

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Práctica universitaria supervisada para optar por el
grado académico de Licenciatura en Nutrición*

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA
EMPRESA MABE COSTA RICA, COYOL
DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO
DE SETIEMBRE A DICIEMBRE, 2019.**

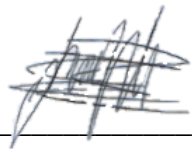
Estudiante:

Jafeth Barboza Sánchez

Diciembre, 2019

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Jafeth Barboza Sánchez, cédula de identidad número 1-1613-0124, en condición de egresado de la carrera de Nutrición Humana 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: INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA MABE COSTA RICA, COYOL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE SETIEMBRE A DICIEMBRE, 2019, para optar por el grado de licenciatura”, 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 Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: *“Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos 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 consanguineidad 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 San José, el día 26 de febrero de 2020.



Jafeth Barboza Sánchez
Cédula 1-1613-0124

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 14 de Mayo, 2020.

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Jafeth Barboza Sánchez con número de identificación 1-1613-0124 autor del trabajo de graduación titulado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA MABE COSTA RICA, COYOL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE SETIEMBRE A DICIEMBRE, 2019., como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición; sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Jafeth Barboza Sánchez
Cédula 1-1613-0124

CARTA DEL TUTOR

CARTA DEL TUTOR

24 de febrero de 2020

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante Jafeth Barboza, cédula de identidad número 116130124 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Universitaria Supervisada "Intervención Nutricional en la empresa Mabe Costa Rica, Coyol de Alajuela, durante el periodo de Setiembre a Diciembre, 2019", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

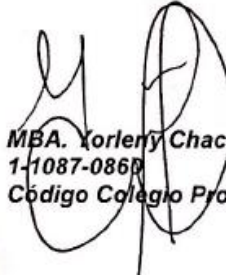
En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


MBA. Yorleny Chacón Sandí
1-1087-0868
Código Colegio Profesional 251-10

CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 24 de marzo 2020

MBA. Yorleny Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

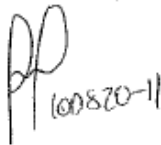
La estudiante Jafeth Barboza Sánchez, cédula de identidad número 1-1613-0124, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada titulada **INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA MABE COSTA RICA, COYOL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE SETIEMBRE A DICIEMBRE, 2019**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del diagnóstico, objetivos, marco teórico, actividades diagnósticas y de resolución; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 95

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Handwritten signature of Paula Delgado Valverde, including the number 160870-11.

Paula Delgado Valverde
Cédula identidad 1 13040072
Cod Profesional 820-11

CARTA DEL FILÓLOGO

CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 28 de marzo del 2020

Sres:
Departamento de Registro
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados Señores:

Por medio de la presente hacemos constar que hemos revisado la Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Titulada: **“Intervención Nutricional en la Empresa MABE Costa Rica, Coyol de Alajuela, durante el período de setiembre a diciembre, 2019”**, presentada por el sustentante Jafeth Barboza Sánchez, con cédula No 1 1613 0124, en la cual hemos corregido los errores de redacción, estructura, gramática, estilo y puntuación.

Así mismo hacemos constar que la investigación es portadora de los siguientes valores:
-Excelente nivel de lenguaje expresado a partir de una redacción coherente y sintética.
-Alto rigor científico.

Cordialmente:



Licda: Grace Castro Jiménez
Cédula: 1 0835 0341
Colegiatura COLYPRO 060860



Eric González Conde
Lic. en Filología Universidad Central, Cuba.
Lector Externo del Consejo Editor de la EUNED
Ha publicado su obra en seis países
Carné 1855 cédula 119200332703



CARTA DE LA INSTITUCIÓN

mabe

20 diciembre, 2019
Alajuela, Costa Rica

Master
Yorleny Chacón Sandí
Directora de la carrera de nutrición
Universidad Hispanoamericana

Por medio de la presente hago constar que el estudiante **Jafeth Barboza Sánchez** portador de la cédula **1 – 1613 0124**, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana ha cumplido exitosamente su practica supervisada en nuestra empresa, con una duración de 640 horas, donde desarrolló actividades relacionadas con educación nutricional; brindando servicios de asesoría en nutrición, apoyo en la construcción de mensajes y campañas de comunicación interna , capacitaciones y talleres de salud para nuestros colaboradores en Centroamérica y República Dominicana además, apoyó con la construcción de menú del comedor y brindó sugerencias de mejora del mismo.

Es importante mencionar que durante el tiempo que Jafeth estuvo en nuestra empresa demostró ser una persona muy proactiva, dinámica, con mucha creatividad y facilidad de palabra y en la compañía quedamos muy satisfechos con su aporte.

Atentamente,



Karla Conejo
Jefe Regional ADT & Comunicación

Electrodomésticos Mabeca S.A.
Parque logístico Latam – CoyoI
Ruta 27, rotonda Siquiaries, 600 mts este,
radial El CoyoI, Alajuela, Edificio 300
Código postal: 20113
Teléfono: +506 4404 3000

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I.....	26
INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA	26
1.0. Descripción de la empresa	27
1.0.1 Reseña Histórica de la empresa	27
1.0.2 Actividad a la que se dedica.....	29
1.0.3 Misión	30
1.0.4 Visión.....	30
1.0.5 Valores	30
1.0.6 Competencias Clave.....	31
1.0.7 Ubicación	31
1.0.8 Características del personal.....	31
1.1. Diagnóstico	32
1.2.1. Diagnóstico del estado nutricional de la población	32
1.2.1.1. Datos sociodemográficos de la población.....	32
1.2.1.2. Datos antropométricos	33
1.2.1.3. Datos bioquímicos	35
1.2.1.4. Datos clínicos.....	35
1.2.1.5. Datos dietéticos.....	36
1.2.1.5.1. Hábitos de alimentación.....	36
a. Consumo de agua.....	36
b. Actividad física	37
c. Método de cocción preferido	38
d. Tipo de grasa preferida	38
e. Cantidad de azúcar.....	38
f. Sal añadida.....	39
1.2.2. Diagnóstico del servicio de alimentos.....	40
a. Infraestructura.....	40
b. Equipos y utensilios	41
c. Áreas de recepción, preparación, cocina y almacenamiento	41
d. Área de distribución.....	41
e. Área de consumo.....	42
f. Área de limpieza	42
1.2.2.1. Descripción del servicio de alimentación.....	42
a. Género del servicio de alimentación.....	43

b.	Sistema del servicio de alimentación	43
c.	Tipo del servicio de alimentación	43
d.	Tipo de menú	43
e.	Tiempos de comida	44
f.	Personal de cocina.....	44
g.	Cantidad de comensales	45
h.	Perfil del comensal.....	45
i.	Gustos y preferencias del comensal con respecto a las opciones de menú.....	45
j.	Calidad del Servicio de Alimentación según la opinión de los colaboradores	48
k.	Análisis cuantitativo del menú.....	50
l.	Análisis cualitativo del menú.....	58
1.2.3.	Diagnóstico del conocimiento nutricional de la población	66
1.2.3.1.	Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios de la empresa Mabe66	
1.2.3.2.	Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios del servicio de alimentos	71
1.3.	Análisis F.O.D.A.	71
1.4.	JUSTIFICACIÓN	75
1.5.	OBJETIVOS	78
1.5.1.	Objetivo General	78
1.5.2.	Objetivos específicos	78
1.6.	ALCANCES Y LIMITACIONES	79
CAPÍTULO II		80
MARCO TEÓRICO		80
2.1.1.	Estado nutricional	81
2.1.2.	Valoración nutricional	81
2.1.2.1	Aspectos a incluir en la valoración nutricional.....	82
2.1.3.	Factores determinantes en el estado nutricional	83
2.1.4.	Hábitos Alimentarios	84
2.1.4.1	Factores que intervienen en los hábitos de alimentación	84
2.1.5.	Factores de riesgo nutricional por hábitos de alimentación inadecuados	85
2.1.6.	Alimentación	86
2.1.6.1.	Alimentación saludable y balanceada	86
2.1.7.	Asociación del estado nutricional y los hábitos alimentarios	87
2.1.8.	Servicio de Alimentación	87
2.1.8.1	Realización de un menú	87
2.1.9	La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN).	90

2.1.9.1 Porciones e Intercambio de Alimentos	91
2.1.9.2 Etiquetado Nutricional	91
2.1.9.3 Calorías del Alcohol	92
2.1.9.4 Mitos sobre Nutrición	93
2.1.9.5 Importancia del Consumo de Agua	94
2.1.9.6 Fibra dietética	94
2.1.9.7 El Colesterol	95
2.1.9.8 Modificación de Recetas	96
2.1.9.9 Azúcar en alimentos	97
2.1.9.10 POES	97
2.1.9.10.1 Soluciones desinfectantes	99
2.1.9.10.2 Hipoclorito de sodio	99
CAPÍTULO III	101
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	101
3.1 Descripción de las actividades	102
3.1.1 Actividad 1: Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	103
3.1.1.1. Sistematización	105
3.1.2. Actividad 2: Aplicación de la encuesta sobre hábitos de alimentación	107
3.1.2.1. Sistematización	108
3.1.3. Actividad 3: Evaluación sanitaria del servicio de alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	109
3.1.3.1. Sistematización	110
3.1.4. Actividad 4: Aplicación de la encuesta sobre gustos y preferencias a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	111
3.1.5. Actividad 5: Análisis cualitativo del Menú del servicio de alimentos de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	114
3.1.5.1. Sistematización	115
3.1.6. Actividad 6: Análisis cuantitativo del Menú del servicio de alimentos de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	116
3.1.6.1. Sistematización	117
3.1.7. Actividad 7: Aplicación de la encuesta de conocimientos acerca de nutrición de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela.....	118
3.1.8. Actividad 8: Aplicación de la encuesta sobre conocimientos en la manipulación de alimentos por parte del personal de cocina del servicio de alimentación	122
3.1.8.1. Sistematización	123

3.1.9. Actividad 9: Aplicación de la encuesta sobre el servicio al cliente brindado en el servicio de alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	124
3.1.9.1. Sistematización	124
3.1.10. Actividad 10: Consulta Nutricional inicial a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	126
3.1.10.1. Sistematización	129
3.1.11. Actividad 11: Consulta Nutricional de seguimiento a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	131
3.1.11.1. Sistematización	133
3.1.12. Actividad 12: Charla Porciones e Intercambio de Alimentos dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	136
3.1.12.1. Sistematización	137
3.1.13. Actividad 13: Charla Etiquetado Nutricional dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	139
3.1.13.1. Sistematización	140
3.1.13. Actividad 14: Charla “Calorías del Alcohol” dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	142
3.1.14.1. Sistematización	143
3.1.14.1. Actividad 15: Charla sobre Mitos Nutricionales a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	145
3.1.15.1. Sistematización	146
3.1.16.1. Sistematización	149
3.1.17. Actividad 17: Taller de Modificación de Recetas Navideñas con los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	152
3.1.17.1. Sistematización	153
3.1.18. Actividad 18: Realización Manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento para el servicio de alimentación Mabe, Coyol de Alajuela.....	155
3.1.18.1 Sistematización	156
3.1.19. Actividad 19. Propuesta de Menú	157
CAPÍTULO IV	164
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	164
4.1 CONCLUSIONES	165
4.2 RECOMENDACIONES	168
CAPÍTULO V.....	170
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	170
CAPÍTULO VI.....	176

ANEXOS.....	176
Anexo 1: Comunicado enviado informando sobre la aplicación de los diferentes diagnósticos.....	177
Anexo 2: Comunicado enviado informando sobre la toma de medidas antropométricas	178
Anexo 3: Diagnóstico del Estado Nutricional de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	179
Anexo 4: Diagnóstico Hábitos de Alimentación de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	185
Anexo 5: Diagnóstico del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	191
5.1 Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público.....	191
5.2 Diagnóstico Gustos y Preferencias de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	194
5.3 Diagnóstico Calidad del Servicio de Alimentación según la opinión de los colaboradores	203
colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	203
Anexo 6: Análisis cuantitativo del menú de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela.....	210
Anexo 7: Análisis cualitativo del menú de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	235
Anexo 8: Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	277
Anexo 9: Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios del servicio de alimentos de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	290
Anexo 10: Comunicado enviado para invitar a los colaboradores a asistir a la consulta nutricional.....	292
Anexo 11: Anamnesis Nutricional utilizada en la consulta de nutrición	293
Anexo 12: Brochure Plan de Alimentación	302

Anexo 13: Brochure Porciones de Alimentos	303
Anexo 14: Comunicado Invitación a la Charla Porciones e Intercambio de Alimentos	304
Anexo 15: Presentación utilizada en la charla Porciones e Intercambio de Alimentos	305
Anexo 16: Fotografías durante la Charla Porciones e Intercambio de Alimentos	310
Anexo 17: Comunicado Invitación a la Charla Etiquetado Nutricional.....	311
Anexo 18: Presentación utilizada en la Charla Etiquetado Nutricional.....	312
Anexo 19: Instrumento de Evaluación de la Charla Etiquetado Nutricional resultados de la aplicación de este.....	316
Anexo 20: Fotografías durante la Charla Etiquetado Nutricional.....	319
Anexo 21: Comunicado Invitación a la Charla Calorías del Alcohol	319
Anexo 22: Presentación utilizada en la Charla Calorías del Alcohol.....	321
Anexo 23: Fotografías durante la Charla Calorías del Alcohol	325
Anexo 24: Comunicado Invitación a la Charla Mitos Nutricionales	326
Anexo 25: Presentación utilizada en la Charla Mitos Nutricionales.....	327
Anexo 26: Fotografías durante la Charla Mitos Nutricionales	330
Anexo 27: Comunicado sobre el tema Importancia del consumo del agua	331
Anexo 28: Comunicado sobre el tema Fibra: tipos y beneficios	332
Anexo 29: Comunicado sobre el tema El colesterol.....	333
Anexo 30: Comunicado sobre el tema Calorías del alcohol	334
Anexo 31: Comunicado sobre el tema Consejos nutricionales en navidad	335
Anexo 32: Comunicado sobre el tema El tamal de Cerdo Costarricense	336

Anexo 33: Instrumento de Evaluación & Resultados de este sobre Comunicados Informativos sobre temas nutricionales para los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica & Centroamérica.....	337
Anexo 34: Comunicado Invitación al Taller de Modificación de Recetas Navideñas	340
Anexo 35: Recetario elaborado para el Taller de Modificación de Recetas Navideñas	341
Anexo 36: Fotografías del Taller de Modificación de Recetas Navideñas.....	346
Anexo 37: Manual de POES.....	348
PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS ESTANDARIZADOS DE SANEAMIENTO PARA SERVICIO DE ALIMENTACIÓN INSTITUCIONAL	348
POES #1. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL SALÓN DE COMEDOR	349
POES #2. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE	351
TABLAS DE PICAR	351
POES #3. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.....	353
DE VASOS	353
Anexo 38: Propuesta de Menú realizada para el Servicio de Alimentos Mabe	361
MENÚ CÍCLICO.....	375
SEMANA 1.....	375
SEMANA 1.....	375
SEMANA 2.....	376
SEMANA 2.....	376
SEMANA 3.....	377
SEMANA 3.....	377
SEMANA 4.....	378
SEMANA 4.....	378
SEMANA 5.....	379
SEMANA 5.....	379
SEMANA 6.....	380
SEMANA 6.....	380
Anexo 39: Listas de Asistencia a la toma de medidas antropométricas.....	381

Anexo 40: Listas de Asistencia a la consulta nutricional y seguimiento de estas	383
Anexo 41: Listas de Asistencia a la charla Porciones e Intercambio de Alimentos....	385
Anexo 42: Listas de Asistencia a la charla Etiquetado Nutricional	386
Anexo 43: Listas de Asistencia a la charla Mitos Nutricionales	387
Anexo 44: Listas de Asistencia a la charla Calorías del Alcohol	388
Anexo 45: Bitácora de Actividades.....	390
Anexo 46. Comunicado enviado de invitación para la consulta de seguimiento.....	404
Anexo 47. Fotografías materiales para consulta seguimiento.....	405

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de la Empresa Mabe Costa Rica	31
Figura 2. Organigrama de la Empresa Mabe Costa Rica.....	31
Figura 3. Sexo de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.Fuente: Elaboración propia, 2019.	180
Figura 4. Rangos de edad de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	180
Figura 5. Índice de Masa Corporal de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	181
Figura 6. Riesgo cardiovascular de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	182
Figura 7. Porcentaje de Grasa Corporal los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	182
Figura 8. Fuma, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	183
Figura 9. Consumo de Bebidas Alcohólicas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	184
Figura 10. Frecuencia de Consumo de Bebidas Alcohólicas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	184
Figura 11. Consumo de Agua de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	186
Figura 12. Realiza Actividad Física, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	187
Figura 13. Tipo de Actividad Física que realiza colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	187

Figura 14. Duración de Actividad Física que realizan los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	188
Figura 15. Método de cocción preferido de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	188
Figura 16. Tipo de grasa preferida para cocción de colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	189
Figura 17. Cantidad de azúcar que consumen los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019	189
Figura 18. Agrega sal a la comida ya preparada, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	189
Figura 19. Cantidad de azúcar que consumen los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019	190
Figura 20. Agrega sal a la comida ya preparada, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	190
Figura N°21. Opciones de preferencia del tiempo de comida de desayuno de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	169
Figura N°22. Opciones de preferencia de frutas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	169
Figura N°23. Opciones de preferencia en cuanto a bebidas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	170
Figura N°24. Opciones de ensaladas de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	170
Figura N°25. Opciones de guarniciones vegetales de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	170

Figura N°26. Opciones de guarniciones harinosas de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	171
Figura N°27. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe en cuanto a que se ofrezca postre en el almuerzo, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019	172
Figura N°28. Opciones de Preferencia de Arroces para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.	172
Figura N°29. Opciones de Preferencia de Pastas para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.	200
Figura N°30. Opciones de Preferencia de Pescado para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.	201
Figura N°31. Opciones de Preferencia de Res para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.	202
Figura N°32. Opciones de Preferencia de Cerdo para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019	202
Figura N°33. El sabor de los alimentos y bebidas que se sirven en el Servicio de Alimentación es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	204
Figura N°34. La variedad de los Alimentos que se ofrecen en el Servicio de Alimentación es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	204

Figura N°35. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto al Menú ofrecido en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	205
Figura N°36. La presentación de los alimentos servidos en el Servicio de Alimentación se caracteriza por ser, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	205
Figura N°37. La cantidad de los alimentos servidos en el Servicio de Alimentación se caracteriza por ser, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	206
Figura N°38. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto a las personas que le atienden o sirven los alimentos en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	206
Figura N°39. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto a la solución de problemas en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	207
Figura N°40. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto al espacio en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	207
Figura N°41. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto la limpieza de los utensilios para comer, en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	208
Figura N°42. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto la limpieza del Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	208
Figura N°44. La Alimentación Balanceada es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	279
Figura N°45. Los tres macronutrientes son, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	279

Figura N°46. Opciones de Vegetales No harinosos, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	280
Figura N°47. Alimentos Fuente de Vitamina C, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	280
Figura N°48. Alimentos Fuente de Fibra, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	281
Figura N°49. Cantidad de Tipos de Fibra que existen, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	281
Figura N°50. Función de los Alimentos Ricos en Fibra, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	282
Figura N°51. Tipos de Colesterol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	282
Figura N°52. Alimentos con alto contenido de Colesterol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	283
Figura N°53. Alimentos fuente de Carbohidratos Complejos, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	283
Figura N°54. Calorías que aporta 1 gramo de Alcohol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	284
Figura N°55. Existen alimentos que ayudan a quemar grasa, por ejemplo, el jugo de limón, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	284

Figura N°56. Realizar Trabajo doméstico, subir escaleras e ir caminando al supermercado es considerado ejercicio físico, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	285
Figura N°57. Es lo mismo ejercicio físico que actividad física, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	285
Figura N°58. Se deben consumir al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	286
Figura N°59. El exceso de azúcar en el cuerpo se almacena en forma de grasa, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	286
Figura N°60. El aguacate es un alimento con alto contenido de grasa, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	287
Figura N°61. Cuando un alimento dice “bajo en grasa” o “sin grasa” significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	287
Figura N°62. Saltarse una comida es un método saludable para la pérdida de peso, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	288
Figura N°63. Aporte de azúcar en cucharaditas en base una etiqueta nutricional, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	288
Figura N°64. Basado en una etiqueta nutricional, considera que el aporte de sodio es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.....	289

Figura N°65. Basado en una etiqueta nutricional, cuantas calorías aporta todo el producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	289
Figura N°66. Tamaño de la porción del producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	317
Figura N°67. Porciones que aporta el empaque, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	317
Figura N°68. Calorías que aporta todo el producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	318
Figura N°69. Aporte de sodio del producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	318
Figura N°70. Ha recibido comunicados sobre temas nutricionales, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	338
Figura N°71. Temas de los comunicados sobre nutrición que ha recibido, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	338
Figura N°72. Calidad de la información recibida sobre los comunicados nutricionales, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.	339

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de Cierre Aspectos Generales Cuantitativos del Menú Actual del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.....	52
Tabla 2. Tabla de Cierre Aspectos Cuantitativos Específicos del Menú Actual de Desayuno del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.....	53
Tabla 3. Tabla de Cierre Aspectos Cuantitativos Específicos del Menú Actual de Almuerzo del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.....	55
Tabla 4. Tabla de Cierre Aspectos Cualitativos Específicos del Menú Actual de Desayuno del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.....	60
Tabla 5. Tabla de Cierre Aspectos Cualitativos Específicos del Menú Actual de Almuerzo del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.....	63
Tabla 6. Tabla de Cierre Principales Temas deficientes en Conocimientos Nutricionales de los colaboradores de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.	69
Tabla 7. Análisis FODA de Mabe, Costa Rica.	72
Tabla 8. Fórmula Mifflin – St Jeor	89
Tabla 9. Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías en los colaboradores de la empresa Mabe	103
Tabla 10. Aplicación de la encuesta sobre hábitos de alimentación a los colaboradores de la empresa Mabe	107
Tabla 11. Aplicación de guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación secciones A, B, E y F.....	109
Tabla 12. Aplicación de la encuesta sobre gustos y preferencias a los colaboradores de la empresa Mabe	111

Tabla 13. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación de la empresa Mabe Costa Rica	114
Tabla 14. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación de la empresa Mabe Costa Rica	116
Tabla 15. Aplicación de la encuesta de conocimientos acerca de nutrición a los colaboradores de la empresa Mabe	118
Tabla 16. Aplicación de la encuesta sobre conocimientos en la manipulación de alimentos por parte del personal de cocina del servicio de alimentación de la empresa Mabe.....	122
Tabla 17. Aplicación de la encuesta sobre calidad del servicio ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa Mabe	124
Tabla 18. Consulta clínica nutricional de primer ingreso los colaboradores de la empresa Mabe	126
Tabla 19. Consulta clínica nutricional de seguimiento a los colaboradores de la empresa Mabe	131
Tabla 20. Charla educativa Porciones e Intercambio de Alimentos dirigida a los colaboradores de la Empresa Mabe, Coyol de Alajuela	136
Tabla 21. Charla educativa Etiquetado Nutricional dirigida a los colaboradores de la Empresa Mabe, Coyol de Alajuela	139
Tabla 22. Charla educativa sobre calorías del alcohol dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	142
Tabla 23. Charla educativa sobre Mitos sobre Nutrición dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	145

Tabla 24. Comunicados Informativos enviados sobre Temas nutricionales para los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica & Centroamérica	148
Tabla 25. Taller de modificación de recetas navideñas dirigido a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	152
Tabla 26. Realización Manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento para el servicio de alimentación.....	155
Tabla 27. Propuesta de menú realizada para el servicio de alimentación de la empresa Mabe..	157
Tabla 28. Comparación Propuesta del nuevo Menú vrs Menú Actual	161
Tabla 29. Grado de escolaridad de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.	181
Tabla 30. Patologías presentes en los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.	183

CAPÍTULO I

INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA

1.0 Descripción de la empresa

La empresa Mabe S.A conocida comercialmente como Mabe, es una empresa trasnacional que diseña, produce y distribuye electrodomésticos a más de 75 países alrededor del mundo. La compañía se estableció en Ciudad de México, México; en el año 1946 por Egon Mabardi y Francisco Berrondo.

Originalmente establecida como una empresa de fabricación de muebles de cocina, Mabe 1953 tenían operaciones ampliadas, introduciendo la primera estufa con la marca Mabe. En el espíritu de progreso constante, 7 años más adelante Mabe produjo los primeros refrigeradores del mundo con interiores de plástico y su red de distribución en los Estados Unidos y el Caribe. Actualmente es líder en el diseño, producción, distribución y ventas de grandes tecnologías prácticas tanto para el hogar como para la industria en línea de estufas, lavadoras, secadoras, refrigeradores, microondas, campanas, hornos y más.

1.0.1 Reseña Histórica de la empresa

En el año 1946 inicia la historia de Mabe, Egon Mabardi y Francisco Berrondo se unen para fundar la empresa Mabe, el nombre surge de la suma de las dos primeras letras de sus apellidos. A sus inicios en los 50's fabricaban muebles de cocina, estufas de gas, hornos, y parrillas empótrales.

Durante la década de los 60's, específicamente en el 1960 se inaugura en la ciudad de Guadalajara la segunda sucursal de Mabe, también para esta década, inician la fabricación de refrigeradores siendo pioneros al utilizar interiores plásticos, a partir de este momento la palabra innovación fue parte fundamental en la filosofía de Mabe, para 1961 se establece en Mexicali un centro de Distribución para cubrir la franja fronteriza.

Para el año de 1966 la venta de productos Mabe llega a Centroamérica, el Caribe y parte de Sudamérica. En 1897 año clave para el crecimiento, toman una decisión que los proyectaría a nivel internacional, estableciendo una alianza estratégica y comercial con GE empresa líder en tecnología a nivel global, sentando las bases para formar la compañía que hoy somos. Durante el año 1989 Mabe compra la división de electrodomésticos de Grupo Industrial Saltillo líder en el mercado con las lavadoras “Easy y Cinsa”.

Ya para los 90`s, en el 1991 inician las exportaciones a Estados Unidos de América, en 1993 inician la expansión internacional a Latinoamérica, con la adquisición de Polarix y CETECO en Colombia y Venezuela, también llegan a Ecuador, Perú, Chile y Centroamérica.

En 1995 se inaugura el TyP, el centro de Tecnología y Proyectos, además se adquiere Electrodomésticos Durex en Ecuador, en 1996 Celebran los 50 años de presencia en el mundo. En el año 1996, Perú se suma a las operaciones comerciales de Mabe e inicia la producción de lavadoras automáticas en la nueva planta en Saltillo. Durante el año 1997 se inicia operaciones en el Salvador y en el año 1998 se consolida Mabe Andina, conformada por nuestras operaciones en Ecuador, Colombia, Venezuela y Perú; se adquiere “Madosa” en Venezuela y por último en Argentina se adquieren las plantas de San Luis y Haedo.

Ya para el 2000, específicamente en el 2005 se adquiere “Camco” en Canadá el mayor fabricante y comercializador de línea blanca en ese país. Años después en el 2008 inicia la actividad comercial en Chile, en Centroamérica se integra el grupo Atlas Eléctrica.

En el 2013 Mabe consolida su división de ventas internacionales, expandiendo su mercado a los demás continentes y se abre oficina en Hong Kong. Durante el 2014 se abre una oficina más,

en este caso en Dubái y se lanza la marca Mabe en Arabia Saudita y Filipinas. En el 2016 Quingdao Gaier Co. Ltd Adquiere GE Appliances convirtiéndose en un socio estratégico.

En las últimas dos décadas logramos no solo consolidarnos como líderes en el gobierno local, también expandimos nuestras operaciones en todo el continente a través de alianzas comerciales, adquisición de compañías y creación de plantas manufactureras, entre ellas la fábrica de estufas más grande a nivel mundial lo que nos permite ofrecer productos de la más alta calidad y confiabilidad para satisfacer la demanda de los mercados más exigentes, hoy fabricamos más de 10 millones de productos para nuestras 16 marcas en 9 plantas distribuidas en toda Latinoamérica y nuestros productos se comercializan en más de 75 países alrededor del mundo contando con Certificaciones Internacionales de calidad; para desarrollar la innovación de nuestras estufas, lavadores y refrigeradores contamos con un centro de tecnologías y proyectos siendo el centro de diseño más avanzado de Latinoamérica y uno de los más modernos del mundo; ahí es donde creamos los productos que nos permiten innovar de forma constante para así responder al reto de crear productos acorde a las necesidades de nuestros consumidores.

El espíritu de constante superación y el enfoque de nuestras iniciativas estratégicas nos permite seguir creciendo a nivel mundial.

1.0.2 Actividad a la que se dedica

La empresa se dedica a la manufactura de línea blanca (aunque en este momento no cuenta con planta en Costa Rica), actualmente se dedica a nivel nacional a la venta y distribución de línea blanca, en las marcas ATLAS, Mabe, General Electric, GE, entre otras. Además de que es en Costa Rica donde se encuentra el Centro de Operaciones de Centroamérica y República Dominicana.

Sus Clientes principales en el país son: cadenas de tiendas Gollo, UNICOMER, Grupo Monge, Artelec, Mxpress, etc.

1.0.3 Misión

Somos una gran familia dedicada a brindar soluciones prácticas para el bienestar de los hogares del mundo.

1.0.4 Visión

Ser una empresa sólida, en constante crecimiento, con enfoque global y liderazgo en Latinoamérica, admirada por su gente y sus consumidores.

1.0.5 Valores

-Compromiso: damos lo mejor de nosotros, cumplimos y estamos orgullosos de pertenecer a la empresa.

-Humildad: estamos abiertos a escuchar e integrar otras perspectivas en un contexto de aprendizaje y colaboración.

-Congruencia: hacemos lo que decimos y decimos lo que hacemos, en armonía con lo que creemos como empresa. Predicamos con el ejemplo.

-Respeto: reconocemos la dignidad y el valor de las personas, así como del entorno, y construimos relaciones de confianza.

-Honestidad: actuamos con rectitud e integridad.

1.0.6 Competencias Clave

Enfoque en el cliente: satisfacer plenamente las expectativas de nuestros clientes y consumidores con productos y servicios innovadores, de alta calidad y competitivos.

Orientación a resultados: trabajar con perseverancia para cumplir y superar metas desafiantes.

Trabajo en equipo y colaboración: trabajar de manera eficaz y en cooperación con otros, orientados a procesos de negocio.

1.0.7 Ubicación

La empresa se ubica en el Parque Logístico LatAm, sobre la radial del Coyoil, Ruta 27, de la Rotonda Siquiaraes 600 mts este, Alajuela, Costa Rica, Edificio 300.



Figura 1. Ubicación de la Empresa Mabe Costa Rica
Fuente: Google Maps, 2019.

1.0.8 Características del personal

La cantidad total de empleados de la empresa Mabe es de 110 personas distribuidas de la siguiente manera según el organigrama, brindando por la empresa. De los cuales 60 son hombres y 50 son mujeres.

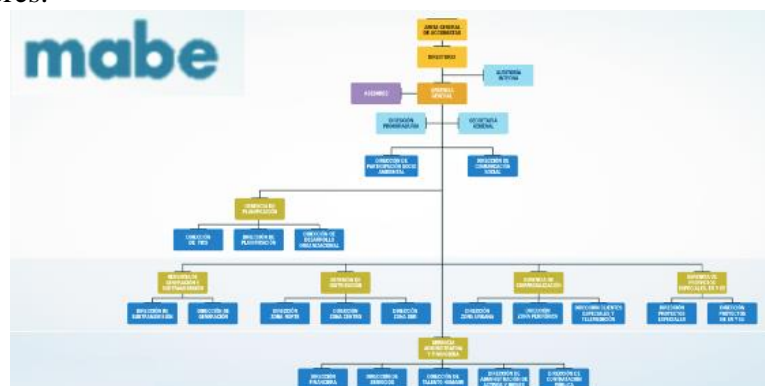


Figura 2. Organigrama de la Empresa Mabe Costa Rica
Fuente: Mabe, 2018.

1.1 Diagnóstico

Durante el desarrollo de la práctica supervisada universitaria, una de las primeras etapas y de las más importantes, es el diagnóstico, el cual es indispensable para conocer la situación actual y necesidades de la empresa, colaboradores y del servicio de alimentación, esto con el fin de que, en la intervención posterior, se realicen actividades de forma asertiva sobre las principales problemáticas o deficiencias que sean necesarias de fortalecer en la empresa.

1.2.1. Diagnóstico del estado nutricional de la población

“El estado nutricional muestra el grado en que se cubre todas las necesidades nutricionales a nivel fisiológico del individuo. La valoración del estado nutricional es de gran importancia en la asistencia nutricional. Es la base para la ayuda nutricional a los individuos en el contexto de la causa, la prevención o el tratamiento de la enfermedad o de la promoción de la salud”. (Mahan, 2017).

Es por lo mencionado anteriormente que resulta necesario realizar un diagnóstico del estado nutricional de la población, para establecer un plan de trabajo que sea acorde a las necesidades de los individuos.

A continuación, se detallan cada uno de los aspectos que se tomaron en cuenta en la valoración de los funcionarios de la empresa Mabe.

1.2.1.1. Datos sociodemográficos de la población

Esta evaluación permite estudiar estadísticamente las características de la población y su conformación, y se recolecta esta información gracias a una encuesta.

La población se compone de 110 empleados, de los cuales son 50 del género femenino y 60 masculino ([Ver figura 3](#)). Por otro lado, los rangos de edades están dados por la [figura 4](#).

El grado de escolaridad en una población es un aspecto importante para enfocar adecuadamente los contenidos de las charlas nutricionales que se van a brindar. Es además necesario para la planeación y el diseño de los materiales facilitados a los colaboradores en las diferentes actividades a llevar a cabo.

Tras la consulta a los empleados de Mabe se concluye que la mayor parte de la población tiene educación superior concluida, seguidos de aquellos que están cursando algún grado universitario. ([Tabla 21](#))

1.2.1.2. Datos antropométricos

Las encuestas de nutrición a nivel nacional permiten conocer la realidad y tener una referencia del estado nutricional de los adultos por lo que es de gran apoyo a la investigación. En el 2018, la Universidad de Costa Rica (UCR) publica una encuesta donde se puede ver la prevalencia de malnutrición en diferentes comunidades de Costa Rica entre los años 1997 al 2014. En la población de adultos se presenta la prevalencia de sobrepeso; los resultados demuestran un aumento desde 53.1% en 1997 hasta 68% en el 2014. (Chinnock & Flores, 2017).

Para llevar a cabo la valoración antropométrica, se invitó a los colaboradores de la empresa por medio del correo electrónico “Vive Mabe” ([ver anexo 2](#)), en el cual se les motivó a participar agendando una cita y posteriormente se asistiera al consultorio médico de la empresa a la hora y fecha fijadas para la toma de las medidas.

Tal como se mencionó anteriormente el lugar donde se realizó la valoración antropométrica fue el Consultorio Médico de la empresa Mabe el cual se encuentra en el primer piso de las instalaciones. Se evaluaron un total de 110 personas, siendo 50 mujeres y 60 hombres, los días destinados para esta labor fueron 11 días, comprendidos desde el 2 de Octubre, 2019, hasta el 17 de Octubre, del mismo año.

En cuanto a la antropometría tomada a los empleados de Mabe se reconoce que la mayor parte de la población se ubica en los rangos de sobrepeso con un 44% de la población total, siendo los (hombres, mujeres), los que se ubican mayormente en este estado nutricional. Lo anterior se ve reflejado en la [figura 5](#). Y los valores de obesidad se ubican en 25% de Obesidad I, 7% en Obesidad II y 5% en Obesidad III. ([ver figura 5](#))

Por otro lado, con respecto al riesgo cardiovascular, la mayoría de la población no tiene mediciones de la circunferencia abdominal por encima de lo recomendado con 72 personas de la población, para establecer que cuentan con riesgo cardiovascular deben encontrarse por encima de 88cm las mujeres y 102cm los hombres. No obstante, cabe resaltar que la mayoría de las personas con obesidad se encuentran con riesgo cardiovascular. ([ver figura 6](#)).

Tal como se refleja en los números anteriores el sobrepeso y la obesidad son problemáticas comunes en la población. Sin embargo, uno de los indicadores más preocupantes es el porcentaje de grasa, el cual se encuentra elevado en gran cantidad de población el cual está alto en 22 personas y muy alto en 77 encuestados. ([ver figura 7](#)).

1.2.1.3. Datos bioquímicos

Como parte de la evaluación nutricional completa se toma en cuenta la valoración bioquímica, para detectar deficiencias o excesos. Sin embargo, para esta evaluación, no es posible lograr que los empleados se sometan por sus propios medios a un chequeo bioquímico. Por lo tanto, no se manejan datos de este tipo.

1.2.1.4. Datos clínicos

Los datos clínicos permiten identificar factores que pueden afectar el estado nutricional, entre los cuales se presentan enfermedades agudas o crónicas, además es necesario identificar factores psicosociales como: alcoholismo y tabaquismo que podrían causar consecuencias nutricionales al individuo.

A pesar de que la mayoría de la población no reporta antecedentes patológicos personales, dentro de las enfermedades comunes de la población se encuentra la dislipidemia y el estreñimiento ([ver tabla 22](#)). Se toma en cuenta estas patologías para la elaboración de boletines informativos que orienten al personal a la mejoría de su condición. Y para aquellos que no padecen enfermedad alguna, se realiza como parte de la prevención de la dislipidemia y se fomenta el consumo de fibra.

Además de los datos referentes a las patologías de los individuos, se considera necesario evaluar el estilo de vida de la población. Por lo tanto, se evalúa fumado y consumo de licor, siendo 24 personas de 110 que si tienen el hábito del fumado y 86 que no lo realizan ([ver figura 8](#)). Y en el caso del consumo de bebidas alcohólicas, son 80 personas que consumen frecuentemente algún tipo de licor o bebida con contenido alcohólico y 30 que no lo hacen. ([ver figura 9](#)). Esto representa un gran porcentaje de la población, siendo más de tres cuartas partes de esta.

Además de lo ya mencionado anteriormente, y tal como se representa en la [figura 10](#), es preciso destacar, que en la frecuencia del consumo de licor predomina el consumo diario, casi a diario o semanal, donde son tanto hombres como mujeres los que indican este consumo frecuente de bebidas alcohólicas.

1.2.1.5. Datos dietéticos

“El consumo de alimentos inadecuados, el rol de vida que se lleva actualmente, a nivel sociocultural, a nivel socioeconómico, disponibilidad de alimentos, son los diferentes factores que pueden afectar el estado nutricional de las personas”. (Sánchez Ruiz, De la Cruz Mendoza, Cereceda Bujaico, Bernardo, & Sissy, 2014).

La evaluación dietética es de suma importancia para conocer el comportamiento alimentario de la población, y con ello determinar los aspectos que hay que mejorar en cuanto a hábitos alimentarios de la población, es por lo ya mencionado que dentro de la encuesta creada para los empleados se incluyen aspectos importantes tales como: método de cocción, tipo de grasa de cocción, consumo de agua, entre otros. ([ver anexo 4](#)).

1.2.1.5.1. Hábitos de alimentación

a. Consumo de agua

El consumo de agua se ve representado por la figura, en la cual se nota como la mayor parte de la población consume de 1 a 2 vasos, seguido de 2 a 4 vasos y solo 21 personas de las 110 indican tomar más de 6 vasos de agua diarios. ([ver figura 11](#)).

b. Actividad física

La mala alimentación por motivos varios junto a la inactividad física son la principal causa de sobrepeso y obesidad que conlleva a las personas a tener más factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo que la actividad física se evaluó por tipo, duración y frecuencia de realización de esta. Siendo 66 personas las completamente sedentarias al responder en la encuesta que no realizaba ningún tipo de actividad física. ([ver figura 12](#)).

El resto de población (34 personas), tal como se representa en la [figura 13](#), indican principalmente como actividades preferidas salir a caminar o correr, seguido del fútbol, spinning y bailar.

Al evaluar la actividad física, se toma como referencia lo mencionado por la OMS (2018), la cual cita que los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Es por ese motivo que, en este estudio, a pesar de encontrar respuestas afirmativas a la pregunta de si realiza actividad física, se considera a la población sedentaria como tal, ya que de la población que, si realiza algún tipo de actividad, la mayoría expresa que realizan menos de 60 min por semana de actividad física, por lo cual, a pesar de realizar algún tipo de actividad, se consideran personas sedentarias, pues no alcanzan los rangos mínimos establecidos por la OMS. ([ver figura 14](#)).

c. Método de cocción preferido

El método de cocción preferido por la población es frito, tal como lo indica la [figura 15](#), seguido de a la plancha. Por lo cual, se considera el primer método como poco conveniente, debido a los altos niveles de grasa utilizados para lograr la cocción completa del alimento.

Ya que la cocción frita, es de las preferidas se incluye la teoría de Serra Ispizua, (2017), la cual menciona que lo negativo de este método es: 1. La pérdida de nutrientes, en especial de vitaminas, debido a las altas temperaturas durante este tipo de cocción (160°C a 200°C). 2. La deshidratación: por la evaporación de agua que contiene el alimento. 3. La impregnación de aceite: alcanzando entre un 5-40% del peso total, lo cual aumenta considerablemente su valor calórico.

d. Tipo de grasa preferida

Además, de evaluar el tipo de cocción preferida por la población, es importante consultar por el tipo de grasa empleada, la cual es mayormente el aceite vegetal líquido el más utilizado. ([ver figura 16](#)).

e. Cantidad de azúcar

Costa Rica es un país altamente consumidor de azúcar, un estudio publicado en The Lancet Global Health analizó los patrones de consumo de alimentos saludables y dañinos en 187 países y colocó a Costa Rica en el lugar número 11 en cuanto a consumo de bebidas azucaradas. (Bonilla Chacín, 2014).

