

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Modalidad de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición

**PASANTÍA DE 640 HORAS DE NUTRICIÓN EN INTEL CON COMEDORES
INDUSTRIALES DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO – JUNIO 2017, PARA
OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

ESTUDIANTE:

Stephanie María Torres Azofeifa

Tutor:

Lic.: Sergio Mora Mora

I CUATRIMESTRE, 2017

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Stephanie Torres Azofeifa, cédula de identidad número 1-1527-0070, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto que:

- A) Mi trabajo de graduación para optar por el título de Licenciatura titulado "Pasantía de 640 horas de Nutrición en Intel con Comedores Industriales en el periodo de febrero a junio del 2017" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: 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.
- B) Conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.
- C) No tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esta institución.
- D) Conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Barrio Aranjuez, el veintiuno de agosto del año dos mil diecisiete.

Stephanie Torres Azofeifa

Firma del estudiante
Cédula: 1- 1527-0070

CARTA TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 23 de agosto del 2017

MBA. Yorleni Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante Stephanie María Torres Azoifeifa, cédula de identidad número 1-1527-0070, ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el informe final de Práctica Universitaria Supervisada denominado **PASANTÍA DE 640 HORAS DE NUTRICION EN INTEL CON COMEDORES INDUSTRIALES DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO – JUNIO 2017, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutorías, y he evaluado los aspectos relativos a la descripción de la empresa, elaboración del diagnóstico, planteamiento de objetivos, marco teórico, elaboración y sistematización de actividades, conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación: 92

En virtud de la calificación obtenida se autoriza pasar al proceso de lectura.

Atentamente,



Dr. Sergio Mora Mora
Cédula: 1-0972-0223
CPN: 162-09

CARTA LECTOR

San José, 11 de octubre de 2017

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

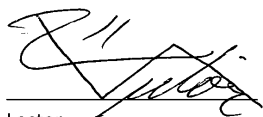
S.D.

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 para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Stephanie Torres Azofeifa**, cédula de identidad 7 1527 0070, titulado "PASANTÍA DE 640 HORAS DE NUTRICIÓN EN INTEL CON COMEDORES INDUSTRIALES DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO – JUNIO 2017, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN"

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

CARTA DEL FILÓLOGO



EDUCATESIS, hace constar que se realizó la revisión del presente trabajo, se analizó la construcción de párrafos, vicios del lenguaje, ortografía, puntuación y otros relacionados a la Corrección de Estilo, sin alterar la intencionalidad del autor y el enfoque del tema. Por lo tanto, **CERTIFICA**, la revisión y corrección de la tesis para optar por el Grado Académico de:

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Tema:

**PASANTÍA DE 640 HORAS DE NUTRICIÓN EN INTEL CON COMEDORES
INDUSTRIALES DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO – JUNIO 2017, PARA
OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.**

Elaborado por: Stephanie María Torres Azofeifa

Se extiende la presente en San José, 18 de octubre del 2017.

Atentamente:

LICDA. JACQUELINE E. RÍOS A.
COORDINADORA GENERAL DE FILÓLOGOS
EDUCATESIS
C/616



educatesis@hotmail.com
8762-2302

San José, 30 de Junio de 2017

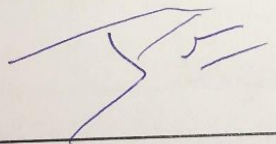
Señora
YORLENY CHACÓN SANDI
Directora de la Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana
Ciudad

Estimada señora:

Por medio de la presente le comunicamos que la estudiante **Stephanie Torres Azofeifa**, identificada con la cedula de identidad 1-1527-0070, ha concluido satisfactoriamente las 640 horas de práctica profesional supervisada en nuestro Comedor ubicado dentro de las instalaciones de Intel Costa Rica.

Agradecemos su atención y quedamos a su disponibilidad ante cualquier consulta adicional.

Cordialmente,



Pablo Porras Quirós
Cédula: 1-1296-0760
Administrador Comedor Intel



Servi-Labores
Servicios Laborales de Personal El Barreal S.R.L.



(506) 4000-2100



servilabores@comedoresindustriales.com

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto, darme esperanza, perseverancia y principalmente salud, para lograr una de mis metas.

A mi mamá que es mi mayor ejemplo y admiración, hermano, novio por haberme apoyado en todo momento por este camino tan largo, sus consejos, motivación, esfuerzo, que me han permitido continuar y llegar hasta aquí.

Agradezco a un excelente profesional, mi tutor el Dr. Sergio Mora Mora, por brindarme sus conocimientos, consejos, tenerme paciencia y guiarme de la mejor manera en la ejecución de este proyecto.

A todo el personal de Comedores Industriales e Intel que me brindaron su colaboración, para desempeñarme de la mejor manera; En especial al Sr. Pablo Porras Quirós por su ayuda en todo momento.

Y en especial quiero agradecerles a mis profesores de la Universidad Hispanoamericana de la Facultad de Nutrición, por su tiempo, consejos, esfuerzos, paciencia, compromiso. ¡Muchas gracias!

TABLA DE CONTENIDOS

Tabla de contenido

DECLARACIÓN JURADA.....	ii
CARTA TUTOR.....	iii
CARTA LECTOR	iv
CARTA DEL FILÓLOGO.....	v
AGRADECIMIENTOS	vii
TABLA DE CONTENIDOS.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I:	4
INFORMACIÓN GENERAL.....	4
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA	5
1.1.1 Reseña de la empresa.....	5
1.1.2 Misión de la empresa.....	5
1.1.3 Visión de la empresa	6
1.1.5 Beneficios de la empresa.....	6
1.1.6. Estructura organizacional	7
1.1.7Ubicación geográfica	7
1.1.8 Organigrama.....	7
1.1.9 Personal del servicio de alimentos.....	8
1.1.10 Descripción perfil del cliente	9
1.1.11 Proceso de compra.....	9
1.1.12 Área de trabajo y equipos	9
1.1.13 Proceso de almacenamiento	10
1.1.14 Almacenamiento de productos químicos	11
1.1.15 Características de la planta física.	11
1.1.16 Descripción del menú	12
1.2 Diagnóstico	13
1.2.1 Método de evaluación.....	14
1.2.1.1 Estado nutricional de la población	14
1.2.1.2 Diagnóstico del servicio de alimentos de la empresa.	15

1.2.1.3 Guía de evaluación sanitaria del servicio de alimentos	18
1.2.1.4 Encuesta sobre el servicio de alimentos	20
1.2.1.5 Conocimiento del personal sobre manipulación de alimentos.	22
1.2.1.5 Hábitos alimentarios de la población	24
1.2.1.6 Conocimiento nutricional de la población.....	28
1.2.1.7 Gustos y preferencias de la población.	30
1.2.1.8 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú	33
1.3 FODA de Comedores Industriales en Intel.....	34
1.4 Identificación del problema.	36
Figura 2. Árbol de problemas.....	38
1.5 Justificación de la práctica.	39
1.6 Objetivo general.....	41
1.7 Alcances y Limitaciones.....	43
CAPÍTULO II:.....	45
MARCO TEÓRICO.....	45
Marco teórico	46
2.1 Manipulación de Alimentos	46
2.2 Alimentación Saludable	52
2.3 Hábitos Alimentarios	56
2.4 Sobrepeso y Obesidad.....	59
2.5 Etiquetado Nutricional.....	63
2.6 Alergias e Intolerancias.....	66
2.7 Alcohol	69
2.8 Sodio.....	72
CAPÍTULO III.	74
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS	74
3.2 Actividad 2. Evaluación antropométrica a los empleados de Intel y Comedores Industriales	79
3.3 Actividad 3. Aplicación diagnóstica sobre conocimientos nutricionales	81
3.4 Actividad 4. Evaluación cuantitativa del menú	84
3.5 Actividad 5. Análisis cualitativo del menú.....	87
3.6. Actividad 6. Elaboración de un nuevo menú	90
3.7 Actividad 7. Realización del POE´S	94

3.8 Actividad 8. Capacitación #1. Manipulación de alimentos.....	96
3.9 Actividad 9. Capacitación # 2 Alimentación saludable	98
3.10 Actividad 10. Capacitación # 3. Obesidad y Sobrepeso.....	100
3.11. Actividad 11. Capacitación # 4. Etiquetado nutricional.....	103
3.12. Actividad 12. Capacitación # 5. Alergias e intolerancia alimentaria	105
3.13. Actividad 13. Stand del sodio	108
3.14 Actividad 14. Elaboración del stand de las calorías del alcohol	111
3.15 Actividad 15. Consulta Nutricional.....	113
3.16 Actividad N 16. Rotulación	117
CAPÍTULO IV:	119
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	119
4.1 Conclusiones.....	120
4.2 Recomendaciones	121
REFERENCIAS.....	123
BIBLIOGRÁFICAS	123
ANEXOS:	128
Anexo 1: Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas	129
.....	129
Figura 3. Clasificación según guía del Ministerio de Salud de las diferentes áreas del servicio de alimentos.....	135
Figura 4. Diagnóstico del estado nutricional de la población de Intel.	136
Anexo 2. Diagnóstico sobre el servicio de alimentos	137
Figura 5. Distribución según sexo de la población encuestada sobre el servicio de alimentos	138
Figura 6. Clasificación según rango de edad de la población encuestada ..	138
Figura 7. Distribución porcentual de los tiempos de comida que realiza la población en el servicio de alimentos	139
Figura 8. Calificación general del servicio de alimentos según encuesta realizada	139
Figura 9. Calificación general del servicio brindado por Comedores Industriales	140
Anexo 3. Diagnostico manipulación de alimentos	141
Figura 10. Resultados de la encuesta Conocimientos de manipulación, pregunta número uno, garantía que un alimento no va a causar daño.....	143

Figura 11. Rango de temperatura en el cual aumenta en crecimiento bacteriano.....	143
Figura 12. Rango de temperatura ideal en el cual se deben almacenar los alimentos.	144
Figura 13. Determinación del estado de bacterias en congelación.....	144
Figura 14. Resultados de la pregunta número 6 de la encuesta Conocimientos de manipulación de alimentos.	145
Figura 15. Proceso correcto para la destrucción de microorganismos patógenos.....	145
Figura 16. De acuerdo con los procesos adecuados de manipulación de alimentos, en que situaciones se deben desechar los productos empacados con hendiduras.	146
Figura 17. Definición correcta de las enfermedades de transmisión alimentaria conocidas como ETA's.....	147
Figura 18. Proceso correcto en el cual debe mantenerse la cadena en frío.	147
Figura 19. Resultados de la pregunta número 10 de la encuesta Conocimientos de manipulación de alimentos.....	148
Figura 20. Procedimiento correcto del lavado de manos.....	148
Anexo 4. Diagnóstico sobre hábitos alimentarios	149
Figura 22. Porcentaje de los tiempos de comida realizados por los funcionarios.	152
Figura 23. Distribución porcentual de las personas que acostumbran a respetar los horarios de tiempos de comida.	152
Figura 24. Lugar donde realiza con más frecuencia la mayoría de los tiempos de comida.	153
Figura 25. Tipo de grasa que utilizan para cocinar con más frecuencia	153
Figura 26. Porcentaje de la población que agrega sal a la comida después de la preparación.	154
Figura 27. Alimentos y métodos de cocción preferidos por la población encuestada.....	154
Figura 28. Determinación de la frecuencia de consumo de los funcionarios encuestados.	155
Anexo 5. Diagnóstico sobre conocimientos nutricionales	156
Figura 29. Porcentaje de encuestados que identifican correctamente el significado de alimentación balanceada.	158
Figura 30. Distribución porcentual de personas que logran identificar una de las principales patologías como consecuencia de la obesidad.....	159

Figura 31. Porcentaje de personas que determinan el principal beneficio que aporta el consumo adecuado de fibra.....	160
Figura 32. Representación gráfica del concepto de consumo de frutas y vegetales según los encuestados.....	160
Figura 33. Porcentaje de personas que logran reconocer alimentos fuentes de vitamina C.....	161
Figura 34. Distribución porcentual de personas que logran acertar su respuesta de acuerdo alimentos con alto contenido de carbohidratos.	162
Figura 35. Porcentaje de personas que logran identificar un alimento fuente de proteína.....	162
Figura 36. Distribución porcentual según encuestados que logran identificar los alimentos con mayor contenido de grasa.....	163
Figura 37. Porcentaje de personas que identifican el alimento fuente de fibra.	163
Figura 38. Porcentaje de personas que identifican los alimentos fuentes de colesterol.	164
Figura 39. Resultado general del diagnóstico sobre conocimientos nutricionales.....	164
Anexo 6. Encuesta sobre gustos y preferencias	165
Figura 40. Selección de las frutas más consumidas por los funcionarios que asisten al servicio de alimentación.	167
Figura 41. Determinación porcentual de las harinas más consumidas por los encuestados.	167
Figura 42. Distribución porcentual de las proteínas elegidas por los funcionarios que asisten al servicio de alimentos.	168
Figura 43. Distribución porcentual de las bebidas preferidas según los funcionarios que asisten al servicio de alimentos.	169
Figura 44. Distribución porcentual de las opciones harinosas para almuerzo y cena preferidas por los encuestados.	169
Figura 46. Distribución porcentual de las guarniciones de vegetales preferidas por los entrevistados.....	170
Figura 45. Distribución porcentual de las opciones proteicas para almuerzo y cena preferidas por los encuestados.	170
Figura 47. Distribución porcentual de las bebidas preferidas por los encuestados.	171
Figura 48. Distribución porcentual de los postres más solicitados por los entrevistados.	171

Fuente, Torres. S.....	172
Anexo 7. Análisis cualitativo y cuantitativo del menú actual.....	172
Anexo 8. Propuesta del nuevo menú	250
Anexo 9. Análisis cuantitativo del nuevo menú	256
Anexo 10. Anamnesis	268
Anexo 11. Hoja de seguimiento	275
Figura 49. Evaluaciones antropométricas.....	277
Anexo 12. Lista de intercambio utilizada para brindar consulta.	279
Anexo 13. Plan de alimentación material de consulta.....	281
Anexo 14. Consulta nutricional	283
Tabla N°26. Estado Nutricional de los empleados de Intel que asisten al servicio de alimentos Comedores Industriales.....	283
Anexo 15. Calculo del requerimiento energético a los funcionarios de Intel	283
Anexo 16. Capacitación al personal de cocina sobre la correcta manipulación de alimentos.....	285
Figura 50. Capacitación de Manipulación de alimentos.....	290
Anexo 17. Instrumento de evaluación sobre la charla manipulación de alimentos	291
Figura 51. Respuestas a las preguntas de la capacitación sobre manipulación de alimentos	292
Figura 51. 2 Control del lavado de manos	293
Anexo 18. Capacitación de Alimentación Saludable a los empleados de Intel.	293
Figura 52. Capacitación sobre alimentación saludable.....	298
Anexo 19. Instrumento de evaluación sobre la charla alimentación saludable	299
Figura 53. Resultados de la capacitación de alimentación saludable	299
Figura 53.1 Resultados de la primera pregunta de evaluación a la capacitación de alimentación saludable.	299
Figura 53.2. Resultados de la segunda pregunta de evaluación a la capacitación de alimentación saludable.....	300
Figura 53.3 Resultados de la tercera pregunta de evaluación a la capacitación de alimentación saludable.	300
Anexo 20. Chara de Obesidad y Sobrepeso.....	301
Figura 54. Capacitación de Sobrepeso y Obesidad.....	303
Anexo 21. Instrumento de evaluación a la charla sobrepeso y obesidad.....	305

Figura 55.1 Resultados de la primera pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.	306
Figura 55.2 Resultados de la segunda pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.	306
Figura 55.3 Resultados de la tercera pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.	307
Figura 55.4 Resultados de la cuarta pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.	308
Anexo 22. Charla a los empleados de Intel sobre alergias e intolerancias	308
Figura 56. Capacitación de alergias e intolerancias.	312
Anexo 23. Instrumento de evaluación a la capacitación de Alergias e intolerancias alimentaria	313
Figura 57. Resultados de la capacitación de alergias e intolerancia	314
Figura 57.1 Resultados de la primera pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.	314
Figura 57.2 Resultados de la segunda pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.	314
Figura 57.3 Resultados de la tercera pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.	315
Figura 57.4 Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.	316
Anexo 24. Capacitación sobre Etiquetado Nutricional a los funcionarios de Intel	317
Figura 58. Taller de Etiquetado Nutricional.	321
Figura 59. Material de etiquetado nutricional	322
Anexo 25. Stan del sodio	322
Figura 60. Stand del Sodio	322
Anexo 26. Instrumento de evaluación Stand del sodio	323
Figura 61. Resultados del instrumento de evaluación sobre el stand del sodio	324
Figura 62. Brochure del sodio	324
Anexo 27. Rotulación de la bodega de Comedores Industriales.	326
Figura 63. Bodega sin rotulación	326
Figura 64. Bodega Rotulada	327
Anexo 28. Programa de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos dentro de Intel.	328

Anexo 25. Stand del alcohol	349
Figura 65. Stand de las calorías del alcohol	349
Figura 66. Material del alcohol brindado a los funcionarios de Intel que asisten al comedor.	352
Anexo 26. Bitácora.....	353

INTRODUCCIÓN

A continuación, se determina la importancia del abordaje nutricional en la población adulta, para evitar patologías asociadas con los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, que hoy en día es una de las principales causas de sobrepeso y obesidad.

Primeramente, se realiza la valoración nutricional, a partir de la obtención de datos antropométricos, exámenes bioquímicos, datos clínicos y dietéticos, para diagnosticar así el estado nutricional de la población en estudio.

El estado nutricional es la condición en la que se encuentra una persona, según la valoración nutricional, pretende identificar situaciones nutricionales alteradas, relacionado con la ingesta de nutrientes y adaptaciones fisiológicas.

Los parámetros antropométricos permiten estimar de forma indirecta el estado nutricional de la población, se utiliza como criterio indicador, peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad, la circunferencia de la cintura es útil para conocer el tipo de obesidad, la circunferencia abdominal determina el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Una dieta inadecuada ya sea por exceso o deficiencias, son factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas. (Alimentación y Nutrición, 2017).

Es de suma importancia seguir una dieta adecuada para evitar complicaciones en un futuro, la población en general está consciente de la importancia de consumir una dieta balanceada, ya que se relaciona directamente

con problemas en la salud y, por consiguiente, un menor rendimiento en el ámbito en el cual se desenvuelven.

A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad etc. (Nutrición pautas de alimentación 2013).

Con base en lo mencionado anteriormente, se destaca la importancia de seguir una alimentación balanceada, equilibrada e inocua, por eso es fundamental establecer un menú adecuado a las necesidades de las poblaciones dentro de los servicios de alimentación.

Para que un menú sea considerado saludable y equilibrado, debe incluir un balance entre los macros (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas, y minerales), además porciones adecuadas según al sexo, edad, peso, actividad física de la persona entre otros (Fernández, N. 2013).

La calidad dietética del menú dentro del servicio de alimentos analizado, posee un alto contenido calórico, a lo que se agrega, además, el estrés, las condiciones laborales y que no se aplica la correcta manipulación de los alimentos, esto promueve la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, diabetes, hipertensión entre otras.

Con referencia a lo mencionado anteriormente junto con los datos recolectados durante el diagnóstico en Intel, se realiza una pasantía de 640 horas, la cual se describe por medio de cuatro capítulos.

El primer capítulo de este documento está relacionado con la Información general del lugar de práctica, reseña histórica, visión, misión valores, organigrama, además, incluye análisis de los diagnósticos realizados durante la pasantía, análisis FODA, identificación del problema, objetivos, justificación, alcance y, limitaciones.

En el capítulo II, se desarrolla el marco teórico, que incluye la información utilizada para la realización de actividades durante la práctica supervisada.

Capítulo III, está formado por las matrices de cada actividad realizada durante las 640 horas, sus objetivos, resultados y sistematización.

El último capítulo incluye las conclusiones y recomendaciones para mejorar los puntos deficientes dentro del lugar. Posteriormente se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

**CAPÍTULO I:
INFORMACIÓN GENERAL**

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

A continuación, se describe la empresa donde se realizó la práctica supervisada de 640 horas.

1.1.1 Reseña de la empresa

En el año 2007, se funda Comedores Industriales del Norte S.A. respaldado en la experiencia culinaria de más de 100 años de la familia Bruno Tapia, quienes dejan su amor por la cocina impregnado en nuestra tradición.

Inicia su operación atendiendo pequeñas sodas en empresas, preparando las diferentes comidas, además de brindar el servicio de refrescos, café, repostería y snacks entre otros. Hoy después de 10 años de desempeñarnos en esta área y gracias al gran esfuerzo de nuestros socios, así como de nuestro personal hemos logrado altos estándares de calidad y servicio.

Así nacen comedores industriales con la idea de atender un nicho de mercado dentro del sector industrial administrando cafeterías y comedores institucionales a lo largo y ancho del país.

1.1.2 Misión de la empresa

Contribuir con la satisfacción y la salud de nuestro consumidor final, a fin de ofrecer una alimentación sana, balanceada, nutritiva y de gran sabor casero.

1.1.3 Visión de la empresa

Ser la cadena de comedores empresariales con más calidad innovación y buen precio de acuerdo con las expectativas de cada cliente.

1.1.4 Valores de la empresa

La empresa Comedores Industriales se caracteriza por poseer dentro de los principales valores los siguientes:

- Responsabilidad social empresarial
- Calidad
- Pasión
- Seguridad
- Ambiente
- Confianza
- Efectividad

1.1.5 Beneficios de la empresa

- El trabajador cuenta con un Seguro Social de inmediato y lo cubre una póliza del INS en caso de riesgo laboral.
- Cuentan con un comedor para desayuno de 15 minutos y almuerzo de 30 minutos y tendrá un costo de 750 colones los dos tiempos de comida.

1.1.6. Estructura organizacional

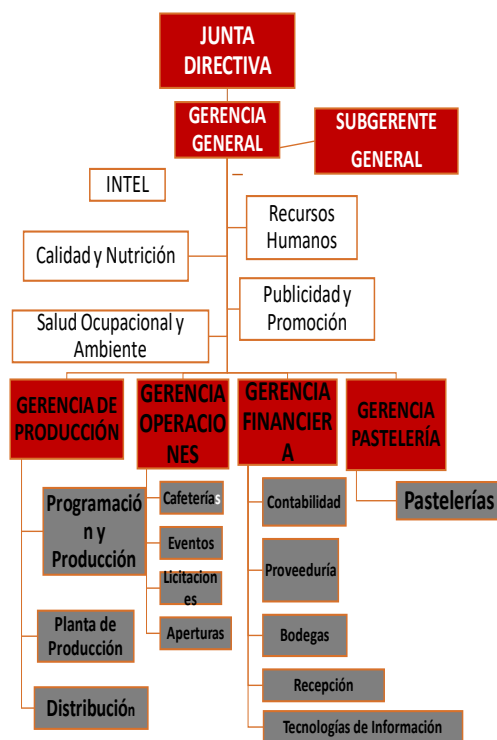
Comedores industriales dentro de Intel está conformado por 72 funcionarios de los cuales 20 son hombres y 52 mujeres. Los 72 empleados se distribuyen de la siguiente manera: dos gerentes generales, un gerente de operaciones, un administrador, un encargado de salud ocupacional, tres supervisores dos de día y uno de noche, seis encargados de área, un barista, dos chefs, cuatro encargados del grill, dieciocho de la línea, catorce cajeras, nueve asistentes de cocina, siete de limpieza, dos pasteleros y uno de eventos.

1.1.7Ubicación geográfica

Comedores industriales de Intel se encuentra ubicado en Belén 800m oeste de la Firestone, San Antonio de Heredia.

1.1.8 Organigrama

Figura 1. Organigrama de Comedores Industriales



Fuente: Comedores Industriales, 2017

1.1.9 Personal del servicio de alimentos

El servicio de alimentos cuenta con, tres supervisores dos de día y uno de noche, seis encargados de área, un barista, dos chefs, cuatro encargados del grill, dieciocho de la línea, catorce cajeras, nueve asistentes de cocina, siete de limpieza, dos pasteleros y uno de eventos.

El personal cuenta con su respectivo uniforme que se diferencia de cada área mencionada, redcilla en el cabello, uñas cortas, sin maquillaje, zapatos punta de acero, delantal y guantes.

1.1.10 Descripción perfil del cliente

El servicio de alimentos es frecuentado por empleados de Intel directos como indirectos, y por los empleados de comedores industriales, unas 2000 personas aproximadamente pueden asistir a este servicio.

1.1.11 Proceso de compra

La empresa comedores industriales en Intel no cuenta con un proceso establecido de compra. El encargado de cada punto genera una orden de compra, llega al gerente de proveeduría, el analiza, corrige y envía y luego el producto ingresa según a orden.

1.1.12 Área de trabajo y equipos

El servicio de alimentos Comedores Industriales en Intel cuenta con un espacio grande y cuenta con áreas específicas para realizar las preparaciones, el área de recepción de alimentos, bodega, lavado, cocina, preliminares, bodega en frío, bodega de alimentos no perecederos, todo el equipo que se utiliza es de acero inoxidable, cuentan con iluminación artificial y no tienen una ventilación correcta.

El servicio de alimentos cuenta con los siguientes equipos mayor y menor:

Tabla N°1. Cantidad y clasificación de los equipos.

Equipo mayor	Equipo auxiliar	Equipo menor
Estimer	Cafeteras	Vajillas

Rational	Carros térmicos	Cuchillería
Cámaras de frio		Tazas soperas
Cámaras de caliente		
Horno (1)		
Sartén (2)		
Plancha (1)		
Ollas grandes (3)		
Ollas pequeñas (5)		
Ollas medianas (4)		
Cocina (2)		
Freidoras (3)		
Batidora (1)		
Pelador (1)		
Licuadora (1)		
Abridor (1)		
Máquina de lavar platos(1)		

Fuente, Torres. S

1.1.13 Proceso de almacenamiento

Los procesos de almacenamiento dentro del servicio de alimentos no cuentan con ningún manual escrito.

En relación con el almacenamiento en seco, Comedores Industriales cuenta con una bodega amplia, donde se encuentran los productos de cafetería, pastelería, medicamentos básicos, materiales desechables para eventos, entre otros. Cabe destacar que los productos dentro de la bodega, no se encuentran rotulados ni ordenados de una la manera adecuada.

En cuanto el almacenamiento en frío, los productos se distribuyen de manera adecuada, sin embargo, no se encuentra rotulada, cuenta con tres cámaras de frío a las diferentes temperaturas según los productos almacenados. Todos los alimentos ingresan por día y se realiza el inventario todos los días.

1.1.14 Almacenamiento de productos químicos

En relación al almacenamiento de los productos químicos, cuentan con un protocolo que indica las parte por millón (ppm), sin embargo, solo lo maneja la encargada de calidad no el personal, a continuación, se mencionan los productos más utilizados dentro de Comedores Industriales.

Tabla N°2. Productos químicos utilizados en Comedores Industriales

PRODUCTOS QUÍMICOS	
ATTAK	plancha
BLENDER	Pisos
THUNDER	Paredes
EXTRIM	Frutas y vegetales
COLORO	Vajillas

Fuente, Torres. S

Estos productos se almacenan correctamente y se encuentran en una bodega afuera del servicio de alimentos.

1.1.15 Características de la planta física.

En cuanto a la planta física no se encuentran muchas áreas deficientes, ya que han ido arreglando y mejorando cada área que se encontraba deficiente.

- Piso: Limpio, no se contaba con el piso adecuado dentro del área de cocina, si era un piso antideslizante pero no de cerámica, durante el transcurso de la pasantía cambiaron el piso a cerámica, por lo tanto, se encuentra en buen estado.
- Ventanas: Esta es una de las áreas deficientes ya que no cuentan con ventanas dentro del servicio de alimentos.
- Ventilación: Cuentan con extractor, no cuenta con el mejor flujo del aire al no haber ventanas, dentro del servicio de alimentos.
- Paredes: Limpias, color cálido, superficies lisas, de cerámica.
- Techo. En buen estado.

1.1.16 Descripción del menú

Intel contrata por servicios externos a la empresa Comedores Industriales que cuentan con 23 comedores en todo el país, se brinda un menú de ocho semanas. El menú del servicio de alimentos de Comedores Industriales brinda 6 tiempos de comida donde el desayuno y el almuerzo son tiempos de comida fuertes.

El desayuno ofrece tres bases proteicas huevo, huevo con algún acompañamiento tomate, hongos, o cebollín, aparte de eso varían ya sea con carne desmechada o pollo, salchicha, jamón, chorizo o salchichón, y ocho bases harinosas gallo pinto, plátano maduro, sándwich pan integral con queso, tostadas,

bollito de pan todos los días, aparte panqueques, pizzetas, calzones, burritos, sándwich jamón y queso, palitos que queso, palos de queso cheddar, y frutas.

El almuerzo ofrece diferentes opciones la parte de la línea que se les brinda arroz, frijoles, plátano maduro, sopa, guarnición vegetal, guarnición harinosa, plato compuesto, plato vegetariano, dos bases proteicas, dos tipos de ensaladas, tres bebidas naturales, agua saborizada, cuenta también con la barra de ensaladas ahí cada persona escoge a su gusto que desea agregarle a la ensalada, por otra parte está el tema ahí se ofrece comidas más elaboradas como chifrijo, sopa azteca, combos y la opción light, el grill brinda opciones a la parrilla papas fritas, hamburguesas, el chicken corner pollo frito, asado, nuggets, ensalada de repollo, ensalada de plátano verde, y el Cr3 opciones como salmón, atún, crepas, el wok donde se ofrece comida china.

Las meriendas varían, Intel da 1 fruta al día gratis como merienda de la mañana, pero también cuentan con la cafetería donde encuentran gran variedad de productos; yogurt, galletas, frutas, repostería, batidos etc.

Comedores Industriales cuenta con 23 comedores en diferentes empresas como, por ejemplo: Amazon, City, Coca Cola, Western Unión, Intel entre otros.

1.2 Diagnóstico

La práctica supervisada se realiza en el período de febrero a junio del 2017, en un lapso de 640 horas.

A continuación, se muestran los datos diagnósticos recolectados en las primeras semanas de la pasantía, esta información se recolecta mediante valoraciones antropométricas para determinar el estado nutricional de la población, análisis de todas las áreas del servicio de alimentos, observación directa y encuestas.

1.2.1 Método de evaluación

A continuación, se detallan los métodos utilizados durante el proceso de diagnóstico de la población.

1.2.1.1 Estado nutricional de la población

Para determinar el estado nutricional, se recolectan datos antropométricos como peso, talla, % de grasa, IMC, circunferencia abdominal y circunferencia de cadera en 153 personas de las cuales 70 son mujeres y 83 hombres.

Los resultados indican que del total de la población el 46% se encuentra en sobrepeso, 35% en un estado nutricional normal, el 13% en obesidad grado I, un 2% obesidad grado II, el otro 2% en obesidad grado III, y el último 2% en bajo peso. (ver, [Figura 4.](#))

Con respecto a la población femenina se destaca lo siguiente; el rango de edad promedio es de 32 años, en cuanto al peso promedio es de 65,4kg, de igual forma la estatura promedio es de 159,2cm, asimismo el porcentaje de grasa es de 38% y un IMC de 26,1 kg/m^2 , la circunferencia de cadera en 79cm, y la abdominal en 91cm. De las 70 mujeres el 43% se encuentra en sobre peso, un 36% en un estado

nutricional normal, el 14% en obesidad grado I, un 3% en obesidad grado III, y el otro 3% en bajo peso, el 1% restante en obesidad grado II.

Con respecto a la población masculina se puede destacar lo siguiente: el rango de edad promedio es 31 años, de igual forma el peso promedio ronda los 77 kg, la estatura promedio es 171cm, asimismo el porcentaje de grasa corporal oscila un 25,6%, y el IMC de 26,5kg/m²; las circunferencias de cadera y abdominal promedian 88 cm y 90 cm respectivamente. De los 83 hombres a los cuales se les aplica la evaluación antropométrica, el 48% se encuentra en sobre peso, un 34% en estado nutricional normal, un 13% en obesidad grado I, un 3% en obesidad grado II, el 2% restante se distribuye un 1% para obesidad grado III, y el otro 1% en bajo peso.

Esto indica que la población analizada se encuentra en alto grado de sobrepeso, debido al sedentarismo, malos hábitos y el fácil acceso de alimentos no nutritivos.

1.2.1.2 Diagnóstico del servicio de alimentos de la empresa.

Comedores Industriales dentro de Intel ofrece dos servicios de alimentación, para brindar una mejor comodidad de las personas y no tengan que trasladarse tan lejos, ambos comedores ofrecen varias opciones de alimentación un cafetín, Candy Shop, auto servicio de barra, en ambos se atienden aproximadamente 1800 personas de lunes a viernes y en promedio unas 100 personas los fines de semana, no siempre asiste la misma cantidad de personas desayunar o almorzar al comedor pero si van por algún snack durante el día. Para los fines de semana se deja la mayoría de las preparaciones montadas, solo de armar el combo, ya que los fines de semana solo

queda a cargo una cajera. En las noches se maneja similar a los fines de semana, se ofrece un menú en digital y el comensal elige que consumir lo encarga, se dejan preparados.

Se realizan eventos todas las semanas dentro de Intel y Comedores Industriales son los encargados de la alimentación ofrecida.

Su jornada laboral es de 24 horas de lunes a lunes, con diferentes turnos unos de 6am a 3pm, 6:30am a 3:30pm, de 12md a 9 pm, 9pm a 6am, en el turno de la noche solo queda a cargo una cajera.

Se brindan todos los tiempos de comida (desayunos, meriendas, almuerzo, coffe break, cena, se les brinda una fruta cortesía de Intel todos los días, café durante todo el día, por otro lado, está la parte de batidos, frutas, repostería, snacks, helados).

Para la realización de la pasantía se decide trabajar solo con el área de la línea a la cual se le analiza tanto cuantitativamente como cualitativamente el menú, en ambos comedores se aplica el mismo menú y mismas porciones.

1.2.1.2.1 Clasificación del servicio.

A continuación, se observa la clasificación del servicio de alimentos según su objetivo operacional, su forma de distribución de los alimentos y según la metodología que sigue para la producción de los alimentos hasta obtener el alimento listo para el consumo.

Tabla N°3. Clasificación General del Servicio de Alimentos

Clasificación General		
Género	Sistema	Tipo
Afán de asistir	Semi-convencional Comisariatos Alimentos preparados y listos para servir	Auto servicio de barra y buffet.

Fuente: Torres, S.

En cuanto al sistema de producción, este servicio cuenta con tres tipos, el semi-convencional ya que se debe de abastecer con cortes de carnes y panes listos para la cocción, comisariatos ya que dentro del comedor cuenta con áreas de preparación previa, y los alimentos preparados y listos para servir para esta clasificación predominan dos formas de adquisición de insumos, semi preparados o crudos requieren preparación preliminar y cocción y los completamente preparados que solo requieren de calor.

Según el tipo de distribución cuenta con autoservicio de barra, consiste en una forma de distribución donde el cliente recorre la barra y elige lo que desea consumir, el mismo lleva su bandeja a la mesa y el tipo buffet donde el consumidor elige y se sirve lo que va a consumir.

En este tipo de servicio de alimentos el costo del almuerzo es subsidiado y para los empleados tiene un valor de 750 colones, donde lo cancelan en una sucursal del

BAC que se encuentra dentro de la empresa y esta les brinda tiquetes que se presentan en el comedor a la hora de seleccionar el almuerzo.

1.2.1.3 Guía de evaluación sanitaria del servicio de alimentos

La Guía de evaluación del Ministerio de Salud, dentro de los servicios de alimentos se divide por áreas, evaluando diferentes rubros con el fin de proporcionar un correcto funcionamiento dentro de los servicios de alimentos y garantizando un mejor control, una vez aplicada la guía se suman los puntos obtenidos dentro del servicio de alimentos y se saca el porcentaje correspondiente. La evaluación permite determinar si las condiciones del servicio de alimentos son inaceptables (69%), deficientes (70 a 80%) o buenas (81 a 100%). ([Ver anexo 1](#))

El diagnóstico aplicado en Comedores Industriales de Intel indica que en el punto A condiciones físicas y sanitarias generalidades de las instalaciones obtuvo un 100%, lo cual se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, se deben hacer algunas aclaraciones, lo referente a instalaciones de gas lo maneja Intel no Comedores por lo tanto es Intel quien cuenta con la bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones del gas.

El punto B área de preparación de alimentos (cocina) se obtuvo un 82% que indica buenas condiciones, sin embargo, dentro del servicio de alimentos se deben hacer algunas correcciones, como por ejemplo no cuentan con ventanas por lo cual hace un calor excesivo durante la jornada laboral, el sistema de ventilación es deficiente por lo que no se encuentra libre de olores, las puertas no son automáticas lo que

implica riesgos a la hora de ingresar o salir con productos, inadecuada almacenamiento de utensilios al finalizar el día las vajillas se colocan en una perra (lo que utilizan para trasladarlas de un lado a otro) no se colocan boca abajo y no se encuentra libres de agentes contaminantes Otro punto importante se debe tomar la temperatura de los alimentos antes de pasarlos a la línea, y estando en la línea mantenerse en la temperatura adecuada, la filtración de aceite para eliminar partículas sólidas se realiza cada dos días, según la guía lo recomendado es una vez al día.

Punto C área de almacenamiento de alimentos se obtuvo un 90% que indica buenas condiciones, el único punto a mejorar es relacionado a productos perecederos y equipos de refrigeración ya que los alimentos no se encuentran refrigerados a una temperatura igual o menor a 5C, se encuentra en 10 C.

Con respecto al punto D medidas de saneamiento se obtuvo un 87% lo que indica buenas condiciones, sin embargo, se deben hacer correcciones debido a que no se cuenta con el programa documentado de higiene y desinfección.

Con referente a salud e higiene personal se obtuvo un 64% se refiere a condiciones inaceptables, debido a que no se toman las medidas necesarias para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos, y no se aplica el correcto lavado de manos, a pesar de que se cuenta con un cartel con los pasos, los empleados no siempre cumplen con este punto.

El apartado F área de consumo se obtuvo un 100% excelentes condiciones

Y por último el punto H de la guía del Ministerio de Salud, el servicio de catering, obtuvo un 88%, lo que indica que está en buenas condiciones, sin embargo, se debe mejorar o corregir que no se cuenta con carrocería cerrada al transportar los alimentos dentro de Intel, lo que favorece el ingreso de contaminantes externos. (ver anexo 1, [figura 3](#))

1.2.1.4 Encuesta sobre el servicio de alimentos

Para el diagnóstico dentro del servicio de alimentos, se aplica la encuesta denominada “Encuesta sobre el servicio de alimentos”, a un total de 100 personas con un rango de edad entre 18 a 60 años (ver [anexo 2](#)). La encuesta, nos permite determinar que el 99% de la población almuerza en el comedor institucional, el 72% realiza el desayuno y un 39% realiza la merienda de la tarde en Intel. (ver anexo 2, [figura 7](#))

Para la evaluación del servicio de alimentos se aplican preguntas relacionadas con el espacio físico, el menú, la limpieza, el personal, entre otras.

Los resultados de la encuesta se ven reflejados en el siguiente cuadro

Tabla N. 4 Evaluación del servicio de alimentos

	Muy buena	Buena	Malo	Muy mala
Limpieza	42%	55%	3%	0%
Iluminación	53%	44%	2%	1%

Ventilación	42%	40	15	3
Presentación del personal	60	40	0	0
Cortesía de los empleados	54	37	9	0
Velocidad de atención	25	57	18	0
Variabilidad del menú	9	55	32	4
Horario	37	52	11	0
Sabor	14	64	16	6
Temperatura	22	58	16	4
Cocción de los alimentos	20	60	18	2
Presentación del personal	23	67	8	2
Cantidad servida	21	64	13	2
Limpieza	30	38	23	9

Fuente, Torres. S

Como se puede observar en la tabla anterior los rubros que tuvieron una muy buena puntuación son los siguientes; la iluminación, ventilación, presentación personal y cortesía del personal. (ver anexo 2, [Figura 8](#))

Otra de las preguntas aplicadas era calificar el plato servido en una escala del 1 al 10 donde uno es la puntuación mínima y diez máximas, solo un 3% le dio la calificación máxima, el 31% de los entrevistados lo califica con un ocho. (ver anexo 2, [figura 9](#))

La última pregunta era abierta, consiste en indicar en que considera que se puede mejorar.

De las 100 personas encuestadas solo 53 respondieron a esta pregunta, dentro de las cosas que indicaron que se podía mejorar, una mejor atención al cliente, variabilidad de menú, la temperatura de los alimentos, porciones más grandes, limpieza de vajilla, vasos, tenedores, más variedad de vegetales, mejorar el sabor, menos condimentación en los alimentos, calidad de los ingredientes, cocción.

1.2.1.5 Conocimiento del personal sobre manipulación de alimentos.

Se realiza una encuesta a 50 de los empleados de Comedores Industriales (ver [anexo 3](#))

Dicha encuesta refleja los siguientes resultados esto con el fin de retomar información necesaria para una correcta manipulación de los alimentos. Para la pregunta número uno se obtuvo que un 68% responde correctamente que un alimento que garantice que no va a causar daño es un alimento inocuo un 6% que sería un alimento seguro y un 20% higiénico, y tres personas no respondieron (ver anexo 3, [figura 10](#)) en la pregunta número dos un 52% responde correctamente que el rango de temperatura donde se multiplican más rápidamente las bacterias sería de 5 a 45 C, un 10 % responde A, y 38% B, ambas respuestas incorrectas (ver anexo 3, [figura 11](#)), en la pregunta número 3, cuál es la temperatura ideal de un refrigerador un 46% responde correctamente de 0 a 10 C, un 42% responde de -5 a 5C, y un 12% 5 a 65C incorrectamente, (ver anexo 3, [figura 12](#)) en la pregunta

número cuatro un 88% responde correctamente que al conservar un alimento en el congelador se disminuye la velocidad de crecimiento, un 12 % incorrectamente, (ver anexo 3, [figura 13](#)) en la siguiente pregunta indica que desinfección se puede definir como, el 72% responde correctamente, un 28 % incorrectamente (ver anexo 3, [figura 14](#)) en la pregunta número seis un 74% responde correctamente que la desinfección es quien destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies, mientras que un 24% incorrectamente, (ver anexo 3, [figura 15](#)), para la siguiente pregunta el 90% responde que los productos enlatados con algún golpe debe desecharse siempre lo que es correcto, un 10% responde incorrectamente que se desecha dependiendo de la caducidad (ver anexo 3, [figura 16](#)). En la pregunta número ocho indica que una enfermedad de transmisión alimentaria se define como una enfermedad transmitida por un alimento contaminado lo que el 70% responde correctamente y un 30% incorrectamente, (ver anexo 3, [figura 17](#)) la pregunta número 9 el 88 % responde que la cadena de frio debe mantenerse durante todo el proceso por el que pasa el alimento y un 12 % responde incorrectamente que solo durante el almacenamiento,(ver anexo 3, [figura 18](#)), en la pregunta 10, el 82% responde correctamente que para evitar la contaminación cruzada se deben utilizar diferentes talas de picar, un 18% incorrectamente (ver anexo 3, [figura 19](#))

En la última pregunta enumerar los pasos correctos para el lavado de manos 22 personas se los sabían correctamente, mientras que 28 personas no se sabían los pasos (ver anexo 3, [figura 20](#))

1.2.1.5 Hábitos alimentarios de la población

Para determinar los hábitos alimentarios de la población se aplica una encuesta tomando en cuenta cuantos tiempos de comida realizan, en donde consume la mayor parte de sus comidas, la frecuencia de consumo, y el tipo de cocción que utilizan para cocinar. La encuesta se aplica a 100 funcionarios de Intel. ([ver anexo 4](#))

La encuesta aplicada refleja los siguientes datos, en cuanto a tiempos de comida que realiza la mayoría del tiempo, el 94% indicó desayunar, 58% realiza la merienda de la mañana un 93% almorzar, 64% realiza la merienda de la tarde, un 86% cena y solo un 17% hace la colación nocturna (ver anexo 4, [figura 22](#))

Por otro lado, el 60% de las personas entrevistadas indica que siempre o casi siempre come a la misma hora, un 27% a veces realiza sus tiempos de comida a la misma hora y un 13% nunca desayuna, almuerza, ni cena a la misma hora (ver anexo 4, [figura 23](#))

En la pregunta tres donde preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral, el 52% indico que, en el trabajo, un 43% que, en su casa, y un 5% en la soda (ver anexo 4, [figura 24](#))

Anexo 4, [figura 25](#), muestra que el 60% indico que la grasa que utiliza para cocinar es el aceite de oliva, vegetal, o soya, un 18% utiliza aceite en spray, un 13% margarina, el 8% manteca vegetal, 1% mantequilla dos pinos, ninguno de los entrevistados utiliza la manteca de cerdo para cocinar.

Se les pregunta también si le agrega sal a la comida ya preparada y el 53% indico que nunca le agrega sal a la comida ya preparada, el 41% a veces y solo un 6% siempre (ver anexo 4, [figura 26](#))

Los resultados del tipo de cocción que prefieren los empleados se muestran a continuación en la siguiente tabla.

Tabla N° 5. Tipos de cocción preferidos para cada alimento

	Frito	Horno	Hervido	Asado	A la plancha	Vapor	Microondas	NC
Pollo	25%	13%	8%	13%	34%	1%	-	6%
Bistec	43%	-	3%	8%	37%	1%	-	8%
Pescado	49%	7%	4%	2%	29%	-	-	9%
Papas	41%	23%	12%	13%	2%	9%	-	-
Plátano	55%	17%	8%	3%	1%	7%	4%	5%
Huevo	73%	1%	6%	1%	12%	-	2%	5%
Vegetales	3%	9%	40%	2%	1%	32%	1%	12%

Fuente, Torres. S

Como se puede observar en la tabla anterior el tipo de cocción que prefiere la mayoría de la población es frita para la mayoría de los alimentos, solo el pollo y los vegetales los prefieren con un tipo de cocción diferente en el caso del pollo a la

plancha y los vegetales hervidos. También cabe señalar que los vegetales es el grupo de alimentos que menos consume la población. Anexo 4, [figura 27](#)

Anexo 4, [figura 28](#), con respecto a la frecuencia de consumo se les pregunta si consumían los siguientes alimentos siempre, algunas veces al mes, algunas veces a la semana, o nunca a lo que respondieron, 42% consume leche siempre, un 25% algunas veces por semana, el 16% algunas veces al mes y un 17% nunca, con el queso el 38% de la población lo consume algunas veces a la semana, 28% siempre, 20% algunas veces al mes y solo el 14% nunca consume queso, el yogurt un 29% nunca consume, 28% algunas veces al mes, 27% algunas veces a la semana, y el 16% siempre, los helados el 41% los consume alguna vez al mes, 27% algunas veces por semana, un 26% nunca y el 6% siempre, margarina, queso crema y natilla el 34% lo consume algunas veces a la semana, el 31% algunas veces al mes, un 23% casi nunca o nunca y el 12% siempre, el 38% consume casi nunca o nunca, la mayonesa, 28% algunas veces al mes, el 24% algunas veces a la semana y solo el 10% siempre, la carne de res el 42% lo consume siempre, un 39% algunas veces por semana, 12% algunas veces por mes y solo el 7% casi nunca, 34% de la población indico consumir pescado o mariscos frescos algunas veces por semana, 28% algunas veces por mes, el 21% siempre o casi siempre consume y el 17% nunca o casi nunca, con respecto a pescado o mariscos enlatados el 35% los consume algunas veces por semana, 27% algunas veces al mes, el 24% casi nunca o nunca y el 14% siempre, los embutidos el 36% los consume por semana, el 25% al mes, 23% casi siempre y un 16% nunca, el 54% de los encuestados aseguro consumir huevo siempre, el 29% algunas veces por semana, el 10% algunas veces

al mes un 7% nunca, el 52% de la población siempre consume frutas, el 36% las consume por semana, 9% al mes y el 3% restante nunca, con respecto a los vegetales harinosos la mayoría de la población un 51% los consume algunas veces a la semana, el 30% siempre el 15% algunas veces al mes y solo el 4% nunca los consume, los vegetales no harinosos el 45% de los encuestados respondieron consumirlos siempre, un 39% algunas veces por semana un 11% al mes y un 5% nunca los consume, los cereales el 45% los consume siempre, 36% a la semana, el 13% al mes y un 6% casi nunca o nunca, las galletas el 50% las consume a la semana, 22% al mes, 20% siempre y un 8% nunca, las leguminosas el 38% de la población las consume algunas veces a la semana, 33% siempre, el 20% algunas veces al mes y el 9% nunca, con respecto a las golosinas el 40% de la población las consume varias veces a la semana, 27% varias veces al mes, 17% siempre o casi siempre y el 16% nunca o casi nunca azúcar, miel, mermeladas el 36% las consume algunas veces a la semana, 24% algunas veces al mes, 23% siempre y solo el 17% nunca, la mayoría de la población el 37% consume gaseosas algunas veces a la semana, el 24% al mes, el 20% siempre y el 19% nunca café, o té el 42% lo consume siempre el 27% algunas veces por semana, el 23% algunas veces por mes y el 8% nunca, con respecto a la comida rápida un 42% asegura consumir algunas veces al mes, un 41% algunas veces a la semana, el 10% nunca consume comida rápida y un 7% siempre o casi siempre las consume por facilidad, en la última pregunta el 37% de la población consume alcohol a la semana, un 24% algunas veces al mes, un 24% nunca y el 14% restante siempre.

1.2.1.6 Conocimiento nutricional de la población.

Para la evaluación de conocimientos nutricionales de la población se aplica una encuesta con diez preguntas del área de nutrición, que se irán explicando a continuación, no se encontraron muchas deficiencias en estos temas ([ver anexo 5](#))

El objetivo de aplicar dicha encuesta, era determinar el conocimiento de nutrición en la población y así obtener temas importantes para brindar la educación nutricional basada en temas deficientes.

Esta encuesta se aplica 100 personas, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados, para la pregunta número uno se muestra que el 88% de la población contestó correctamente que una alimentación balanceada consiste en una alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita, el otro 13% contestó incorrectamente del cual el 3% indicó que una alimentación balanceada deber ser baja en grasa ([ver anexo 5, figura 29](#))

En la pregunta número dos, las personas con sobrepeso y obesidad son más propensas a padecer de, el 91% contestó correctamente diabetes, y el 9% restante incorrectamente, un 7% indico que hepatitis y el 2% colitis. ([ver anexo 5, figura 30](#))

En la siguiente pregunta el 78% contestó correctamente que los alimentos ricos en fibra ayudan a favorecer el tránsito intestinal, el 22% restante no tenían el conocimiento de la importancia de la fibra, un 17% del 22% indico que la fibra ayuda a disminuir el cansancio, y el 5 % ayuda a la regeneración de tejidos ([ver anexo 5, figura 31](#)).

Pregunta número cuatro, de acuerdo con el consumo de frutas y vegetales es correcto que contienen fibra y agua y el 56% contestó correctamente, el 44% restante respondió incorrectamente de los cuales el 30% respondió que el consumo de vegetales debe ser diario y el de frutas 3 veces por semana y el otro 14% indicó que puede ser ilimitado (ver anexo 5, [figura 32](#))

Un 91% de las personas encuestadas mostró conocimientos acerca de que alimentos es fuente de vitamina C, seleccionando la guayaba, mientras que un 7% dijo que la granola, y 2% que era el pollo. (ver anexo 5, [figura 33](#))

La [figura 34](#), del anexo 5, indica que el 81% de la población contestó correctamente, que alimento aporta carbohidrato dando como ejemplo la papa, 15% dijo que el huevo, y el 4% restante el agua.

En la pregunta siete cuál de los siguientes alimentos aporta proteína, el 76% aseguró correctamente que el pescado, el 21% el maní, y solo un 3% el natilla (ver anexo 5, [figura 35](#))

El 90% de la población contestó correctamente que el aguacate aporta grasa saludable, el 10% restante contestó incorrectamente, un 5% dijo que la linaza, y el otro 5% el queso amarillo (ver anexo 5, [figura 36](#))

La [figura 37](#), del anexo 5, indica que el 87% de los entrevistados contestó correctamente que las lentejas son alimentos fuente de fibra, un 8% dijo que el pescado, y el 5% el queso.

En la última pregunta el 66% responde correctamente que el hígado y huevo son alimentos fuente de colesterol, un 24% aseguró que el aceite de oliva y aguacate y por último el 10% dijo que el maní y linaza eran los alimentos fuentes de colesterol. (ver anexo 5, [figura 38](#)).

Como resultado de la evaluación se escogieron los siguientes temas para mejorar el conocimiento nutricional en los empleados. Capacitación número uno “Alimentación saludable”, se habló de los grupos de macronutrientes, la importancia del equilibrio energético, y las porciones adecuadas para una alimentación balanceada y la lista de intercambio, capacitación dos “Sobre Peso y Obesidad” mencionando tipos de obesidad, causas, consecuencias y patologías asociadas, capacitación número tres “Etiquetado nutricional”.

Se realiza dos stands informativos uno del sodio en el cual se menciona la recomendación diaria, patologías asociadas, alimentos altos, moderados y bajos en sodio, y el del alcohol tomando en cuenta las calorías que aporta el alcohol, recomendación según la OMS.

1.2.1.7 Gustos y preferencias de la población.

Para la realización del nuevo menú se aplica una encuesta de gustos y preferencias, percepción de los alimentos según AGATTTA, cantidad de porciones servidas, tipo de cocción. (ver [anexo 6](#))

Muchos de los consumidores indican haber dejado de consumir ahí porque aseguran que la alimentación les cae pesado por su condimentación, por el exceso de grasa de algunos de los alimentos y por la poca variabilidad del menú en cuanto a cocción.

