colaboradores del Hotel Barceló San José, presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar por el título de Licenciatura; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACION, CON EXCEPCION DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.