Y es que esto se reconoce porque hay un hábito inadecuado donde se necesita sentir una gran cantidad de azúcar en lo que se consume. Esto se ha evaluado en esta investigación a través de las cucharaditas de azúcar utilizadas para endulzar, donde se halló que 60 personas consumen de 1 a 3 cucharaditas de azúcar para endulzar, seguido de 25 personas que dicen consumir sustituto de azúcar ([ver figura 17](#)).

No obstante, además de lo propuesto anteriormente, hay azúcar que no puede contabilizarse o al menos las personas no se acostumbran a contarlas como tal aquella proveniente de postres, golosinas, jaleas, sirope, bebidas, entre otras; las cuales suman no solo calorías sino incrementan el consumo de azúcares simples y con ello el riesgo a padecimientos por excesos de ellas.

f. Sal añadida

El consumo de sal de la población evaluada, según la [figura 18](#), es de 51 personas que, sí agregan sal extra a los alimentos, y 59 que no le añaden. Aunque la mayor parte de la población no menciona agregar sal extra, es preocupante que gran cantidad de los individuos si tienen como hábito añadir sal a frutas, ensaladas y demás alimentos para consumo.

Múltiples estudios señalan que la reducción del consumo de sal en la población es una de las medidas más eficaces para reducir la incidencia de la hipertensión arterial. Sin embargo, la adición de sal durante el cocinado no es el único problema, ya que la mayor cantidad proviene de los alimentos preparados, precocinados, el uso de condimentos y adición de sal excesiva a los alimentos. Por tanto, la lucha contra el consumo excesivo de sal debe concebirse como una actividad permanente, como forma de prevención en la población. (Argüelles, Núñez, & Perillán, 2018).

1.2.2. Diagnóstico del servicio de alimentos

Para nuestro país, se considera un diagnóstico completo, el que evalúe desde las características de infraestructura, así como el estado de los equipos y demás condiciones que permitan el desarrollo inocuo de la producción y distribución de los alimentos.

Por lo tanto, una de las guías imprescindibles para esta labor es la Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público.

Sin embargo, para la aplicación de este instrumento, la mayoría de los ítems, no podían ser evaluados, debido a la naturaleza del servicio (Catering Service), ya que no se contaba con área de producción o preparación de alimentos en la empresa. Solo se contaba con un espacio reducido para la distribución de los alimentos preparados (mesa de buffet).

a. Infraestructura

La infraestructura del lugar y su mantenimiento es responsabilidad de la empresa Mabe. Por medio de la evaluación de las instalaciones mediante la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ([ver anexo 5](#)), se encontraron algunas deficiencias tales como:

- Ausencia de desagües ubicados en el piso de la cocina, lo que no permite drenar el agua y esta se estanca.
- El piso y cielorraso no cumple con las especificaciones que requiere la guía.
- Las fuentes lumínicas no cuentan con protección.

- La campana extractora está colocada de forma incorrecta y no permite el escape adecuado de la grasa y vapores, lo que además resulta en suciedad acumulada.

b. Equipos y utensilios

El servicio de alimentación cuenta con un único equipo industrial: el baño maría, el cual se encuentra en buenas condiciones y su funcionamiento es adecuado y su uso es diario.

En cuanto a los utensilios o equipo menor, estos se encuentran en buen estado y cumplen con los requerimientos establecidos, sin embargo, no se cuenta con las condiciones adecuadas para almacenarlos, ya que, por ejemplo, los cubiertos y la vajilla se guardan descubiertos expuestos a que insectos y contaminantes entren en contacto con ellos.

Como aspecto positivo, se puede mencionar que, el equipo y los instrumentos que se utilizan para la cocción de los alimentos se encuentran en buenas condiciones y, además, se limpian al finalizar la jornada del día. Sin embargo, no se pudo evaluar si los procedimientos de limpieza y desinfección de utensilios y superficies fue la adecuada para garantizar la inocuidad.

c. Áreas de recepción, preparación, cocina y almacenamiento

En cuanto a la limpieza, higiene y disposición de estas áreas, no pudieron ser evaluadas, ya que no existen dentro del servicio de alimentos, por la naturaleza del servicio.

d. Área de distribución

El área de distribución de los alimentos al comensal se constituye por la barra de alimentos, en la que se encuentran los dos baños María, la barra de ensaladas y el mostrador con las

refresqueras y el área de cajas, en la que el comensal toma los alimentos que solicitó y se registra el número de empleado para control y su cobro a final de mes en planilla. El flujo del servicio es bastante ágil y los comensales no deben esperar mucho para ser atendidos, a pesar de que solo se encuentra un colaborador sirviendo los alimentos.

e. Área de consumo

El comedor principal del servicio cuenta con 11 mesas y 42 sillas, aproximadamente. En el área de consumo también se encuentran 4 microondas, un horno tostador pequeño para que los colaboradores que traen sus alimentos de la casa los puedan calentar. Además, una refrigeradora común para uso de los empleados que traen sus alimentos.

f. Área de limpieza

En cuanto a la limpieza, no existe un área de almacenamiento de productos de limpieza ya que esta actividad no corre por cuenta del Catering Service, sino que es una labor de una empresa subcontratada que labora para la compañía Mabe.

A continuación, se ofrece una descripción del servicio de alimentos y de cada uno de los aspectos que lo componen.

1.2.2.1. Descripción del servicio de alimentación

La estructura del servicio de alimentos está dividida en distintas áreas para el desarrollo de actividades específicas, entre estas están: comedor, área de distribución de alimentos, almacenamiento de vajilla y lavado de la misma. Sin embargo, no se cuenta con zona de cocina o de preparaciones preliminares, ni de recepción pues por el tipo (buffet) y sistema del servicio los

alimentos (alimentos preparados y listos para servir) vienen preparados del exterior, los cuales ingresan por la entrada común de la empresa.

Empresa externa → Catering Service Sabrosera

a. Género del servicio de alimentación

El género de este servicio de alimentos corresponde a uno de tipo lucrativo, siendo el desayuno el que corre por cuenta del empleado, mientras que el almuerzo se da por el método de subsidio: aportando la empresa un 50% del costo de este y el otro 50% es cargado y rebajado en planilla a final de cada mes por cada empleado según su consumo.

b. Sistema del servicio de alimentación

Soda de comedor institucional, tipo Catering Service, el cual es subcontratado por la empresa Mabe, y llevan los alimentos preparados, listos para servir. De esta forma, no se cuenta con equipo mayor para preparación de alimentos, y en consecuencia no es posible realizar un diagnóstico de este.

c. Tipo del servicio de alimentación

El tipo de servicio corresponde a buffet, donde los comensales se acercan a la barra y van seleccionando los alimentos que prefieren y van armando su menú.

d. Tipo de menú

Es elaborado por el chef, dueño de la empresa.

Ciclo de menú de 3-5 semanas, con variaciones dependiendo de precios y productos de temporada.

- Se ofrecen 2 opciones de vegetales, 1 opción cruda (ensalada) y una cocida (vegetales).
- Arroz, frijoles, a diario.
- 1 opción de fresco por día y agua.
- 1 ó 2 guarniciones harinosas a escoger.
- 2 opciones de proteína a escoger.

e. Tiempos de comida

Desayuno: Lunes a Viernes 08:00 am 10:00 am

Almuerzo: Lunes a Viernes 11:30 am - 01:30 pm

f. Personal de cocina

La empresa del catering Sabrosera, cuenta con 4 empleados únicamente, ya que es una empresa algo nueva y las empresas que manejan son de pequeño flujo, el dueño comenta que no han tenido la necesidad de ampliar la planilla, actualmente los empleados que tiene son:

- 1 chef (bachiller universitario)
- 2 personal línea de servicio (Secundaria Completa)
- 1 pilero (secundaria incompleta)
- 1 cajera (Universidad Incompleta)

Sin embargo, al servicio de alimentación Mabe, solamente asiste una persona que se encarga de servir los alimentos la cual es una señora de línea de servicio, esta persona se encarga de todas las labores del servicio de alimentación, sirve la comida a los comensales, anota los números de carné de los empleados y se encarga del lavado de la vajilla.

g. Cantidad de comensales

La cantidad de comensales es de 90 a 100 aproximadamente en promedio, por día, pueden ser más dependiendo del día y el tiempo de comida, ya que también se puede hacer compra de la comida en caso de que hubiera alguna visita en la empresa.

h. Perfil del comensal

Los colaboradores de la empresa Mabe, constituye una población bastante heterogénea, entre las cuales se hallan hombres y mujeres entre los 20 y más de 40 años, con un gasto energético muy distinto según las labores que realizan en la empresa, ya que tanto el personal administrativo como el de bodega, utilizan el servicio de alimentación.

i. Gustos y preferencias del comensal con respecto a las opciones de menú

Según se observa en la [figura 19](#), se puede observar que, para los empleados, la opción preferida para desayuno es el gallo pinto, seguido de las empanadas, tanto de queso como de carne y el cereal. Asimismo, las opciones menos apetecidas son el salchichón, prensadas, huevo frito y omelette y galletas. Cabe destacar que, a pesar de ser las opciones menos gustadas, son las que actualmente se están incluyendo dentro de las opciones de menú de desayuno.

En cuanto a las opciones de fruta que más les gusta a los empleados de la empresa Mabe, son la papaya, la piña y sandía y las que tienen el puntaje menor son las fresas y las manzanas ([ver figura 20](#)). Sin embargo, durante todo el periodo de práctica solo en una ocasión se brindó esta opción en el desayuno.

Cabe destacar que, dentro de las bebidas para acompañar los alimentos, la preferida por los encuestados es el refresco de cas, seguido de la limonada. Tal como se muestra en la [figura 21](#),

son los menos apetecidos la leche, el refresco de melón y de sandía. Se observó, que las bebidas que se ofrecían en el menú eran pulpas, y eran frecuentes los sabores de guanábana y frutas.

Como punto positivo, el servicio de alimentos ofrecía a diario opciones de ensaladas, cuando se consulta en la encuesta a los funcionarios por las ensaladas preferidas, se reconoce que la más gustada por la población en general es la ensalada verde, seguida de la ensalada mixta, siendo las menos buscadas por los empleados de Mabe la de repollo y la de palmito ([ver figura 22](#)).

Las guarniciones de los platos principales son de gran importancia porque además de complementarlo, buscan crear una armonía con la preparación final. Sin embargo, no siempre las guarniciones (especialmente las vegetales), son del agrado de los comensales. Tal como se muestra en la [figura 23](#), las guarniciones vegetales menos gustadas por los encuestados son la crema de tomate, la berenjena asada y los vegetales salteados; sin embargo, los preferidos son: el escabeche de vegetales, el pico de gallo y los picadillos de vegetales. Según lo observado, el menú no contenía guarnición vegetal más que opciones para armar una ensalada verde, ocasionalmente, se ofrecían vegetales salteados en mantequilla, los cuales no eran apetecidos por su apariencia, sabor y textura.

Siguiendo con las guarniciones, pero esta vez harinosas, las más gustadas por los empleados son: el puré de papa, la papa en gajos y la yuca frita, y las opciones menos apetecidas son las croquetas de papa, el puré de ñampí y el de tiquisque ([ver figura 24](#)). La opción más frecuente dentro del menú brindado a los empleados era el plátano maduro frito.

Se consultó a los empleados si creían que se debería incluir un postre dentro del menú del plato principal del almuerzo, 50 personas indicaron que, sí y las otras 30 decidieron que no se debería ofrecer, el restante dejó esta pregunta sin responder ([ver figura 25](#)). Según lo observado,

en muy pocas ocasiones se ofreció postre a los empleados y la opción ofrecida era queque seco de chocolate.

Con respecto a los tipos de arroces mixtos que se ofrecen como plato principal, se elaboró una pregunta sobre cuál era la opción de preferencia de estos, donde la mayoría de la población con más de la mitad de las respuestas, dijo que el favorito era el arroz con pollo, seguido de arroz a la jardinera y los menos gustados son el arroz con atún y arroz con cerdo, en ese orden respectivamente ([ver figura 26](#)). A pesar de lo anterior, la opción menos ofrecida fue de arroz con pollo y las más frecuente durante el periodo de práctica corresponde al arroz chaufa.

Como se puede observar en la [figura 27](#), la preferencia de pasta de los empleados radica en aquellas preparadas en salsa blanca, por encima de las que son en salsa roja. Y en cuanto a los canelones predomina el gusto por canelones rellenos de atún seguidos de los de pollo, los menos gustados por los funcionarios de Mabe son los de carne molida ([ver figura 28](#)). Siguiendo con las pastas, la lasaña de vegetales es la favorita, la cual es preferida por la mitad de la población, seguida por la de pollo, y al igual que con los canelones la carne es la última de las opciones de preferencia según la [figura 29](#). A pesar de lo mencionado anteriormente por los empleados de Mabe, cabe destacar que lo más ofrecido a los empelados eran canelones rellenos de carne molida con salsa de tomate y espaguetis con los mismos ingredientes. Y la lasaña más frecuente era la lasaña de pollo en salsa de tomate.

En cuanto al pescado, el preferido es el pescado al horno seguido del empanizado y por último al ajillo, tal como se observa en la [figura 30](#), no obstante, el más ofrecido a la población era el empanizado, con una textura poco crocante de poco agrado de los comensales.

Con respecto a la carne de res la opción más apetecida es el bistec encebollado y la carne mechada, seguida de la olla de carne, las menos gustadas son las tortas de carne y costilla ([ver figura 31](#)). Según estas preferencias, si se complacía a los empleados, pues el bistec encebollado era una opción frecuente.

Al consultar sobre las preferencias del cerdo, la primera es la chuleta y lomo y los menos apetecidos son trocitos en salsa y costilla, tal como se observa en la [figura 32](#). Si era frecuente que se brindara chuleta a los comensales, sin embargo, la chuleta era ahumada y no siempre era del agrado de los comensales.

j. Calidad del Servicio de Alimentación según la opinión de los colaboradores

Conocer la opinión de sus clientes es de una importancia fundamental para toda organización que pretenda ser exitosa, además, de que todo aquello que puede parecer adecuado, tal vez no sea tan aceptable por el comensal y es por este motivo que el diagnóstico de la calidad de servicio es de suma importancia para detectar deficiencias que pueden mejorarse.

Tras la aplicación de la encuesta de satisfacción al cliente sobre el servicio de alimentación que labora para empresa Mabe, se obtiene como respuesta que más de la mitad de la población opina que el sabor de los alimentos ofrecidos por el servicio de alimentación es deficiente (60 personas), ([ver figura 33](#)) y el resto lo cataloga como bueno. Así mismo, al consultar sobre la variedad del menú y de los alimentos se nota que 58 personas opinan que es malo, correspondiente al 53% ([ver figura 34](#)). Por lo tanto, al consultar sobre el menú en general las opiniones son negativas al indicar el 56% de la población, con 62 personas que es malo ([ver figura 35](#)). La presentación también es otro aspecto deficiente del servicio de alimentos, ya que 65 personas, equivalente a 59%, indican que es mala, y el 41% que es buena ([ver figura 36](#)).

Lo anterior puede deberse a lo que se va a detallar más adelante en la evaluación cualitativa que se realizó a varias opciones de platos de desayunos y platos fuertes del almuerzo.

En cuanto a la cantidad de alimentos ofrecidos, 80 personas indican que es adecuado, y 30 evaluados que no. ([ver figura 37](#)). Según la observación, se reconoce que la encargada de servir los alimentos sirve los alimentos en porciones estándar, sin embargo, si algún empleado le solicita más cantidad, se le brinda sin problema, es por esta razón que las cantidades se ajustan a los gustos de cada comensal y por ello obtiene tal calificación.

Se reconoce que no solo es importante todo lo relacionado con los alimentos, sino que dentro de la calidad de un servicio de alimentos entra el trato, la solución de conflictos y otros aspectos afines, así como la limpieza, orden y otros, que puedan afectar el ambiente de consumo de productos alimentarios.

Es por esa razón que se consulta sobre el trato de la persona encargada del servicio de alimentos, en la que 99 personas lo califican como bueno y 11 como malo, correspondiente al 90% y 10% respectivamente. ([ver figura 38](#)). Y con respecto a la solución de problemas 68 personas lo reconocen como malo y 42 bueno ([ver figura 39](#)).

Con respecto al espacio para el consumo de alimentos 68 personas dicen ser bueno y 42 personas malo. ([ver figura 40](#)). Se menciona en este momento que este aspecto no está en manos propiamente del servicio de alimentos, sino que es la empresa la que ya ha destinado este espacio para el comedor de empleados, y si estos catalogan incomodidad para el consumo de sus alimentos, una de las estrategias puede ser equilibrar los horarios de almuerzo de los empleados para evitar aglomeración.

En cuanto a la limpieza de los utensilios para comer 75 personas indican ser bueno y 35 personas lo califican como malo. ([ver figura 41](#)). Se observa que esta labor es realizada por la colaboradora del catering service, y aunque los funcionarios de Mabe lo indican adecuado, en la observación de los procedimientos se nota que algunos utensilios no son lavados y desinfectados correctamente, por lo que se ve la necesidad de crear documentos de limpieza y desinfección de algunos de ellos.

Como ya se había mencionado anteriormente, la limpieza es un aspecto aparte tanto del Catering Service, como de la empresa Mabe, ya que una compañía subcontratada es la que se encarga de la limpieza de las instalaciones. Según la opinión de los comensales, esta es adecuada con una totalidad de 80 respuestas, y son 30 personas las que indican que es mala. ([ver figura 42](#)).

Para finalizar se pidió una calificación final como bueno y malo al servicio de alimentos, en esta evaluación, se reconoce como 64 personas indican que es malo y 46 que es bueno. ([ver figura 43](#)).

k. Análisis cuantitativo del menú

El análisis cuantitativo del menú ([ver anexo 6](#)), contiene el detalle de la cantidad de macronutrientes y energía que contiene cada uno de los principales platillos, de los cuales, se hace una comparación de lo ofrecido y lo recomendado, y de esa forma, determinar si son nutricionalmente adecuados y balanceados.

Para realizar esta evaluación, se realizan visitas al servicio de alimentos durante un mes, durante los tiempos de comida desayuno y almuerzo, donde la totalidad de platos evaluados fueron 20. Se pesan las preparaciones incluidas en el plato del día y se le realiza el cálculo de la cantidad de energía y macronutrientes que aportan mediante el programa VALORNUT.

Posteriormente este se compara con el requerimiento energético promedio de la población calculado con la fórmula de “Mifflin St Jeor”, con la distribución de macronutrientes y porcentajes energéticos para cada tiempo de comida, para analizar si las preparaciones ofrecidas son adecuadas nutricionalmente para la población.

Para determinar si el menú es adecuado, se utiliza el porcentaje de adecuación derivado del contenido energético o de macronutrientes de la preparación y del ideal, según los requerimientos establecidos (2323 kcal) que se obtiene tras el diagnóstico antropométrico y el cálculo del VET promedio para la población, para que este porcentaje sea adecuado, debe ser de entre un 90 % y 125 %, si es menor se calificaría como deficiente y si es mayor, se considera como inadecuado debido a un exceso.

En cuanto al análisis del menú del desayuno se determinó que son preparaciones de un alto valor calórico ya que sobrepasa el porcentaje adecuado, esto puede deberse a que la mayoría contienen preparaciones altas en grasa, pues son fritas, como las empanadas, plátanos maduros y huevos fritos en abundante aceite, además de aquellos que por su naturaleza son alimentos altos en grasa, como la natilla y los embutidos, aumentando de esta forma el aporte graso y en consecuencia sobrepasando los valores calóricos recomendados. Las únicas opciones dentro de los rangos adecuados o incluso bajos son aquellas compuestas por sándwich y burritos. (ver anexo de [Análisis cuantitativo](#)).

Los almuerzos están compuestos por varios grupos de alimentos, en los cuales los porcentajes de adecuación se encuentran en rangos aceptables principalmente de carbohidratos y proteínas. Sin embargo, la grasa es el macronutriente que generalmente sobrepasa los porcentajes de adecuación, lo cual aumenta el contenido calórico de los platos. Sin embargo, hay un aspecto

curioso que se repite en el menú en numerosas ocasiones, y es que la opción de almuerzo que incluye filete de pechuga de pollo sobrepasa en porción la proteína y por ende los porcentajes de adecuación de ella son elevados.

Tal como se puede observar en la siguiente tabla, la mayor parte de los platos propuestos en el menú del servicio de alimentos de la empresa Mabe incumplen con los parámetros adecuados de macronutrientes y de contenido de energía.

Tabla 1. Tabla de Cierre Aspectos Generales Cuantitativos del Menú Actual del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.

Tiempo de comida	Aspectos que cumplen	Aspectos que no se cumplen	Observaciones
Desayunos	Porcentaje de adecuación de Carbohidratos dentro del rango	Alto aporte calórico que sobrepasa los porcentajes adecuados, siendo elevado además en proteínas y principalmente la grasa.	Preparaciones altas en grasa debido al método de cocción (frito) además de inclusión de natilla y embutidos. Algunas de las opciones dentro de los rangos adecuados son el sándwich y el burrito.
Almuerzos	Los porcentajes de adecuación de carbohidratos y proteínas se encuentran dentro de los rangos de los rangos aceptables.	La grasa sobrepasa los porcentajes de adecuación, lo cual aumenta el aporte calórico de los platos evaluados.	Cuando se incluye la opción de filete de pechuga de pollo, se sobrepasa la porción de proteína, y por ende los porcentajes de adecuación de ella son elevados.

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 2. Tabla de Cierre Aspectos Cuantitativos Específicos del Menú Actual de Desayuno del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019

Tiempo de comida: Desayuno			
Plato	Aspectos que cumple	Aspectos que se incumplen	Observaciones
Gallo pinto, huevo frito y prensada de queso	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas y valor calórico dentro del rango	Porcentaje de adecuación de grasa que sobrepasa el rango ideal.	El huevo frito y la prensada de queso son preparaciones que por su método de cocción incluye gran cantidad de grasa.
Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla	Porcentaje de adecuación de carbohidratos dentro del rango	Porcentaje de adecuación de grasa que sobrepasa el rango ideal.	Tanto la natilla, como el salchichón son alimentos con un alto contenido de grasa, así mismo el huevo al ser frito, requiere una mayor cantidad de aceite para su preparación.
Sándwich Pollo	Cumple los porcentajes de adecuación de todos los macronutrientes, así como los valores calóricos.		A pesar de que, el porcentaje de adecuación de la grasa se encuentra adecuado, se podría reducir la cantidad de porción de mantequilla de 1cda a 1cdta.
Burrito	Cumple los porcentajes de adecuación de todos los macronutrientes, así como los valores calóricos.		A pesar de que, los porcentajes de adecuación se encuentran adecuados, se podría reducir la cantidad de porción de gallo pinto.
Empanada de queso mediana	Cumple los porcentajes de adecuación de todos los macronutrientes, así como los valores calóricos.		Esta opción, aunque se encuentra dentro de los parámetros no se considera adecuada nutricionalmente, debido al método de cocción, además de que generalmente el queso utilizado es alto en grasa.

Pinto, huevo Frito, queso y pan baguette	Cumple los porcentajes de adecuación de carbohidratos y proteínas, así como los valores calóricos.	Incumple los porcentajes de adecuación de grasa.	Se recomienda reducir la porción de gallo pinto o cambiar la opción del pan, ya que, a pesar de estar en rangos adecuados de carbohidratos, se considera una porción elevada.
Empanada de queso grande	Cumple los porcentajes de adecuación de proteína	Incumple los porcentajes de adecuación de grasa, de energía y de carbohidratos.	Esta no se considera una opción equilibrada de desayuno, la empanada evaluada anteriormente, estaba dentro de los rangos debido al tamaño de la porción.
Gallo pinto, carne mechada, salchichón, tortillas y queso	Cumple los porcentajes de adecuación de carbohidratos	Incumple los porcentajes de adecuación de grasa, de energía y de proteína,	No se debería incluir salchichón, debido a su alto contenido de grasa. Se nota un sobrecargo de proteína.
Prensada de jamón y queso/ huevo y jamón	Cumple los porcentajes de adecuación de carbohidratos y proteínas, así como los valores calóricos.		Estas opciones, aunque se encuentra dentro de los parámetros no se considera adecuada nutricionalmente, debido al método de cocción, además de que generalmente el queso o el jamón utilizado es alto en grasa.
Gallo pinto, huevo frito y plátano maduro.	Cumple (en los límites máximos) los porcentajes de adecuación de carbohidratos y proteínas.	Los porcentajes de grasa son elevados, los cuales aumentan también los porcentajes de adecuación de energía.	Se notan métodos de cocción que aportan gran cantidad de grasa.

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 3. Tabla de Cierre Aspectos Cuantitativos Específicos del Menú Actual de Almuerzo del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.

Tiempo de comida: Almuerzo			
Plato	Aspectos que cumple	Aspectos que se incumplen	Observaciones
Bistec encebollado, plátano maduro, lechuga y pico de gallo	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas y valor calórico dentro del rango	Porcentaje de adecuación de grasa que sobrepasa el rango ideal.	El bistec y el plátano maduro fritos elevan los porcentajes de adecuación de la grasa.
Lasaña de pollo, ensalada de lechuga con aderezo de albahaca, plátano maduro	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de la grasa.	Parte del incumplimiento se debe al tipo de aderezo.
Arroz, frijoles, bistec, ensalada de lechuga con aderezo de albahaca	Porcentaje de adecuación de carbohidratos dentro del rango ideal.	Porcentaje de adecuación de grasa, proteína y por ende, energía, que sobrepasan los rangos adecuados.	Los porcentajes altos se deben a los métodos de cocción, además del aderezo.
Pollo en salsa de tomate, arroz, frijoles y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas.	La porción de proteína es muy grande, lo cual sobrepasa los porcentajes de adecuación de la misma.
Pescado con vegetales, ensalada de lechuga, plátano maduro.	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		

Filet de pechuga de pollo, arroz, ensalada de lechuga, aderezo de albahaca.	Porcentaje de adecuación de carbohidratos y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas.	La porción de proteína es muy grande, lo cual sobrepasa los porcentajes de adecuación de la misma.
Pescado empanizado, puré de papa, ensalada de lechuga.	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		Los platos que incluyen pescado generalmente cumplen los porcentajes
Filet de pechuga de pollo, plátano maduro, ensalada de lechuga, zapallo.	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		Los porcentajes de adecuación correspondientes a la grasa se encuentran en el límite máximo
Carne mechada, arroz y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		Es uno de los platos que se considera equilibrado, según los porcentajes de adecuación.
Pescado, arroz, y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		Es uno de los platos que se considera equilibrado, según los porcentajes de adecuación.
Pollo, arroz, plátano maduro y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas.	La porción de proteína es muy grande, lo cual sobrepasa los porcentajes de adecuación de la misma.

Filet de pechuga de pollo, ensalada de papa y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas, energía y grasas.	La porción de proteína es muy grande, lo cual sobrepasa los porcentajes de adecuación de la misma, además se nota un elevado porcentaje de grasa, lo cual también eleva el contenido calórico.
Arroz con pollo, frijoles molidos y y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		
Filet de pechuga de pollo, arroz y ensalada de lechuga con pico de gallo	Porcentaje de adecuación de carbohidratos y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas.	La porción de proteína es muy grande, lo cual sobrepasa los porcentajes de adecuación de la misma.
Bistec encebollado, ensalada de lechuga y ensalada rusa	Porcentaje de adecuación de carbohidratos y valor calórico dentro del rango	Incumple el porcentaje de adecuación de las proteínas.	Los porcentajes de adecuación correspondientes a la grasa se encuentran cerca de los límites máximos.
Fajitas de res, arroz y ensalada de lechuga	Porcentaje de adecuación de carbohidratos, proteínas, grasas y valor calórico dentro del rango		Es uno de los platos que se considera equilibrado, según los porcentajes de adecuación.

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Cabe destacar, que a pesar de que, fueron analizados 20 platos en su totalidad y pueden observarse en el [anexo 6](#), no se adjuntan todos en la tabla anterior, debido a que las opciones se repiten varias veces.

I. Análisis cualitativo del menú

Con el fin de conocer mejor las características de las preparaciones ofrecidas al comensal se realizó un análisis cualitativo del menú, donde a criterio personal, en esta evaluación se toman en cuenta las características organolépticas de los alimentos como: aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño y armonía, asignándoles una calificación de muy bueno, bueno, malo o muy malo.

Se realizan visitas al servicio de alimentos durante un mes, en el tiempo de comida desayuno y almuerzo; para evaluar las características organolépticas (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de porción y armonía) de las preparaciones ofrecidas en el menú.

En [el anexo 7](#) se puede observar detalladamente cada una de las opciones. Sin embargo, entre las principales características organolépticas encontradas cabe destacar:

- **Aroma:**

En general este aspecto se califica como bueno en la totalidad de los platos, en los cuales se encontró un aroma agradable.

- **Gusto:**

Los alimentos que fueron calificados como malos en este aspecto, se debe a exceso de grasa que modificaba y hacía desagradable el sabor propio del alimento. Además, los vegetales servidos normalmente eran de un sabor insípido y alimentos empanizados como el pescado estaban con un exceso de sal.

- **Apariencia:**

El aspecto más castigado de todos los desayunos es la apariencia, debido a varias razones: quemado, seco y grasoso. Todo lo anterior puede deberse a que son platillos preparados con mucha antelación.

- **Temperatura:**

La temperatura a la que se sirven los alimentos es la principal disconformidad, ya que la mayoría de las veces no se logra mantener una temperatura adecuada en los alimentos, en especial al final del servicio de los tiempos de alimentación. Además, se halló un aire acondicionado sobre el baño María, lo cual a pesar de que, los alimentos logran una buena temperatura en el baño María, se sirven fríos en muchas ocasiones por esa razón.

- **Textura:**

Debido a que los alimentos son preparados con mucho tiempo de anterioridad, las texturas no son adecuadas, ya que algunas carnes estaban duras y secas, los vegetales generalmente duros y desagradables.

- **Tamaño de la porción:**

Los tamaños de porción eran adecuados ya que se servía una porción estándar para toda la población, se volvía inadecuada en el momento que la población solicitaba más cantidad o repetía algún tipo de alimento.

Cabe destacar que la porción que si sobrepasaba lo normal era el filete de pollo, que ya anteriormente se mencionó.

- **Armonía:**

Generalmente este aspecto se cumplía adecuadamente, excepto en aquellos desayunos que se daban combinaciones desagradables como la carne en salsa al desayuno con gallo pinto, burrito, tortilla y salchichón (ver figura).

Tabla 4. Tabla de Cierre Aspectos Cualitativos Específicos del Menú Actual de Desayuno del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.

Tiempo de comida: Desayuno			
Plato	Aspectos que cumple	Aspectos que se incumplen	Observaciones
Gallo pinto, huevo frito y prensada de queso	Aroma, gusto y temperatura	Apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía.	Se evidencia exceso de grasa lo que lo hace desagradable a la vista. Tortilla flácida y quemada.
Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla	Aroma, apariencia, temperatura y armonía.	Gusto, textura, tamaño de la porción.	Exceso de grasa en el huevo y queso.

Sándwich Pollo	Aroma, gusto, apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía	Temperatura	Se pueden incluir más vegetales como recomendación.
Burrito de desayuno	Aroma, gusto, apariencia, textura, y armonía	Temperatura y tamaño de la porción	El burrito era tan grueso, había partes del burrito frías.
Empanada de queso mediana	Aroma, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía	Gusto	Exceso de sal
Pinto, huevo Frito, queso y pan baguette	Aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía		A pesar de que cumple todos los aspectos, el exceso de grasa tiende a modificar el sabor.
Empanada de queso grande	Aroma, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía	Gusto	Tanto la masa, como el queso se consideran saladas y con exceso de grasa.
Gallo pinto, carne mechada, salchichón, tortillas y queso	Aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción.	Armonía	El plato es muy cargado, además no es agradable la combinación de los componentes del mismo.
Prensada de jamón y queso/ huevo y jamón	Aroma, tamaño de la porción y armonía	Gusto, apariencia, temperatura y textura	Seco, partes quemadas y frío.

Gallo pinto, huevo frito y plátano maduro.	Aroma, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía	Gusto	El exceso de grasa tiende a modificar el sabor.
---	--	-------	--

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 5. Tabla de Cierre Aspectos Cualitativos Específicos del Menú Actual de Almuerzo del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.

Tiempo de comida: Almuerzo			
Plato	Aspectos que cumple	Aspectos que se incumplen	Observaciones
Bistec encebollado, plátano maduro, lechuga y pico de gallo	Aroma, gusto, apariencia, tamaño de la porción y armonía	Temperatura y textura	La carne seca afecta la textura y el plato se sirve a una temperatura inadecuada
Lasaña de pollo, ensalada de lechuga con aderezo de albahaca, plátano maduro	Aroma, apariencia, tamaño de la porción y armonía	Gusto, temperatura y textura	El exceso de culantro daba un sabor amargo y el tomate era insípido.
Arroz, frijoles, bistec, ensalada de lechuga con aderezo de albahaca	Aroma, apariencia, temperatura, tamaño de la porción y armonía	Gusto y textura	Arroz con exceso de grasa. Carne dura
Pollo en salsa de tomate, arroz, frijoles y ensalada de lechuga	Aroma, gusto, apariencia, tamaño de la porción, textura y armonía	Temperatura	Plato con temperatura inadecuada en su totalidad
Pescado con vegetales, ensalada de lechuga, plátano maduro.	Aroma, apariencia, tamaño de la porción y armonía	Gusto, temperatura y textura	Temperatura deficiente. Exceso de sal en pescado Vegetales sin sabor

Filet de pechuga de pollo, arroz, ensalada de lechuga, aderezo de albahaca.	Aroma, gusto, apariencia, tamaño de la porción, textura y armonía	Temperatura	Plato con temperatura inadecuada en su totalidad. Aunque el sabor en general era bueno, el tomate carecía de gusto.
Pescado empanizado, puré de papa, ensalada de lechuga.	Aroma, apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía	Gusto y temperatura	Puré falto de gusto y pescado con exceso de sal.
Filet de pechuga de pollo, plátano maduro, ensalada de lechuga, zapallo.	Aroma, apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía	Gusto y temperatura	Pollo sin sabor, seco y frío, al igual que el zapallo.
Carne mechada, arroz y ensalada de lechuga	Aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía		
Pescado, arroz, y ensalada de lechuga	Aroma, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía	Gusto	Falta de sabor
Pollo, arroz, plátano maduro y ensalada de lechuga	Aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía		A pesar de que la textura en general era buena, estaba un poco seco.
Filet de pechuga de pollo, ensalada de papa y	Aroma, gusto, apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía	Temperatura	Temperatura deficiente,

ensalada de lechuga			
Arroz con pollo, frijoles molidos y ensalada de lechuga	Aroma, apariencia, textura, tamaño de la porción y armonía	Gusto y temperatura	Tanto el arroz como los frijoles tenían exceso de condimentos.
Filet de pechuga de pollo, arroz y ensalada de lechuga con pico de gallo	Aroma, apariencia, temperatura, tamaño de la porción y armonía	Gusto y textura	Carne seca y fría
Bistec encebollado, ensalada de lechuga y ensalada rusa	Aroma, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía	Gusto	Ensalada rusa sin sabor y carne salada
Fajitas de res, arroz y ensalada de lechuga	Aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía		

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

1.2.3. Diagnóstico del conocimiento nutricional de la población

Es necesario de evaluar en la población el conocimiento nutricional para orientar las actividades de educación que van a ser ofrecidas. Es por esa razón que se ha evaluado el conocimiento tanto de los funcionarios en general de la empresa, como del servicio de alimentos y el resumen de los resultados se demostrará a continuación.

1.2.3.1. Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios de la empresa Mabe

Con respecto al conocimiento nutricional de los funcionarios de la empresa Mabe, se realizaron preguntas sobre grupos de alimentos, fibra, fuentes de vitaminas, etc.; además se incluyó una sección de falso y verdadero para creencias comunes sobre nutrición. ([ver anexo 8](#)).

La primera de las preguntas de esta sección se refería al concepto de alimentación balanceada, donde 98 personas acertaron la respuesta, tal como se muestra en la [figura 44](#).

Al consultar acerca de los macronutrientes, 71 personas contestaron correctamente que se refería a los carbohidratos, grasas y proteínas, mientras que los 29 restantes fallaron la respuesta con otras opciones que no correspondían. ([ver figura 45](#)).

Posteriormente, se reconoce que 75 personas conocen la diferencia entre verduras harinosas y vegetales, como se puede observar en la [figura 46](#), así mismo, un porcentaje similar, (70 personas), puede reconocer al menos un alimento fuente de vitamina C. ([ver figura 47](#)).

Cuando se consulta por la fibra, puede notarse que la mayor parte de la población (66 personas) sabe cuál es un alimento fuente de ella ([ver figura 48](#)), sin embargo, más de la mitad de los evaluados indican una respuesta incorrecta en los tipos de fibra que existen, y solo 35 personas contestan adecuadamente que son dos los tipos, tal como se muestra en la [figura 49](#). Siguiendo con

este mismo tema, al consultar sobre los beneficios que aportan las fibras, 44 personas respondieron correctamente, no obstante, 56 de los 100 encuestados están equivocados con las respuestas, lo que corresponde a más de la mitad de la población. ([ver figura 50](#)).

Con respecto a los tipos de colesterol, 66 personas registran respuestas incorrectas, 2 personas no responden y 32 personas responden correctamente ([ver figura 51](#)). Ahora bien, al consultar alimentos con alto contenido de colesterol, se reconoce que la mitad de las personas (50) sabe que son alimentos como el hígado y el huevo, sin embargo, el resto de la población tiene respuestas incorrectas al indicar alimentos provenientes de grasas vegetales. ([ver figura 52](#)).

Acerca de los carbohidratos complejos, se reconoce que 60 personas responden adecuadamente en ejemplos concretos de alimentos, sin embargo, las restantes (40 personas), incluye alimentos como miel, chocolates y otros que no corresponden al grupo de alimentos que se ha consultado, tal como se muestra en la [figura 53](#).

Con respecto a la cantidad de calorías que aporta el alcohol, se observa en la figura 54, que 56 personas de las encuestadas registran respuestas equivocadas, tomando respuestas como 10 kcal o 4 kcal, las restantes 34 personas responde correctamente ([ver figura 54](#)).

Cuando se realizan preguntas acerca de mitos comunes, se obtienen respuestas equivocadas de gran parte de la población, por ejemplo, una de las interrogantes es que el limón es un alimento que puede quemar grasa, a lo que 70 personas responden como verdadero, siendo esto incorrecto ([ver figura 55](#)). Otro de los mitos en que 54 de los encuestados considera verdadero es que el trabajo doméstico es considerado como ejercicio físico. ([ver figura 56](#)). Al consultar sobre ejercicio

y actividad física, la mayoría de la población sabe la diferencia y responden correctamente 87 personas. ([ver figura 57](#)).

Continuando con la parte de falso y verdadero de la encuesta de conocimiento nutricional, un punto positivo es que 81 de los encuestados reconocen que el consumo de frutas y vegetales debe ser al menos de 5 porciones diarias, ([ver figura 58](#)), por otro lado 19 personas indican este aspecto como falso. Así mismo, al consultar si el exceso de azúcar se almacena como grasa en el cuerpo, 85 personas indican que es falso y 15 que es verdadero. ([ver figura 59](#)).

Cuando se pregunta si el aguacate es un alimento con alto contenido de grasa, 40 personas indican que es falso y 60 personas que es verdadero. ([ver figura 60](#)). Siguiendo con la grasa, se le consultó a la población que, si un alimento es bajo en grasa o no tiene grasa, significa que no tiene calorías y que el consumo puede ser ilimitado, a lo que la mayoría de la población (68 personas), indican que es verdadero y el restante de los encuestados lo considera falso. ([ver figura 61](#)).

Otra de las preguntas se refiere a que, si saltarse los tiempos de comida es efectivo para la pérdida de peso, a lo que 90 personas responden que es falso y tan solo 10 personas responden que es verdadero, tal como se muestra en la [figura 62](#).

Se incluye en la sección de evaluación del conocimiento la exploración de una etiqueta nutricional, donde los funcionarios deben reconocer el aporte de varios nutrientes. En el primer caso se consulta sobre la cantidad de azúcar en cucharaditas, donde 51 personas contestaron de forma incorrecta, 9 personas no respondieron y 40 tuvieron la respuesta correcta ([ver figura 63](#)).

La pregunta del contenido de sodio la respondieron correctamente 38 personas de la totalidad y el restante la falló (62 personas). ([ver figura 64](#)). Con respecto a las calorías totales del producto,

son 68 personas las que tienen la respuesta incorrecta, 17 personas correcta y 15 personas dejaron la pregunta sin contestar. ([ver figura 65](#)).

A modo de resumen, se puede observar en la siguiente tabla, todos los aspectos que se encontraron deficientes en la evaluación de conocimiento de los funcionarios de Mabe.

Tabla 6. Tabla de Cierre Principales Temas deficientes en Conocimientos Nutricionales de los colaboradores de la empresa Mabe, III cuatrimestre 2019.

CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES		
Temas consultados en la encuesta	Cantidad de empleados que aciertan la respuesta	Cantidad de empleados que fallan o desconocen el concepto
Alimentación balanceada	98	2
Macronutrientes	71	29
Diferencia entre verduras harinosas y vegetales	75	25
Alimentos fuentes de vitamina C	70	30
Alimentos fuentes de fibra	66	34
Tipos de fibra existentes	35	65
Función de los alimentos ricos en fibra	44	56
Tipos de colesterol	32	68
Alimentos con alto contenido de colesterol	50	50
Alimentos fuentes de CHO complejos	60	40
Calorías que aporta 1g de alcohol	34	66
VERDADES Y MITOS NUTRICIONALES		
Temas consultados en la encuesta	Cantidad de empleados que aciertan la respuesta	Cantidad de empleados que fallan o desconocen el concepto

Alimentos “quema grasa”	30	70
Trabajo doméstico como ejercicio	46	54
Ejercicio físico = actividad física	87	13
Consumo de frutas y vegetales	81	19
Exceso de azúcar, se almacena como grasa	15	85
Aguacate como alimento alto en grasa	60	40
Alimentos light	32	68
Saltarse tiempos de comida	90	10
ETIQUETADO NUTRICIONAL SEGÚN UNA ETIQUETA		
Temas consultados en la encuesta	Cantidad de empleados que aciertan la respuesta	Cantidad de empleados que fallan o desconocen el concepto
Aporte de azúcar en cucharaditas	40	60
Aporte de sodio	38	62
Calorías que aporta el producto	17	83

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tal como se puede evidenciar en la tabla anterior, se encuentran los elementos de deficiencia en conocimiento nutricional los cuales se transforman en la plataforma educativa, cimientos para el desarrollo de las 640 horas de práctica profesional, como parte de la educación nutricional.

1.2.3.2. Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios del servicio de alimentos

El Catering Service que presta sus servicios a la empresa Mabe, está representado por una sola funcionaria, la cual no se dedica a la preparación de los alimentos, sino solo a la disposición de estos en el baño maría y a la distribución de los platos a los empleados.

Por esa razón es que, el diagnóstico se aplicó solamente a tal empleada, y se basó no en conocimiento nutricional como el antes mencionado que fue aplicado a los empleados, sino en aspectos técnicos sobre las buenas prácticas de manipulación de los alimentos tal como se muestra en el [anexo 9](#); en este se obtienen 13 respuestas correctas y 5 respuestas incorrectas, lo cual corresponde a un 77% correcto.

1.3. Análisis F.O.D.A.

El análisis FODA es un importante recurso para conocer la situación actual de una empresa, tanto para reconocer los aspectos positivos, como para mejorar aquellas deficiencias que pueden amenazar el progreso de la compañía.

En el presente apartado, por lo tanto, se muestra la situación interna y externa de la institución, mediante la aplicación del análisis FODA.

Tabla 7. Análisis FODA de Mabe, Costa Rica.

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empresa solida con una amplia trayectoria a nivel mundial que diseña, produce y distribuye electrodomésticos. ▪ Total, disposición para permitir el desarrollo de la Pasantía y sus actividades, en mejora de la salud de los colaboradores. ▪ Disposición y gran interés por parte de los colaboradores para ser abordados nutricionalmente. ▪ En el área clínica cuentan con consultorio médico, donde se imparte consulta los lunes, miércoles y viernes de Medicina General y un jueves de cada mes asiste la Dentista. ▪ Subsidio del almuerzo en un 50%, el otro 50% es rebajado a fin de mes de la planilla de cada empleado. ▪ Los precios de los alimentos son accesibles para la población. ▪ Hay microondas, hornos y refrigeradora para los colaboradores que traen su comida de casa. ▪ Instalaciones en excelente estado, tanto del Servicio de Alimentos, como de sus oficinas y demás. ▪ Servicio de transporte gratuito para los colaboradores de la empresa el cual sale de San José y Heredia centro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poco tiempo del personal para recibir capacitaciones. ▪ Desconocimiento en temas nutricionales y creencia en mitos nutricionales por parte de los colaboradores de la empresa. ▪ Alta prevalencia de sedentarismo y malos hábitos de alimentación. ▪ El servicio de alimentos no maneja un menú establecido, ni porciones estandarizadas de alimentos. ▪ De los 20 platos evaluados de desayuno, 12 incumplen con algunos de los porcentajes de adecuación, especialmente grasa con un 100% de los casos restantes. En cuanto al almuerzo, de las 20 opciones, 12 de ellas incumplen los parámetros, los cuales 6 incumplen en proteínas y 5 en grasa. ▪ La preparación de los alimentos para el desayuno y el almuerzo está compuesta por exceso de grasas, calorías y sal, sobrepasando el 125% del porcentaje de adecuación recomendado para menús institucionales. ▪ La mayoría de las preparaciones que el servicio de alimentos ofrece son fritas, con alto contenido de condimentos u/o salsas.

<ul style="list-style-type: none">▪ Población activa tecnológicamente que permite la difusión rápida de información.	<ul style="list-style-type: none">▪ La utilización de las cucharas porcionadoras y la cantidad servida son inadecuadas.▪ No se cuenta con un programa de limpieza y desinfección.▪ No hay un nutricionista de empresa encargado de la educación e intervención nutricional de los colaboradores y del servicio de alimentación.▪ Alto índice de la población con sobrepeso (44%), obesidad de 37% y porcentaje de grasa muy altos (22% alto y 77% muy alto).▪ En cuanto al conocimiento nutricional 66% de la población desconoce las calorías provenientes del alcohol, además, 56% de la población fallaron preguntas sobre fibra y 59% sobre el colesterol.▪ Asimismo, 69% de los funcionarios fallaron preguntas sobre verdades y mitos nutricionales y 68% sobre lectura de etiquetas nutricionales.
--	--

Oportunidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interés de los altos mandos para que la población reciba educación y asesoría nutricional. ▪ Uso del Departamento de Comunicación específicamente del correo de “Vive Mabe Centroamérica” para difundir información nutricional, tanto a nivel nacional como Centroamericano. ▪ Población relativamente joven con interés de aprender acerca de materia nutricional y de poner en práctica planes nutricionales en su dieta diaria. ▪ Disponibilidad de espacios dentro de la empresa como salas de reuniones para desarrollar capacitaciones y sesiones educativas al personal, además de que en el showroom hay disponibles cocinas, hornos y demás para ser utilizadas en talleres. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Horario laboral muy largo y exigente por lo se le limita el tiempo para realizar actividad física a los colaboradores. ▪ Máquina dispensadora de alimentos en el primer piso en la cual no hay productos saludables, todos son altamente calóricos, altos en sodio, azúcar y grasas. ▪ Indisposición por parte de la administración del Catering Service para brindar información sobre el servicio de alimentación y colaborar con la pasantía.

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

1.4. JUSTIFICACIÓN

“Costa Rica se convirtió en una nación que actualmente sobresale por sus números obesogénicos. Hoy, el país resiente dicha realidad al ocupar la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de adultos obesos. Esto quiere decir que en los próximos años existe una clara amenaza de tener una nueva generación más enferma, con mayores problemas cardiovasculares, hipertensión y diabetes”. (Jiménez Córdoba, 2019).

Además de lo anterior, se debe destacar que el sedentarismo ha sido un problema que ha ido aumentando paulatinamente con el paso del tiempo, la llegada de nuevos inventos tecnológicos con el afán de facilitar la vida a las personas ha ido fabricando una humanidad de maniquí donde la inmovilidad ha ido atrofiando la masa muscular y abriendo las puertas de la obesidad, especialmente la población joven. Lo anterior se vuelve un causante de problemas de malnutrición por exceso de peso, que unido a los malos hábitos de alimentación se traduce en enfermedades crónicas no trasmisibles.

Es por lo mencionado anteriormente que se enfatiza en la importancia de las labores del Nutricionista y en este caso, como parte fundamental del equipo de promoción de la salud de una empresa. Esto porque es el especialista en nutrición es quien puede impactar a la población a nivel de empresa, en tres grandes áreas:

- Atención primaria
- Administración de servicios de alimentación
- Clínica

La primera se refiere al desempeño del nutricionista en consultorios, dentro de los cuales no sólo debe entregar atención dietética y dietoterapéutica (consulta) sino que también debe planear herramientas de educación nutricional para usuarios del consultorio.

La importancia del nutricionista en esta área es que permite prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), malnutrición por déficit o exceso, etc., por medio de la consulta nutricional y también permite brindar conocimientos a la población sobre ECNT y estrategias para combatirlas, entre otros temas relacionados con la nutrición por medio de programas educativos, logrando así una población más sana o más consciente de sus enfermedades que consecuentemente será más productiva.

En cuanto a la administración de servicios de alimentación, es el nutricionista el profesional más apto para tal labor, ya que tiene conocimiento de higiene y control de alimentos, de control de calidad, de administración, así como de nutrición, fisiología, fisiopatología, dietética, dietoterapia, etc., los que son necesarios para conocer mejor los procesos y entregar mejores opciones de alimentación que permitan mantener o recuperar un peso aceptable de la población usuaria.

En el área Clínica el Nutricionista debe determinar el régimen que debe (o puede) recibir un paciente considerando su patología, sintomatología, tolerancia, estado nutricional, gustos, etc. La importancia reside en que la alimentación y el estado nutricional inciden en la respuesta al tratamiento, riesgo de complicaciones, etc., siendo el nutricionista quien puede ser puente para mejorar calidad de vida en personas con patologías específicas.

Por las razones anteriores es que la primera etapa de este trabajo se basa en los resultados de la aplicación de diferentes instrumentos de diagnóstico los cuales evalúan desde el estado nutricional de los colaboradores de la empresa Mabe, hasta otros aspectos que influyen en él, tales

como conocimientos nutricionales, gustos y preferencias. Además, se realiza una valoración del servicio de alimentos para reconocer si se adecúa a las necesidades y requerimientos de la población en estudio. Por último, se crea un plan de trabajo que incluya desde la intervención nutricional con el paciente, educación nutricional y demás, hasta el desarrollo de actividades en el servicio de alimentación que permita no sólo platos del agrado de los clientes, sino garantizados por su calidad e inocuidad. Todo lo anterior provocando un impacto importante en cada una de las áreas ya mencionadas.

En la segunda etapa del trabajo se pretende realizar diferentes actividades nutricionales educativas, con el fin lograr una modificación en los hábitos alimenticios de la población, así como brindarles información importante que les ayude a obtener una mejoría en su estado de salud.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Desarrollar una pasantía de 640 horas en la empresa Mabe Costa Rica, para la detección de problemas y la resolución de los mismos a través de actividades innovadoras en el campo profesional de la nutrición

1.5.2. Objetivos específicos

- Desarrollar un diagnóstico de las condiciones físicas, sanitarias e higiénicas de la infraestructura de Mabe por medio de la aplicación de la Guía de Evaluación Sanitaria del Ministerio de Salud con el fin de mejorar el servicio de alimentos.
- Aplicar distintos diagnósticos al personal de la empresa Mabe para la medición del conocimiento en el área nutricional, así como los gustos y preferencias de la población en estudio.
- Analizar, en forma cuantitativa y cualitativa, el menú brindado por el servicio de alimentos para la obtención de su valor nutricional y propiedades organolépticas.
- Determinar el estado nutricional de la población mixta que asiste a la empresa Mabe mediante la evaluación antropométrica y clínica.
- Brindar educación nutricional enfocada en la mejora del estado nutricional y crecimiento del conocimiento nutricional de los colaboradores de la empresa Mabe.
- Diseñar un plan alimentario individualizado dirigido a cada uno de los colaboradores de la empresa tras una consulta nutricional para el mejoramiento de su calidad de vida.
- Elaborar un menú cíclico de seis semanas confeccionado para los tiempos de desayuno y almuerzo dirigido al servicio de alimentación de la empresa Mabe.
- Comparar el menú actual proporcionado a los funcionarios de la empresa Mabe, con el menú propuesto, para la creación de un análisis sobre las características y diferencias entre ellos.

1.6. ALCANCES Y LIMITACIONES

1.6.1. Alcances

Durante este proyecto de graduación no se encontraron hallazgos o alcances que hayan surgido de forma inesperada, imprevista o fuera de lo planeado. Los hechos y objetivos alcanzados fueron los previstos según el objetivo general y los específicos, por lo que la práctica avanzó y se concluyó según lo planeado.

1.6.2. Limitaciones

Se presentaron únicamente dos limitaciones que influyeron en la ejecución de las actividades de la práctica, la primera fue la indisposición de la administración del servicio de alimentos para colaborar con la práctica, nunca se logró hablar con el administrador del lugar, y tampoco quiso brindar información necesaria para la ejecución del presente documento, ni quiso colaborar con la aplicación del menú ni los POES realizados para este servicio, y la segunda fue que aunque existía un claro interés por la población de colaboradores de la empresa Mabe para participar en las diferentes actividades planeadas, muchos no lograron asistir a estas por la gran carga de trabajo que se presenta en la compañía esto sumado a que al ser una transnacional las horas en que se realizan las reuniones normalmente son muy largas e incómodas, lo que imposibilitó la participación de algunos colaboradores.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1.1. Estado nutricional

El estado nutricional muestra el grado en el que se cubren todas las necesidades nutricionales a nivel fisiológico del individuo. La valoración del estado nutricional va a ser de gran importancia en la asistencia nutricional. “Es la base para la ayuda nutricional a los individuos en el contexto de la causa, la prevención o el tratamiento de la enfermedad o de la promoción de la salud”. (Mahan, 2017)

Es un indicador de calidad de vida, refleja el desarrollo tanto físico, intelectual y emocional del individuo, en relación con su estado de salud y factores alimentarios, socioeconómicos, ambientales, educativos y culturales, disponibilidad de alimento, entre otros. Los factores que intervienen en él son múltiples, los más relevantes son los socioeconómicos, educativos y culturales, prevalece la escasez económica, la ignorancia y el aislamiento social. (Chala, 2018)

“Su valoración es importante para localizar grupos de riesgo con deficiencias y excesos dietéticos que pueden convertirse en origen de enfermedades crónicas no transmisibles prevalentes en la actualidad. Está influenciado no solo por factores biológicos, sino también por determinantes ambientales y psicosociales, sus consecuencias pueden ser graves y permanentes”. (Chala, 2018)

2.1.2. Valoración nutricional

“Es una aproximación sistemática de la recolección, registro e interpretación relevantes de los pacientes. Es un proceso eficiente continuo que incluye la recogida inicial de datos y la continua reevaluación y análisis del estado nutricional en relación con criterios específicos”. (Mahan, 2017)

“La valoración nutricional permite describir el estado nutricional tanto de individuos en concreto o a nivel poblacional. Se trata de un conjunto de datos útiles y necesarios para conocer las posibles carencias energéticas o proteicas principalmente, pero también de cualquier otro nutriente. No existe un factor determinante único dentro de la valoración nutricional”. (Román, 2017)

2.1.2.1 Aspectos a incluir en la valoración nutricional

Dentro de los aspectos relevantes que permiten evaluar el estado nutricional del paciente o población a estudiar se pueden citar: historia clínica, en este apartado se puede ver si hay pérdida de peso reciente, estado mental (depresión, deterioro cognitivo, etc.), enfermedades sistémicas que interfieren con la alimentación (cáncer, isquemia intestinal, insuficiencias orgánicas: cardíaca, respiratoria, renal, hepática), consumo de tóxicos (alcohol, drogas) cirugía (especialmente cirugías área faringe/laringe y gastrointestinal) y fármacos anorexígenos y que puedan interferir en el metabolismo.

“Encuesta dietética: permite identificar aspectos de la alimentación a nivel cuantitativo y cualitativo de ingesta como intolerancias, apetito, anorexia, patrón de ingesta, alteraciones en la masticación y a la hora de deglutir los alimentos”. (Román, 2017)

Antropometría, se trata de una serie de mediciones no invasivas y de fácil realización además de bajo de costo económico. Entre los parámetros antropométricos que pueden resultar de utilidad en la valoración del estado nutricional encontramos:

Peso corporal: Primero debe medirse en báscula calibrada, en el caso de personas incapaces de mantenerse de pie, la estimación a partir de fórmulas que empleen otros

parámetros antropométricos como la circunferencia abdominal, la circunferencia del brazo o la altura talón-rodilla. Realmente, más que el peso, es importante saber la pérdida de peso que ha tenido el paciente a lo largo de los meses, de modo que una pérdida involuntaria de peso de un 5 % o más en un mes o de más de un 10 % en 6 meses puede indicar desnutrición. (Román, 2017)

Talla: Debe medirse en un tallímetro, en el caso de pacientes que no pueden mantenerse en de pie, se puede recurrir a fórmulas que permitan estimar la talla a partir de la altura talón-rodilla (se mide la distancia entre el talón y la rodilla flexionados en un ángulo de 90°). (Román, 2017) . Se trata de la distancia entre el plano más superior de la rodilla en flexión de 90° y el plano plantar, en una línea que una la apófisis peroné expresada en centímetros. Debe medirse en la pierna no dominante con el paciente sentado sin zapatos y con rodilla en ángulo recto. También podemos medirlas partir de la longitud del cúbito, que se trata de la medición de la longitud entre el codo y el punto medio más prominente de la apófisis estiloides de la muñeca, colocando el brazo no dominante cruzando el pecho con los dedos apuntando al hombro opuesto. (Román, 2017).

“Esta la valoración por medio del Índice de masa corporal: se obtiene por medio de la relación (división), entre el peso expresado en kilogramos y la talla expresada en metros elevado a la dos. Se considera como normal un IMC de 18,5-24,9 kg/m²”. (Román, 2017)

2.1.3. Factores determinantes en el estado nutricional

“El consumo de alimentos inadecuados, el rol de vida que se lleva actualmente, a nivel sociocultural, a nivel socioeconómico, disponibilidad de alimentos, son los diferentes factores que

pueden afectar el estado nutricional de las personas”. (Sánchez Ruiz, De la Cruz Mendoza, Cereceda Bujaico, & Espinoza Bernardo, 2014)

2.1.4. Hábitos Alimentarios

“Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”. (Fundación Española de Nutrición, 2014)

“Son acciones que conllevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar”. (Guillamona, García Cantó, & Pérez Soto, 2017)

Los hábitos de alimentación están relacionados 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 a corto plazo hacen que los hábitos de alimentación no adecuados se mantengan, sin embargo, a largo plazo se pueden presentar consecuencias negativas en la aparición de problemas a nivel de la salud, asociados al incremento de peso. (Reséndiz Barragán, Hernández Altamirano, Sierra Murguía, & Torres Tamayo, 2015)

2.1.4.1 Factores que intervienen en los hábitos de alimentación

“En los hábitos alimentarios intervienen tres factores principalmente, por ejemplo, si se aborda desde la génesis del individuo, comienza en el núcleo familiar, donde este influye, en gran medida, a que niños, niñas y adolescentes adquieran conciencia de una buena alimentación; por otra parte,

se tiene la escuela o centro educativo, en donde se pueden reforzar en el medio escolar los buenos hábitos alimenticios a través de la transversalidad del contenido”. (Guillamona, García Cantó, & Pérez Soto, 2017)

“Los hábitos de alimentación generalmente con predominio de cereales, lácteos, alimentos azucarados y granos, además de escaso consumo de frutas, vegetales y pescado¹, incluyendo un mayor consumo de grasa total, grasa saturada, colesterol, azúcares y sodio, e incluso déficit de micronutrientes, vitaminas y minerales”. (San Mauro, y otros, 2015)

“La mayoría de los hábitos de vida saludables y no saludables se establecen en la infancia y adolescencia, es importante desarrollar estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades para niños y adolescentes, porque los hábitos alimentarios de ahora serán el reflejo de nuestra salud en el futuro”. (San Mauro, y otros, 2015)

2.1.5. Factores de riesgo nutricional por hábitos de alimentación inadecuados

Dentro de los factores de riesgo se pueden considerar, el incumplimiento de los horarios de ingesta de alimentos, no considerar los tiempos de comida como importantes y, por eso, en muchas ocasiones evaden la responsabilidad de su propia alimentación. Además en la actualidad hay un incremento en la ingesta de comida rápida, golosinas y bebidas energéticas durante las comidas y, por otro lado, se disminuye el consumo de productos lácteos, frutas, verduras, legumbres Este aspecto, unido a la falta de actividad física contribuyen al aumento de la incidencia de enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc. (Guillamona, García Cantó, & Pérez Soto, 2017).

2.1.6. Alimentación

“Se define como la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano los nutrientes necesarios para mantener la salud y la vida, la nutrición como el conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos que constituyen los materiales necesarios para mantener la vida”. (Rosales Ricardo, y otros, 2017)

2.1.6.1. Alimentación saludable y balanceada

“Una alimentación balanceada es parte fundamental en el organismo ya que ayuda a prevenir gran número de enfermedades. Existen múltiples estudios que relacionan la dieta equilibrada con la salud. Un adecuado consumo de pescado, frutas y verduras y alimentos ricos en fibra está asociado con una mejor calidad de vida”. (Abellá, 2016)

“Una alimentación saludable y la actividad física reducen el riesgo de enfermedades a su influencia en los lípidos sanguíneos, la presión arterial, las trombosis, el peso corporal, la tolerancia a la glucosa, la resistencia a la insulina y otros cambios metabólicos”. (Rosales Ricardo, y otros, 2017)

“El diferente consumo de hortalizas y frutas, la cantidad y la calidad de las grasas ingeridas, así como la ingesta baja de sal son los elementos más importantes de un régimen alimentario favorable a la prevención, tanto de las enfermedades cardiovasculares como del cáncer. Mantener un peso normal y una actividad física adecuada durante toda la vida es la manera más eficaz de prevenir la diabetes y muchas otras enfermedades crónicas”. (Rosales Ricardo, y otros, 2017)

2.1.7. Asociación del estado nutricional y los hábitos alimentarios

“Las conductas alimentarias, como la mala calidad de alimentación, ingesta insuficiente e inactividad física permiten que haya mayor riesgo afectar el estado nutricional, ya sea a un aumento o disminución de este, aunado a esto mayor probabilidad de tener alguna enfermedad no transmisible como obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias”. (Berta, Fugas, Walz, & Martinelli, 2015).

2.1.8. Servicio de Alimentación

“Los Servicios de Alimentación, diseñados para la recepción, preparación, y servicio de alimentos entre otras funciones; a diferentes personas en muchos lugares del mundo, han existido hace cientos de años. El reto para el profesional de la nutrición en los servicios de alimentos es significativo, ya que, por un lado, realiza acciones de promoción y preservación de la salud de los comensales y por el otro, se involucra en actividades de gestión de la organización”. (López Torres, 2017).

2.1.8.1 Realización de un menú

“El menú determina los alimentos que han de comprarse, el personal y el equipo necesario para la producción y el servicio”. (Manual de Selección y preparación de alimentos II. 2012).

“El menú es una lista detallada de las preparaciones que conforma un plato de comida. La importancia de una adecuada planificación de menús radica en que de ellos dependerán las actividades y sistemas para su desarrollo”. (Tejada & Dolly. 2007).

Para Dárdano (1984) y Eckstein (1986) “la planificación de menús tiene como objetivo satisfacer y cumplir las necesidades nutricionales de la población, alcanzando un alto grado de

satisfacción en el comensal, con la máxima utilización de los recursos existentes. Permite conocer quiénes serán los usuarios del servicio y tener una visión de la demanda a la que estará sometido”.

“El ciclo de menú es un conjunto de menús planificados conformados por una serie de alimentos, elaborado de acuerdo con la duración, al valor nutricional y la población objetivo. Los ciclos de menú se van rotando durante su ingesta para ofrecer una alimentación más variada y se pueden planificar por días, semanas o meses y por comidas. (Mendoza, M. 2014).

“El tipo de menú que desea planificar, el tipo de servicio, los recursos disponibles para su elaboración, el número de tiempos de comida a incluir, las necesidades de los comensales de acuerdo con requerimientos nutricionales, hábitos alimentarios y patologías presentes son características que determinan la planificación de ciclos de menús para poder ajustar los objetivos en miras de satisfacer esa demanda”. (Mendoza, M. 2014).

En este caso la población que se toma como muestra para el diseño del menú son los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica.

Cabe mencionar que las personas evaluadas no presentaban limitaciones para deglutir, ni patologías importantes que ocasionaran modificaciones especiales en el menú.

La muestra total fueron 110 adultos, donde 60 son hombres y 50 mujeres, a los cuales se les tomó peso, talla y se les consultó acerca de la actividad física. Todo ello con el fin de establecer el requerimiento energético total diario y obtener a través de ello un promedio.

La fórmula utilizada para obtener el requerimiento energético es la siguiente:

Tabla 8. Fórmula Mifflin – St Jeor

$H = [(10 \times PC) + (6.25 \times T) - (5 \times E) + 5] \times 4.186$ $M = [(10 \times PC) + (6.25 \times T) - (5 \times E) + 161] \times 4.186$
PC: Peso Corporal en kg, T: talla/estatura en cm, E: edad en años

Fuente: (Torres Treviño, sf)

Según el Institute of Medicine de EUA las recomendaciones en cuanto a la ingesta de macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas) se expresan en rangos de porcentajes de la ingesta total de calorías y explican el hecho de que diversos patrones alimentarios pueden ser saludables. En este caso los rangos saludables de distribución de macronutrientes para adultos son:

- Carbohidratos: 45-65 % de las calorías.
- Proteína: 10-35 % de las calorías
- Grasas: 20-35 % de las calorías.

“Al tener el menú institucional un manejo de macronutrientes entre estos rangos, se brinda seguridad al disminuir los riesgos de padecer enfermedades crónicas en los comensales”. (Dárdano, 2012).

En cuanto a la distribución de energía por tiempo de comida el primer paso de la planificación de menús es determinar el número de tiempos de comida con los que constará el menú, lo cual se debe definir según las características de los comensales, políticas de la institución y capacidad de operación del servicio de alimentación. Por lo general se utiliza el plano de uno a cinco tiempos de comida principales por día. Esta distribución se debe calcular evitando tiempos de comida con excesiva cantidad de energía y otros muy deficientes. Estos según las recomendaciones deben ser de la

siguiente manera para un cálculo de 5 tiempos de comida: un 20-25 % de las calorías en el desayuno, un 10-15 % de las calorías durante la merienda de la mañana, un 30 % de las calorías durante el almuerzo, un 10 -15 % de las calorías durante la merienda de la tarde y un 30 % de las calorías durante la cena (Dárdano, 2012).

2.1.9 La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN).

“Son aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político”. (FAO, 2013).

“La educación alimentaria y nutricional es el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población”. (FAO, 2014).

La educación nutricional, aunada a un entorno que promueva la adopción de prácticas alimentarias saludables, mejora los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación, distribución y uso de los alimentos en el hogar. La educación nutricional también puede contribuir a la diversificación de cultivos, a promover el uso de alimentos autóctonos y a proteger la biodiversidad y la cultura alimentaria. Por ello, ha sido reconocida como una estrategia catalizadora para mejorar el impacto nutricional de los programas de seguridad alimentaria. (FAO, 2014).

2.1.9.1 Porciones e Intercambio de Alimentos

“Una porción es la cantidad de un determinado alimento, que permite entregar una cantidad definida de nutrientes y energía, como grasas, hidratos de carbono, proteínas, etc. La existencia de porciones dentro de cada grupo de alimentos permite que una persona pueda intercambiar un alimento por otro del mismo grupo, asegurando un aporte nutricional igual o similar”. (Nestle, 2016).

“El sistema de intercambio de alimentos es una lista de grupos de alimentos medidos con aproximadamente el mismo valor nutricional; por tanto, los alimentos de la misma lista se pueden “intercambiar” o sustituir unos por otros”. (MJ, Franz, 2009).

Según RA, Jiménez, el sistema de intercambio de alimentos es el fundamento de la planificación de dietas; entre sus ventajas destacan:

- Ofrecen una variedad de alimentos que se pueden consumir, evitando la monotonía en la elaboración de dietas.
- Individualizan las dietas según las costumbres y formas de vida de cada persona.
- Permite adaptar el plan de alimentación a las necesidades individuales de cada paciente, permitiendo una gran combinación de alimentos.
- Permiten integrar el plan de alimentación al menú familiar, escolar o laboral.

2.1.9.2 Etiquetado Nutricional

“El etiquetado nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y sus nutrientes: grasas, grasas saturadas,

hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Por eso es muy importante que haya una regulación”. (Ruiz Chércoles E, Cenarro Guerrero T. 2016).

La etiqueta nutrimental es una herramienta valiosa para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes e integrales acerca de su plan de alimentación, con el fin de mejorar la calidad de vida. En los últimos años se ha generado un amplio interés por conocer la información nutrimental de los productos que consumimos a diario en casa, esto por la creciente prevalencia de enfermedades crónico - degenerativas como diabetes mellitus e hipertensión arterial sistémica, siendo el principal factor de riesgo la presencia de sobre peso y obesidad en edades tempranas. (Martínez RMA, 2018).

“El etiquetado nutrimental general pretende integrar dos elementos: 1) La declaración de nutrimentos, especificando el valor energético de grasas, carbohidratos y proteínas, así como el valor significativo de vitaminas y minerales por porción y, 2) proporcionar información nutrimental complementaria para mejorar la comprensión y su interpretación por parte del consumidor, lo cual se refiere al tamaño de la porción y la lista de ingredientes”. (Codex Alimentarius, 2007).

2.1.9.3 Calorías del Alcohol

El alcohol se considera como el segundo alimento con mayor densidad energética después de la grasa (7.1 Kcal/g de alcohol), estas calorías son consideradas “vacías” pues si bien aporta muchas calorías, la cantidad de nutrientes y vitaminas es casi nula; además de que aumenta el apetito y disminuye la saciedad, lo que conlleva a un aumento de la ingesta energética, el añadir alcohol a la comida disminuye la oxidación de los lípidos, por lo que puede inducir un acúmulo de grasa en el organismo, pero, por otro lado, el alcohol también provoca un aumento de la

termogénesis, que hace que la energía final aportada sea prácticamente ineficiente, comparado con otros alimentos. Aunado a lo anterior, se ha observado que la ingesta moderada de alcohol aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que a su vez también podría contribuir al aumento del peso corporal. (Yeomans, 2010).

“Un estudio llevado a cabo en el Centro Nacional de Estadística de la Salud de Estados Unidos indica que las personas que toman alcohol habitualmente añaden de media unas 100 calorías diarias a su dieta. Si su consumo habitual se suprime y se sustituye por agua u otra bebida sin calorías, el efecto acumulativo puede hacer que se pierdan en torno a 4,5 kilos al año”. (Chinchetru, M. 2013).

2.1.9.4 Mitos sobre Nutrición

Es un hecho que entre la población existen numerosas confusiones en el tema de la nutrición y alimentación, las cuales se reflejan en las contradicciones entre los científicos, si bien estas dudas son necesarias para que la ciencia avance. Dichas confusiones se deben a la forma incompleta y contradictoria en que los conocimientos llegan a la población, que se agravan por mitos inadmisibles a la vista de los conocimientos científicos que poseemos. Hay demasiados mitos respecto a la alimentación. Estos mitos se intensifican cuando nos centramos en los colectivos más veteranos, concretamente en las personas mayores de 65 años. Puesto que es imposible ocuparnos de todos ellos, recurriremos a la única forma de que la gente consiga unos conocimientos imprescindibles en nutrición, para que puedan decidir lo que es correcto o incorrecto por sí mismos: una educación nutricional impartida por profesionales capacitados. (Fernández, E & Sanchlemente, T. 2015).

2.1.9.5 Importancia del Consumo de Agua

“El agua es el principal constituyente del cuerpo humano, y este no es capaz de producir suficiente agua por metabolismo (menos de 2ml de agua por gramo de molécula) u obtener agua suficiente por la ingestión de alimentos (25%) para satisfacer sus necesidades, de tal manera que es importante prestar atención a lo que bebemos durante el día para asegurarnos de que estamos cubriendo nuestras necesidades diarias de agua, ya que no hacerlo puede impactar de manera negativa en la salud”. (Rodríguez M, Arredondo J, García S, González J, López C. 2013).

“No hay otra sustancia tan ampliamente involucrada en tan diversas funciones como el agua. Todas las reacciones químicas del organismo tienen lugar en un medio acuoso; sirve como transportador de nutrientes y de sustancias necesarias para la vida de las células y también como vehículo para eliminar productos de desecho; lubrica y proporciona soporte estructural a tejidos y articulaciones”. (Ángeles, C. 2015).

2.1.9.6 Fibra dietética

La fibra dietética se considera un elemento importante para una nutrición sana, además de ser la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado. Con fermentación completa o parcial en el intestino grueso, se incluyen polisacáridos, oligosacáridos, lignina y sustancias asociadas de la planta. Las fibras dietéticas promueven efectos benéficos fisiológicos como el laxante y disminuyen los niveles de colesterol en sangre, así como los niveles de glucosa en sangre. La fibra se clasifica en función de su comportamiento en contacto con el agua como fibra soluble e insoluble. En base a su fermentabilidad, se clasifica en fibras no fermentables, fibras parcialmente fermentables y fibras fermentables. Según su estructura, se divide en carbohidratos de cadena larga o de cadena corta.

Dentro de las fibras solubles, se encuentran las viscosas (Psyllium, betaglucanos, goma guar, salvado de avena) y las no viscosas (inulina, maltodextrina, goma guar parcialmente hidrolizada). (García, Méndez & otros, 2018).

“Los alimentos que aportan fibra a la dieta son las frutas, vegetales, leguminosas, alimentos y productos integrales o de grano entero. La recomendación para el consumo de fibra y obtener estos beneficios es de entre 25 y 30 gramos al día”. (Sánchez & otros 2015).

2.1.9.7 El Colesterol

El colesterol, el principal esteroide del organismo, ejerce importantes funciones ya que es el precursor de diferentes hormonas y de las sales biliares, además de formar parte de las membranas celulares. Existen dos fuentes de colesterol: la exógena, procedente de la dieta (los alimentos de origen animal son ricos en colesterol), y la endógena, cuyo principal órgano productor es el hígado. El colesterol no es dañino en sí mismo ya que participa en procesos vitales para el ser humano, pero un aumento excesivo de sus niveles puede ser perjudicial”. (Cachofeiro, V. 2016).

Los niveles de colesterol total en la sangre son la suma de las cantidades de colesterol transportado por las diferentes lipoproteínas; en condiciones normales, son las de colesterol-LDL y colesterol-HDL las que contribuyen en mayor medida. Estos niveles dependen de diferentes factores: su absorción intestinal, la síntesis endógena y su eliminación. No existe un valor numérico exacto que marque los niveles de colesterol normales, por lo que es mejor hablar de rangos de normalidad o, mejor incluso de valores deseables en cada persona según su nivel de riesgo. Según Cachofeiro, V; los niveles de colesterol total se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Deseables: < 200 mg/dl.
- Límite alto: 200-239 mg/dl.
- Alto: \geq 240 mg/dl.

Además, esta misma autora Cachofeiro, V; menciona que no todo el colesterol de la sangre es malo para el cuerpo. Existen dos tipos de colesterol en la sangre que debe conocer: el colesterol de las lipoproteínas de alta densidad, HDL (colesterol bueno) y el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad, LDL (colesterol malo). Y sus niveles óptimos son:

- LDL: -130mg/dl
- HLD: 35-40mg/dl

2.1.9.8 Modificación de Recetas

La modificación de recetas es una herramienta útil para hacer preparaciones más saludables, aumentando el valor nutritivo sin desmejorar el sabor. Las recetas se pueden modificar al cambiar las técnicas de cocción y el tamaño de las porciones, así como agregar, disminuir, eliminar o reemplazar ciertos ingredientes. Estas modificaciones, promueven una reducción de grasa, colesterol, sodio y azúcar total en la dieta, así como el aumento de fibra dietética. Específicamente, la sal potencia el sabor de las preparaciones, la grasa además de intensificar el sabor provoca una sensación de llenura y el azúcar, provoca satisfacción. Estas características son importantes de valorar, de forma tal que las modificaciones a efectuar no varíen completamente la receta, pues daría como resultado una completamente nueva, que podría no tener la misma respuesta positiva en comparación a la original. (Murillo, 2017).

2.1.9.9 Azúcar en alimentos

Según Cabezas, Hernández & Vargas (2016), los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Su consumo recurrente se encuentra asociado con diversas patologías, tales como: sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Entre 200 y 400 calorías, es el aporte nutricional derivado del consumo de bebidas azucaradas cada día. Esto representa un aumento del 60% en el riesgo de obesidad y diabetes. El frecuente consumo de bebidas con azúcar por parte de los adultos aumenta en un 15% la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad; si el consumo corresponde a más porciones diarias, la cifra aumenta a 27%. Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor riesgo cardiovascular, colesterol alto, presión arterial alta y diabetes.

2.1.9.10 POES

“Los Procedimientos Operacionales Estandarizados de Sanitización (POES o SSOP) son instrucciones escritas que tienen por objetivo establecer los pasos a seguir para prevenir la contaminación biológica, química y/o física de los alimentos”. (Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria, 2018).

Los POES 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. En las industrias y comercios alimentarios, los POES forman parte de las actividades diarias que garantizan la puesta en el mercado de alimentos aptos para el consumo humano y son una herramienta imprescindible para asegurar la inocuidad de los alimentos. Cada empresa debe

elaborar su propio Manual POES, en el cual se detalle el programa de limpieza planificado. Este programa debe estar escrito en procedimientos que comprendan los métodos de limpieza y desinfección empleados, las periodicidades y los responsables. Siempre que las características de la empresa lo permitan, es aconsejable que los procedimientos sean elaborados y aprobados por personas diferentes. La aprobación de los mismos tiene que ser hecha por una autoridad responsable de la empresa. Estos procedimientos deben ser controlados, revisados y modificados en períodos regulares, actividades que también tienen que contar con personas responsables”. (Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria, 2018).

Según la Dirección de Higiene y Bromatología de la Intendencia de Maldonado (Oficina Bromatológica competente), 2017; es importante conocer varias definiciones involucradas en los POES:

Limpieza: es la eliminación de la suciedad (tierra, residuos de alimentos grasa, etc.) u otros residuos indeseados.

Suciedad: Son los residuos que persisten en la preparación de alimentos se acumulan en la maquinaria, utensilios y depósitos. Si bien la suciedad, se trata sobre todo de restos de alimentos o de sus componentes, su composición varía mucho de acuerdo con el alimento en preparación.

Según el estado de suciedad, se pueden agrupar como:

- Suciedad libre: impurezas no fijadas en una superficie, fácilmente eliminables .
- Suciedad adherente: impurezas fijadas, que precisan un acción mecánica o química para desprenderlas del soporte.
- Suciedad incrustada: impurezas introducidas en los relieves o recovecos del soporte.

Desinfección: se define como la reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento.

Saneamiento: son las acciones destinadas a mantener o restablecer un estado de limpieza y desinfección en las instalaciones, equipos y procesos de elaboración, con el fin de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Verificación: es la confirmación, mediante examen visual y/o estudio de pruebas objetivas, de si la limpieza y saneamiento se hicieron correctamente.

2.1.9.10.1 Soluciones desinfectantes

Las soluciones desinfectantes son agentes químicos que permiten destruir o inhibir el crecimiento de microorganismos. Existe una amplia variedad de estos productos, sin embargo, su selección debe adaptarse a las condiciones de trabajo. Muchos no son adecuados para superficies en contacto con alimentos ya que pueden corroer, oxidar o dejar residuos en las superficies, algunos son extremadamente tóxicos y otros a pesar de ser funcionales son muy caros para ser utilizados de la manera deseada. (IBÁÑEZ, N. & VEGA, F. 2013).

2.1.9.10.2 Hipoclorito de sodio

“El cloro y los productos que producen cloro comprenden el grupo más grande y común de agentes de desinfección para las áreas de producción de alimentos. Los desinfectantes de cloro son eficaces contra muchos tipos de bacterias y hongos, trabajan bien bajo temperaturas ambiente y toleran el agua dura. Son también de relativo bajo costo”. (National Seafood HACCP Alliance, 2000).

El blanqueador doméstico es una solución de hipoclorito de sodio. El cloro existe en más de un estado químico cuando se disuelve en agua. La eficacia del desinfectante es proporcional al porcentaje de ácido hipocloroso en la solución: la forma química más eficaz del cloro. El porcentaje de ácido hipocloroso aumenta con la reducción de la alcalinidad, es decir, pH menor.

“En cuanto a las concentraciones de las soluciones de Hipoclorito de Sodio, se tienen dos clasificaciones: blanqueadores de uso doméstico que contienen entre 5 y 5.5% de Cloro disponible, y soluciones fuertes o comerciales, que contienen entre 12 y 15% de Cloro disponible”. (National Seafood Haccp Alliance, 2000).

Según McGlyn (2010), “la concentración de cloro disponible a utilizarse en la desinfección no debe ser mayor a los 200 ppm. Las tiras de prueba o el equipo denominado clorímetro deben usarse para determinar si se ha logrado la concentración de cloro adecuada”.

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1 Descripción de las actividades

A continuación, se incluye el detalle de cada una de las actividades realizadas durante la intervención nutricional en la empresa Mabe, en el Coyol de Alajuela, durante el periodo setiembre – diciembre 2019. Estas fueron diseñadas con el fin de brindar soluciones a las diferentes problemáticas encontradas con los colaboradores de la empresa (tanto de hábitos inadecuados, como desconocimiento sobre temas de nutrición) así como el servicio de alimentación.