La encuesta se realiza a 100 empleados de Intel, en la cual se brindan opciones de frutas, opciones harinosas y proteicas para los tiempos de comida más fuerte desayuno y almuerzo, bebidas y postres.

Dicha encuesta aplicada revela los siguientes datos, en la primera pregunta elegir las tres frutas más gustadas, las frutas más gustadas fueron el melón, sandía y piña, el melón con un 41%, sandía con un 33% y la piña con un 31%, las fresas un 30%, frutas mixtas un 26%, guayaba 23%, manzana 21%, papaya y granadilla un 19%, banano y mandarina un 16%, naranja 9% y por último la ciruela con un 8%. (ver anexo 6, [figura 40](#))

[Figura 41](#), anexo 6 dentro de las harinas preferidas para el desayuno, de primera opción con un 74% el gallo pinto, 58% tortillas, 38% panqueques, 33% tostadas, 32% plátano maduro, 18% empanadas, 13% pan bonete, 11% cereal de desayuno, 10% pan baguete, 8% granola y el 5% pan pita.

Dentro de las opciones proteicas más solicitadas para el desayuno está el queso frito con un 61%, omelette de jamón un 36%, huevo frito 35%, salchicha en salsa 31%, carne en salsa un 24%, huevo con jamón 22%, huevo picado 14%, el jamón y el huevo con cebollino un 12%, salchicha al horno un 10%, el 8% salchichón y un 2% huevo con espinaca (ver anexo 6, [figura 42](#))

La siguiente pregunta que bebidas prefieren en el desayuno las más escogidas fueron el café, jugo de naranja e infusiones, el café con un 95%, un 63% jugo de naranja, 38% te frio, con un 34% infusiones, 25% jugo de naranja con zanahoria, 23% chocolate, 18% leche y el 4% linaza (ver anexo 6, [figura 43](#))

Para el almuerzo se ofrecieron opciones de harinas, proteínas, bebidas y postres, dentro de las harinas preferidas están el arroz blanco con un 65%, frijoles un 48%, plátano maduro con un 31%, puré de papa un 30%, papa al horno 28%, garbanzos un 22%, papas a la francesa un 15%, arroz a la jardinera un 14%, picadillo de papa el 11% la yuca frita con un 10%, elote con un 9%, el puré de camote y las lentejas un 6% y por ultimo las tortillas con un 5% (ver anexo 6, [figura 44](#))

Dentro de las opciones proteicas preferidas el pollo a la plancha obtuvo el 56%, carne mechada el 39%, costillas el 29%, garbanzos con pollo un 25%, la chuleta de cerdo un 24%, bistec de res 21%, carne de res en fajitas un 20%, pescado empanizado 19%, fajitas de pollo en salsa blanca el 13%, pollo en salsa agridulce el 12%, pescado al ajillo 11%, pollo mechado 10%, lentejas con pollo 9%, atún 8%, dedos de pescado un 3% y el salchichón el 1% (ver anexo 6, [figura 45](#))

Los vegetales más gustados fueron con un 60% vegetales mixtos salteados, ensalada de espinaca lechuga tomate y zanahoria y el brócoli un 41%, la crema de brócoli un 31%, vegetales mixtos al vapor el 28%, ensalada de repollo y zanahoria 26%, ensalada de lechuga tomate repollo el 22%, picadillo de vainica 20%, coliflor 14%, picadillo de chayote 10% crema de hongos 7% (ver anexo 6, [figura 46](#))

Para las bebidas el 58% prefiere limonada, un 46% cas, 40% mora o tamarindo, el 23% carambola, 22% guanábana o avena, el 19% piña, un 17% naranja, el 8% Jamaica y solo un 5% horchata (ver anexo [figura 47](#))

Por último, los postres el de mayor puntaje fue el flan con un 64%, gelatina 56%, frutas el 41%, arroz con leche un 40% y compota de frutas un 40%, el 30% tres leches, 18% el coctel de frutas, y un 11% helados (ver anexo 6, [figura 48](#))

1.2.1.8 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú

Dentro del servicio de alimentos, se realiza un análisis cualitativo AGATTTA, que evalúa, aroma, gusto, apariencia, tamaño de la porción, textura, temperatura y armonía, de lo cual se observó en algunos de los platillos ofrecidos, una mala armonía, con respecto al sabor muchos de los platillos ofrecidos son muy condimentados, grasosos, salados, la apariencia buena, sin embargo, varía según como el consumidor elija su platillo, con respecto al tamaño de la porción si cumple con las porciones recomendadas, buena textura, y la temperatura inadecuada. El menú es por competencia, de 8 semanas a pesar de ser de 8 semanas no se observa gran variedad de cocción, es poco llamativo, con respecto a las bebidas son de pulpa y cargadas en azúcar.

Con respecto al análisis cuantitativo, se realiza un pesaje de cada alimento que conformaba el platillo, a elección del consumidor para determinar su aporte nutricional, de lo cual se observó platillos muy desbalanceados nutricionalmente. (ver [anexo 7](#))

1.3 FODA de Comedores Industriales en Intel

En el siguiente apartado se muestra el FODA analizado, para la empresa en las áreas en las cuales se realiza la práctica

Tabla N°6. Análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de Comedores Industriales.

Fortalezas	Debilidades	Amenazas	Oportunidades
1.Ofrecen gran gama de productos, disponibles las 24 horas.	1. No realizan una adecuada recepción de los alimentos	1.Cercanía a la empresa existe una finca de ganado que propicia malos olores y plaga de moscas que afectan el desempeño normal del servicio.	1.Dentro de Intel no tienen competencia
2.El precio de los platillos es accesible por el subsidio que brinda Intel	2. No realizan el correcto almacenamiento de los alimentos en seco	2.Comedores Industriales cuenta con una población semi- cautiva del	2.Comedores Industriales cuenta con una población semi- cautiva del
3.Cuenta con dos servicios de alimentos dentro de la empresa en diferentes zonas,	3. Comedores Industriales no cuentan con un instrumento de control adecuado para los procedimientos de		3. Poder ofrecer productos dentro de una empresa como Intel.
			4. Por su ubicación se encuentra en

cafetería y el limpieza y una zona céntrica
Candy shop. desinfección. y de fácil acceso.

4. Todo el personal 4. El personal a
del servicio de cargo no tiene
alimentos cuenta conocimientos en
con el carnet de el área de la
manipulación de nutrición.

alimentos

5. Las
instalaciones

dentro de los
comedores son
bastante

espaciosas, y
lujosas

6. Cuentan con el
equipo necesario
para abastecer a
2000 comensales

7. Cuentan con
personal suficiente
para cumplir el día
día, ofreciendo

gran variedad de productos, en cada tiempo de comida.

8. Existe un menú por competencia de 8 semanas.

9. Cuentan con un profesional de nutrición dentro del servicio de

alimentos

Fuente, Torres. S

1.4 Identificación del problema.

Una vez realizado el diagnóstico, análisis FODA, e interactuar con el personal de Intel y Comedores Industriales, se logró identificar los problemas más relevantes de la empresa

- De los 153 funcionarios a los cuales se les toma las mediciones antropométricas 70 de ellos se encuentran en sobrepeso, 21 de los empleados en algún grado de obesidad, específicamente 46% con sobrepeso, 14% con obesidad grado I, un 2% obesidad grado II, un 2% con obesidad grado III. Además de esto las mujeres presentan riesgo de

presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes, o padecer algún tipo de cáncer por su elevada circunferencia abdominal.

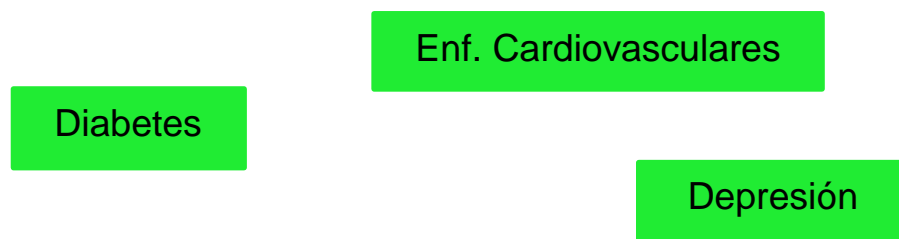
- La mayoría de los consumidores presentan malos hábitos alimentarios se observó cuando ellos escogen los alimentos en el desayuno y el almuerzo, gran cantidad de harinas, proteínas y poco vegetales.
- La mayoría de la población presentan algún tipo de alergia e intolerancias alimentarias que genere riesgos en otras complicaciones.
- Dentro de los principales problemas que presenta la población es el poco abordaje nutricional, afortunadamente cuentan con nutricionista, sin embargo, solo asiste dos veces por semana por lo tanto se le complica atender a toda la población.
- Dentro del servicio de alimentos cuentan con nutricionista sin embargo no es la encargada de la elaboración, correcciones del menú, es la encargada de calidad verificar que los alimentos estén rotulados, y los químicos.
- Con respecto al menú cumple con todas las partes, sin embargo, no varía la presentación y calidad de los alimentos tanto en cocción como presentación, además sobrepasan las necesidades energéticas que requiere la población, lo que se realiza una intervención dentro del servicio de alimentos, garantizando una mejoría en los alimentos brindados.
- Los empleados que asisten al servicio de alimentos no están de acuerdo con la alimentación ofrecida, se recibe una serie de quejas por la disconformidad del menú, sobre la cocción indican que se cocina con mucha grasa, muy condimentada, de la variedad a pesar de ser un menú de 8 semanas no se

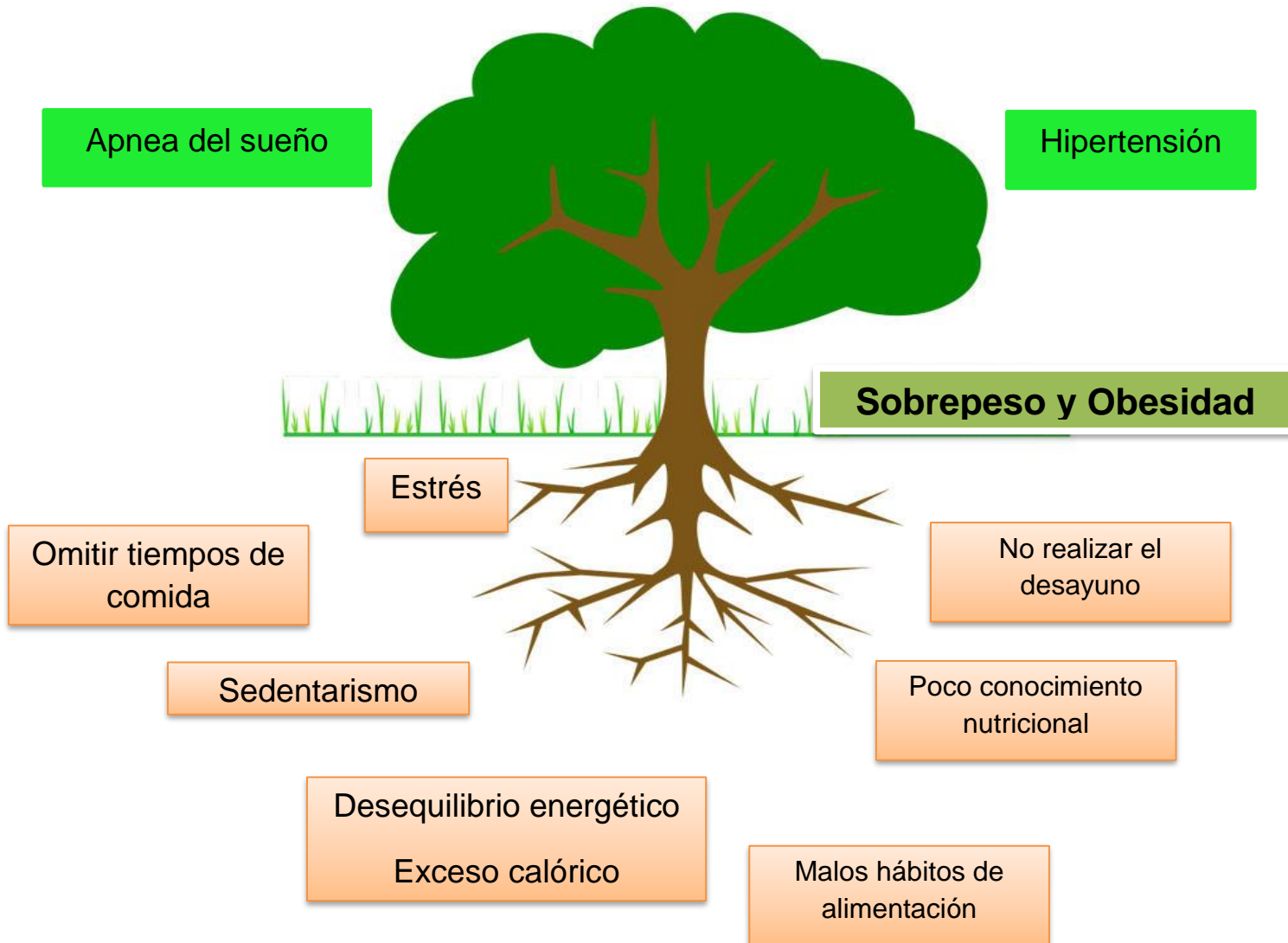
observa gran variabilidad, de la misma presentación de algunos alimentos, específicamente el plátano maduro y vegetales.

- Por otro lado, con respecto a la correcta manipulación de alimentos, no se está cumpliendo al 100%, a pesar de tener un banner con los pasos del correcto lavado de manos, la mayoría de los empleados no se los sabe, tienen diferentes tablas de picar, pero la mayoría del tiempo utilizan el mismo color sin importar que alimento se esté preparando, no se realiza una correcta limpieza y desinfección de los vegetales y carnes.
- Los conocimientos acerca de nutrición son mínimos, muchos de los empleados no muestran interés, en cuidar su salud, por medio de una buena y balanceada alimentación. La mayoría de los empleados aseguran no poder realizar la merienda de la mañana por exceso de trabajo o porque no es un hábito que acostumbren.

A continuación, se hace referencia al árbol de problemas

Figura 2. Árbol de problemas





1.5 Justificación de la práctica.

Cada vez es mayor el número de personas con sobrepeso y obesidad a causa de malos hábitos alimentarios, sedentarismo y el nivel económico, lo cual está relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algún tipo de cáncer, dislipidemia, artritis. Según datos de la organización mundial de la salud, desde 1980, la

obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

La obesidad es una de las causas defunción más importante en el mundo, ya que muchas personas no consideran la obesidad como una patología por lo cual indican haber fallecido por otra, sin embargo, está asociado con la obesidad.

En Intel al ser una empresa de alto reconocimiento y estatus cuya razón de ser es en materia de tecnología, subcontratan por servicios profesionales a Comedores Industriales que también es una empresa que ha evolucionado a lo largo del tiempo y tiene a su cargo 23 comedores más; en la Coca Cola, City, Amazon, Wester Junior entre otros. Comedores Industriales brinda un menú amplio, y los empleados tienen diferentes opciones de alimentación durante todo el día, a pesar de ser un menú de 8 semanas presenta muchas deficiencias, por otro lado, la incorrecta elección por parte de los empleados tanto en cantidad como calidad conlleva al sobrepeso y obesidad, esto se debe a los malos hábitos de alimentos que presentan y falta de educación nutricional.

El trabajo a realizar consiste en analizar el comportamiento y hábitos alimentarios de los empleados de Intel por medio de la observación y de encuestas, durante la pasantía de 640 horas, dentro de esta empresa; con el fin de determinar el grado de conocimiento nutricional de la población mediante el diagnóstico, para brindar educación nutricional en temas como alimentación saludable, sobrepeso y obesidad, entre otros así como las practicas alimentarias para finalmente elaborar y proponer un menú que se ajuste a las necesidades de los empleados.

Para ello es necesario identificar una muestra y realizar un diagnóstico de la misma, por medio del cual se puede determinar las deficiencias a nivel alimentario que presenta la mayoría de personas y aconsejarlos, así como brindarles una guía alimenticia acorde a las necesidades individuales.

La razón primordial de elaborar el menú es que en muchas ocasiones las empresas que brindan ventas de comidas no utilizan una dieta balanceada para generar las opciones del menú, ocasionando que las personas que adquieren dichos alimentos no tengan la opción de una dieta saludable y balanceada que se ajuste a sus requerimientos.

Para la carrera de nutrición esta investigación sirve como fuente de futuras consultas, debido a la conciencia de muchos de los funcionarios interesados en cambiar hábitos, estilo de vida, el sedentarismo para así prevenir las enfermedades asociados al estado nutricional.

En lo personal la pasantía ayudó a la adquisición de nuevos conocimientos a la hora de dialogar con los empleados y poder así determinar las causas que determinan su estado nutricional, las quejas referentes al servicio de alimentos y así poder determinar actividades durante la pasantía.

1.6 Objetivo general

Realizar una pasantía nutricional de 640 horas en Intel con Comedores Industriales para la determinación de los problemas en el ámbito nutricional y la resolución de los mismos a través de actividades innovadoras.

1.6.1 Objetivos específicos.

1.6.1.1 Determinar el estado nutricional de los empleados de Intel Costa Rica, mediante una valoración antropométrica.

1.6.1.2 Brindar consulta nutricional individual a los empleados de Intel Costa Rica interesados en mejorar su estado nutricional, mediante un plan nutricional y consultas de seguimiento.

1.6.1.3 Determinar conocimientos nutricionales mediante la aplicación de diferentes cuestionarios.

1.6.1.4 Evaluar gustos y preferencias de la población para la elaboración del nuevo menú

1.6.1.5 Analizar cualitativa y cuantitativamente el menú ofrecido por Comedores Industriales en Intel por medio de la evaluación AGATTA y pesaje de los alimentos.

1.6.1.6 Evaluar el servicio de alimentos de Comedores Industriales, identificando debilidades que presenta el servicio, buscando mejorar esas áreas.

1.6.1.7 Determinar los conocimientos de manipulación de alimentos, y verificar si cumplen las buenas prácticas de manipulación dentro del servicio, mediante una encuesta

1.6.1.8 Educar a la población en temas deficientes como alimentación saludable, etiquetado nutricional, sobrepeso y obesidad, alergias e intolerancias, por medio de capacitaciones.

1.6.1.8 Fomentar estilo de vida saludable, mediante la entrega de material educativo.

1.7 Alcances y Limitaciones

A continuación, se detallan los alcances y limitaciones obtenidas durante las 640 horas de pasantía con Comedores Industriales en Intel.

1.7.1 Alcances

- Dentro de los alcances se espera, que la población concientice la importancia de una alimentación saludable, variada, equilibrada, no solo por un físico deseado, sino principalmente por salud, evitando patologías asociadas al sobrepeso y obesidad en un futuro.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los funcionarios de Intel.
- Cambiar las prácticas de manipulación de alimentos, garantizando brindar alimentos inocuos a los consumidores.

1.5.2 Limitaciones

- Con respecto a los empleados del servicio de alimentos, presentan un bajo grado de escolaridad, por lo que a la mayoría no muestra interés en realizar cambios en su estilo de vida, esto se muestra en el poco interés al asistir a las consultas nutricionales, capacitaciones brindadas durante la pasantía
- En el transcurso de la práctica, empleados del Comedores Industriales fueron trasladados o despedidos

- Alteración de datos por parte de los funcionarios en cuanto hábitos alimentarios
- El menú ofrecido no será utilizado dentro del servicio de alimentos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Marco teórico

2.1 Manipulación de Alimentos

Una correcta manipulación de alimentos es fundamental, para evitar posibles enfermedades que afecten la salud de los consumidores, y en el caso de profesionales de la alimentación la responsabilidad es mayor, deben proteger la salud de los consumidores por medio de buenas prácticas de manipulación. El término profesionales no se refiere únicamente a cocineros u operarios en planta, se incluye a toda aquella persona que esté en contacto directo con los alimentos. A través de una adecuada manipulación de evitaren problemas asociados a bacterias, microorganismos dañinos para el ser humano, estos microorganismos se encuentran en el agua, alimentos contaminados, manos sucias, también en la manera de conservación de los alimentos. (CS consulting,2016).

La Salud a diferencia de lo que muchos creen, no es la ausencia de enfermedad y debe ser entendida como un completo estado de bienestar físico, mental y social. El aporte de alimentos SANOS es fundamental, para evitar enfermarnos por su consumo, pero también para nutrirnos debidamente. Las enfermedades transmitidas por alimentos se adquieren, entonces, al consumir alimentos que se han contaminado durante su obtención o elaboración y es bueno saber que estas enfermedades son producidas casi siempre por un mal manejo de los alimentos al momento de prepararlos, pero lo importante es que adoptando hábitos higiénicos adecuadas en su manejo, es posible evitarlas. (OPS y OMS, s.f).

2.1.1 Tipos de enfermedad

La infección se presenta cuando se consume algún alimento contaminado que causa enfermedades, dentro de los gérmenes causantes de enfermedades se encuentra; las bacterias como la Salmonela, presente con mayor frecuencia en carnes, huevos, pollo, lácteos y las larvas. (OPS y OMS, s.f).

Las infecciones se pueden prevenir, con adecuadas practicas higiénicas, evitando la contaminación en los alimentos.

La intoxicación se presenta al consumir alimentos contaminados con algún producto químico, o toxinas presentes en los alimentos. (OPS y OMS, s.f).

Las intoxicaciones se presentan con más frecuencia al consumir mariscos, que fueron recolectados en aguas contaminadas por el fenómeno conocido "marea roja", (OPS y OMS, s.f).

Otro ejemplo de una intoxicación es la del botulismo, la bacteria se encuentra principalmente en embutidos, conservas y productos enlatados. (OPS y OMS, s.f).

2.1.1.2 Enfermedades más comunes transmitidas por los alimentos

Salmonelosis

Enfermedad causada por la bacteria Salmonella produce dos tipos de síntomas; gastroenteritis y fiebres intestinales. Esta bacteria es resistente a la congelación y deshidratación, sin embargo, no sobreviven en medios ácidos. (OPS y OMS, s.f).

Estafilococo aureus

Se origina al consumir alimentos con toxinas, causadas por la bacteria estafilococo dorado, dicha toxina es resistente al calor. (OPS y OMS, s.f).

Clostridiumm perfringens

La Clostridiumm perfringens, se caracteriza por reproducirse en ambientes sin oxígeno, y produce formas encapsuladas que son parte de su ciclo de vida; esporas, que son resistentes al calentamiento. (OPS y OMS, s.f).

Botulismo

Enfermedad causada por una toxina capaz de paralizar el sistema nervioso, forman esporas, y se producen en medios sin aire. (OPS y OMS, s.f).

2.1.1.3 Fuentes de contaminación

Los alimentos pasan por una cadena antes de ser consumidos; cosecha, transporte, proveedor, almacenador, procesador, durante estas etapas pueden sufrir algún tipo de contaminación. (OPS y OMS, s.f).

Existen diferentes tipos de contaminación dentro de los cuales se encuentra:

Contaminación biológica

Se da por bacterias, virus, y parásitos, principalmente por la capacidad de reproducción de las bacterias en el alimento, que logran enfermar al consumidor, ya que se forman grupos o colonias de millones de bacterias. (OPS y OMS, s.f).

Este tipo de contaminación puede llegar al alimento por medio de las manos del hombre, por contacto con alimentos contaminados o con superficies como mesas, recipientes, utensilios o equipos contaminados. (OPS y OMS, s.f).

Contaminación Química

La contaminación química se da por residuos que quedan de sustancias utilizadas para el control de plagas, ocurre durante la producción primaria del alimento. (OPS y OMS, s.f).

Contaminación cruzada

Este tipo de contaminación se da cuando el alimento limpio entra en contacto con cualquier contaminante (bacterias, productos químicos, alimentos, superficies). (OPS y OMS, s.f).

El correcto lavado de manos ayuda a prevenir la contaminación en los alimentos, a continuación, se citan los pasos adecuados

- Remangar el uniforme hasta el codo
- Enjuagar las manos y el antebrazo hasta el codo
- Frotar las manos con el jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos
- Cepillar cuidadosamente manos y uñas.
- El cepillo deberá permanecer en una solución desinfectante (cloro o yodo por ejemplo) mientras no se use. Si no se cuenta con un cepillo, el lavado con

agua y jabón se hará al menos por 20 segundos, restregando fuerte manos y uñas.

- Secar las manos con toalla de papel. En el caso en que no se dispone de toallas de papel, se debe contar con una toalla que permanezca siempre limpia y sea renovada.
- Desinfectar las manos en una solución apropiada de ser necesario. Puede también utilizarse alcohol con este propósito (OPS y OMS, s.f).

2.1.1.4 Condiciones del establecimiento donde se preparan los alimentos

Algunas de esas Buenas Prácticas de Manufactura incluyen:

Ubicación del lugar de preparación y entorno:

El lugar de preparación debe ser alejado de los depósitos de basura, corrientes de aguas cloacales, u otras fuentes de contaminación. (OPS y OMS, s.f).

Diseño e higiene de las instalaciones:

Lo ideal es que exista separación entre áreas donde se manejan materias primas y áreas de preparación entre lo frío y lo caliente

Se puede trabajar en la misma mesa o superficie siempre y cuando se desinfecten cada vez que se utilicen distintos alimentos o preparaciones. (OPS y OMS, s.f).

Materiales de construcción

El piso, paredes y techos donde se preparan alimentos deben ser lisos e impermeables, adecuados para una fácil limpieza o desinfección, sin grietas o diseños que acumulen suciedad. (OPS y OMS, s.f).

Ventilación e iluminación

Una buena ventilación controla las temperaturas internas, el calor excesivo, humo sin embargo su diseño debe evitar que existan corrientes de aire, una buena iluminación permite facilitar el proceso de preparación de los alimentos. (OPS y OMS, s.f).

Áreas de recepción y almacenamiento

El área de recepción de los alimentos debe estar separada del resto de las otras áreas, siempre debe estar en buenas condiciones, debe asegurar la temperatura adecuada. (OPS y OMS, s.f).

Área de lavado y desinfección

Debe tener agua caliente y fría. (OPS y OMS, s.f).

Área de preparación

Disposición de desechos, suficiente espacio, estación de lavado de manos, equipos y utensilios. (OPS y OMS, s.f).

Área de consumo

Todos los muebles deben encontrarse lo suficientemente limpios, debe tener ventanas que impidan el acceso de insectos o plagas. (OPS y OMS, s.f).

2.2 Alimentación Saludable

Alimentación se define como el proceso mediante el cual se toma del mundo exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de dieta diaria. El alimento es todo aquel producto o sustancia que aporta materiales que cumplen una función nutritiva. Pinto & Carbajal (2006)

2.2.1 Nutrición

Por otro lado, la nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales se ingiere, absorbe, transforme y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos. Pinto & Carbajal (2006)

2.2.2 Dieta

Dieta se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas que se consumen habitualmente, sin embargo, también hace referencia al régimen que realizan las personas. Pinto & Carbajal (2006)

2.2.2 Dietética

La dietética estudia la forma de proporcionar los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico. Pinto & Carbajal (2006)

No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo, cada nutriente tiene funciones específicas y contribuyen a nuestra nutrición de una manera especial. Para garantizar una buena salud nuestro organismo necesita todos los nutrientes en cantidades adecuadas. Dapcich, V., Salvado Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo C., Aranceta Bartrina, J., Serra Majem, L. (2004).

En la vida diaria resulta difícil consumir la cantidad adecuada de alimentos, esto se debe a la disponibilidad de alimentos y hábitos alimentarios. (Programa de salud del A y A, 2015). Todos los alimentos deben consumirse en cantidades diferentes según su aporte nutritivo según Dapcich, V, et al (2004). Esto es especialmente cierto en relación al consumo elevado de alimentos que tienen muchas grasas y azúcares solubles como dulces, postres, crema, alimentos “chatarra” fritos, refrescos. (Programa de salud del A y A, 2015).

2.2.3 Carbohidratos

Las harinas o cereales son la base fundamental de la alimentación, ya que ellos aportan una fuente importante de energía. Los alimentos que contienen carbohidratos son el pan, pastas, arroz, y cereales, vegetales harinosos como papas, tubérculos y alimentos integrales estos son ricos en fibra, vitaminas y minerales (guía de alimentación saludable. Dapcich, V, et al (2004).

2.2.4 Proteínas

Proteínas hay de dos tipos proteína de origen animal y de vegetal, la proteína vegetal en combinación adecuada puede sustituirse por la de origen animal, sin

embargo, siempre se recomienda incluir una ración moderada de algún alimento de origen animal. No se recomienda un consumo excesivo de proteínas de origen animal por su alto aporte en grasas saturadas, las cuales ocasionan aterosclerosis y otras enfermedades crónicas. (Programa de salud del A y A, 2015)

2.2.5 Grasas

La grasa a nivel internacional se propone que su consumo total nunca debe ser mayor del 30 % de las calorías totales, pero es posible que esta proporción sea todavía muy alta. Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo, entre 60 y 90g de grasa al día puede producir entre 25 y 30% de la energía total de las necesidades diarias de un adulto. (Programa de salud del A y A, 2015)

Se recomienda que solo una tercera parte de las grasas consumidas (10% de la energía total), provenga de las grasas saturadas consideradas como malas ya que elevan el HDL en sangre, provenientes de productos animales como carne, leche, queso y huevo, así como en formas concentradas crema, mantequilla, manteca y sebo. (Programa de salud del A y A, 2015). Las grasas insaturadas son las conocidas como buenas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), son saludables si se consumen en moderación, provienen de aceite de girasol, maíz, soya, maní, nueces, aguacate.

2.2.6 Antioxidantes

Se recomienda aumentar el consumo de estas sustancias porque tienen un importante papel en la prevención de varias enfermedades infecciosas y crónicas. (Programa de salud del A y A, 2015). Los antioxidantes son provenientes de frutas

y vegetales. Las frutas aportan agua, azúcar, vitaminas, es recomendado un consumo frecuente de frutas enteras no de pulpa, teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más porciones de fruta al día. Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. Dapcich, V, et al (2004).

Cofactores como son el glutatión, la lecitina, diversos folatos, diversos esteroides, la colina y el selenio. Su función es prevenir la oxidación de las macromoléculas del organismo. (Programa de salud del A y A, 2015)

2.2.7 Lácteos

Los lácteos como el yogurt, leche, son una fuente importante de proteína de alta calidad, una excelente fuente de calcio, minerales importantísimos para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de osteoporosis. Se debería consumir de 2 a 4 porciones de lácteos al día, dependiendo de la edad. Dapcich, V, et al (2004).

2.2.8 Fibra

Estos compuestos no se digieren ni se absorben. Las fibras forman un bolo fecal, que ayuda a eliminar residuos que no se absorben o tóxicos del organismo como sales biliares, una de las funciones más importantes de la fibra es evitar la reabsorción de la bilis. (Programa de salud del A y A, 2015). Existen dos tipos de fibra la insoluble se encuentra en los productos a base de granos integrales como

cereal, salvado de trigo, vegetales y frutas, provee el material para la formación de deposiciones. La fibra soluble, se encuentra en guisantes, frijoles, vegetales, frutas, cebada, arroz, semillas, galletas. La fibra soluble hace que la digestión de los carbohidratos sea más lenta y pueda estabilizar el nivel de azúcar en sangre según, FDA

2.2.9 Dieta equilibrada

Según Pinto y Carbajal, 2006 hace referente a que la dieta debe ser correcta y equilibrada lo importante es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y poder evitar deficiencias. Una dieta equilibrada se basa en que exista un equilibrio dentro de las necesidades energéticas y la ingesta de energía. Como se mencionó anteriormente cada nutriente se requiere en cantidades diferentes. Los únicos macronutrientes que se deben consumir diariamente son los carbohidratos, proteínas y las grasas que proporcionan energía, los micronutrientes como vitaminas y minerales se necesitan en pequeñas cantidades.

La dieta equilibrada es aquella que además de ser sana, nutritiva, contribuya a prevenir enfermedades crónicas, da una menor mortalidad total y una expectativa de vida más larga. Pinto & Carbajal, (2006)

2.3 Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son pautas de comportamiento establecidas sobre lo que se considera apropiado o inapropiado para su alimentación. Todas las culturas

tienen reglas alimentarias, prohibiciones y creencias sobre lo que es apropiado. Las normas sociales pasadas y actuales, son el resultado de la evolución histórica. Esas normas han sido adaptadas a través de la historia que constituyen el modelo alimentario. Díaz-Méndez, C. 2016)

Cabe señalar que los hábitos alimentarios se definen también como el número de comidas, horarios, manera en que se adquiere y almacena los alimentos, cuanto, con quien, donde, con que se come, los tipos de preparaciones que prefiere y la manera de seleccionar los alimentos. Reséndiz Barragán, A. M., Hernández Altamirano, S. V., Sierra Murguía, M. A., y Torres Tamayo, M. (2015).

Según, Reséndiz Barragán et al (2015), los hábitos de alimentación están asociados al estado emocional de las personas, debido a que se come de manera desproporcionada cuando se está alegre, triste o enojado y cuando se experimenta soledad, frustración o estrés. Estas consecuencias “positivas” a corto plazo, hacen que los hábitos de alimentación no adecuados se mantengan, sin embargo, a largo plazo se presentan consecuencias negativas en la aparición de problemas de salud asociados al incremento de peso, como se ha mencionado con anterioridad.

Dentro de los hábitos alimentarios intervienen factores como clima, lugar geográfico, vegetación, disponibilidad de alimentos, costumbres, experiencias, capacidad de adquisición en lo cual implica el nivel socioeconómico.

El cambio en los modelos alimentarios se está convirtiendo en un asunto de actualidad en particular por dos motivos, primero, por la relación entre la transformación de los hábitos alimentarios y el empeoramiento de la salud, en

segundo lugar, por la pérdida de unos hábitos que representan una cultura alimentaria propia de cada sociedad, que se puede ver deteriorada por las tendencias hacia una alimentación cada vez universal. Díaz-Méndez, C. 2016).

Con el pasar de los años la alimentación y nutrición de hombres y mujeres se ha visto afectada por múltiples factores y cambios ocurridos de las transformaciones sociales implantadas por la sociedad. Marín Cárdenas, A. D., Sánchez Ramírez, G. y Maza Rodríguez, L. L. (2014)

La mayor accesibilidad de los alimentos conlleva aspectos negativos que se han evidenciado en problemas de salud, disponibilidad, desigualdad, cambios en los estilos de vida, hábitos de consumo. Es necesario tomar en cuenta tres factores relacionados con los hábitos de alimentación, en primer lugar, la desigualdad social en la elección de alimentos, diferencia sociocultural que condicionan a la población y la diversidad de productos. Marín Cárdenas, A. D et, al (2014)

Estudios arrojan la relación de la dieta y las enfermedades crónicas, cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis entre otros. Partimos de la base, por tanto, de que una gran proporción de enfermedades, e incluso muertes, que pueden prevenirse en la actualidad, están relacionadas con nuestro comportamiento alimentario. Desde luego, hay un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que la gente puede hacer para influir a medio y a largo plazo en su salud, aparte de dejar de fumar, aumentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la modificación de la dieta. Pinto & Carbajal (2006)

2.4 Sobrepeso y Obesidad

La obesidad se ha convertido en un grave problema de salud pública en la sociedad actual. La Organización Mundial de la Salud la califica como la epidemia del siglo XXI, debido a la alta prevalencia de esta patología que tiene importantes implicaciones sociales, económicas y sanitarias. OMS, 2016

La OMS define obesidad como el exceso acumulado de grasa corporal que se presenta por un desequilibrio entre la ingesta alimentaria y el gasto energético que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) OMS, 2016. Según, Reséndiz Barragán et al, 2015. El IMC define el grado de obesidad de cada persona, se considera obesidad severa un índice de masa corporal superior a 40 y que este acompañado por al menos una enfermedad significativa a causa del exceso de peso.

Se le considera como el trastorno nutricional más frecuente en cualquier etapa de la vida se ha incrementado considerablemente tanto en las sociedades desarrolladas como subdesarrolladas, y su prevalencia va aumentando debido a los hábitos alimentarios y al sedentarismo. (Moreno Cruz, M.J, 2013)

A continuación, se presentan algunas estimaciones recientes de la OMS a nivel mundial. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha más que doblado. (OMS, 2016)

2.4.1 Causas del sobrepeso y obesidad

La causa fundamental del sobrepeso y obesidad, como se mencionó antes es por un desequilibrio energético, entre las calorías consumidas y gastadas, esto debido a, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico ricos en grasa y un descenso en la actividad física el sedentarismo. (OMS, 2016)

2.4.1.4 Sedentarismo

Un alto porcentaje de personas sedentarias junto con una mala alimentación trae como consecuencias varios problemas metabólicos. Muchos estudios científicos demuestran que la actividad física regular y de moderada intensidad realizada por lo menos tres veces por semana, asociada a un esquema de alimentación saludable, ayuda a controlar el peso, proporciona importantes beneficios para la salud y reduce considerablemente el riesgo de morbilidad asociada a estos desórdenes metabólicos. (Moreno Cruz, M.J, 2013)

2.4.2. Consecuencias del sobrepeso y obesidad

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles como; las enfermedades cardiovasculares entre las cuales se puede mencionar cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, que fueron la principal causa de muertes en 2012; la diabetes, los trastornos del aparato locomotor en especial la osteoartritis y algunos cánceres en el endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon. (OMS, 2016)

Reséndiz Barragán et al, 2015. La obesidad es una de las patologías crónicas con más prevalencia, afectando a más del 30% de la población. Con base en los resultados de una encuesta nacional de salud en el 2012, México ocupa el segundo lugar a nivel mundial, en el cual 7 de cada 10 adultos mexicanos padecen obesidad y sobrepeso. Así actualmente la obesidad severa es el problema de salud más grande a nivel mundial. La obesidad está relacionada a patologías como diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensión arterial sistémica, enfermedades cardiovasculares, digestivas, respiratorias, alteraciones óseas, articulares hiperuricemia, neoplasia, síndrome metabólico. Se asocia con un aumento de la discapacidad y la mortalidad. También se hace referencia que la obesidad disminuye la productividad laboral. Moreno Cruz, M.J (2013)

Reséndiz Barragán et al, 2015. Los cambios en la conducta alimentaria, incluyendo una mayor dependencia de los alimentos preparados, las comidas rápidas, la falta de acceso, frutas y verduras, un aumento en el tamaño de las porciones, la calidad de los alimentos, falta de tiempo, son factores que contribuyen a la obesidad.

Según, Moreno Cruz M.J (2013), en los países en vías de desarrollo, especialmente en América Latina, el cambio cultural ha provocado un gran impacto debido a las tendencias internacionales relacionadas con un estilo de vida occidental; se puede mencionar también, que la globalización ha incrementado los niveles de estrés, el cual es un factor que influye directamente en los cambios de las conductas alimentarias y estilos de vida sedentarios de la población. La ansiedad que genera una situación de estrés puede afectar a cada individuo de diferente manera, ya sea en un estado de hiper-consumo o bajo consumo de alimentos.

En América Latina también se está produciendo un alarmante incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, debido principalmente a factores tales como el crecimiento económico, la urbanización progresiva y el consiguiente cambio en los estilos de vida que involucra un mayor consumo de alimentos de alta densidad energética y el abandono de dietas tradicionales.

Según la OMS (2016). El sobrepeso y la obesidad se han convertido en la pandemia mundial más importante, los efectos de la globalización tienen un gran peso ante el incremento de esta enfermedad, la introducción de nuevas tecnologías y de costumbres internacionales, han modificado la producción alimentaria en los países subdesarrollados provocando una transición en los hábitos alimentarios de las poblaciones.

2.4.3. Tipos de obesidad

La obesidad se clasifica en dos tipos según su acumulo de grasa a continuación se mencionan los tipos de obesidad.

2.4.3.1 Obesidad visceral o tipo androide

Es más frecuente en hombres que en mujeres. El acúmulo de grasa se sitúa por encima de las caderas: en abdomen, tronco, cintura escapular, cuello, nuca y cara. Los miembros inferiores y la cadera no son tan afectados, su masa adiposa es menos importante que la ginecoide. Se caracteriza por sus complicaciones metabólicas a partir de los 40 años aumentando el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, aterosclerosis, hiperuricemia e hiperlipidemia, consecuencia directa del estado de insulinoresistencia. (Moreno Cruz, M.J, 2013)

2.4.3.2 Obesidad tipo Ginecoide

Se da principalmente en mujeres. La adiposidad se sitúa por debajo del ombligo, afectando sobre todo en la zona de las caderas, puede descender hasta las rodillas o tobillos. Presentan pocas complicaciones metabólicas. Sus complicaciones son de origen mecánico: úlceras varicosas, artrosis de columna y miembros inferiores. Generalmente es resistente al tratamiento dietético. (Moreno Cruz, M.J, 2013)

2.5 Etiquetado Nutricional

El etiquetado nutricional es una herramienta que ayuda a los consumidores a realizar elecciones más saludables de sus alimentos con la finalidad de mejorar su

salud y prevenir enfermedades crónicas. Damián-Bastidas, N., Chala-Florencio, R. J., Chávez-Blanco, R., & Mayta-Tristán, P. (2016)

2.5.1 Tamaño de la porción.

Esta sección muestra cuantas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es la porción. Los tamaños de las porciones se dan en tazas. Toda información nutricional se basa en una porción del alimento. La parte superior de la etiqueta de información nutricional indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. Esta es la razón por la que es importante conocer el tamaño de las porciones, es la manera de saber con seguridad cuántas calorías y nutrientes está comiendo. (FDA, s.f).

Cantidad de calorías. Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento.

2.5.2 Porcentaje % valor diario.

En esta sección dice como los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria. El % VD puede ayudar a indicar si un alimento es alto o bajo menos de 5% es bajo, más de 20% es alto. Esto puede ser recomendado o no dependiendo del alimento que se esté consumiendo por debajo de 5%, al igual que si consume fibra a más del 20% en este caso sería bueno. Por lo tanto, se recomienda elegir los alimentos que son altos en nutrientes que se deben consumir más y bajo en nutrientes que se deben consumir menos. (FDA, s.f).

El % VD también sirve para hacer intercambios de alimentos durante el día.

Los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

2.5.3 Nutrientes

Los nutrientes son los ingredientes en los alimentos que proveen nutrición. Son esenciales para el funcionamiento del organismo. Se debe limitar el consumir excesivo de grasa (saturada o trans), colesterol, sodio ya que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Se debe consumir en cantidades adecuadas, fibra, vitamina A, C, calcio, potasio porque son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. (FDA, s.f)

Las enfermedades cardiacas son la primera causa de muerte en USA. Al leer la información nutricional de los productos le permite elegir alimentos que contribuyan con una dieta saludable y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiacas.

Sodio o sal. Es un compuesto cristalino que se usa para sazonar y preservar los alimentos Si la etiqueta dice que aporta 5% o menos es bajo en sodio, si aporta de 5 a 20% moderado en sodio, y alto en sodio más del 20%. FDA, s.f. Los alimentos procesados aportan el mayor contenido de sodio en la dieta. Saieh, A. C., Zehnder, B. C., Castro, C. M., & Sanhueza, P. (2015).

Fibra. Es un material indigerible. Es la parte de los alimentos que no se descomponen durante la digestión, es un nutriente que se debe consumir en grandes cantidades porque aporta muchos beneficios para la salud, como ayudar en la digestión, promueve la regularidad de evacuación intestinal y previene el estreñimiento. Dietas bajas en grasa alta en frutas y vegetales que contienen fibra

ayuda a prevenir algún tipo de cáncer, reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2, diverticulosis. (FDA, s.f).

Grasa. Consumir en exceso grasa conlleva a una serie de problemas para la salud como enfermedades cardíacas, aumenta el HDL, obesidad, aumenta la presión arterial etc. Hay distintos tipos de grasas unas son beneficiosas para la salud, pero en cantidades pequeñas. (FDA, s.f)

Colesterol. Es una sustancia cristalina transportada por el torrente sanguíneo por lipoproteínas es necesario para la digestión de las grasas, producción de hormonas. Cabe destacar que un exceso del consumo de alimentos que aporten colesterol como carnes, productos lácteos, huevo, pueden dañar las arterias, se puede acumular en las paredes de los vasos sanguíneos (ateroesclerosis). (FDA, s.f).

Calcio. Es un mineral encargado de la formación de huesos y dientes. Una deficiencia de calcio ocasiona osteoporosis, es sumamente importante obtener suficiente calcio a lo largo de la vida. (FDA, s.f).

2.6 Alergias e Intolerancias

Se define como reacción adversa a un alimento cualquier respuesta clínicamente anormal que se pueda atribuir a la ingestión, contacto o inhalación de un alimento, de los derivados o del aditivo que contiene. Rosas, M.R,2006

El Subcomité de Reacciones Adversas a Alimentos de la European Academy of Allergology and Clinical Immunology (EAACI) clasifica las alergias de dos maneras. (Rosas, M.R, 2006)

2.6.1 Reacción adversa toxicas

Causada por sustancias toxicas que producen trastornos en cualquier persona.

2.6.2 Reacción adversa no tóxicas

Están causadas por sustancias no tóxicas y que solamente afectan a personas susceptibles. Dentro de las reacciones adversas no toxicas se encuentra:

2.6.2.1 Reacción alérgica

Reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunológico, ante la ingestión, contacto, inhalación de un alimento.

En esta reacción, el cuerpo produce anticuerpos que trataran de unirse al antígeno o alérgeno para neutralizarlo y eliminarlo. Los anticuerpos conocidos como IgE reaccionan ante los alérgenos, lo que, a su vez, produce una reacción en los mastocitos y basófilos que, con la secreción de histamina, leucotrienos y prostaglandinas, causarán la sintomatología alérgica. (Rosas, M.R, 2006)

Tabla N 7. Síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos

Respiratorios	Congestión nasal Estornudos Asma Tos
----------------------	---

	Sibilancia
	Inflamación de labios, lengua, cara
Cutáneos	Urticaria
	Erupciones
	Prurito
	Eccema
	Dermatitis atópica
	Dolor abdominal
Gastrointestinales	Diarrea
	Nauseas
	Vómitos
	Cólicos
Sistémicos	Shock anafiláctico

Fuente Rosas, M.R, 2006

2.6.2.2 Intolerancia

Reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico. Puede estar mediada por IgE o no mediada por IgE.

Puede ser metabólica en relación con un déficit de enzimas involucradas en el metabolismo del alimento, farmacológica por compuestos químicos o indeterminados en la que participan ambos mecanismos. (Rosas, M.R,2006)

2.6.2.2.1 Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un disacárido compuesto por galactosa y glucosa que se hidroliza en el intestino por acción de una enzima que se denomina lactasa. La intolerancia se produce por una actividad baja o nula de esta enzima. Puede ser de dos tipos. Congénita, se caracteriza por un déficit total o una reducción importante de la

lactasa. Transitoria, después de una diarrea, por alteración de la mucosa intestinal.
(Rosas, M.R, 2006)

2.6.2.2.2 Enfermedad celiaca

Se trata de a reacción alérgica no mediada por IgE que se caracteriza por una mala absorción debido a una atrofia de las vellosidades de la pared intestinal. Se produce por el contacto con el gluten concretamente la fracción denominada gliadina del trigo, avena, centeno y cebada. El contacto de esta fracción desencadena una respuesta autoinmune mediada por IgG-IgA que lesiona la mucosa intestinal.
(Rosas, M.R, 2006)

2.7 Alcohol

El alcohol, que no es un nutriente, cuando se consume moderadamente (menos de 30 g de etanol al día) también puede aportar energía con un rendimiento de 7 kcal/gramo de etanol. El consumo excesivo satura los sistemas enzimáticos que intervienen en el metabolismo del alcohol y este no se metaboliza, aumentando los niveles en sangre, la alcoholemia, y los efectos indeseables. Pinto & Carbajal (2006)

2.7.1 Circuito del alcohol en el organismo

El alcohol llega al estómago, donde actúa la enzima ADH gástrica. Éste digiere un 20% del etanol, eliminándose antes de que pueda llegar a ser absorbido en el

estómago. El 80% restante se absorbe en el estómago y duodeno, y circula por sangre a través de todo el organismo. Azpeleta, C., Daunert, C y Gavarró, E (2013)

Al llegar al hígado, donde también hay enzimas ADH, además de ALDH (aldehidodeshidrogenasa), se inicia la eliminación total del etanol. Pero el ritmo al que puede eliminarlo el hígado es constante, independientemente del grado de alcohol en sangre. Es decir, el etanol de una copa de whisky (30 ml) de 40°, conteniendo unos 12 ml de etanol, tardará una hora en ser eliminado. Existen además otros circuitos de eliminación del etanol, catalasa y MEOS (sistema microsomal de oxidación del etanol) en el hígado, que se activa únicamente si el nivel de alcohol es muy elevado. Si en algún momento el nivel de alcohol en sangre llega a 2,5 g/l, el cuerpo pone en marcha el mecanismo del vómito. Azpeleta, C et al ,(2013).

Hasta que todo el alcohol ingerido no ha sido eliminado por completo, el remanente circulará, actuando sobre cerebro y tejidos. Este circuito puede verse alterado. Si el alcohol se ingiere con alimentos, ricos en grasa, estos permanecerán más tiempo en el estómago. Azpeleta, C et al ,(2013).

También se ve influencia por sexo y raza las mujeres tienen menos enzimas ADH gástricos que los hombres, además de menor volumen de líquido corporal, por lo que no pueden digerir tanto etanol en el estómago y una vez en circulación sanguínea, el etanol está más concentrado. En cuanto a la raza, los orientales presentan ciertas, isoformas enzimáticas con menor actividad metabólica, que les

hace absorber una mayor cantidad de alcohol y sufrir mayores resacas. Azpeleta,C et al ,(2013).

2.7.2 Repercusiones del alcohol

Fase aguda presenta consecuencias como; Efectos estimuladores iniciales, eufóricos, hipnóticos y de refuerzo, alteración psicomotriz, depresión funciones centrales ocasionando una alteración en el equilibrio, diplopía, obnubilación, coma, depresión del centro respiratorio: parada respiratoria. Azpeleta,C et al ,(2013).

Tabla N°8. Grado de alcoholemia

Alcoholemia	
0,3 - 0,5 g/	Primeros cambios en el estado de animo
0,5 - 1,2 g/L	Euforia, desinhibición, disminución de reflejos
0,9 - 2,0 g/L	Excitación, deterioro psicomotor
1,7 - 3,0 g/L	Confusión, ataxia, alteraciones en la percepción
2,5 - 3,5 g/L	Obnubilación , sin respuesta a estímulos
3,0 - 4,5 g/L	Coma profundo, hipotermia, alteraciones CV
> 4,5 g/L	Muerte

Fuente Facultad de Farmacia, 2013

Fase crónica. Su toxicidad directa en el hígado puede provocar cirrosis, alta presión, gastritis atrófica, pancreatitis, aumento del riesgo de padecer cáncer de esófago, laringe, lengua, mama, etc., también produce enfermedades osteomusculares,

neurológicas y psiquiátricas, metabólicas y endocrinas e incluso hematológicas, conlleva a problemas sexuales que pueden provocar impotencia en hombres y alteraciones menstruales en mujeres, un incremento de peso cada gramo de alcohol aporta 7,1 kcal. Azpeleta, C et al, (2013).

Son calorías “vacías”, porque no aportan ni vitaminas, ni proteínas, sólo engordan, sin embargo, en situaciones de alcoholismo crónico, aparece mala digestión y mala absorción a nivel gástrico, que junto con la degradación del hígado crea malnutrición, acción oxidante sobre la piel envejecimiento prematuro, pérdida de memoria. Azpeleta, C et al, (2013).

2.8 Sodio

El sodio es el catión extracelular más abundante en el organismo humano y ejerce un papel clave en la comunicación celular regulando el potencial eléctrico de las membranas plasmáticas y la presión osmótica. Strazzullo P, Leclercq C.(2014)

Además, determina el balance hídrico y electrolítico y mantiene el volumen sanguíneo, funciones que se relacionan con la regulación de la presión arterial (PA). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó una ingesta de sodio menor a 2 g/d (5 g de sal/d) en adultos, con el fin de disminuir las cifras de PA y el riesgo cardiovascular asociado. Gaitán, D., Chamorro, R., Cediell, G., Lozano, G., & da Silva Gomes, F. (2015)

Se necesita una pequeña cantidad de sodio para ayudar a que ciertos órganos y fluidos funcionen adecuadamente. Muchos de los alimentos empaquetados tienen una cantidad alta de sodio, aun cuando no saben “salados”. Además, cuando les añades sal a los alimentos, les estás añadiendo más sodio. El sodio ha sido relacionado con la presión arterial alta, y enfermedades cardiovasculares Y, dado que por lo regular la presión arterial aumenta con la edad, limitar el consumo de sodio se vuelve más importante cada año. Según FDA, s.f

La ingesta elevada de sodio dietario se considera como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de ECV (4-6). Actualmente, la meta propuesta por la OPS es una ingesta máxima promedio de 5g de sal/d, los gobiernos de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Uruguay y Venezuela suscribieron a la Declaración Política de la OPS en este tema. Gaitán, D et al (2015)

CAPÍTULO III.
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1. Actividad 1. Aplicación de la guía del Ministerio de Salud al servicio de alimentos de la empresa Comedores Industriales en Intel.

Objetivo. Evaluar el servicio de alimentos aplicando la guía del Ministerio de Salud con el fin de mejorar los puntos que no se cumplen dentro del servicio.

Tabla N 9. Guía del Ministerio de salud

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Aplicación de la guía del Ministerio de Salud	Estudiante de nutrición	Hoja Lapicero	Se aplica la guía del Ministerio de Salud Anexo 1 : en distintas áreas del servicio de alimentos, en donde se evalúa condiciones físicas y sanitarias, área de preparación de los alimentos, equipo y utensilios, almacenamiento de los alimentos, salud e higiene entre otros puntos.	Es un servicio de alimentos amplio, cuentan con la mayoría de los requisitos de Ministerio de Salud, dentro de los puntos que no cumplen están el no contar con un procedimiento de limpieza y desinfección. No tienen ventilación adecuada ya que dentro del servicio no hay ventanas. Cuentan con las diferentes tablas de picar sin embargo no las	_____

utilizan todas adecuadamente. Los alimentos en bodega de productos perecederos no se encuentran almacenados correctamente. Los utensilios como vasos y vajillas no se almacenan correctamente. Cuentan con un banner del lavado de manos, sin embargo, no todos los funcionarios conocen los pasos.

Fuente, Torres. S

Sistematización

Esta evaluación se realiza en 2 días, el primer día se hizo con ayuda de la encargada de calidad, el segundo día junto con el tecnólogo de alimentos se reevalúa la guía se tomó como material de apoyo la guía del Ministerio de Salud, (ver [Anexo 1:](#)) se aplica dentro del servicio de alimentos analizando así todas sus áreas.

Cada área se clasifica según, los rubros indicados en las guías del Ministerio de Salud, cuando se desconocía si contaban con algún programa o control se reafirmaba con la supervisora de calidad.

Al aplicar la guía del Ministerio de Salud, se observa que Comedores Industriales se encuentra en un rango de 85% según la guía eso quiere decir, que el servicio de alimentos se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, deben hacerse algunas correcciones como por ejemplo; dentro del servicio no cuentan con ventanas, por lo tanto si hay un calor excesivo dentro de la cocina, las puertas no son automáticas, los alimentos recalentados que no se consumen no siempre son descartados, no cuentan con un programa de higiene y desinfección que incluya los procedimientos de limpieza, entre otros puntos.

En el área de condiciones físicas y sanitarias generales, como en el área de consumo se encuentra en buenas condiciones teniendo como calificación el 100%.

En el área de preparación de los alimentos, no cuentan con las condiciones apropiadas para esto, dentro de los puntos deficientes están, el no tener ventanas dentro del servicio de alimentos por lo que hace un calor excesivo, y se acumulan algunos olores. Al empezar con la pasantía el piso no era el adecuado, sin embargo, ya estaba cotizado y planeado cambiarlo para Semana Santa, por lo tanto,

corrigieron ese punto a tiempo, pero no cuentan con puertas automáticas dentro del servicio.

Los utensilios son de fácil limpieza y desinfección ya que son de acero inoxidable, cuentan con diferentes tablas de picar debidamente identificadas, sin embargo, no siempre usan las adecuadas, cuentan con la campana de extracción limpia y desinfectada, las vajillas no se encuentran almacenadas correctamente. Los equipos mayores ayudan a facilitar el proceso de cocción dentro de los servicios de alimentos.

En las operaciones de preparación de alimentos, dentro del servicio los funcionarios si cuentan con el termómetro, sin embargo, no lo utilizan, para la filtración de los aceites se realiza cada dos días, no como se debería una vez al día, no en todas las ocasiones los alimentos recalentados son descartados.

Con respecto a los productos perecederos, los alimentos en refrigeración no se encuentran por debajo de 5 C° sino por debajo a los 10 C°.

El servicio de alimentos no cuenta con un programa de limpieza y desinfección, pero los empleados lo hacen a su manera. Otra de las actividades de la pasantía fue la realización del programa de limpieza y desinfección para mejorar el proceso de desinfección de los utensilios y alimentos.

3.2 Actividad 2. Evaluación antropométrica a los empleados de Intel y Comedores Industriales

Objetivo. Realizar una evaluación nutricional a los funcionarios de Intel, mediante toma de medidas antropométricas, estimando un promedio según el género.

Tabla N 10. Evaluación Nutricional

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Evaluación nutricional (peso, talla, IMC,% de grasa, Circunferencia de cadera, circunferencia abdominal, circunferencia de muñeca.	153 personas Estudiante de nutrición	Tallmetro Balanza Omron Cinta métrica Computadora	Durante 1 semana se montó un stand, se rotaban los días un día en el Cr1 otro día en el sprung, con los instrumentos, e iban llegando las personas interesadas en ser evaluadas nutricionalmente, 153 funcionarios en total.	Talla promedio ♂ 171 cm y ♀ 159,2 cm Peso promedio ♂ 77 kg y ♀ 65,4 kg IMC promedio ♂ 26,5kg/m ² y ♀ 26,1 kg/m ² % de grasa promedio ♂ 25,6% y ♀ 38% Circunferencia abdominal promedio ♂ 90 cm y ♀ 91cm Circunferencia de cadera ♂ 88 cm y ♀ 79cm	Por medio de consultas nutricionales

Fuente, Torres. S

Sistematización

La evaluación nutricional se realiza los días 8, 9, 15, 20, 22 de febrero, aproximadamente de 5 a 6 horas por día, debido a que las personas no fueron citadas, se tenía que esperar que llegaran interesados por lo cual se tardaba más hasta cumplir con la población establecida, se realiza en diferentes partes de Intel un día en el CR1, al día siguiente en el sprung se llevaban los materiales ahí para facilitar la toma de mediciones, ya que no se contaba con una oficina para la toma de mediciones.

Los datos recolectados fueron, nombre, edad, peso, talla, % de grasa, IMC, CM, CC, CA todos los datos mencionados se les aplica a 153 personas, una vez evaluada cada persona se les entregó una ficha con sus datos y una breve explicación de su estado nutricional como se encontraba según el porcentaje de grasa y centímetros tanto de cadera como abdominal. (ver [figura 49](#))

Con los resultados al finalizar se obtuvo un promedio tanto de hombre como de mujer (ver [figura 49](#)). A continuación, se indican los resultados del promedio de cada dato antropométrico evaluado; estatura para los hombres es de 171cm, para las mujeres 159,2cm, el peso promedio en hombres es de 77kg, en las mujeres de 65,4kg, el porcentaje de grasa en hombres de 25,6%, se encuentra en muy alto ya que el 84% de los hombres evaluados se encuentran dentro del rango de edad de 20-39 años y solo un 16% por encima de 40 años, las mujeres tiene un porcentaje

de grasa alto de 38%, el índice de masa corporal promedio tanto en hombres como mujeres se encuentra en un estado nutricional de sobrepeso el promedio para los hombres es de 26,5kg/m² y para las mujeres de 26,1kg/m², la circunferencia abdominal en hombres es de 90cm, en mujeres de 91cm promediado y la circunferencia de cadera en hombres 88cm y en mujeres 79cm

3.3 Actividad 3. Aplicación diagnóstica sobre conocimientos nutricionales

Objetivo. Identificar los conocimientos nutricionales de los empleados de Intel mediante encuestas para mejorar el conocimiento

Tabla N 11. Encuesta sobre conocimientos nutricionales

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Aplicación de encuesta sobre conocimientos nutricionales	100 entrevistados Estudiante de nutrición	Tablet Celular Programa de google drive	Se aplica la encuesta a 100 personas, uno por uno, se les solicitaba un permiso para aplicar la encuesta si la persona estaba interesada se le daba la Tablet o un celular para que	Preguntas ver Anexo 5. 1 ¿qué es una alimentación balanceada? el 88% respondió correctamente y un 12% incorrectamente Pregunta 2 personas con sobrepeso y obesidad es más propenso a padecer del 91% respondió correctamente y el 9% incorrectamente	

llenaran la Tercera
encuesta pregunta
beneficios de la
fibra el 78%
respondió
correctamente,
el restante
incorrecto, en la
pregunta 4 con
respecto al
consumo de
frutas y
vegetales el
56% respondió
correctamente y
el 44%
incorrecto.
Pregunta 5
alimentos que
aportan
vitamina C el
91% respondió
correcto.
En las
siguientes
preguntas era
indicar el
alimento que
aporta
carbohidratos
proteínas y
grasas, con
respecto al
CHO y CHON el
76% respondió
correcto para
las grasas el
90% respondió
correctamente,
con respecto a
la fibra un 87%
indico que
alimento es
fuente de fibra y
el 66% indica
que alimentos

son fuentes de
colesterol

Fuente, Torres, S

Sistematización

Para el diagnóstico del lugar de práctica se realizan diferentes encuestas sobre gustos y preferencias, hábitos alimentarios, evaluación del servicio de alimentos y conocimientos nutricionales, esta última encuesta se toma en cuenta para brindar capacitaciones ya que es de suma importancia que los funcionarios tengan algún conocimiento en nutrición.

Se aplica cuando el funcionario asistía al comedor por algún tiempo de comida, mientras hacían fila o pagan sus alimentos, se les pregunta si desean realizar una encuesta sobre conocimientos nutricionales, si aceptaban, se les entregaba una Tablet o un teléfono para que respondieran así hasta completar los 100 entrevistados.

Al realizar esta encuesta se determina que la población si tiene un alto conocimiento en nutrición (ver [Figura 39](#)) sin embargo, en muchas ocasiones preguntaron para descartar opciones o eligieron al azar, por ende, es importante retomar temas sobre nutrición con los empleados de Intel para mejorar sus hábitos nutricionales y así disminuir o evitar patologías asociadas a una mala alimentación en un futuro.

3.4 Actividad 4. Evaluación cuantitativa del menú

Objetivo. Evaluar cuantitativamente las opciones de desayuno y almuerzo

brindadas en el servicio de alimentos de Intel, para determinar el valor energético

Tabla N 13. Análisis cuantitativo de menú

Actividad	N de participante s	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Análisis cuantitativo del menú de ocho semanas que ofrece Comedores Industriales en Intel.	Estudiante de nutrición	Pesa de alimentos Hojas Lapiceros Opciones de platillos Computadora Programa valor nut.	Se asiste al servicio de alimentos por un mes para analizar dos opciones de desayuno y dos de almuerzo del menú. Se solicita a los comensales permiso para tomarle foto a lo que eligen para comer, luego se arma el mismo plato pesando las porciones. Posterior se realiza un cálculo de las calorías según requerimientos del INCAP, para determinar los macronutrientes, realizar una comparación y	Se analizan 78 platillos diferentes 40 almuerzos y 38 desayunos ofrecidos durante el un mes. De lo anterior se concluye que el menú analizado presenta un desbalance nutricional ya que muchos de los platillos exceden o tiene un déficit según los porcentajes de adecuación, se observa un exceso principalmen	Escogencia de los platillos. cálculo del balance energético de los alimentos.

análisis de los platos	te en carbohidrato s y grasas y un déficit en proteínas. En caso del desayuno solamente 7 se encuentran adecuados en nutrientes, 13 de los 38 se encuentra adecuados en calorías, 16 se encuentran con deficiencia de energía, 25 en CHO, 23 en proteínas y 11 en grasa, en exceso 9 en energía, 6 en CHO, 8 en proteínas y 20 en grasa , para el almuerzo de los 40 platos evaluados solo 17 se encuentra normal en calorías, 10 en proteínas y grasas y 16 en carbohidrato s, 18 tienen deficiencias
---------------------------	--

de energía,
19 de CHO,
23 de
proteína y 16
de grasa, 5
tiene exceso
en energía, 5
en CHO, 7
en proteína y
14 en grasa

Fuente, Torres. S

Sistematización

Se realiza un análisis cuantitativo del menú durante un mes donde se eligieron 38 platillos de desayuno y 40 de almuerzo. Ya que el servicio de alimentos ofrece gran variedad de alimentos, cuentan con un menú por competencia de ocho semanas. En el caso del desayuno ofrece gallo pinto plátano maduro, natilla diferentes opciones de pan, pico de gallo todos los días, aparte tres opciones proteicas, una opción harinosa extra ya sea empanadas, pancakes, burritos etc. En el caso del almuerzo ofrece tres opciones proteicas, guarnición vegetal, guarnición harinosa, arroz, arroz integral, frijoles, plátano maduro y dos tipos de ensalada.

En primera estancia se realiza un pesaje individual de los alimentos en los cuales no se utilizan cucharas medidoras, para lo cual se les pide ayuda a las encargadas de la línea a servir la porción correspondiente. Al finalizar el pesaje de los 78 platillos se procede a calcular el requerimiento energético, según las necesidades de la población. (ver [anexo, 7](#))

El análisis se determina utilizando un VET de 2400 calorías, en el cual se utiliza diferentes factores de actividad física según el rango de edad entre hombres y

mujeres de 18 a 64,9 años, para personas con una actividad física ligera se utiliza 1,3 moderada 1,4 y fuerte 1,5, por la cantidad de personas no se utiliza factor de estrés (ver tabla 26) ya que los comensales que asisten al comedor presentan estados de salud diferentes y no todos presentan alguna patología. Para la distribución de macronutrientes el 55% del total corresponde a carbohidratos, un 20% de proteína y un 25% en grasa.

Por otro lado, la distribución por tiempo de comida el 25%, pertenece a desayuno (600 kcal) y el 30% (720) al almuerzo, esto con el fin de determinar si los alimentos y porciones ofrecidos en el comedor por tiempo de comida son adecuadas a la población.

De acuerdo con el análisis del menú se logra conocer que existe un gran desbalance nutricional, en cuanto a la conformación del platillo, esto basándose en los porcentajes de adecuación nutricional, se observa que la mayoría presenta una deficiencia en cuanto a carbohidratos y proteína y exceso de grasa, se debe resaltar que dentro del menú se brindan opciones saludables, sin embargo, son los comensales quien escoge su propio platillo, la mayoría de las personas eligen arroz, frijoles, plátano y dos opciones proteicas consumiendo así el doble de los nutrientes por las porciones que sirven.

3.5 Actividad 5. Análisis cualitativo del menú

Objetivo. Evaluar cualitativamente las opciones de desayuno y almuerzo ofrecidos en el servicio de alimentos de Intel, por medio del método AGATTTA, para la determinación del análisis sensorial.

Tabla N 14. Análisis cualitativo del menú

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Realizar un análisis cualitativo de 78 platillos, por medio del método agattta	Estudiante de nutrición	Hojas Lapicero Computadora	Se asiste al servicio de alimentos por un mes para completar la evaluación de los 78 platillos. Se evalúa las características organolépticas de los alimentos	En los resultados obtenidos del análisis se observan características organolépticas muy diferentes en cada platillo, ya que algunos no tienen armonía, buena apariencia, mientras otros se observan buenas combinaciones de los alimentos. Con respecto al Aroma 9 muy buenos 67 se califican como buenos, 2 malos. Gusto: 3 muy buenos 50 buenos, 23 malos. Apariencia: 4 muy buenos, 37 buenos, 2	Por medio de la valoración agattta

muy malos y
35 malos.
Temperatura
69 buenos y 9
malos.
Textura 1 muy
bueno, 74
buenos y 3
malos.
Tamaño de
porción 42
buenos, 26
mal y 10 muy
mal.
Armonía 1 muy
bueno, 42
buenos, 28
mal y 7 muy
malo

Fuente, Torres. S

Sistematización

El análisis cualitativo del menú, se lleva a cabo junto al análisis cuantitativo, mediante la observación de 78 platillos se evalúa el plato calificando sus características organolépticas. (ver [anexo, 7](#))

La evaluación se realiza por medio de una escala que califica al plato como muy bueno lo cual indica que el platillo cumple con todas las expectativas, bueno cumple con expectativas, pero no un 100%, malo y muy malo lo cual indica que el platillo no es aceptable según sus características organolépticas.

El menú se evalúa mediante el método AGATTTA, aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía, se concluye que con respecto

al aroma, gusto, temperatura, textura y armonía son buenas, referente a la apariencia un alto porcentaje indica bueno y el otro malo ya que las combinaciones que realizan los comensales no son balanceadas. De acuerdo con los resultados la mayoría califica los platos como bueno. Cabe destacar que, al brindar tantas opciones de alimentos en cada tiempo de comida, el comensal puede crear el platillo a su manera, por ejemplo, el desayuno número dos de la tercera semana se observa una mala combinación de los alimentos, lo que genera un exceso de carbohidratos, el plato va compuesto por dos pancakes y un sándwich de jamón y queso el cual obtiene una calificación mala en cuanto al tamaño de la porción, armonía, apariencia, el almuerzo número uno de la segunda semana, está conformado por arroz, picadillo de papa con carne desmechada, plátano maduro y dos porciones de pollo en salsa agridulce, por lo tanto, al igual que el desayuno mencionado se observa un exceso en el tamaño de las porciones y una mala apariencia, a diferencia otro de los platillos analizados compuesto por arroz, ensalada y pollo se observa una buena armonía de los alimentos, tamaño de la porción, y apariencia.

3.6. Actividad 6. Elaboración de un nuevo menú

Objetivo.

- Brindar opciones saludables, balanceadas, variadas y nutritivas para mejorar el menú actual de Comedores Industriales en Intel cubriendo así los requerimientos adecuados de macronutrientes y calorías.

- Brindar opciones de desayunos y almuerzos saludables para la población vegana- vegetariana

Tabla N 15. Propuesta del nuevo menú

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Realización de un nuevo menú para Comedores Industriales	Estudiante de nutrición	Calculadora Programa valor nut Computadora Porciones recomendadas	Determinar un menú que cumplan con las necesidades energéticas de los comensales. Disminuir el aporte energético del menú actual favoreciendo a una mejoría en el estado nutricional de los funcionarios de Intel	Platillos acordes al requerimiento adecuado de la población. Prevenir patologías asociadas a un alto consumo de sal, azúcar, grasa como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión entre otras, mejorando el tipo de cocción, disminuir la cantidad de grasa, condimentos al cocinar. Mayor variabilidad de opciones en el desayuno y almuerzo. Brindar una opción vegetariana en ambos tiempos de comida.

Fuente, Torres. S

Sistematización

Los platillos ofrecidos actualmente en el comedor son altamente calóricos lo que genera un desbalance energético en macronutrientes y calóricas, esto hace que haya una demanda deficiente en ciertos platillos ofrecidos, por lo tanto, se ofrece un nuevo menú que cumpla con las necesidades calorías de la población.

Para el desayuno y el almuerzo se realiza una propuesta de menú por competencia de 4 semanas de lunes a viernes ([ver Anexo 8](#)), a pesar que se trabaja sábados y domingos no se toma en cuenta para la elaboración del menú, ya que para esos días ofrecen un menú en digital con muy pocas y rápidas opciones, en ambos tiempos de comida se brindan opciones fijas, rotativas y opcionales.

Para la elaboración del nuevo menú se tomó en cuenta preferencias de la población con base a los resultados de la encuesta de gustos y preferencias ([ver Anexo 6](#)).

Para la determinación de las porciones se utilizaron las recomendadas para un servicio de alimentos, y se calcula el valor nutricional de cada alimento con ayuda el programa de la Universidad de Costa Rica valor nut.

Se brinda una opción de desayuno y almuerzo vegano- vegetariano por motivos del cierre de Subway dentro de Intel. Se cotizan los productos para determinar cuáles se pueden incluir dentro del menú.

Al realizar un menú utilizando las porciones recomendadas para un servicio de alimentos, los porcentajes de adecuación en varias ocasiones no cerraron dentro del rango adecuado de 90-125%.

Cabe destacar que no todo lo que ofrece el menú actual fue modificado ya que según la encuesta muchos de los alimentos que brindan son solicitados por los comensales, sin embargo, se modifica cocciones, variabilidad en las preparaciones que sean más llamativas para la vista del consumidor.

Dentro de las opciones fijas para el desayuno está el gallo pinto, pan, natilla, plátano maduro, queso y huevo, se cambian opciones proteicas y harinosas, para el almuerzo se mantiene arroz, frijoles, plátano maduro, se trata de seguir un mismo tipo de menú por competencia brindando tres opciones de plato fuerte, una opción harinosa, una opción vegetal ensalada y fresco.

Además, de acuerdo con la encuesta de calificación al servicio de alimentos (ver [Anexo 2.](#)) se revela que la mayoría de los comensales se muestran conforme con el sabor, presentación, tamaño de porción, temperatura de los alimentos.

El menú ofrecido es saludable, balanceado y variado el problema radica en las opciones elegidas por los comensales, donde estas son poco balanceadas en nutrientes, grasosas y harinosas.

Para el análisis del nuevo menú se trabaja con un requerimiento energético de 2400 calorías, el desayuno un 25%(600 kcal) y almuerzo 30% (720 kcal), con una distribución de macronutrientes de 55% en carbohidratos un 20% proteína y el 30% restante grasas. ([ver anexo 9](#))

3.7 Actividad 7. Realización del POE'S

Objetivo. Establecer mediante un manual los procesos de limpieza y desinfección que se deben aplicar dentro del servicio de alimentos de Comedores Industriales en Intel, con base en los productos de limpieza que utiliza.

Tabla N 16. Programa de limpieza y desinfección

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Elaborar un manual con fichas técnicas de la correcta limpieza y desinfección dentro del servicio de alimentos	Estudiante de nutrición. Personal encargado de limpieza dentro comedores industriales	Computadora Word	Durante el diagnóstico del servicio de alimentos se observa que no cuentan con un programa de limpieza y desinfección, por lo tanto se realiza un manual de limpieza y desinfección para una mejor calidad de los productos, se le entrega al administrador de comedore	Se logra entregar el manual con 8 fichas técnicas para alimentos, utensilios, superficies, pisos, paredes con sus respectivos productos, donde se explica detalladamente como ser utilizados.	El documento es entregado al administrador de Comedores Industriales, fue explicado en el momento de la entrega y aprobado, sin embargo, la responsable de ponerlo en práctica es la encargada de calidad a quien el administrador se encarga de entregárselo, por motivos ajenos no se puso en

	s para ser aprobado	práctica durante la pasantía.
--	---------------------	-------------------------------

Fuente, Torres. S

Sistematización

El documento se realiza después de haber diagnosticado el servicio de alimentos y determinar que no se cuenta con el programa de limpieza y desinfección, el 20 de marzo se evalúa los productos que se utiliza para la desinfección para proceder a la elaboración del POE`S (ver [anexo 24](#))

Donde se explica su objetivo, significado y los procesos básicos para su utilización, cuenta con ocho fichas técnicas; limpieza y desinfección de paredes y pisos para la cual se utilizan dos productos de desinfección Biocid y thunder con ambos se explica su procedimiento, desinfección de superficies para la cual se utiliza el Blendec, para la limpieza y desinfección de frutas se utiliza Extrim, en máquinas como lava vajillas el Superior, en la desinfección de la cocina el Descale, para planchas y hornos Attack, en porcionadoras y ollas el Blendec y Biocid.

Posteriormente se le entrega al administrador de Comedores Industriales el POE`s para su aprobación, el administrador se lo adjunta a la nutricionista encargada de calidad para su aplicación dentro del servicio, por cuestión de tiempo de la encargada, no lo puso en práctica durante la pasantía.

3.8 Actividad 8. Capacitación #1. Manipulación de alimentos

Objetivo. Reforzar el conocimiento de la correcta manipulación e inocuidad de los alimentos en los empleados de Comedores Industriales, mediante una charla para evitar contaminación y malas preparaciones.

Tabla N 17. Charla Manipulación de alimentos

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Capacitación sobre la correcta manipulación de alimentos	40 empleados del servicio de alimentos	Video beam Presentación en power point Llave maya	La nutricionista de Comedores elabora cada cierto tiempo una charla al personal de cocina reforzando temas de manipulación e inocuidad, sin embargo al aplicar la encuesta sobre manipulación de alimentos se observaron deficiencias en este tema por ende se realiza una capacitación sobre la correcta manipulación, se da en dos sesiones magistrales 20 personas en cada una, tomando en	Captar la atención del personal, al ser una charla más dinámica y retomando temas puntuales, el personal le pone más interés que a la nutricionista. A los días se observa al personal lavarse las manos con más frecuencia y marcar en una hoja que se solicitó poner cada vez que se lavaba (ver figura 51.2) las manos, cumpliendo el procedimiento adecuado.	Por medio de 4 preguntas realizadas a la siguiente semana de la capacitación, (ver Anexo 17). Pregunta 1, el 78% responde correctamente un 17% incorrecto y 5% restante NR, pregunta 2, el 83% responde correctamente, 12% incorrecto y un 5 % NR, pregunta 3 88% correcto, un 7% incorrecto y

cuenta los puntos de la guía que no se cumplían, y lo observado dentro del servicio de alimentos	un 5% NR, y para la última pregunta el 73% responde correctamente el 22% incorrecto y el 5% NR
--	--

Fuente, Torres. S

Sistematización

De acuerdo con los resultados obtenidos en la observación y actividades diagnósticas, se determinan ciertas deficiencias en cuanto al proceso correcto de la producción de alimento, por lo tanto, se decide retomar el tema capacitando al personal sobre una correcta manipulación de alimentos. [Anexo 16.](#)

Se analiza la encuesta y los temas más deficientes se deciden retomar aparte de otros temas básicos, como que es un alimento inocuo, saber que es una enfermedad de transmisión alimentaria ETA's, las bacterias más comunes y en que alimentos se encuentran principalmente, los tres tipos de contaminación que existen; de alimento a otro alimento, por utensilio y por contacto, conocer la diferencia entre limpieza y desinfección, agentes físicos, químicos biológicos y alérgenos diferenciar cada tipo de contaminantes y las maneras adecuadas de recibir los alimentos para evitar que estén en mal estado y prevenir ETA'S.

La charla de manipulación de alimentos se realiza en dos secciones con 20 personas cada una, con una duración de 45 minutos. (ver anexo 16, [figura 50](#))

A la semana siguiente de la capacitación se reevalúa el conocimiento del personal del servicio de alimentos por medio de cuatro preguntas que consiste en; la primera pregunta enumerar los pasos del 1 al 9 del correcto lavado de manos para lo cual 31 personas los enumeró correctamente, siete incorrectamente, y dos personas no lo respondieron, las dos personas que no respondieron en las cuatro preguntas fue porque no asistieron ese día, en la pregunta número dos se puede definir desinfección como 33 personas respondió correctamente, cinco incorrectamente y dos no respondieron, para la tercer y cuarta pregunta es identificar un contaminante físico y uno biológico para lo cual en la tercera 35 personas respondieron que un contaminante físico es el pelo tres un hongo y dos no respondieron, y en la última pregunta 29 personas indican que un agente biológico son las bacterias, nueve el cloro y dos no respondieron. (Ver anexo 17, [figura 51](#))

3.9 Actividad 9. Capacitación # 2 Alimentación saludable

Objetivo.

- Capacitar al personal de Intel mediante charla de alimentación saludable con el fin de mejorar la elección de sus platillos.
- Explicar las listas de intercambio mediante porciones

Tabla N 18. Alimentación saludable

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Capacitación al personal de Intel	50 funcionarios de Intel	Computadora Presentación power point	Con base a la revisión bibliográfica	Mejorar los hábitos se alimentarios	Por medio de tres preguntas al

sobre alimentación saludable	Estudiante de nutrición	Llave maya Refrigerio Tazas medidoras Modelos de alimentos	elabora una presentación en power point (ver anexo 18) se realiza tres sesiones magistrales en grupos de 20 o 15 personas en diferentes días. La charla tiene una duración aproximadamente de 45 minutos, al finalizar se deja un espacio para aclarar dudas y se entrega un refrigerio. Una vez aclarada las dudas se apaga la computadora y se les entrega una hoja con tres preguntas.	una de los funcionarios de Intel, a los días de haber impartido la charla se observan cambios en la escogencia de platillos de los comensales, mayor variedad de nutrientes. Las personas muestran interés sobre el tema, ya que realizan preguntas durante la presentación y toman notas.	finalizar la charla (ver Anexo 19) en la pregunta uno que es un nutriente el 66% respondió correctamente y el 34% incorrectamente, (ver figura 53,1) para la pregunta dos el 68% respondió bueno el 26% mal y un 6% no respondió, (ver figura 53,2) y en la última pregunta el 64% responde correctamente el 30% incorrecto y un 6% no respondió (ver figura 53,3)
------------------------------	-------------------------	--	--	--	---

Sistematización

Se elabora una presentación en power point en tres sesiones magistrales, basadas en revisiones bibliográficas, a la capacitación asistían de 15 a 20 personas por día con una duración de 45 minutos aproximadamente. (Ver anexo 18, [figura 52](#))

En la charla se tocan diversos temas dentro de los cuales se menciona que es un nutriente, los tipos, funciones y alimentos que aporta cada nutriente, la importancia del balance energético y la diferencia entre desnutrición y obesidad, por otro lado,

se explican las porciones identificarlas por tazas medidoras o medidas caseras, con ayuda de los modelos de alimentos se arma un plato saludable para una mejor explicación.

Al finalizar la capacitación se brinda un refrigerio (ver [figura 52](#)) se atienden dudas, una vez aclarado el tema se entrega una hoja con tres preguntas que consistía en identificar que es un nutriente para lo cual el 66% respondió correctamente que son sustancias esenciales para el buen funcionamiento del organismo, la segunda pregunta era indicar cual nutriente tiene la función de proporcionar energía a lo cual el 68% respondió correctamente que los carbohidratos y por último diferenciar grasa saturada de las insaturadas, a los que el 64% respondió correctamente que las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, otra de las respuestas eran ejemplos de grasa saturada como mantequilla, natilla y las insaturadas la respuesta fue que eran líquidas a temperatura ambiente y que ayuda a disminuir el HDL. (Ver anexo 18, [figura 53](#))

3.10 Actividad 10. Capacitación # 3. Obesidad y Sobrepeso

Objetivo. Conocer que es la obesidad y el sobrepeso, sus consecuencias, con el fin de hacer conciencia de la gravedad de este tema.

Tabla N 19. Obesidad y Sobrepeso

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
-----------	--------------------	------------	------------	------------	------------

Capacitación Sobre obesidad y sobrepeso	Estudiante de nutrición 50 funcionarios	Videobeam Computador a Presentación de power point Video	Durante el diagnóstico del estado nutricional de los funcionarios se observó que la mayoría se encontraba con sobrepeso u obesidad por lo cual se decide dar una capacitación abarcando ese tema, se realiza en tres sesiones magistrales con una duración de aproximadamente 45 minutos, en el transcurso de la capacitación se pone un video para explicar mejor las patologías asociadas a la obesidad.	Los funcionarios de Intel muestran más interés en temas nutricionales, realizan preguntas relacionadas a patologías asociadas con la mala alimentación a los días de ser impartida la capacitación. Se realiza tres sesiones magistrales con un total de 50 funcionarios, por día asistieron de 15 a 20 personas. A los cuatro días de la charla se les manda por correo a los funcionarios cuatro preguntas sobre el tema abarcado en la charla brindada para determinar el conocimiento adquirido.	La evaluación se realiza por medio de una encuesta (ver Anexo 21.) en la primer pregunta identificar el tipo de obesidad el 67% respondió correctamente y el 33% incorrectamente (ver anexo 21, figura 55.1) , en la segunda pregunta el 71% acertó el 22% respondió mal y el 7% no respondió,(ver figura 55.2) en la siguiente pregunta el 71% respondió correctamente, el 29% incorrecto, (ver figura 55.3) y para la última pregunta el 71% acertó y el otro 29%
--	--	--	---	--	--

Fuente, Torres. S

Sistematización

La charla sobre obesidad y sobrepeso se da los días 7,9,12 de junio del 2017, con una duración aproximadamente de 30 a 45 minutos, (ver [Anexo 20](#)) para esta capacitación primero se hace una revisión bibliográfica sobre el tema, no se hace muy extensa para evitar un exceso de información y que entiendan la importancia de prevenir y ampliar el conocimiento, se trata de abarcar lo más relevante sobre el tema. (Ver anexo 19, [figura 54](#))

Dentro de los temas explicados esta que es el sobrepeso y la obesidad, como está relacionado el desequilibrio energético con esta patología, causas que conllevan a la obesidad, los tipos, patologías asociadas, y como prevenirla, se pone un video de las enfermedades asociadas con la obesidad para que los funcionarios lo entiendan mejor. Al finalizar la charla se deja un espacio para las preguntas y se da un refrigerio. (Ver figura [Figura 54](#)).

Para evaluar el tema a los cuatro días se les envía por correo cuatro preguntas de los 50 funcionarios 5 no contestaron las preguntas, que consistían en, la primera pregunta es nombrar los tipos de obesidad a lo que el 67% acertó que la tipo manzana es la obesidad androide y se da principalmente en hombres y la tipo pera la ginecoide y se da principalmente en mujeres y el 33% no respondió correctamente (ver, [Figura 55.1](#)), la segunda pregunta identificar dos causas que producen obesidad para lo cual el 71% respondió correctamente que dos de las

causas de la obesidad es la genética y la endocrinológica, el 22% incorrectamente y un 7% no respondió (ver, [Figura 55.2](#)), la tercera pregunta identificar dos patologías asociadas a la obesidad mencionadas en el video a lo que el 71% respondió correctamente depresión e infertilidad y el 29% incorrectamente (ver, [figura 55.3](#)) y la última pregunta problemas con los que está asociada la obesidad androide el 71% respondió correctamente que diabetes y enfermedades cardiovasculares y el 29% incorrecto. (ver [anexo 21, Figura 55.4](#))

3.11. Actividad 11. Capacitación # 4. Etiquetado nutricional

Objetivos

- Enseñar la importancia de leer etiquetas nutricionales, y así tener el conocimiento de que nutrientes le aporta los productos consumidos.
- Lograr que la población identifique productos saludables vs no saludables.

Tabla N 20. Etiquetado Nutricional

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Exposición de etiquetado nutricional	60 funcionarios Estudiante de nutrición	Computadora Presentación power point Videobeam Fuentes bibliográficas Paquetes de snacks para leer etiquetas Banner	Tres sesiones magistrales, de 45 minutos cada una Interacción con los funcionarios, aplicación de técnicas de aprendizaje mediante	Después de la charla de explicar paso por paso como leer etiquetas, se dio un tiempo para el refrigerio y se les entregó paquetes de snacks para que trabajaran en	Taller de lectura de etiquetas (Ver figura 58)

(ver [Anexo 24](#) [figura 58](#)), ejemplos paso por paso de como leer etiquetas nutricionales al final de la capacitación se implanto un taller, en grupos de tres se les daban 2 productos y tenían que sacar las calorías, decir si era alto, bajo en azúcar, sodio, grasa según lo explicado en la charla. Por último, se dio un refrigerio. equipos y sacaran calorías por porción e indicaran si el producto era alto o bajo en los nutrientes solicitados. Se observó mucho interés por parte de los funcionarios con el tema, preguntaban, e intercambiaban etiquetadas

Fuente, Torres. S

Sistematización

La charla de etiquetado nutricional se realizó el 19, 21, 26 de abril del 2017, se recolecta información de cómo leer etiquetadas nutricionales y su importancia, consultando diferentes referencias bibliográficas con la información adquirida se prepara la presentación de power point.

Con la información recolectada se explica paso por paso la lectura de etiquetas, identificar productos altos o bajos en sodio, azúcar, grasa, fibra se destaca la importancia de crear el hábito de leer etiquetas antes de consumir algún producto, que logren identificar porciones, cantidad de calorías del producto según las porciones que contengan, contenido de nutrientes.

Una vez terminada la explicación y responder las preguntas de los funcionarios, se les entrego un producto y que en grupos analizaran las etiquetas una vez explicado y analizado las etiquetas, se les pidió que sacaran calorías del producto, identificar si era alto o bajo en los nutrientes mencionados durante la capacitación, los nutrientes que se solicitó sacar era el sodio, azúcar, grasa, fibra y las calorías por porción. (ver [anexo 24](#), [figura 59](#))

3.12. Actividad 12. Capacitación # 5. Alergias e intolerancia alimentaria

Objetivo.

- Mejorar el conocimiento de la población de Intel en relación al tema de alergias e intolerancias alimentarias.

Tabla N 21. Alergias e Intolerancias

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Charla de alergias e intolerancia alimentaria	Estudiante de nutrición 50 funcionarios	Presentación power point Llave maya Computadora Videobeam	En el transcurso de las consultas nutricionales, cuando se aplicaba la anamnesis, se demostró que un gran	Mejorar el estado nutricional de los empleados que presentan alguna alergia e intolerancia, haciendo consciencia y disminuir el	Preguntas de retroalimentación (ver Anexo 23) Se realizan 4 preguntas sobre el tema evaluado. La primera pregunta diferencia

porcentaje de la población presenta intolerancia a la lactosa o alergia algún alimento. Por ese motivo se decide realizar una capacitación abarcando dicho tema, al finalizar se aplican 4 preguntas para reforzar el tema, la pregunta se aplica el mismo día. Se da un refrigerio	consumo de alimentos que les ocasiona algún malestar.	qué es alergia e intolerancia a lo que el 50% responde incorrectamente, el 43% correcto y el 7% NR, (ver figura 57.1) segunda pregunta nombrar que se produce de forma inmediata una alergia o una intolerancia a lo que el 53% responde correcto, el 47% incorrecto (ver figura 57.2) En la siguiente pregunta identificar alimentos causantes de alergias el 65% responde correctamente y el 35% incorrecto (ver figura 57.3), en la última pregunta marcar los alimentos
---	---	--

que no
deben
consumir los
intolerantes
al gluten el
60%
responde
correctamen
te y el 40%
incorrectam
ente (ver
[figura 57,4](#))

Fuente, Torres. S

Sistematización

La charla de alergias e intolerancias alimentarias se aplica los días 6, 9,13 de junio con una duración de 30 minutos, se decide dar esta charla porque durante las consultas nutricionales se observó que un gran porcentaje de la población padece de intolerancia a la lactosa, o alergia algún alimento, es de suma importancia que la población tenga conocimiento de los alimentos causantes de alergias y evite consumirlos. (ver [Anexo 22](#))

Los temas explicados son, que es una alergia alimentaria, síntomas más frecuentes en una alergia, los alimentos más comunes causantes de alergias, que es intolerancia, síntomas, diferencia entre alergia e intolerancia, conocer los tipos de intolerancias que hay porque se da la intolerancia a la lactosa o al gluten, alimentos que contienen gluten y opciones de alimentos para personas celiacas.

Las preguntas de retroalimentación se aplican el mismo día ya que con la charla anterior se insistió mucho a los empleados a que respondieran y unos duraban

muchos días por exceso de trabajo, reuniones, o se les olvidaba. Al finalizar la charla se da un espacio para preguntas como en las anteriores, junto con un refrigerio, y se les aplica las cuatro preguntas sencillas. (Ver anexo 23, [figura 57](#))

La primera pregunta es completar si es alergia o intolerancia a la definición brindada a lo que el 43% respondió correctamente, 7% no respondieron y 50% respondieron incorrectamente, en la segunda pregunta el 53% respondió correctamente 10% no respondió y el 37% respondió incorrectamente, la tercer pregunta es identificar los alimentos más comunes causantes de alergias a lo que el 65% respondió correctamente y el 35% incorrecto y en la última pregunta identificar los alimentos que no se puede consumir si es intolerante al gluten a lo que el 60% respondió correcto y el 40% incorrecto.

3.13. Actividad 13. Stand del sodio

Objetivo.

- Educar a la población de la importancia del consumo adecuado del sodio.
- Crear consciencia en las personas con hipertensión lo delicado que es esta enfermedad y tener los cuidados necesarios para evitar mayores riesgos.

Tabla 22. Importancia de reducir el consumo de sodio

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Stand con información del sodio	Estudiante de nutrición	Cartulina Revisión bibliográfica	Durante las consultas nutricionales	Crear consciencia en los	Preguntas de evaluación

Brochure del sodio	Empleados de Intel	Impresiones Goma Tijeras Mesa Mantel Brochure	de observó empleados ya que dentro de las muchas patologías dejaron de agregarle sal a la comida. Disminuir el consumo de alimentos empacados . Por otra parte, la comida del comedor en muchas ocasiones es muy salada y los comensales tienen la opción de agregarle más sal a la comida porque se les regala los sobrecitos de sal, se decide realizar este stand para hacer consciencia en la población y disminuir el consumo de sodio o por lo menos no agregarle más sal a la comida ya preparada. El stand se pone dos días un día en el comedor del	Realizan preguntas días después de la colocación del stand cuando van a consumir algún producto empacado. Para retroalimentar la información brindada se realizan cuatro preguntas días después de la presentación del cartel. Se les aplicó las preguntas a 50 funcionarios Pregunta 1: 74% respondió correctamente, 20% incorrecto y 6% no respondió. Pregunta 2: 72% respondió correctamente, 28% incorrectamente. Pregunta 3: 58% respondieron	(ver, Anexo 26)
--------------------	--------------------	--	---	---	----------------------------------

CR1 y el otro día en el sprung.	correctamente, 40% incorrectamente y un 2% no respondieron Pregunta 4: 40% respondió correctamente, 20% incorrecto.
---------------------------------	--

Fuente, Torres. S

Sistematización

Durante la aplicación de la anamnesis se observa que un alto porcentaje de los antecedentes patológicos familiares, con lleva a hipertensión por lo tanto se coordina y solicita realizar un stand con información del sodio los días 24 y 25 de mayo un día en el sprung y el otro en el CR1, el stand se puso desde las 10 am hasta las 3 pm. (ver [anexo 25](#))

Se elabora un cartel en el cual se indica que es el sodio, cuales son las necesidades, el requerimiento según OMS, se explica que el consumo excesivo de sodio está asociado con enfermedades cardiovasculares, aumento en la presión arterial desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, renal, alimentos con alto contenido de sodio, moderado y bajo para hacer consciencia de la cantidad diaria de sodio que se consume al día, se señala cuando un alimento es reducido, libre o bajo en sodio según la cantidad de mg que aporte el producto, y se explica cuál es el requerimiento que cada persona debe tener según su presión arterial, al finalizar

se brindan las recomendaciones necesarias promoviendo un estilo de vida saludable. Aparte del contenido del stand se entrega un brochure con la información más importante de lo explicado durante el stand.

La actividad tiene una duración de 2 días, en la cual las personas se acercan, observan y se les da la explicación del tema. A estas mismas personas 50 en total que se acercaron mostrando interés, se le entrega una hoja con cuatro preguntas, al ser horas en las cuales asisten al comedor por algún tiempo de comida, las personas pasan con rapidez por lo que se procede la elaboración de preguntas sencillas, muchos respondieron al terminar de desayunar u almorzar y otros a los días entregan las respuestas.

Las preguntas consistían en indicar la recomendación diaria de sodio según la OMS a lo que el 74% respondió correctamente, un 20% incorrecta y el 6% no respondió, la segunda pregunta indicar cual alimento es alto en sodio a lo que el 72% respondió correctamente y el 28% incorrecta, la tercera pregunta cuál es la recomendación diaria de sodio en una persona con presión arterial normal, a lo que el 58% respondió correctamente el 40% incorrecto y el 2% no respondió, y la última pregunta indicar dos patologías consecuencia del alto consumo de sodio para lo cual el 40% respondió correctamente y el 20% incorrecto.

3.14 Actividad 14. Elaboración del stand de las calorías del alcohol

Objetivo

- Brindar educación nutricional a los empleados de Intel en relación con los tipos de licor y su valor calórico.

Tabla 23. Calorías del alcohol

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Stand con las calorías del licor	Empleados de Intel Estudiante de nutrición	Cartel Impresiones Goma Tijeras Mesa Mantel Material de apoyo	Durante la interacción con los empleados de Intel, en consultas nutricionales se determina que un alto porcentaje de la población consume algún tipo de bebida alcohólica, se decide realizar un stand con el valor calórico del alcohol, además se brinda un brochure con la información. Durante el stand se brindan pinchos con frutas y yogurt	El stand se coloca en el comedor del CR1 y otro día en el sprung, los empleados demuestran interés con el tema ya que muchos se acercaban a tomar fotos, y realizar preguntas, donde se les aclaraba que las calorías de cada imagen eran solo calorías del alcohol.

Fuente, Torres. S

Sistematización

El stand del alcohol se realiza los días 22 y 29 de junio del 2017, el primer día se realiza en el Sprung y el segundo día en el CR1, se monta una mesa con un mantel dentro del comedor de 10 am a 3 pm ambos días. (Ver [anexo 25](#))

Esta actividad se realiza ya que muchas de las personas que asisten a la consulta nutricional preguntaba sobre como introducir el alcohol en el plan nutricional, dentro de las recomendaciones esta disminuir el consumo de alcohol, sin embargo, se decide realizar el cartel con las calorías que aportan varios tipos de bebidas alcohólicas.

A el stand se acercó muchos de los empleados a tomar fotos, realizar preguntas sobre los licores puestos en el cartel (ver anexo 25, [figura 65](#)) Se les explica que son calorías según el porcentaje de alcohol, que a eso hay que sumarle en caso de las cervezas el carbohidrato, en caso de tomar ron con Coca Cola, entre otros ejemplos.

Se les brinda material de apoyo donde se indica que es el alcohol, a cuanto equivale un gramo de alcohol y los efectos negativos que tienen las bebidas alcohólicas en el cuerpo. (Ver anexo 25, [figura 61](#))

3.15 Actividad 15. Consulta Nutricional

Objetivo.

- Mejorar el estado nutricional de la población de Intel por medio de consultas nutricionales individuales

Tabla N 24. Consulta Nutricional al personal de Intel

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Valoración nutricional al personal de Intel	1 consulta 90 funcionarios 2da consulta 76 funcionarios 3 consulta 68 funcionarios 4ta consulta 49 funcionarios	Hojas Lapicero Cinta métrica Balanza Omron Tallimetro SECA Computadora Programa de Excel Plan de alimentación (ver anexo 13) Lista de intercambio (ver Anexo 12) Tazas medidoras Modelos de alimentos	Se le aplica una evaluación antropométrica a las personas que decidieron asistir a la consulta nutricional, en las cual se les toma las siguientes mediciones, peso, talla,% grasa, imc, cc,ca, cm, seguidamente se aplica una anamnesis nutricional, con esta información y las medidas antropométricas se realiza un plan nutricional, se les entrega y explica el	Primera evaluación Promedios Talla: ♀ 157,3cm ♂ 173,9cm Peso: ♀ 69,3kg ♂ 83,6kg % grasa: ♀ 41,2 ♂ 26,5 IMC: ♀ 28,1kg/m ² ♂ 27,5kg/m ² CC: ♀ 84cm ♂ 90 CA: ♀ 91cm ♂ 93 2da evaluación Peso: ♀ 69,3kg ♂ 84,8kg % grasa: ♀ 42,0 ♂ 26,0 IMC: ♀ 28,4kg/m ² ♂ 27,8kg/m ² CC: ♀ 83cm ♂ 88cm CA: ♀ 90cm ♂ 91cm Tercera evaluación Peso: ♀ 68,6kg ♂ 84kg % grasa: ♀ 41,6 ♂ 25,3 IMC: ♀ 28,2kg/m ² ♂ 27,6kg/m ² CC: ♀ 82 ♂ 87cm CA: ♀ 88 ♂ 90cm	Por medio de consultas de seguimiento se evalúa los cambios en la población.

plan, y la	4ta evaluación
lista de	Peso: ♀ 68,9kg
intercambio,	♂82,1kg
se cita para	% grasa: ♀
dentro de	40,7♂24,2
15, 22días o	un mes
un mes	IMC: ♀28,8 kg/m ²
como lo	♂ 27,0kg/m ²
desea el	CC: ♀80 ♂85cm
paciente.	CA : ♀ 86♂ 89cm

Fuente, Torres. S

Sistematización

La consulta nutricional se da del 5 de abril al 30 de junio del 2017 con un máximo de 4 seguimientos nutricionales, no en todas las personas se dio 4 seguimientos ya que muchos sacaron cita al mes o 22 días antes de culminar la pasantía, por lo tanto, se da como mínimo, la consulta inicial más una consulta de seguimiento, la consulta inicial tiene una duración de 45 a 60 minutos y las de seguimiento de 20 a 30 minutos, dependiendo del paciente, las evaluaciones se llevan a cabo en el CR1 y en el sprung por comodidad del paciente, con los tres primeros pacientes atendidos la nutricionista se quedó supervisando la consulta ya para los demás no, adentro del comedor se atiende a los de cocina interesados.

Inicialmente a cada empleado se le aplica la anamnesis completa (ver [anexo, 11](#)) en la cual se recolecta información básica del paciente, actividad física, patologías del paciente, familiares, estilo de vida, hábitos alimentarios, seguidamente de aplicar la anamnesis se procede con la toma de medidas, peso, talla, % grasa, IMC, CC, CM, CA. De los 90 pacientes todos estuvieron de acuerdo en seguir con las consultas de seguimiento ya sea en 15, 22 o 30 días según comodidad de ellos.

La primera consulta consta de dos partes la primera aplicación de la anamnesis y toma de medidas antropométricas y la segunda realizar el plan nutricional (ver [anexo 13](#)) explicar lista de intercambios (ver [anexo 12](#)) y brindar las recomendaciones necesarias para cada paciente.

En las consultas de seguimiento se evalúa nuevamente al paciente (ver [anexo 11](#)) tomando las medidas antropométricas que se tomaron en la primera consulta, se les pregunta como sintió la dieta se valora si se cambia o no el plan nutricional, sino se observan cambios en mediciones o el paciente no siguió la dieta como debía se mantiene el plan.

Para las mediciones antropométricas se sacan los porcentajes en cada consulta de seguimiento (ver Anexo 14, [Tabla N 26](#)), el cambio no es muy notorio de la inicial a la final por la cantidad de personas que desertaron, a continuación, se muestran los promedios inicial y final de hombres y mujeres. Peso promedio inicial en mujeres 69,3 kg, peso final 68,9 kg se observa que las mujeres perdieron en total 400g, hombres peso inicial 83,6 kg, 82,1kg se revela que en total los hombres disminuyeron 1.5kg de peso.

El porcentaje de grasa inicial en mujeres 41,2%, final 40,7%, para lo cual se demuestra una disminución de 500g, en los hombres el porcentaje de grasa inicial es de 26,5% y final 24,2% lo que revela un cambio de 2,3kg de grasa.

El IMC inicial promedio en mujeres es de 28,1kg/m² y el final 28,8kg/m² un aumento de 700 gramos, en hombres el IMC inicial es de 27,5kg/m² y el final de 27,0kg/m² se observa una disminución de 500g.

Circunferencia de cadera inicial en mujeres 84cm y la final de 80 cm se revela una disminución de 4 cm, en hombres la inicial es de 90cm y la final de 89cm, una disminución de 1 cm. La circunferencia abdominal inicial en mujeres es de 91cm con riesgo muy aumentado de enfermedad cardiovascular y la final de 86cm manteniendo en riesgo cardiovascular leve, se observa una disminución de 5 cm y en hombres CA promedio inicial es de 93cm y la final de 89 cm una disminución de 4 cm, sin riesgo a enfermedades cardiovascular.

3.16 Actividad N 16. Rotulación

Objetivo. Rotular la bodega de alimentos no perecederos con el fin de mejorar el orden y limpieza de los alimentos.

Tabla N 25. Rotulación de la bodega

Actividad	N de participantes	Materiales	Estrategia	Resultados	Evaluación
Rotulación de la bodega de alimentos no perecederos	Estudiante de nutrición	Computador a Hojas impresas Plástico Tijeras	Colocar rótulos con el nombre de cada alimento en la bodega de alimentos no perecederos para mejorar el orden y facilitar la limpieza de la bodega.	Cada estante fue rotulado con el nombre de cada producto, de maneras estratégicas ordenadas por grupos y por fecha de expiración. Al ordenar la bodega	Bodega rotulada (ver, Figura 64)

			(ver, anexo 27)	permite tener una mejor ventilación en la bodega. Se agiliza el proceso de almacenamiento y limpieza	
--	--	--	----------------------------------	--	--

Fuente, Torres. S

Sistematización

Después de diagnosticar el servicio de alimentos y aplicación de la guía del ministerio de salud, se determina que las condiciones de inocuidad presentes en la bodega no son las adecuadas. (Ver [anexo 27](#))

La bodega de alimento no perecedero, se encuentra desordenada productos revueltos, en cajas, en el suelo, sin rotulación, por lo que con la nutricionista del comedor se decide ordenar y rotular la bodega.

La bodega se ordena y rotula por producto, de un lado los refrescos según tamaño y tipo, por otro lado, los snacks, en otro estante los productos de la cocina como arroz, frijoles, azúcar, sal, en otro estante los productos desechables, vasos, platos, en un armario los productos que ofrecen en el Candy los confites, chocolates, pastillas, en los estantes del medio se colocan las salsas, galletas todo rotulado para una mayor facilidad a la hora de realizar los pedidos. (Ver anexo 23, [figura 59](#))

**CAPÍTULO IV:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

4.1 Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones, al finalizar la Práctica Profesional Universitaria de Nutrición, llevada a cabo con Comedores Industriales dentro de Intel.

- Después de realizar las etapas diagnósticas se evidencia que dentro de los principales problemas nutricionales en el lugar de práctica se encuentra; el sobrepeso, obesidad, alergias e intolerancias debido a los condimentos utilizados en la preparación y malos hábitos de alimentación entre los que podemos citar: no realizan los 5 tiempos de comida al día, inadecuado consumo de agua, exceso de alimentos altos en grasa, sedentarismo.
- Se concluye que, mediante las consultas nutricionales, se logra una disminución del peso, a gran parte la población valorada. Además, se observan modificaciones en los hábitos alimentarios, gracias a las consultas nutricionales brindadas y charlas implantadas.
- Basado en los resultados obtenidos de los cuestionarios, se puede afirmar que casi la mitad de la población posee un alto nivel de conocimiento en temas básicos de nutrición. Lo que se puede ver observado en los hábitos alimentarios que se han evaluado.