Las actividades se presentan mediante una matriz educativa que incluye el objetivo de la actividad, el cual marcó la pauta a seguir para el desarrollo óptimo de lo planeado, los participantes de ella, cada uno de los materiales necesarios para llevarlas a cabo y los instrumentos utilizados, la estrategia metodológica, los resultados de la aplicación y su respectiva sistematización.

3.1.1 Actividad 1: Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Conocer el estado Nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Tabla 9. Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías en los colaboradores de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Valoración del estado nutricional por medio de mediciones antropométricas y determinación de las principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela	Estudiante de Nutrición Colaboradores de la empresa Mabe	Instrumento de datos antropométricos y patologías Lapicero Tallímetro portátil Seca 213 Balanza de bioimpedancia Omron 514 Computadora	Se envió un comunicado a los colaboradores de la empresa para que sacaran una cita para poder asistir al consultorio médico para la valoración (ver anexo 2). Se utiliza la balanza y tallímetro descrito anteriormente para realizar la toma de peso y talla. Para la determinación del estado nutricional se toma como parámetro el IMC y para determinar el Riesgo cardiovascular se toma la medida de la circunferencia abdominal. Por último, por medio de entrevista se pregunta al colaborador si presenta algún padeciendo patológico.	Primeramente, se crea un instrumento de recolección de datos donde se incluyen datos generales como nombre, sexo, edad (ver anexo 3). Además, se incluyen las medidas antropométricas como peso, talla, Circunferencia abdominal, % de grasa y % de musculo. Se utiliza la balanza y tallímetro descrito anteriormente. Dentro de este instrumento se incluyó una parte para anotar si la persona tenía alguna patología personal.	Esta valoración del estado nutricional de la población fue aplicada a 110 colaboradores, del total de las personas que colaboraron 50 son mujeres y el 60 restante son hombres. Entre los resultados obtenidos se encontró que solo 29 personas, correspondiente a un 26% de la población presenta un estado nutricional adecuado, 44 personas se encontraban en sobrepeso y el restante en obesidad correspondiente a un 34%, siendo 25 personas con Obesidad I, 7 encuestados en Obesidad II y 5 en Obesidad III. El riesgo de enfermedades cardiovasculares según la circunferencia

abdominal general no es significativo, pues 72 personas están con mediciones adecuadas y solo 38 están con riesgo, no obstante, este número representa más de la cuarta parte de la población con un 35%. En cuanto al % de grasa corporal se ubica en niveles altos (22 personas) y muy altos en 77 personas, siendo solo menos del 5% del total de la población que tenían porcentajes de grasa normales. Y por último en cuanto a los antecedentes patológicos personales son 79 personas las que no indican padecer de ninguna patología, sin embargo, entre las patologías presentes en el resto de la población sobresale, en primer lugar, la dislipidemia y el estreñimiento, y tres personas con hipertensión y solo una con diabetes.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.1.1. Sistematización

Para llevar a cabo la valoración, se invitó a los colaboradores de la empresa por correo electrónico a asistir al consultorio médico, para que se realizara la valoración nutricional. El requisito para concretar la valoración consistió en agendar una cita por medio de correo electrónico con antelación.

La evaluación antropométrica se realizó mediante la toma del peso y la talla de la persona, para posteriormente evaluarlo según su IMC, porcentaje de grasa y circunferencia abdominal. La toma del peso y talla se realiza en una balanza Omrom 514, solicitándole a la persona que se despojara de sus zapatos y los objetos de los bolsillos, se le pide además que se coloque con los pies juntos, brazos a los lados y viendo al frente y sin ningún objeto o accesorio en la cabeza que impida tomar de manera correcta la talla. Adicional a esto se solicitó información general como edad, género y se consultó sobre la presencia de algunas patologías. ([ver anexo 3](#)).

Esta valoración fue aplicada a 110 colaboradores, del total de las personas que colaboraron, 50 de ellas son mujeres y el 60 restante son hombres. Entre los resultados obtenidos en la valoración nutricional se encontró que solo 29 personas, correspondiente a un 26% de la población presenta un estado nutricional adecuado, 44 personas se encontraban en sobrepeso y el restante en obesidad correspondiente a un 34%, siendo 25 personas con Obesidad I, 7 encuestados en Obesidad II y 5 en Obesidad III.

El riesgo cardiovascular en general no es significativo, pues 72 personas están con mediciones adecuadas y solo 38 están con riesgo, no obstante, este número representa más de la cuarta parte de la población con un 35%. El porcentaje de grasa si es un factor preocupante, pues se ubica en

niveles altos (22 personas) y muy altos en 77 personas, siendo solo menos del 5% del total de la población que tenían porcentajes de grasa normales.

Sobre las principales patologías, son 79 personas las que no indican padecer de ninguna patología, sin embargo, entre las patologías presentes en el resto de la población sobresale, en primer lugar, la dislipidemia y el estreñimiento, y tres personas con hipertensión y solo una con diabetes.

3.1.2. Actividad 2: Aplicación de la encuesta sobre hábitos de alimentación

Objetivo: Determinar los hábitos de alimentación y estilos de vida de los empleados de Mabe Costa Rica, mediante la aplicación de una encuesta.

Tabla 10. Aplicación de la encuesta sobre hábitos de alimentación a los colaboradores de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Aplicación del instrumento sobre hábitos de alimentación (ver anexo 4)	Colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica	Fotocopias de los cuestionarios, lapiceros y computadora.	Se envió un comunicado mediante correo electrónico a los colaboradores de la empresa comunicándoles sobre la aplicación de distintos cuestionarios, incluido este (ver anexo 1). Tras su envío, se procede a colocar en el cubículo de cada colaborador el cuestionario para que procediera a llenarlo.	Cuestionario sobre hábitos alimentarios conformado por 11 preguntas de las cuales la primera es referente al consumo de agua. Los enunciados del dos al cuatro tienen que ver con la práctica de actividad física. Los cuatro enunciados que siguen se refieren al método de cocción preferido, tipo de grasa que utilizan para la cocción, así como tipo de endulzante para bebidas y consumo extra de sal. Los últimos tres enunciados restantes se refieren al estilo de vida donde se pregunta sobre el fumado y consumo de alcohol, así como su frecuencia.	Los resultados de la encuesta indican que el consumo de agua es deficiente, ya que solo 21 personas de las 110 personas indican tomar más de 6 vasos de agua lo cual indica que el restante de la población tiene un consumo de agua deficiente, donde el consumo mayor oscila entre 1 a 2 vasos o incluso 2 a 4 vasos. En cuanto a la actividad física más de la mitad de la población (66% del total), es sedentaria, ya que ellos indican no realizar ningún tipo de actividad física. Son 20 las personas que realizan actividad física de 2 horas o más por semana y el restante menos de 120 minutos. El método de cocción de preferencia es el frito y el tipo de grasa de presencia es el aceite líquido, y gran parte de la población (46% de la población total), añade sal a la comida preparada, no obstante, como aspecto positivo el consumo de azúcar diario es adecuado.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.2.1. Sistematización

Para la evaluación del comportamiento alimentario de la población se elaboró una encuesta, diseñada tomando en cuenta diferentes aspectos tales como consumo de azúcar, sal añadida a los alimentos, métodos de cocción favoritos, tipo de grasa utilizada para cocción y otros relacionados con hábitos de la población, todo esto se realizó con el fin de detectar deficiencias y hábitos que fueran necesarios de fortalecer en la población en general.

Para su aplicación se envió un comunicado mediante la plataforma: “Vive Mabe Centroamérica”, en la cual todos tenían conocimiento de que tenían la opción de completar la encuesta. Las encuestas fueron impresas y se dejaron en los cubículos de cada funcionario y ellos sabían que las completaban y posteriormente iban a ser recogidas.

Los resultados de la encuesta indican que el consumo de agua es deficiente, ya que solo 21 personas de las 110 encuestadas indican tomar más de 6 vasos de agua correspondiente a 19% de la población ([ver figura 11](#)), lo cual indica que el restante de la población tiene un consumo de agua deficiente, donde el consumo mayor oscila entre 1 a 2 vasos o incluso 2 a 4 vasos.

Al hablar de actividad física, se reconoce que más de la mitad de la población (66% del total), es sedentaria, ([ver figura 12](#)) ya que ellos indican no realizar ningún tipo de actividad física. Son 20 las personas que realizan actividad física de 2 horas o más por semana y el restante menos de 120 minutos ([ver figura 14](#)). Uno de los puntos deficientes de la aplicación de esta encuesta es que el consumo de alimentos fritos es de preferencia de la población ([ver figura 15](#)), y gran parte de la población (46% de la población total), añade sal a la comida preparada ([ver figura 18](#)), no obstante, como aspecto positivo el consumo de azúcar diario es adecuado ([ver figura 17](#)).

3.1.3. Actividad 3: Evaluación sanitaria del servicio de alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Valorar el servicio de alimentos de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela mediante la aplicación de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud secciones A, B, E y F.

Tabla 11. Aplicación de guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación secciones A, B, E y F.

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Realizar la evaluación del servicio de alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, mediante la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud, secciones A, B, E y F. (ver anexo 5)	Estudiante de Nutrición. Servicio de alimentación.	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud secciones A, E y F. Lapicero Redecilla para el cabello	En primera estancia se coordina con el personal de cocina la visita al servicio de alimentos, para realizar la evaluación. Durante la evaluación se analizan las distintas áreas del servicio de alimentación en cuanto a infraestructura, salud higiene del personal, y área del comedor.	Se utilizó la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud, únicamente las secciones A, B, E y F, que eran las únicas partes que aplicaban para ser utilizadas en este caso por la naturaleza del tipo de servicio de alimentación, el cual como se ha comentado es un Catering Service.	Tras la aplicación de los ítems A, B, E y F, se detectan algunas deficiencias entre las principales están: deficiencia de drenado de agua ya que no existe uno en el piso del área donde se sirven los alimentos, campana extractora que no permite el escape adecuado de vapor y grasa, entre otros, está colocada pero la parte superior donde circundan los gases no tiene una salida al exterior por lo que todo se acumula en la cocina, por último no tienen POES, ni ningún procedimiento escrito la desinfección del equipo y vajilla.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.3.1. Sistematización

La evaluación del servicio de alimentos de la empresa Mabe fue un poco compleja, ya que el tipo de servicio ofrecido es buffet con alimentos preparados y listos para servir, lo cual no permite evaluar ni condiciones de inocuidad de preparación de alimentos ni mucho menos el lugar físico de cocción y demás procesos.

Para contar con una evaluación completa tanto del servicio de alimentos como del transporte de los mismos, temperaturas y demás, así como el lugar físico de procedencia de los alimentos; se buscó contactar al dueño o administrador del catering service para contar con los permisos pertinentes para la aplicación de la guía sanitaria de servicios del servicio de alimentación al público del Ministerio de Salud, así como para la observación de otros aspectos relacionados con la inocuidad de los procesos de manufactura. Sin embargo, no se logró establecer ningún tipo de comunicación con ellos.

Por lo tanto, la aplicación de esta guía se pudo aplicar solamente en los espacios destinados a la distribución de alimentos y al comedor en sí, así como a la manipulación de los alimentos de la única persona que asiste a la empresa Mabe a servir los alimentos preparados.

Tras la aplicación de los ítems A, B, E y F ([ver anexo 5](#)), se detectan algunas deficiencias entre las principales están: deficiencia de drenado de agua, campana extractora que no permite el escape adecuado de vapor y grasa, entre otros.

Por recomendación, hay aspectos que podrían mejorarse tales como el piso y el cielorraso con las especificaciones que se requieren, sin embargo, eso no está en manos del catering service como tal sino de la infraestructura que tiene destinada la empresa para tales actividades, y como son tan escasas no hay interés de realizarlo.

3.1.4. Actividad 4: Aplicación de la encuesta sobre gustos y preferencias a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Conocer los gustos y preferencias alimenticias de los colaboradores de la empresa Mabe basados en preparaciones típicas del país.

Tabla 12. Aplicación de la encuesta sobre gustos y preferencias a los colaboradores de la empresa

Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Aplicación del instrumento sobre gustos y preferencias alimenticias (ver anexo 5.2)	Colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica	Fotocopias de los cuestionarios, lapiceros y computadora.	Se envió un comunicado mediante correo electrónico a los colaboradores de la empresa comunicándoles sobre la aplicación de distintos cuestionarios, incluido este. (ver anexo 1) Tras su envío se procede a colocar en el cubículo de cada colaborador el cuestionario para que este procediera a	Se realiza un cuestionario conformado por 8 preguntas en las cuales se solicita al colaborador marcar 3 de las opciones de preferencia en cuanto a desayuno, frutas, bebidas, ensaladas, guarniciones tanto vegetales como harinosas, una pregunta sobre si le gustaría que se brindara postre y, por último, un cuadro donde se incluyeron principales preparaciones de platillos fuertes	El instrumento se aplicó al 100% de la población, es decir a los 110 colaboradores con los que cuenta la empresa Mabe. Se obtiene que la opción preferida de desayuno es el gallo pinto, de las empanadas, tanto de queso como de carne y el cereal. Asimismo, las opciones menos apetecidas son el salchichón, prensadas, huevo frito y omelette y galletas. En cuanto a las opciones de frutas las opciones de preferencia son la papaya, la piña y sandía y las que tienen el puntaje menor son las fresas y las manzanas. En cuanto a los refrescos el preferido es el refresco de cas, seguido de la limonada. Y por otro lado los menos apetecidos la leche, el refresco de melón y de sandía. Así mismo en cuanto a las ensaladas la más gustada por la población en general es la

llenarlo.	que se brindan en el almuerzo, divididas en arroz, pastas, carnes.	ensalada verde, seguida de la ensalada mixta, siendo las menos buscadas por los empleados de Mabe la de repollo y la de palmito. Las guarniciones de preferencia de vegetales son escabeche, pico de gallo y picadillos. Y en cuanto a harinosas, puré de papa, papa en gajos y yuca frita. Para los arroces mixtos el más gustado es el arroz con pollo, seguido de la jardinera, los menos son con cerdo y atún. En cuanto a las pastas las de preferencia son las de salsa blanca, y las menos apetecidas son las de salsa roja, para los canelones predomina el gusto por los de atún, y lo menos gustados son los de carne molida. La lasaña de preferencia es la de vegetales. El pescado preferido es al horno y el menos gustado es el empanizado. Finalizando con las otras proteínas, en cuanto a la carne de res el más gustado es el bistec encebollado, el menos gustado son las tortas de carne y costilla, en cuanto al cerdo el más gustado es la chuleta y lomo y los menos trocitos en salsa y costilla.
-----------	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.4.1. Sistematización

Para conocer los gustos y preferencias de los comensales, se diseñó una encuesta que incluía una lista de alimentos, donde ellos debían elegir cuáles eran más de su agrado. Entonces se preguntaba por ejemplos de desayunos, frutas bebidas, tipos de arroces mixtos, modo de preparación de las carnes, entre otros.

El instrumento se aplicó a 110 personas, de la misma forma en que se aplicaron los instrumentos anteriores (las encuestas fueron dejadas en el cubículo).

Los resultados de las opciones más gustadas fueron, en cuanto a opciones de desayuno el gallo pinto y empanadas; para las frutas: papaya, piña, sandía y las bebidas: cas y limonada. Por otro lado, para las guarniciones: ensalada verde y escabeche de vegetales, como guarniciones vegetales, y como guarniciones harinosas puré de papa y papa en gajos.

Los arroces mixtos más gustados fueron el arroz con pollo; y para las opciones de pasta se prefiere la pasta en salsa blanca y la menos gustada es la de carne molida. Sin embargo, los menos gustados son los que más se ofrecen en el servicio de alimentos. En cuanto a la lasaña, la más gustada por los colaboradores es la lasaña de vegetales, la cual no se ofreció en ninguna ocasión según las observaciones de almuerzos. Por último, en cuanto a las carnes: se prefiere el bistec encebollado, pescado al horno, cerdo en chuleta.

Dados los resultados se ve la gran necesidad de tomar en cuenta algunas de las opciones en el menú diseñado para el servicio de alimentos, y con ellos satisfacer los gustos de los funcionarios de Mabe.

3.1.5. Actividad 5: Análisis cualitativo del Menú del servicio de alimentos de la empresa

Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Evaluar de forma cualitativa el menú ofrecido para el tiempo de desayuno y de almuerzo en el servicio de alimentos de la empresa Mabe, mediante un análisis sensorial.

Tabla 13. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación de la empresa Mabe Costa Rica

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Materiales</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Instrumento de Evaluación</i>	<i>Resultado</i>
<i>Realizar un análisis cuantitativo de los principales platillos del menú que ofrece el servicio de alimentos de la empresa Mabe. (ver anexo 7)</i>	<i>Servicio de alimentos. Estudiante de nutrición.</i>	<i>Tabla de evaluación sensorial. Lapicero. Computadora Redecilla para el cabello. Preparaciones del menú. Cámara para tomar las fotos de evidencia</i>	<i>Se realizan visitas al servicio de alimentos durante un mes, en el tiempo de comida desayuno y almuerzo; para evaluar las características organolépticas (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de porción y armonía) de las preparaciones ofrecidas en el menú. Estas se califican en la escala de (muy bueno, bueno, malo y muy malo).</i>	<i>Se utiliza un instrumento que contiene una tabla de evaluación sensorial (conocida como AGATTTA) en donde se describe el platillo servido y se evalúan sus características sensoriales. (ver anexo 7)</i>	<i>Como resultado se obtiene que la gran parte de los platillos evaluados se encuentran en buenas condiciones en cuanto a aroma, tamaño de la porción y armonía, pero al contrario la mayoría de estos también se encontraban en malas condiciones en cuanto a sabor ya que o estaban muy salados o eran insípidos, temperatura casi el total de los platillos evaluados presentaban este defecto de que siempre estaba frío y por último en cuanto a la textura las carnes casi siempre estaban muy secas lo que hacía que estuvieran muy duras, las preparaciones fritas estaban muy duras también y las</i>

preparaciones con empanizados no tenían el “crunch” tradicional de estos sino que estaban mayoritariamente “masudos”.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.5.1. Sistematización

Con respecto al análisis cualitativo realizado al menú que se ofrece en el servicio de alimentación de la empresa, se realizó una evaluación AGATTTA, dicha evaluación se llevó a cabo bajo mi percepción personal, en la cual se hizo una valoración evidenciada con fotografías y documentada, y una observación detallada, así como una degustación de los paltos para determinar cada uno de los factores.

En general, los resultados ubican los platos en buenas condiciones en cuanto a aroma, tamaño de la porción y armonía, pero fue deficiente en gusto, apariencia, temperatura y textura y todos estos aspectos recaen en una misma situación, la cual se basa en que los alimentos provienen de otro sitio, donde posiblemente no se controle la temperatura y los alimentos se deterioran en aspecto, gusto y demás debido al tiempo que pasan desde su preparación hasta su servicio. Además, otro factor determinante fue el exceso de grasa, que cambiaba las características organolépticas del producto y además le daba un aspecto desagradable.

Lo anterior confirma la importancia de mantener las fortalezas del menú actual, pero tomar en cuenta las debilidades para mejorarlas al momento de confeccionar el nuevo menú para el servicio de alimentos.

3.1.6. Actividad 6: Análisis cuantitativo del Menú del servicio de alimentos de la empresa

Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Evaluar de forma cuantitativa el menú ofrecido para el tiempo de desayuno y de almuerzo en el servicio de alimentos, en cuanto a su valor energético y nutricional, según las necesidades nutricionales de la población.

Tabla 14. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación de la empresa Mabe Costa

Rica

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Materiales</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Instrumento de Evaluación</i>	<i>Resultado</i>
<i>Realizar un análisis cuantitativo de los principales platillos del menú que ofrece el servicio de alimentos de la empresa Mabe (ver anexo 6).</i>	<i>Servicio de alimentos. Estudiante de nutrición</i>	<i>Impresión de la plantilla para análisis cuantitativo del menú. Lapicero. Computadora. Redecilla para el cabello. Cubre bocas. Preparaciones del menú. Programa VALORNUT. Balanza de Alimentos Marca “Camry” modelo EK9450</i>	<i>Se realizan visitas al servicio de alimentos durante un mes, durante los tiempos de comida desayuno y almuerzo. Se pesan las preparaciones incluidas en el plato del día y se le realiza el cálculo de la cantidad de energía y macronutrientes que aportan mediante el programa VALORNUT. Posteriormente este se compara con el requerimiento energético promedio de la población calculado con la fórmula de “Mifflin St Jeor”, con la distribución de macronutrientes y porcentajes energéticos para cada tiempo de comida, para analizar si las preparaciones ofrecidas son adecuadas nutricionalmente para la población.</i>	<i>Se utiliza un instrumento para anotar las porciones servidas e incluir la información nutricional de estas preparaciones.</i>	<i>El análisis realizado demostró que la mayoría de los platillos evaluados durante 4 semanas, tanto del desayuno como del almuerzo, se encuentran fuera de los parámetros adecuados, ya que tienen exceso, en cuanto a grasa, proteína, energía, carbohidratos.</i>

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.6.1. Sistematización

Para la evaluación cuantitativa del menú, se realizó en el momento de observación de los productos terminados y emplatados, la medición de estos, tomando en cuenta cada componente del plato por tipo de alimento; por ejemplo, si correspondía a un gallo pinto con huevo y tortillas, se pesó cada alimento por aparte. Y de esta forma, conociendo el gramaje específico de cada preparación y con la ayuda de una estandarización previa de platos preparados se obtiene el aporte calórico y macronutrientes primero de cada una de las preparaciones y luego del plato final completo. Cabe destacar que el programa utilizado para este fin es llamado ValorNut, y su utilidad radica en que contiene el detalle de macro y micronutrientes de alimentos específicos como ingredientes para preparar un plato, como los valores finales de algunos platillos preparados y ajustados a nuestro país.

Posterior a la obtención de los valores individualizados por opción y por tiempo de comida, se procede al cálculo de los totales y el porcentaje de adecuación. Este porcentaje de adecuación se calcula con las calorías y el desglose de macronutrientes que se realizó previamente para conocer los valores ideales de energía y proteína, carbohidratos y grasas que debía consumir la población, así mismo son tomados como referencia esos mismos valores para la realización del menú que más adelante se va a detallar.

Como resultado de esta actividad se tiene que la mayor parte de las opciones de menú, tanto de desayuno como de almuerzo sobrepasan los porcentajes de adecuación debido a que su contenido graso es más elevado que los rangos en que deberían estar, por lo que consecuentemente este hecho aumenta el aporte calórico, siendo preparaciones elevadas en grasa y en calorías totales.

3.1.7. Actividad 7: Aplicación de la encuesta de conocimientos acerca de nutrición de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Identificar el conocimiento en nutrición de los empleados de Mabe Costa Rica mediante una encuesta.

Tabla 15. Aplicación de la encuesta de conocimientos acerca de nutrición a los colaboradores de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Aplicación del instrumento sobre conocimientos en nutrición (ver anexo 8)	Colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica	Cuestionarios, lapiceros y computadora	Se envió un comunicado, mediante correo electrónico a los colaboradores de la empresa comunicándoles sobre la aplicación de distintos cuestionarios, incluido este. (ver anexo 1) Tras el envío de este, se procede a colocar en el cubículo de cada colaborador el cuestionario para que este procediera a llenarlo.	Se realiza un cuestionario conformado por 14 preguntas de las cuales 11 son de selección única, un cuadro de falso y verdadero acerca de enunciados de nutrición y por último 2 preguntas acerca del etiquetado nutricional. (Ver anexo 8)	Se obtiene que 98 personas saben lo que es una alimentación balanceada. En cuanto a los macronutrientes 71 personas acertaron la respuesta mientras que 29 la fallaron. La mayoría de la población sabe la diferencia entre una verdura harinosa y vegetal, al igual que la mayoría sabe cuáles alimentos son altos en fibra, sin embargo, al contrario, la mayoría no sabe cuántos tipos de fibra hay, solo 35 personas contestaron a esto correctamente. En cuanto a los tipos de colesterol, más de la mitad de la población 66 personas contestaron incorrectamente, solo 32 personas acertaron. Así

mismo en cuanto a las calorías del alcohol 56 personas contestaron incorrectamente, el restante contestó correctamente. En cuanto a los mitos en casi todos más de la mitad de la población los contestó erróneamente (Ver figuras de la 55 a la 63, del [anexo 8](#)).

Por último en cuanto al etiquetado nutricional 51 personas contestaron incorrectamente a la cantidad de azúcar proveniente de la etiqueta que había de ejemplo, en cuanto al sodio solo 38 personas saben reconocer qué alimento es alto en sodio, mientras que 62 personas no, y en cuanto a las calorías totales del producto más de la mitad de la población 68 personas la fallaron, solo 17 la acertaron y 15 la dejaron en blanco.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.7.1. Sistematización

El análisis de hábitos y conocimientos en nutrición se realiza por medio de la aplicación de un instrumento ([ver anexo 8](#)), el cual se entregó de la misma forma que los anteriores (se deja en el cubículo de cada colaborador).

Se aplicaron a un total de 110 empleados, los cuales completaron la mayoría y una pequeña porción de los colaboradores dejaron una o dos respuestas en blanco.

La confección de la encuesta se basó desde preguntas simples de grupos de alimentos, hasta la consulta sobre tipos de colesterol, tipos de fibra y sus beneficios, etc.

Las respuestas incorrectas y las fallas en conocimiento dieron cabida para la formulación de los temas a exponer que posteriormente van a ser explicados.

Por lo general las respuestas fueron acertadas, reconociendo que la mayor parte de la población tiene conocimiento sobre los grupos de alimentos, el concepto de alimentación balanceada, así como la diferencia entre verduras harinosas y vegetales y alimentos fuentes de vitamina C.

Sin embargo, los fallos principales, y donde empezaron a disminuir los puntajes de respuestas correctas, fue con la consulta de los beneficios de la fibra, los tipos de fibra, tipos de colesterol y fuentes de este y la pregunta donde más personas fallaron fue la de las calorías del alcohol.

Se evidencia la gran cantidad de mitos alrededor de temas nutricionales, como la creencia de que el jugo de limón ayuda a quemar la grasa corporal ya que más de la mitad de los encuestados opinaron que esto es verdadero. Además, hay creencias como que el trabajo doméstico cuenta como ejercicio físico, entre otras.

Otro de los aspectos deficientes en la mayoría de la población fue la lectura de etiquetas nutricionales, ya que gran parte de los encuestados fallaron las respuestas de este tipo, correspondientes a cantidad de cucharaditas de azúcar, contenido de sodio y calorías totales del producto.

3.1.8. Actividad 8: Aplicación de la encuesta sobre conocimientos en la manipulación de alimentos por parte del personal de cocina del servicio de alimentación

Objetivo: Evaluar el conocimiento sobre manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos de Mabe, para la mejora de las operaciones diarias del servicio de alimentos.

Tabla 16. Aplicación de la encuesta sobre conocimientos en la manipulación de alimentos por parte del personal de cocina del servicio de alimentación de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Aplicación del instrumento sobre conocimientos en manipulación de alimentos (ver anexo 9)	Personal de cocina del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe	Cuestionarios, lapiceros y computadora	Se diseña un instrumento con el fin de evaluar el conocimiento sobre la manipulación de alimentos del personal de cocina. Para realizar la aplicación de este se coordina con el personal sobre un espacio en la jornada de trabajo para poder aplicar este, sin atrasar las labores diarias.	El instrumento de evaluación consiste en una encuesta compuesta por 18 preguntas, de las cuales 16 son de selección única, un asocie sobre las tablas de picar y por último un cuadro donde se pide ordenar del 1 al 7 el proceso correcto para un buen lavado de manos.	Este se aplicó únicamente a una persona proveniente del Catering Service que asiste al servicio de alimentos de la empresa Mabe, donde se obtiene que tuvo 13 respuestas correctas de las 18 que contenía el instrumento y 5 respuestas incorrectas, lo cual corresponde a un 77% correcto.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.8.1. Sistematización

Para la creación del instrumento destinado a los funcionarios del servicio de alimentos, a diferencia del instrumento aplicado a los empleados, para este, se tomaron en cuenta varios de los conceptos importantes que necesita conocer todo buen manipulador de productos de la industria alimentaria, enfocándose en las condiciones idóneas para mantener un alimento inocuo para la población que va a ser ofrecido. Este instrumento puede observarse en el [anexo 9](#).

A pesar de que lo ideal era aplicarlo no solo a la persona encargada de distribuir los alimentos, sino las personas de la empresa que los producía, para verificar sus conocimientos y además la aplicación de estos, esto no pudo cumplirse, debido que como ya se comentó en otro apartado, no fue posible contactar al dueño o administrador del catering service.

Por lo tanto, los resultados de este diagnóstico están dados para la única persona que se presentaba en el comedor de empleados de la empresa Mabe para hacer la distribución de los alimentos. Esta colaboradora obtuvo un total de 13 respuestas correctas y 5 incorrectas, con un porcentaje de 77%.

Cabe mencionar que las preguntas falladas corresponden a ejemplos de contaminación física de los alimentos, cada cuanto tiempo idealmente deben lavarse las manos y temperaturas internas de cocción de carnes de aves.

3.1.9. Actividad 9: Aplicación de la encuesta sobre el servicio al cliente brindado en el servicio de alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Tabla 17. Aplicación de la encuesta sobre calidad del servicio ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Aplicación del instrumento sobre calidad del servicio brindado en el servicio de alimentación de la empresa Mabe.	Colaboradores de la empresa Mabe.	Cuestionarios, lapiceros y computadora	Se diseña un instrumento (ver anexo 5.3). con el fin conocer la calidad del servicio brindado en el servicio de alimentación Mabe, con el fin de encontrar estrategias para lograr mejoras en el.	El instrumento de evaluación consiste en una encuesta compuesta por 11 preguntas, donde se pregunta desde el sabor de los alimentos, limpieza de los utensilios, trato del personal de cocina, calidad de los alimentos, calidad del menú, hasta como califica de manera general al menú en donde para todas las preguntas solo había dos opciones de respuesta o bueno o malo. (ver anexo 5.3)	Se obtiene que, al preguntar por el sabor y la presentación, se reconoce que son de las principales deficiencias del servicio de alimentos, ya que la mayor parte de la población lo califica como malo en esos aspectos, cosa que también se ve reflejada en el análisis cualitativo del menú. Los colaboradores califican como bueno en aspectos como trato del personal encargado de servir los alimentos y en limpieza tanto de utensilios, como de las instalaciones. En general, la población no está satisfecha con el servicio de alimentos actual y lo califica la mayoría como malo.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.9.1. Sistematización

Como ya se ha mencionado en otros apartados, el instrumento para la evaluación de este aspecto se colocó la encuesta en los cubículos de los colaboradores para que la llenaran.

Las preguntas que se incluyeron en el instrumento basan su contenido no solo en aspectos de los alimentos tales como sabor y presentación, sino que dentro de la calidad se incluye la resolución de problemas, la limpieza y el servicio brindado al cliente. ([ver anexo 5.3](#)).

Al consultar por el sabor, la presentación, se reconoce que son de las principales deficiencias del servicio de alimentos, ya que la mayor parte de la población lo califica como malo en esos aspectos.

Lo califican bueno en aspectos como trato del personal encargado de servir los alimentos y en limpieza tanto de utensilios, como de las instalaciones.

En general, la población no está satisfecha con el servicio de alimentos actual y lo califica la mayoría como malo.

3.1.10. Actividad 10: Consulta Nutricional inicial a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Brindar consulta nutricional individual de ingreso a los colaboradores de la empresa Mabe para la mejora de su alimentación y estilo de vida saludable

Tabla 18. Consulta clínica nutricional de primer ingreso los colaboradores de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Consulta nutricional a los colaboradores de la empresa Mabe.	Pasante de nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica	Computadora Lapicero Balanza digital con bioimpedancia Omron 514 Tallímetro de la marca seca 213 Cinta métrica Anamnesis Nutricional Plantilla para plan de alimentación Lista de intercambio de porciones Modelos de alimentos	Se realiza una selección los pacientes que requieren con mayor prioridad la atención nutricional, con ayuda de un diagnóstico antropométrico que se realizó, también se da la posibilidad a las personas interesadas en recibirla de anotarse para obtener su cita.	Para la consulta nutricional se diseña una anamnesis - expediente nutricional en el que se incluyen datos generales, clínicos, antropométricos y dietéticos (ver anexo 11). Se utiliza una lista con los intercambios de las principales porciones de alimentos, además, de una plantilla para que el paciente	Se atendieron un total de 79 colaboradores de los cuales 57 son masculino y 22 femenino. Todas estas 79 personas indican que el motivo principal de la consulta es querer bajar de peso, adicional dentro de estas 79 personas, 17 indican que por salud quieren aprender a comer de manera saludable y 2

Tazas y cucharas de medir.	Durante la primera cita de una duración aproximada de 40 minutos, se llena el expediente nutricional, se determina el estado nutricional, se calcula y realiza un plan de alimentación; además se entrega al paciente la lista de intercambio de alimentos.	tenga su plan de alimentación y un ejemplo de menú de este.	indican que antes iban donde un nutricionista por fuera y que quieran continuar con el control nutricional. A las 79 personas que se les brindó la consulta nutricional, se les pesó, realizó medidas de talla, circunferencia abdominal, circunferencia de muñeca, dentro del peso gracias a que la balanza es de bioimpedancia se obtienen datos de % de grasa y % músculo, se saca IMC, peso ideal, TMB y VET, todos estos datos se explican al paciente y se fijan metas con estos,
----------------------------	---	---	---

adicionalmente se realiza el plan de alimentación y ejemplo de menú para todos, de igual manera se entrega el brochure con las listas de intercambio y se explican estas con la ayuda de los modelos de alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.10.1. Sistematización

Para llevar a cabo la consulta nutricional, al igual que la valoración inicial, se invitó a los colaboradores de la empresa por medio de un comunicado vía correo electrónico a asistir al consultorio médico, para que se realizara la valoración nutricional ([ver anexo 10](#)). Se debía agendar una cita por el mismo medio, con antelación.

Se crea una anamnesis o expediente clínico ([ver anexo 11](#)) para completar con información antropométrica, bioquímica (en caso de poder conseguirla por medio del paciente), clínica y dietética, de esta forma se obtenía toda la información importante para determinar cuál era la estrategia idónea del manejo nutricional del paciente para indicarle un plan de alimentación adecuado a sus necesidades.

Cabe destacar que unas consultas se dieron presenciales y otras fueron en línea, ya que el departamento de recursos humanos recalzó la importancia de incluir dentro del programa a personas de la empresa Mabe, pero de otras zonas de Centroamérica.

La consulta inicial se ofreció en un tiempo aproximado de 45 a 60 minutos, donde ya se contaba con los datos generales de los pacientes, pues se habían consultado en el diagnóstico nutricional mencionado anteriormente, lo que aligeraba el proceso y además permitía la fluidez de la consulta donde se podían consultar otros aspectos clínicos o dietéticos para formular el plan de alimentación.

Otra de las actividades que provocó mayor fluidez y comprensión de lo otorgado en esta consulta fue la charla que se ofreció previamente sobre porciones y grupos de alimentos, en la cual se fue enseñando a la población cuales eran las cantidades adecuadas y el tamaño de las porciones, esto para que logran cumplir su plan de alimentación y además que la primera consulta no se

volviera extensa al tener que explicar este mismo aspecto una y otra vez a cada uno de los empleados. Al final de la consulta se entregó el plan de alimentación ([ver anexo 12](#)) así como las porciones de alimentos. ([ver anexo 13](#)).

3.1.11. Actividad 11: Consulta Nutricional de seguimiento a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Brindar consulta nutricional individual de seguimiento los colaboradores de la empresa Mabe para la mejora de su alimentación y estilo de vida saludable

Tabla 19. Consulta clínica nutricional de seguimiento a los colaboradores de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Consulta nutricional a los colaboradores de la empresa Mabe.	Pasante de nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica	Computadora Lapicero Balanza digital con bioimpedancia Omron 514 Tallímetro de la marca seca 213 Cinta métrica Plato del buen comer. Plantilla para plan de alimentación Lista de intercambio de porciones Modelos de alimentos	Tras la consulta inicial brindada a los colaboradores se realizan 4 seguimientos para verificar el apego al plan de alimentación y la evolución del paciente.	Se utiliza una lista con los intercambios de las principales porciones de alimentos, además, de una plantilla para que el paciente tenga su plan de alimentación y un ejemplo de menú de este.	Se atendieron un total de 79 colaboradores de los cuales 57 son masculino y 22 femenino. Se obtiene que en cuanto al IMC: De las 79 personas 74 personas disminuyeron su IMC. 1 persona mantuvo el mismo IMC. 4 personas aumentaron su IMC, es importante

Tazas y
cucharas de
medir.

recaltar que estas
últimas 4
aumentaron en %
de músculo.
En cuanto a la
grasa corporal de
los 79
colaboradores
atendidos 60
personas
disminuyeron el
porcentaje de
grasa con una
variación
significante,
mientras que el
restante se
mantuvo entre los
mismos rangos
que al inicio.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.11.1. Sistematización

Para llevar a cabo la consulta nutricional de seguimiento, al igual que en la consulta inicial, se invitó a los colaboradores de la empresa por medio de un comunicado vía correo electrónico a asistir al consultorio médico, para que se realizara la valoración nutricional ([ver anexo 46](#)). Se debía agendar una cita por el mismo medio, con antelación.

Cabe destacar que unas consultas se dieron presenciales y otras fueron en línea por medio de la plataforma Zoom, dicha plataforma permite realizar conferencias online y da la facilidad de además de brindar la video llamada para poder crear ese vínculo con el paciente al estarlo viendo, permite compartir la pantalla del computador, cosa que permite poderle proyectar al paciente cualquier cosa por medio de la computadora y que este pueda verlo como si estuviera de manera presencial para obtener una mejor comprensión ([ver anexo 47](#)), estas consultas online se realizan de esta manera ya que el departamento de recursos humanos recalcó la importancia de incluir dentro del programa a personas de la empresa Mabe, pero de otras zonas de Centroamérica.

La consulta de seguimiento se ofreció en un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos, dicha consulta se iniciaba con unas preguntas de indagación las cuales eran:

¿Cómo ha estado?

¿Cómo se sintió con el plan de alimentación prescrito?

¿Pudo realizarlo al pie de la letra?

¿Tiene alguna duda en cuanto a porciones de alimentos?

Estas y otras preguntas se realizaron al total de pacientes que asistieron a la consulta nutricional, dentro de esta consulta tras conversar con el paciente sobre qué cosas le gustaron y que cosas no del plan de alimentación, se realiza un nuevo cálculo de dieta y un nuevo ejemplo de

menú, siempre de la mano con el paciente para realizarlo de manera personalizada y a gusto de cada paciente. En todas estas consultas además de repasar las porciones de alimentos con ayuda de los modelos de alimentos ([ver anexo 47](#)) y fotografías digitales, se utiliza y explica el plato saludable que es una manera de poder comer balanceadamente sin necesidad de estar midiendo porciones algo importante en lo que se hacía énfasis en aquellos pacientes que pasan viajando mucho.

Gracias al uso de la plataforma digital anteriormente descrita, se logra que las 79 personas que inicialmente asistieron a la consulta de seguimiento pudieran asistir a los 4 seguimientos realizados, y también que se diera la facilidad de agendar la cita a conveniencia de hora y día del colaborador generando un punto positivo a favor del trabajador.

Se atendieron un total de 79 colaboradores de los cuales 57 son masculinos y 22 femeninos.

Se obtiene que en cuanto al IMC: De las 79 personas

-74 personas disminuyeron su IMC.

-1 persona mantuvo el mismo IMC.

-4 personas aumentaron su IMC, es importante recalcar que estas últimas 4 aumentaron en % de músculos.

En cuanto a la grasa corporal de los 79 colaboradores atendidos:

-60 personas disminuyeron el porcentaje de grasa con una variación significativa, mientras que el restante se mantuvo entre los mismos rangos que al inicio.

Por último, en cuanto a la mejora de los antecedentes patológicos personales, como se comenta anteriormente en el presente documento, son 79 colaboradores de los 110 que no indican padecer de ninguna patología, sin embargo, entre las patologías presentes en el resto de la población sobresale, en primer lugar, la dislipidemia y el estreñimiento, y tres personas con hipertensión y solo una con diabetes.

De las personas que padecían dislipidemia no se logran obtener datos para poder concluir que presentaron mejorías pues se requería de exámenes bioquímicos para esto y no fue posible obtenerlos, en cuanto a la hipertensión y diabetes los pacientes comentaron haber presentado cierta mejoría a la hora de realizar las mediciones de rutina de toma de presión y toma de glucemias, y por último en cuanto a las personas con estreñimiento 8 de 13 indicaron presentar una gran mejoría en esto gracias al cumplimiento el plan nutricional.

3.1.12. Actividad 12: Charla Porciones e Intercambio de Alimentos dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Exponer a los colaboradores de la empresa Mabe, las porciones e intercambios de alimentos que deben conformar una dieta saludable para que logren el cumplimiento de su plan nutricional.

Tabla 20. Charla educativa Porciones e Intercambio de Alimentos dirigida a los colaboradores de la Empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Charla Porciones e Intercambio de Alimentos para los colaboradores de la empresa Mabe.	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Pantalla TV Presentación de Power Point sobre el tema porciones e intercambio de alimentos Tazas y cucharas de medir alimentos Modelos de alimentos de todos los grupos de alimentos	Se invitó a los colaboradores de la empresa a participar a esta charla por el correo Vive Mabe Centroamérica (ver anexo 14). Mediante la presentación de Power Point se presentó y explicó a los colaboradores que asistieron a la charla sobre el Método de Intercambio de	Para el desarrollo de esta actividad se utiliza una presentación de Power Point como material de apoyo. Para evaluar los resultados no se utiliza un documento formal, sino que se realizan preguntas sobre el manejo de porciones a la	Se obtiene una asistencia de 15 colaboradores a esta charla (ver anexo 16). Como resultados se logra que el total de la población entendiera los principales intercambios de alimentos y que el fin de estos es evitar consumir los mismos siempre en un plan y al contrario que se pueda tener

alimentos, que es una porción, utensilios necesarios para realizar la medición de las porciones, equivalencias de las cucharas y tazas de alimentos, así como las principales porciones por grupos de alimentos. La presentación fue enviada a todos los colaboradores.	hora de la consulta.	variedad en un plan gracias al método del intercambio de alimentos.
---	----------------------	---

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.12.1. Sistematización

La charla educativa de porciones e intercambio de alimentos, como se mencionó en la sistematización anterior y tal como se explica en la matriz anterior, se realizó con el fin de exponer a los funcionarios modelos de alimentos, imágenes, tazas y cucharas medidores, explicándoles las porciones adecuadas por cada tipo de alimento, para con ello lograr más claridad a la hora de leer, interpretar y preparar los alimentos indicados en su plan alimentación.

Hay que recordar que el plan de alimentación es solo una guía y que el cumplimiento debe ser diario y no es más importante el alimento prescrito, sino la porción y el grupo de alimento indicado,

es en este punto donde radica la importancia de la comprensión de las porciones y de cada uno de los intercambios, para ir armando opciones diferentes a diario.

Tras la realización de la charla se obtuvo como resultado que al momento de la consulta se le realizaran preguntas informales acerca de las porciones y las acertaran. Las preguntas, que se les realizó fueron las siguientes:

- ¿De qué tamaño debe ser una fruta para que cuente como una porción?
- ¿Cuál es el tamaño de una porción de carne?
- Si se le prescribe 1 taza de arroz, ¿cuántas porciones incluye?
- Si en un desayuno se le indica consumir 1 tortilla del fogón con un huevo, ¿cuál podría ser el intercambio para el día siguiente no comer lo mismo?

Es importante mencionar que esta presentación (ver anexo 15) le fue entregada por medio de correo electrónico a cada uno de los colaboradores para que tuvieran acceso a ella en cualquier momento y fuera de fácil consulta, además en la consulta se les brindó el brochure de los intercambios correspondientes.

3.1.13. Actividad 13: Charla Etiquetado Nutricional dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Capacitar a los colaboradores a leer y entender las etiquetas nutricionales de los diferentes productos en relación con sus valores energéticos, contenido de macro y micronutrientes, sodio y fibra.

Tabla 21. Charla educativa Etiquetado Nutricional dirigida a los colaboradores de la Empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Charla educativa sobre el etiquetado nutricional de alimentos.	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Pantalla TV Presentación de Power Point sobre el tema etiquetado nutricional de alimentos Fotocopia del material para realizar la evaluación Lapiceros	Se invito a los colaboradores de la empresa a participar a esta charla por el correo Vive Mabe Centroamérica (ver anexo 17). Mediante la presentación de Power Point se presentó y explicó a los colaboradores que asistieron a la charla sobre la manera correcta	Tras la presentación de la charla, se realizó una práctica en la cual se les brindó unas etiquetas nutricionales para su lectura y al final de esto se les brindó una pequeña evaluación para medir el impacto de la charla. (ver anexo 19)	La charla tuvo una participación de 16 colaboradores (ver anexo 20), los cuales aprendieron sobre la forma correcta de leer una etiqueta nutricional, de interpretar los principales descriptores del etiquetado nutricional, la cantidad de porciones por empaque, cantidad de carbohidratos, azúcar, grasa, proteína y sodio tiene un producto y cuánta es la cantidad recomendada que debería tener de estos. El aprendizaje se confirmó

de leer una etiqueta nutricional, se les explicó sobre el tamaño de la porción, cantidad de calorías, porcentaje de valor diario, principales prescriptores del etiquetado nutricional y demás partes del etiquetado nutricional (ver anexo 18).	mediante la evaluación de la actividad en la que todos los participantes pudieron leer la etiqueta nutricional que se les brindó e identificar si el producto era saludable o no.
--	---

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.13.1. Sistematización

Tras la aplicación de la encuesta de conocimiento a los empleados de la empresa Mabe, se reconoce la necesidad de brindar educación nutricional, ya que la mayor parte de la población falló todos los aspectos correspondientes a la lectura de una etiqueta.

Por lo tanto, se creó una presentación que incluyera los siguientes temas:

- Tamaño de la porción de un alimento
- Cantidad de calorías

- Porcentaje de valor diario
- Limitaciones generales (sodio, azúcares, grasas saturadas)
- Declaración del contenido de nutrientes

Al finalizar esta actividad, en grupos se les pidió evaluar una etiqueta nutricional, donde se tuvo un 100% de respuestas correctas (todas las 16 personas asistentes), con ello se evidencia no solo la comprensión de la charla presentada, sino que se nota una aplicación correcta de los términos.

Las preguntas que se incluyen en la evaluación final son acerca de: calorías totales del producto, porciones incluidas en el empaque, porción del producto y la interpretación de alto, moderado o bajo del contenido de sodio en el producto brindado, ([ver anexo 19](#)). Los empaques brindados para la evaluación fueron de bizcochos de maíz, tubos de galletas dulces con relleno, bebida gaseosa, jugos de caja tipo néctar de un litro, quequitos de chocolate rellenos, paquetitos de platanitos salados con limón, empaque de natilla de 500g; cabe resaltar que todos los productos anteriores son de marcas comerciales.

3.1.13. Actividad 14: Charla “Calorías del Alcohol” dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Concientizar a los colaboradores de la empresa Mabe sobre el contenido de calorías en diferentes bebidas alcohólicas para la disminución de su consumo en exceso.

Tabla 22. Charla educativa sobre calorías del alcohol dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Charla Calorías del alcohol para los colaboradores de la empresa Mabe	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Pantalla TV Presentación de Power Point sobre el tema calorías del alcohol	Se invitó a los colaboradores de la empresa a participar en esta charla por el correo Vive Mabe Centroamérica (ver anexo 21). Mediante la presentación de Power Point se presentó y explicó a los colaboradores que asistieron a la charla sobre el tema calorías del alcohol, el concepto de calorías vacías, principales bebidas alcohólicas del país y su intercambio nutricional, además de cuánto tiempo de actividad física es necesaria para quemar una de estas	No se utiliza un instrumento para evaluar a los funcionarios, ya que el fin fundamental consistió en crear conciencia en disminución del consumo, y la moderación de la ingesta del alcohol no puede ser evaluado.	Asisten a la actividad 12 colaboradores de la empresa (ver anexo 23). Como resultado del desarrollo de esta actividad se logró que la totalidad de la población reconocieran la cantidad de calorías por gramo de alcohol. Fue notorio el impacto de los participantes al saber cuántas calorías tenían las bebidas alcohólicas que normalmente consumen y mayoritariamente el consumo es en exceso, y aún más impactante para ellos fue saber cuánto ejercicio necesitaban hacer para poder quemar todo este exceso de calorías. Por lo que se logra el objetivo de la charla el cual era informar a los colaboradores sobre el contenido de estas calorías

bebidas alcohólicas
([ver anexo 22](#)) con el fin de concientizar a la población sobre el consumo excesivo de estas y su impacto en la salud y estado nutricional.

vacías con el fin de lograr conciencia, esperando que disminuyan el consumo de estas bebidas.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.14.1. Sistematización

Tras la aplicación del diagnóstico sobre conocimientos en nutrición, se reconoce la deficiencia sobre conocimiento sobre las calorías del alcohol. Entonces se toma en cuenta además las respuestas sobre el consumo de alcohol en la consulta nutricional, ya que las calorías del alcohol no son tan importantes como evitar un consumo excesivo del mismo.

Por lo tanto, al diseñar la presentación correspondiente a esta actividad no solo se explica la equivalencia de calorías de un gramo de alcohol, sino que se expone la cantidad de calorías que contienen las principales bebidas alcohólicas, tales como cervezas y tragos, más consumidas en nuestro país, con el fin de hacer conciencia en la población no solo de la cantidad de alcohol que están ingiriendo, sino el exceso de calorías que consumen al consumir más de una bebida de estas.

Como resultado del desarrollo de esta actividad se logró que la totalidad de la población reconocieran la cantidad de calorías por gramo de alcohol consultada al final de la presentación ([ver anexo 22](#)). Fue notorio el impacto de los participantes al saber cuántas calorías tenían las bebidas alcohólicas que normalmente consumen y mayoritariamente el consumo es en exceso, y aún más impactante para ellos fue saber cuánto ejercicio necesitaban hacer para poder quemar todo este exceso de calorías.

A pesar de que, se desearía que la población disminuyera la cantidad y frecuencia de consumo de este tipo de bebidas, este hecho no puede comprobarse a corto plazo, sino que se necesita de varios seguimientos de la consulta nutricional para que se evidencie su consumo bajo o moderado.

3.1.14.1. Actividad 15: Charla sobre Mitos Nutricionales a los colaboradores de la empresa

Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Presentar a la población los principales mitos y realidades comunes en el campo nutricional, para que establezcan criterios en la toma de decisiones relacionadas con su comportamiento alimentario.

Tabla 23. Charla educativa sobre Mitos sobre Nutrición dirigida a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Charla sobre el tema de Mitos acerca de Nutrición	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Pantalla TV Presentación de Power Point sobre el tema Mitos sobre Nutrición	Se invitó a los colaboradores de la empresa a participar a esta charla por el correo Vive Mabe Centroamérica (ver anexo 24). Mediante la presentación de Power Point (Ver anexo 25) se presentó y explicó a los colaboradores que asistieron a la charla sobre el tema mitos sobre nutrición, los principales mitos y creencias sobre nutrición más comunes en nuestro país, la presentación estaba compuesta por el título del	No se cuenta con instrumento de evaluación de resultados, solo se logra la comprensión de la totalidad de la población del tema abordado.	Se obtiene una asistencia de 19 colaboradores a esta charla (ver anexo 26). Tras la charla educativa se obtiene que toda la información falsa quedó en evidencia y que los colaboradores comprendieron el por qué se clasifica como tal, fue una charla bastante dinámica donde surgieron

mito y la explicación del por qué este es un mito, antes de explicar cada mito, se pregunta a la población, sobre si creen en este o no y el por qué, con el fin de hacer más dinámica y generar debate entre ellos, tras los comentarios se explica la verdadera respuesta de cada uno, con el fin de lograr que se desmientan muchos mitos que son comunes en nuestro país.	muchas preguntas y todas fueron evacuadas de manera satisfactoria.
---	--

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.15.1. Sistematización

Tal como se evidenció en el diagnóstico de conocimiento, es frecuente que la población tenga creencias populares sobre nutrición, siendo las más fuertes las de alimentos quemados y grasas, entre otros. Es por ese motivo que se recolecta una cierta cantidad de información sobre mitos comunes en nutrición para exponerlos a la población de la empresa Mabe.

Al presentar la información, inicialmente se pregunta a los asistentes qué creen acerca de cada uno de los postulados que se les está presentando, esto con el fin de crear un pequeño debate y con ello no solo que entre ellos formulen si es falso o verdadero, sino que sea interactivo y que surjan otras consultas que puedan ser abordadas sobre temas similares. Como resultado se obtuvo que toda la información falsa quedó en evidencia y que los colaboradores comprendieron el por qué se

clasifica como tal. Sin embargo, en la actualidad hay muchísimos otros mitos más y se sale de las manos que la población crea o incluso realice prácticas inadecuadas que en realidad sean mitos, por lo cual se les recomienda que no creen cualquier cosa que siempre investiguen y que investiguen de fuentes científicas pues en internet van a encontrar muchas cosas que podrían ser erróneas.

3.1.16. Actividad 16: Comunicados Informativos sobre temas nutricionales para los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica & Centroamérica

Objetivo: Brindar a la población educación nutricional de una forma rápida y efectiva, tomando en cuenta las deficiencias encontradas para que ellos mejoren sus hábitos y con ello su calidad de vida.

Tabla 24. Comunicados Informativos enviados sobre Temas nutricionales para los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica & Centroamérica

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Cápsulas informativas referentes a los diferentes temas propuestos analizados con las deficiencias encontradas en el diagnóstico.	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Plataforma digital del correo electrónico de “Vive Mabe Centroamérica” Cápsulas informativas sobre diferentes temas nutricionales	Tras la aplicación de los diagnósticos se logra ver la deficiencia en diferentes temas nutricionales por lo cual se procede a realizar una infografía sobre estos temas los cuales son: importancia del consumo del agua, fibra: tipos y beneficios, el colesterol, calorías del alcohol y consejos nutricionales en navidad, haciendo de esta forma una manera rápida y efectiva de transmitir información a gran cantidad de personas al mismo tiempo.	Se realizó un instrumento que contenía la consulta de si habían recibido la información, si había sido clara y como calificaban la información enviada (ver anexo 33).	Se envían un total de 6 Comunicados – Cápsulas informativas, de los demás descritos en la sistematización. Al ser enviados estos mediante este correo que es a nivel de Centroamérica se logra una gran cobertura, un total de 345 personas indicaron haber recibido estas capsulas sobre nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.16.1. Sistematización

Los diagnósticos son indispensables para determinar fortalezas y debilidades, sin embargo, carecen de importancia, sino se toman medidas al respecto. Es por ese motivo que con los puntos débiles encontrados en el diagnóstico de conocimiento es que se crean los comunicados que fueron enviados por medio de correo electrónico de Vive Mabe Centroamérica.

Estos se basan en cápsulas informativas referentes a los diferentes temas propuestos analizados con las deficiencias encontradas en el diagnóstico, los cuales se envían a todos los colaboradores por medio de correo electrónico de “Vive Mabe Centroamérica”, haciendo de esta forma una manera rápida y efectiva de transmitir información a gran cantidad de personas al mismo tiempo.

Los temas abordados en estos comunicados fueron:

- Importancia del consumo del agua ([ver anexo 27](#)).
- Fibra: tipos y beneficios ([ver anexo 28](#)).
- El colesterol ([ver anexo 29](#)).
- Calorías del alcohol ([ver anexo 30](#)).
- Consejos nutricionales en navidad ([ver anexo 31](#)).
- El tamal de Cerdo Costarricense ([ver anexo 32](#)).

Es importante recalcar que de estos diagnósticos solo los cuatro primeros fueron aquellos que realmente se vio la necesidad de realizar por las deficiencias encontradas en los diagnósticos, sin embargo, por la época en la que se desarrolló las últimas etapas de la práctica supervisada, que fue

la época de Navidad, se ve la importancia de realizar los comunicados de los temas “Consejos Nutricionales en Navidad” ([ver anexo 31](#)) y “El Tamal de Cerdo Costarricense” ([ver anexo 32](#)), ya que es de suma importancia para no recaer en excesos en el consumo de alimentos que normalmente son altamente calóricos que son tradicionales de la época.

La evaluación de la actividad se realizó mediante la aplicación de un cuestionario el cual fue enviado por la misma plataforma que se enviaron los comunicados ([ver anexo 33](#)), donde 345 personas contestó haber recibido estas cápsulas informativas ([ver figura 70](#)); y solo 15 personas contestó no haberlas recibido, es importante recalcar que se habló con alguna de estas personas y tras una búsqueda de los correos todos llegaron a la bandeja de entrada de estas personas sin embargo por exceso de correos y trabajo al final no lograron visualizar estos.

Aunque se sabe que 345 personas recibieron estas cápsulas informativas, se ve la importancia de conocer cuales realmente recibieron la información y lograron visualizar y estudiar a detalle, donde las 345 personas contestaron que habían recibido las capsulas informativas de Importancia del Consumo de Agua y Fibra: tipos y beneficios y la del “Tamal”, seguido por 343 personas que indican haber recibido el comunicado del tema Consejos Nutricionales en Navidad, y por último 330 personas que indican haber recibido la capsula sobre el tema de Calorías del alcohol. ([ver figura 71](#)).

En cuanto a la relevancia que tuvo el envío de información por este medio, se preguntó si la calidad de la información fue “buena” o “mala” ([ver figura 72](#)), donde las 345 personas que indicaron haber recibido estos comunicados contestaron que la información fue buena, se recibió además respuestas positivas que demostraron el interés de los colaboradores por recibir este tipo de información.

Como resultado de la aplicación de esta actividad se logró la comprensión de los temas y la difusión de información de una forma rápida y de forma clara y concisa que todos los colaboradores catalogaron como útil y de buena calidad.

3.1.17. Actividad 17: Taller de Modificación de Recetas Navideñas con los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Realizar un taller de modificación de recetas navideñas con el fin de que los colaboradores de la empresa Mabe aprendan sobre cómo modificar y ejecutar una receta modificada.

Tabla 25. Taller de modificación de recetas navideñas dirigido a los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Taller de modificación de recetas navideñas	Estudiante de Nutrición. Colaboradores de la empresa Mabe	Pantalla TV Equipo menor de cocina: ollas, cucharas, moldes, y diferente equipo de cocina necesario para la ejecución de las recetas. Recetario de recetas modificadas Delantales, limpiónes, reddecilla para el cabello	Se envía mediante la plataforma digital Vive Mabe Centroamérica la invitación para este taller con un cupo de 15 personas (ver anexo 34), este se realiza en el showroom de Mabe, se realiza un recetario (ver anexo 35) compuesto por las recetas a ejecutar las cuales son: -Queque navideño alto en fibra -Galletas navideñas suggar free -Rompepe bajo en calorías	No se realizó un instrumento de evaluación como tal, el fin principal del taller era que pudieran aprender a como modificar una receta la cual se puede decir que se evaluó mientras se aplicaba el taller y se iban explicado los pasos, el porqué de modificar y los beneficios de la modificación.	Asisten a la actividad las 15 personas que se puso de cupo (ver anexo 36). Se obtiene que todos los asistentes aprenden sobre como poder modificar una receta, la importancia y relevancia que tiene esta actividad en la composición nutricional de

Se inició el taller con una explicación de estas recetas que se van a hacer, su modificación y valor nutricional de la misma comparando el valor nutricional original vs. modificado con el fin de que los colaboradores sean conscientes del cambio que se logra tras la modificación de recetas, se colocan a los colaboradores en grupos de 5 personas y se procede a realizar las recetas.	los alimentos y por ende en el estado nutricional. Al final de la actividad se obtienen comentarios muy positivos sobre el agrado de la actividad por parte de los participantes.
--	---

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.17.1. Sistematización

La temporada navideña es una época que recae en excesos de consumo de alimentos, alta en azúcares, grasas y otros. Por lo que se piensa en la necesidad de crear un taller de modificación de recetas tradicionales costarricenses comunes en esta temporada.

Se eligen las recetas más sobresalientes tales como: galletas de navidad elaboradas con mantequilla, queque navideño y rompopo.

La idea principal consistió en realizar previo a la realización de las recetas, una explicación de cada uno de los pasos necesarios para la elaboración y además se realiza una comparación del valor nutricional de la receta original y la modificada, con el fin de que ellos descubran las principales diferencias, tales como:

- El mayor contenido de fibra del queque navideño modificado en contraste con el original, además de un aumento en la cantidad de proteína.
- La disminución importante de azúcar en las galletas.
- El menor contenido de grasa y calorías del rompopo modificado con respecto al de la receta original.

3.1.18. Actividad 18: Realización Manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento para el servicio de alimentación Mabe, Coyol de Alajuela

Objetivo: Establecer mediante un manual los procesos de limpieza y desinfección que deben aplicarse en el servicio de alimentación de la empresa Mabe

Tabla 26. Realización Manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento para el servicio de alimentación

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Brindar un manual con los POES necesarios para la correcta limpieza y desinfección del servicio de alimentación de la empresa Mabe	Estudiante de Nutrición. Colaboradores del servicio de alimentación Mabe	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación del Ministerio de Salud. Lapicero Redecilla para el cabello.	Al aplicar la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación del Ministerio de Salud, y tras la observación del servicio de alimentos se obtiene que no cuentan con un programa de limpieza y desinfección y el personal no sigue las normas adecuadas de higiene, por lo tanto, se realiza el manual para una mejor calidad, limpieza, orden y calidad del servicio.	No se aplica un instrumento de evaluación, porque el Manual POES no pudo ser aplicado por el servicio de alimentación.	Se logró entregar a la empresa Mabe un manual con 6 POES donde se explica cada paso y procedimiento de limpieza y desinfección, con el fin de que sean aplicados en el servicio de alimentos (ver anexo 37).

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.18.1 Sistematización

Tras la aplicación de la guía del Ministerio de salud para la evaluación sanitaria de servicios de alimentación y encontrar ciertas deficiencias y debido a la importancia de los diferentes controles que deben darse en un servicio de alimentos, es que se crea este manual, donde se incluyen los procedimientos operativos estandarizados de saneamiento para servicios de alimentación institucional (POES), para el salón del comedor, tablas de picar, vasos, licuadora, campana extractora y la plancha.

A pesar de que este material fue entregado y explicado a la única funcionaria asistente al servicio de alimentos de Mabe, lamentablemente, no fue posible evaluar su aplicación debido a que el catering service decidió no prestar más sus servicios a la compañía. No obstante, estos documentos quedaron en manos de funcionarios de la empresa para que cuando recontractaran un nuevo servicio le entregaren este manual y se espera que sea aplicado.

3.1.19. Actividad 19. Propuesta de Menú

Objetivo: Elaborar un menú cíclico de seis semanas, el cual sea equilibrado, variado y acorde a las necesidades nutricionales de los colaboradores de la empresa Mabe.

Tabla 27. Propuesta de menú realizada para el servicio de alimentación de la empresa Mabe

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Confeccionar un menú que cumpla con las necesidades energéticas de los colaboradores y solucione los problemas encontrados tanto en el análisis cualitativo y cuantitativo como en las encuestas de gustos y preferencias y calidad del servicio.	Estudiante de Nutrición. Servicio de Alimentos Mabe	Computadora Calculadora Listas de intercambio	Se realiza una propuesta de menú institucional (ver anexo 38) para el servicio de alimentación de la empresa Mabe para los tiempos de comida de desayuno y almuerzo. Se utiliza el método de escalerilla para el cual se utilizan 6 bases y se realiza una plantilla con 30 casillas, y un ciclo de menú de 6 semanas.	No se aplica un instrumento de evaluación, pues el menú no pudo ser aplicado por el servicio de alimentación.	El menú propuesto contempla los resultados que se obtuvieron en las encuestas aplicadas referentes al servicio de alimentación. Esta nueva propuesta de menú busca ofrecer alimentos preparados de forma más saludable, disminuir la cantidad de preparaciones, fritas o empanizadas, además de indicarle al personal de cocina de que se debe regular más la cantidad de grasa y azúcar utilizada en las preparaciones. La propuesta del menú incluye también la modificación de porciones servidas, esto para lograr un aporte adecuado y balanceado de macronutrientes.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.19.1. Sistematización

Se tomó como base el diagnóstico de gustos y preferencias; sin embargo, por petición del departamento de recursos humanos se realizaron muchas modificaciones para ofrecer una mayor variedad e innovación en las preparaciones, especialmente en cuanto a guarniciones, además, se busca que sean opciones más saludables y balanceadas las que se ofrezcan en el menú.

Para realizar dicho menú se procede a sacar el VET de todos los colaboradores de la empresa por medio de la fórmula Mifflin – St Jeor, para posteriormente promediar estos y obtener un VET promedio ideal (ver anexo 38, [tabla 6](#)). Al contar con un requerimiento total se procede a realizar la distribución de este, por tiempos de alimentación. Tomando como referencia que el desayuno debe cubrir el 25% del total energético diario y el almuerzo representa un 30%. (ver anexo 38, [tabla 2](#)). Una vez con los datos anteriores se procede a realizar la distribución porcentual de macronutrientes que se ha establecido de 50% CHO, 20% de proteína y 30% de grasas. Siendo los parámetros correctos para una dieta normal y adecuada en macronutrientes para este tipo de población. (ver anexo 38, [tabla 3](#)).

A su vez se plantean diferentes factores necesarios para el diseño del menú:

Tiempos de comida (TC): 2 (Desayuno y Almuerzo)

Opciones por tiempo de comida (OP/TC): 1

Días de la semana (D/S): 5 (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes)

Bases (B): 6

Número de semanas: 6 semanas

Para proceder al cálculo del número de casillas en la plantilla de menú por medio de mínimo común múltiplo (ver anexo 38, [tabla 7](#)), y continuar con la escalerilla del menú (ver anexo 38,

[tabla 8](#)), y seguidamente establecer cuáles serán las preparaciones para la nueva propuesta de menú (ver anexo 38, [tabla 9](#)).

Para el almuerzo se crea un menú para un ciclo de 6 semanas ([ver anexo 38](#)), para cada día del menú se ofrece: opción de plato fuerte, guarnición vegetal, guarnición harinosa, ensalada y una opción de refresco natural. Por otro lado, la propuesta para el desayuno consta de un ciclo de igualmente de 6 semanas (ver mismo anexo), en el que cada día se ofrecen: diferentes preparaciones para lograr variedad en el menú y 3 opciones de bebida (Natural, café y té).

Una de las principales diferencias entre el menú actual y la propuesta que se realizó, es el cumplimiento de la recomendación en cuanto a energía y macronutrientes necesarios para la población adulta asistente al comedor, ya que en el menú actual esto no se respetaba y los platillos servidos excedían la cantidad de energía y grasas.

Además, para fomentar el consumo de vegetales, se incluyó en el menú una alternativa de guarnición vegetal, ya que en algunas ocasiones esta no se ofrecía, de igual manera agregan mayor cantidad de ingredientes a la barra de ensaladas y las ensaladas a base de carbohidratos se ofrecen con menos frecuencia.

De igual forma, se incluyeron nuevas preparaciones para las guarniciones vegetales como las cremas, así como otros vegetales que antes no se ofrecían, como la crema de elote, hongos, tomate, espárragos. Se busca ofrecer alimentos preparados de forma más saludable, disminuir la cantidad de preparaciones, fritas o empanizadas, además de indicarle al personal de cocina de que se debe regular más la cantidad de grasa y azúcar utilizada en las preparaciones.

Siguiendo con lo anterior, se consideró la combinación de alimentos ofrecidos, por ejemplo, si uno de los platos fuertes es frito, las guarniciones deben ser bajas en grasa. Además, se busca que los alimentos no solo mantengan un equilibrio nutricional, sino que las combinaciones deben ser agradables en cuanto a sabor y la armonía de colores, ya que el menú actual contiene combinaciones no atractivas o poco llamativas a la vista.

La propuesta del menú incluye también la modificación de porciones servidas, esto para lograr un aporte adecuado y balanceado de macronutrientes. Es importante mencionar que para poder pasar del menú actual a esta nueva propuesta de menú se debe hacer toda una Campaña Educativa, donde se inicie por hablar de porciones de alimentos, crear conciencia en los colaboradores de la empresa sobre cuantas porciones de alimentos comen actualmente para poderles hacer bien que van a pasar de X cantidad de porciones a X, la idea es llevar una transición y crear un proceso gradual para lograr la total aceptación y adaptación de los colaboradores de la empresa a esta nueva propuesta de menú.

La propuesta del menú se realizó y se entregó al departamento de recursos humanos, sin embargo, esta no se implantó ya que, al ser un servicio brindado por una empresa independiente a Mabe, tipo catering service, requiere de otra serie de aprobaciones y lineamientos de parte de la empresa para poder ser aplicado.

3.1.20. Actividad 20. Comparación Propuesta del nuevo Menú vrs Menú Actual

Objetivo: Comparar el menú actual proporcionado a los funcionarios de la empresa Mabe, con el menú propuesto, para la creación de un análisis sobre las características y diferencias entre ellos.

Tabla 28. Comparación Propuesta del nuevo Menú vrs Menú Actual

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento de Evaluación	Resultado
Comparar el menú actual del servicio de alimentos con la nueva propuesta de menú	Estudiante de Nutrición. Servicio de Alimentos Mabe.	Computador a Calculadora	A través de los valores de energía obtenidos en la valoración cuantitativa del menú se realiza un cálculo promedio por tiempo de comida. Seguidamente, se elabora un cuadro comparativo que contiene las calorías totales promedio de los tiempos de comida ofrecidos con la energía ideal calculada según la población (ver tabla 9).	Tabla de comparación entre el menú actual y la propuesta de menú nueva.	Se obtiene un menú con un cálculo de VET promedio ideal para la población vrs uno que no estaba contemplando calorías ideales y sobrepasaba en un 196% los desayunos y aunque en los almuerzos no sobrepasaba el % de adecuación porque se obtiene un 103% se plantea un menú reestructurado. También se obtiene un menú de 6 semanas en formato de escalerilla vrs un menú donde no se conoce el número de semanas y además era bastante repetitivo contantemente

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.1.20.1. Sistematización

Para realizar una comparación del menú actual con el menú propuesto según los rangos ideales, se toma en cuenta tanto la valoración cuantitativa realizada como los cálculos de ideales de energía basados en los VET de toda la población, lo cual se puede observar en el diagnóstico cuantitativo y en el [anexo 6](#), respectivamente.

Una vez tomados los valores, se procede a realizar un cuadro comparativo, donde se exponen los valores energéticos del menú actual y se incluyen los valores ideales calculados, en los cuales se evidencia la necesidad de realizar ajustes en el menú.

Se debe mencionar que la plantilla del menú actual se realiza tras la observación y los datos obtenidos tanto en el análisis cuantitativo como en el cualitativo del menú actual, ya que en ningún momento se proporcionó un menú con los platos y las porciones que se estaban utilizando en el servicio de alimentos.

Como resultado se obtiene que el menú actual está basado en conocimiento empírico, que no respeta orden de organización de platillos, ni está basado en una propuesta de calorías, donde no se conoce su repetición por semanas; por el contrario, el menú propuesto, se establece bajo el método de escalerilla, basado en el promedio energético de la población, organizado en 6 semanas. Aunque el menú propuesto contiene una distribución de energía y de macronutrientes adecuada, no se presenta bajo las porciones de ADA, pues al ser un menú institucional, maneja sus propias porciones.

Con respecto a los valores energéticos del menú actual, puede notarse que el desayuno sobrepasa en un 196% los valores adecuados, siendo un exceso notable. Sin embargo, en cuanto al almuerzo se encuentra en un 103%, esto quiere decir que a pesar de que un menú pueda observarse dentro de los parámetros correctos, muchas veces la distribución de los alimentos no

es la ideal, y esto puede confirmarse en la evaluación cuantitativa ([ver anexo 6](#)) donde se incluyen los platos específicos de forma individual y los niveles de grasa, métodos de cocción y demás incurren en deficiencias nutricionales.

Tras todo lo mencionado anteriormente, cabe destacar que los cambios entre la implementación de un nuevo menú deberían realizarse gradualmente, para la aceptación y adaptación de los comensales a las nuevas opciones a ofrecer.

Además, el cambio de calorías no debería representar una restricción, sino se propone una reestructuración de los componentes del plato para brindarle no solo armonía, sabor y otros, sino que sea equilibrado y saludable.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Al finalizar la intervención nutricional en la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, durante los meses de setiembre a diciembre, 2019, se presentan las siguientes conclusiones:

- Tras el diagnóstico del estado nutricional de la población, se reconoce gran número de funcionarios con estado nutricional inadecuado por exceso con altos porcentajes de grasa, ubicados en rangos de sobrepeso y obesidad según IMC. Además, los datos clínicos de la población indican que la dislipidemia y el estreñimiento son las enfermedades que más se presentan en la población, y se reconoció que gran parte de los funcionarios tienen como hábito el consumo frecuente de alcohol. Los datos dietéticos indicaron una baja ingesta de agua y sedentarismo en la población en general, además de hábitos inadecuados como la sal añadida a los alimentos y la fritura como preferida de los métodos de cocción.
- Durante la consulta clínica, la mayoría de los pacientes mostró gran interés en el cumplimiento del plan de alimentación además de mejorar sus hábitos en cuanto a realizar los tiempos de alimentación recomendados, consumir porciones adecuadas, disminuir el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas, vegetales y agua, aumentar la cantidad de ejercicio físico, entre otros. Además, se creó material de apoyo para ayudar a su cumplimiento.
- Mediante el diagnóstico realizado al servicio de alimentación en la Mabe, Coyol de Alajuela, se logró identificar que, según la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud, el servicio funciona en condiciones adecuadas en cuanto a la distribución de alimentos que es la única labor que se realiza, sin embargo, en cuanto a las deficiencias encontradas se plantearon opciones de mejora y se les entregó un manual de POES.

- Con respecto al menú, la mayor parte de la población opina que en sabor, la variedad y la presentación de los platos es malo, sin embargo, aprueban la cantidad, el servicio al cliente y la limpieza. En cuanto a la evaluación cualitativa del menú se reconoce que se encuentra compuesto por preparaciones de alta densidad calórica, ya que la mayoría de los platillos son ricos en grasas, motivo por el cual al realizar la valoración cuantitativa se notan porcentajes de adecuación altos. Es por todo lo mencionado anteriormente que se realiza una propuesta de menú que ofrezca una mayor variedad y opciones saludables y balanceadas, tomando en cuenta también el diagnóstico sobre gustos y preferencias de los comensales.
- La evaluación de los hábitos y conocimientos en nutrición demostraron que existe un alto grado de desconocimiento y malas prácticas alimentarias, con base a esto, se generaron estrategias educativas para que los colaboradores puedan conocer e incorporar buenos hábitos alimentarios a su vida diaria, tal como charlas y comunicados.
- La colaboradora del servicio de alimentos tiene el conocimiento teórico de los lineamientos sobre una adecuada manipulación de los alimentos, sin embargo, estos muchas veces no se ponen en práctica, y junto con el diagnóstico del servicio de alimentos se ve la necesidad de fortalecer la importancia de la limpieza y desinfección.
- Se creó material y estrategias educativas, de forma de que todos los funcionarios tuvieran acceso a algún tipo de información y nuevos conocimientos relacionados con una alimentación saludable. Además de lo ya mencionado, y como parte de la educación nutricional se realizó un taller de modificación de recetas navideñas dado al alto consumo de productos altos en azúcar y calorías consumidos en esta época.

- Es importante resaltar que se ha creado conciencia en la empresa, sobre la importancia de promover una alimentación y estilo de vida saludable, para mejorar las condiciones de salud de los colaboradores y así mejorar el rendimiento y productividad de los funcionarios dentro de la empresa.

4.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se enlistan las recomendaciones realizadas a la empresa Mabe, una vez concluida la intervención nutricional:

- Contratar a un profesional en nutrición que se encargue de dar seguimiento al estado nutricional de los colaboradores de la empresa Mabe y la mejoría de enfermedades y sintomatologías asociadas a los hábitos alimentarios, buscando además la práctica de adecuados estilos de vida.
- Ya que los colaboradores mostraron gran interés en el seguimiento del plan, además de la actitud positiva hacia la modificación de mejorar su comportamiento alimentario, es que se considera necesario seguir apoyándolos a través de material nutricional que les recuerde tal compromiso.
- Además del trabajo con los empleados, es de suma importancia continuar la vigilancia sanitaria del servicio de alimentos y velar por el mejoramiento de los aspectos encontrados como deficientes en la guía del Ministerio de Salud, para con ello buscar la optimización de este. Además, como parte de ese trabajo es fundamental la aplicación y evaluación de los POES que fueron entregados para con ello obtener una mayor inocuidad del servicio de alimentos, sus equipos y vajilla.
- Una vez manejado el aspecto de inocuidad, se considera necesario poder llegar a un acuerdo con la administración del Servicio de Alimentos para la aplicación de la propuesta de menú realizada y, además, evaluar la aceptación de este para lograr la total satisfacción de los colaboradores por medio de un menú acorde a sus necesidades. Por ello también se reconoce la importancia de realizar evaluaciones ocasionales sobre la satisfacción de los comensales con las preparaciones ofrecidas en el servicio de alimentación.

- Así como se considera necesaria la difusión de información referente a hábitos y estilos de vida saludables, se reconoce la importancia de impartir charlas y campañas de comunicación que logren además de la promoción de la salud, ampliar también el conocimiento de los funcionarios.
- Es importante que el encargado del servicio de alimentos vele por el cumplimiento de todas las normas que garanticen las buenas prácticas de manufactura, pues no es solo necesario el conocimiento, sino también su aplicación, donde puede incluirse por ejemplo la limpieza y desinfección de frutas y vegetales, la ideal conservación de la vajilla y la utilización adecuada de los termómetros, lo cual logre obtener alimentos seguros para el consumo de la población
- Cabe mencionar que la época navideña no es la única en que se tiende a excesos en la alimentación, por ese motivo es imprescindible el constante recordatorio a los empleados de la implementación de adecuadas prácticas y elecciones alimentarias en otros momentos como: vacaciones, periodos de semana santa, eventos sociales como bodas o cumpleaños, entre otras.
- Además del material, la motivación por parte de un profesional de nutrición, sería importante realizar actividades dentro de la empresa que fomenten la actividad física y que funcionen como métodos para mejorar relaciones interpersonales, incluso valorar la opción de crear alguna alianza con algún gimnasio por medio de la
- asociación de empleados.

CAPÍTULO V

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellá, G. B. (2016). *Healthy eating and self-perception of health*. Elsevier. Recuperado el 30 de 12 de 2019, de Elsevier: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716000238>.
- Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria. (2018). *Guía para el diseño, desarrollo e implementación de los Procedimientos Operacionales Estandarizados de Sanitización POES – SSOP*.
- Ángeles, C. (2015). *Agua*. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
- Berta, E., Fugas, V., Walz, F., & Martinelli, M. (2015). *Nutritional condition of school-age children and its relationship with habit and quality of breakfast*. Scielo.
- Cabezas, C., Hernández, B. y Vargas, M. (2016). “Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial”. Revisión de la literatura. Revista de la Facultad de Medicina, Univ. Nacional de Colombia, Vol. 64 No. 2: págs. 319-29.
- Cachofeiro, V. (2016). *Alteraciones del Colesterol y Enfermedad Cardiovascular*. Universidad Complutense de Madrid.
- Codex Alimentarius. (2007). *Etiquetado de los alimentos*. Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias. 5a edición.
- Chala, J. A. (2018). *Nutritional Status and Neurodevelopment in Early Childhood*.
- Chinchetru, M. (2013). *Las Calorías vacías, un peligro*. La Rioja, p. 42.
- Dárdano, C. (1984). *Planificación de Menú*. Costa Rica: Carrera de Nutrición, UCR.
- Dárdano, C. C. (2012). *Manual para la Planificación de Menús Institucionales*.

- Dirección de Higiene y Bromatología de la Intendencia de Maldonado (Oficina Bromatológica competente). (2017). *Manual de Procedimientos Operacionales Estandarizados de Sanitización POES*.
- Eckstein, F. (1986). *Menu Planning*. (3a. Ed). Illinois: Universidad de Illinois. AV1 publishing.
- FAO. (2013). *Educación Alimentaria y Nutricional. Iniciativa Americana Latina y Caribe sin hambre*. Recuperado de: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>.
- FAO. (2014). *La educación Nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población*. Recuperado de: <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education?page=1>
- Fernández, E & Sanchlemente, T. (2015). *Mitos y creencias erróneas relacionadas con la alimentación en personas mayores de 65 años*. Diseño de un programa de promoción de la Salud. Universidad de Zaragoza.
- Fundación Española de Nutrición. (2014). *Hábitos Alimentarios*. Recuperado el 31 de 12 de 2019, de Fundación Española de la Nutrición: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- García-Montalvo, Iván Antonio, Méndez-Díaz, Sheila Yamile, Aguirre-Guzmán, Noyoltzin, Sánchez-Medina, Marco Antonio, Matías-Pérez, Diana, & Pérez-Campos, Eduardo. (2018). *Incremento en el consumo de fibra dietética complementario al tratamiento del síndrome metabólico*. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 582-587. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1504> Guatemala: SERVIPRENSA.

- Guillamona, A., García Cantó, E., & Pérez Soto, J. (2017). *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. Recuperado el 31 de 12 de 2019, de Revista de Estudios y Experiencias en Educación: <http://www.rexe.cl/ojournal/index.php/rexe/article/view/350>
- IBÁÑEZ, N. & VEGA, F. (2013). *El Papel del Nutricionista en un Servicio de Alimentación Hospitalario*. Biociencias Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Institute of Medicine. (2016). *Recomendaciones de Macronutrientes*. EUA.
- López Torres, P. (2017). *La enseñanza de la gestión en los servicios de alimentos*. Recuperado el 12 de 2019, de <https://adoc.site/download/la-enseanza-de-la-gestian-en-los-servicios-de-alimentos-a5b31c0e32b6jdb>
- Mahan, L. K. (2017). *Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier.
- Manual de Selección y preparación de alimentos II. (2012). Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Salud Pública y Nutrición.
- Martínez RMA. (2018). *La lectura de etiquetas de información nutrimental*. Rev Mex Pediatr; 85(5):157-161.
- MCGLYN, W. (2010). *Guidelines for the use of chlorine bleach as a sanitizer in food processing operations*. Food Technology Fact Sheet FAPC-116. Food and Agricultural Products Research and Technology Center, Oklahoma State University. México. Recuperado el 12 de 2019, de <http://eprints.uanl.mx/9374/1/Documento43.pdf>
- Mendoza, M. (2014). *Elaboración y validación de un ciclo de menú y recetario para pacientes con Enfermedad Celíaca*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- MJ, Franz. (2009). *Listas de intercambio*. Mahan LK y Escott-Stump S. Krause Dietoterapia. España: Elsevier Masson.