- Se concluye que el menú ofrecido dentro del comedor no cumple con el requerimiento de energía y macronutrientes que la población necesita.
- Se determina que muchas de las preparaciones que se ofrecen en el menú de Comedores Industriales, favorecen el riesgo de padecer patologías como obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemia, entre otras.
- Se concluye que la mayoría de empleados dentro de servicio de alimentos, tiene un conocimiento alto en relación a la correcta manipulación de los alimentos, por lo que disminuye el riesgo de ETA's.

4.2 Recomendaciones

- Realizar modificaciones en el menú, mejorando así la aceptación de los comensales.
- Dar seguimiento a las consultas nutricionales, para lograr los objetivos deseados.
- Mejorar el protocolo para mantener las temperaturas adecuadas, asegurando así alimentos inocuos.
- Cumplir e implementar con el Programa de limpieza y desinfección (POE's), para mejorar la calidad dentro del servicio de alimentos.

- Mantener a los empleados capacitados en temas relacionados con educación nutricional, programas de hábitos de alimentación, para incentivar cambios saludables en los estilos de vida.
- Capacitar constantemente con ayuda de profesionales, a los funcionarios de temas relacionados a las patologías más comunes que se presentan en la población.
- Capacitar a los encargados de cocina constantemente, manteniendo así el buen conocimiento sobre la correcta manipulación de alimentos y mejorar los puntos deficientes.

**REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS**

- Alimentación y Nutrición. (2005). Recuperado de:
http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
- Azpeleta, C., Daunert, C., Gavarró, E. (2013). El alcohol. Facultad de farmacia. Salud pública. Recuperado de:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/53737/1/Trabajo%20alcohol.pdf>
- Damián-Bastidas, N., Chala-Florencio, R. J., Chávez-Blanco, R., & Mayta-Tristán, P. (2016). Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutricion Hospitalaria*, 33(6), 1410-1417. doi:10.20960/nh.803
- Dapcich, V., Salvado Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo C., Aranceta Bartrina, J., Serra Majem, L. (2004). Guía de alimentación saludable. Ed. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Díaz-Méndez, C. (2016). Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles. (Spanish). *Acta Pediátrica Española*, 74(1), 29-34.
- Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición, Catedra de Evaluación Nutricional. (2015). Recuperado de:
<http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrievaluacion/2015/evaluacion.pdf>.
- FDA. s.f. Manuel de instrucciones para adultos. Recuperado de:
<https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM255434.pdf>.
- Fernández, N. (2013). Univalle. Importancia del menú saludable. Recuperado de:

- <http://www.univalle.edu/index.php/latest-items/la-universidad/boletin-digital/779-la-importancia-del-menu-saludable>
- Gaitán, D., Chamorro, R., Cediel, G., Lozano, G., & da Silva Gomes, F. (2015). Sodio y Enfermedad Cardiovascular: Contexto en Latinoamérica. (Spanish). Archivos Latinoamericanos De Nutrición, 65(4), 206-215.
- Marín Cárdenas, A. D., Sánchez Ramírez, G., & Maza Rodríguez, L. L. (2014). Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde el enfoque de género: el caso de Dzutóh, Yucatán, México. Estudios Sociales: Revista De Investigación Científica, 22(44), 63-90
- Moreno Cruz, M.J. (2013). Hábitos alimentarios y actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en los trabajadores de las estaciones del terminal marítimo onshore y offshore de Esmeraldas de OCP. Recuperado: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7519/8.29.001742.pdf;sequence=4>
- Nutrición, pautas de alimentación. (2016). Hospital de Barcelona <https://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>.
- OMS. (2016). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OPS, OMS s.. Manuel de manipulación de alimentos. Recuperado de: http://www.montevideo.gub.uy/sites/default/files/manualmanipuladoresdealimentosops-oms_0.pdf

- Pérez, S., A. Vega y G. Romero (2008) “El proceso alimentario y la división sexual del trabajo doméstico. El caso de una comunidad rural mexicana” Cuadernos Espacio Femenino. Vol. 20, núm. 02, agosto-diciembre. En: [Accesado el 13 de mayo de 2010].
- Pinto Fontanillo, J.A., Carbajal Azcona, A. (2006). Nutrición y salud. Recuperado de: http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/dieta_equilibrada.pdf
- Reséndiz Barragán, A. M., Hernández Altamirano, S. V., Sierra Murguía, M. A., & Torres Tamayo, M. (2015). Hábitos de alimentación de pacientes con obesidad severa. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 672-681. doi:10.3305/nh.2015.31.2.7692.
- Rosas, M.R, (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. Clasificación, sintomatología, prevención y tratamiento. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5324732>. VOL 25 NÚM 7
- S.a. (2016). Customer services consulting. Recuperado de: <http://www.csconsulting.es/2016/02/05/la-importancia-de-la-manipulacion-de-alimentos/>
- S.a. (2015). Programa de salud en el adulto y anciano. Recuperado de: <http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Gu%C3%ADa-de-Alimentaci%C3%B3n-Saludable.pdf>
- Saieh, A. C., Zehnder, B. C., Castro, C. M., & Sanhueza, P. (2015). Etiquetado nutricional, ¿qué se sabe del contenido de sodio en los

alimentos. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(Tema central: Escolar y adolescente: problemas de salud más frecuentes), 2014.12.005

- Strazzullo P, Leclercq C. Sodium. Adv Nutr.(2014). March; 5:188–190.

Recuperado

de:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=b9ef387b-6df8-4f6c-91c8-f0c75d00fa78%40sessionmgr101>.

ANEXOS:

Anexo 1: Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas



MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE ÁREA 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	Código CIU	
Razón Social	Cédula jurídica		
Representante legal	Cedula		
Lugar de Notificaciones	Fax:	Correo:	
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:	Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering
	<input type="checkbox"/>	Servicio Express <input type="checkbox"/>	Ventana <input type="checkbox"/>Otros <input type="checkbox"/>

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

1. Aplicar la Guía al establecimiento.

2. 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.

3. 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.

4. Sumar los puntos de cada tabla para obtener una calificación total.

5. 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	
Alrededores Art. 6	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	
	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	
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	

Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	
Instalaciones de gas Art 11	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	
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	
	Disposición de agua potable siempre	3	
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	
instalaciones eléctricas Art. 12	Existe un procedimiento escrito 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	
	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.	2	
	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.	1	
Piso Art 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1	
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1	
	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	1	
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1	
	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	1	
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
	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.	1	
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1	
	Se mantienen limpias	1	
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1	
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1	
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1	
	Altera los colores de los alimentos	1	
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1	
	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	1	
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1	
	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	1	
	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.	2	
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2	
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1	
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1	
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1	
	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.	1	
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1	
	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	1	
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1	
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1	
	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 cocción establecidas en el reglamento	1	
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1	
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1	
	Depositamos el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1	
	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	2	
	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 embutidos 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	CA L
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
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1
Paredes Art. 37	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
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1
Cielo Raso Art. 38	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
Puertas Art. 40	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1
Iluminación Art 41	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	CA L
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
	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
Servicios sanitarios Art 62	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

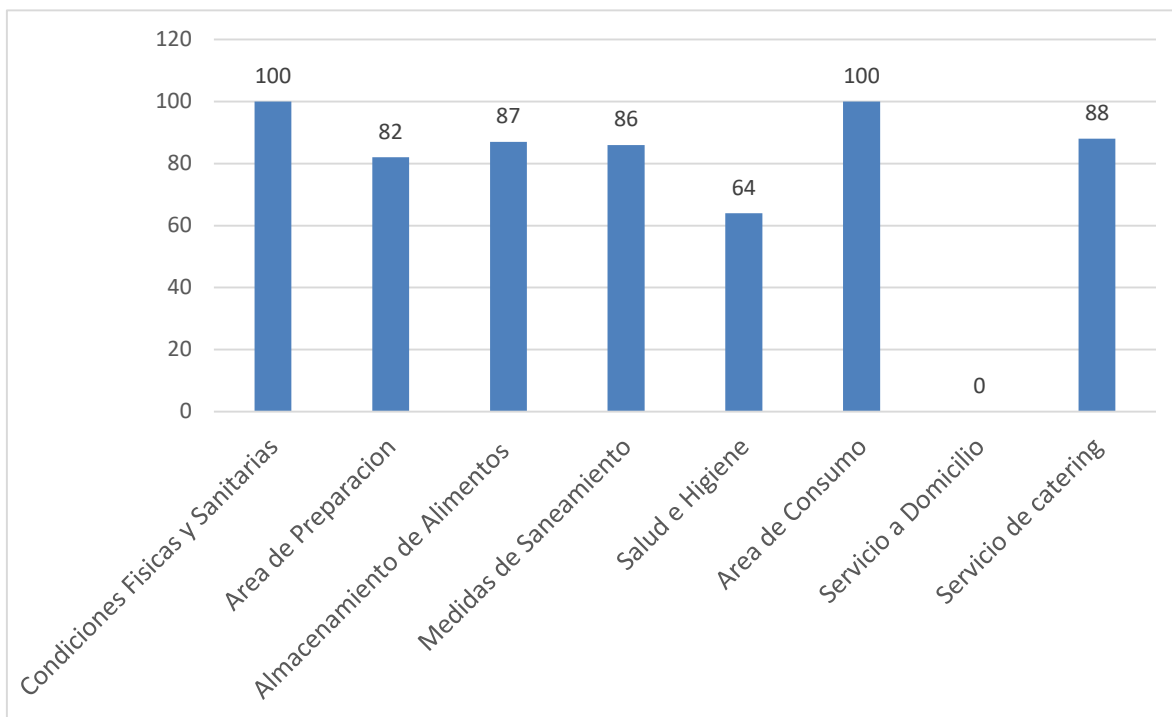
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	
De los residuos sólidos y líquidos Art 63	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	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	
	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	
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	
Vestimenta Art 59	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	
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	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	
	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	
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	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	

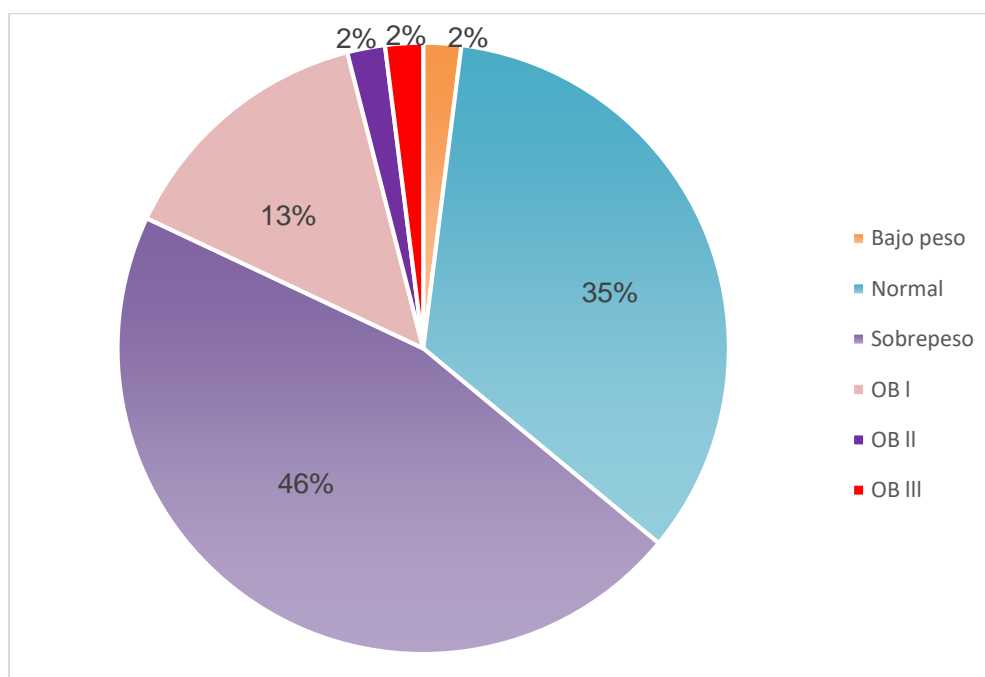
1.2. Resultados de la Guía del Ministerio de Salud

Figura 3. Clasificación según guía del Ministerio de Salud de las diferentes áreas del servicio de alimentos



Fuente, Torres. S

Figura 4. Diagnóstico del estado nutricional de la población de Intel.



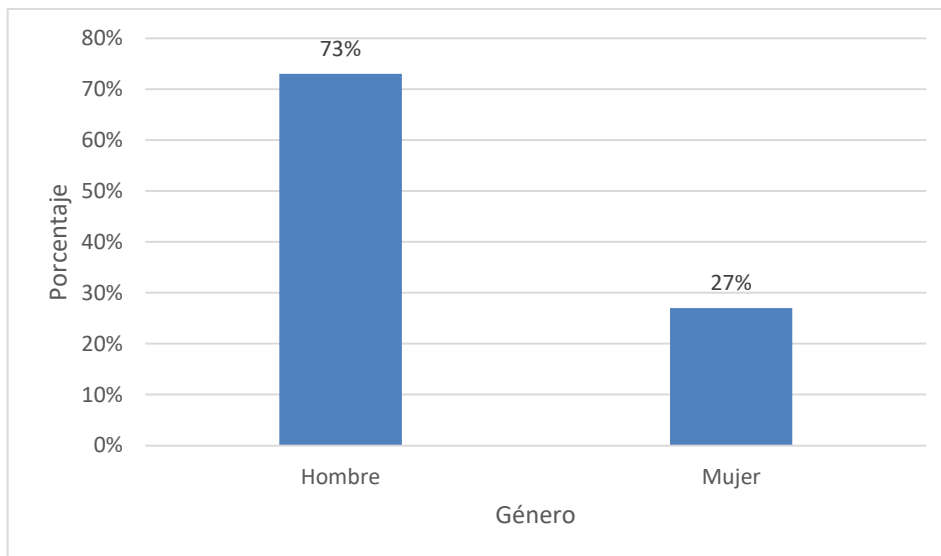
4. En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

¿Indique qué considera usted que podríamos mejorar?

¡Tu opinión es muy importante para nosotros y nos ayudará a mejorar!

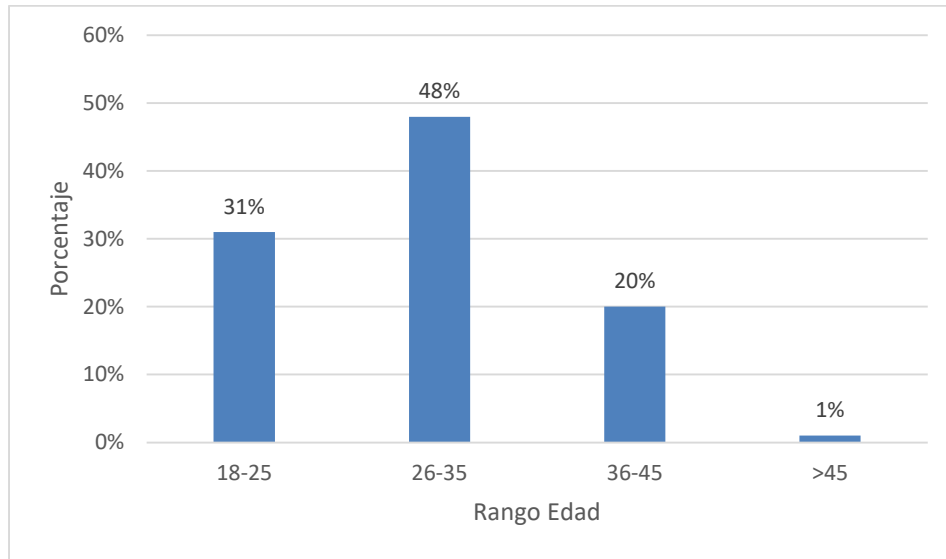
2.1 Resultados de la encuesta sobre el servicio de alimentos

Figura 5. Distribución según sexo de la población encuestada sobre el servicio de alimentos



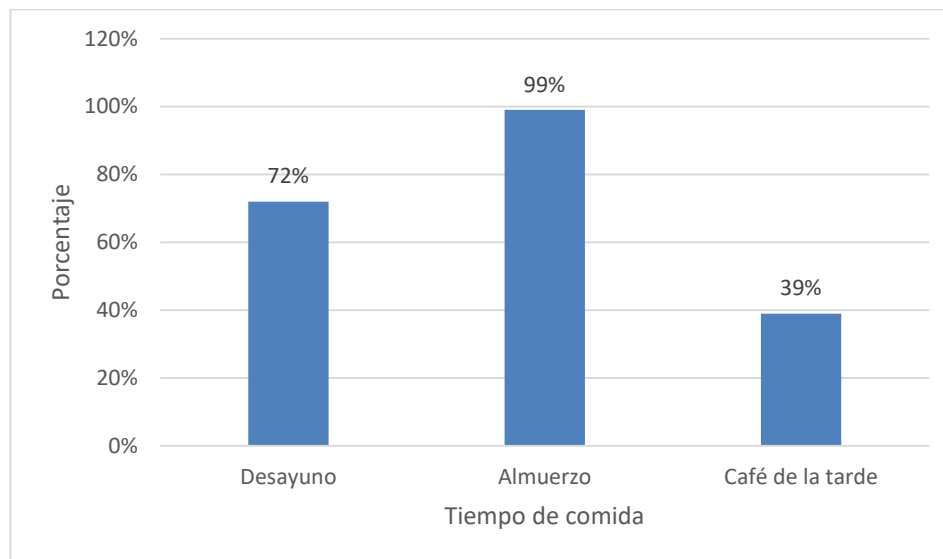
Fuente, Torres. S

Figura 6. Clasificación según rango de edad de la población encuestada



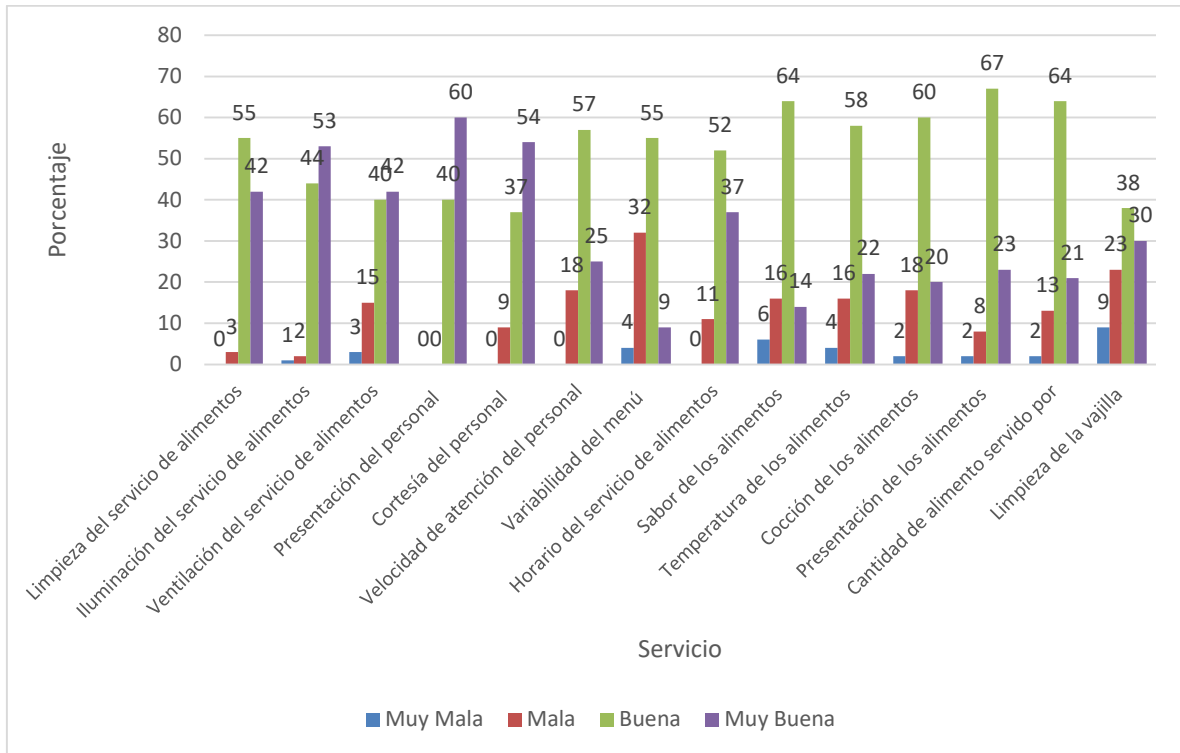
Fuente, Torres. S

Figura 7. Distribución porcentual de los tiempos de comida que realiza la población en el servicio de alimentos



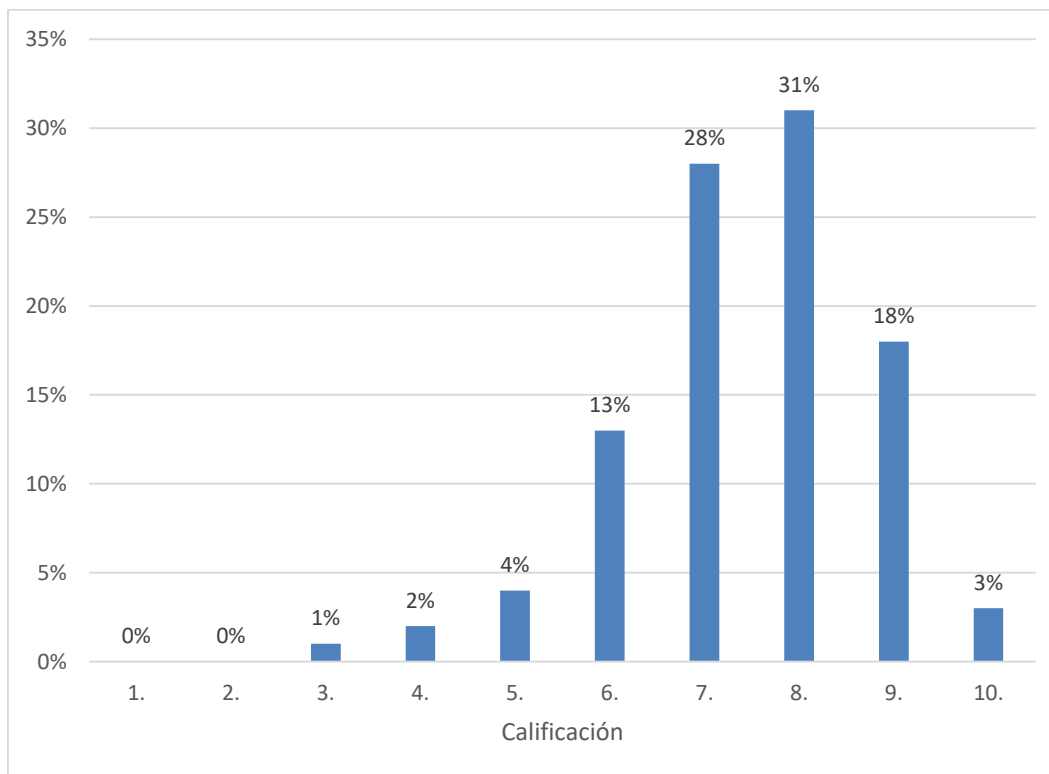
Fuente, Torres. S

Figura 8. Calificación general del servicio de alimentos según encuesta realizada



Fuente, Torres. S

Figura 9. Calificación general del servicio brindado por Comedores Industriales



Fuente, Torres. S

Anexo 3. Diagnostico manipulación de alimentos

Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

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

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

1. A continuación, se dará una definición: **"Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume"** ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden a la anterior definición?:

a. Seguridad b. Calidad

c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

a. -18 ° a 7 ° C b. 0° a - 2° C
c. 15° a 45° C

3. **¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?**

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

4. **¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?**

- a. Crecen y proliferan más rápido
 b. El frío no afecta su velocidad de crecimiento
 c. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. **¿Se puede definir desinfección cómo?**

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
 b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
 c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

6. **Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos**

- a. limpieza
 b. desinfección
 c. lavado

7. **¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?**

- a. Si, siempre c. No, nunca
 b. Depende de la caducidad d. Depende del tipo de conserva

8. **¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?**

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
 b. Una enfermedad transmita por un alimento contaminado
 c. Una enfermedad sin cura

9. **¿La cadena de frío se debe mantener?**

- a. Durante el almacenamiento.
 b. Solamente por dos horas.
 c. Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.

10. **Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:**

- a. Usar tablas de madera
 b. Cortar de una sola vez con fuerza y determinación
 c. Enfriar rápidamente los alimentos
 d. Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

11. **Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.**

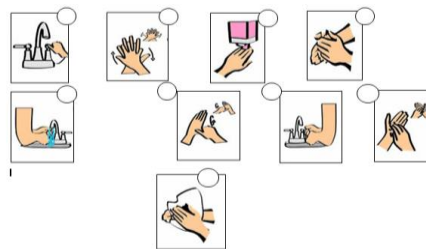
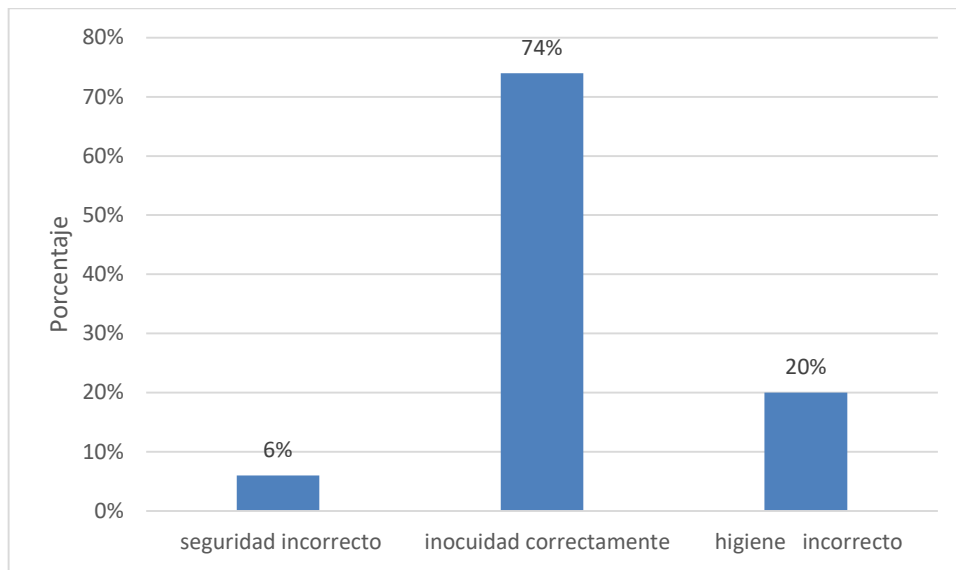
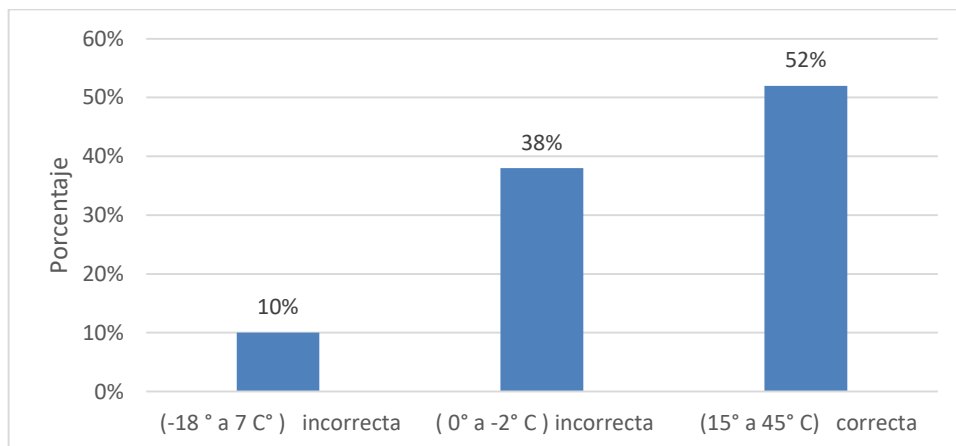


Figura 10. Resultados de la encuesta Conocimientos de manipulación, pregunta número uno, garantía que un alimento no va a causar daño.



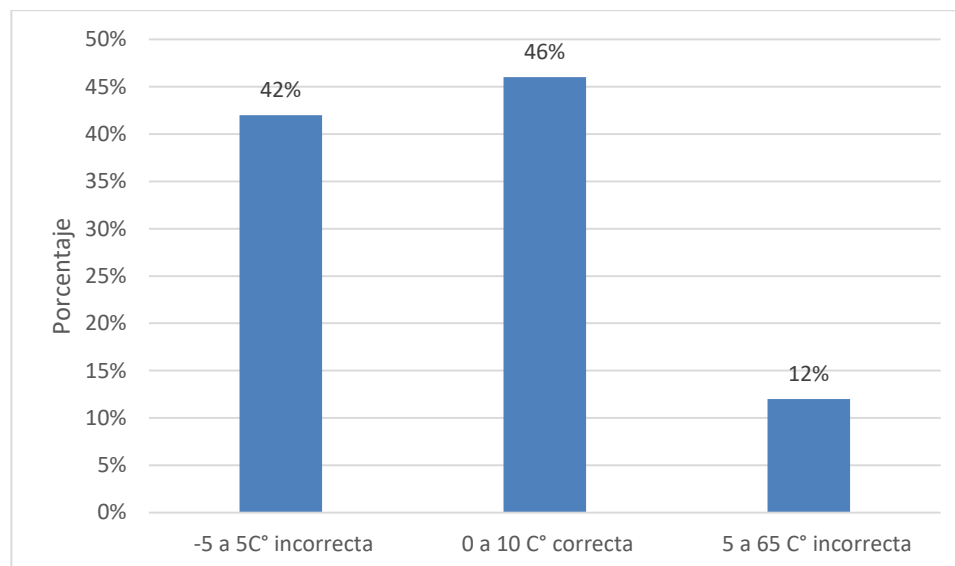
Fuente, Torres. S

Figura 11. Rango de temperatura en el cual aumenta en crecimiento bacteriano.



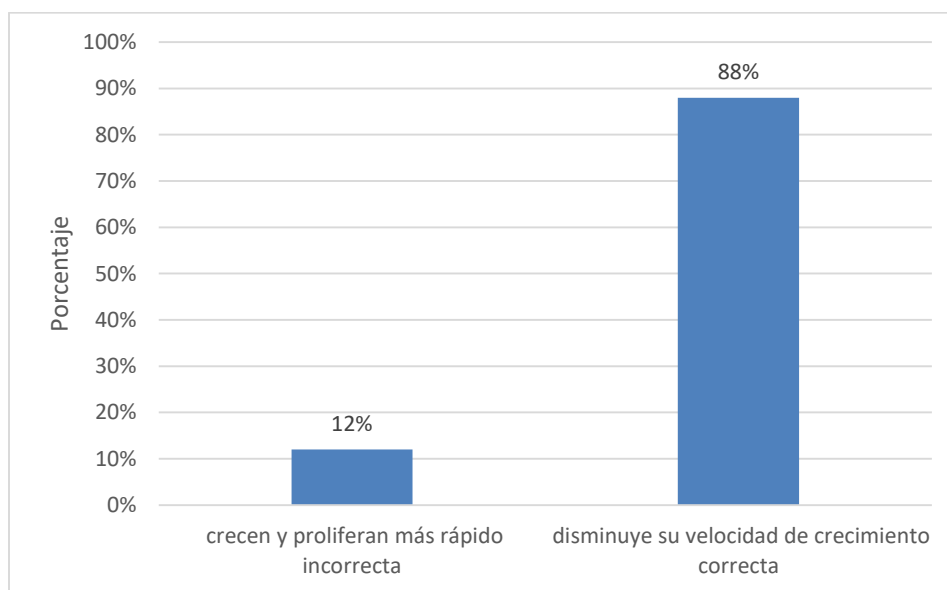
Fuente, Torres. S

Figura 12. Rango de temperatura ideal en el cual se deben almacenar los alimentos.



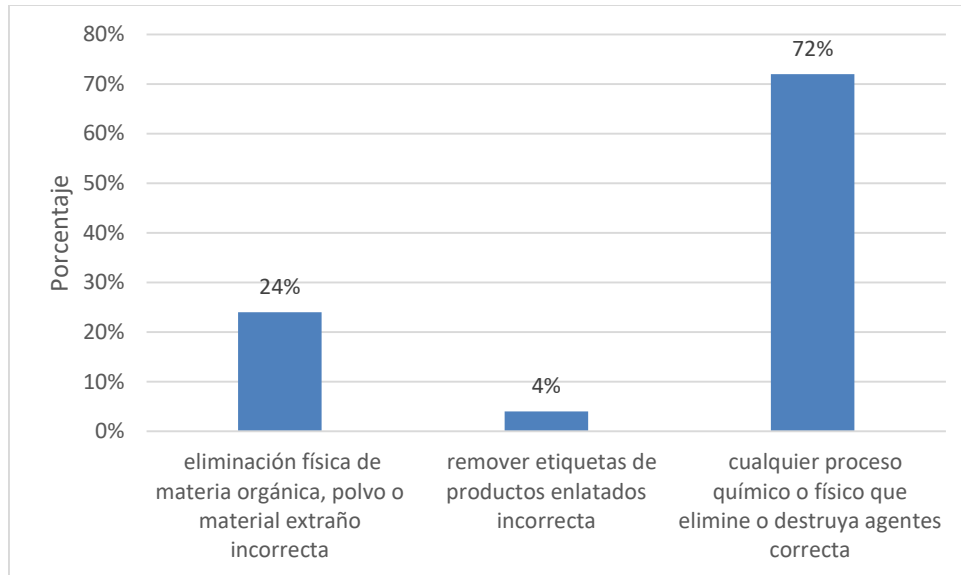
Fuente, Torres. S

Figura 13. Determinación del estado de bacterias en congelación



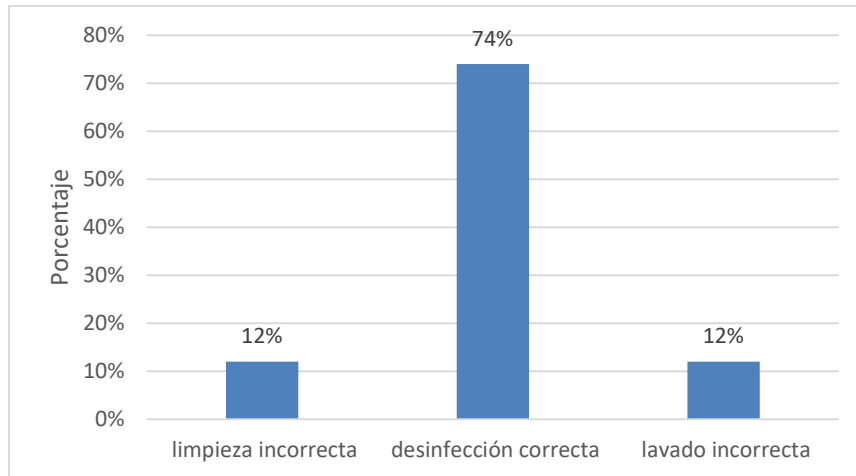
Fuente, Torres. S

**Figura 14. Resultados de la pregunta número 6 de la encuesta
Conocimientos de manipulación de alimentos.**



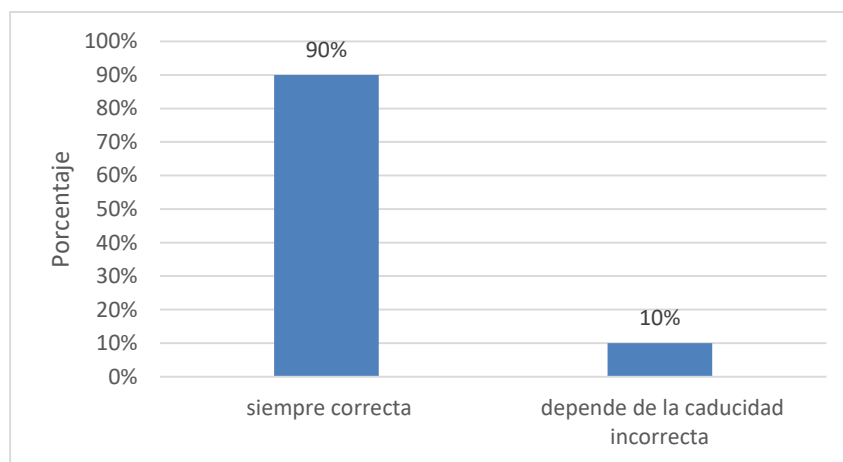
Fuente, Torres. S

Figura 15. Proceso correcto para la destrucción de microorganismos patógenos.



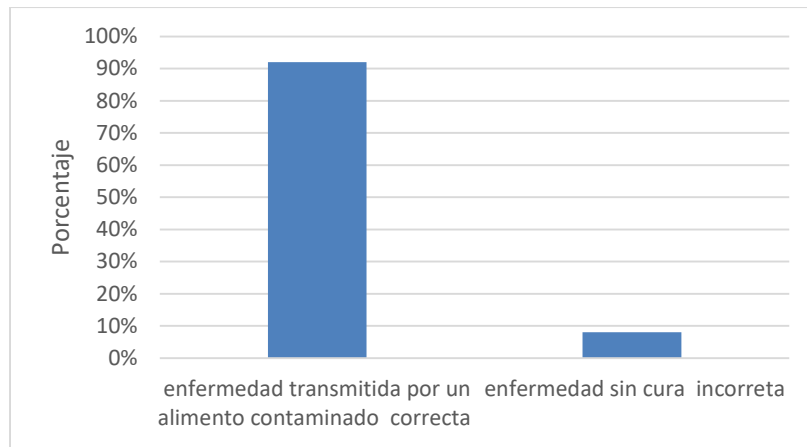
Fuente, Torres. S

Figura 16. De acuerdo con los procesos adecuados de manipulación de alimentos, en que situaciones se deben desechar los productos empacados con hendiduras.



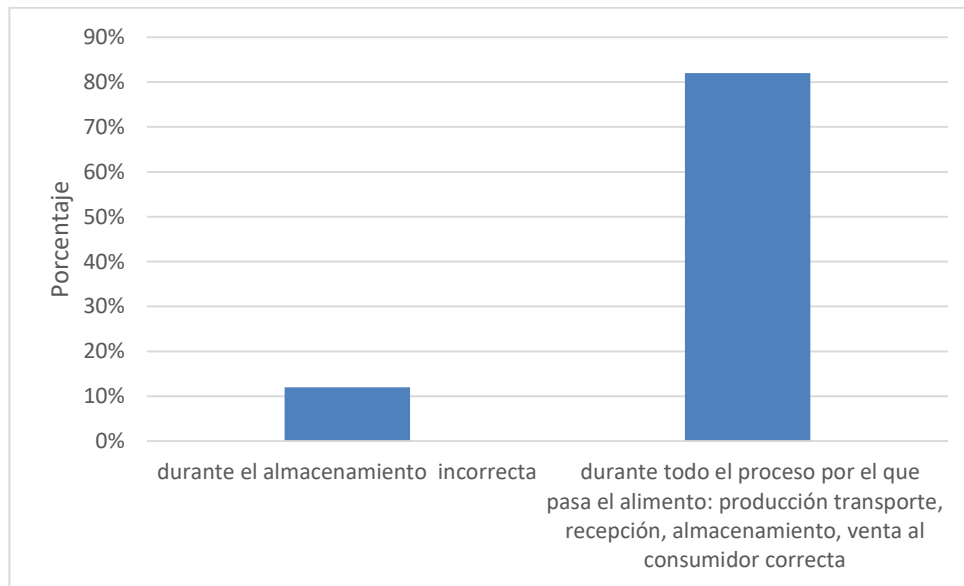
Fuente, Torres. S

Figura 17. Definición correcta de las enfermedades de transmisión alimentaria conocidas como ETA's



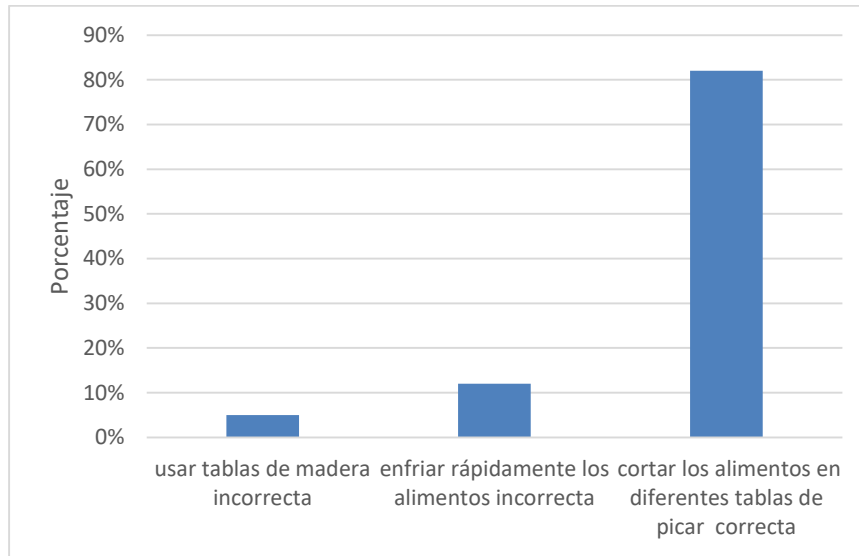
Fuente, Torres. S

Figura 18. Proceso correcto en el cual debe mantenerse la cadena en frío.



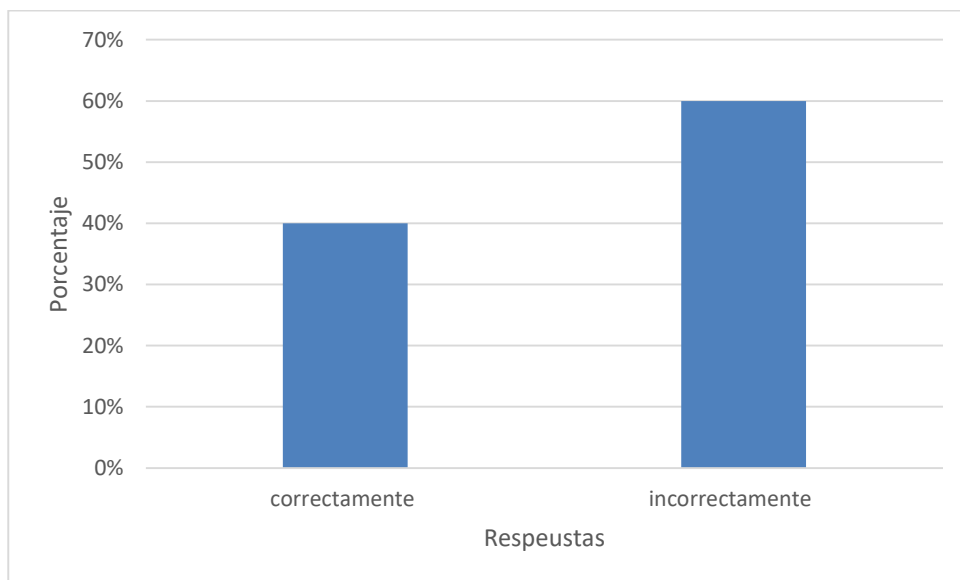
Fuente, Torres. S

Figura 19. Resultados de la pregunta número 10 de la encuesta
Conocimientos de manipulación de alimentos.



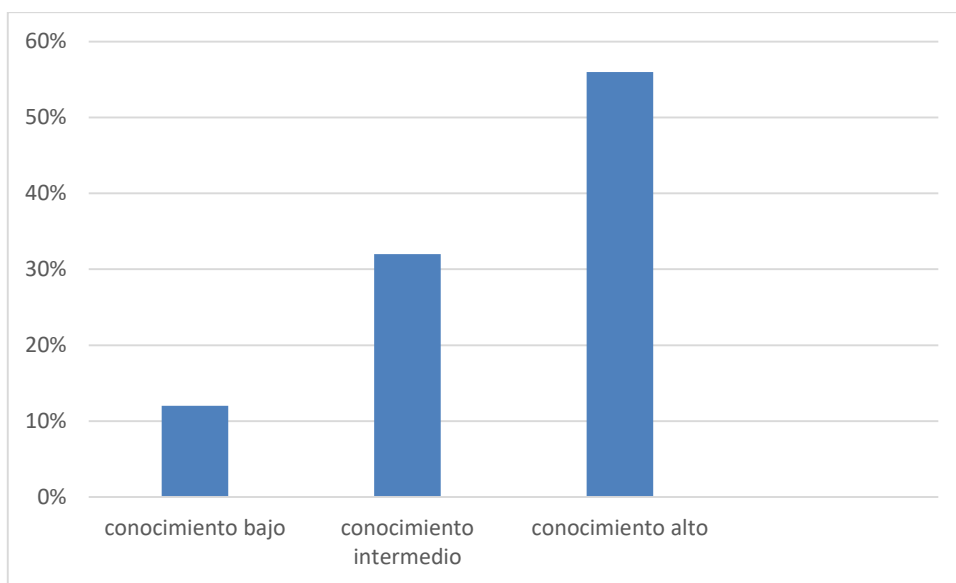
Fuente, Torres. S

Figura 20. Procedimiento correcto del lavado de manos.



Fuente, Torres. S

Figura 2. Calificación general de la encuesta sobre manipulación de alimentos.



Anexo 4. Diagnóstico sobre hábitos alimentarios

Hábitos Alimentarios.

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

Indicaciones: Complete el siguiente cuestionario; marcando con “x” la opción que se ajuste a su criterio:

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
 - a. ()Desayuno

- b. Merienda mañana
 - c. Almuerzo
 - d. Merienda tarde
 - e. Cena
 - f. Merienda nocturna
2. ¿Acostumbra comer a la misma hora todos los días?
- a. Siempre o casi siempre
 - b. Algunas veces
 - c. Nunca o casi nunca
3. ¿Dónde se preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
- a. Casa
 - b. Soda o restaurante
 - c. En el trabajo
4. ¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza para cocinar? (Marque solo una opción)
- a. Aceite vegetal (soya, oliva, maíz, etc.)
 - b. Manteca vegetal (Clover)
 - c. Manteca de cerdo
 - d. Aceite spray
 - e. Margarina (Numar)
 - f. Mantequilla (Dos Pinos)
5. Agrega sal a la comida después de estar servida en el plato
- a. Siempre
 - b. Algunas veces

6. Para los siguientes alimentos cual es la forma de cocinar que usted utiliza la mayoría de las veces. Elija una sola opción para cada alimento.

Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos							
	frito	horno	Hervido	asado	A la plancha	Al vapor	Microondas	No consume
Pollo								
Bistec								
Pescado								
Papas								
Plátano								
Huevo								
Vegetales (zanahoria, brócoli, vainica, etc.)								

7. Frecuencia de consumo

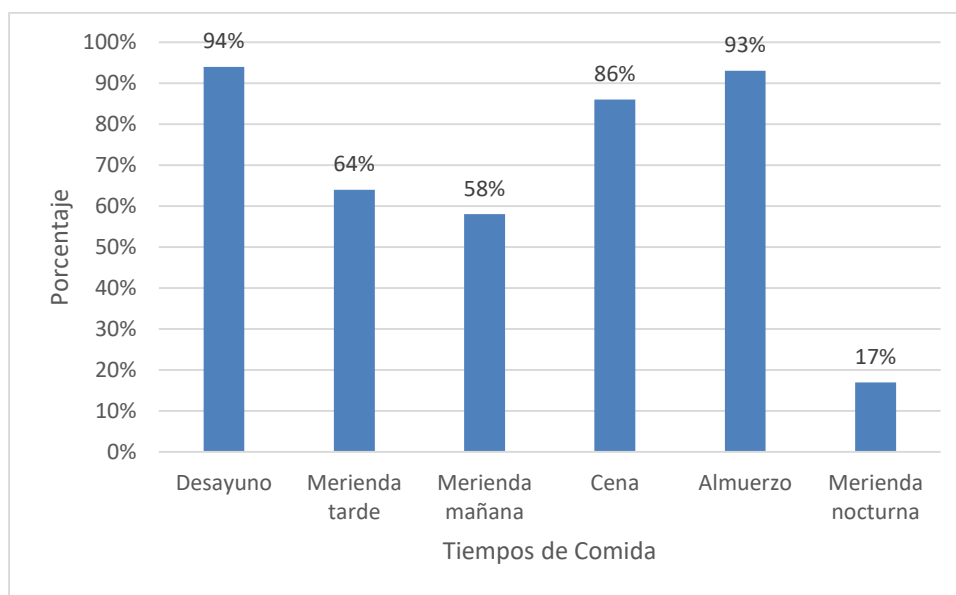
Marque con "X" en la casilla la frecuencia en que consume los siguientes alimentos

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

¡Muchas gracias por su colaboración.

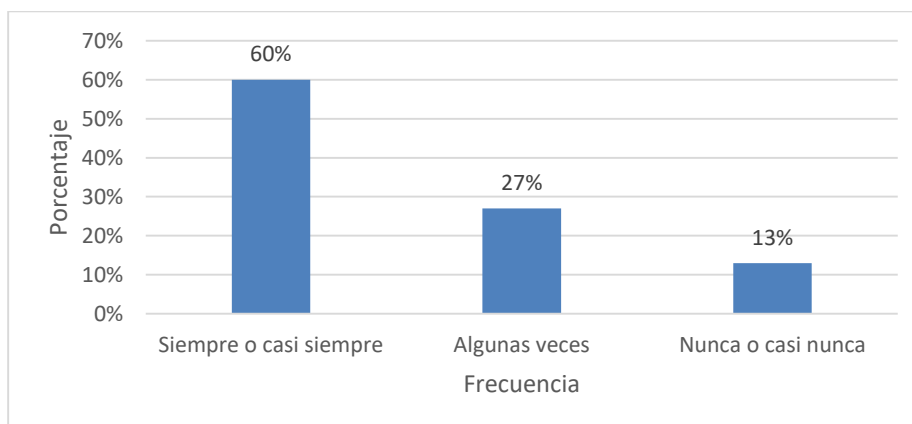
Resultados de la encuesta de hábitos de alimentación

Figura 22. Porcentaje de los tiempos de comida realizados por los funcionarios.



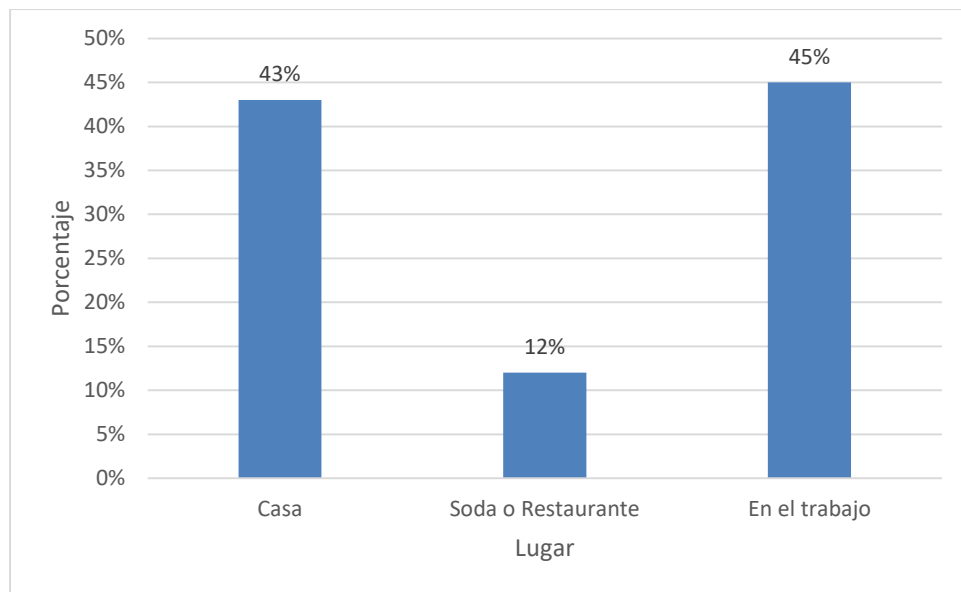
Fuente, Torres. S

Figura 23. Distribución porcentual de las personas que acostumbran a respetar los horarios de tiempos de comida.



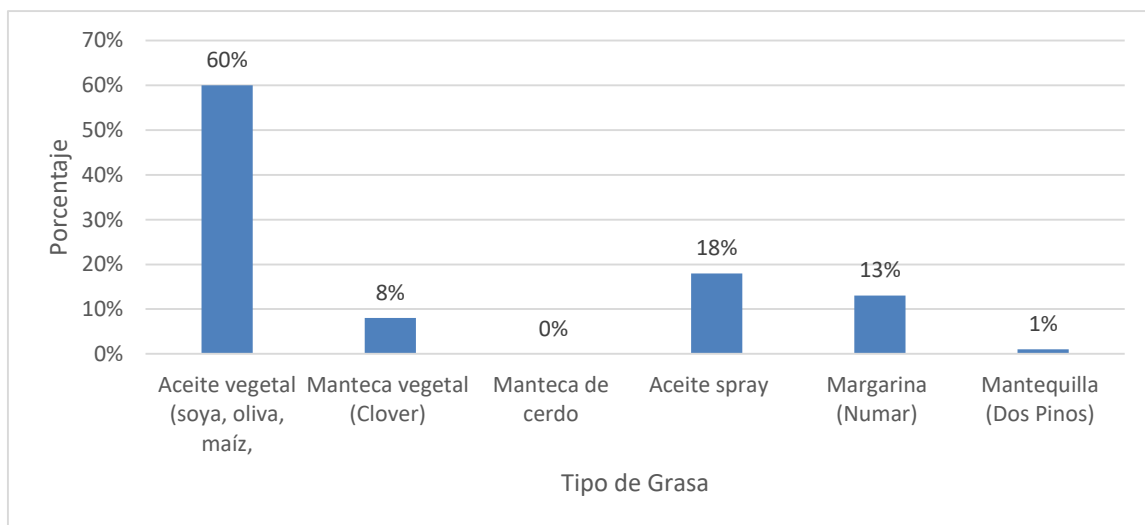
Fuente, Torres. S

Figura 24. Lugar donde realiza con más frecuencia la mayoría de los tiempos de comida.