- Murillo, M. (2017). *Modificación de Recetas*. Hospital Clínico del Sur, Chile.
- NATIONAL SEAFOOD HACCP ALLIANCE. (2000). *Sanitation Control Procedures for Processing Fish and Fishery Products*. Florida Sea Grant College Program Report no. 119.
- Nestle. (2016). *Qué son las porciones y por qué es importante comer en las porciones adecuadas*. Santiago, Chile.
- RA, Jiménez. (2010). *Recomendaciones nutricionales para la dieta oral en la diabetes mellitus*. [aut. libro] Gil AH. Tratado de nutrición: nutrición clínica. España : Editorial Médica Panamericana.
- Reséndiz Barragán, A., Hernández Altamirano, S., Sierra Murguía, M., & Torres Tamayo, M. (2015). *Hábitos de Alimentación de pacientes con obesidad severa*. Scielo. Recuperado el 30 de 12 de 2019, de Scielo: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/18originalobesidad08.pdf>
- Rodríguez M, Arredondo J, García S, González J, López C. (2013). *Consumo de agua en pediatría*. Acta Pediatr Mex; 34: 96-101.
- Román, D. (2017). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Toledo: Vegenat.
- Rosales Ricardo, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Ríos, P. (2017). *A healthy diet in professors*. Recuperado el 31 de 12 de 2019, de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252017000100010&script=sci_arttext&tlng=en
- Ruiz Chércoles E, Cenarro Guerrero T. (2016). *La importancia del etiquetado*. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 357-67.

- San Mauro, I., Mejías, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Garicano, E. (2015). *The Influence of Healthy Lifestyle Habits on weight status in school aged children and adolescents*. Scielo. Recuperado el 31 de 12 de 2019, de Scielo: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/12originalobesidad04.pdf>
- Sánchez Almaraz, R.; Martín Fuentes, M.; Palma Milla, S.; López Plaza, B.; Bermejo López, L. M. y Gómez Candela, C. (2015). *Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías*. *Nutrición hospitalaria*, 31. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/9023.pdf>
- Sánchez Ruiz, F., De la Cruz Mendoza, F., Cereceda Bujaico, M., & Espinoza Bernardo; S. (2014). *Association of dietary habits and nutritional status with socioeconomic status of older adults attending a Municipal Program*. Scielo. Recuperado el 31 de 12 de 2019, de Scielo: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832014000200003&script=sci_arttext
- Tejada & Dolly. (2007). *Administración de Servicios de Alimentación: Calidad, nutrición, productividad y beneficios*, 2da edición.
- Torres Treviño, J. (S.f). *Estimación del Gasto Energético para el Adulto*. Nuevo León,
- Yeomans, M. R. (2010). *Alcohol, appetite and energy balance: is alcohol intake a risk factor for obesity?* *Physiology & behavior*, 100(1), 82-89.

CAPÍTULO VI

ANEXOS

Anexo 1: Comunicado enviado informando sobre la aplicación de los diferentes diagnósticos



FW: Bienestar | Diagnóstico de la salud



Diagnósticos de la salud

Estimados colaboradores,

Con el fin de dar un servicio personalizado y afin a nuestros gustos y preferencias, requerimos de su apoyo para completar los 3 cuestionarios relacionados con hábitos alimenticios, conocimientos de nutrición, gustos y preferencias, y enviarlos el transcurso de **hoy martes 24 y mañana miércoles 25**, para poder tomarlos como insumo y hacer el plan de trabajo con nuestro nutricionista Jafeth Barboza.

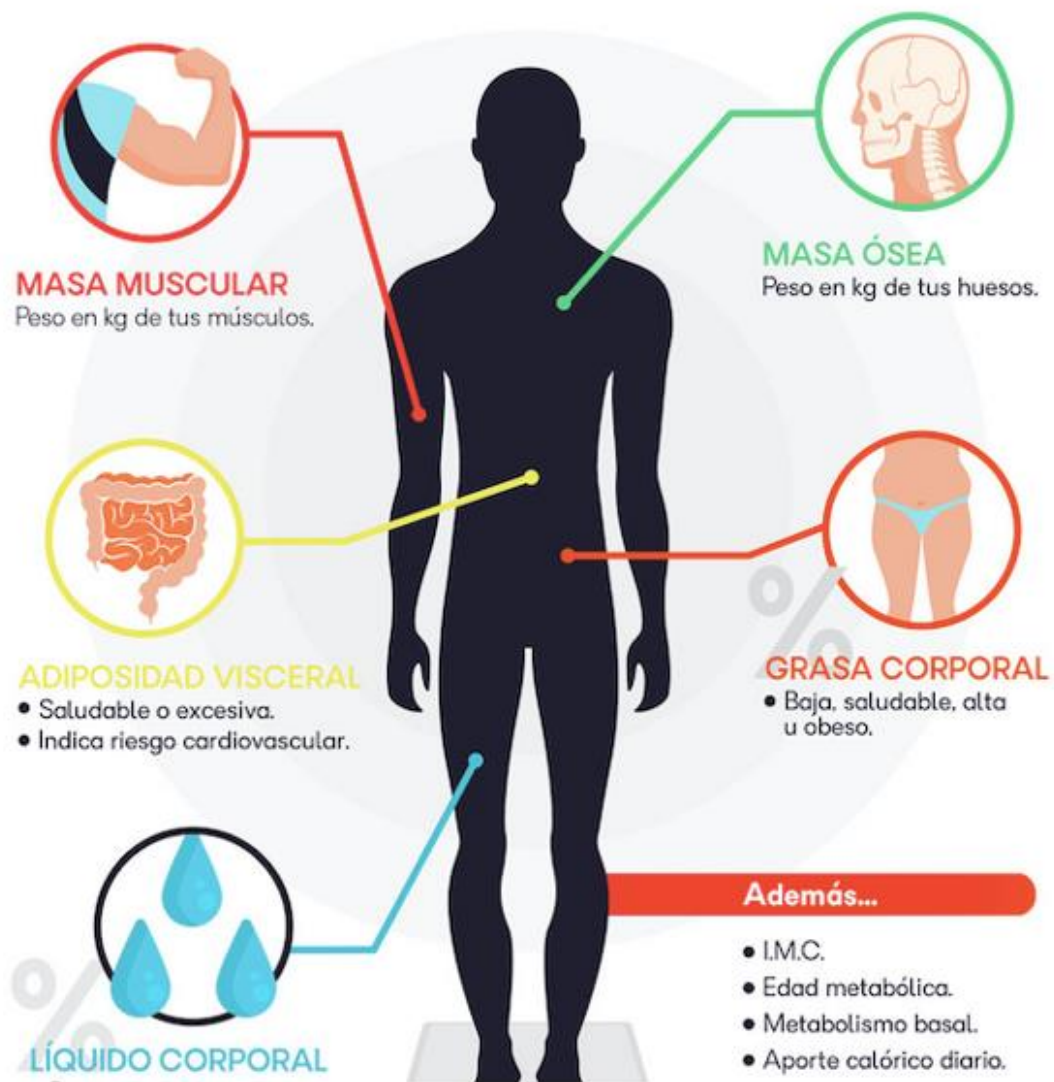
Una vez que los tienen completos deben enviarlos a

Si tienen alguna duda por favor dirigirse a **Karla Conejo**.

**Atentamente,
Recursos Humanos**

mabe

Anexo 2: Comunicado enviado informando sobre la toma de medidas antropométricas



TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

•••••

¡AGENDA TU ESPACIO!

Al correo: rrhh.costarica@mabe.co.cr

Anexo 3: Diagnóstico del Estado Nutricional de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyoil de Alajuela

mabe DATOS ANTROPOMÉTRICOS
DIAGNÓSTICO ANTROPOMÉTRICO

DATOS GENERALES			
Nombre:			
Sexo:		Edad:	
APP:			

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS					
Talla (cm):		% de grasa corporal:		Circunferencia Abdominal (cm):	
Peso Actual (kg):		Kg Masa Muscular:		Circunferencia de muñeca (cm):	
Peso Usual (kg):				Contextura Corporal	

ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
Valor (Kg/m ²):		Clasificación:	

% DE GRASA CORPORAL			
Valor (%):		Clasificación:	

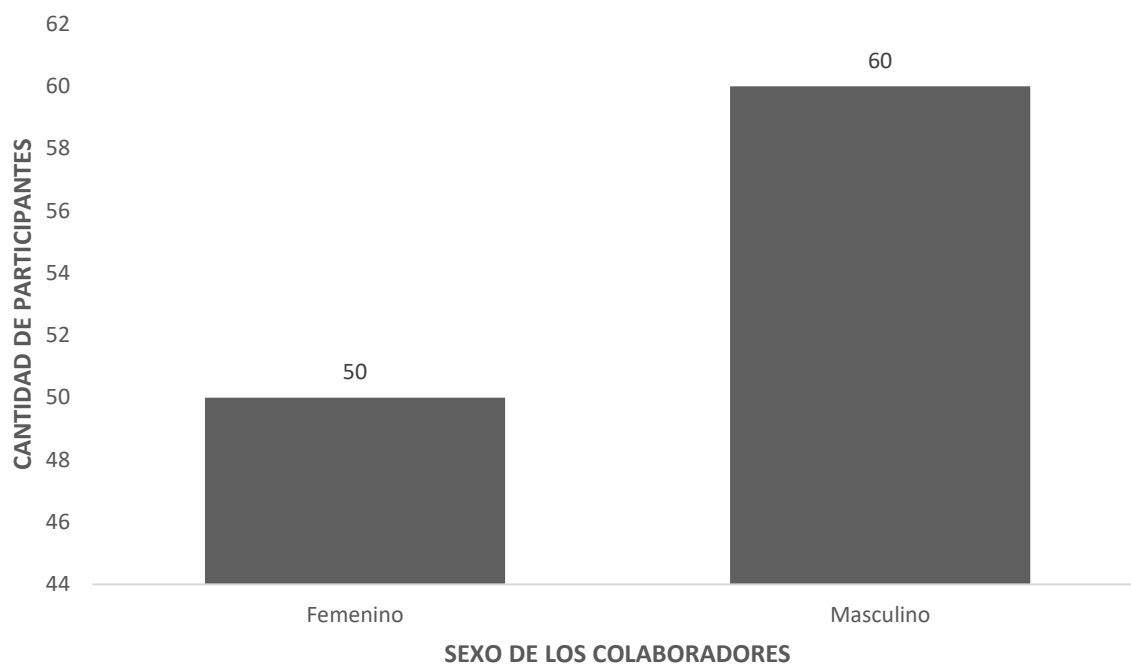


Figura 3. Sexo de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

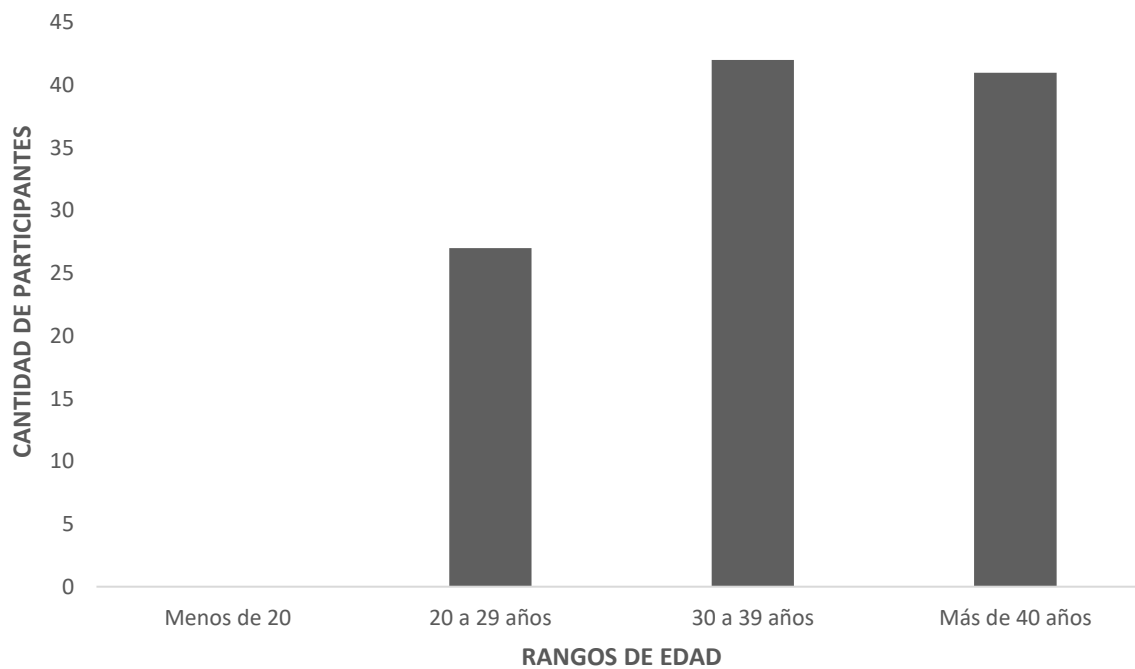


Figura 4. Rangos de edad de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla 29. Grado de escolaridad de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

GRADO DE ESCOLARIDAD	CANTIDAD DE PERSONAS
SECUNDARIA COMPLETA	7
TÉCNICO MEDIO Y/O DIPLOMADO	4
UNIVERSIDAD INCOMPLETA O CURSANDO	21
UNIVERSIDAD COMPLETA	78

Fuente: Elaboración propia, 2019.

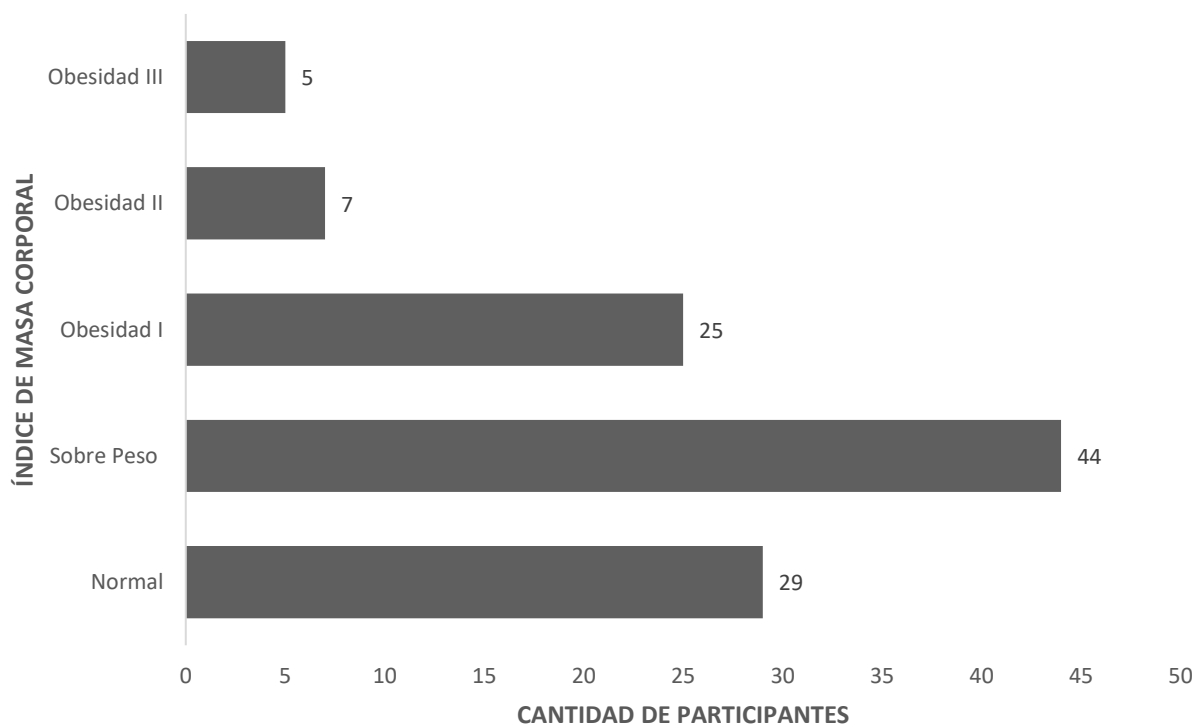


Figura 5. Índice de *Masa Corporal* de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

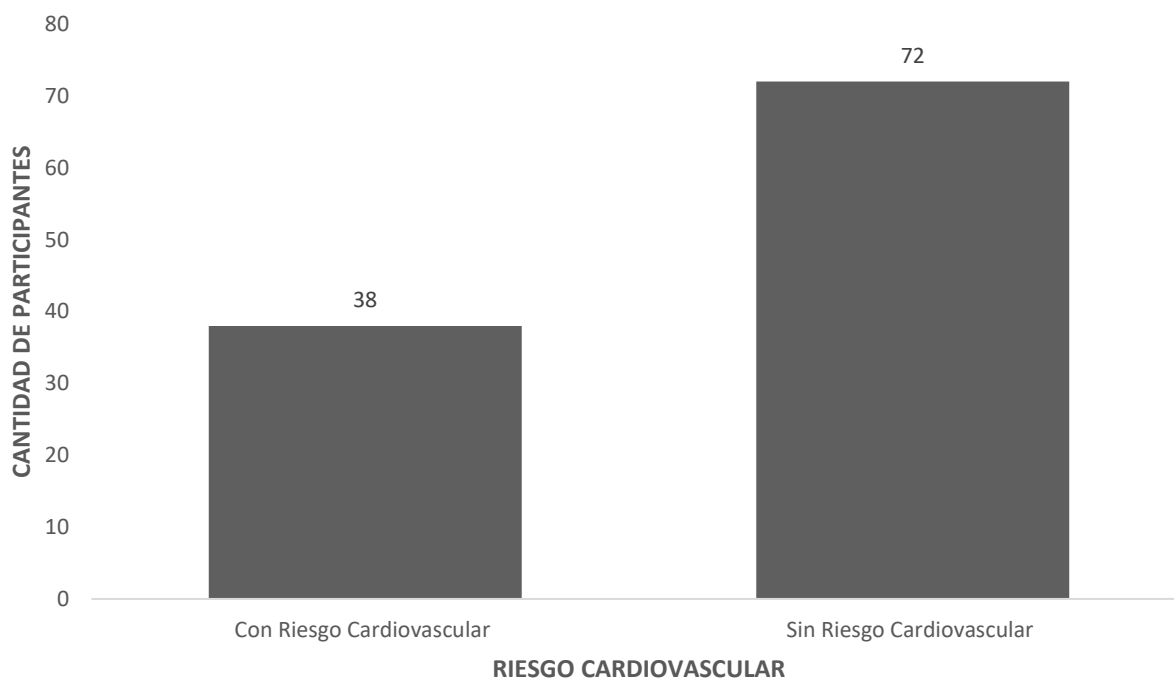


Figura 6. Riesgo cardiovascular de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

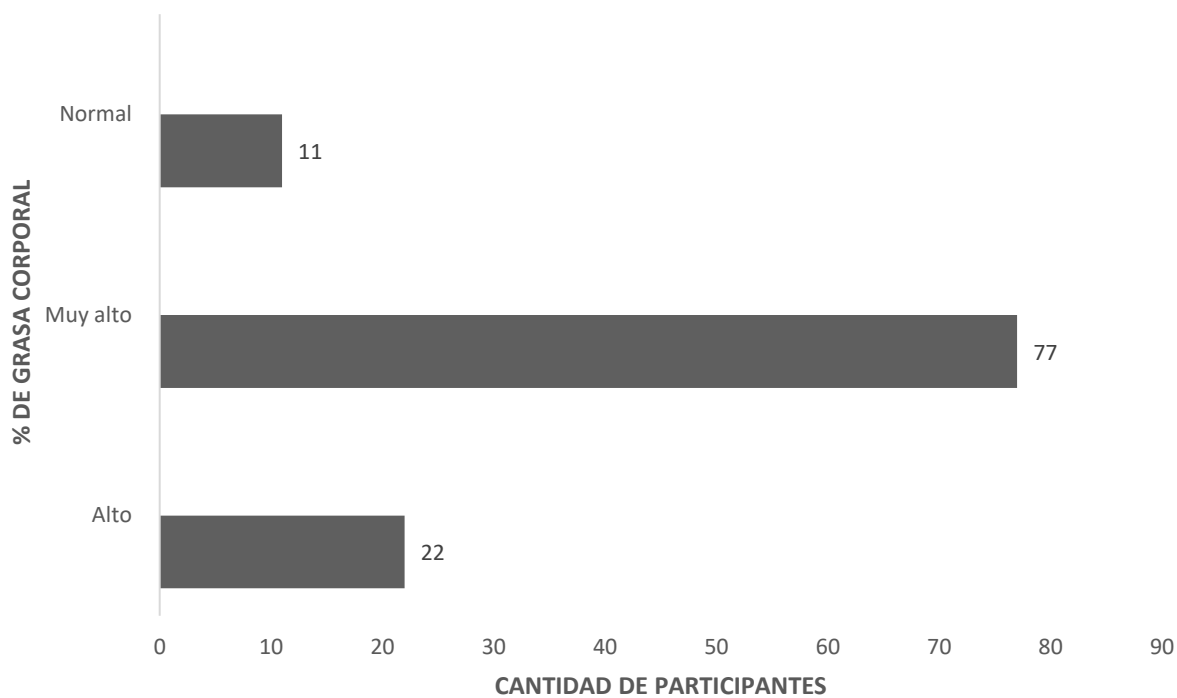


Figura 7. Porcentaje de Grasa Corporal los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla 30. Patologías presentes en los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

PATOLOGÍAS DE LA POBLACIÓN	CANTIDAD DE PERSONAS
SIN PATOLOGÍAS	79
DISLIPIDEMIA	14
ESTREÑIMIENTO	13
HIPERTENSIÓN	3
DIABETES	1

Fuente: Elaboración propia, 2019.

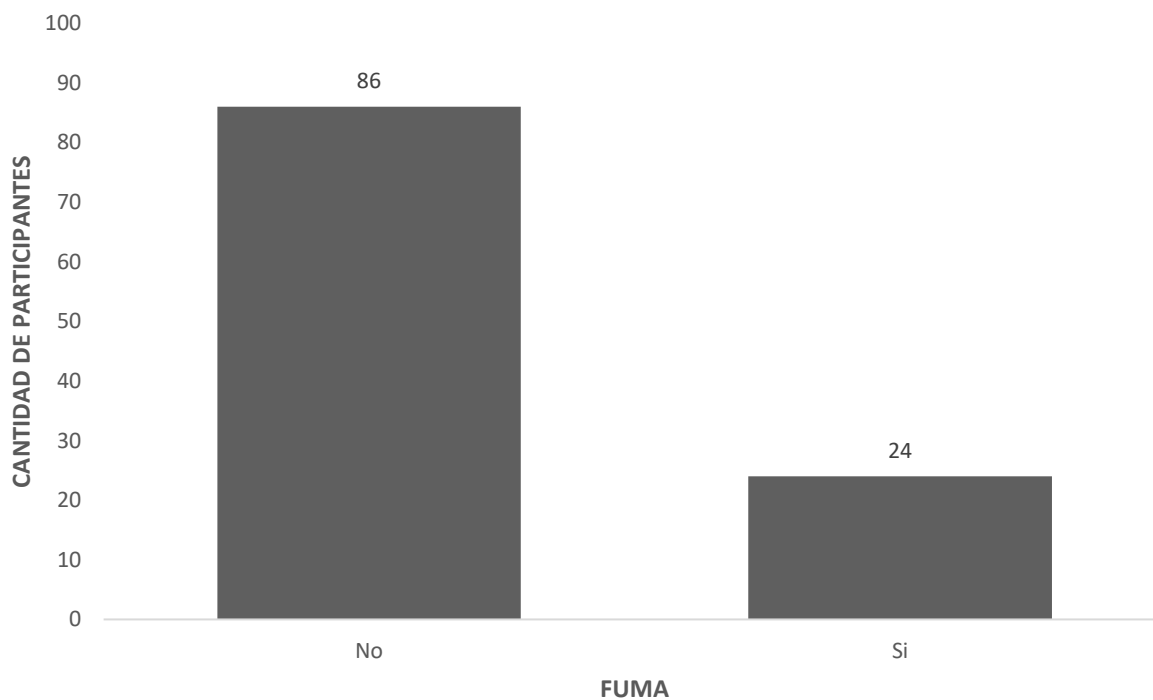


Figura 7. Fuma, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

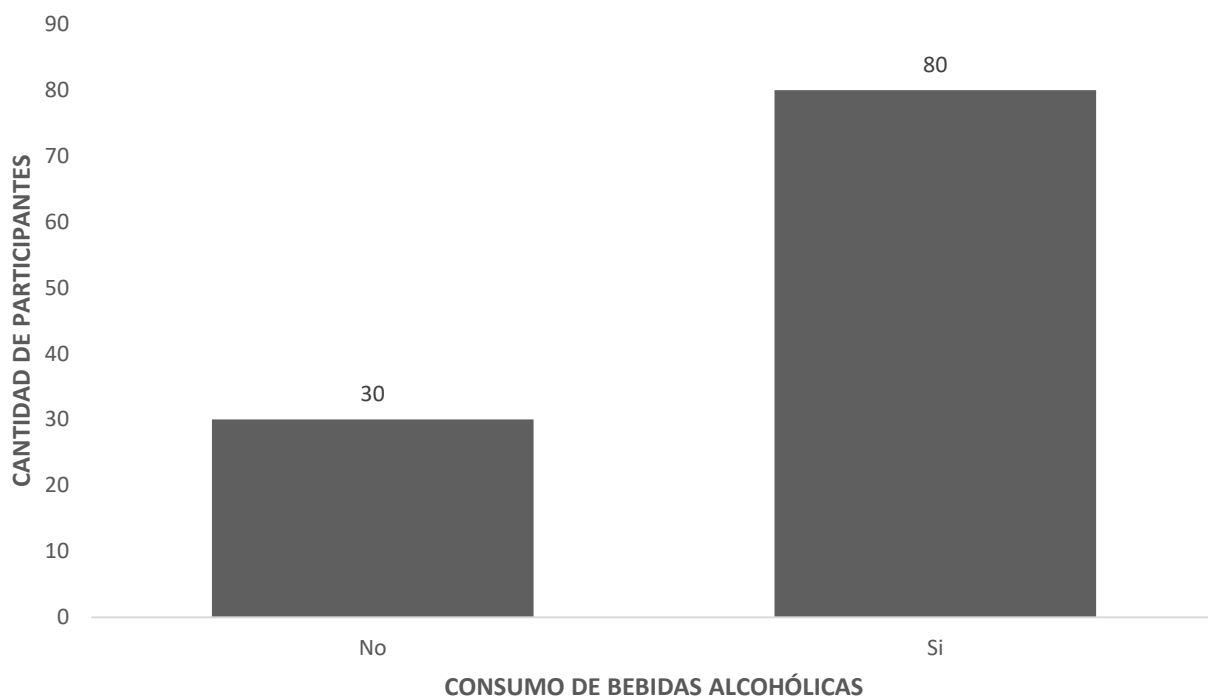


Figura 8. Consumo de Bebidas Alcohólicas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

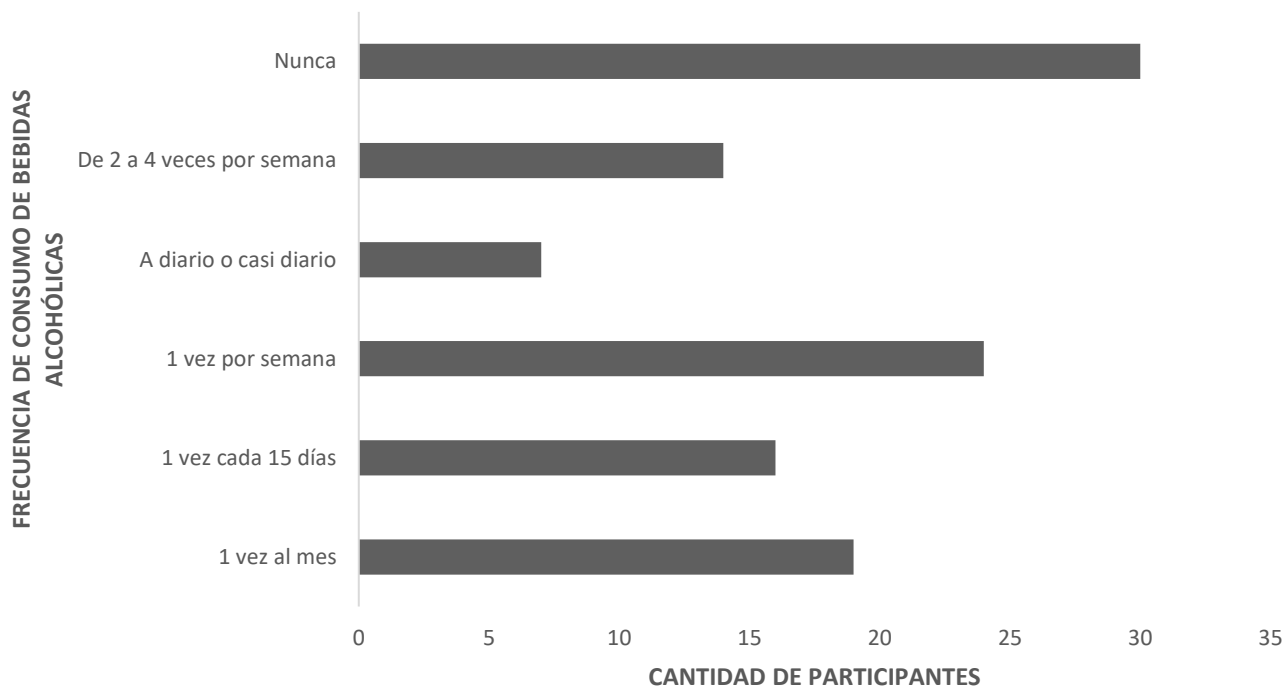


Figura 9. Frecuencia de Consumo de Bebidas Alcohólicas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Anexo 4: Diagnóstico Hábitos de Alimentación de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

mabe

Fecha: _____

Número de encuesta: _____

El siguiente cuestionario fue elaborado con el fin de conocer los hábitos de alimentación y la realidad alimentaria que ustedes viven. Por lo tanto, esperamos que puedan colaborar contestando las siguientes preguntas, las cuales serán útiles para así encontrar estrategias que mejoren su estilo de vida.

Marque con una X la opción que considere responde a la pregunta

<p>1. Indique su consumo de agua diario</p> <p><input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 4 a 5 vasos</p> <p><input type="radio"/> 1 a 2 vasos <input type="radio"/> 5 a 6 vasos</p> <p><input type="radio"/> 3 a 4 vasos <input type="radio"/> Más de 6 vasos</p> <p>2. ¿Realiza algún tipo de actividad física? (si su respuesta es negativa, salte al ítem 5)</p> <p><input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>3. ¿Qué tipo de actividad física le gusta realizar? (puede marcar múltiples opciones)</p> <p><input type="radio"/> Correr <input type="radio"/> Otro(s): _____</p> <p><input type="radio"/> Salir a caminar _____</p> <p><input type="radio"/> Spinning _____</p> <p><input type="radio"/> Pesas _____</p> <p><input type="radio"/> Bailar</p> <p><input type="radio"/> Fútbol</p> <p><input type="radio"/> Natación</p> <p><input type="radio"/> Funcional</p> <p><input type="radio"/> Crossfit</p> <p><input type="radio"/> Voleibol</p> <p><input type="radio"/> Artes marciales</p> <p>4. ¿De cuánta duración es la actividad física que realiza?</p> <p><input type="radio"/> Menos de 60 min por semana</p> <p><input type="radio"/> Entre 60 a 120 min por semana</p> <p><input type="radio"/> Entre 2 y 3 horas por semana</p> <p><input type="radio"/> Más de 3 horas por semana</p> <p>5. ¿Cómo prefiere consumir sus alimentos en cuanto al método de cocción?</p> <p><input type="radio"/> Al horno <input type="radio"/> Guisado</p> <p><input type="radio"/> A la plancha <input type="radio"/> Frito</p> <p><input type="radio"/> A la parrilla <input type="radio"/> Hervido</p> <p><input type="radio"/> Al vapor</p> <p>6. Marque dentro de la casilla el tipo de grasa de su preferencia que utiliza para cocinar (solo una opción).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Aceite Vegetal Líquido</td> <td style="width: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Aceite Vegetal en Spray</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Margarina</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mantequilla</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Manteca</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Aceite Vegetal Líquido		Aceite Vegetal en Spray		Margarina		Mantequilla		Manteca		<p>7. ¿Cuánta cantidad de azúcar, miel u otro endulzante utiliza para sus alimentos o bebidas durante el día?</p> <p><input type="radio"/> Utilizo sustituto de azúcar</p> <p><input type="radio"/> No utilizo azúcar ni sustituto de azúcar</p> <p><input type="radio"/> 1 a 3 cdtas</p> <p><input type="radio"/> 4 a 6 cdtas</p> <p><input type="radio"/> Más de 6 cdtas</p> <p>8. ¿Agrega sal a la comida preparada, frutas u otros?</p> <p><input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>9. ¿Fuma?</p> <p><input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>10. ¿Consume bebidas alcohólicas? (si su respuesta es negativa, salte al ítem 12)</p> <p><input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas habitualmente?</p> <p><input type="radio"/> A diario o casi a diario</p> <p><input type="radio"/> De 2 a 4 veces por semana</p> <p><input type="radio"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="radio"/> 1 vez cada 15 días</p> <p><input type="radio"/> 1 vez al mes</p>
Aceite Vegetal Líquido											
Aceite Vegetal en Spray											
Margarina											
Mantequilla											
Manteca											

Gracias por su colaboración.

“El hombre inteligente debería considerar que la salud es la mayor de las bendiciones humanas. Que la comida sea tu medicina. (Hipócrates)”

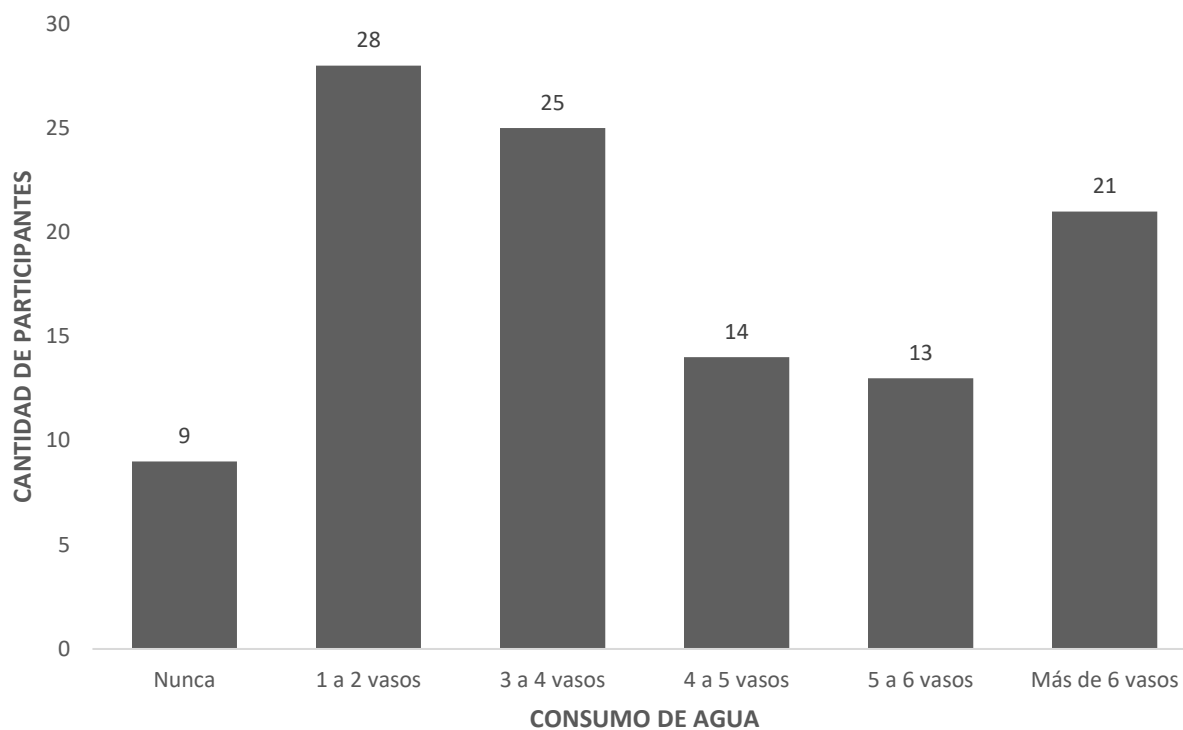


Figura 10. Consumo de Agua de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyoil de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

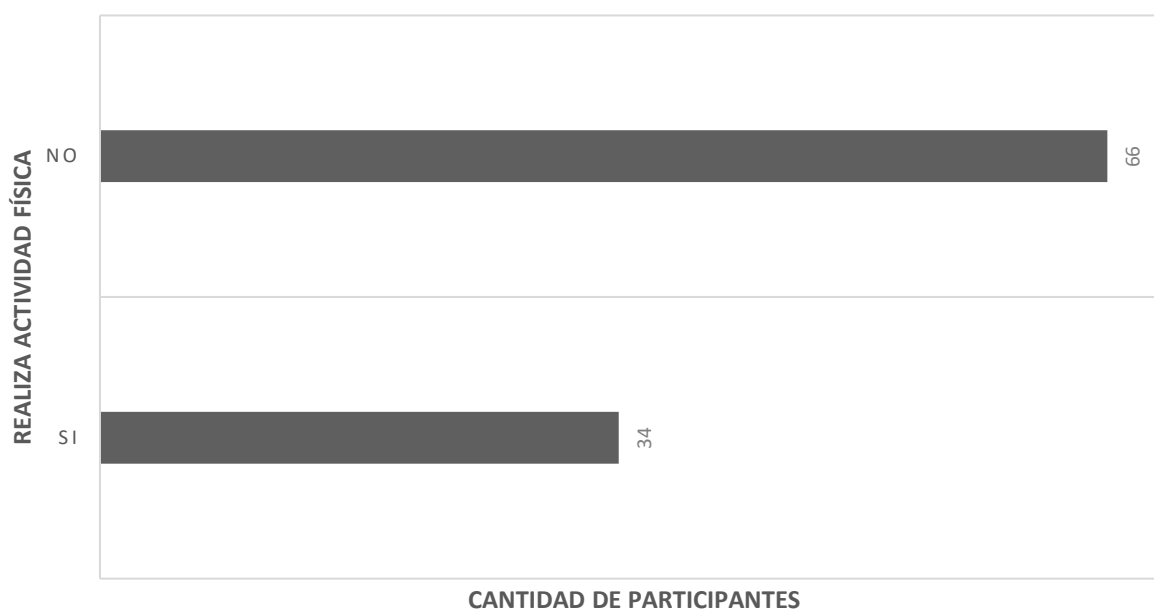


Figura 11. Realiza Actividad Física, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

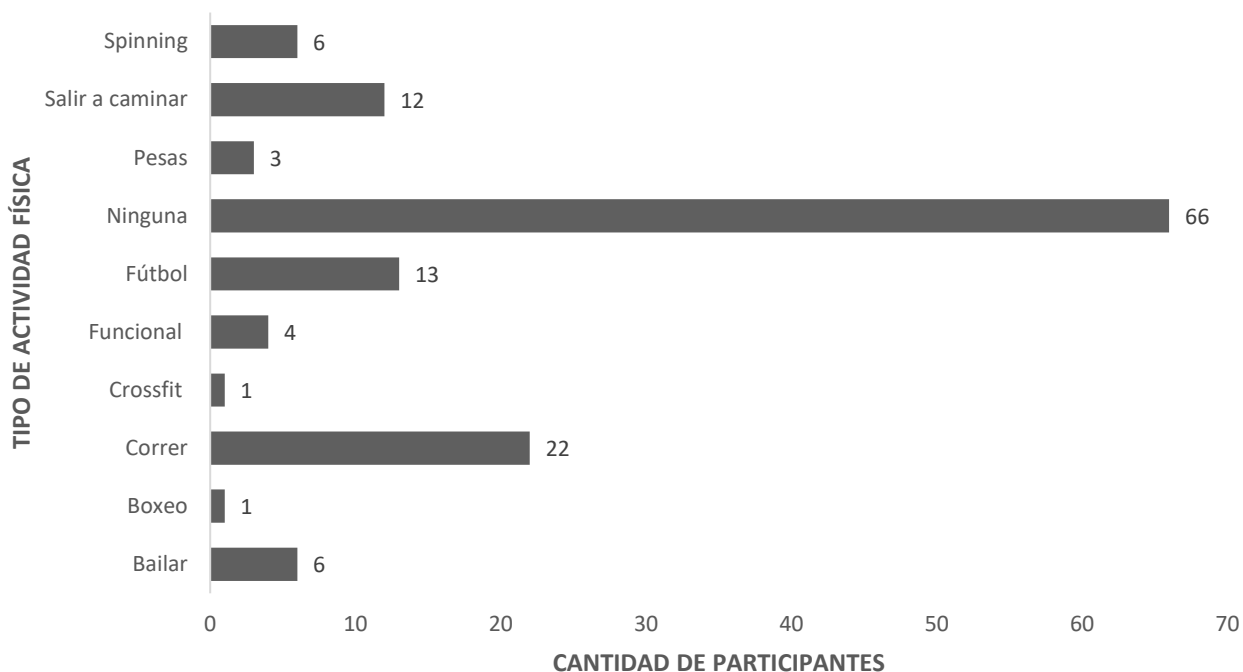


Figura 12. Tipo de Actividad Física que realiza colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