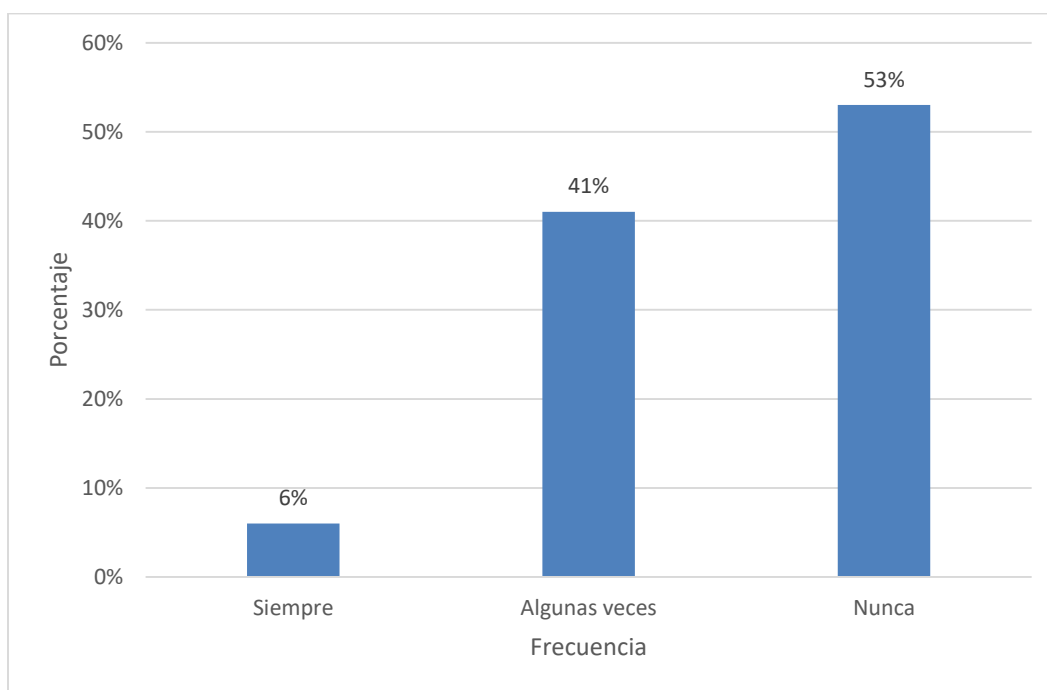
Fuente, Torres. S

Figura 25. Tipo de grasa que utilizan para cocinar con más frecuencia



Fuente, Torres. S

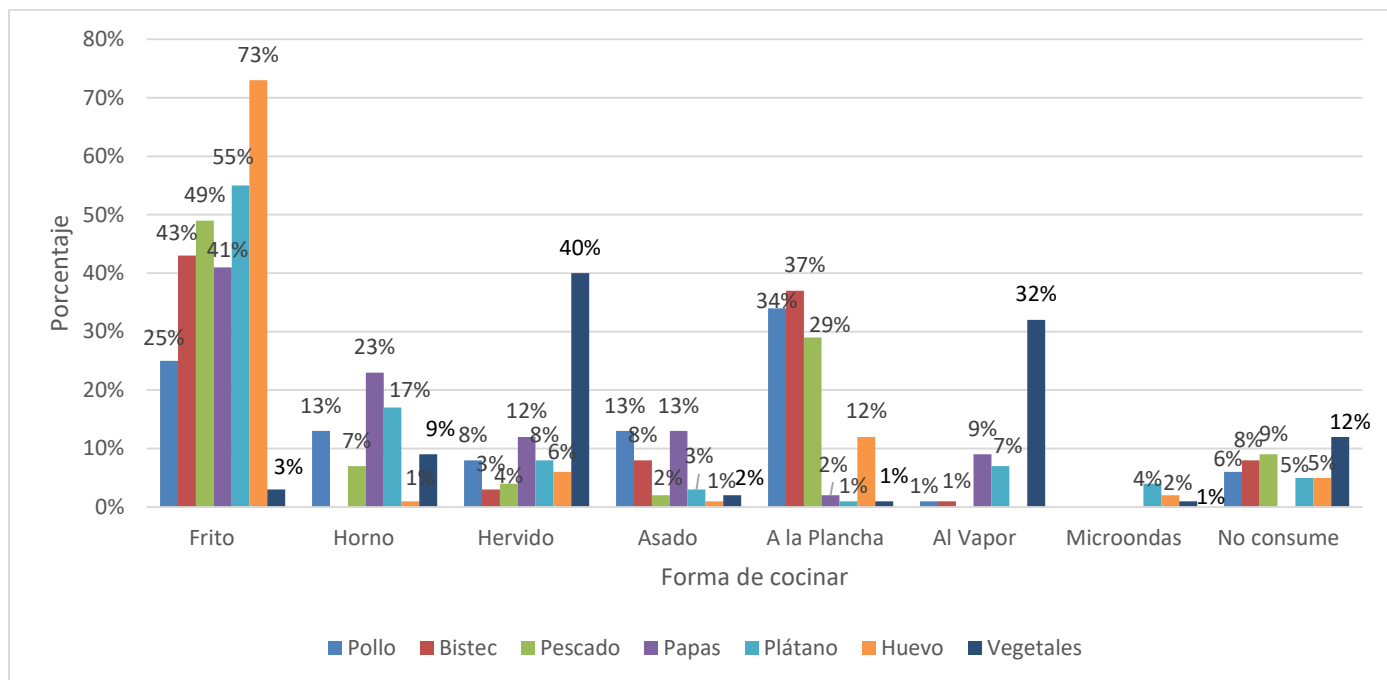
Figura 26. Porcentaje de la población que agrega sal a la comida después de la preparación.



Fuente, Torres. S

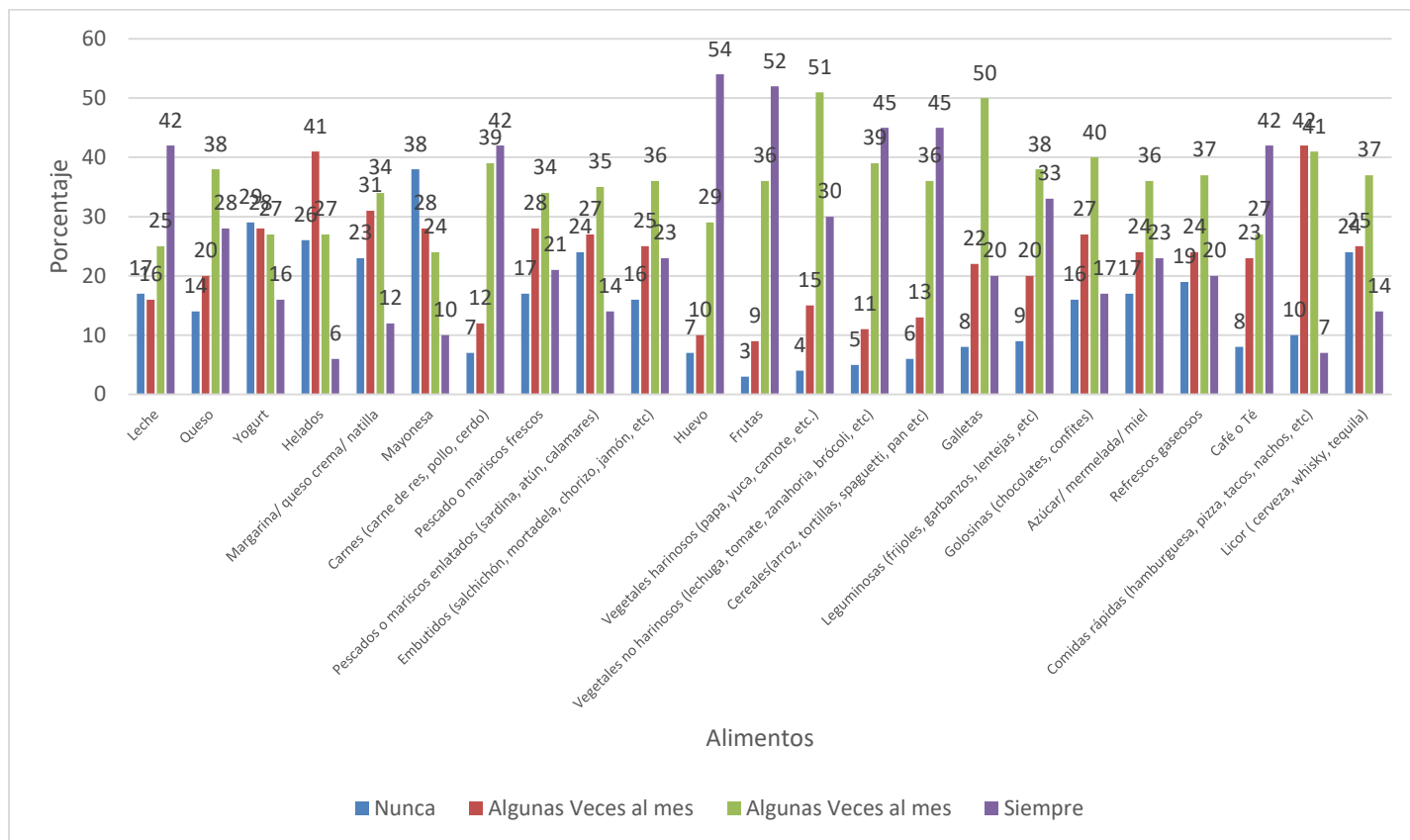
Fuente, Torrea. S

Figura 27. Alimentos y métodos de cocción preferidos por la población encuestada.



Fuente, Torres. S

Figura 28. Determinación de la frecuencia de consumo de los funcionarios encuestados.



Fuente, Torres. S

Anexo 5. Diagnóstico sobre conocimientos nutricionales

CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

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

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

1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?

- a. Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
- b. Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas
- c. Consumir alimentos bajos en grasa

2. Una persona con sobrepeso u obesidad es más propensa a padecer de cual enfermedad

- a. Hepatitis
- b. Diabetes
- c. Colitis

3. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:

- a. disminuir el cansancio y dan más energía
- b. favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
- c. ayuda a regenerar tejidos

4. De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:

- a. El consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales
- b. Las frutas y vegetales contienen fibra y agua
- c. El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana.

5. ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?

- a. guayaba cas
- b. Granóla
- c. pescado crudo

6. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos

- a. papa

- b. () huevo
- c. () aguacate

7. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína

- a. () natilla
- b. () pescado
- c. () maní

8. De los siguientes alimentos, cual aporta grasa saludable

- a. () linaza
- b. () queso amarillo
- c. () aguacate

9. ¿Los siguientes alimentos son fuentes de fibra?

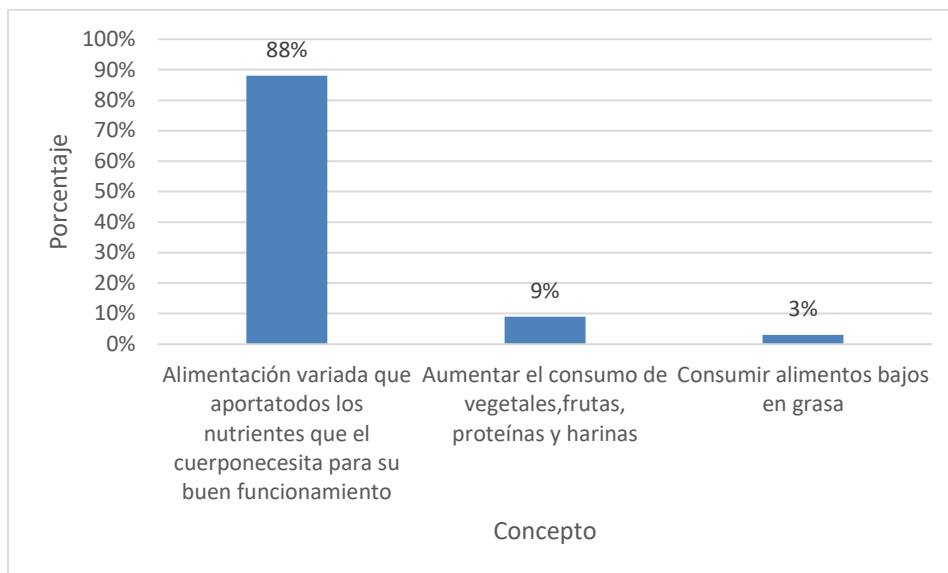
- a. () Queso
- b. () Lentejas
- c. () Pescado

10. ¿Los siguientes son alimentos fuentes de colesterol?

- a. () Huevo y hígado
- b. () Aceite de oliva y aguacate
- c. () Maní y linaza

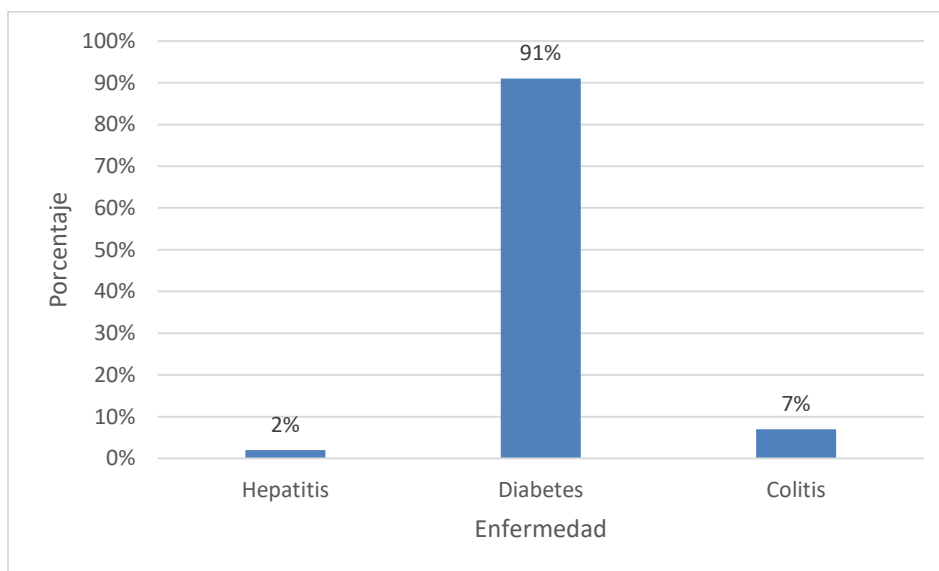
5.1 Resultados de la encuesta sobre conocimientos nutricionales

Figura 29. Porcentaje de encuestados que identifican correctamente el significado de alimentación balanceada.



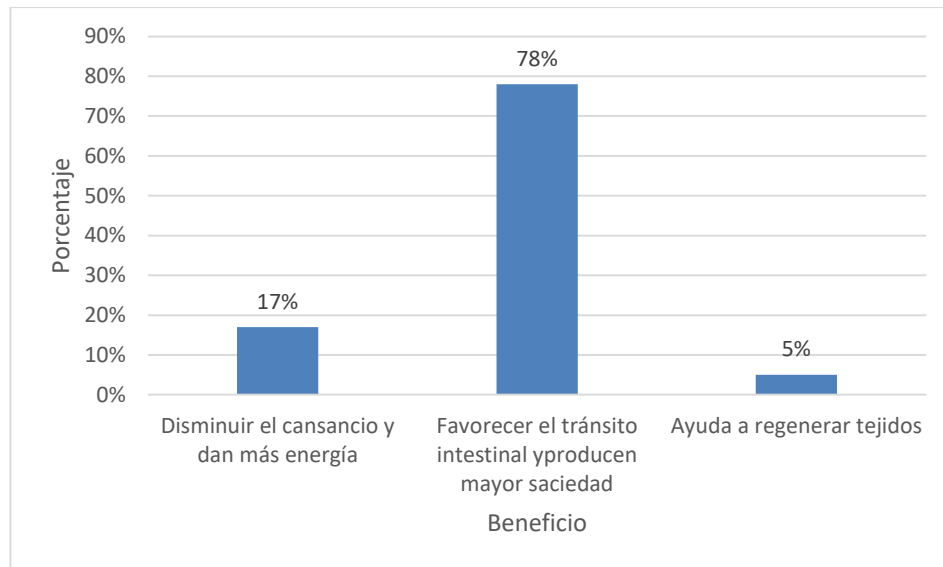
Fuente, Torres. S

Figura 30. Distribución porcentual de personas que logran identificar una de las principales patologías como consecuencia de la obesidad.



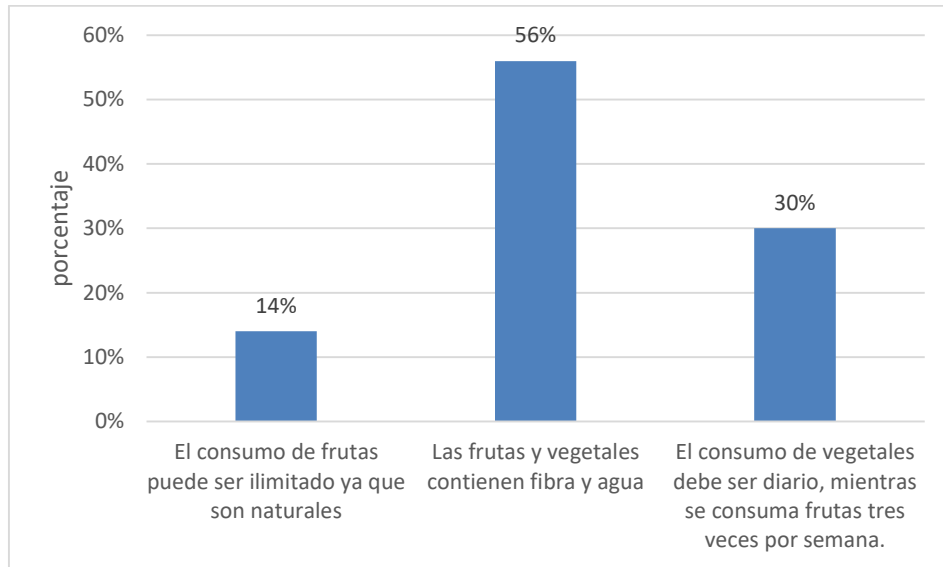
Fuente, Torres. S

Figura 31. Porcentaje de personas que determinan el principal beneficio que aporta el consumo adecuado de fibra.



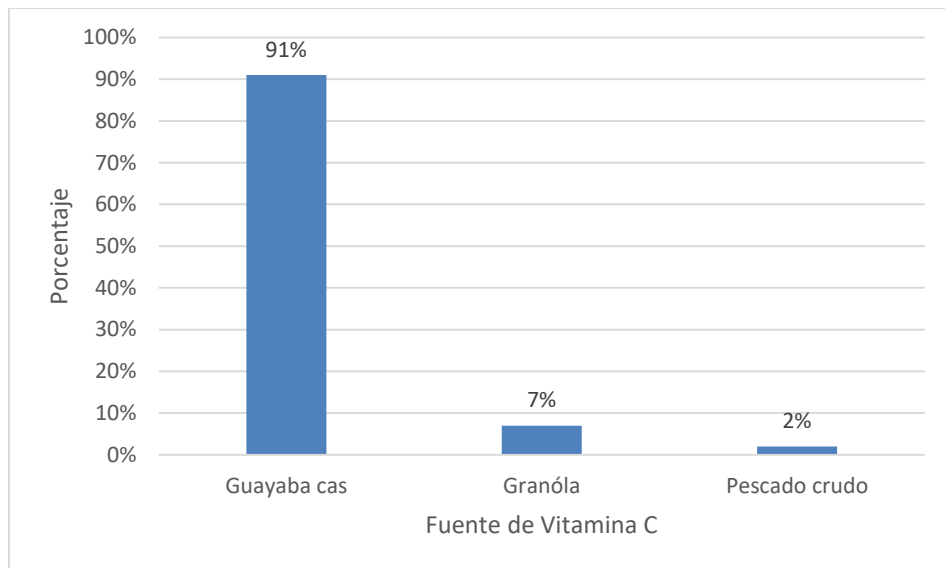
Fuente, Torres. S

Figura 32. Representación gráfica del concepto de consumo de frutas y vegetales según los encuestados.



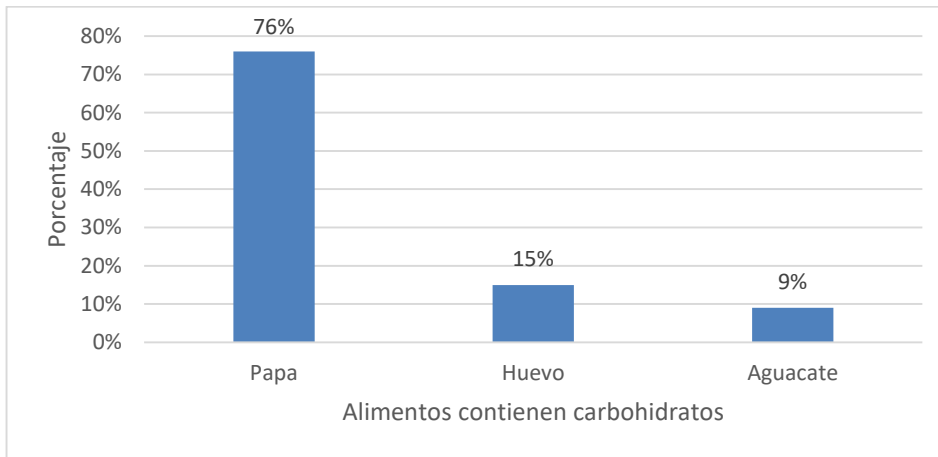
Fuente, Torres. S

Figura 33. Porcentaje de personas que logran reconocer alimentos fuentes de vitamina C.



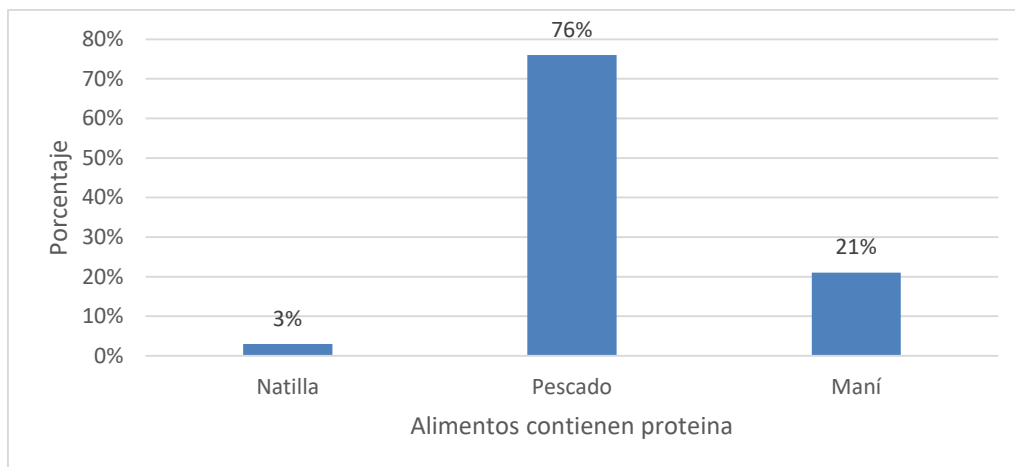
Fuente, Torres. S

Figura 34. Distribución porcentual de personas que logran acertar su respuesta de acuerdo a alimentos con alto contenido de carbohidratos.



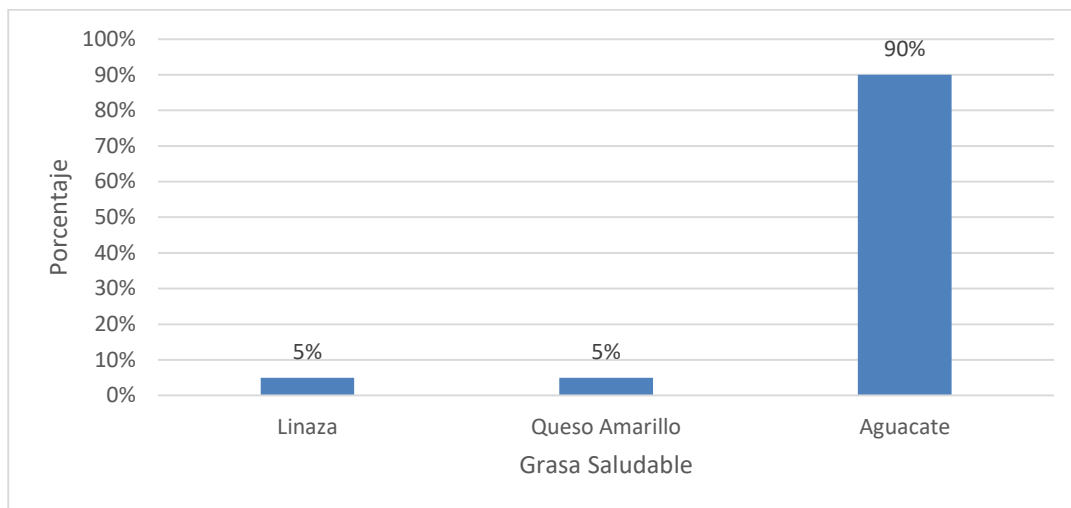
Fuente, Torres. S

Figura 35. Porcentaje de personas que logran identificar un alimento fuente de proteína.



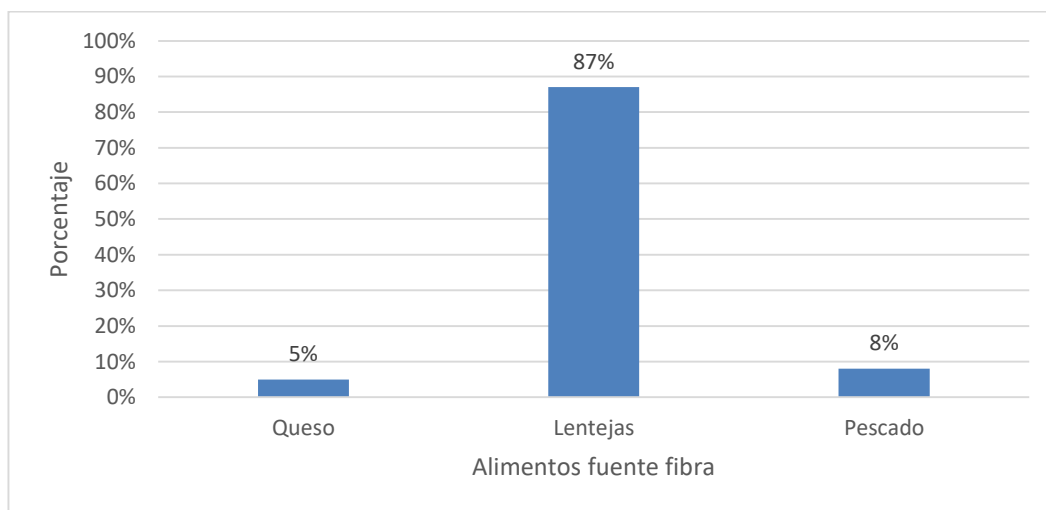
Fuente, Torres. S

Figura 36. Distribución porcentual según encuestados que logran identificar los alimentos con mayor contenido de grasa.



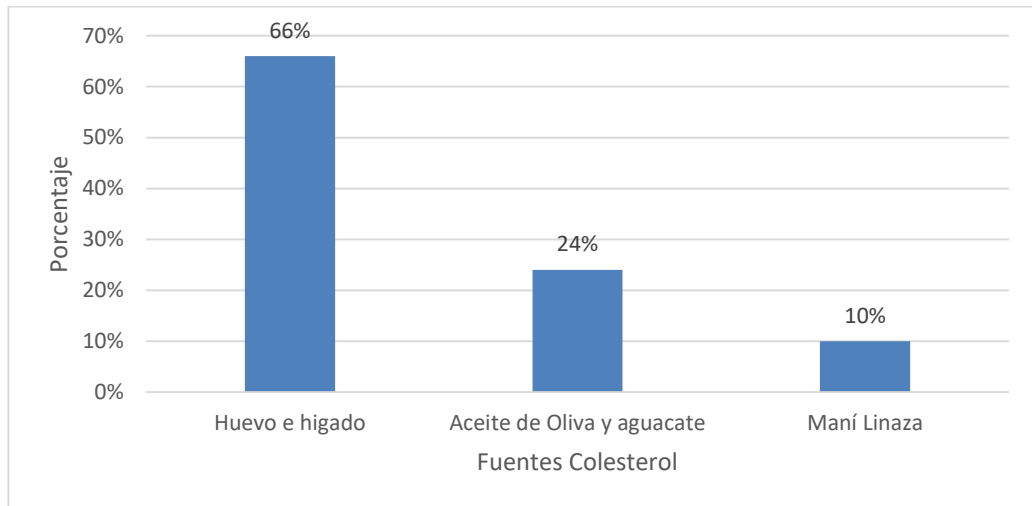
Fuente, Torres. S

Figura 37. Porcentaje de personas que identifican el alimento fuente de fibra.



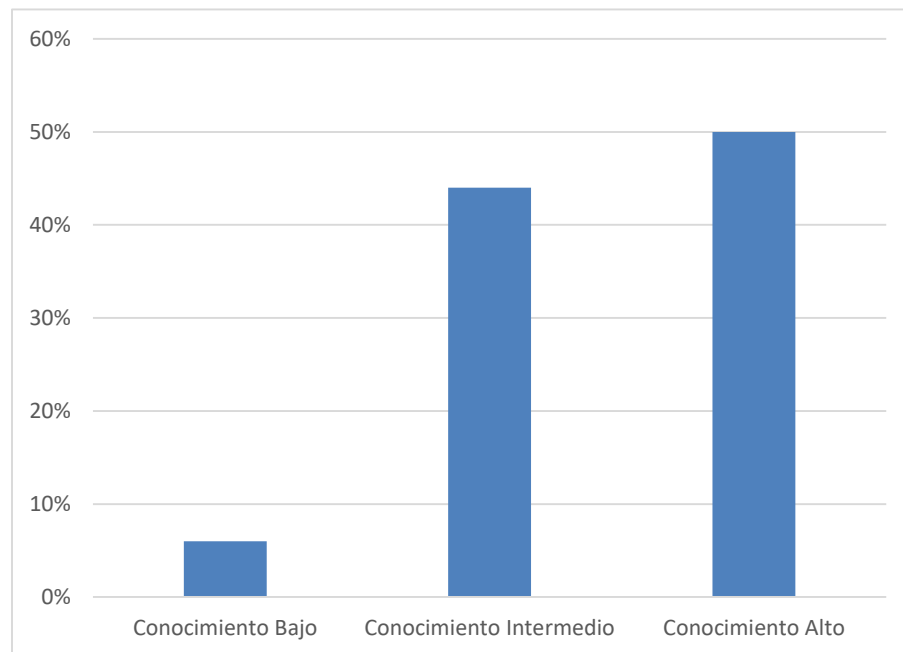
Fuente, Torres. S

Figura 38. Porcentaje de personas que identifican los alimentos fuentes de colesterol.



Fuente, Torres. S

Figura 39. Resultado general del diagnóstico sobre conocimientos nutricionales.



Fuente, Torres. S

Anexo 6. Encuesta sobre gustos y preferencias

Encuesta de gustos y preferencias

Le siguiente encuesta tiene como propósito conocer los gustos y preferencias alimentarias de los colaboradores de la empresa Intel Costa Rica

A continuación, se le brinda una serie de platillos:

Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por cada grupo de alimentos (frutas, harinas, proteínas, bebidas, postres) que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena) que corresponda.

Desayuno			
Opción de frutas Elija 5 opciones	Opción de harinas Elija 3 opciones	Opción de proteínas Elija 5 opciones	
<input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Granadilla <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Frutas mixtas	<input type="checkbox"/> Gallo pinto <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Tostadas <input type="checkbox"/> Empanadas <input type="checkbox"/> Pan baguette <input type="checkbox"/> Pan bonete <input type="checkbox"/> Pan pita <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Cereal de desayuno <input type="checkbox"/> Pan cake <input type="checkbox"/> Granola	<input type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Huevo picado <input type="checkbox"/> Huevo con jamón <input type="checkbox"/> Huevo con espinaca <input type="checkbox"/> Huevo con cebollino <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input type="checkbox"/> Torta de huevo <input type="checkbox"/> Omelette jamón y queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Salchicha <input type="checkbox"/> Salchicha en salsa de tomate <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Carne en salsa	
	Bebidas Elija 3 opciones		
	<input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Jugo de naranja <input type="checkbox"/> Té frío <input type="checkbox"/> Linaza <input type="checkbox"/> Zanahoria- Naranja		

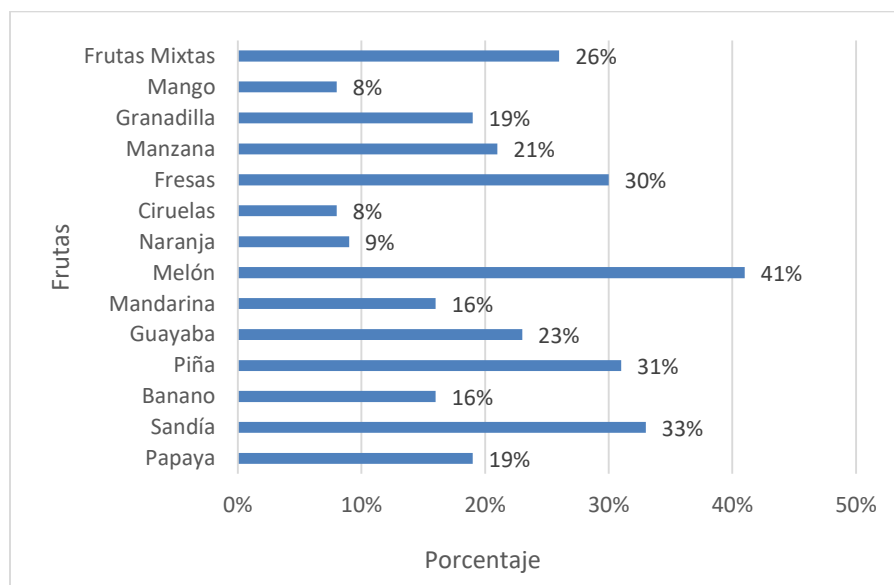
Observaciones: _____

Almuerzo y Cena		
Opciones harinosas Elija 5 opciones	Opciones proteicas Elija 5 opciones	Opciones de bebidas Elija 3 opciones
<input type="checkbox"/> Arroz blanco <input type="checkbox"/> Arroz a la jardinera <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Papa al horno <input type="checkbox"/> Puré de papa <input type="checkbox"/> Papas a la francesa <input type="checkbox"/> Picadillo de papa <input type="checkbox"/> Puré de camote <input type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Yuca frita <input type="checkbox"/> Tortilla	<input type="checkbox"/> Pollo a la plancha <input type="checkbox"/> Fajitas de pollo en salsa blanca <input type="checkbox"/> Pollo mechado <input type="checkbox"/> Pollo en salsa agridulce <input type="checkbox"/> Garbanzos con pollo <input type="checkbox"/> Lentejas con pollo <input type="checkbox"/> Carne de res en fajitas <input type="checkbox"/> Bistec res <input type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Chuleta de cerdo <input type="checkbox"/> Pescado empanizado <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo <input type="checkbox"/> Dedos de pescado <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Salchichón	<input type="checkbox"/> Cas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Guanábana <input type="checkbox"/> Carambola <input type="checkbox"/> Limonada <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Jamaica <input type="checkbox"/> Avena
Opciones de vegetales Elija 5 opciones	Opciones de postres Elija 3 opciones	
<input type="checkbox"/> Vegetales mixtos salteados <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos al vapor <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote <input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria <input type="checkbox"/> Crema de hongos <input type="checkbox"/> Crema de brócoli <input type="checkbox"/> Ensalada de repollo y zanahoria <input type="checkbox"/> Ensalada de lechuga, repollo y tomate <input type="checkbox"/> Ensalada de espinaca, lechuga, tomate y zanahoria <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Tres leches <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Arroz con leche <input type="checkbox"/> Gelatina <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Compota de frutas <input type="checkbox"/> Coctel de frutas <input type="checkbox"/> Flan	

Observaciones: _____

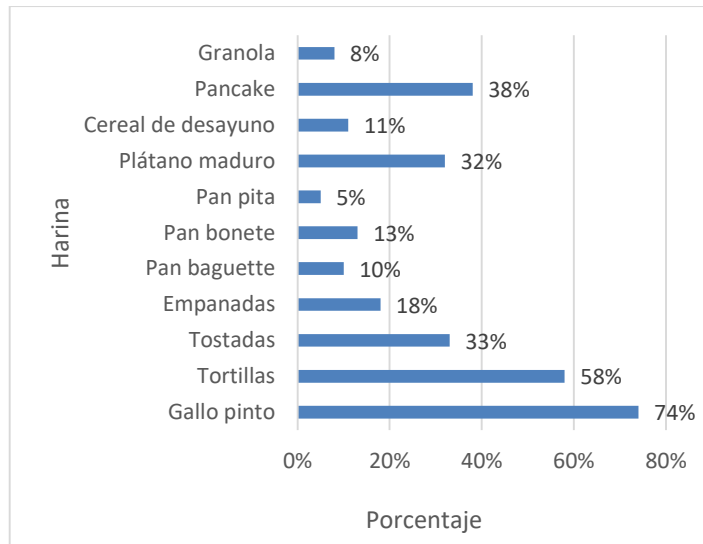
6.1 Resultados de la encuesta sobre gustos y preferencias

Figura 40. Selección de las frutas más consumidas por los funcionarios que asisten al servicio de alimentación.



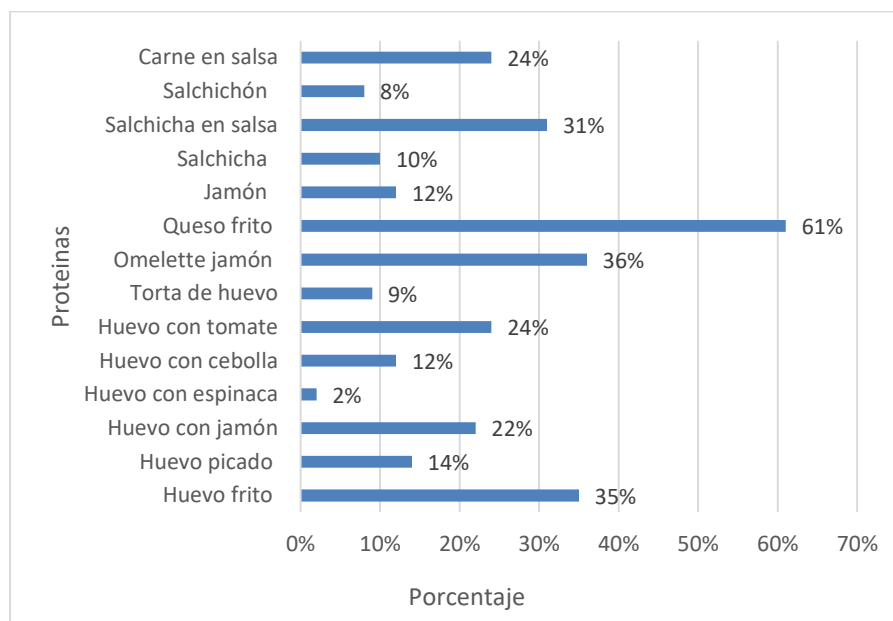
Fuente, Torres. S

Figura 41. Determinación porcentual de las harinas más consumidas por los encuestados.



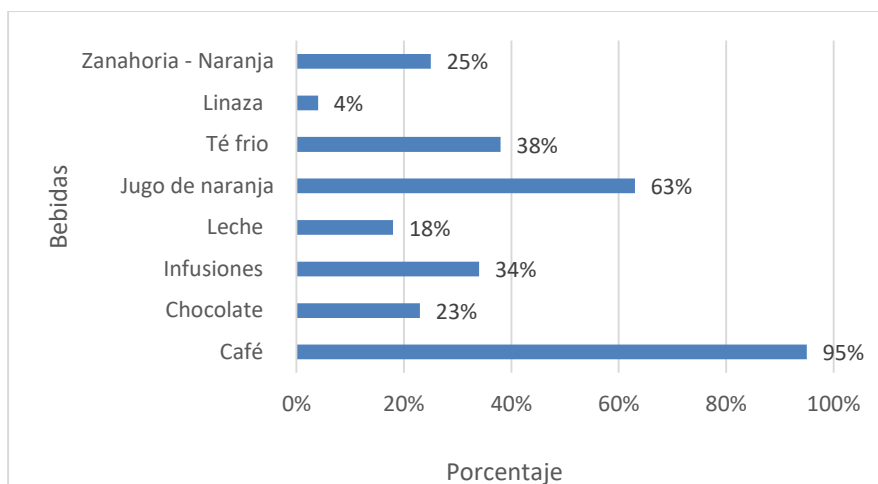
Fuente, Torres. S

Figura 42. Distribución porcentual de las proteínas elegidas por los funcionarios que asisten al servicio de alimentos.



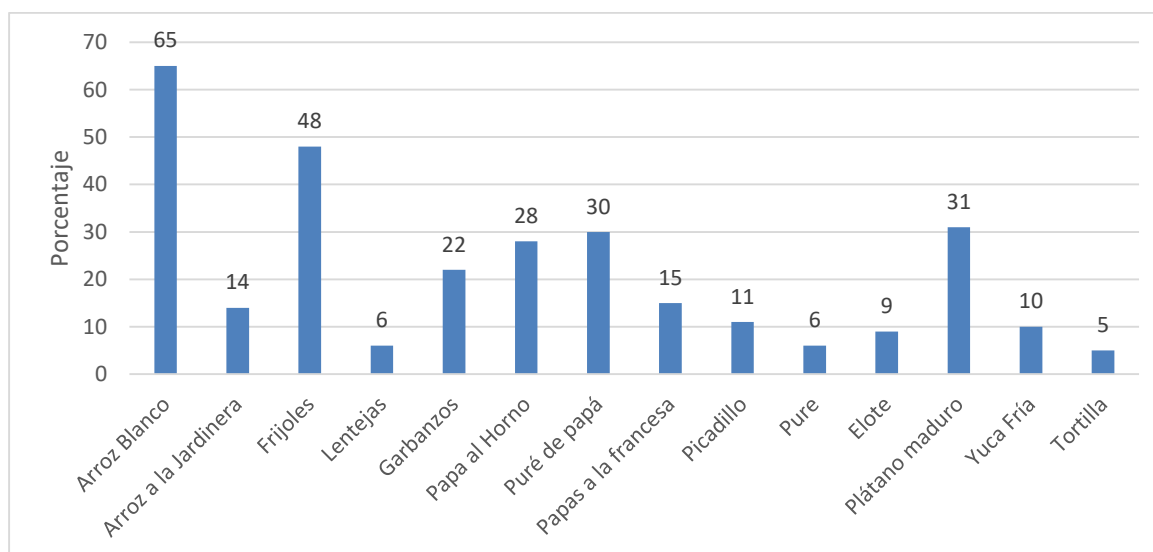
Fuente, Torres. S

Figura 43. Distribución porcentual de las bebidas preferidas según los funcionarios que asisten al servicio de alimentos.



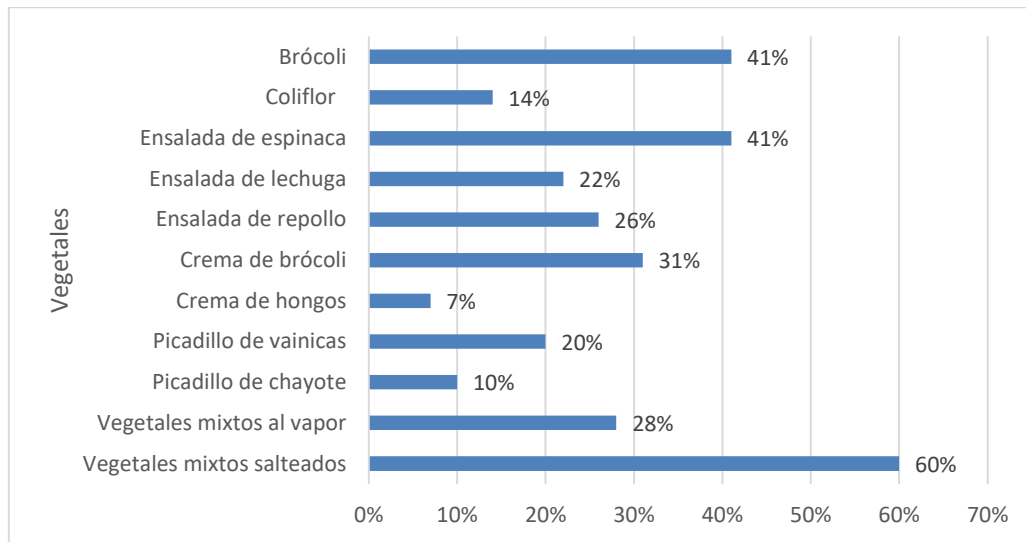
Fuente, Torres. S

Figura 44. Distribución porcentual de las opciones harinosas para almuerzo y cena preferidas por los encuestados.



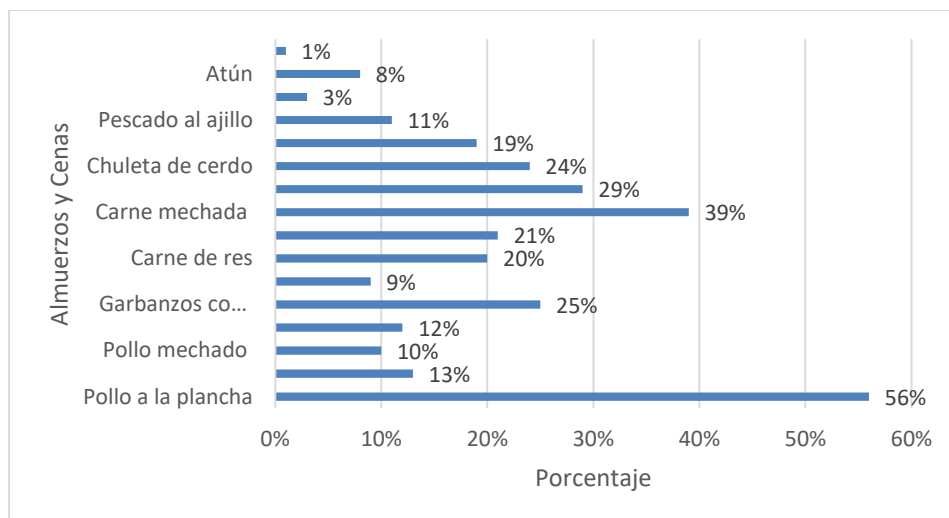
Fuente, Torres. S

Figura 46. Distribución porcentual de las guarniciones de vegetales preferidas por los entrevistados.



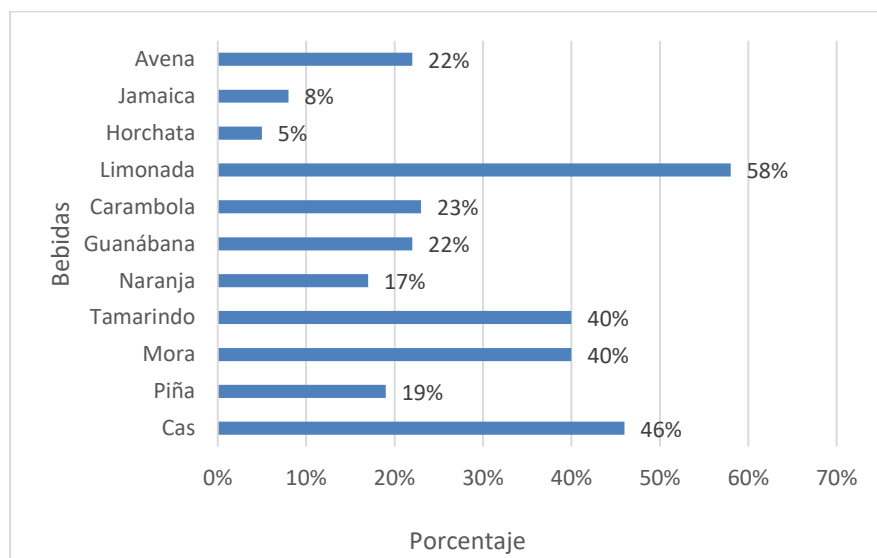
Fuente, Torres. S

Figura 45. Distribución porcentual de las opciones proteicas para almuerzo y cena preferidas por los encuestados.



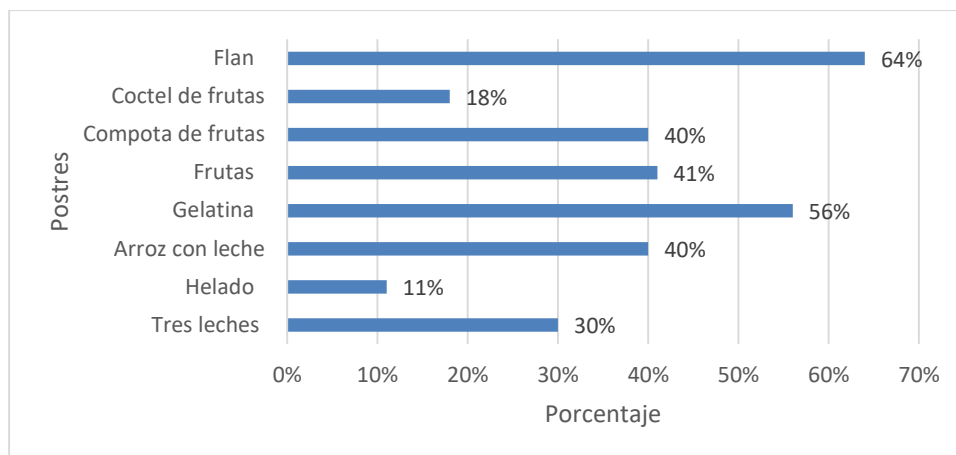
Fuente, Torres. S

Figura 47. Distribución porcentual de las bebidas preferidas por los encuestados.



Fuente, Torres. S

Figura 48. Distribución porcentual de los postres más solicitados por los entrevistados.