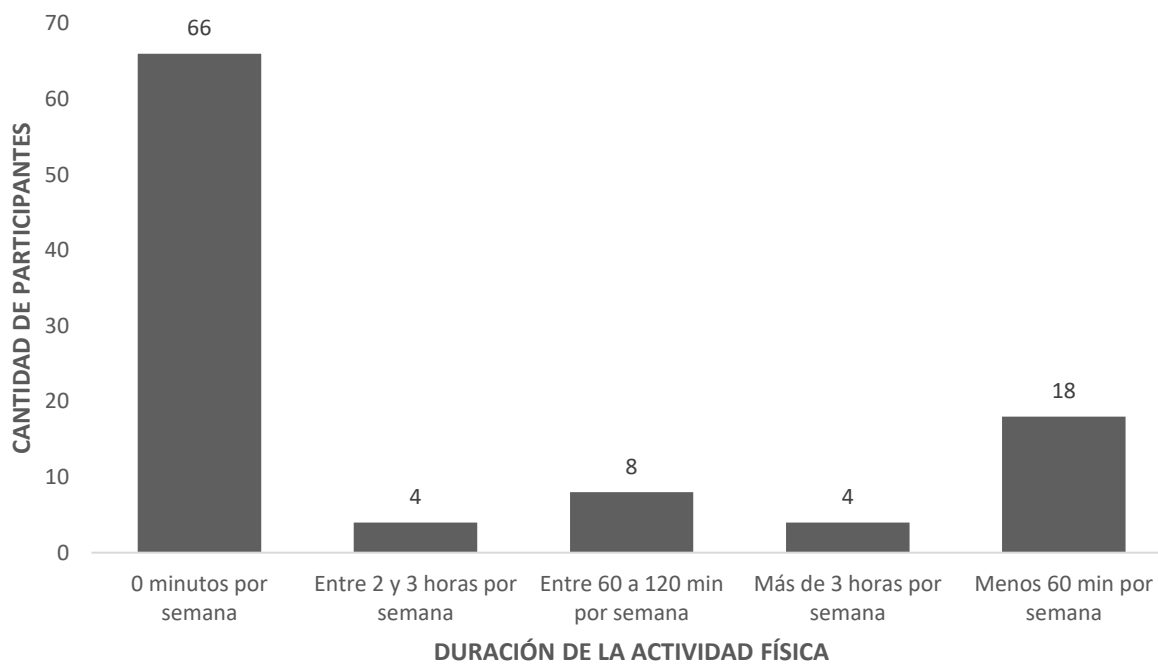


Figura 14. Duración de Actividad Física que realiza los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

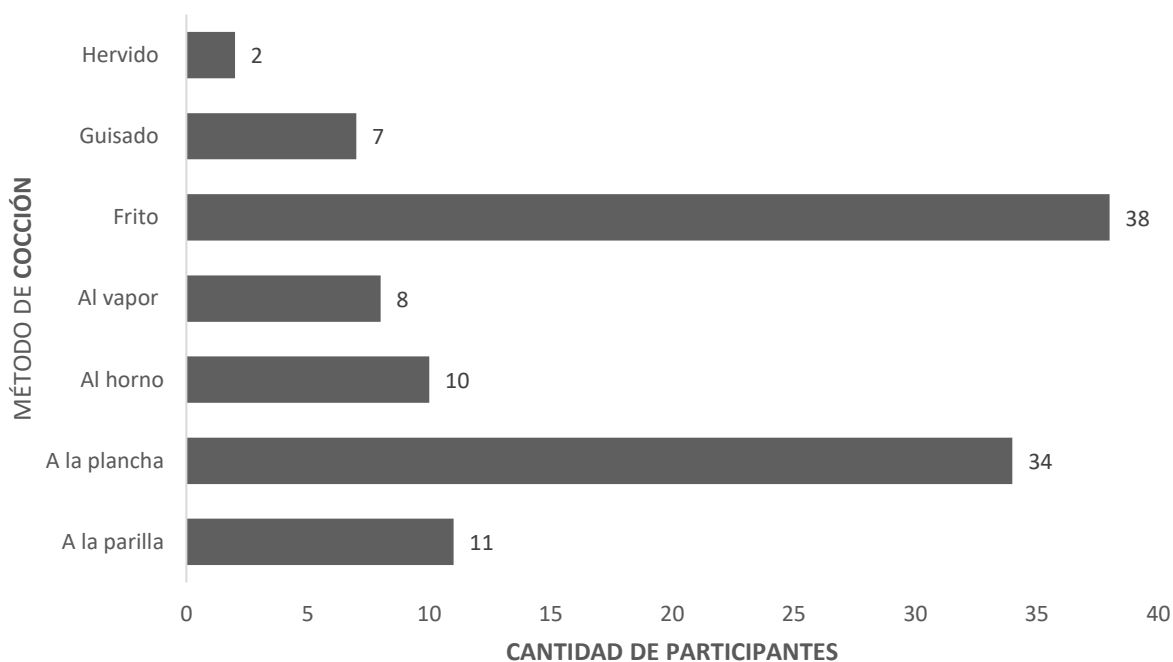


Figura 13. Método de cocción preferido de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

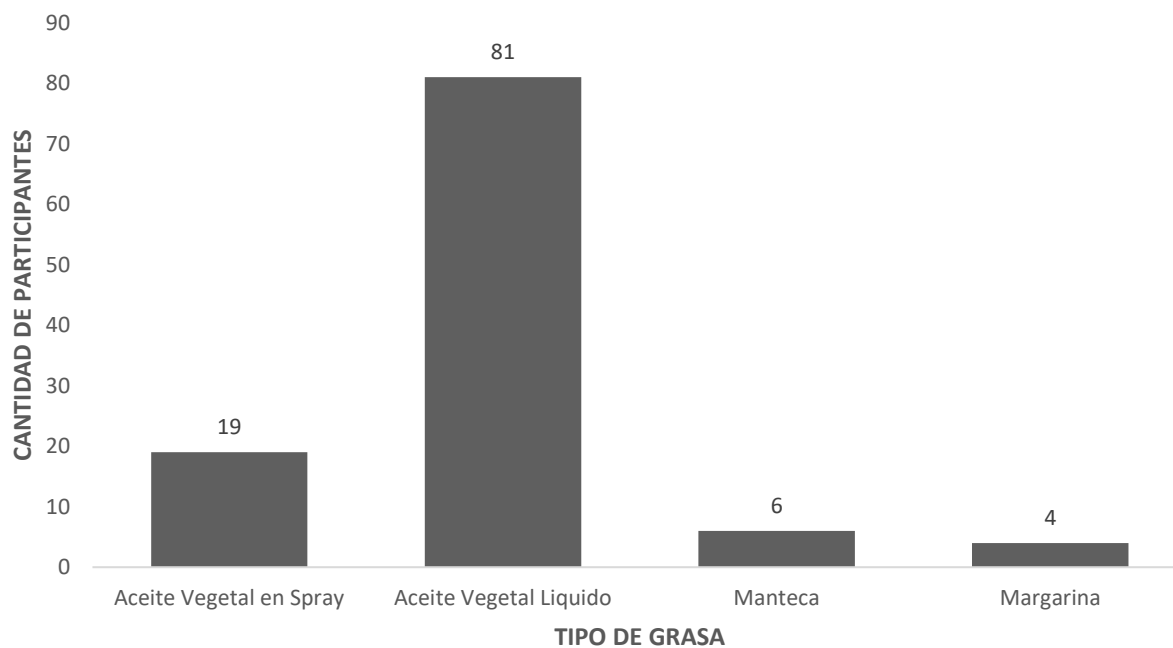


Figura 14. Tipo de grasa preferida para cocción de colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

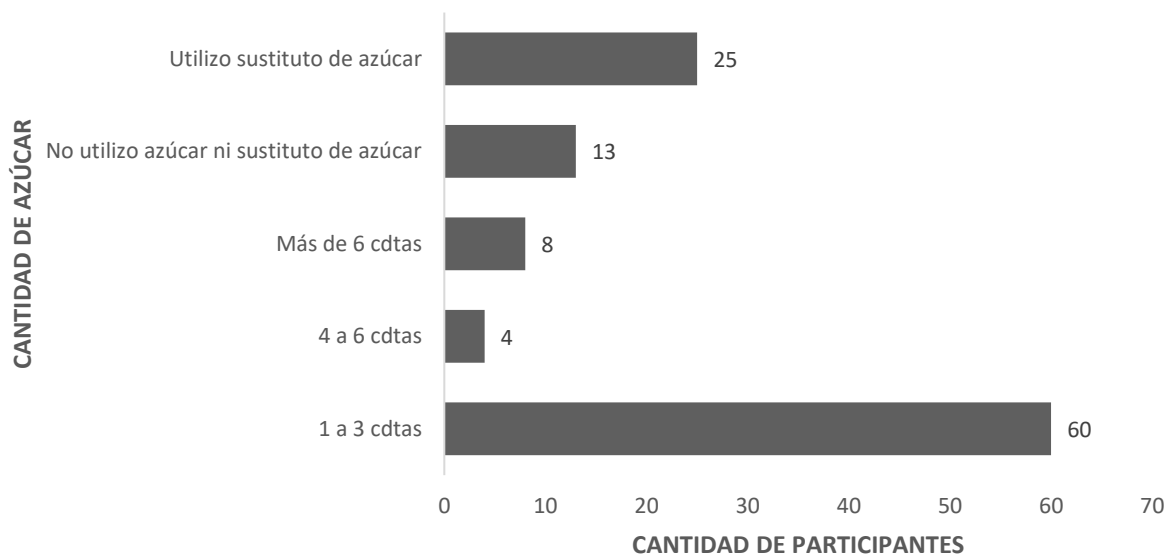


Figura 15. Cantidad de azúcar que consumen los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

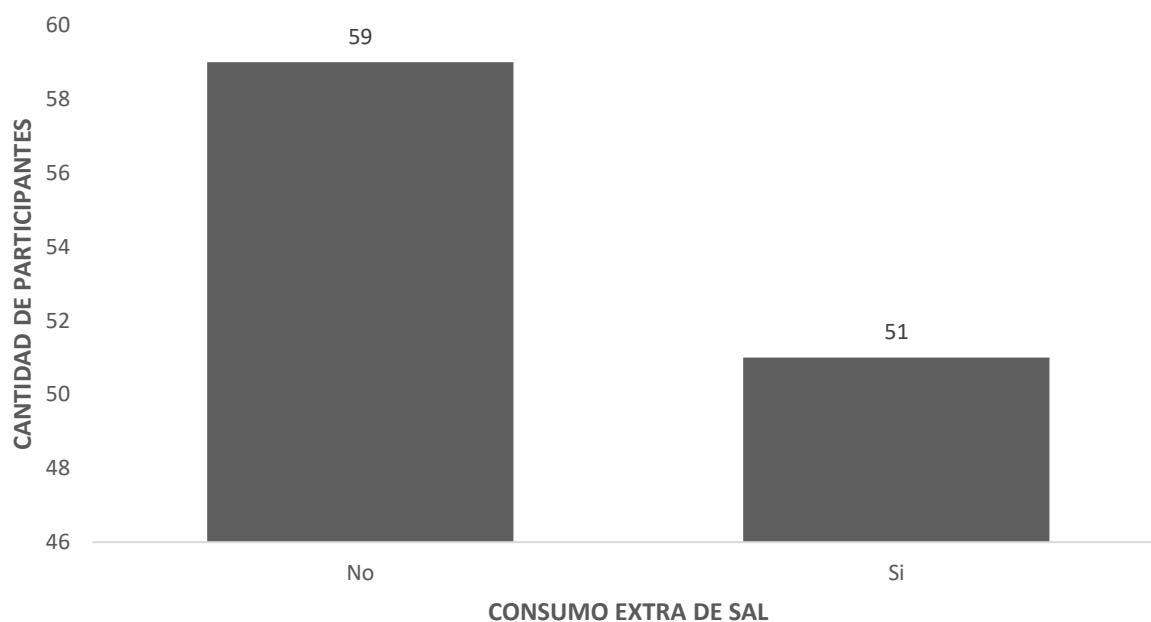


Figura 16. Agrega sal a la comida ya preparada, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

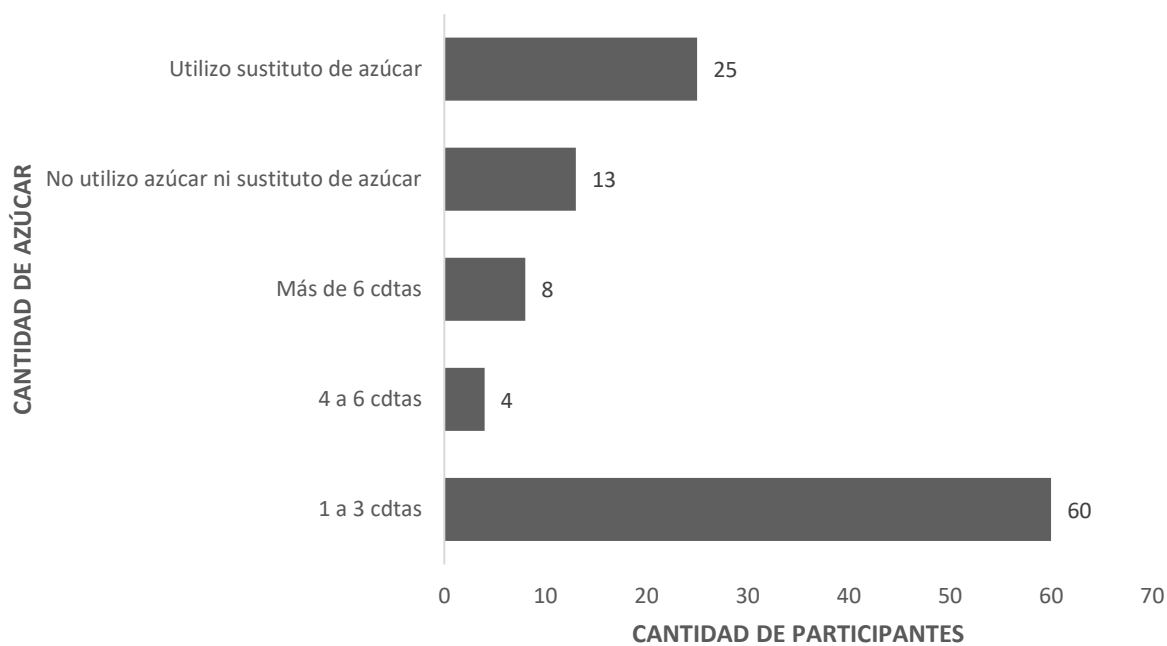


Figura 17. Cantidad de azúcar que consumen los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

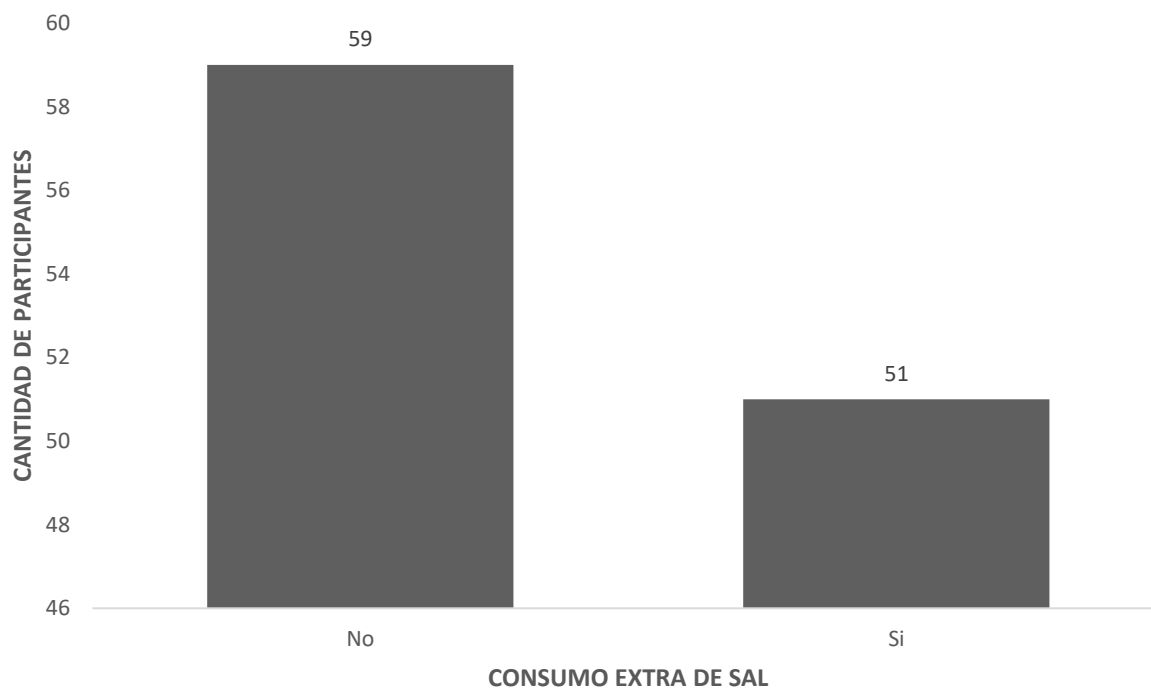



Figura 18. Agrega sal a la comida ya preparada, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

Anexo 5: Diagnóstico del Servicio de Alimentación de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

5.1 Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público

 MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD	
Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público	
FECHA	N° Consecutivo
Nombre del establecimiento	
Motivo de la inspección	
Verificación <input type="checkbox"/>	Seguimiento <input type="checkbox"/>
Denuncia <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
N° de PSF	Vigencia
Razón Social	Código CIU
Representante legal	Cédula jurídica
Lugar de Notificaciones	Cedula
	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"/>
Nombre de la Autoridad Sanitaria	
DARS	DRRS
Representante de la empresa que atiende la visita	
Observaciones	

INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

3 Evaluar punto por punto cada ítem de las tablas correspondientes. Si existe conformidad asignar el valor indicado de cada ítem. De no haber conformidad asignar un valor de 0.

4. Si se diera la condición de que uno o varios de los ítems de una determinada tabla no aplican, estos no deben ser considerados para el cálculo de la calificación por tabla.

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

6 La calificación total del establecimiento se asigna según los siguientes rangos:

Hasta 69 %: Condiciones inaceptables. Por el riesgo eminente a la salud deberá notificarse mediante orden sanitaria la suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá efectuarse hasta que cumpla con lo ordenado.

70% – 80 %: Condiciones deficientes. Medidas sanitarias a tomar, se gira orden sanitaria.

81% – 100 %: Buenas condiciones. Sin embargo se debe notificar mediante orden sanitaria al administrado los incumplimientos, cuando existan, para que aplique las medidas correctivas.

En cualquier caso, el incumplimiento de algún punto crítico (resaltado en negrita y fondo amarillo) se debe notificar mediante orden sanitaria.

En caso de incumplimiento de lo establecido en el artículo 10 que dice "Ningún establecimiento de los aquí regulados puede operar sin suministro de agua potable", se debe girar orden sanitaria para suspender el permiso sanitario de funcionamiento de forma inmediata hasta que se corrija la no conformidad.

No obstante lo anterior, cuando en un establecimiento se encuentre una situación que atente contra la salud pública, se debe aplicar lo establecido en el artículo 65 del presente reglamento, aunque la calificación obtenida supere el 70%.

A		CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES		
ART	ITEM		CAL	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.		1	
	Limpios, libres de basura o equipo en desuso		1	
Alrededores Art. 6	Libres de aguas estancadas		1	
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza		1	
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores		1	
Edificaciones Art. 7	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.		1	
	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas y higiénicas.		1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7900		1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta		1	
	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios		1	
	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. El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	2 1
Piso Art. 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar. Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua. Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1 1 1 1
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas Deben estar en buen estado de conservación e higiene Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección. Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1 1 1 1
Cielo Raso Art. 14	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m. Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1 1 1
Ventanas Art. 19	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento Se mantienen limpias	1 1
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos Cuentan con cierre automático o el sistema de valvén (cuando aplique)	1 1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux. Altera los colores de los alimentos Las fuentes luminicas se encuentran con protectores.	1 1 1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente. Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1 1
Equipos cocción Art. 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1 1 1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	1 2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción. El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	2 2 1
Fregaderos o pías Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1 1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso. Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1 1 1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad. Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1 1 1 1
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 El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	2 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. 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. Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2 1 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. La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	2 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 Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1 1 1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir 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 2 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. Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	1 2
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1 1
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene. El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	2 1 1

5.2 Diagnóstico Gustos y Preferencias de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela



Fecha: _____

Número de encuesta: _____

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de conocer cuáles son los gustos y preferencias de los usuarios del servicio de alimentos de la institución para poder ofrecer mejoras al mismo. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

Marque con una X la opción o opciones que más se acerca a su situación según se le solicite.

1. De las siguientes opciones de desayuno, marque tres de su preferencia:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Gallo Pinto | <input type="radio"/> Tortilla con queso |
| <input type="radio"/> Sándwiches | <input type="radio"/> Burritos |
| <input type="radio"/> Jamón y queso | <input type="radio"/> Tostadas |
| <input type="radio"/> Mano piedra | <input type="radio"/> Omelette |
| <input type="radio"/> Pancakes o Arepas | <input type="radio"/> Chorreadas |
| <input type="radio"/> Empanadas | |
| <input type="radio"/> Pollo | |
| <input type="radio"/> Carne | |
| <input type="radio"/> Queso | |
| <input type="radio"/> Prensadas | |

2. De las siguientes opciones de frutas, marque tres de su preferencia:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> Papaya | <input type="radio"/> Piña |
| <input type="radio"/> Banano | <input type="radio"/> Manzana |
| <input type="radio"/> Fresas | <input type="radio"/> Sandía |

3. De las siguientes opciones de bebidas, marque tres de su preferencia:

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Cas | <input type="radio"/> Piña |
| <input type="radio"/> Mora | <input type="radio"/> Limonada |
| <input type="radio"/> Ponche de Frutas | <input type="radio"/> Melón |
| <input type="radio"/> Tamarindo | |

De las siguientes opciones de ensaladas, marque tres de su preferencia:

- Ensalada de Repollo
- Ensalada de Palmito
- Ensalada Verde
- Ensalada Mixta
- Ensalada Espinacas

5. De las siguientes opciones de guarniciones vegetales, marque tres de su preferencia:

Escabeche de Vegetales		Vegetales salteados	
Pico de Gallo		Crema de Tomate	
Berenjena Asada		Zapallo gratinado	

6. De las siguientes opciones de guarniciones harinosas, marque tres de su preferencia:

Papa en gajos asada		Crema de Elote	
Yuca Frita		Chips Plátano	
Puré ñampi		Puré Tiquisque	
Puré papa		Croquetas de papa	

7. Le gustaría que se ofreciera postre dentro del combo del almuerzo

- Si No

8. Marque según la siguiente escala en donde 1 es la puntuación más baja y 5 es la puntuación más alta, sus opciones de preferencia en cuanto a platillos fuertes:

PLATILLO	ESCALA				
	1	2	3	4	5
ARROZ					
Con Pollo					
A la Jardinera					
Con Cerdo					
Con Atún					
PASTA					
En Salsa Blanca					
En Salsa Tomate					
CANELONES					
Carne Molida					
Pollo					
Atún					
LASAÑA					
Pollo					
Carne					
Vegetales					
PESCADO					
Al horno					
Al ajillo					
Empanizado					
RES					
Bistec Encebollado					
Tortas de Carne					
Carne Mechada					
Costillas					
Sopa (Olla de Carne)					
CERDO					
Chuleta					
Trocitos en salsa					
Lomo					
Costillas					

Gracias por su colaboración.

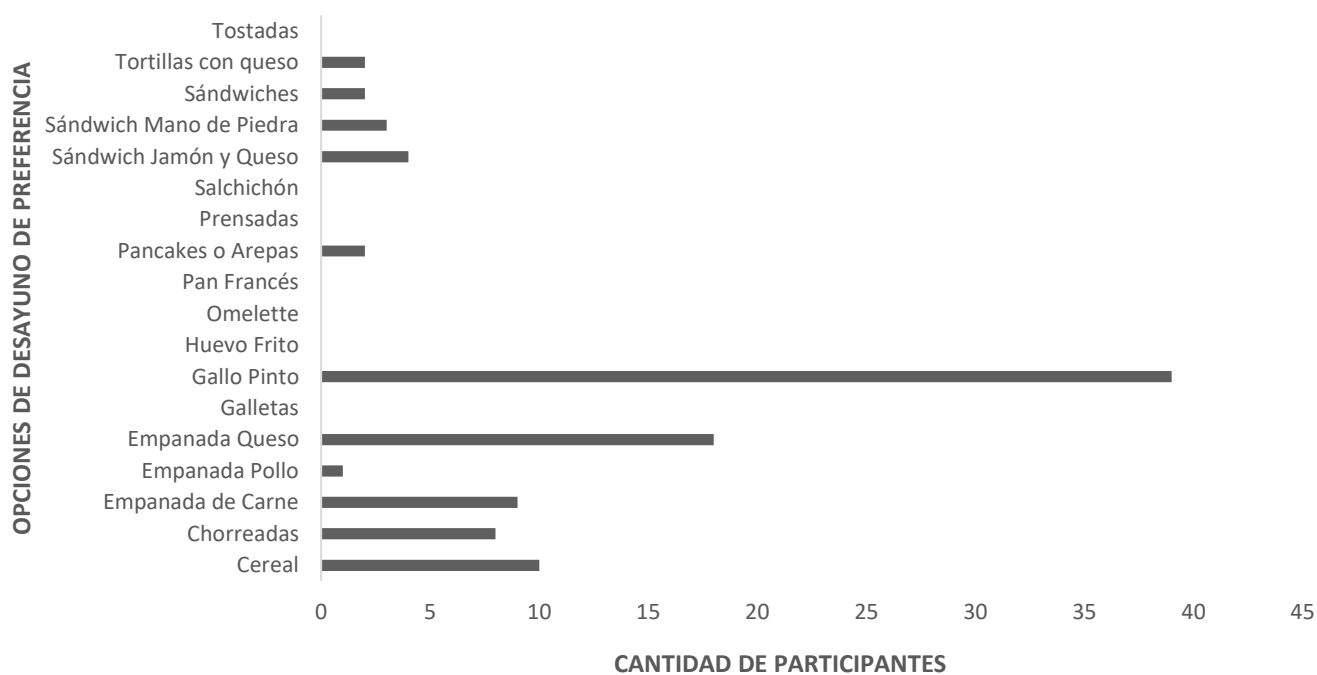


Figura 19. Opciones de preferencia del tiempo de comida de desayuno de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

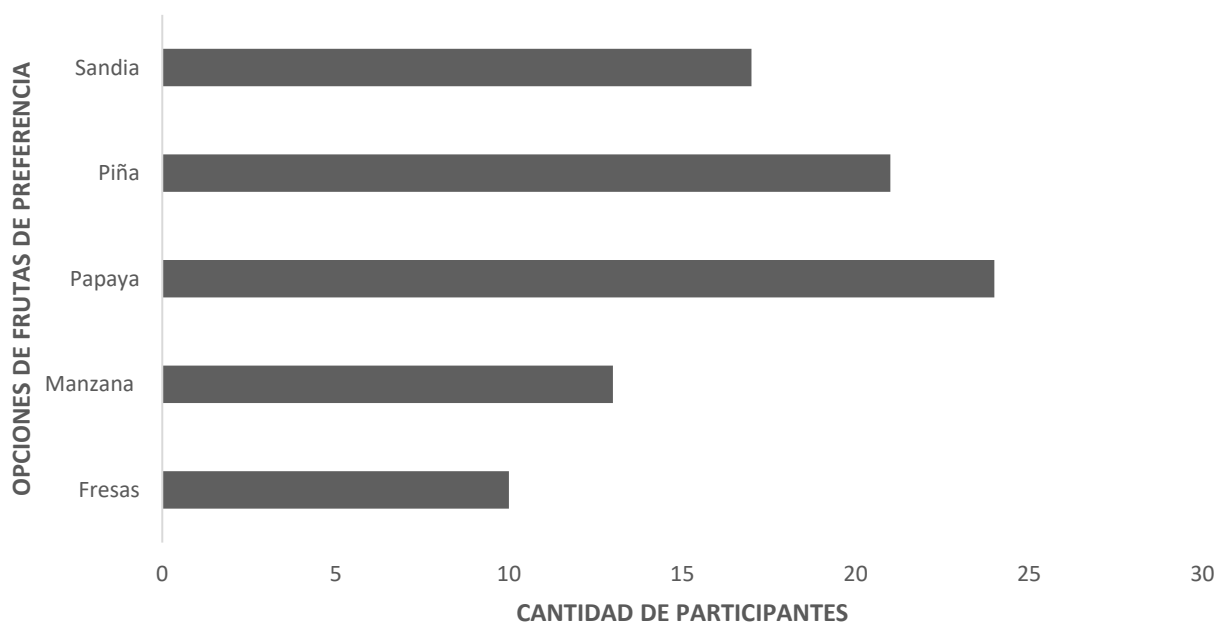


Figura 20. Opciones de preferencia de frutas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

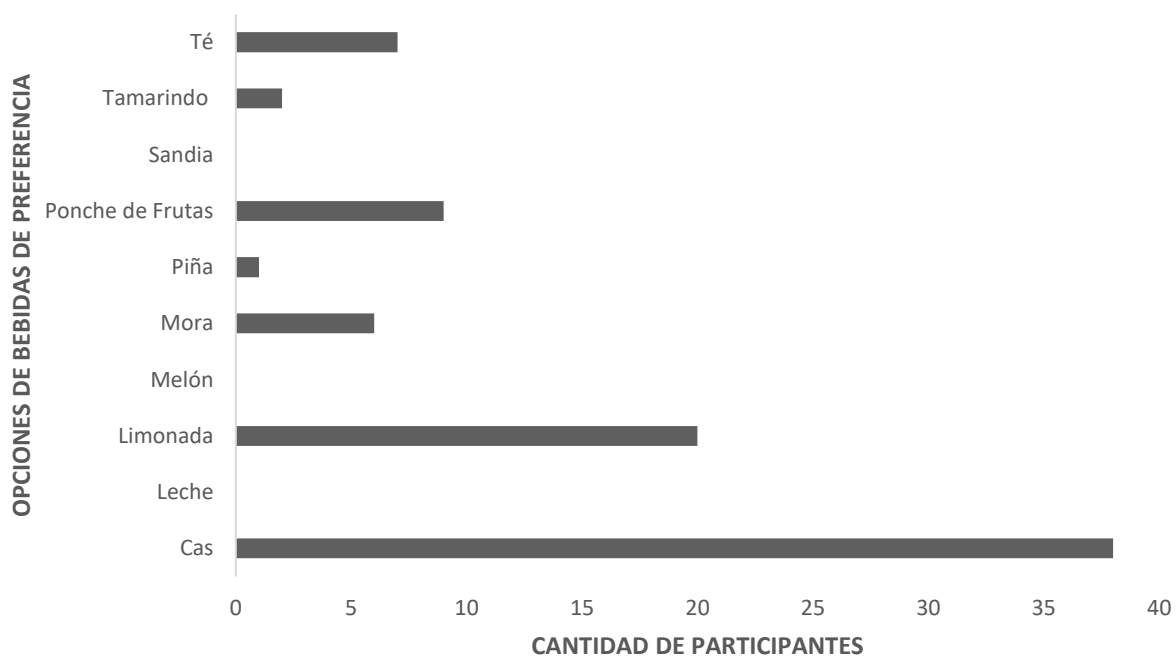


Figura 21. Opciones de preferencia en cuanto a bebidas de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

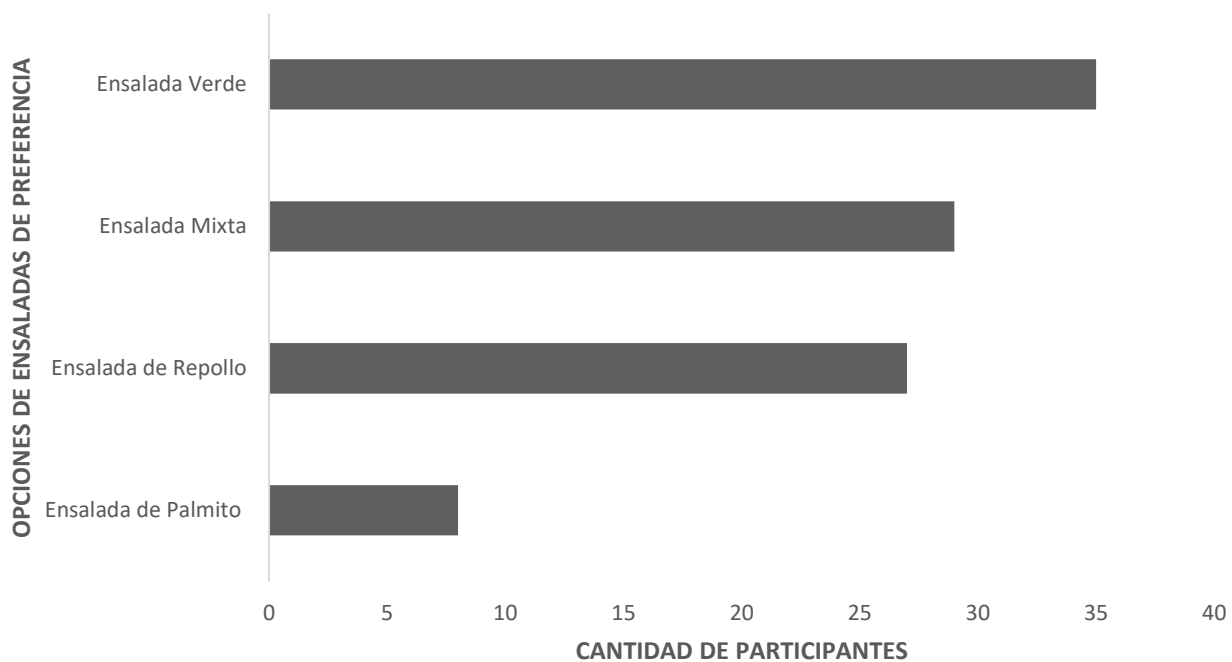


Figura 22. Opciones de ensaladas de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

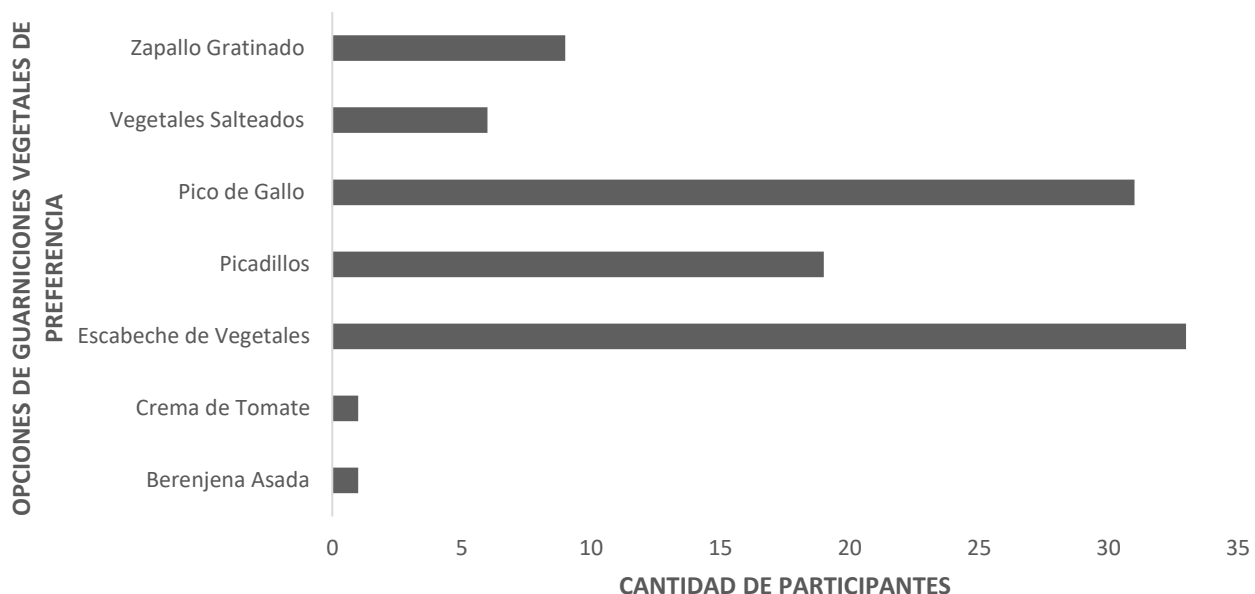


Figura 23. Opciones de guarniciones vegetales de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

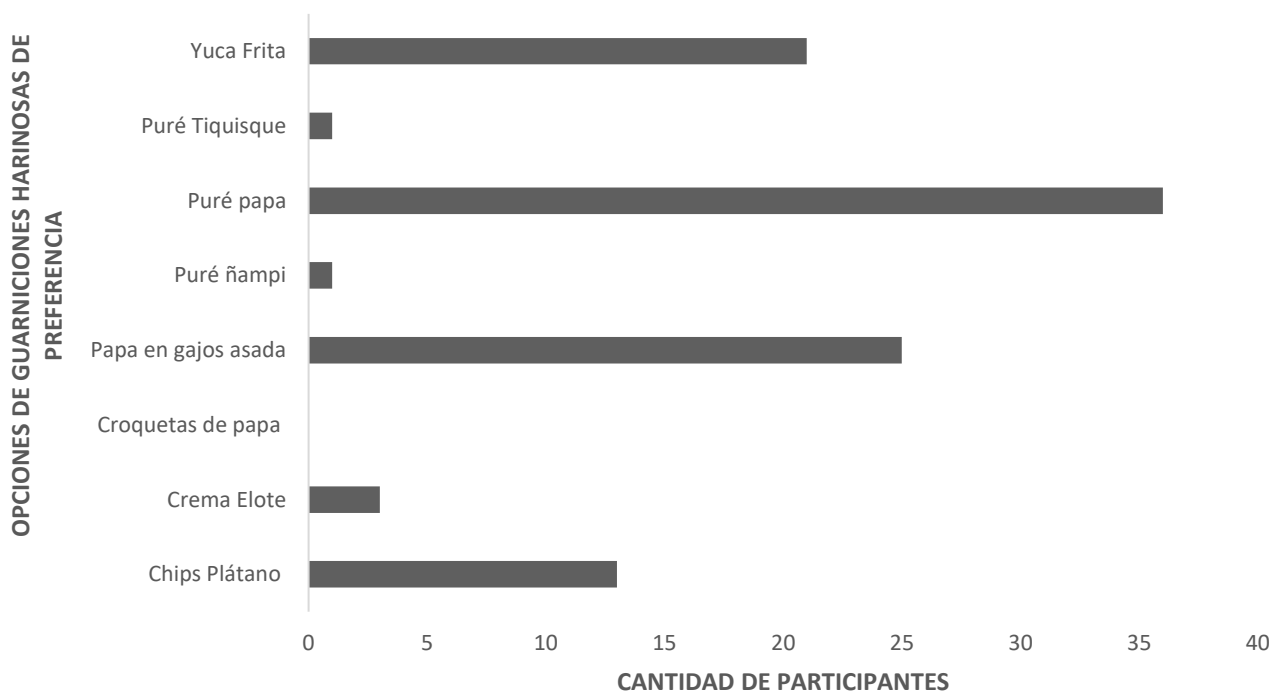


Figura 24. Opciones de guarniciones harinosas de preferencia de los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

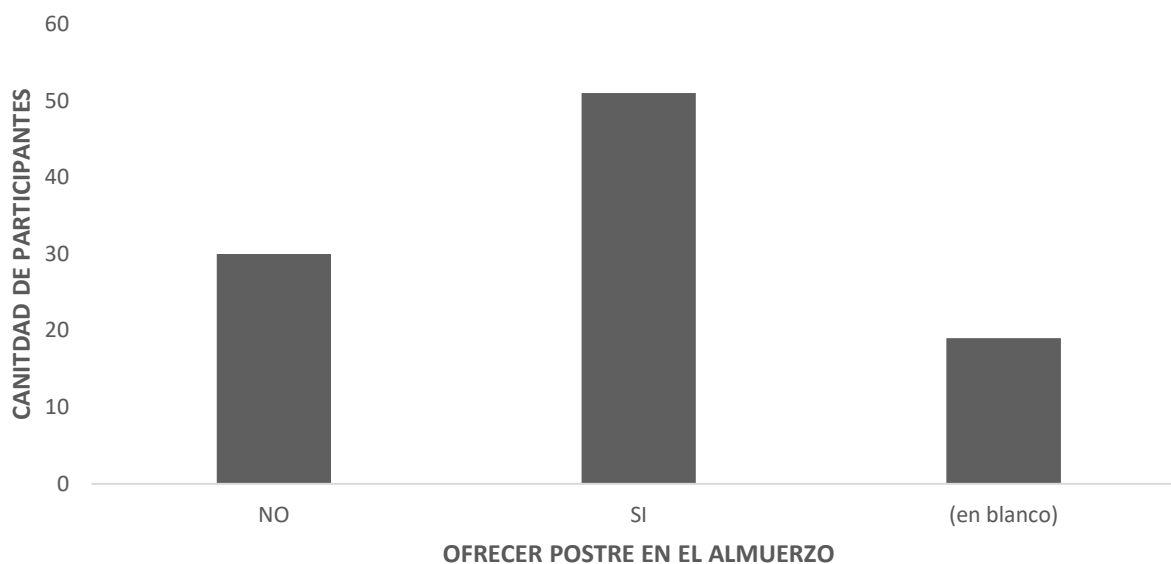


Figura 25. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe en cuanto a que se ofrezca postre en el almuerzo, Coyoil de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