Fuente, Torres. S

Anexo 7. Análisis cualitativo y cuantitativo del menú actual

Semana 1

Análisis cuantitativo del menú Día: lunes



Almuerzo							
Nombre del plato: Gallo pinto, huevo, chile jalapeño							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo	85	176	0,8	9,7	14,5	0,0	328,1
Chile jalapeño	55	16	3,8	0,5	0,0	1,6	0,0
Total		482	55,4	20,2	16,9	8,0	328,1
% ADN		80	67	67	102	32	109

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto, huevo, chile jalapeño			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					



Almuerzo							
Nombre del plato: gallo pinto, queso, mini pan, rebanada de piña							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Cole
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo	85	176	0,9	9,7	14,5	0,0	328,1
Mini pan	26	69	13,2	1,9	0,8	0,6	0,0
Rebanada de piña	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		637	91,9	22,7	17,9	9,8	328,1
% ADN	100	106	111	76	108	39	109

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno	Indique el Plato: Gallo pinto, huevo, mini pan, rebanada de piña
-------------------------------------	---

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia (decoración agradable)			x	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, pollo salsa oscura, ensalada de tomate con repollo y culantro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,1	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Pollo en salsa oscura	80	101	2,1	15,2	3,2	0,2	39,2
Ensalada de repollo, tomate, zanahoria	100	28	6,3	1,2	0,3	1,9	0,0
Total		514	82,7	27,2	7,7	7,8	39,2
% ADN		71	84	76	39	31	13

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz blanco, frijoles, pollo, ensalada de repollo con tomate y culantro
-------------------------------------	---

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9				



Almuerzo							
Nombre del plato: carne de res con papa, papas fritas, vegetales al vapor, plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Carne de res y papas	140	193	18,1	11,3	8,4	1,6	32,2
Papas fritas	100	319	37,5	3,8	17,1	3,5	0,0
Vegetales al vapor	90	29	5,2	2,3	0,4	1,7	0,0
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		762	95,8	18,8	36,1	9,3	32,2
% ADN		106	97	52	181	37	11

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el plato: Carne con papas, papas fritas, vegetales al vapor, plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)			X	

Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)			x	
Textura					
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)				x
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					

Día: martes



Almuerzo							
Nombre del plato: gallo pinto huevo y empanada de carne							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Cole
Gallo pinto	120	160	26,0	5,1	4,0	3,4	0,0
Huevo	85	176	0,9	9,7	14,5	0,0	328,1
Empanada de carne	200	698	108,2	22,4	18,3	10,4	34,0
Total		1034	135,1	37,2	36,8	13,8	362,1
% ADN		172	164	124	222	55	121

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno	Indique el Plato: gallo pinto con huevo y empanada de carne			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia (decoración agradable)			x	
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Textura	x			
Tamaño (porción servida)			X	

Armonía (combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6				



Almuerzo							
Nombre del plato: sándwich de jamón y queso con lechuga y tomate							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Sándwich	200	482	45,6	28,3	21,2	0,0	80,0
Total		482	45,6	28,3	21,2	0,0	80,0
% ADN		80	55	94	128	0	27

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Sándwich de jamón y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)		X			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
textura		x			
Tamaño (porción servida)		X			
Armonía (combinación de preparaciones)		X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz con hongos y palmito							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz con hongos y palmito	180	218	30,4	8,6	6,7	0,5	0,0
Yuca	100	320	81	1,7	0,5	0,0	0,0
Pollo en salsa agridulce	84	106	2,3	15,9	3,3	0,2	41,2
Total		698	113,7	26,2	10,5	0,7	41,2
% ADN		97	115	73	53	3	14

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: almuerzo		Indique el Plato: Arroz con hongos, pollo en salsa agridulce y yuca			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, canelones de queso, ensalada de lechuga tomate y sandía							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Canelones	130	304	18,8	12,9	19,4	1,0	122,2
Ensalada verde	100	18	3,9	0,9	0,2	1,1	0,0
Sandía	150	45	11,3	0,9	0,2	0,6	0,0
Total		752	108	25,5	24	8,3	122,2
% ADN		104	109	71	120	33	41

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz, frijoles, canelones con queso, ensalada verde, sandía			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)		x			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		x			
Tamaño (porción servida)		X			
Armonía (combinación de preparaciones)				x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Día: miércoles



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto con huevo, natilla, tostada de pan blanco y plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo picado	85	176	0,9	9,7	14,6	0,0	328,1
Natilla	60	207	1,7	1,2	22,2	0,0	82,2
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Tostada	30	84	17,5	2,8	0,7	0,7	0,3
Total		978	105,9	25,1	50,1	9,6	410,3
% ADN		163	128	84	302	38	137

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto con huevo, natilla, tostada de pan blanco y plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)				X	
Temperatura (agradable al paladar)				X	
Textura		x			
Tamaño (porción servida)				x	
Armonía (combinación de preparaciones)		x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Croissant de jamón y queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Croissant de queso y jamón	196	612	31,2	24,4	43,3	0,0	274
Total	196	612	31,2	24,4	43,3	0,0	274
% ADN		102	38	30	144	0	91

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Croissant de queso y jamón			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	x			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)			X	
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					



Almuerzo							
Nombre del plato: Puré de papa de bistec encebollado y ensalada verde							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Puré de papa	160	95	20,3	4,2	0,2	4,1	0,0
Bistec salsa dulce	120 5	410 4	0,0 0,6	32,6 0,1	30,0 0,1	0,0 0,1	116, 0 0,0
Ensalada verde	120	18	3,8	1,0	0,2	1,1	0,0
Fresco tamarindo	300ml	54	13,7	0,1	0,0	0,2	0,0
Sandía	10g	3	0,7	0,1	0,0	0,4	0,0
Total		584	39,1	38,1	30,5	5,9	116, 0
% ADN		81	40	106	153	24	39

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido Almuerzo		Indique el Plato: Puré de papa con bistec y ensalada			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido: 9					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco frijoles, pollo empanizado yuca y ensalada							
	Peso cocido (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	cole
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Pollo empanizado	126	382	15,1	27,6	22,8	0,0	114
Yuca	85	272	68,7	1,4	0,4	0,0	0,0
Ensalada de plátano verde	100	162	27,0	3,7	5,6	0,4	7,0
Total		1201	185,1	43,5	33,0	6,0	121
% ADN		167	187	121	92	24	40

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz con frijoles, pollo empanizado, yuca y ensalada de plátano verde			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)		X		
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)		X		
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido <u> 8 </u>					

Día: jueves



Desayuno							
Nombre del plato: salchichón con queso y plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Salchichón	80	480	6,1	15,7	43,1	0,0	85,7
Queso	54	93	1,0	13,1	3,8	0,0	11,3
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		794	42,1	30,2	57,1	2,5	97
% ADN		132	51	101	344	10	32

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Salchichón, queso blanco y plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			x	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)			x	
Textura				x	
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 5					



Desayuno							
Nombre del plato: Sándwich pan integral con queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Pan integral	60g	147	27,6	5,8	2,5	4,1	0,0
Queso	54	93	1,0	13,1	3,8	0,0	11,3
Total		240	28,6	18,9	6,3	4,1	11,3
% ADN		40	35	63	38	16	4

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Sándwich de queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)				x	
Gusto (sabor atractivo al paladar)		x			
Apariencia (decoración agradable)				X	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		X			
Tamaño (porción servida)		X			
Armonía (combinación de preparaciones)		x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz con pollo, frijoles molidos y ensalada rusa							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Arroz con pollo	240	551	90,6	25,6	8,1	2,3	56,0
Frijoles molidos	90	108	18,8	7,1	0,8		
Ensalada rusa	120	160	17,6	3,6	8,7	1,6	74,4
Fresco frutas	300	156	41,8	0,4	0,1	1,0	0,0
Postre mini donna	36	150	20,6	1,6	7,1	0,8	20,5
Total		1125	189,4	38,3	24,8	5,7	150,9
% ADN		156	191	106	124	23	50

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz con pollo, frijoles molidos y ensalada rusa			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco con pescado y ensalada rusa							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Pescado a la plancha	120	275	9,6	21,7	16,0	0,0	97,2
Ensalada rusa	120	160	17,6	3,6	8,7	1,6	74,4
Total		732	86,1	30,4	28,5	2,6	171,6
% ADN		102	87	84	143	10	57

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco, pescado a la plancha y ensalada rusa			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Día: viernes



Desayuno							
Nombre del plato: gallo pinto, huevo con jamón y salchichas							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo con jamón	60	93	1,2	8,3	9,7	0,0	255,6
Salchichas	90g	275	1,5	10,4	24,5	0,0	45,0
Total		658	53,5	28,7	36,6	6	300,6
% ADN		110	65	96	220	24	100

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto, huevo con jamón y salchichas			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato. Gallo pinto con huevo natilla y tostada pan blanco							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Coles
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo picado	60	124	0,6	6,9	10,3	0,0	231,6
Natilla	60	207	1,7	1,2	22,2	0,0	82,2
Tostada	30	88	16,3	2,7	1,2	0,8	0,3
Total		709	69,4	20,8	36,1	7,2	314
% ADN		118	84	69	217	29	105

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno	Indique el Plato: gallo pinto con huevo natilla y una tostada			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz, frijoles, pollo empanizado y ensalada de yuca con atún							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Pollo empanizado	104	308	16,9	16,2	19,8	0,9	57,2
Ensalada de yuca con atún	120	330	74,9	4,3	3,0	0,0	4,4
Total		1023	166,1	31,3	27	5,6	61,6
% ADN		142	168	87	135	22	21

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz con frijoles, pollo empanizado y ensalada de yuca con atún			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				



Almuerzo							
Nombre del plato: Canelones con carne y vegetales sancochados							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Canelones con carne	144g	328	19,6	16,3	20,5	1,2	131,0
Vegetales sancochados	120g	29	5,2	2,3	0,4	1,7	0,0
Total		356	24,8	18,6	20,9	2,9	131,0
% ADN		49	25	52	105	12	44

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: almuerzo		Indique el Plato: Canelones con carne y vegetales al vapor			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Análisis cuantitativo del menú Semana: 2

Día: lunes



Desayuno							
Nombre del plato: pollo, salchichas, pan enyucado							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Pan	26	73	15,2	2,5	0,7	0,9	0,0
Pollo	100	287	12,8	14,8	19,5	0,3	43,0
Salchichas	52	134	3,5	6,7	10,1	0,0	52,2
Enyucado	72	168	23,5	2,4	7,2	1,1	3,6
Total		662	55	26,4	37,5	2,3	98,8
% ADN		110	67	88	225	9	33

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: pan, pollo, salchichas, enyucado			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			x	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)				x
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: arroz blanco, picadillo de papa con carne, pollo en salsa de tomate, plátanos maduros							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Arroz blanco	120	198	39,3	3,4	2,5	0,6	0,0
Picadillo de papa con carne	150	214	22,3	7,9	10,5	2,0	19,5
Pollo a la plancha en salsa de tomate	124	156	3,3	23,5	4,9	0,3	60,7
Plátano maduro	100	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		789	100	38,1	26,1	5,9	80,2
% ADN		110	101	105	131	24	27

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco, picadillo de papa con carne pollo en salsa de tomate y plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: arroz, pollo ensalada							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Pollo	124	156	3,3	23,5	4,9	0,3	60,7
Ensalada	120	22	4,5	1,2	0,2	1,4	0,0
Total		475	66,7	29,8	8,9	2,7	60,7
% ADN		66	67	83	45	11	20

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: arroz, pollo y ensalada			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	x			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
texturac		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					

Día martes



Desayuno							
Nombre del plato : Gallo pinto, huevo con tomate, sándwich con queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo con tomate	60	70	1,4	4,6	5,0	0,2	151,2
natilla	60	62	9,2	2,2	1,7	0,6	6,0
Sándwich de jamón queso	126	303	28,7	17,8	13,5	0,0	50,4
Total		725	90,1	34,6	22,6	7,2	207,6
% ADN		121	109	115	136	29	69

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto, huevo con tomate, y un sándwich de jamón y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					



	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Huevo con tomate	60	92	0,4	7,9	10,1	0,0	266
Rebanada de queso	50	87	0,9	12,2	3,5	0,0	10,5
Bolita de pan	26	69	13,2	1,9	0,8	0,6	0,0
Total		248	14,5	22,0	14,4	0,6	276,5
% ADN		41	18	73	88	2	92

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Queso, mini pan, huevo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			x	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)			x	
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 5					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz con cerdo, vegetales al vapor, papas fritas							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Arroz con cerdo	200	308	43,8	14,0	7,8	1,9	32,0
Vegetales al vapor zanahoria con zuquini	100	26	5,3	1,9	0,3	1,5	0,0
Papas fritas	80	255	30,1	3,0	13,6	2,8	0,0
Total		589	79,2	18,9	21,7	6,2	32,0
% ADN		82	80	53	109	25	11

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz con cerdo, vegetales al vapor			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					



Almuerzo							
Nombre del plato: Pollo a la plancha, vegetales al vapor, papas fritas, plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Pollo a la plancha	135	203	0,0	39,1	4,1	0,0	103,9
Vegetales al vapor zanahoria y suchinni	100	26	5,3	1,9	0,3	1,5	0,0
Papas frita	80	255	30,1	3,0	13,6	2,8	0,0
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		705	70,4	45,4	28,2	6,8	103,9
% ADN		98	71	126	141	27	35

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Pollo a la plancha, vegetales al vapor papas fritas y plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	x			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					

Día: miércoles



Desayuno							
Nombre del plato: Tostada francesa con queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Coles
Tostada francesa	78	178	19,5	6,0	8,4	0,0	90,5
Queso	54	93	1,0	13,1	3,7	0,0	11,3
Total		271	20,5	19,1	12,1	0,0	101,8
% ADN		45	25	64	73	0	34

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Tostada francesa con queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Chorreada con natilla							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Chorreada	100	380	80,0	6,0	4,0	4,0	0,0
Natilla	60	207	1,7	1,26	22,2	0,0	82,2
Total		587	81,7	7,3	26	5,3	82,2
% ADN		98	99	24	87	21	27

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Chorreada con natilla			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)				X
Armonía	(combinación de preparaciones)				X
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 5					



Almuerzo							
Nombre del plato: Sopa negra, huevo duro, plátano verde, arroz bistec encebollado							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Sopa negra	200	44	7,0	3,8	0,2	0,0	0,0
Dos huevos	90	140	1,0	11,3	9,5	0,0	381,6
plátano verde	45	38	9,8	0,6	0.2	1,1	0,0
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Bistec encebollado	130	332	0,5	33,1	20,9	0,0	110,0
Total		851	83,2	53,9	34,6	2,1	491,6
% ADN		118	84	150	173	8	164

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz blanco con bistec encebollado, caldo de frijol con dos huevos duros y plátano verde			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz integral, carne mechada, picadillo de chayote y zanahoria							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Picadillo chayote con zanahoria	100	30	6,6	0,7	0,3	2,9	0,0
Arroz integral	120	434	91,4	9,0	3,2	4,0	0,0
Carne mechada	120	266	1,2	18,9	20,1	0,2	66,0
Huevo duro	45	70	0,5	5,6	4,7	0,0	190,8
Ensalada lechuga, tomate, cebolla	120	26	5,8	1,2	0,3	1,3	0,0
Total		826	106	35,4	29	8	257
% ADN		115	107	98	145	32	86

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: arroz integral con carne mechada un huevo duro ensalada de lechuga tomate y cebolla			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Día: jueves



Desayuno							
Nombre del plato: sándwich pan de ajonjolí con mano de piedra							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Sándwich	160	386	36,5	22,7	19,6	0,0	64,0
Total		386	36,5	22,7	19,6	0,0	64,0
% ADN		64	44	76	118	0	256

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Sándwich			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Desayuno							
Nombre del plato: tortillas con jamón y queso y carne desmechada							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHO N	Grasa	Fibra	Coles
Tortilla	20	44	8,9	1,1	0,6	1,3	0,0
Queso	50	87	0,9	12,2	3,5	0,0	10,5
Jamón	10	15	0,2	11,2	0,7	0,0	5,0
Carne mechada	60	266	1,2	18,9	20,1	0,2	66,0
Total		412	11,2	43,4	24,9	1,5	81,5
% ADN		69	14	145	150	6	27

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Tortilla con jamón y queso y carne desmechada			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			x	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)			x	
Tamaño	(porción servida)			x	
Textura				x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: arroz blanco, frijoles, chuleta ahumada, ensalada de lechuga, tomate, pepino, postre mini donna							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Chuleta ahumada	100	150	0,5	19,9	6,9	0,0	52,0
Ensalada de lechuga, tomate y pepino	120	18	3,8	1,0	0,2	1,1	0,0
Total		553	78,6	31,7	11,3	6,7	52,0
% ADN		77	79	88	57	24	17

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz blanco con frijoles con chuleta ahumada y ensalada de lechuga con tomate y pepino			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	x			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, plátano maduro, chuleta ahumada, picadillo de vegetales							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Chuleta ahumada	100	150	0,5	19,9	6,9	0,0	52,0
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Picadillo de vegetales	120	65	9,4	1,6	2,9	3,4	0,0
Total		826	119,2	33,7	24,2	11,5	52,0
% ADN		115	120	94	121	46	17

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco con frijoles, chuleta ahumada, platino maduro y picadillo de vegetales			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)		X			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		x			
Tamaño (porción servida)				x	
Armonía (combinación de preparaciones)		X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					

Día: viernes



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto, huevo, chorizo, natilla							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo	120	254	2,5	16,1	19,4	0,0	511,2
Natilla	60	207	1,7	1,2	22,2	0,0	82,2
Chorizo	40	74	1,0	6,6	4,7	0,0	0,0
Total		825	56,0	34	49	6,4	593,4
% ADN		138	68	113	295	26	198

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto con huevo natilla y chorizo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto, carne mechada palitos de queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Carne desmechada	120	266	1,2	18,9	20,1	0,2	66,0
Palitos de queso	115	578	66,9	11,6	29,1	2,7	14,9
Total		1134	118,9	40,5	51,6	9,3	80,9
% ADN		189	181	135	311	37	27

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: gallo pinto, carne desmechada, palitos de queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, con frijoles y bistec en salsa dulce							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Bistec en salsa dulce	100	328	0,5	28,2	22,8	0,1	98,0
Ensalada lechuga, tomate, cebolla	120	26,4	5,8	1,3	0,3	1,3	0,0
Total		739,4	81,6	40,3	27,3	7	98,0
% ADN		103	82	112	137	28	33

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: arroz blanco con frijoles, bistec en salsa dulce y ensalada de lechuga tomate y cebolla			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Muslo de pollo chorillana, puré de vegetales y ensalada de lechuga, tomate, cebolla							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	fibra	Col
Muslo de pollo chorillana	180	417	0,0	41,8	26,5	0,0	151,2
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla	120	26,4	5,8	1,3	0,3	1,3	0,0
Puré de vegetales	60	45	9,0	0,8	0,6	1,5	0,1
Total		488	14,8	43,9	27,4	2,8	152,3
% ADN		68	15	122	76	11,2	51

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Muslo de pollo salsa chorillana			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				

Análisis cuantitativo del menú Semana: 3

Día: Lunes



Desayuno							
Nombre del plato: gallo pinto, huevo, burrito de carne							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo	60	124	0,6	6,8	10,3	0,0	231,6
Burrito de carne	138	328	36,7	16,6	13,1	0,0	40,4
Total		742	88,1	33,4	25,8	6,4	272
% ADN		124	144	111	155	26	91

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto con huevo y un burrito de carne			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)				X	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		X			
Tamaño (porción servida)					X
Armonía (combinación de preparaciones)				X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto con queso, jamón y pan							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Jamón	39	57	0,2	7,3	2,8	0,0	16,7
Queso	67	115	1,3	16,1	4,6	0,0	14,1
Pan	26	69	13,1	1,9	0,8	0,6	0,0
Total		531	65,4	35,3	10,6	7	30,8
% ADN		88	79	118	64	28	10

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto, queso con jamón y pan			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	x			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, con frijoles pollo en salsa agridulce y puré de tubérculos							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Cole
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Pollo en salsa agridulce	180	265	1,3	49,2	5,4	0,0	131
Puré de tubérculos	120	99	23,1	1,9	0,2	2,4	0,0
Total		749	98,7	61,9	9,8	8	131
% ADN		100	100	172	49	32	44

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco con frijoles, pollo en salsa agridulce, puré con tubérculos			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)		X			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		x			
Tamaño (porción servida)					x
Armonía (combinación de preparaciones)				x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: arroz con palmito, ensalada de lechuga, tomate, cebolla							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Col
Arroz con palmito	250	302	42,1	11,9	9,2	0,7	25,0
Ensalada lechuga, tomate, cebolla	120	26	5,8	1,2	0,3	1,3	0,0
Total		328	47,9	13,1	9,5	2,0	25,0
% ADN		46	48	37	48	8	8

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz con palmito			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)		X		
Gusto	(sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia	(decoración agradable)		X		
Temperatura	(agradable al paladar)		X		
Textura			x		
Tamaño	(porción servida)		X		
Armonía	(combinación de preparaciones)		x		
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 10					

Día: martes



Desayuno							
Nombre del plato: Tostada francesa, jamón de pavo queso blanco							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasas	Fibra	Coles
Tostada francesa	78	178	19,5	6,0	8,4	0,0	90,5
Queso blanco	60	103	1,2	14,6	4,2	0,0	12,6
Jamón pavo	35	51	0,2	6,5	2,5	0,0	15,1
Total		332	20,9	27,1	15,1	0,0	118,2
% ADN		55	25	90	91	0	39

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Tostada francesa con queso y jamón			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			X	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)				X
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto, huevo picado, salchichas en salsa de tomate							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	cole
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo picado	60	124	0,6	6,9	10,3	0,0	231,6
Salchichas	60	154	4,1	7,8	11,7	0,0	60,6
Total		568	55,5	24,7	24,4	6,4	292,2
% ADN		95	67	82	147	26	97

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto con huevo con salchichas			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)				x	
Apariencia (decoración agradable)				x	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		X			
Tamaño (porción servida)		X			
Armonía (combinación de preparaciones)		x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz integral, chuleta de cerdo, picadillo de plátano, ensalada tomate con cebolla y garbanzo, postre gelatina							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz integral	120	434	91,4	9,0	3,2	4,0	0,0
Picadillo de plátano	60	73	12,6	2,9	1,8	0,3	7,8
Chuleta de cerdo	104	284	0,0	26,8	18,7	0,0	75,9
Ensalada	100	20	4,1	1,3	0,2	0,8	0,0
Gelatina	70	43	9,9	0,9	0,0	0,0	0,0
Total		854	118	40,9	23,9	5,1	83,7
% ADN		119	119	114	120	22	28

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: arroz integral con picadillo de plátano, chuleta de cerdo, ensalada lechuga, tomate, garbanzos y gelatina			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Espagueti en salsa blanca con pollo							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Espagueti con salsa blanca	200	428	45,6	18,9	18,5	0,0	26,0
Total		428	45,6	18,9	18,5	0,0	26,0
% ADN		59	46	53	93	0	8

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Espagueti en salsa blanca			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

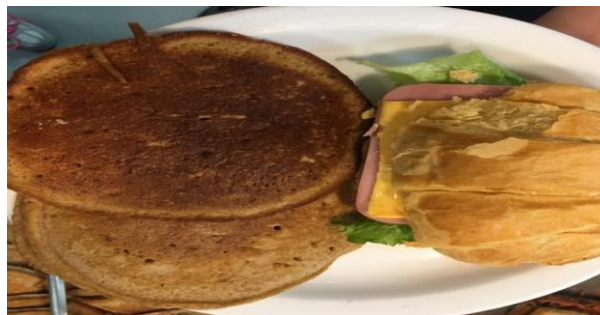
Día: Miércoles



Desayuno							
Nombre del plato: Panqueques							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Panqueques	154	345	60,3	5,5	9,3	0,0	38,5
Total		345	60,3	5,5	9,3	0,0	38,5
% ADN		58	73	18	56	0	13

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el plato: Panqueque			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Panqueque, sándwich de jamón y queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
panqueque	154	345	60,3	5,5	9,3	0,0	38,5
Sándwich jamón y queso	214	516	48,9	30,3	22,7	0,0	85,6
Total		861	109,2	35,8	32,0	0,0	124,1
% ADN		144	132	119	193	0	41

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Panqueques y sándwich de jamón y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			X	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)			x	X
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)				x
Armonía	(combinación de preparaciones)				x
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					



Almuerzo							
Nombre del plato: espagueti con espinaca y tomate con vegetales sancochados							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Espagueti	120	175	34,0	6,5	1,05	2,1	0,0
Vegetales sancochados	100	26	6,0	0,6	0,1	2,2	0,0
Total		201	40	7,1	1,2	4,3	0,0
% ADN		28	40	20	6	17	0

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Pasta vegetariana con tomate y albahaca y vegetales sancochados			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz cantones ensalada lechuga, tomate y huevo							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz cantones	180	263	35,0	15,8	5,9	1,3	68,4
Ensalada lechuga tomate y huevo duro	100	20 17	4,1 0,1	1,3 1,4	0,2 1,2	0,8 0,0	0,0 46,6
Total		300	39,2	18,5	7,3	2,1	115
% ADN		42	40	47	37	8	38

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz cantones y ensalada verde lechuga tomate y huevo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)		x		
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				

Día: jueves



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto, plátano con queso, flauta de queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Plátano con queso	85	148	20,7	4,2	6,5	1,4	0,0
Flauta de queso	100	444	29,0	12,0	31,0	1,0	0,0
Total		882	100,5	26,2	39,9	8,8	0,0
% ADN		147	122	87	240	35	0

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto, plátano con queso y flauta de queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	x			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)	x			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					



Desayuno							
Nombre del plato: Empanada de carne y chorizo							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Empanada de carne	135	471	73,1	15,1	12,4	7,0	22,9
Chorizo	40	74	1,0	6,6	4,7	0,0	0,0
Total		545	74,1	21,7	17,1	7,0	22,9
% ADN		91	90	72	103	28	8

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Empanada de carne con chorizo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)			x	
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	x			
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)			x	
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, garbanzos con res							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Garbanzos con res	180	214	31,4	14,7	3,5	5,4	27,0
Total		599	105,7	25,5	7,7	11	27,0
% ADN		83	107	71	38	44	9

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido; Almuerzo	Indique el Plato: Arroz con frijoles, garbanzos con res			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)				x
Temperatura (agradable al paladar)	X			
textura	x			
Tamaño (porción servida)				x
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, garbanzos con res y ensalada de caracolitos							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Garbanzos con res	180	214	31,4	14,7	3,5	5,4	27,0
Ensalada de caracolitos	100	178	25,2	6,9	5,3	1,3	6,0
Total		689	115,5	26,7	12,6	7,7	33,0
% ADN		96	117	74	63	31	11

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco, garbanzos con res, ensalada de caracolitos			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Día: viernes



Desayuno							
Nombre del plato: Sándwich jamón de pavo y queso mozzarella							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Sándwich jamón de pavo y queso	350	844	79,9	49,6	37,1	0,0	140,0
Total		844	79,9	49,6	37,1	0,0	140,0
% ADN		141	97	165	223	0	47

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Sándwich de jamón de pavo y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	x			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Panqueques							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Panqueques	140	318	39,6	8,9	13,6	0,0	82,6
Miel	40	122	32,9	0,2	0,0	0,8	0,0
Total		440	72,5	9,1	13,6	0,8	82,6
% ADN		73	88	30	82	3	28

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno	Indique el Plato: Panqueques con miel de abeja			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
textura	X			
Tamaño (porción servida)			X	
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz, frijoles, costillas de cerdo salsa BBQ, ensalada lechuga, tomate, queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Costillas de cerdo	135	504	1,9	28,5	41,6	0,2	141,8
Ensalada lechuga, tomate, queso	120	24	4,9	1,5	0,2	1,0	00
Total		913	81,1	40,8	46	6,8	141,8
% ADN		127	82	113	230	27	47

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz con frijoles costillas de cerdo ensalada de lechuga tomate y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, vegetales salteados y pescado empanizado							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Pescado empanizado	138	144	0,0	24,5	4,3	0,0	84,1
Vegetales salteados	120	22	4,5	1,2	0,2	1,4	0,0
Total		463	63,4	30,8	8,3	2,4	84,1
% ADN		64	64	86	42	10	28

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Arroz blanco, pescado empanizado y vegetales salteados			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	x			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Desayuno							
Nombre del plato: Sándwich de jamón y queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Sándwich jamón y queso amarillo	144	347	32,9	20,4	15,3	0,0	57,6
Total		347	32,9	20,4	15,3	0,0	57,6
% ADN		58	40	68	92	0	19

Análisis cualitativo del menú

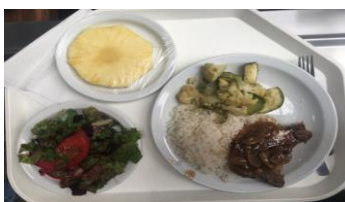
Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: sándwich jamón y queso amarillo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	x			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	x			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Burrito de carne, Tostada pan integral con queso, jamón de pavo							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Tostada integral con queso	60	148	27,6	5,8	2,5	4,1	0,0
	62	107	1,2	15,1	4,3	0,0	13,0
Burrito de carne y queso	144	235	28,2	10,3	9,4	0,0	87,8
Jamón pavo	34	50	0,2	6,4	2,5	0,0	14,6
Total		540	57,2	37,6	18,7	4,1	115,4
% ADN		90	69	125	113	16	38

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Tostada integral con queso, burrito de carne y queso con jamón de pavo			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz, vegetales al vapor, chuleta en salsa de hongos							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Vegetales al vapor	100	29	5,2	2,3	0,4	1,7	0,0
Chuleta en salsa de hongos	100	273	0,0	25,8	18,1	0,0	73,0
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	120	22	4,5	1,2	0,2	1,4	0,0
Piña	15	8	2,0	0,1	0,0	0,2	0,0
Total		629	70,6	34,5	22,5	4,3	73,0
% ADN		87	71	96	113	17	24

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: arroz blanco, vegetales al vapor chuleta en salsa de hongos, ensalada de lechuga, tomate y zanahoria, piña			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, espagueti salsa de tomate, vegetales al vapor, plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Espagueti salsa tomate	180	140	27,9	5,3	1,0	2,6	0,0
Vegetales al vapor	100	29	5,2	2,3	0,4	1,7	0,0
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		687	127	14,1	15,8	7,8	0,0
% ADN		95	128	39	79	31	0

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco, espagueti en salsa tomate, vegetales al vapor con plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)				X	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		x			
Tamaño (porción servida)		X			
Armonía (combinación de preparaciones)				x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					

Día: martes



Desayuno							
Nombre del plato: Gallo pinto, chorizo, huevo con jamón y queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Gallo pinto	200	290	50,8	10,0	2,4	6,4	0,0
Huevo con jamón	85	130	0,5	9,0	10,2	0	303
Chorizo	55	153	0,6	8,7	12,5	0	48,9
Queso	60	104	1,1	14,6	4,2	0	12,6
Total		677	53	42,3	29,3	6,4	364,5
% ADN		113	64	141	176	26	122

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Gallo pinto con chorizo, huevo con jamón y 1 rebanada de queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)				x	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		x			
Tamaño (porción servida)					x
Armonía (combinación de preparaciones)					x
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: Huevo con jamón, tostada francesa, plátano maduro							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Huevo con jamón	85	189	1,3	13,1	14,2	0,0	315
Tostada francesa	100	229	25	7,7	10,8	0,0	116
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		639	61,3	22,2	35,2	2,5	431
% ADN		10	74	74	212	10	144

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Tostada francesa, huevo con jamón y plátano maduro			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz con cerdo plátano maduro, barbudo y chips							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Arroz con cerdo	200	308	43,8	14,0	7,8	1,9	32,0
Plátano maduro	85	221	35,0	1,4	10,4	2,5	0,0
Barbudo	90	100	2,4	5,9	7,6	1,3	169,2
Chips	20	102	12,5	1,2	5,4	0,2	0,0
Total		731	93,7	22,5	31,2	5,9	201,2
% ADN		102	95	63	156	24	67

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: almuerzo		Indique el Plato: Arroz con cerdo, plátano maduro, barbudos y chips			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X			
Apariencia (decoración agradable)		X			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
textura		x			
Tamaño (porción servida)				x	
Armonía (combinación de preparaciones)				x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, picadillo de chayote y zanahoria, bistec en salsa oscura y frijoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Picadillo de chayote con zanahoria	90	27	5,6	0,7	0,6	2,3	0,0
Bistec en salsa oscura	100	238	0,0	23,8	15,1	0,0	79,2
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Total		650	79,9	35,3	19,9	8,0	79,2
% ADN		90	81	98	100	32	26

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz blanco con frijoles, picadillo de chayote con zanahoria y bistec en salsa oscura			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia	(decoración agradable)			x	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 6					

Día: miércoles



Desayuno							
Nombre del plato: Dos porciones de huevo y una pizzeta							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Huevo	170	360	3,5	23,5	27,5	0,0	724,2
Queso	60	103	1,2	14,6	4,2	0,0	12,6
Pizzeta	92	249	28,7	10,9	10,0	1,6	22,1
Total		712	33,4	49,0	41,7	1,6	758,9
% ADN		119	40	163	251	6	253

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: desayuno		Indique el Plato: Huevo con pizzeta y queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)				x
Armonía	(combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8					



Desayuno							
Nombre del plato: pollo desmenuzado palo de queso, pizzeta							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Pollo desmenuzado	120	151	3,2	22,7	4,8	0,3	58,8
Palo de queso	100	503	58,2	10,1	25,3	2,4	13,0
Pizzeta	92	249	28,7	10,9	10,0	1,6	22,1
Total		903	90,1	43,7	40,1	4,3	93,9
% ADN		151	109	146	242	17	31

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: desayuno	Indique el Plato: Pollo desmechado, palo de queso y una pizzeta			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)			x	
Gusto (sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia (decoración agradable)			x	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)			x	
Armonía (combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles negros, pasta, suchinni, cerdo en salsa oscura							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Pasta	180	234	47,1	8,2	1,1	0,0	0,0
Arroz	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
suchinni	100	16	3,9	0,6	0,0	1,4	0,0
Carne de cerdo en salsa oscura	154	375	128,0	38,0	22,9	0,2	105,1
Total		1010	253,3	57,6	28,2	7,2	105,1
% ADN		140	256	160	141	29	35

Análisis cualitativo del menú

<p>Tiempo de comida ofrecido: almuerzo</p>	<p>Indique el Plato: Pasta, arroz, frijoles, suchinni, carne de cerdo en salsa oscura</p>			
<p>Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.</p>				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			x	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)				X
Armonía (combinación de preparaciones)				x
<p>En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7</p>				



Almuerzo							
Nombre del plato: pasta, cerdo en salsa oscura, plátano maduro, papa asada							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Pasta	150	117	23,3	4,4	0,8	2,7	0,0
Cerdo con salsa oscura	154	420	0,0	39,7	27,8	0,0	112
Plátano maduro	85	188	29,7	1,2	8,7	2,5	0,0
Papa asada	120	112	25,3	3,0	0,2	2,6	0,0
Total		837	78,3	48,3	34,4	7,8	112
% ADN		116	79	134	172	31	37

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: almuerzo		Indique el Plato: Pasta con cerdo en salsa, plátano maduro y papa asada			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia	(decoración agradable)			X	
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		X			
Tamaño	(porción servida)			X	
Armonía	(combinación de preparaciones)			X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					

Día: jueves



Almuerzo							
Nombre del plato: Panqueques							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Panqueques	200	318	39,6	8,9	13,6	0,0	82,6
Total		318	39,6	8,9	13,6	0,0	82,6
% ADN		53	48	30	82	0	28

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: panqueques			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
textura		x			
Tamaño	(porción servida)	X			
Armonía	(combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 9					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, papas horneadas, carne con papas							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Papas horneadas	120	112	25,3	3,0	0,2	2,6	0,0
Papas con carne	180	248	23,2	14,5	10,8	2,1	41,4
Total		657	107,4	22,6	14,8	5,8	41,4
% ADN		91	108	63	74	23	14

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: arroz blanco, papas horneadas, papas con carne			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)				X	
Apariencia (decoración agradable)		X			
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		X			
Tamaño (porción servida)					x
Armonía (combinación de preparaciones)				x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, papas con carne							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Papas con carne	180	248	23,2	14,5	10,8	2,1	41,4
Total		633	97,5	25,3	15	7,8	41,4
% ADN		88	98	127	75	31	14

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz blanco, frijoles y papas con carne			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				



Almuerzo							
Nombre del plato: Sándwich pan integral con queso							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Cole
Sándwich pan integral	60	147	27,6	5,8	2,5	4,1	0,0
Queso	54	93	1,0	13,1	3,8	0,0	11,3
Total		240	28,6	18,9	6,3	4,1	11,3
% ADN		40	35	63	38	16	4

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno	Indique el Plato: Sándwich de pan integral con queso			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 8				



Almuerzo							
Nombre del plato: quesadilla de carne y queso, bolita de pan							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Quesadilla de carne y queso	170	277	33,2	12,2	11,1	0,0	103,7
Bolita de pan	26	73	15,2	2,5	0,7	0,9	0,0
Total		350	48,2	14,7	11,8	0,9	103,7
% ADN		58	58	49	71	4	35

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Desayuno		Indique el Plato: Quesadilla de carne y queso, bolita de pan			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)				X	
Apariencia (decoración agradable)				X	
Temperatura (agradable al paladar)		X			
Textura		X			
Tamaño (porción servida)				X	
Armonía (combinación de preparaciones)				X	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz con jamón, frijoles, pescado, vegetales al vapor							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coles
Arroz con jamón	200	292	38,9	17,6	6,6	1,4	76,0
Pescado	94	218	15,9	13,7	11,5	0,5	31,9
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Vegetales	90	29	5,2	2,3	0,4	1,7	0,0
Total		627	75,4	39,3	18,9	8,2	107,9
% ADN		87	76	109	95	33	36

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo		Indique el Plato: Arroz con jamón, frijoles, pescado, ensalada verde			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	(apetitoso)	X			
Gusto	(sabor atractivo al paladar)		x		
Apariencia	(decoración agradable)	X			
Temperatura	(agradable al paladar)	X			
Textura		x			
Tamaño	(porción servida)			x	
Armonía	(combinación de preparaciones)			x	
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7					



Almuerzo							
Nombre del plato: Arroz blanco, frijoles, fajitas de pollo y ensalada verde							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Col
Arroz blanco	180	297	58,9	5,1	3,8	1,0	0,0
Frijoles	90	88	15,4	5,7	0,4	4,6	0,0
Fajitas de pollo	120	170	2,4	25,0	6,1	0,3	74,7
Ensalada verde	120	26	5,8	1,3	0,3	1,3	0,0
Total		581	82,5	37,3	10,3	7,2	74,7
% ADN		81	83	103	52	29	25

Análisis cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido: Almuerzo	Indique el Plato: Arroz blanco, frijoles, fajitas de pollo, ensalada verde			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.				
Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)			x	
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Textura	x			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	x			
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido 7				

Anexo 8. Propuesta del nuevo menú

Semana # 1					
Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Plátano frito	Plátano con miel	Plátano frito	Plátano con queso	Plátano con azúcar y queso
Base 3	Huevos rancheros	Huevo con tomate y cebollín	Huevo con cebollino	Huevo picado	Omelet con jamón y queso
Base 4	Queso blanco	Queso	Queso	Queso	Queso
Base 5	Chiles relleno de queso amarillo	Panqueques con miel de abeja	Tortillas	Sándwich de jamón y queso	Empanada de carne mechada
Base 6	Carne mechada	Salchicha en salsa de tomate	Chorizo	Pollo mechado en salsa	Salchicha
Base 7	Tostada/ tostada integral/ pan en bollito	Tostada/ tostada integral/ pan en bollito	Tostada/ tostada integral/ pan en bollito	Tostada/ tostada integral/ pan en bollito	Tostada/ tostada integral/ pan en bollito
Base 8	Sándwich pan integral con queso	Chile jalapeño	Pico de gallo	Natilla	Pizzeta
Opción vegana-vegetariana	Pan de yuca	Mini sándwich de champiñones y cebolla caramelizada	Bolitas de plátano maduro	Bolitas de avena	Cupcakes de frutas
Fruta	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/banano	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya
Bebida	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/te frio

Almuerzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles
Base simple pollo, pescado, cerdo	Pollo en salsa tamarindo	Chuleta en salsa oscura	Pollo sudado en salsa de tomate	Pescado frito con limón	Chuleta ahumada
Base simple Res, queso, huevo	Fajitas de res	Tortas de carne	Costilla en salsa BBQ	Fajitas de pollo	Bistec res salsa verde jalapeña
Base compuesta	Arroz con hongos y vegetales	Pastel de yuca con carne molida	Mejillones reellenos de atún en salsa roja	Costilla con papas	Lasaña de pollo en salsa blanca
Opción vegana- vegetariana	Calabaza al horno con quínoa	Croquetas de garbanzo	Tortas de espinaca	Medallones de vegetales	Tacos de champiñones en salga de tomate
G Vegetal	Picadillo de vainicas con zanahoria	Vegetales mixtos al vapor	Crema de espárragos	Zapallos al vapor	Chayote tierno
G. Harinosa	Papas al horno	Picadillo de plátano	Chips de tortillas	Plátano frito	Puré de papa
G Harinosa 2	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro
Ensalada	Lechuga, pepino, tomate y limón	Ensalada de lechuga, espinaca, huevo, piña	Ensalada repollo, culantro, zanahoria	Pico de gallo	Lechuga, vainica, hongos, tomate, sal, azúcar y pimienta
Fresco	Te frio/ Piña con arroz	Te frio/maracuyá	Te frio/ Cas	Te frio/Tamarind o	Te frio/ frutas

Semana # 2

Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Plátano frito	Plátano con miel	Plátano frito	Plátano con queso	Plátano con azúcar y queso
Base 3	Huevo picado	Huevos con salchicha	Huevo con tomate	Huevo con chile y cebolla	Huevo frito

Base 4	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
Base 5	Palos de queso	Enyucados	Panqueques	Pan de yuca	Quesadilla de frijol y queso
Base 6	Carne en salsa	Pollo en salsa	Chorizo al horno	Salchichón	Salchicha
Base 7	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral
Opción vegana- vegetariana	Panqueques de avena y banano	Tostadas con jalea	Tofu con cebollín	Tostadas con tomate y albahaca	tostadas con miel
Fruta	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya
Bebida	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/te frio
Almuerzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles o tortillas tostadas	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles
Base simple pollo, pescado, cerdo	Pechuga de pollo en salsa búfalo	Pescado a la plancha con ajo	Chuleta encebollada	Pollo en salsa con papas	Pescado empanizado
Base simple Res, queso, huevo	Bistec de cerdo con cebolla y chile en salsa oscura	Bistec de res encebollado	Pechuga de pollo en salsa caribeña	Carne mechada en salsa de tomate	Albóndigas de res en salsa BBQ
Base compuesta	Lasaña de carne molida	Arroz con pollo	Garbanzos con cerdo	Arroz frito con carne de cerdo, maíz dulce y cebollino	Espagueti con pollo en salsa de tomate
Opción vegana- vegetariana	Croquetas de brócoli	Arroz con verduras	Chopsuey de vegetales	Ensalada frijoles blancos con tomate	Ziquini relleno con queso en salsa bechamel
G Vegetal	Aguacate	Mini vegetales con mantequilla	Vegetales mixtos al vapor	Picadillo de chayote con maíz	Vegetales mixtos al ajillo
G. Harinosa	Puré de ayote con papa	Ensalada rusa	Chips de tortillas	Plátano con miel	Tostadas
G Harinosa 2	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro

Ensalada 1	Ensalada de repollo, tomate, culantro	Ensalada caribeña con coco	Ensalada mil colores	Lechuga, tomate, cebolla	Ensalada hawaiana
Fresco	Te frio /limonada	Te frio/ frutas	Te frio/ mango	Te frio/ Naranja	Te frio/fresa

Semana # 3

Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Plátano frito	Plátano con miel	Plátano frito	Plátano con queso	Plátano con azúcar, queso
Base 3	Huevos con jamón	Huevos rancheros	Huevo con cebollino	Huevo picado	Omelett
Base 4	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
Base 5	Pollo en salsa	Carne en salsa	Empanada de queso	Tortillas	Muffins de zanahoria
Base 6	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral
Base 7	Chorizo al horno	Salchipapas	Natilla	Chile jalapeño	Jamón a la plancha
Opción vegana-vegetariana	Tostada de champiñones al ajillo	Tostada con albahaca y tomate	Mini sándwich de champiñones y cebolla caramelizada	Tartaletas de espinaca y queso	Muffin de zanahoria
Fruta	Piña/sandía/ Melón/ papaya	Piña/sandía/ Melón/ papaya	Piña/sandía/ Melón/ papaya	Piña/sandía/ Melón/ papaya	Piña/sandía/ Melón/ papaya
Bebida	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/te frio

Almuerzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles
Base simple pollo, pescado, cerdo	Corvina al ajillo	Cerdo salsa ciruela	Pollo en salsa teriyaki	Gordon blue´	Pescado en salsa criolla

Base simple res, huevo, queso	Carne desmechada	Fajitas de res con vegetales	Mano de piedra salsa de hongos	Papas con carne	Pollo a la plancha
Base compuesta	Canelones con queso	Chile relleno	Lasaña de pollo en salsa blanca	Rice and beans	Chopsuey
Opción vegana-vegetariana	Berenjenas sofridas con queso	Lentejas con espinaca y verduras	Pasta con berenjena, soya y bechamel	Tortas de soya	Lasaña de vegetales
G Vegetal	Zapallo y zanahoria	Tomate con brotes de alfalfa y espinaca	Aguacate	Brócoli y suchini al vapor	Coliflor y zapallo al dente
G. Harinosa	Plátanos en almíbar	Yuca al mojo	Picadillo de papa	Ceviche de plátano verde/ papas al horno	Pan blanco Con mantequilla (aparte)
G Harinosa 2	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro
Ensalada 1	Escabeche	Ensalada de palmito	Lechuga, pepino, zanahoria	Ensalada criolla	Escabeche de garbanzos con zanahoria y tomate
Fresco	Te frio/Mora	Te frio/ Piña	Te frio/ guanábana	Te frio/Frutas	Te frio/ carambola

Semana#4

Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Plátano frito	Plátano con miel	Plátano frito	Plátano con queso	Plátano con azúcar, queso
Base 3	Huevos con jamón	Huevos rancheros	Huevo con cebollino	Huevo picado	Omelett
Base 4	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
Base 5	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral	Tostada/ tostada integral
Base 6	Salchicha en salsa de tomate	Chorizo al horno	Carne en salsa	Quesadillas	Pollo en salsa
Base 7	Chile jalapeño relleno de queso blanco	Tostada francesa	Pancakes de arándano/ banano/fresa	Burrito frijoles con queso	Pico de gallo/natilla
Opción vegana-vegetariana	Mini sándwich de champiñones y cebolla caramelizada	Bolitas de plátano maduro	Wraps de espinaca cherry, soya texturizada	Tortillas de garbanzo	Bizcocho de zanahoria y naranja
Fruta	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya	Piña/sandia/ Melón/ papaya
Bebida	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja/ te frio	Café/te/ jugo de naranja / te frio	Café/te/ jugo de naranja/te frio
Almuerzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles	Arroz/ frijoles
Base simple pollo, pescado, cerdo	Corvina al ajillo	Cerdo salsa ciruela	Pollo picante	Pescado en salsa criolla	Gordon blue
Base simple res, huevo, queso	Carne desmechada	Fajitas de res con vegetales	Mano de piedra salsa de hongos	Papas con carne	Bistec en salsa jalapeña
Base compuesta	Canelones con queso	Chile relleno	Lasaña de pollo en salsa blanca	Garbanzos con pollo	Lentejas con pollo
Opción vegana-vegetariana	Espagueti con bechamel de calabaza	Tacos de champiñones en salga de tomate	Quiche de espinaca y champiñón forma de pizza	Champiñones con brócoli fritos	Albóndigas de vegetales en salsa
G Vegetal	Chayote a la mantequilla	Tomate con albahaca y orégano	Brócoli, zapallo, coliflor al vapor	Suchinni, chayote, zanahoria sudado	Coliflor y esparrago

G. Harinosa	Plátanos en almíbar	Papa horneada	Picadillo de papa	Aguacate	Chips de tortillas
G Harinosa 2	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro	Plátano maduro
Ensalada 1	Escabeche	Ensalada de palmito	Lechuga, tomate, zanahoria	Ensalada criolla	Ensalada de vainica ,chile, coliflor y vinagre
Fresco	Te frio/Mora	Te frio/ Piña	Te frio/ guanábana	Te frio/Frutas	Te frio/ carambola

Anexo 9. Análisis cuantitativo del nuevo menú

Semana 1

Desayuno lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Huevos rancheros	100	168	1,9	11,2	12,2	0,3	365,6
Queso blanco	35	44	1,8	7,3	0,6	0,0	0,0
Piña	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		668	90,3	31,7	20,7	11,5	366
% ADN		111	109	106	125	46	122

Desayuno martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Panqueques	190	431	53,7	12,2	18,4	0,0	0,0
Miel de abeja	10	30	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Queso blanco	100	127	5,4	21,0	1,8	0,0	0,0
Banano	100	89	22,8	1,1	0,3	2,6	0,0
Total		677,	90,1	34,3	20,5	3	0
% ADN		113	109	114	123	10	0

Desayuno miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest

2 Tostadas integral	60	169	35,1	5,7	1,5	2,2	0
Huevo con cebollino	60	108	1,5	7,0	8,0	0,0	213
Queso blanco	100	127	5,4	21,0	1,8	0,0	0,0
Plátano maduro frito	90	199	31,5	1,2	9,2	2,3	0,0
Melón	200	68	16,3	1,7	0,3	1,8	0,
Total		671	89,8	36,6	20,8	6,3	213
% ADN		112	108	122	125	25	71

Desayuno jueves

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Pollo desmechado en salsa	60	106	0,0	16,4	4,0	0,0	0,0
Pan bollito	26	74	12,9	2,0	1,5	0,5	00
Natilla	15	52	0,4	0,3	5,5	0,0	20,5
Sandia	200	60	15,1	1,2	0,3	0,8	0,0
Total		646	88	32	19	10	20
% ADN		108	107	107	114	40	7

Desayuno viernes

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Omelet con jamón y queso	60	133	0,9	9,3	10,0	0,0	223
Queso blanco	50	64	2,7	10,5	0,9	0,0	0,0
1 tostada de pan cuadrado integral	30	74	13,8	2,9	1,3	2,1	0,0
Total		625	77	34,8	19,9	11	223
% ADN		104	93	116	120	42	74

Almuerzo Lunes

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	197	35,3	13,4	0,8	11,5	0,0
Fajitas de res	120	232	3,5	20,1	15,0	0,4	64,8

Ensalada de lechuga, pepino, tomate	100	15	3,2	0,8	0,2	0,9	0,0
Picadillo de vainica con zanahoria	150	54	7,9	1,3	2,4	2,8	0,0
Total		746	99,1	39,8	21,6	15,6	65
% ADN		104	100	110	108	64	22

Almuerzo Martes

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	197	35,3	13,4	0,8	11,5	0,0
Tortas de carne	100	255	10,6	17,0	15,6	1,1	100
Vegetales mixtos al vapor brócoli, coliflor, suchinni	100	25	5,1	1,6	0,2	2,5	0,0
Ensalada de lechuga, espinaca, huevo, piña	100	53	4,9	3,6	2,2	1,3	84,8
Total		778	105	40	22	17	185
% ADN		108	106	111	110	69	62

Almuerzo Miércoles

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	197	35,3	13,4	0,8	11,5	0,0
Pollo sudado en salsa de tomate	120	151	3,2	22,7	4,8	0,3	58,8
Crema de espárragos en agua	200	70	8,8	1,9	3,4	0,4	4,0
Chips de tortillas	40	200	25,2	2,8	10,5	2,6	0,0
Total		866	121,7	45	22,7	16	63
% ADN		120	123	125	114	62	21

Almuerzo Jueves

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	186	32,4	12,2	1,4	8,9	0,0

Pescado empanizado	120	275	9,6	21,7	16,0	0,8	97,2
Suchinni al vapor	100	16	3,9	0,6	0,0	1,4	0,0
Sandia	200	60	15	1,2	0,3	0,8	0,0
Total		785	110,1	39,9	20,9	13	97
% ADN		109	111	111	105	52	32

Almuerzo Viernes

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Chuleta ahumada	100	255	0,0	26,3	15,8	0,0	73,0
Puré de papa	95	82	16,5	1,7	1,2	1,4	0,8
Lechuga tomate vainicas, hongos.	120	27	5,9	1,6	0,3	2,4	0,0
Piña	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		714	98,6	35,9	20,7	7	74
% ADN		99	99	97	104	30	25

Semana 2

Desayuno

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Carne en salsa	100	144	3,7	9,6	10,1	0,7	30
Queso blanco	30	52	0,6	7,3	2,1	0,0	6,3
Papaya	200	78	19,6	1,2	0,3	3,6	0,0
Total		628	83,5	30,2	20,2	13	36
% ADN		105	101	101	122	52	12

Desayuno

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	337	59,6	12,1	5,7	8,4	0,0
Huevos con salchicha	90	164	4,1	9,8	12,0	0,3	233,2
Queso blanco	30	52	0,6	7,3	2,1	0,0	6,3
Piña	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		655	91,3	30,3	20	11	239,5
% ADN		109	111	101	120	46	80

Desayuno							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Pancakes	200	448	78,4	7,1	12,1	0,0	50
Miel de maple	30	80	20,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Queso 2%	90	155	1,7	21,9	6,3	0,0	18,9
Total		683	100,9	29	18,4	0,0	68,9
% ADN		114	122	97	111	0	23

Almuerzo Lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Puré de ayote con papa	120	68	14,3	1,8	0,8	0,3	1,2
Pechuga de pollo en salsa buffalo	120 20ml	183	0,4	34,8	3,7	0,1	92,4
Ensalada de repollo, tomate y culantro	100	23	5,1	1,1	0,3	1,2	0,0
Aguacate	68	109	5,8	1,3	9,9	4,6	0,0
Papaya	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		733	101,8	44,3	18,1	10	94
% ADN		102	103	123	91	40	31

Almuerzo Martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz con pollo	250	333	53,9	17,7	4,4	2,3	32,5
Ensalada rusa	130	160	17,7	3,6	8,6	1,6	74,4
Frijoles molidos	130	156	27,2	10,2	1,2	7,5	0,0
Mini vegetales (suchini, brócoli) con mantequilla	110	98	5,4	1,6	8,3	2,4	21,5
Total		747	104,2	33,1	22,5	14	128
% ADN		104	105	92	113	55	43

Almuerzo Miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest

Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Garbanzos con cerdo	250	452	33,9	35,0	18,9	6,6	91,0
Vegetales mixtos al vapor	100	23	5,2	0,8	0,2	2,3	0,0
Ensalada mil colores	120	21	4,7	1,0	0,2	1,7	0,0
Sandía	200	60	15	1,2	0,3	0,8	0,0
Total		804	108	42,2	22,8	12	91
% ADN		112	109	117	114	49	30

Almuerzo jueves

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
Frijoles	100	127	22,8	8,6	0,5	7,4	0,0
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Carne mechada	120	272	1,9	26,7	16,7	0,4	79,2
Picadillo chayote con maíz	120	36	7,5	0,9	0,7	3,1	0,0
Ensalada lechuga, tomate, cebolla	120	26	5,6	1,1	0,2	1,2	0,0
Melón	200	68	16,3	1,7	0,4	1,8	0,0
Total		783	103,3	43,2	21,7	14,7	79
% ADN		109	104	120	109	59	26

Almuerzo Viernes

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
Espagueti en con pollo en salsa de tomate	250	362	48,6	27,6	5,3	3,0	49,0
Pan blanco tostado	50	147	27,2	4,5	2,0	1,3	0,5
Vegetales mixtos con mantequilla (brócoli, coliflor, suchini) (1 cda)	120	137	6,1	2,0	12,6	3,0	0,0
Piña	200	102	27,0	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		748	108,9	35,2	20,1	10	50
% ADN		104	110	98	100	40	17

Almuerzo Vegetariano

	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
--	----------	---------	-----	------	-------	-------	---------

Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	100	127	22,8	8,6	0,5	7,4	0,0
Croquetas de brócoli	250	178	23,8	11,0	5,2	6,3	169,3
Ensalada repollo tomate culantro	120	31	6,6	0,8	3,4	2,3	0,0
aguacate	45	72	3,8	0,9	6,6	3,0	0,0
Total		656	106,2	25,5	18,9	19,8	169,3
% ADN		91	107	71	95	79	56

Semana 3

Desayuno lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Huevos con jamón	100	147	1,1	13,2	9,6	0,0	385
Queso blanco	35	44	1,8	7,3	0,6	0,0	0,0
2 Tostada de pan cuadrado	60	176	32,6	5,4	2,4	1,5	0,6
Total		721	95,1	38	20,3	10	385
% ADN		120	115	126	122	40	128

Desayuno martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	354	59,6	12,1	7,7	8,4	0,0
Queso	100	173	1,9	24,3	7,0	0,0	21,0
Plátano con miel	100	148	38,9	1,2	0,4	2,1	0,0
Total		675	100,4	37,6	15,1	10	21
% ADN		113	122	125	91	42	7

Desayuno miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
3 Tostadas de pan cuadrado	90	264	48,9	8,1	3,6	2,2	0,9
Huevo con cebollino	60	108	1,5	7,0	8,0	0,0	213
Queso	60	104	1,1	14,6	4,2	0,0	12,6
Natilla	15	52	0,4	0,3	5,6	0,0	20,5
Piña	200	102	27,0	1,1	0,2	2,8	0,0

Total		630	78,9	31,1	21,6	5	225
% ADN		105	96	104	130	20	75

Desayuno jueves							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	120	160	26,0	5,1	4,0	3,4	0,0
2 Tortillas	60	187	30,8	5,0	4,6	2,0	0,0
Huevo picado	60	124	1,0	7,0	10,3	0,0	231,6
Papaya	200	78	19,6	1,2	0,3	3,6	0,0
total		549	77,4	18,3	19,2	9	231,6
% ADN		92	94	61	116	36	77

Desayuno viernes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	250	336	59,6	12,1	5,7	8,4	0,0
Omelet de jamón y queso	100	222	1,6	15,4	16,8	0,0	371
Piña	200	102	27	1,1	0,2	0,8	0,0
Total		660	88,2	28,6	22,7	9	371
% ADN		110	107	95	137	36	124

Almuerzo Lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	100	165	32,8	2,8	2,1	0,6	0,0
Plátanos en almíbar	100	245	44,3	1,2	8,7	2,1	0,0
Canelones con queso	280	393	42,5	31,8	10,2	2,3	64,5
Escabeche	100	26	4,8	1,6	0,3	2,3	0,0
Total		829	124,1	37,4	21,3	7	65
% ADN		115	125	104	105	28	22

Almuerzo Martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	100	165	32,8	2,8	2,1	0,6	0,0
Frijoles	80	102	18,2	6,9	0,4	5,9	0,0
Fajitas de res con vegetales	140	243	5,0	20,3	15,0	0,6	64,8

Yuca al mojo	100	327	66,5	1,7	7,4	0,0	0,0
Total		837	122,5	31,7	24,9	7	65
% ADN		116	124	88	125	28	22

Almuerzo Miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	00
Mano de piedra en salsa de hongos	100	234	0,0	34,0	9,8	0,0	81,0
Aguacate	20	32	1,7	0,4	2,9	1,3	0,0
Picadillo de papa	120	115	21,8	1,9	2,5	1,9	0,0
Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria	120	22	4,5	1,2	0,2	1,4	0,0
Sandia	200	60	15	1,2	0,3	0,8	0,0
Total		711	92,2	42,9	18,9	6	81
% ADN		99	93	119	95	24	27

Almuerzo Jueves							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
Rice and beans	250	494	38,2	28,3	25,1	5,0	75,6
Brócoli, suchini al vapor	120	31	6,7	1,8	0,3	2,8	0,0
Ensalada criolla	120	26	5,6	1,1	0,2	1,2	0,0
Papas al horno	100	78	17,2	2,9	0,1	3,3	0,0
Ceviche de plátano verde	100	101	26,9	1,2	0,2	0,6	0,0
Total		730	94,6	35,3	25,9	12,9	75
% ADN		101	96	98	130	52	25

Almuerzo Viernes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Coolest
Chopsuey	300	294	42,0	15,8	7,2	6,0	21,0
Pollo a la plancha	60	91	0,0	17,4	1,8	0,0	46,2
Pan blanco	60	160	30,4	4,6	2,0	1,4	0,0
Mantequilla para el pan	10	72	0,0	0,1	8,1	0,0	21,5
Escabeche garbanzos con tomate y zanahoria	120	87	17,1	3,4	0,8	3,7	0,0

Melón	200	68	16,3	1,7	0,4	1,8	0,0
Total		772	105,8	43	20,3	13	89
% ADN		107	107	119	101	52	30

Almuerzo Vegetariano							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Lentejas con espinaca y verduras	180	188	33,3	14,1	0,6	0,8	0,0
Tomate, brotes de alfalfa y espinaca	120	27	5,3	1,8	0,5	1,8	0,0
Plátano maduro	90	199	31,5	1,3	9,2	2,3	0,0
Total		662	119,3	21,4	13,5	5,7	0,0
% ADN		92	120	59	68	23	0

Semana 4

Desayuno lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	120	160	26,0	5,1	4,0	3,4	0,0
2 Tostadas integral	60	169	35,1	5,7	1,5	2,2	0,0
Queso	60	104	1,2	14,6	4,2	0,0	12,6
Salchicha en salsa de tomate	80	162	6,1	8,1	11,7	0,4	60,6
Piña	200	102	27	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		697	95,4	34,6	21,	8,8	73,2
% ADN		116	116	115	130	34	24

Desayuno Martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	120	160	26,0	5,1	4,0	3,4	0,0
Chorizo al horno de cerdo y res	100	186	2,5	16,6	11,7	0,0	0,0
2 Tostada de pan integral	60	148	27,6	5,8	2,5	4,1	0,0
Papaya	200	78	19,6	1,2	0,3	3,6	0,0
Total		572	75,	28,7	18,5	11,1	0

% ADN		95	92	96	111	44	0
-------	--	----	----	----	-----	----	---

Desayuno Miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Burro frijoles con queso	250	508	73,0	20,3	16,0	0,0	37,5
Queso	60	104	1,2	14,6	4,2	0,0	12,6
Sandía	200	60	15	1,2	0,3	0,8	0,0
Total		672	89,2	36,1,	20,5	0,8	50
% ADN		112	108	120	123	3,	17

Desayuno Jueves							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Gallo pinto	120	160	26,0	5,1	4,0	3,4	0,0
2 Tostada de pan integral	60	148	27,6	5,8	2,5	4,1	0,0
Natilla	15	52	0,4	0,3	5,5	0,0	20,5
Pollo en salsa	100	149	2,0	22,1	5,4	0,3	66,4
Piña	200	102	27,0	1,1	0,2	2,8	0,0
Total		611	83	344	17,	10,6	87
% ADN		102	101	115	106	42	29

Almuerzo lunes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	197	35,3	13,4	0,8	11,5	0,0
Corvina al ajillo	130	141	0,8	21,5	5,2	0	73,2
Escabeche	120	40	8,4	1,4	1,3	2,3	0,0
Aguacate	60	96	5,1	1,2	8,8	4,0	0,0
Total		722	98,8	41,7	19,3	18,6	73,2
% ADN		100	100	116	97	74	24

Almuerzo martes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	197	35,3	13,4	0,8	11,5	0,0
Chile relleno	250	210	10,4	17,2	11,4	3,1	242,7

Ensalada de palmito	120	25	5,1	2,5	0,2	1,3	0,0
Papas horneadas	90	84	19,0	2,3	0,1	2,0	0,0
Total		764	119	39,6	15,7	18,7	242,7
% ADN		106	120	11	79	75	81

Almuerzo miércoles							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Plátano maduro	90	199	31,5	1,3	9,2	2,3	0,0
Pollo en salsa picante	140	214	0,3	32,8	8,0	0,1	99,6
Brócoli, coliflor al vapor	120	35	7,0	2,5	0,5	3,6	0,0
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	100	21	4,6	1,0	0,0	1,5	0,0
Total		717	92,6	41,8	20,9	8,3	100
% ADN		100	9	116	105	33	33

Almuerzo jueves							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Garbanzos con pollo	300	357	52,4	24,5	5,8	9,0	45,0
Suchinni, chayote, zanahoria sudado	120	26	6,0	1,0	0,3	2,6	0,0
Ensalada criolla	120	26	5,6	1,1	0,2	1,2	0,0
Aguacate	60	96	5,1	1,2	8,8	4,0	0,0
Total		753	118,3	32	18,3	17,6	45
% ADN		105	119	89	92	70	15

Almuerzo viernes							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colest
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Lentejas con pollo	300	333	38,6	30,0	6,9	1,6	42,0
Chips de tortillas	40	200	25,2	2,8	10,5	2,6	0,0
Coliflor, esparrago	100	22,5	4,1	2,1	0,3	2,3	0,0

Ensalada de vainica, chile, coliflor y vinagre	100	26	4,8	1,6	0,3	2,3	0,0
Total		830	121,9	40,7	21,2	9,6	42
% ADN		115	123	113	106	38	14

Almuerzo vegetariano							
	Peso (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Fibra	Colect
Arroz	150	248	49,2	4,2	3,2	0,8	0,0
Frijoles	155	186	32,4	12,2	1,4	8,9	0,0
Champiñones con brócoli	250	74	14	5,5	1,1	6,0	0,0
Suchinni, chayote, zanahoria	120	27	6,2	0,8	0,3	2,7	0,0
Plátano maduro	100	221	35,0	1,4	10,2	2,5	0,0
Total		756	136,8	24,1	16,2	20,9	0,0
% ADN		105	138	67	81	84	0

Anexo 10. Anamnesis

Datos generales

Nombre completo

Cédula

Edad

Sexo

Fecha de nacimiento

Estado civil

Dirección

Teléfono

Ocupación

Escolaridad

Lugar de trabajo

Religión

Nacionalidad

Dirección electrónica

Evaluación Clínica

Motivo o razón de la consulta

--

APF					
Patología	Sí	√	Patología	Sí	√
Cancer			Enfermedad respiratoria		
Diabetes			Hipertensión		
Dislipidemias			Problemas de tiroides		
Enfermedad cardiovascular			Obesidad		
Enfermedad renal					
<u>Observaciones:</u>					

APP					
Patología	Sí	√	Patología	Sí	√
Alergia a algún alimento			Estreñimiento		
Asma			Hernia hiatal		
Cáncer			Hipertensión		
Cirugías			Intolerancia a algún alimento		
Colelitiasis			Gastritis		
Colitis			Náuseas		
Diabetes			Pirosis		
Diarreas			Problemas de masticación o deglución		
Depresión			Problemas dentales		
Dislipidemia			Problemas de tiroides		
Enfermedad cardiovascular			Sida		
Enfermedad renal			Úlceras		
Enfermedad respiratoria			Vómitos		

Observaciones:

Historial farmacológico

¿Toma algún tipo de medicamento? **Si:**

No:

Medicamento

Dosis y horario

Uso

Observaciones:

Estilo de vida – Consumo de alcohol y cigarrillos

Tipo

Frecuencia

Cantidad

Consume alcohol:

Si

No

Fuma:

Si

No

Evaluación bioquímica

Glicemia
(70 – 100 mg/dl)

Hematocrito
(H: 40 – 52
%)
(M: 37 – 47
%)

Hemoglobina
(H: 14 – 18
g/dl)
(M: 12 – 16
g/dl)

Albúmina
(3.4 – 5.4
g/dl)

Ácido Úrico
(H: 3.4 –
7.2 mg/dl)
(M: 2.6 – 6
mg/dl)

I	Triglicéridos (<150 mg/dl)	Colesterol Total (<200 mg/dl)	Colesterol HDL (35 – 55 mg/dl)	Colesterol LDL (<130 mg/dl)

Evaluación dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día normalmente?

1 – 2: 3 – 4: 5 – 6:

Indique cuáles tiempos de comida realiza:

Desayuno	Merienda tarde
Merienda mañana	Cena
Almuerzo	Colación nocturna

¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas?

Casa: Fuera: Otro:.

¿Quién prepara sus comidas generalmente?

¿Cómo calificaría su apetito?

Bueno: Regular: Malo:

Tipo de grasas que utiliza regularmente para cocinar:

Tipos de cocción preferida:

Asado:

Fritura:

A la plancha:

Hervido:

Al vapor:

-Agrega sal a la comida ya preparada:

Sí No

-Consume azúcar: Sí No

-Utiliza algún edulcorante: Sí No

¿Ha realizado algún tipo de dieta?

Consume agua diariamente

Alimentos que no consume y por qué razón:

Alimentos preferidos:

Frecuencia de consumo (N=nunca, D=diario, S=semanal, M=mensual, O=ocasional)											
Alimento	N	D	S	M	O	Alimento	N	D	S	M	O
Leche (tipo)						Huevo					
Queso blanco						Frutas					
Queso amarillo						Vegetales					
Yogurt						Cereales de desayuno					
Helados						Tortillas					
Mantequilla						Galletas / Repostería					
Margarina						Pan					
Natilla						Pastas					
Manteca						Arroz					
Queso crema						Productos integrales					
Mayonesa						Leguminosas					
Carne de res						Golosinas					
Pollo						Azúcar					
Pescado						Mermeladas / miel					
Mariscos						Refrescos gaseosos					
Carne de cerdo						Café o té					
Embutidos						Comidas rápidas					

Consumo usual

Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos	Preparación
Desayuno			
Merienda Mañana			

Almuerzo			
Merienda tarde			
Cena			
Colación nocturna			
Consumo calórico aproximado Kcal			

Evaluación Antropométrica

Fecha:	
Edad	Peso graso
Talla (cm)	Peso magro
Circunferencia muñeca	IMC
Circunferencia abdominal	% P/T
Estructura corporal	Peso ideal (ADA)
Peso actual	Peso ideal (EC)
Peso usual	Peso ajustado
% grasa	Peso meta

Diagnostico

Requerimiento- Prescripción

Calculo del VET
Prescripción

Distribución de Macronutrientes				
	%	Kcals	Gramos	g/kg
CHO				
CHON				
Grasas				

Cálculo de dieta y distribución											
Grupo	Q	Cálculo de dieta				Distribución por tiempos de comida					
		CHO (g)	CHON (g)	Grasas (g)	Energía (Kcal)	Des	M M	Alm	M T	Cen	C N
Lácteos											
Frutas			-	-							
Vegetales				-							
Azúcares			-	-							

Cereales			
Carnes	-		
Grasas	-	-	
Total			
% Adecuación			

Recomendaciones

Recomendaciones

Anexo 11. Hoja de seguimiento

Fecha:	Nombre:
--------	---------

Edad:	Peso actual:	Talla:	IMC:
% de grasa:	Peso ideal (ADA):	Peso graso:	Peso magro:
CM:	CA	CC:	Peso ajustado

TMB	Peso	F.A.
Calculo del VET		
Prescripción Dieta terapéutica		

Distribución de macronutrientes			
	%	Kcals	Gramos
CHO			
Proteína			
Grasa			
Total			

Calculo de la Dieta					
Grupo	Q	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Kcals
Lácteo descremado					
Lácteo semidescremado					
Lácteo Entero					
Vegetales					
Frutas			-	-	
Azúcar					
Harinas					
Carne magra		-			
Carne semimagra		-			
Carne grasa		-			
Grasa		-	-		
Total					
% Adecuación					

Conteo de Carbohidratos en caso de DM

Distribución por Tiempo de Comida

Alimento	Q	Desayuno	MM	Almuerzo	MT	Cena
Lácteo Desc						
Lácteo Semi						
Lácteo Entero						
Vegetales						
Frutas						
Azúcar						
Harina						
Consumo Usual						
Tc	Hora	Cantidad				
Desayuno						
MM						
Almuerzo						
MT						
Cena						

Recomendaciones:

Figura 49. Evaluaciones antropométricas

Anexo 12. Lista de intercambio utilizada para brindar consulta.

HARINAS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

Intercambio	Tamaño de porción	
Arroz blanco o integral	½ taza	
Leguminosas: frijoles negros, rojos, blancos, garbanzos, lentejas, cubaces, arvejas secas, gandul.		
Pastas o macarrones		
Cereal de hojuelas		
Picadillo o pure de papa, platano, camote, yuca, arracache, malanga		
Platano, camote, tiquizque, ñampi, ñame, yuca		
Pan baguette		4 dedos de la mano de una mujer
Papa mediana		
Guineo		1 unidad
Elote pequeño		
Pan de bollito		
Tortilla de trigo		
Pan cuadrado		
Canelones	2 unidades	
Pejibaye mediano	3 cucharadas soperas	
Avena cruda en hojuelas o molida		
Maicena o vitamaiz		
Palomitas de maíz	3 tazas	
Galleta tosh arandano, maracuya, mini tosh, albahaca, avena y granola, chocolate, frutos rojos	1 CHO + 1 grasa	



VEGETALES

Usted puede consumir: _____ porciones.

Una taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos equivale a una porción	
Ayote tierno o sazón	Mini vegetales
Berenjena	Palmito
Berros	Pepino
Brócoli	Rábano
Chayote	Remolacha
Coliflor	Vainica
Espinacas	Tomate
Flor de itabo	Zanahorias
Frijol nacido	Zapallo
Hongos	Zuquini
Lista de vegetales de consumo libre: Lechuga, repollo, chile dulce, cebolla, apio, ajo, culantro, albahaca, cebollín, tomillo, orégano, perejil.	



AZUCARES

Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ porciones

Intercambio	Tamaño de porción
Azúcar, miel de abeja, jaleas, mermeladas.	1 cucharadita
Gelatina	½ taza

FRUTAS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

Intercambio	Tamaño de porción
Melón, papaya, sandía, piña, fresas, mango, nispero, nance	1 taza
Manzana, caimito, marañón, guayaba, naranja, limón dulce, melocotón, durazno, ciruela, pera, anóna, cas., manzana de agua	Tamaño del puño
Jugo de frutas sin azúcar agregada, uvas	½ taza
Banano pequeño	1 unidad
Jocote, mamón chino	6 unidades
kiwi	1 unidad
Mandarina	1 unidad grande
Mamón	16 unidades



LACTEOS

Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza
Leche en polvo descremada y entera	3 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Yogurt	1 taza
Leche de soya	1 taza

GRASAS

Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTOS	INTERCAMBIO
Aceite (soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra, etc)	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita
Aguacate	1/8 de unidad
Queso crema regular y pate.	1 cucharada
Queso crema light	2 cucharadas
Natilla y coco	2 cucharadas
Maní, almendras, nueces	1 cucharada

CARNES Y SUSTITUTOS

Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ porciones.

Baja en grasa	Moderado en grasa	Alta en grasa
2-10% grasa	10-15% grasa	15-20% grasas
RES		
Lomito, cacho de vuelta de lomo, cacho de paleta, posta de cuarto sin grasa, molida especial, cola o punta de lomo.	Bistec (lomo, vuelta de lomo, paleta), oporto de pecho, lomo paleta, mano de piedra, posta de bolita, posta de paleta, trocitos de res, posta ratón, hueso de pesovezo.	Bistec punta de solomo, cecina, ahumado, ocatilla, jarrete, molida popular, pecho con grasa, t-bone, lengua, mondongo, hígado, corazón, rebo.
POLLO		
Muslito de muslo sin piel, pechuga desahuesada sin piel.	Muslo completo sin piel, muslo deshuesado, pechuga con piel y hueso, pollo entero, cadera de muslo.	Muslo completo con piel alas muslito de alas, menudos.
CERDO		
Posta si piel, lomito.	Posta de pierna con piel, trocitos, chuleta desahueada, lomo, posta de paleta, carne molida.	Cabeza de chuleta, ocatilla, falda o panzada, patas o pezuñas.
QUESO		
Cottage, ricota.	Turrialba. Cujada	Turrialba, duro o semiduro, procesado blanco o amarillo, mozzarella.

EQUIVALENCIAS

1 cucharadita	5 gramos
1 cucharada	(15 gramos)
¼ de taza (60ml)	4 cucharadas
½ taza (125ml)	8 cucharadas
1 taza (250)	16 cucharadas

Nutrición



Lista de Intercambio

Anexo 13. Plan de alimentación material de consulta

Merienda tarde
Cena
Colación Nocturna

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Clinica de Nutrición



Patrón de Menú

Control del paciente

Fecha:

Nombre:

Pes Actual: Talla:

IMC:

% de grasa:

Valor Calórico:

Cantidad de Intercambio

Usted tiene derecho a la siguiente cantidad diaria de cada grupo de alimentos

Lácteo:

Desc. () Semi () Entero ()

Vegetales:

Frutas:

Azúcar:

Cereales:

Carnes:

Magra () Semimagra () Grasa ()

Grasa:

Patrón de menú

Alim D MM A MT C CN

Lácteo

Frutas

Vegetales

Azúcar

Cereales

Carnes

Grasas

Ejemplo de Menú

Desayuno
Merienda Mañana
Almuerzo

Anexo 14. Consulta nutricional

Tabla N°26. Estado Nutricional de los empleados de Intel que asisten al servicio de alimentos Comedores Industriales.

	Talla	Peso	%grasa	IMC	CC	CA
Promedio general inicial	166,0cm	76,7kg	33,5%	27,8kg/m ²	87cm	92cm
Promedio general Final	165,8cm	76,1kg	31,8%	27,6kg/m ²	83cm	87cm
Mujeres Promedio inicial	157,3cm	69,3kg	41,2%	28,1kg/m ²	84cm	91cm
Mujeres Promedio Final	156,0cm	68,9kg	40,7%	28,8kg/m ²	80cm	86cm
Hombres promedio inicial	173,9cm	83,6kg	26,5%	27,5kg/m ²	90	93
Hombres promedio final	173,9 cm	82,1kg	24,2%	27,0kg/m ²	85	89

Anexo 15. Calculo del requerimiento energético a los funcionarios de Intel

Tabla N° 27. Requerimiento energético de la población.

	Nivel de AF	RDA INCAP	N de población	VET
MUJERES	1.3	1950	64	124800
	1.4	2100	3	6450
	1.5	2350	3	7200
Total			70	138450
HOMBRES	1.3	2650	68	180200
	1.4	3100	13	40300
	1.5	3600	2	7200
Total			83	227700
Promedio			153	2400kcal

Tabla N° 28. Distribución de macronutrientes

Distribución de macronutrientes

Nutriente	%	Kcals	Gramos
CHO	55	1320	330
CHON	20	480	120
Grasa	25	600	66,6
Total	100	2400	

Tabla N°29. Distribución por tiempo de comida

Distribución por tiempo de comida

	%	kcal
Desayuno	25	600
Almuerzo	30	720

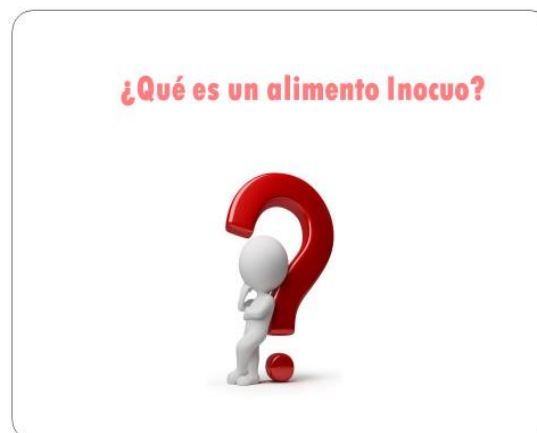
Tabla N°30. Distribución de macronutrientes para el desayuno 600 calorías

Macronutriente	%	Kcals	Gramos
CHO	55	330	82,5
CHON	25	150	37,5
Grasa	20	120	13,3
Total	100	600	

Tabla N° 31. Distribución de macronutrientes para el Almuerzo 720 calorías

Macronutriente	%	kcal	Gramos
CHO	55	396	99
CHON	20	144	36
Grasa	25	180	20
Total	100	720	

Anexo 16. Capacitación al personal de cocina sobre la correcta manipulación de alimentos.



Un alimento inocuo es la garantía de que no causará daño al consumidor cuando el mismo sea preparado o ingerido, de acuerdo con los requisitos higiénico-sanitarios.



- Una defectuosa preparación, cocción o almacenamiento de un alimento, son las principales causas para la **aparición de las bacterias** en cualquier plato de comida
- Comienzan a multiplicarse y hacen que el consumo del alimento sea peligroso para la salud.



ETA's

- ❖ Enfermedades Transmitidas por Alimentos pueden generarse a partir de un alimento o de agua contaminada.
- ❖ Son llamadas así porque el alimento actúa como vehículo de transmisión de organismos dañinos y sustancias tóxicas.



Las ETA pueden manifestarse a través de

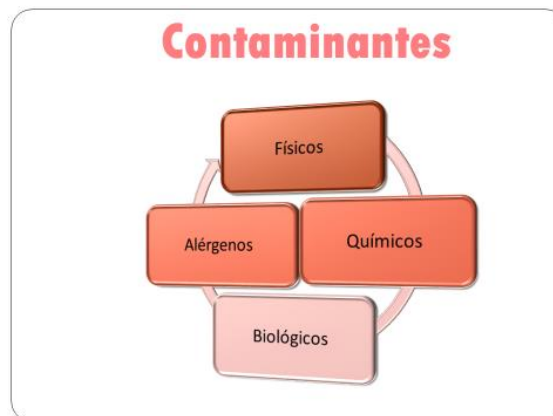
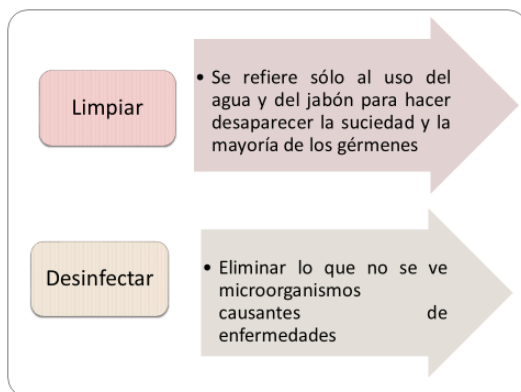
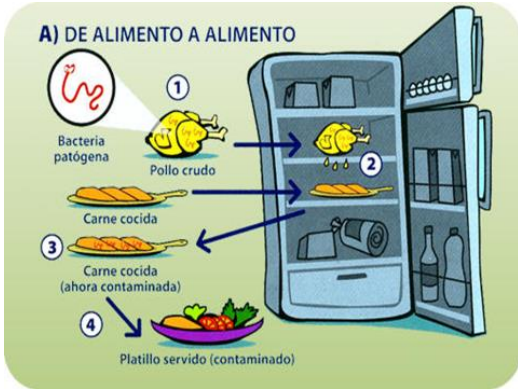
- ✓ **Infecciones transmitidas por alimentos:** Son enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos perjudiciales vivos. Por ejemplo: salmonelosis, hepatitis viral tipo A y toxoplasmosis.
- ✓ **Intoxicaciones causadas por alimentos:** ocurren cuando las toxinas o venenos de bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido.

Bacterias

Salmonella	Fiebre tifoideas, gastroenteritis, diarrea, vómitos	Intestino de los animales y personas; aves, cerdo, huevo
Staphylococcus aureus	Nauseas, vomito, escalofríos, sudores	Piel, manos Heridas Productos de pastelería
*Clostridium botulinum	Dolores abdominales, cabeza, parálisis	Conservas Enlatados
Listeria monocytogenes	Meningitis, abortos	Productos lácteos Pescado ahumado
Campylobacter	Diarrea, fiebre, dolor abdominal Periodo de incubación 2-5 d	Pollo crudo Aguas no tratadas

Tipos de Contaminación





Maneras adecuadas de recibir los alimentos

CARNES (Res, Cordero, Cerdo)

	Acepte	Rechace
Color	Res Rojo Brillante Cordero Rojo Cerdo Rosa pálido	Verdoso o café oscuro. Descolorida y grasa amarillenta
Textura	Firme, elástica y ligeramente húmeda	Superficie viscosa o con lama
Olor	Ligero característico	Mal olor
Temperatura	Refrigeración a 2 °C o menos Congelada a -18 °C o menos	Sin refrigerar y a más de 2° C A más de -18 °C y con signos de descongelamiento



PESCADO

	Acepte	Rechace
Apariencia	Agallas rojo brillante y húmedas, ojos saltones, brillantes, húmedos y cristalinos	Agallas grises o verdosas, ojos secos y hundidos
Textura	Carne y panza firmes y elásticas. Al oprimir el pescado la marca de los dedos no debe quedar en el cuerpo	Carne flácida y blanda
Olor	Sin presencia de olor fuerte	Agrio o amoniacal
Temperatura	Fresco de 0 °C a 2 °C máximo Congelado a -18 °C o menos	Sin refrigerar y a menos de 2 °C A más de -18 °C y con signos de descongelación





HUEVO

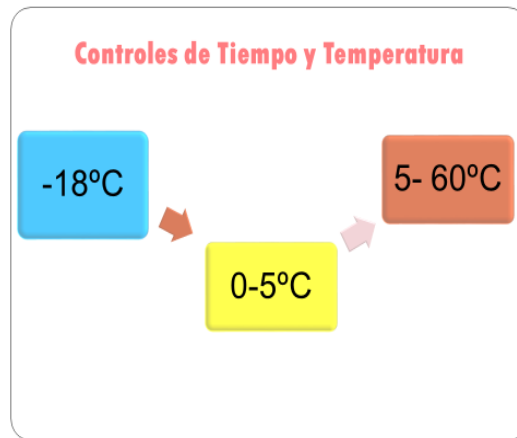
	Acepte	Rechace
Clara y Yema	La yema no se rompe fácilmente, la clara se adhiere a la yema, y la clara tiene dos capas distintas. Huevo deshidratado y pasteurizado	La yema está aplastada y la clara aguada Huevo deshidratado, sin pasteurizar
Cascarón	Íntegro, limpio y sin presencia de excremento	Quebrado y manchado, con excremento o heces.



AVES

	Acepte	Rechace
Color	Blanco característico, sin decoloración o ligeramente rosado	Carne grisácea, verdosa o amarotada.
Textura	Firme, húmedo	Pegajosa bajo las alas y carne blanda
Entrega	Limpio y en paquetes íntegros	Paquetes con rasgaduras
Temperatura	Refrigerada a 2 °C o menos	Sin refrigerar y a más de 2 °C



Formas de descongelar

Refrigerador

Agua fluyendo

Microondas

Cocción

Por tu salud y la de tu Familia
LÁVATE y SÉCATE BIEN
las manos

Campaña patrocinada por FAMILIA INSTITUCIONAL.



Figura 50. Capacitación de Manipulación de alimentos



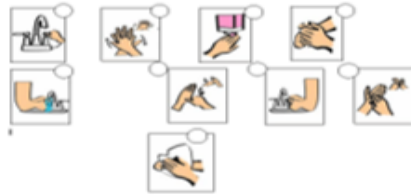


**Anexo 17. Instrumento de evaluación sobre la charla
manipulación de alimentos**

Instrumento de evaluación

Objetivo. Evaluar el conocimiento adquirido mediante la capacitación "Manipulación de alimentos "

1. Enumere los pasos correctos del lavado de manos



2. Se puede definir como desinfección:

- Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño.
- Remover etiquetas de productos enlatados.
- Proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos.

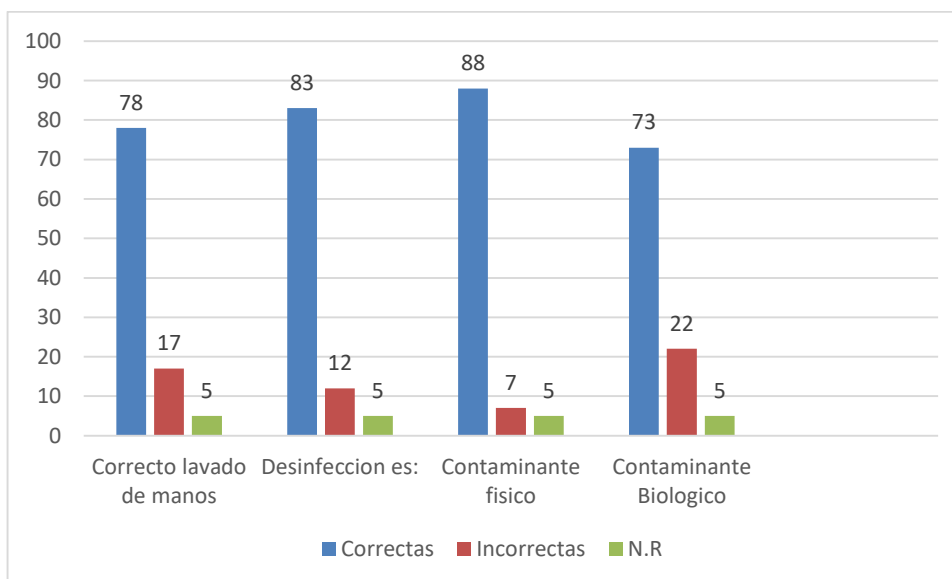
3. Marque con una X un ejemplo de contaminante físico.

- Hongos
- Cabello
- Almacenamiento

4. Marque con una X un ejemplo de contaminante biológico

- Bacterias
- Hongos
- Plaguicidas

Figura 51. Respuestas a las preguntas de la capacitación sobre manipulación de alimentos



Alimentación saludable

Stephanie Torres Azofeif
Nutrición

¿Qué es la Nutrición?

Es la ciencia que estudia todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe, utiliza y elimina los nutrientes que ingiere.



¿Qué es una alimentación saludable?

Es elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita

Los nutrientes esenciales son; proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas minerales y agua

¿Qué es un nutriente?

Son sustancias esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Como no pueden ser sintetizadas por el cuerpo en las cantidades adecuadas, deben ser aportadas por los alimentos.

Que un alimento sea o no una buena fuente de nutrientes depende de:

- La cantidad de nutrientes presentes en el alimento.
- La cantidad de alimento consumida normalmente



Hidratos de Carbono

- Su principal función es proporcionarnos energía.
- Son la mayor fuente energética de nuestra alimentación.
- Deben constituir entre el 50 – 60 % de nuestra dieta diaria



Tipos de Nutrientes

- Macronutrientes
 - Carbohidratos
 - Proteína
 - Grasa
- Micronutrientes
 - Minerales
 - Vitaminas

Hidratos de Carbono



Grasa

- Tienen una importantísima función energética debido a que, por su capacidad de almacenarse en el cuerpo representan la mayor reserva de energía de la que disponemos.
- Deben constituir entre el 25 – 30 % de nuestra dieta diaria.



- Cabe destacar que su principal componente son los ácidos grasos.
- Son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo, debido a que proporcionan los ácidos grasos esenciales que no son elaborados por el cuerpo y deben obtenerse de los alimentos.
- Podemos clasificarlas en:
 - Ácidos Grasos Saturados.
 - Ácidos Grasos Insaturados

CARACTERÍSTICAS DE LAS PRINCIPALES GRASAS

GRASAS SATURADAS

- Conocidas como «*grasas malas*»
- *Sólidas a temperatura ambiente* (mantequilla)
- *Principalmente en alimentos de origen animal.*
- *Aumentan el colesterol y riesgo de arteriosclerosis*

GRASAS INSATURADAS

- Conocidas como «*grasas buenas*»
- *Líquidas a temperatura ambiente* (aceites)
- *Abundantes en alimentos de origen vegetal.*
- *Reducen el colesterol y son antiinflamatorias.*



Proteínas

- Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.
- Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas



- Están formadas por aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales.
- La calidad del valor biológico de la proteína depende de la proporción de aa que contengan
- Deben aportar entre un 15-20% de la dieta



Fuente vegetal

Fuente Animal



Aminoácidos

- Los aminoácidos son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas.
- Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.

Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

- Aminoácidos esenciales
- Aminoácidos no esenciales
- Aminoácidos condicionales

Vitaminas

- Son un grupo de sustancias orgánicas, sin valor energético propio, necesarias en pequeñas cantidades y que nuestro organismo es incapaz de sintetizar.
- Son fundamentales para nuestro organismo.

➤ Se dividen en:

- ❖ Liposolubles (A,D,E,K)
- ❖ Hidrosolubles (Complejo B, C)



Importancia de las Vitaminas

- ✓ Vitamina A:
Crecimiento y mecanismo de la visión
Formación y mantenimiento de los dientes
- ✓ Vitamina C
Antioxidante
Absorción de hierro
- ✓ Vitamina E
Antioxidante
Formulación de glóbulos rojos



- ✓ Vitamina D
Ayuda a la absorción del calcio
Mantener los niveles sanguíneos de calcio y fósforo
- ✓ Vitamina K
Coagulación de la sangre
- ✓ Vitamina B
Formación de glóbulos rojos

Minerales

- Son elementos químicos presentes en pequeñas cantidades en nuestro organismo.
- El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien.
- Actúan como reguladores metabólicos y también como sustancias estructurales.

Tipos de minerales

- **Macrominerales**

Se necesitan en mayores cantidades
Calcio, fósforo, magnesio, azufre, sodio, potasio, cloro

- **Oligoelementos**

Se necesitan en menores cantidades
Cobre, yodo, cinc, cobalto, fluor, selenio

- Las personas deben mantener un equilibrio entre la energía obtenida a través de los nutrientes y el gasto de energía.
- La cantidad de calorías necesarias para una persona, depende de factores como:
 - Sexo
 - Edad
 - Etapa de la vida
 - Actividad física

Equilibrio energético

En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.

Este proceso produce la energía que el cuerpo utiliza para efectuar todas sus funciones

La cantidad de energía que produce el cuerpo varía según la composición de cada elemento

Equilibrio



Bajo peso – Desnutrición



PORCIONES



Sobre peso– Obesidad



Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren





Fuente, Torres. S

Figura 52. Capacitación sobre alimentación saludable



Anexo 19. Instrumento de evaluación sobre la charla alimentación saludable

Instrumento de evaluación charla "Alimentación Saludable"

1. Que es un nutriente
 - a) Compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas
 - b) Sustancias esenciales para el buen funcionamiento del organismo
 - c) Alimentación variada, equilibrada que aporta todos los nutrientes
2. Mencione el nutriente cuya función es proporcionar energía
- 3.Cuál es la diferencia entre grasa saturada e insaturada

Figura 53. Resultados de la capacitación de alimentación saludable

Figura 53.1 Resultados de la primera pregunta de evaluación a la
capacitación de alimentación saludable.

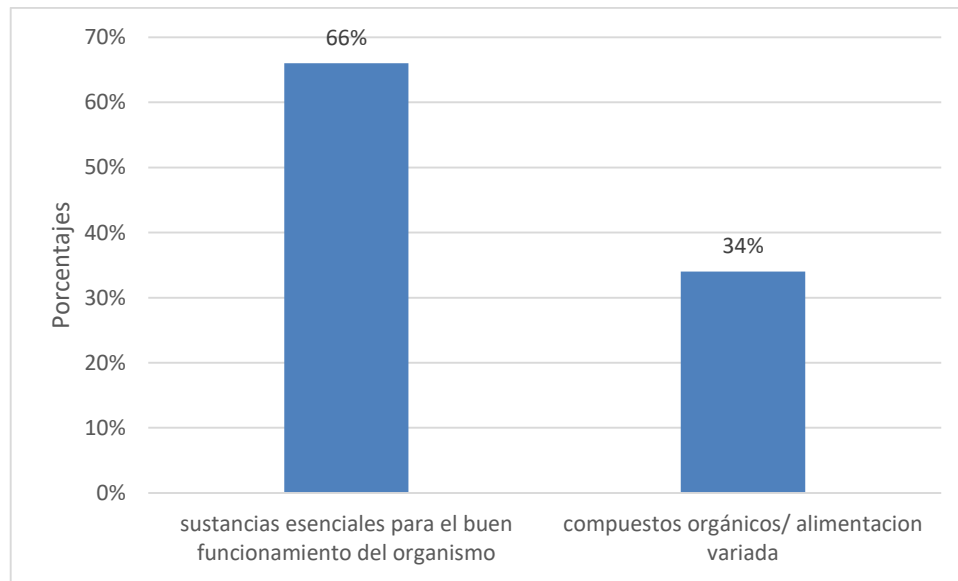
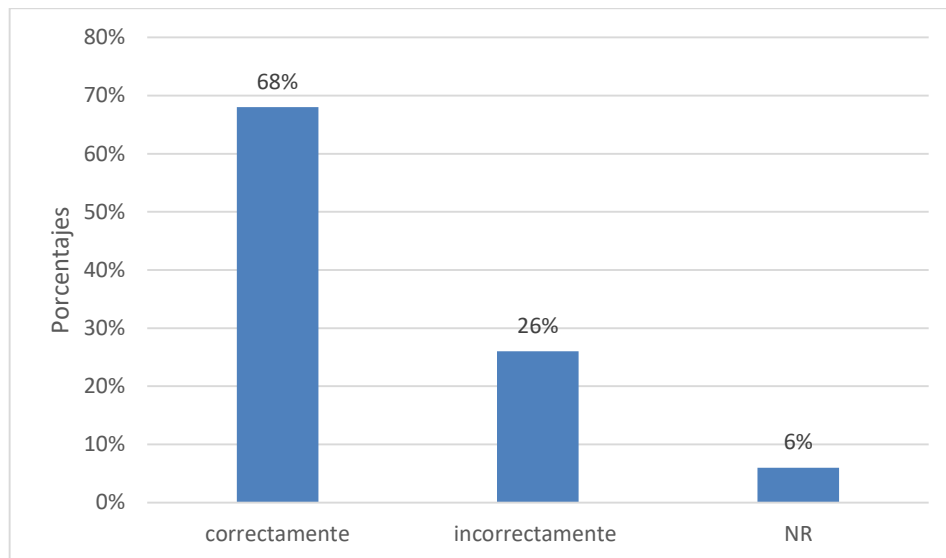
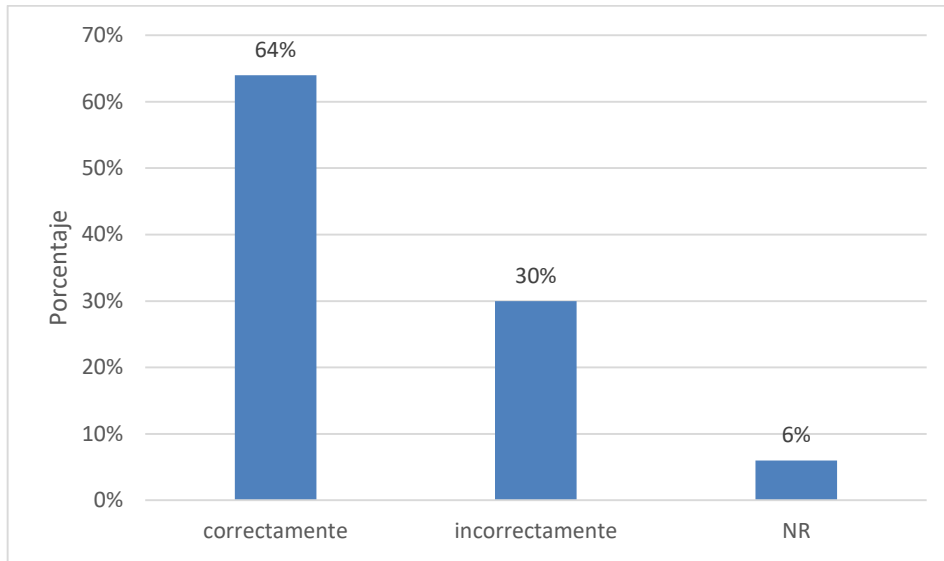


Figura 53.2. Resultados de la segunda pregunta de evaluación a la capacitación de alimentación saludable.



Fuente, Torres. S

Figura 53.3 Resultados de la tercera pregunta de evaluación a la capacitación de alimentación saludable.



Fuente, Torres. S

Anexo 20. Chara de Obesidad y Sobrepeso

SOBREPESO Y OBESIDAD

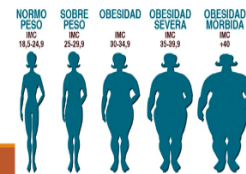
¿QUÉ ES EL SOBRE PESO / OBESIDAD?

Una Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud

El IMC es un indicador simple de la relación de peso y talla que se utiliza para determinar el estado nutricional de la persona (sobre peso u obesidad)

Sobre peso: IMC igual o superior a 25kg/m

Obesidad: IMC igual o superior a 30kg/m

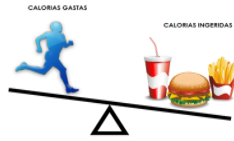


STEPHANIE TORRES AZOFEIFA

Desequilibrio energético



La energía que ingresa es la cantidad de calorías que aportan los alimentos y las bebidas, mientras que la energía que sale es la cantidad de calorías que el cuerpo utiliza para realizar funciones tales como respirar, digerir los alimentos, hacer actividad física y regular la temperatura corporal



OBSESIDAD



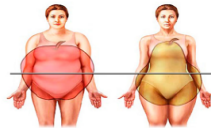
Tipo de obesidad

Obesidad androide o central o abdominal

El exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular, HTA y de mortalidad en general.

Obesidad ginecoide o periférica

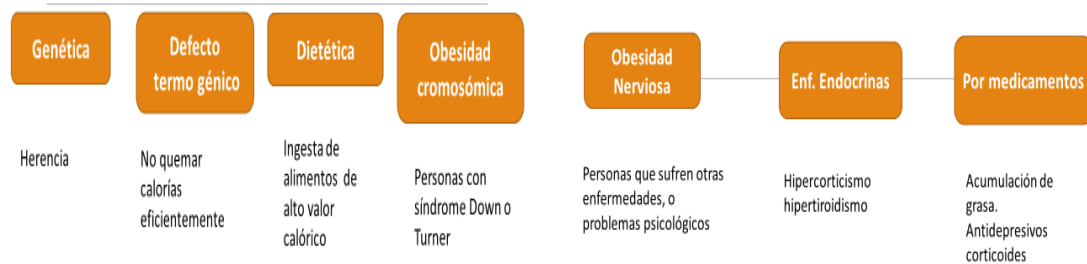
La grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla



Causas de la obesidad

- Consumo de energía superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía ingerida en exceso en forma de grasa
- Esto se debe tanto a la alimentación actual con comidas rápidas, elevando el consumo de alimentos procesados y snacks ricos en calorías
- Factores socioeconómicos
- Factores psicológicos
- Sedentarismo

Tipos de obesidad según la causa



Patologías asociadas

- Dificultad para respirar y ahogo
- Apnea del sueño
- Problemas ortopédicos (artrosis)
- Trastornos cutáneos
- Hipertensión
- Diabetes
- Depresión
- Infertilidad
- Insuficiencia cardiaca



Vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=t6TUEBMdTyw>

Como prevenir el sobre peso y obesidad

Limitar la ingesta energética procedente de repostería, comida chatarra, gaseosas, comidas procesadas.

Consumir mas verduras y frutas preferir los alimentos con bajo contenido de grasa, consumir cantidades moderadas de pan, cereales, disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar

Realizar actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

PORQUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR LA OBESIDAD

Evidencia científica ha demostrado que la obesidad aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes, ciertos tipos de cáncer, artritis, gota, enfermedad vesicular, baja autoestima, depresión



Figura 54. Capacitación de Sobrepeso y Obesidad







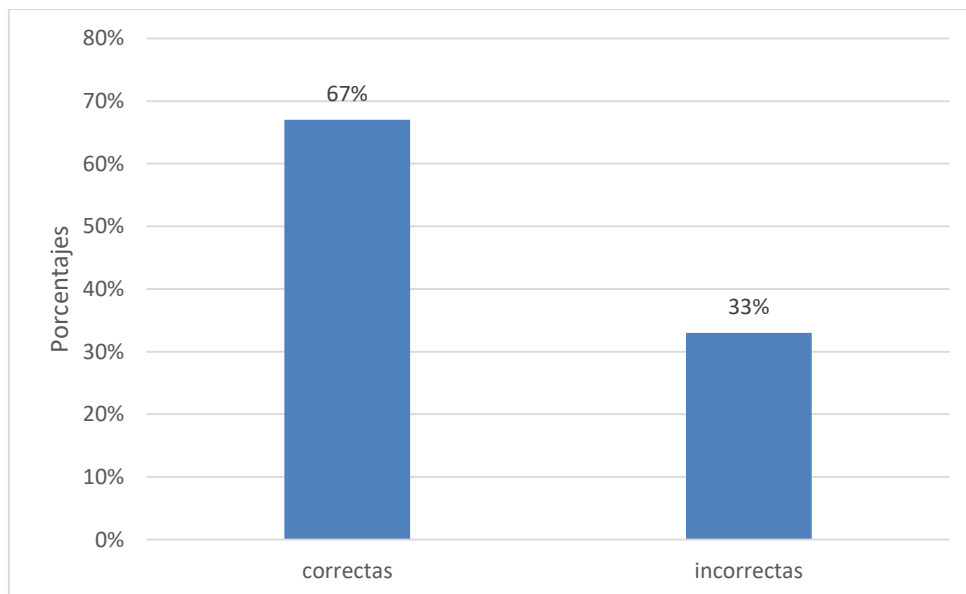
Anexo 21. Instrumento de evaluación a la charla sobrepeso y obesidad

Instrumento de evaluación charla " Sobrepeso y Obesidad"

1. Identifique el tipo de obesidad en cada imagen.

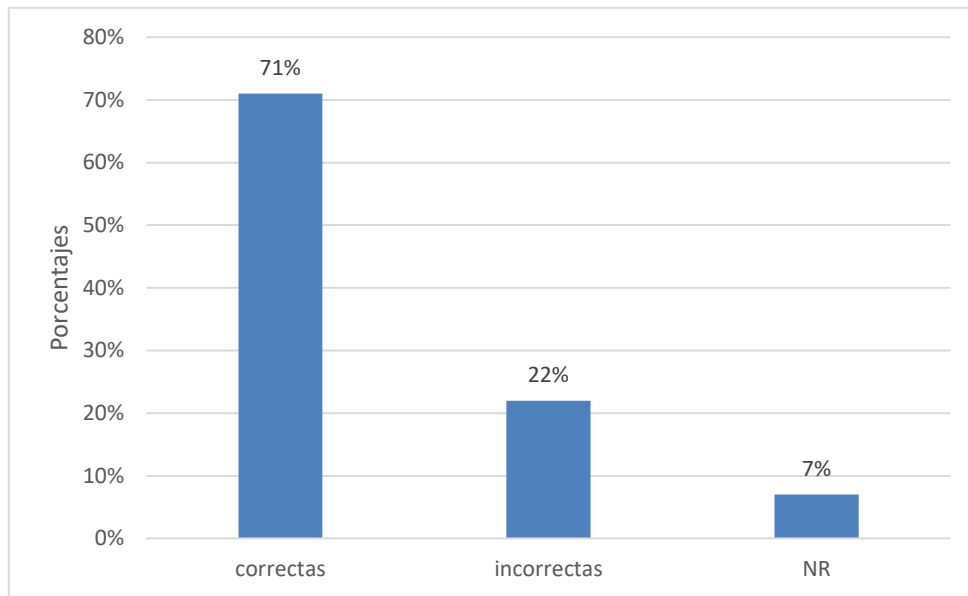


2. Marque con una X las causas que producen obesidad. Selección múltiple
- a) Genética
 - b) Androide
 - c) Ginecoide
 - d) Endocrinológica
3. Marque con una X patologías asociadas al sobrepeso u obesidad. Selección múltiple.
- a) Síndrome de Cusi
 - b) Depresión
 - c) Hepatitis
 - d) Infertilidad
4. Cuáles de las siguientes patologías (enfermedades) se asocia con la obesidad tipo androide. Selección múltiple.
- a) Artrosis
 - b) Diabetes
 - c) Enfermedad cardiovascular
 - d) Varices

Figura 55. Resultados de la capacitación de sobrepeso y obesidad**Figura 55.1 Resultados de la primera pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.**

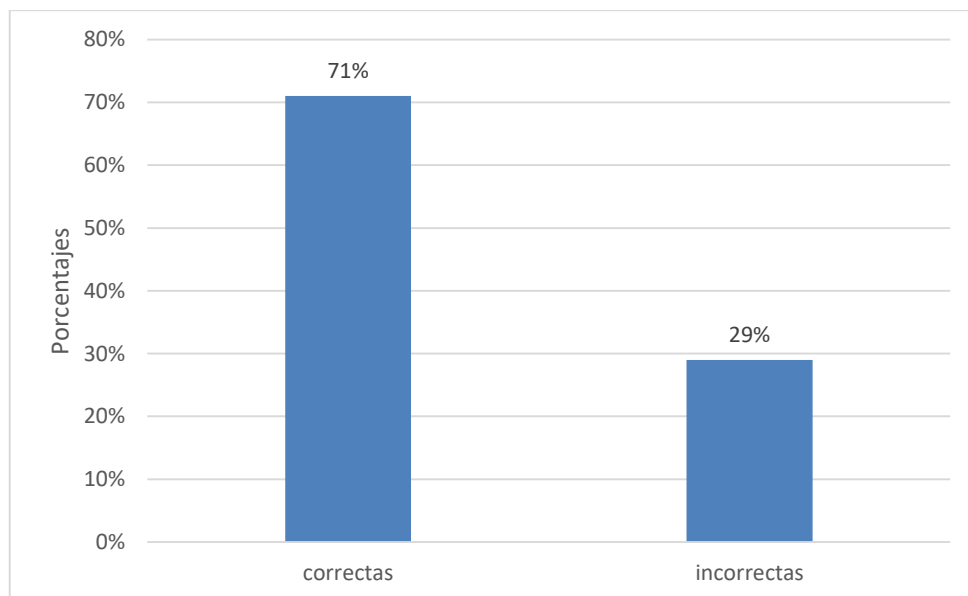
Fuente, Torres. S

Figura 55.2 Resultados de la segunda pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.



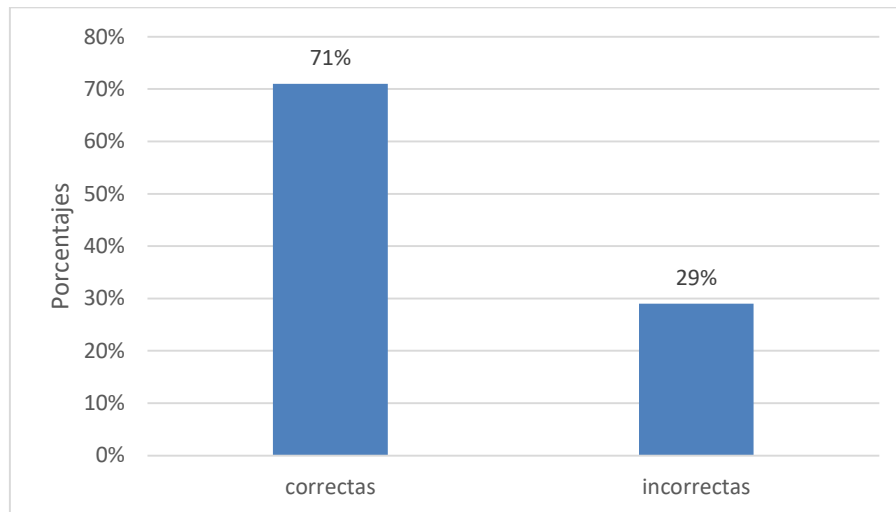
Fuente, Torres. S

Figura 55.3 Resultados de la tercera pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.



Fuente, Torres.S

Figura 55.4 Resultados de la cuarta pregunta del material de evaluación de la capacitación de sobrepeso y obesidad.



Fuente, Torres. S

Anexo 22. Charla a los empleados de Intel sobre alergias e intolerancias

ALERGIA E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

ALERGIA ALIMENTARIA

❖ Reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento, a un componente/ingrediente o, incluso, a una traza de un alimento.

SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

Las reacciones alérgicas aparecen, generalmente en los primeros 30- 60 minutos.

La gravedad de los síntomas depende de la cantidad de alérgeno ingerido, de la sensibilidad de la persona alérgica

Existen otros factores que agravan las reacciones adversas a los alimentos

Cutáneos

- Mas común
- Dermatitis, inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o la garganta

Respiratorios

- Rinitis (moqueo, congestión y/o estornudos)
- Asma
- Tos

Anafilaxia

- Mas grave, menos frecuente
- Reacción alérgica generalizada que aparece a los pocos minutos tras la ingestión del alimento
- Vómitos, diarrea, arritmias cardíacas

PRINCIPALES ALIMENTOS CAUSANTES DE ALERGIAS



INTOLERANCIA ALIMENTARIA

- ❖ Reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico (excepto en el caso de la intolerancia al gluten, en la que sí interviene el sistema inmune), ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento.

PRINCIPALES INTOLERANCIAS

Intolerancia a la lactosa

Intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, lo que impide metabolizar y digerir la lactosa



Intolerancia al gluten

Intolerante al gluten, se le conoce como **Celiaco**, sufre especialmente una lesión severa en la mucosa del intestino delgado por una inadecuada absorción del gluten



SÍNTOMAS DE LA INTOLERANCIA ALIMENTARIA

- ✓ No se producen de manera inmediata.
- ✓ Aparecen más lentamente y son similares a los digestivos
- ✓ No se asocian a alimentos ingeridos varias horas antes, se sigue incluyendo en la dieta y la salud se irá deteriorando progresivamente.



INTOLERANCIA AL GLUTEN

Es una enfermedad sistémica autoinmune producida por la intolerancia a las proteínas del gluten



SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

Sólo se puede hablar de **sensibilidad al gluten** si la salud de la persona mejora al eliminar el gluten de su alimentación y en cambio empeora cuando vuelve a consumir gluten.

Síntomas más evidentes no tienen que ver con el sistema digestivo normalmente son dolores, fatiga o cambios bruscos de comportamiento



ALERGIA AL GLUTEN

- ❖ El sistema inmune de los alérgicos al gluten produce anticuerpos ante esta sustancia que consideran perjudicial para su salud sin necesidad de que el gluten llegue al intestino.
- ❖ En la enfermedad celíaca, el gluten daña el intestino delgado, lo que provoca que los síntomas no sean tan inmediatos.

RECOMENDACIONES

Compra



Consumo



Manipulación

HARINA DE GARBANZOS LIBRE DE GLUTEN

GLUTEN FREE
rice pasta
Pasta de Arroz

7 harinas sin gluten

Arroz, Mole, Algarroba, Quinoa, Garbanzo, Trigo Sarraceno, Soja

GRACIAS

Figura 56. Capacitación de alergias e intolerancias.



Anexo 23. Instrumento de evaluación a la capacitación de Alergias e intolerancias alimentaria

Instrumento de evaluación

Objetivo. Evaluar el conocimiento adquirido durante la capacitación alergias e intolerancias alimentarias.

1. De los siguientes conceptos identifique que es alergia e intolerancia alimentaria

Reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento
intolerancia _____

Reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento
alergia _____

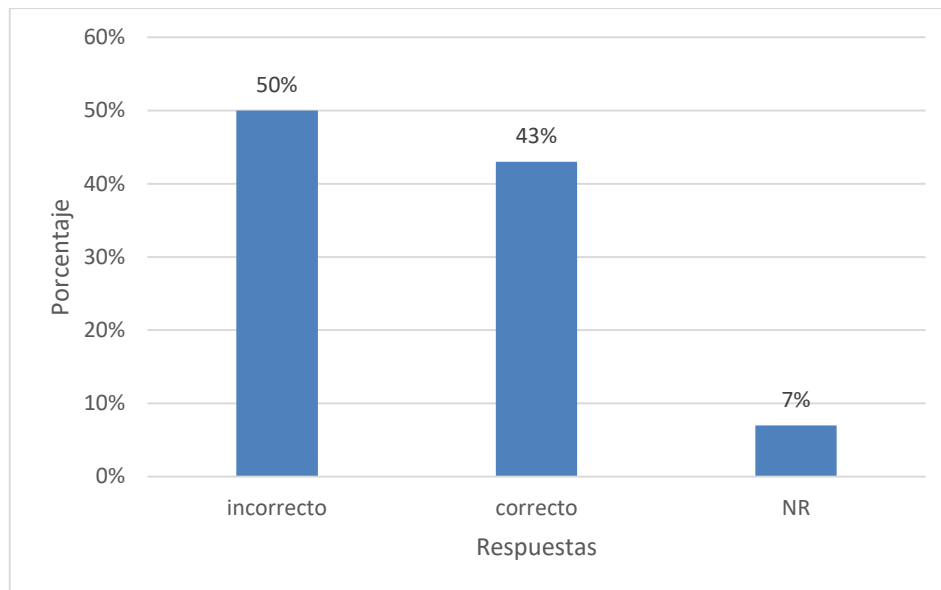
2. Se produce de forma muy clara, definida e inmediata _____

3. De los siguientes alimentos marque con X los causantes de una alergia alimentaria

Pollo	Arroz	Pescado	Frijoles
Huevo	Lechuga	Leche	Maíz
Pepino	Mariscos		

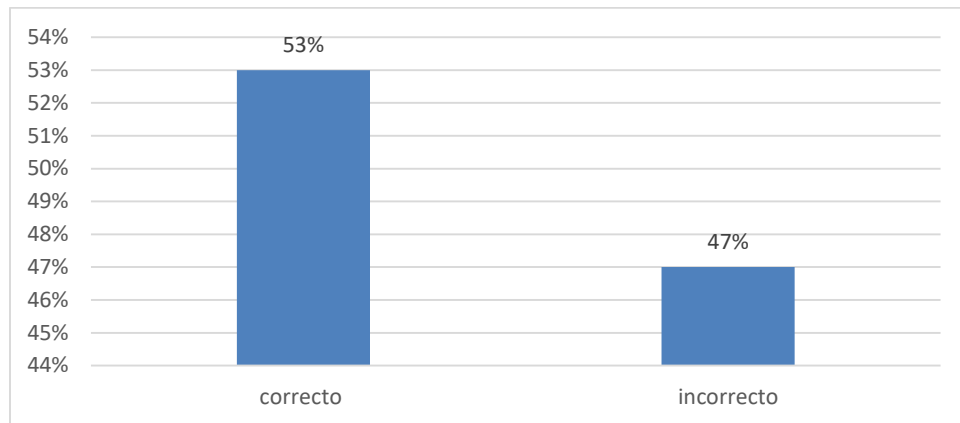
4. Cuál de los siguientes alimentos No deben consumir las personas intolerantes al gluten

Harina de garbanzo	Trigo	Avena	Cebada
Centeno	Arroz	Maíz	pescado

Figura 57. Resultados de la capacitación de alergias e intolerancia**Figura 57.1 Resultados de la primera pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.**

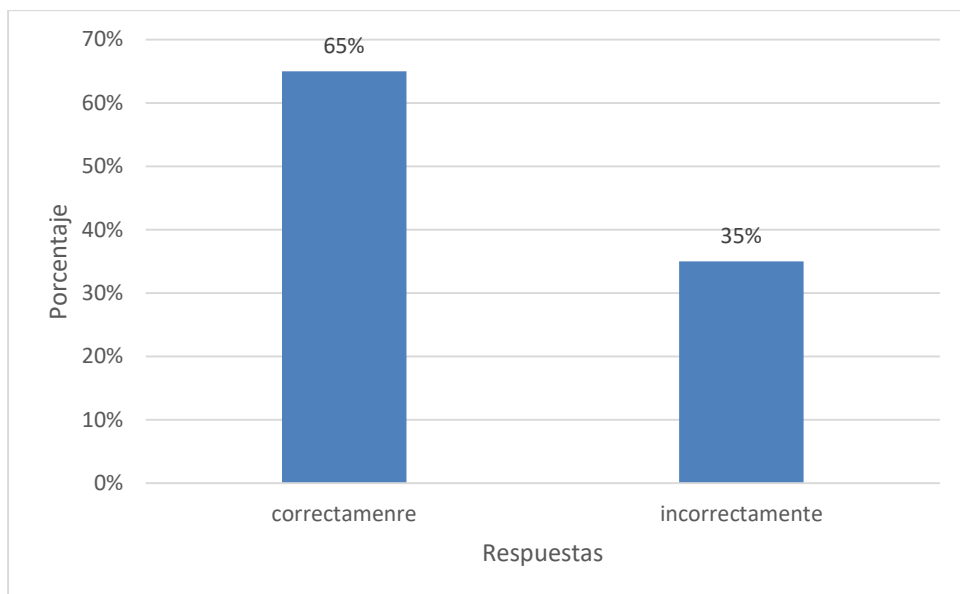
Fuente, Torres. S

Figura 57.2 Resultados de la segunda pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.



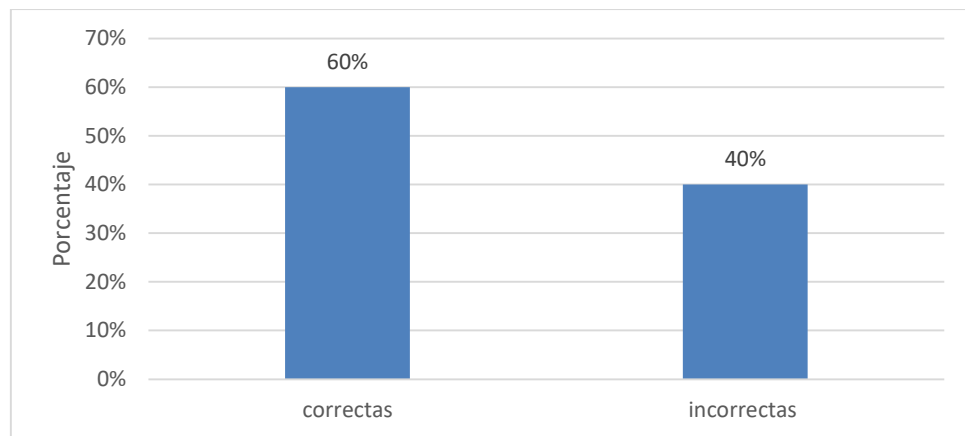
Fuente, Torres. S

Figura 57.3 Resultados de la tercera pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.



Fuente, Torres. S

Figura 57.4 Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta de evaluación de la charla de alergias e intolerancias.



Fuente, Torres. S

Anexo 24. Capacitación sobre Etiquetado Nutricional a los funcionarios de Intel



ETIQUETAS NUTRICIONALES

- Indican la cantidad aproximada de energía y nutrientes requeridos diariamente para una dieta saludable



ETIQUETAS NUTRICIONALES

Informarse para saber interpretar su contenido es imprescindible a la hora de elegir lo más indicado para nuestra salud.

El Reglamento Europeo sobre Etiquetado de Alimentos, exige entre otras cosas, que éste incluya información sobre siete nutrientes esenciales: energía, proteínas, grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcar y sal.



¿Qué información brindan ?

Información nutricional		
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)		
Porciones por envase 8		
Cantidad por porción		
Calorías 100	Calorías de las grasas 20	
% de valor diario*		
Grasa total 2g		3%
Grasas saturadas 1.5g		7%
Grasas trans 0g		
Colesterol 10mg		3%
Sodio 400mg		19%
Total de carbohidratos 4g		1%
Fibra 0g		0%
Azúcares 4g		
Proteína 16g		
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%	
Calcio 8%	Hierro 0%	

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

1. TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

- Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.
- Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento.

2. CANTIDAD DE CALORIAS

- Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento.
- Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

2

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

3. PORCENTAJE DEL VALOR DIARIO

- Ayuda a escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos

	% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%	3
Grasas saturadas 1.5g	7%	
Grasas trans 0g		4
Colesterol 10mg	3%	
Sodio 400mg	19%	5
Total de carbohidratos 4g	1%	
Fibra 0g	0%	
Azúcares 4g		
Proteína 16g		

3. PORCENTAJE DEL VALOR DIARIO

Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente

Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente

Sodio

Se considera alto 1 gramo de sal o más por cada 100 gramos o 500 mg de sodio o más por cada 100 gramos

Se considera bajo 0.25 gramos de sal o menos por cada 100 gramos o 100 mg de sodio o menos por cada 100 gramos



Grasas totales

Alto 20 gramos o más por cada 100 gramos

Moderado entre 5 y 20 gramos de grasa total por cada 100 gramos

Bajo cuando tiene menos de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Azúcar

Alto 10 gramos o más de azúcar por cada 100 gramos

Moderado entre 2 y 10 gramos de azúcar por cada 100 gramos

Bajo menos de 2 gramos de azúcar por cada 100 gramos.

4. Lista de ingredientes

Enumera de orden decreciente de cantidad todas los ingredientes añadidos al producto, incluyendo los aditivos alimentarios

Ingredientes: agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina (E101), nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehído, biotina, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido palmítico, ácido esteárico (E570), ácido oleico, ácido linoleico, ácido málico (E296), ácido oxálico, antocianinas (E163), celulosa (E460), ácido salicílico, fructosa, purinas, sodio, potasio (E252), manganeso, hierro, cobre, zinc, calcio, fósforo, cloro, colores, antioxidante.

Limite máximo por porción

Limite mínimo por porción

	kcal	Grasa	G.saturada	Colesterol	Na	Azúcar
LIBRE	5	0,5g	0,5mg	2mg	5mg	0,5g
BAJO	40	3g	1g	20g	140mg	No autorizado
REDUCIDO	25% menos del nutriente que un alimento normal					



!El azúcar lo podemos encontrar con otros nombres, por lo que debemos buscar y leer bien la etiqueta!

- Jarabe de maíz
- Cebada de Malta
- Dextrosa
- Malto dextrosa
- Galactosa
- Glucosa
- Maltosa
- Jarabe de malta
- Melaza
- Sacarosa



Figura 58. Taller de Etiquetado Nutricional



Figura 59. Material de etiquetado nutricional

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)
 Porciones por envase: 5

100ml 1 porción

Energía (Kcal)	96	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g) ^(*)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	185	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

Carbohidratos

- Porción de harina → 15g
- Porción de fruta → 12g
- Porción de lácteo → 7g
- Porción de proteína → 7g
- Porción de grasa → 5g

Porcentaje del valor diario; moderado de 5% a 20% por debajo de 5% bajo en ese nutriente, por encima de 20% alto en ese nutriente

Bajo • Menos de 2 g de azúcar

Moderado • De 2 a 10 g de azúcar

Alto • Más de 20 g de azúcar

Libre ≤ de 5mg por porción Muy bajo ≤ 35mg por porción Bajo ≤ 140 mg por porción

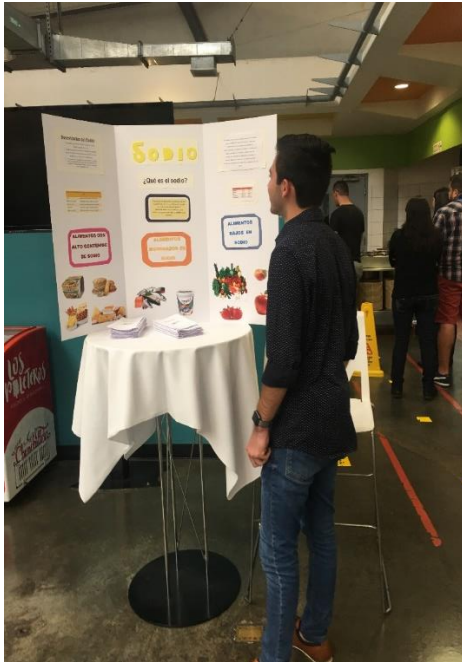
Recomendaciones

- Lee la etiqueta nutricional, antes de consumir algún producto.
- No comas productos que no tengan etiquetas nutricionales.
- Revisa la lista de ingredientes que componen los alimentos, los ingredientes aparecen en orden de cantidad, de mayor a menor.
- Conocer los nutrientes que aportan los alimentos es fundamental para elegir alimentos más saludables, y evitar patologías a futuro.

Fuente, Torres.

Anexo 25. Stan del sodio

Figura 60. Stand del Sodio



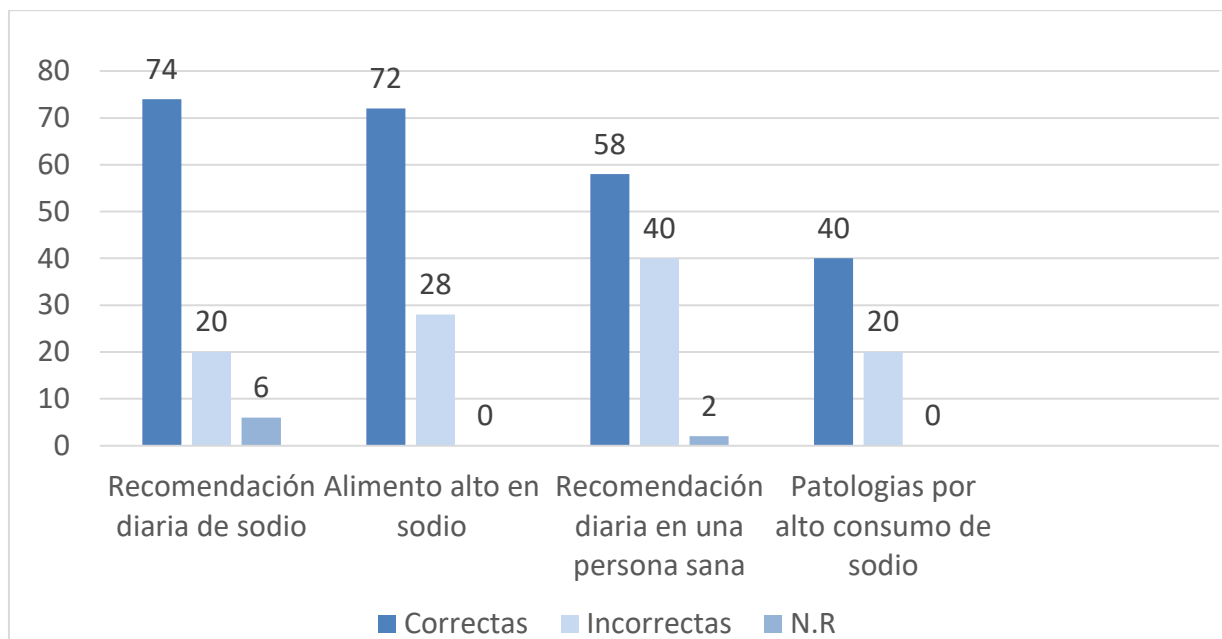
Anexo 26. Instrumento de evaluación Stand del sodio

Instrumento de evaluación

Objetivo: Evaluar el conocimiento adquirido mediante el stand del sodio empleados de Intel

1. ¿Cuál es la cantidad diaria que recomienda la OMS para el consumo de sal?
2. De los siguientes alimentos seleccione cuál de ellos es alto en sodio (sal).
Selección única
 - a) Yogurt
 - b) Natilla
 - c) Jamón
 - d) Frutas
 - e) Pescado
3. ¿Cuánto es la recomendación diaria de sodio o sal en una persona sana?
 - a) 1500
 - b) 2000
 - c) 2500
 - d) 1000
4. De las siguientes patologías cual o cuales son consecuencia del alto consumo de sodio.
 - a) Diabetes
 - b) Enfermedad cardiovascular
 - c) Presión arterial
 - d) Dislipidemia

Figura 61. Resultados del instrumento de evaluación sobre el stand del sodio



Fuente, Torres. S

Figura 62. Brochure del sodio

Requerimiento del sodio

Presión Diastólica	Mg de Na/d
<90mmHg	2500-2000mg
HTA leve 90-104mmHg	2000mg
HTA moderada 105-114mmHg	2000-1500mg
HTA severa ≥114mmHg	1500mg

La recomendación para una persona sana es NO consumir mas de 2000mg o 5g de sal al día

Recomendaciones

- Eliminar el salero de la mesa.
- Agregar sal con moderación en la preparación de las comidas.
- Disminuir el consumo de alimentos empaquetados y procesados que contengan sodio
- Sustituir el uso de condimentos no naturales y concentrados por condimentos naturales.

SODIO



Sodio oculto en los alimentos



¿Qué es el sodio?

El sodio es un elemento importante para el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, es esencial para el funcionamiento de los nervios y los músculos y para controlar la acidez de la digestión

El consumo excesivo de sodio se asocia con aumento de la presión arterial, es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria, por tanto, la principal causa de muerte en el mundo además se encuentra una relación entre el consumo elevado de sodio la osteoporosis y algunos tipos de cáncer

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM) recomienda el consumo de 1500 mg/sodio/día (3,75g/sal) para los adultos, con el fin de asegurar que la dieta general proporcione cantidades suficientes de otros nutrientes y para cubrir las pérdidas de sodio por sudor en los individuos físicamente activos.

Necesidades del sodio

- ✓ Aproximadamente el 95% del sodio se pierde por la orina, también se pierde por el sudor.
- ✓ Cuando hay pérdidas excesivas de sudor como consecuencia del ejercicio pesado, del calor ambiental o de la fiebre alta, debe reponerse con agua suplementada con sal.
- ✓ La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cinco gramos diarios de consumo de sal, para adultos sin antecedentes de hipertensión arterial, lo cual corresponde a una cucharadita al día.



Alimentos con altos contenidos de sodio

Pan, queso, almejas, germen de trigo, galletas, granos enteros productos industrializados como sopas deshidratadas, jamón, tocino, consomés, cubitos, salsas, snacks, comidas rápidas

Alimentos moderados contenido de sodio

Queso sin sal agregada, agua mineralizada, leche, yogurt, nata, carne, pescado

Alimentos bajos en sodio

Cereales, harinas, pastas, vegetales, frutas frescas, aceites, dulces, infusiones naturales, galletas sin sal.

Fuente, Torres. S

Anexo 27. Rotulación de la bodega de Comedores Industriales.

Figura 63. Bodega sin rotulación



Figura 64. Bodega Rotulada





Anexo 28. Programa de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos dentro de Intel.

Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES)

Comedores Industriales

ELABORADO
STEPHANIE TORRES AZOFEIFA
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN

Objetivo: Contar con una herramienta útil de fácil aplicación en el servicio de alimentos (POES), Programa de Limpieza y Desinfección que asegure la calidad de los alimentos, se evita así el riesgo de contaminación cruzada y, por lo tanto, garantiza la inocuidad de los productos.

Alcance: El manual aplica para todas las labores de limpieza y desinfección realizadas en el Servicio de Alimentación Comedores Industriales Intel Costa Rica

Definiciones

POE'S: Son aquellos procedimientos que describen las tareas de limpieza y desinfección destinadas a mantener o restablecer las condiciones de higiene de un local alimentario, equipos y procesos de elaboración para prevenir la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos. (Guía práctica para la aplicación de los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES)

Higiene de los alimentos: Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria. (Guía práctica para la aplicación de los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento POES, 2013).

Inocuidad de los alimentos: Garantía de que los alimentos no causara daño al consumidor. (Guía práctica para la aplicación de los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento POES, 2013).

Limpiar: Conjunto de procedimientos que tiene por objeto eliminar tierra, residuos, polvo, grasa, suciedad y otras materias objetables. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías, 2008)

Desinfección: Eliminación o reducción del número de bacterias de superficies, objetos, entre otros, mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías, 2008)

Materiales requeridos

Desinfectante: Son preparaciones con propiedades germicidas y bactericidas, es decir, que reducen o eliminan microorganismos patógenos.

Detergente: Material diseñado para remover y eliminar la contaminación de superficies.

Los detergentes deben tener buenas propiedades de enjuague, que se eliminen fácilmente los residuos tanto de suciedad como de detergente.

Desengrasantes: Productos que tienen como función eliminar o remover la grasa existente en los utensilios y maquinaria del Servicio de Alimentación. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías, 2008)

Información que deberá ser registrada

- Cuáles son las superficies que deberán ser higienizadas según sea su contacto con el alimento
 - Superficies que tienen contacto directo con el alimento. Ejemplo: equipos, mesas, cintas transportadoras, bandejas, utensilios, etc.

- Superficies que tienen contacto indirecto con el alimento. Ejemplo: cámaras, paredes, pisos, desagües.
- Superficies que no tienen contacto con el alimento. Ejemplo: superficies e instalaciones anexas a las zonas de elaboración o aquellas en las que no haya elaboración o fraccionamiento.
- ¿Cuáles son las operaciones de limpieza y desinfección que deberán llevarse a cabo según sean antes o durante las operaciones de elaboración?

Comedores Industriales Intel				Limpieza y desinfección de pisos y paredes			
Elaborado por: Stephanie Torres Azofeifa		Aprobado por Lic. Sergio Mora.		Fecha: Abril 2017			

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección diario o cada vez que sea necesario pisos y paredes, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante para preparación de los alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina encargado de limpieza y desinfección del equipo

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran sobre estos.
3. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
4. Frote vigorosamente haciendo énfasis en las grietas, uniones y bordes.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante con rociador incluyendo en los bordes.
7. Deje secar.

¿Qué debo desinfectar? Piso, Paredes	
¿Con que materiales?	Cepillo manual. Esponja. Thunder Brocid
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Al terminar la jornada laboral
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encardado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por los pisos y las paredes se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Biocid	Desinfectante de amonio cuaternario reforzado para pisos
Presentación	3.785L(Galón) 19L (Cubeta)	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso
	Color	Rojo
	Densidad	0,93-1,03g/ml
	Ph	8,7-9,1
	Vida Útil	2 años a partir de la fabricación
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Amonio cuaternario, ácido cítrico 1,8-2,5%	

Características	No funcionan por medio de corrosión u otros mecanismos químicos agresivos como algunos desinfectantes, sino que son atraídos al revestimiento proteínico de la pared celular de los microbios, afectándola y liberando los grupos que contienen nitrógeno y fósforo dentro de la célula.
Instrucciones de uso	Dosis: 0.15 a 0.21% (Superficies en contacto directo con alimentos, sin enjuague posterior) Paso 1. Preparar la disolución de acuerdo con la recomendación. Paso 2. Aplicar manualmente o por aspersión sobre las superficies. Paso 3. Dejar en contacto durante al menos 5 minutos. Dosis: >0.21% (se requiere enjuague posterior en superficies críticas) Se utiliza en caso de pediluvios, lavado de cajas, etc.
Precauciones	No ingerir Evite contacto con piel y ojos Emplee el equipo de seguridad para su maneja de acuerdo a simbología

Ficha técnica

Producto	Thunder	Recomendado para labores de limpieza de superficies tales como mostradores, equipos, mesas, sillas, paredes, máquinas y utensilios en general
Presentación	208L (Estañon) 19L (Cubeta)	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido
	Color	Amarillo
	Densidad	1,0-1,1g/ml
	Ph	9-10
Fragancia	No posee aroma	
Ingredientes	Ácido dodecilsulfónico 4-9% p/p Hidróxido de sodio 1-2% p/p 2-butoxietanol 12-18% p/p	
Características	<p>Alto poder limpiador. La presencia de varios ingredientes activos permite que el proceso de limpieza se lleve a cabo simultáneamente por varios mecanismos</p> <p>Alta concentración. Esto permite que Thunder MX aún en altas diluciones sea sumamente efectivo y económico.</p> <p>Mejora el brillo. Además de no maltratar los materiales de las superficies en las que se aplica, logra mantener o mejorar el brillo que estas tengan</p>	

Instrucciones de uso	Dosis recomendada: 2-5% Paso 1. Enjuagar las superficies a limpiar. Paso 2. Aplicar Thunder MX por proyección de espuma en la dosis recomendada. Paso 3. Dejar actuar por 3 minutos mientras se restriega vigorosamente. Paso 4. Enjuagar completamente.
Precauciones	Se debe evitar el contacto con los ojos ya que puede producir irritación.

Comedores Industriales Intel	Limpieza y desinfección de superficies		
	Elaborado por: Stephanie Torres Azofeifa	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección diario o cada vez que sea necesario de superficies de trabajo, mesas, mesones y tablas plásticas, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante la preparación de los alimentos

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina encargado de limpieza y desinfección del equipo

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran sobre estos.

3. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
4. Frote vigorosamente haciendo énfasis en las grietas, uniones y bordes.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante con rociador incluyendo en los bordes.
7. Deje secar.

¿Qué debo desinfectar? Superficies	
¿Con que materiales?	Cepillo manual. Esponja. Blendec
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Al terminar la jornada laboral
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encardado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Blendec	Detergente neutro para limpieza general de superficies (piso)
Presentación		19L(Cubeta) 208L (Estañon)
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Liquido
	Color	Amarillo
	Densidad	0,95-1,05g/ml
	Ph	8,0-8,8
	Vida Útil	2 años a partir de la fecha de fabricación
Fragancia		No posee aroma
Ingredientes		Dodecibencensulfonato de sodio 1,8-2,5%

Características	<p>Excelente poder limpiador. Los ingredientes que contiene Blendec le confieren un alto poder de humectabilidad, le facilitan la eliminación de suciedad y le permiten llevar a cabo de forma eficaz y rápida el proceso de limpieza</p> <p>Suave para las manos Su baja alcalinidad y el uso de tensoactivos no irritantes para la piel.</p> <p>Alta concentración Su elevada concentración permite que sus dosis de uso sean bajas y por lo tanto económicas.</p> <p>No deja residuos. Por su presentación líquida libre de impurezas y soluble en agua.</p>
Instrucciones de uso	<p>Dosis: 1.0 a 4%</p> <p>Paso 1. Enjuague la superficie a lavar con agua fría o tibia. Paso 2. Prepare la disolución de acuerdo con la dosis recomendada</p> <p>Paso 3. Aplique manualmente o por proyección de espuma el producto sobre las superficies a lavar</p> <p>. Paso 4. Restriegue vigorosamente con un instrumento adecuado</p> <p>. Paso 5. Enjuague hasta que no queden restos de espuma.</p>
Precauciones	<p>No ingerir</p> <p>Evite el contacto con la piel y ojos</p>

Comedores Industriales Intel	Limpieza y Desinfección de frutas y vegetales		
	Elaborado por Stephanie Torres Azofeifa	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección de los alimentos una vez que se vayan a utilizar para disminuir el crecimiento de microorganismos patógenos, evitando así ETA's

Alcance: Se espera que este procedimiento, lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encardado de la limpieza y desinfección, supervisado por el respectivo de calidad.

Metodología:

1. Prepare los alimentos y soluciones a utilizar.
2. Aplique la solución detergente.
3. Frote vigorosamente.
4. Enjuague con abundante agua.
5. Deje secar

¿Qué debo desinfectar?	Alimentos
¿Con que materiales?	Cepillo manual. Extrim Agua
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Antes de usar
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encardado de la limpieza y desinfección de frutas y vegetales, ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Extrim	Poderoso microbicida basado en ácidopare cético.
Presentación	19 L (Pichinga) 208L (Estañon)	
	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Liquido
	Color	Transparente

Especificaciones de calidad	Densidad	1.0-1.2g/ml
	Ph	1% 2.5-3.1
Fragancia	No posee aroma	
Ingredientes	Ácido per acético , peróxido de hidrogeno, ácido acético	
Características	<p>El más elevado poder germicida. Es aceptado en todo el mundo dentro de las industrias de alimentos como uno de los mejores bactericidas que se conocen</p> <p>Trabaja en un amplio intervalo de temperaturas y Ph. Extrim no es afectado por temperaturas bajas, aún cercanas al punto de congelación del agua (hasta 2 °C).</p> <p>Habilidad para matar un amplio espectro de microorganismos. Su avanzada fórmula de alta tecnología le permite eliminar rápidamente bacterias vegetativas</p> <p>No deja residuos tóxicos</p> <p>Biodegradable.</p>	
Instrucciones de uso	<p>Dosis 0,5-0,7 ml por litro de agua en el tanque de lavado. Por aspersión la dosis es idéntica</p> <p>Paso 1. Preparar la disolución dosificando de acuerdo con el volumen de agua del tanque</p> <p>Paso2. Sumergir los alimentos en la disolución por un tiempo mínimo de 2 min a una temperatura entre los 2 y 45°C</p>	
Precauciones	<p>No ingerir</p> <p>Evite el contacto con piel y ojos.</p> <p>Emplee el equipo de seguridad de acuerdo a su simbología</p>	

Comedores Industriales Intel	Maquina lava vajillas		
	Elaborado por: Stephanie Torres Azofeifa	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección de la maquina lavado de vajillas cada vez que sea necesario, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante para preparación de los alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina encargado de limpieza y desinfección del equipo

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran dentro de estos.
3. Desconecte la maquina
4. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante.
7. Deje secar.

¿Qué debo desinfectar?	Máquina lavado de vajillas
¿Con que materiales?	Superficie
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Al terminar la jornada laboral
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encargado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Superior	Aditivo para mejorar el rendimiento del proceso de enjuague y secado
Presentación	19L (Cubeta)	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido
	Color	Morado
	Densidad	1.04-1.08g/ml
	Ph	1% 2.9
Fragancia	Característico	
Ingredientes	Carbonato de sodio (20-30% p/p) Metasilicato de sodio (20-25% p/p) Dicloro-s-triazionotrión de sodio (4-5% p/p)	
Características	Vajillas libres de marcas y secado. Permite un secado más parejo y libre de marcas de gotas de agua Mejora la velocidad del secado. Alto rendimiento Dosificación automatizada.	
Instrucciones de uso	Dosis 0,6-1,3 ml/l Inyectado en el sistema automáticamente y de acuerdo con la demanda del sistema	
Precauciones	No ingerir Evite el contacto con piel y ojos.	

Comedores Industriales Intel	Limpieza y desinfección de la Cocina		
	Elaborado por: Stephanie Torres Azofeifa	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección de la máquina lavado de vajillas cada vez que sea necesario, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante la preparación de los alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina encargado de limpieza y desinfección del equipo

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran sobre estos.
3. Desconecte la cocina
4. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante con rociador incluyendo en los bordes.
7. Deje secar

¿Qué debo desinfectar?	Cocina
¿Con que materiales?	Descale
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Al terminar la jornada laboral
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encargado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Descale	Limpiador y desincrustante de cada característica acidas uso de cocinas.

Presentación	3,785 L(Galón)	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido
	Color	Incoloro
	Densidad	1,17-1,23/ml
	Ph	1,75-2,75
Fragancia	Característico	
Ingredientes	Ácido inorgánico, tensoactivo, aditivos e inhibidores	
Características	<p>Rápida remoción de incrustaciones. Por su alta acidez se elimina fácilmente los depósitos e incrustaciones.</p> <p>Seguro. Se puede aplicar en superficies de acero inoxidable, hierro forjado</p> <p>Económico. Su alta concentración permite operar con bajas dosis de producto</p> <p>Opera en aguas duras.</p>	
Instrucciones de uso	<p>Limpieza con cepillo. Preparar la solución en agua al 0,5% (5ml/l) cepille hasta limpiar y enseguida enjuague.</p> <p>Limpieza por inmersión. Prepara la solución en agua al 0,5% y sumerja por 10 min, cepille, enjuague en caso de ser necesario.</p> <p>Remoción de películas de agua dura. Aplique una solución en agua al 1.0- 2.0% (10-20 mL/L) y cepille. Después de 10 minutos o cuando la superficie esté limpia, enjuague bien con agua.</p> <p>Desincrustación de máquina lavadora de vajilla.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llène la máquina y Agregue 1 galón de concentrado en cada tanque de la máquina lavadora de vajilla 2. Active el funcionamiento de la máquina durante 30 minutos o hasta que desaparezca la incrustación. Active el enjuague final de ser necesario 3. Utilizando Descalc en forma concentrada con una botella y sprayer, aplique en áreas donde no haya alcanzado la aspersion interna en la máquina. 4. Raspe con una esponja HD o cepillo la acumulación que aún persista 5. Drene el tanque y vuelva a llenar con agua limpia para enjuagar por 5 minutos 6. Drene el tanque y repita el enjuague 1 vez más 	
Precauciones	<p>Protección del personal</p> <p>Evitar el contacto con la piel y los ojos , utilice lentes de protección o una máscara, guantes</p>	

Comedores Industriales Intel			
Limpieza y desinfección de la plancha y hornos			
	Elaborado por: Stephanie Torres Azofeifa	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección planchas y hornos cada vez que sea necesario, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante para preparación de los alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina encargado de limpieza y desinfección del equipo

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran sobre estos.
3. Desconecte la cocina
4. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.

5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante con rociador incluyendo en los bordes.
7. Deje secar.

¿Qué debo desinfectar?	Plancha y Hornos
¿Con que materiales?	Descalc
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Al terminar la jornada laboral
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encargado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Attack	Limpiador con alto poder de remoción de materia orgánica y material carbonizado
Presentación	19L (Cubeta)	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido
	Color	Rojizo
Fragancia	Característico	
Ingredientes	Hidróxido de sodio, agua desionizada, hidróxido de potasio	

Características	Limpiador y desengrasante de superficies en contacto con los alimentos, tanto plásticas como de acero inoxidable
Instrucciones de uso	Dosis 5,0-50,0% Paso 1. Aplicar la solución de attack en spray sobre la superficie que se va a limpiar Paso2 deje actuar sobre los depósitos de grasa por 10 min Paso 3. Aplique acción mecánica de ser necesario auxiliándose de los accesorios apropiado Paso4.Enguaje
Precauciones	No ingerir Evite el contacto con piel y ojos.

Comedores Industriales

Limpieza y desinfección de porcionadoras, pinzas, ollas, sheffindish

Elaborado por
Stephanie Torres Azofeifa

Aprobado por
Lic. Sergio Mora.

Fecha:
Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección planchas y hornos cada vez que sea necesario, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante para preparación de los alimentos.

Alcance: Se espera que este procedimiento, lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en Comedores Industriales

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encardado de la limpieza y desinfección, supervisado por el respectivo de calidad.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Ponerlos en agua
3. Aplique la solución detergente con esponja.
4. Frote vigorosamente.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante
7. Dejar secar

¿Qué debo desinfectar? Porcionadoras, pinzas, ollas, sheffindish	
¿Con que materiales?	Cepillo manual. Biocid Blendex Agua
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Antes de usar
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Comedores Industriales, encargado de la limpieza y desinfección de equipo y ser supervisado por el encargado de calidad
Comprobación	El jefe de calidad debe velar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpios y debidamente desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	Blendec	Detergente neutro para limpieza general de superficies
Presentación	19L(Cubeta) 208L (Estañon)	
	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Liquido
	Color	Amarillo

Especificaciones de calidad	Densidad	0,95-1,05g/ml
	Ph	8,0-8,8
	Vida Útil	2 años a partir de la fecha de fabricación
Fragancia	No posee aroma	
Ingredientes	Dodecibencensulfonato de sodio 1,8-2,5%	
Características	<p>Excelente poder limpiador. Los ingredientes que contiene Blendec le confieren un alto poder de humectabilidad, le facilitan la eliminación de suciedad y le permiten llevar a cabo de forma eficaz y rápida el proceso de limpieza</p> <p>Suave para las manos Su baja alcalinidad y el uso de tensoactivos no irritantes para la piel.</p> <p>Alta concentración Su elevada concentración permite que sus dosis de uso sean bajas y por lo tanto económicas.</p> <p>No deja residuos. Por su presentación líquida libre de impurezas y soluble en agua.</p>	
Instrucciones de uso	<p>Dosis: 1.0 a 4%</p> <p>Paso 1. Enjuague la superficie a lavar con agua fría o tibia. Paso 2. Prepare la disolución de acuerdo con la dosis recomendada</p> <p>Paso 3. Aplique manualmente o por proyección de espuma el producto sobre las superficies a lavar</p> <p>. Paso 4. Restriegue vigorosamente con un instrumento adecuado</p> <p>. Paso 5. Enjuague hasta que no queden restos de espuma.</p>	
Precauciones	<p>No ingerir</p> <p>Evite el contacto con la piel y ojos</p>	

Ficha técnica		
Producto	Biocid	Desinfectante de amonio cuaternario reforzado para pisos
Presentación	<p>3.785L(Galón)</p> <p>19L (Cubeta)</p>	
	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso

Especificaciones de calidad	Color	Rojo
	Densidad	0,93-1,03g/ml
	Ph	8,7-9,1
	Vida Útil	2 años a partir de la fabricación
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Amonio cuaternario, ácido cítrico 1,8-2,5%	
Características	No funcionan por medio de corrosión u otros mecanismos químicos agresivos como algunos desinfectantes, sino que son atraídos al revestimiento proteínico de la pared celular de los microbios, afectándola y liberando los grupos que contienen nitrógeno y fósforo dentro de la célula.	
Instrucciones de uso	Dosis: 0.15 a 0.21% (Superficies en contacto directo con alimentos, sin enjuague posterior) Paso 1. Preparar la disolución de acuerdo con la recomendación. Paso 2. Aplicar manualmente o por aspersión sobre las superficies. Paso 3. Dejar en contacto durante al menos 5 minutos. Dosis: >0.21% (se requiere enjuague posterior en superficies críticas) Se utiliza en caso de pediluvios, lavado de cajas, etc.	
Precauciones	No ingerir Evite contacto con piel y ojos Emplee el equipo de seguridad para su manejo de acuerdo a simbología	

Anexo 25. Stand del alcohol

Figura 65. Stand de las calorías del alcohol





Figura 66. Material del alcohol brindado a los funcionarios de Intel que asisten al comedor.

Stephanie Torres A.

ALCOHOL

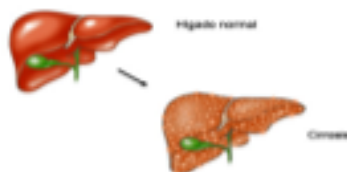
- El alcohol es una sustancia fuente de calorías vacías. Esto quiere decir que no aporta ningún micronutriente (vitaminas, minerales) que sea beneficioso para la salud.
- En cuanto a su valor nutritivo, aporta 7.1Kcal por 1 gramo de alcohol puro.
- 1 gramo de carbohidrato equivale a 4 calorías, 1 gramo de grasa a 9 calorías 1 gramo de alcohol aporta 7 calorías. Es decir, el alcohol se ubica en un valor intermedio entre los hidratos de carbono y las grasas. Desde el punto de vista nutricional, el problema se agrava dado a que el alcohol no aporta otros nutrientes, como son aminoácidos esenciales, fibras, vitaminas o minerales

Los efectos del alcohol en el cuerpo son mucho más dañinos de lo que pueda predecirse por la cantidad de calorías vacías que contiene una bebida alcohólica:






- Se produce un descenso en la absorción de vitaminas y minerales
- Potencia la deshidratación corporal
- Al pasar a la sangre el alcohol se vuelve un inhibidor de todo lo que esté relacionado con este sistema, afectando de forma directa al aumento de la presión arterial





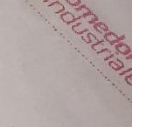
El alcohol disminuye la frecuencia respiratoria, cardiaca, y el buen funcionamiento del cerebro, permanece en el torrente sanguíneo hasta que el hígado lo descompone.





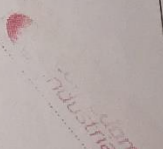
La recomendación de la OMS con respecto al consumo de bebidas alcohólicas es no superar en hombres 30g y en mujeres 20g de alcohol diario










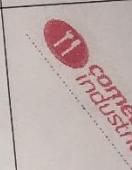
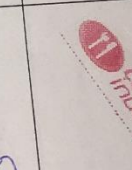
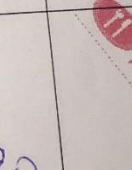
Anexo 26. Bitácora





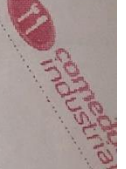
Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
8-2-17	8 a 3:30	Diagnosticar el servicio de alimentos aplicando lo del MS ECTA	7.5	Carolina D.	
9-2-17	8:00 a 3:30	Diagnostico antropometrico	7.5	Carolina D.	
15-2-17	9 a 3:30	Evaluacion antropometrica Sprun	6.5	Carolina D.	
20-2-17	9 a 3:00	Analizar el menu Diagnostico antropometrico	6	Carolina D.	
22-2-17	8:30 a 3:30	Encuesta al personal del servicio, manipulacion de alimentos. Diagnostico antropom...	7.5	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
23/2/17	9-4pm	- Pesar los alimentos - Aplicar encuesta de manipulación de alimentos	7	Carolina D.	
24/2/17	8:30-4	- Analizar el menú Cuantitativo, cualitativo	7.5	Carolina D.	
27/2/17	8:00-3:30	Analizar el menú Toma de medidas antropométricas	7	Carolina D.	
28/2/17	8:30-3:30	Toma de medidas antropométricas Analizar el menú	7	Carolina D.	
2/3/17	8-3:30	Analizar el menú Mediciones antropom.	7.5	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
6-3-17	8:30 - 3:30	Analizar el menú Empezar a realizar el menú.	7	Carolina D.	
7-3-17	8:30 a 4:00	Capacitación manipulación de alimentos Analizar el menú	7,5	Carolina D.	
8-3-17	8:30 a 3:30	Analizar el menú Realizar menú vegano-vegetariano	7	Carolina D.	
9-3-17	8:30 a 3:30	Analizar Menú Capacitación de manipulación de alimentos	7,5	Carolina D.	
10-3-17	8:30 3:30	Analizar el menú Capacitación de manipulación de alimentos	7	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
13-3-17	8:20 - 3:30	Aplicar encuesta de hábit alimentarios Analizar Menu	7	Carolina D.	
14-3-17	8:30 - 4:00	Aplicacion de encuestas sobre el servicio de alimentos Analiza Menu	7,5	Carolina D.	
15-3-17	8:00-3:00	Aplicar encuestas del servicio de alimentos Analizar el menu	7	Carolina D.	
16-3-17	8:00 - 3:50	Tutoria Aplicacion de encuestas sobre conocimientos nutricionales	7,5	Carolina D.	
17-3-17	8:00 a 3:00	Analisis del Menu Aplicacion de encuestas de conocimientos nutricionales.	7	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
20/3/17	8:30-3:30	Análisis Menu Revisión de plan de desinfección	7h	Carolina D.	
22/3/17	8:30-3:30	Realización de encuestas Gustos, preferencias	7h.	Carolina D.	
23/3/17	8:30-3:30	Realiza encuesta de hábitos alimentarios	7h.	Carolina D.	
24/3/17	8:30-3:30	Aplicación de encuestas Rotulación de bodega	7h	Carolina D.	
27/3/17	8:30-3:30	Rotulación de bodega Preparación del material de consulta.	7h.	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
28/3/17	8:00-3:00	Realizar charla sobre alimentación saludable	7h	Carolina D	
29/3/17	8:00-4:00	Montar charla sobre etiquetado nutricional	8h	Carolina D	
30/3/17	8:30-3:30	Aprobación del nuevo menú.	7h	Carolina D	
31/3/17	8:30-3:30	Rotación de bodega Acomodar la bodega	7h	Carolina D	
3/4/17	8:30-3:30	Realización de material para consulta	7h	Carolina D	







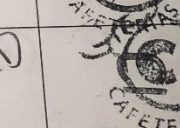
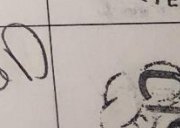
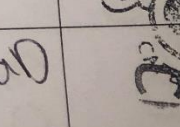
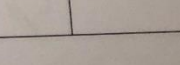
Bitácora

Fecha	Hora	Actividades	# de horas	Firma	Sello
4-4-17	8:30-3:30	Elaboracion de material de consulta	7	Carolina D	comedores industriales
5-4-17	8:30-3:30	Consulta	7	Carolina D.	comedores industriales
6-4-17	8:30-3:30	Material de Bodega	7	Carolina D	comedores industriales
7-4-17	8:30-3:30	Consulta Nutricional	7	Carolina D	comedores industriales
17-4-17	8:30-3:30	Consulta N	7	Carolina D	comedores industriales
18-4-17	9-4:00	Consulta N Charra Alim Salud.	7	Carolina D.	comedores industriales
19-4-17	8:30-3:30	Consulta N Charra etiquetas Nutricional	7	Carolina D	comedores industriales
20-4-17	8:30-4:30	Consulta N Charra Alim Salu	7	Carolina D	comedores industriales
21-4-17	8:30-3:30	Consulta N Charra etiquet nut.	7	Carolina D	comedores industriales
24-4-17	8:30-3:30	Consulta	7.	Carolina D	comedores industriales

Bitácora

Fecha	Hora	Actividades	# de horas	Firma	Sello
25-4-17	8:30-4	Charla alimentación saludable	7	Carolina D	
26-4-17	8:30-3:30	Charla etiquetado nutricional	7	Carolina D	
27-4-17	8:30-3:30	Consulta Realización del Banner E U	7	Carolina D	
28-4-17	8:30-3:30	Consulta Banner etiqueta N.	7	Carolina D	
2-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
3-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
4-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
5-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
8-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
9-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Materia para charla	8	Carolina D	



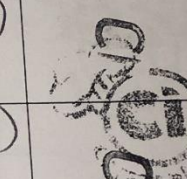
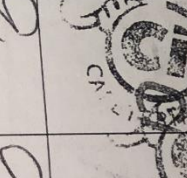
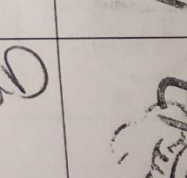
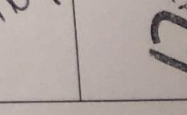
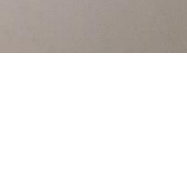
Bitácora







Fecha	Hora	Actividades	# de horas	Firma	Sello
10-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Material para charla	8	Carolina D	
11-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
12-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
15-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
16-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
17-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
18-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
19-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
22-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Material cartel de sodio	8	Carolina D	
23-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Brochure de sodio	8	Carolina D	

Bitácora




Fecha	Hora	Actividades	# de horas	Firma	Sello
24-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Presentación del Cartel del sodio	8	Carolina D	
25-5-17	8:30 a 4:30	Consulta Cartel del sodio	8	Carolina D	
26-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
29-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
30-5-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
31-5-17	8-4 pm	Consulta	8	Carolina D	
1-6-17	8-4 pm	Consulta Evaluación del estado del sodio	8	Carolina D	
2-6-17	8-4 pm	Consulta Material para charla sobre peso, obesidad	8	Carolina D	
5-6-17	8-4 pm	Consulta Información de alergia e intolerancias	8	Carolina D	
6-6-17	8-4 pm	Consulta Charla alergia e intolerancias	8	Carolina D	

Bitácora

Fecha	Hora	Actividades	# de horas	Firma	Sello
7-6-17	8:30 a 4:30	Charla sobre peso obesidad Consulta	8	Carolina D	
8-6-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
9-6-17	8:30 a 4:30	Charla de alergias e intoleran- cias LSP y Ocasión	8	Carolina D	
12-6-17	8:30 a 4:30	Charla sobre peso y obesidad	8	Carolina D	
13-6-17	8:30 a 4:30	Consulta Charla alergia e intolerancia	8	Carolina D	
14-6-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
15-6-17	8:30 a 4:30	Consulta Material cartil de muores	8	Carolina D	
16-6-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
19-6-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	
20-6-17	8:30 a 4:30	Consulta	8	Carolina D	

Bitácora de Práctica Licenciatura Stephanie Torres Azofeifa					
Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
21-6-17	8:30 a 3:30	Consulta de seguimiento Material stand de licores	7	Carolina D.	
22-6-17	—	Tutoría 	0	Carolina D.	
23-6-17	8:30 a 3:30	Consulta de seguimiento Material para el stand del Alcohol	7	Carolina D.	
26-6-17	8:30 a 2:30	Consulta de seguimiento	6	Carolina D.	
27-6-17	8:30 a 3:30	Stand de licores	6	Carolina D.	

Bitácora de Práctica Licenciatura
Stephanie Torres Azofeifa

Fecha	Horario	Actividades	# de horas	Firma	Sello
28-6-17	8:30 a 2:30pm	Consulta	6	Carolina D	
29-6-17	8:30 a 2:30pm	Stand de licores	6	Carolina D	
30-6-17	9am a 2pm	Consulta	5	Carolina D	
3/7/17	10am a 2pm	Entrega del POES Consulta de seguim- ento.	4	Carolina D	