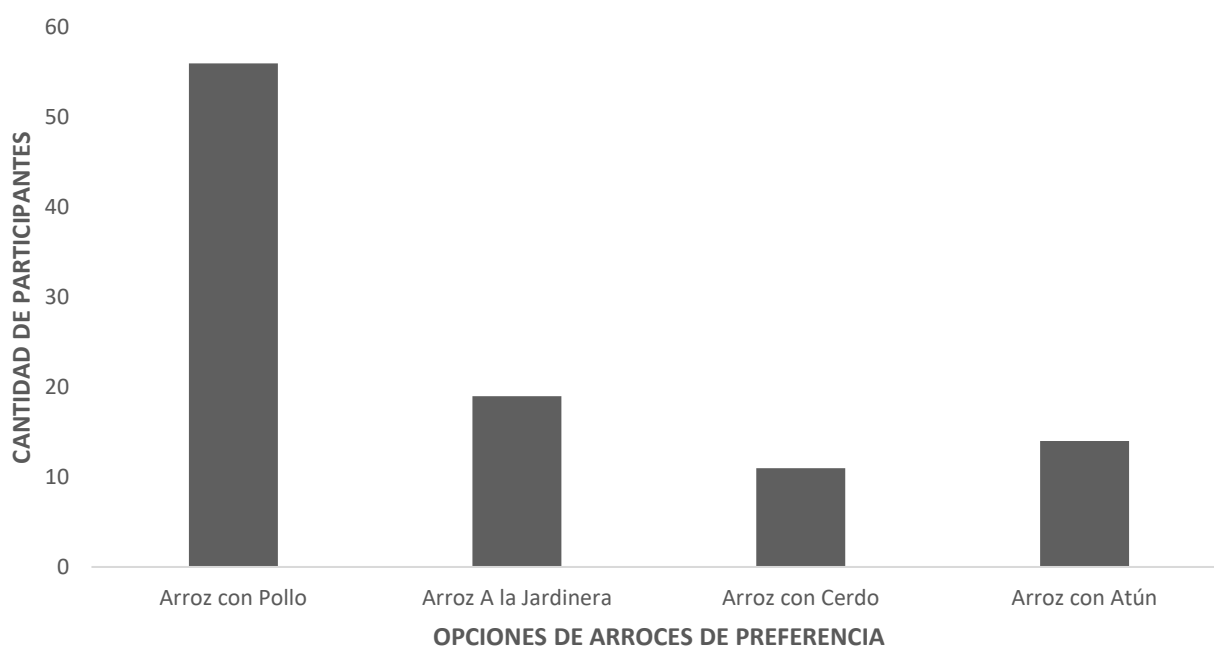


Figura 26. Opciones de Preferencia de Arroces para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyoil de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

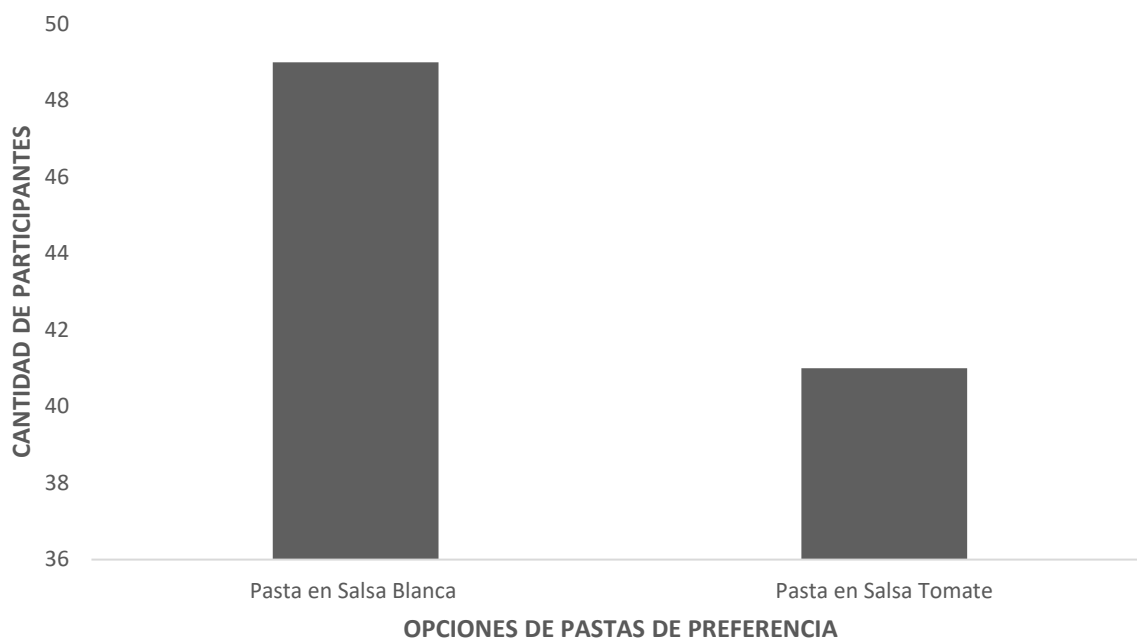


Figura N°27. Opciones de Preferencia de Pastas para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

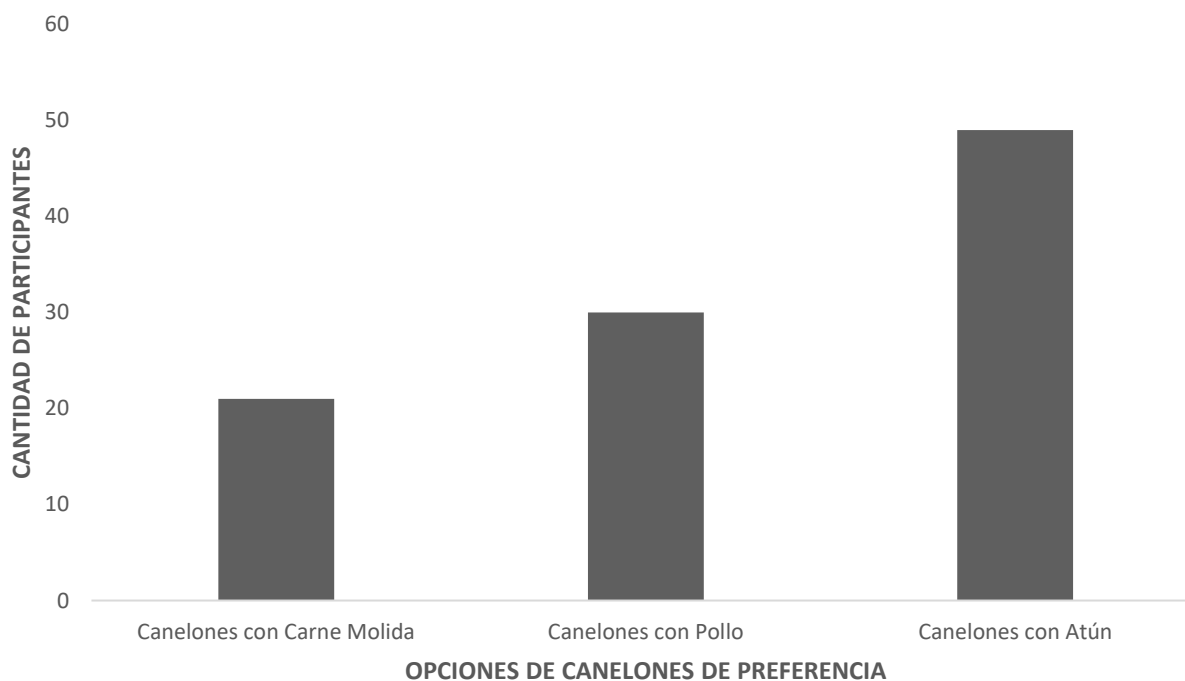


Figura N°28. Opciones de Preferencia de Canelones para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

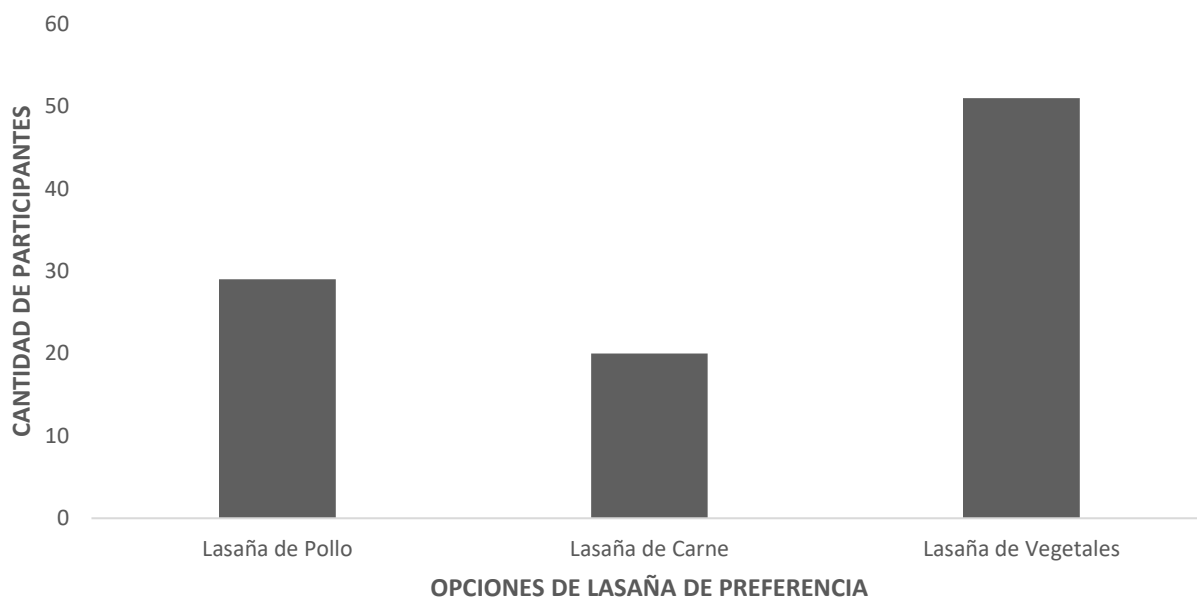


Figura N°29. Opciones de Preferencia de Lasaña para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

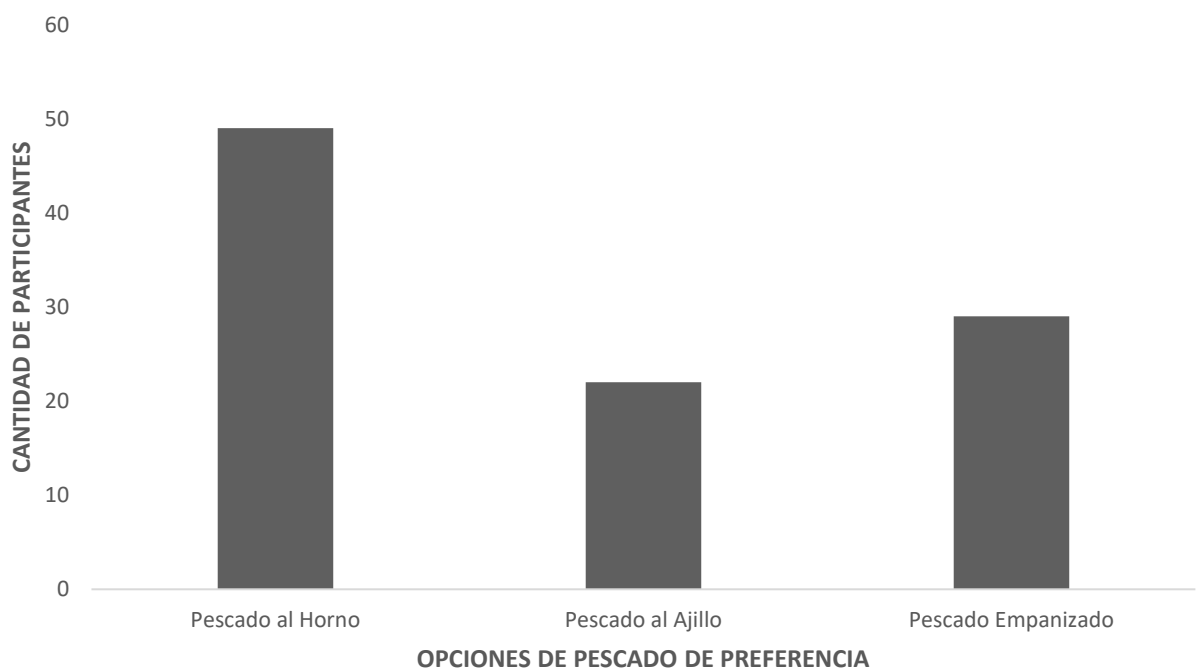


Figura N°30. Opciones de Preferencia de Pescado para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

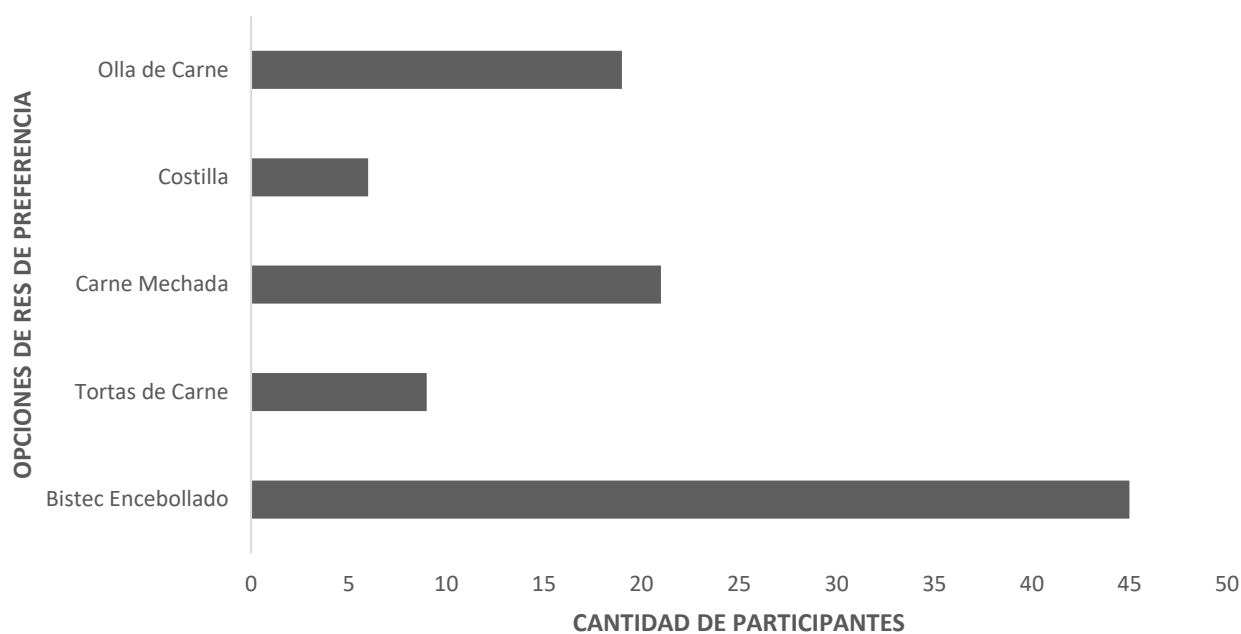


Figura N°31. Opciones de Preferencia de Res para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019.

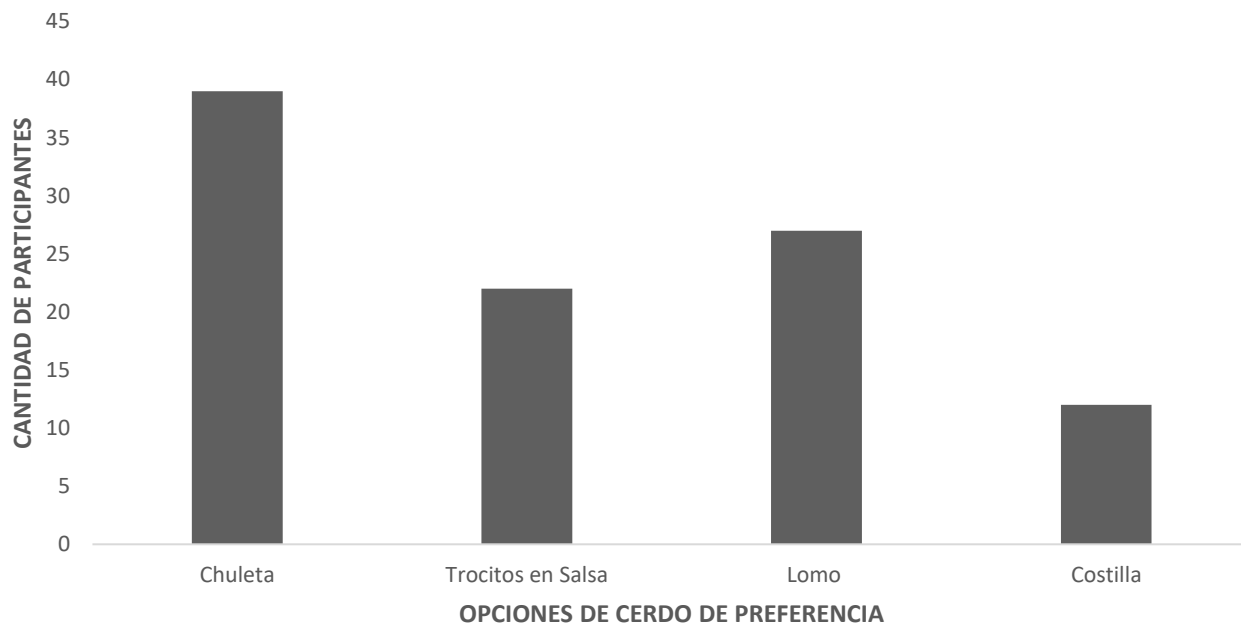


Figura N°32. Opciones de Preferencia de Cerdo para platillo fuerte en cuanto al tiempo de comida de almuerzo, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración Propia, 2019

5.3 Diagnóstico Calidad del Servicio de Alimentación según la opinión de los colaboradores colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela



Fecha: _____

Número de encuesta: _____

El siguiente cuestionario fue elaborado para conocer la calidad de servicio de Alimentos, con el fin de encontrar estrategias para lograr mejoras en el. Por lo tanto, esperamos que puedan colaborar contestando las siguientes preguntas:

Pregunta	Respuesta	
	Bueno	Malo
1. <i>¿El sabor de los alimentos y bebidas que se sirven es?</i>		
2. <i>La variedad de los alimentos que se ofrecen se califican como?</i>		
3. <i>¿La cantidad de los alimentos servidos se caracteriza por ser?</i>		
4. <i>Opina usted que el menú que se ofrece es:</i>		
5. <i>¿Las personas que le atienden o le sirven son amables y serviciales?</i>		
6. <i>Si tiene algún problema con la comida, ¿los del comedor ayudan a resolverlo?</i>		
7. <i>La presentación de la comida que le sirven es agradable</i>		
8. <i>¿Usted cree que el espacio del comedor es suficiente? (sillas, mesas, encuentra espacio para sentarse y comer)</i>		
9. <i>¿Los utensilios que le dan para comer están limpios?</i>		
10. <i>En cuanto la higiene ¿está limpio y ordenado el lugar donde come?</i>		
11. <i>¿Cómo califica el comedor?</i>		

Gracias por su colaboración.

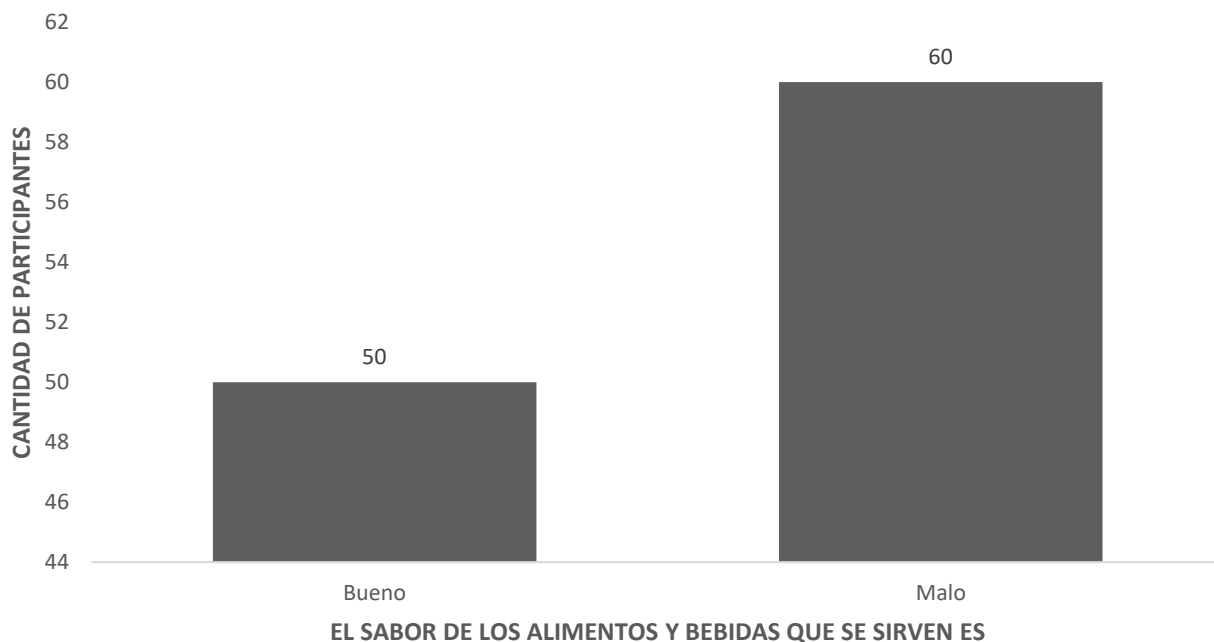


Figura N°33. El sabor de los alimentos y bebidas que se sirven en el Servicio de Alimentación es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

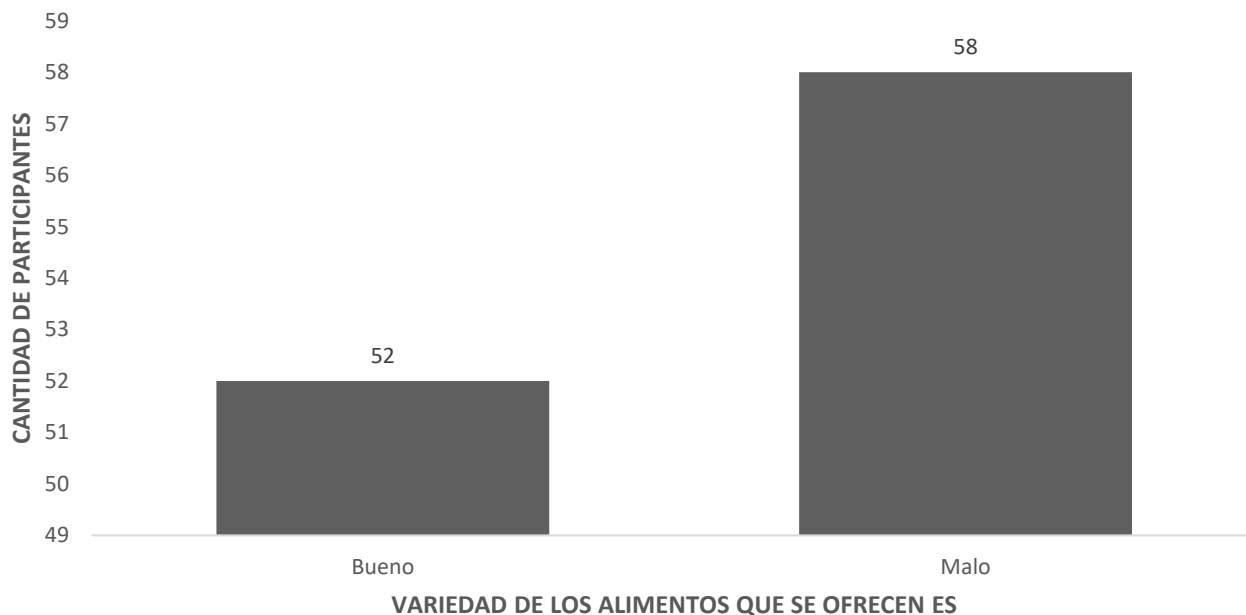


Figura N°34. La variedad de los Alimentos que se ofrecen en el Servicio de Alimentación es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

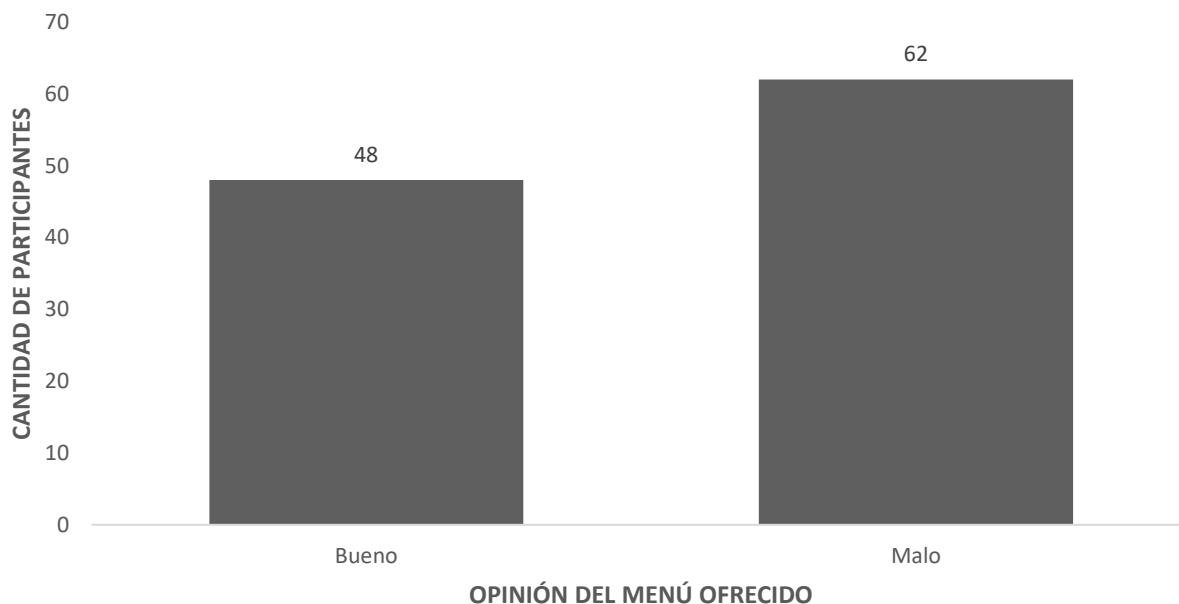


Figura N°35. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto al Menú ofrecido en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

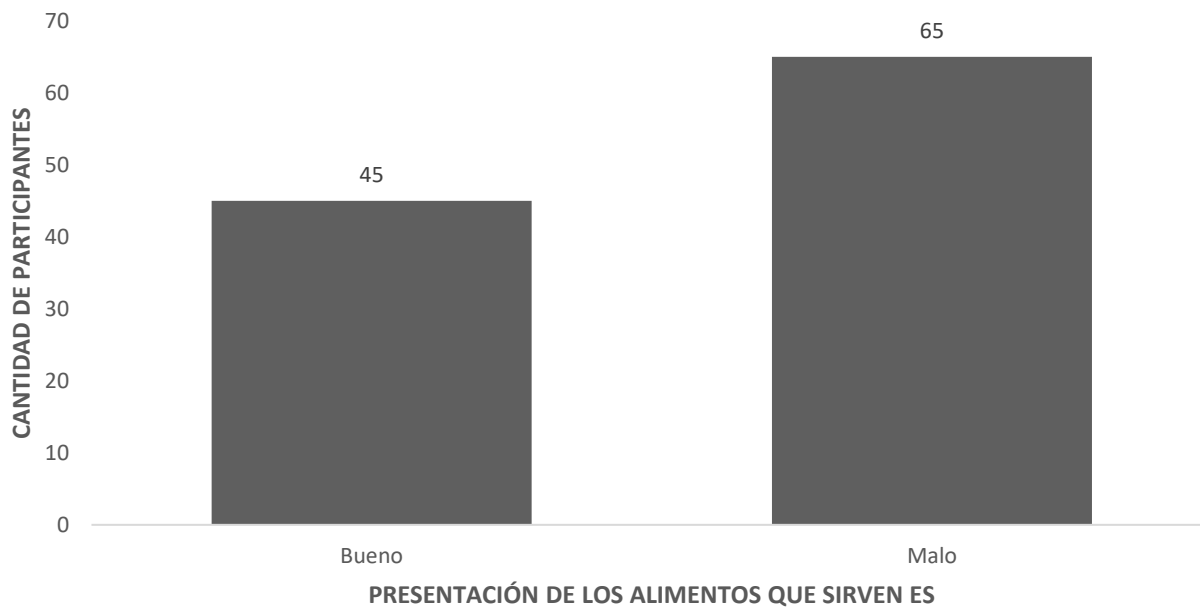


Figura N°36. La presentación de los alimentos servidos en el Servicio de Alimentación se caracteriza por ser, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

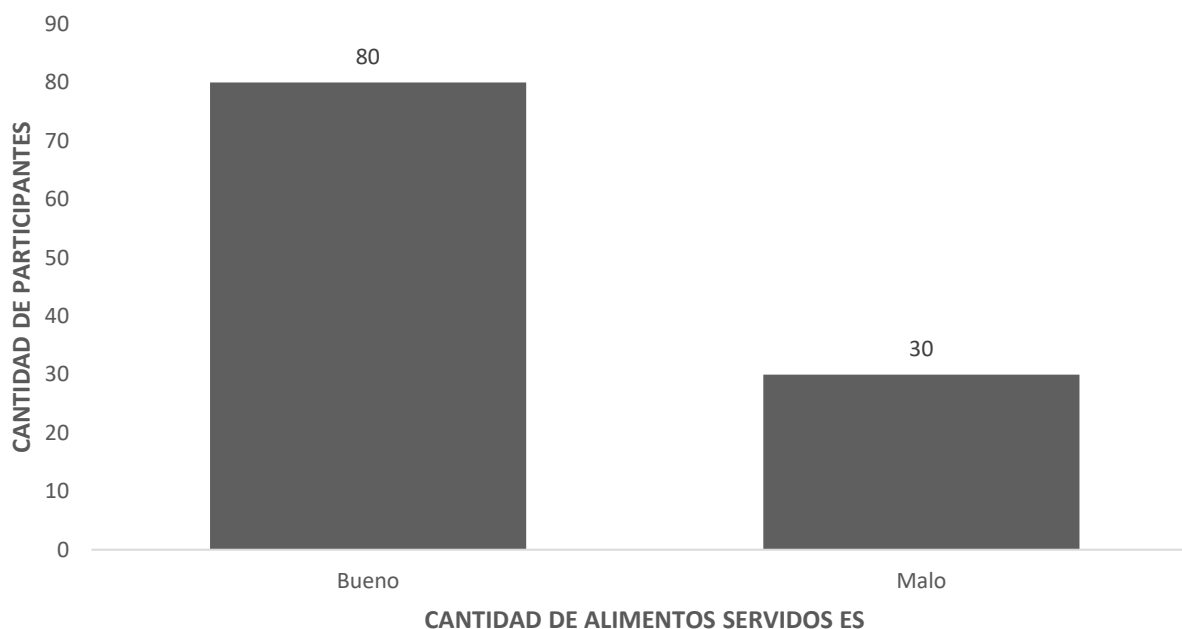


Figura N°37. La cantidad de los alimentos servidos en el Servicio de Alimentación se caracteriza por ser, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

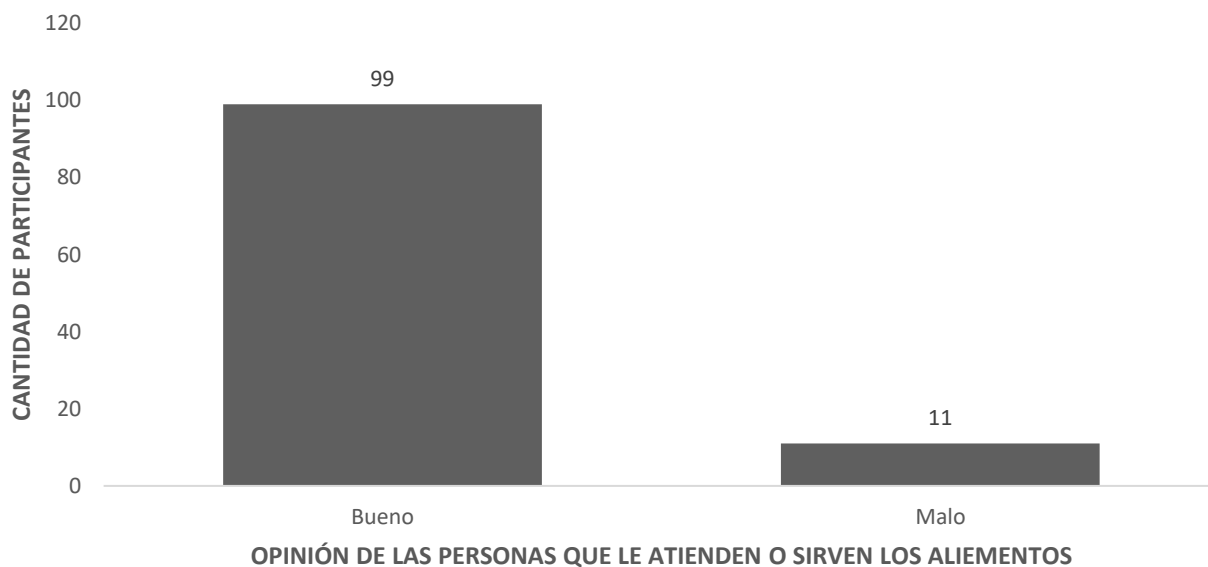


Figura N°38. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto a las personas que le atienden o sirven los alimentos en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

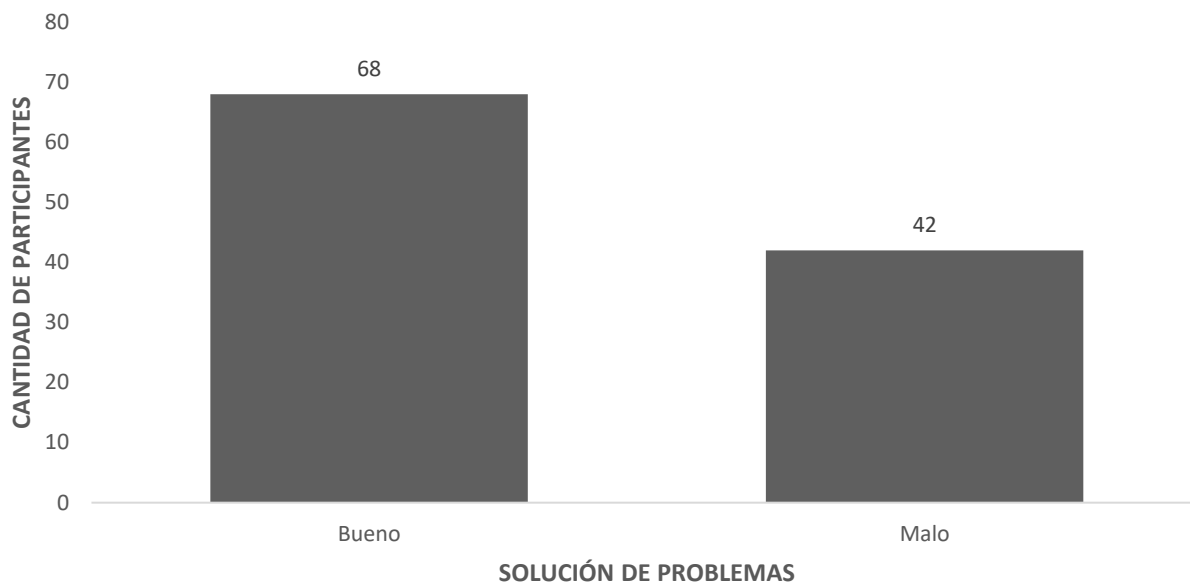


Figura N°39. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto a la solución de problemas en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

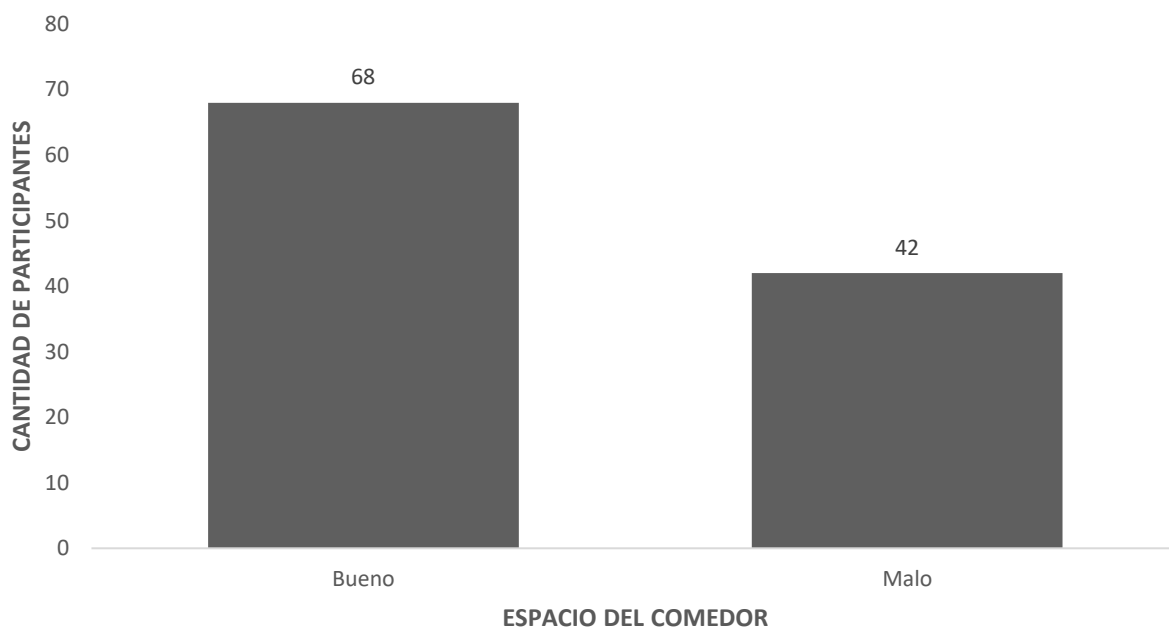


Figura N°40. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto al espacio en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

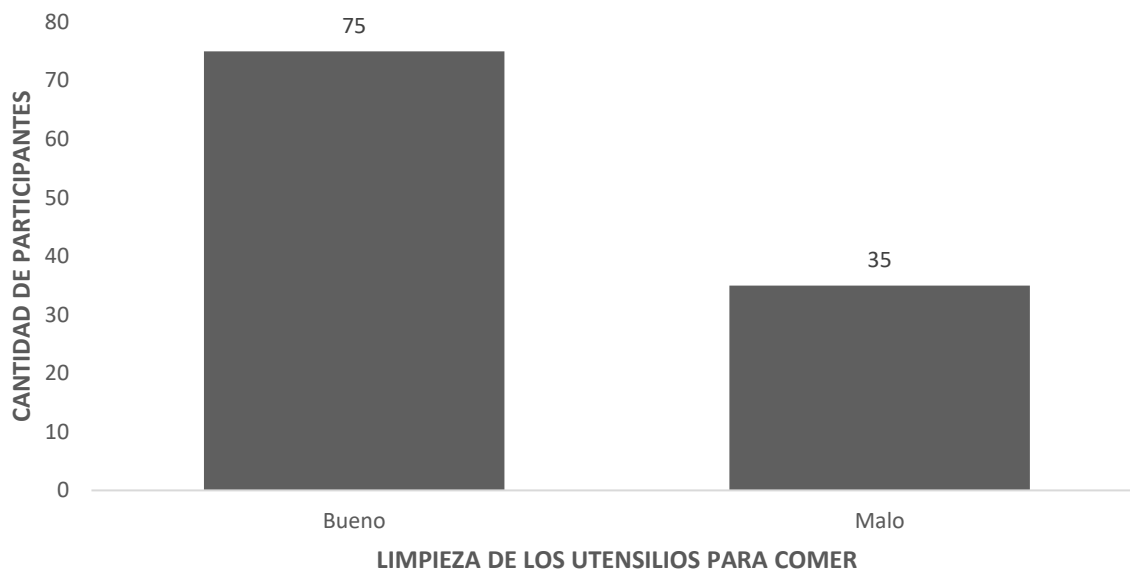


Figura N°41. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto la limpieza de los utensilios para comer, en el Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

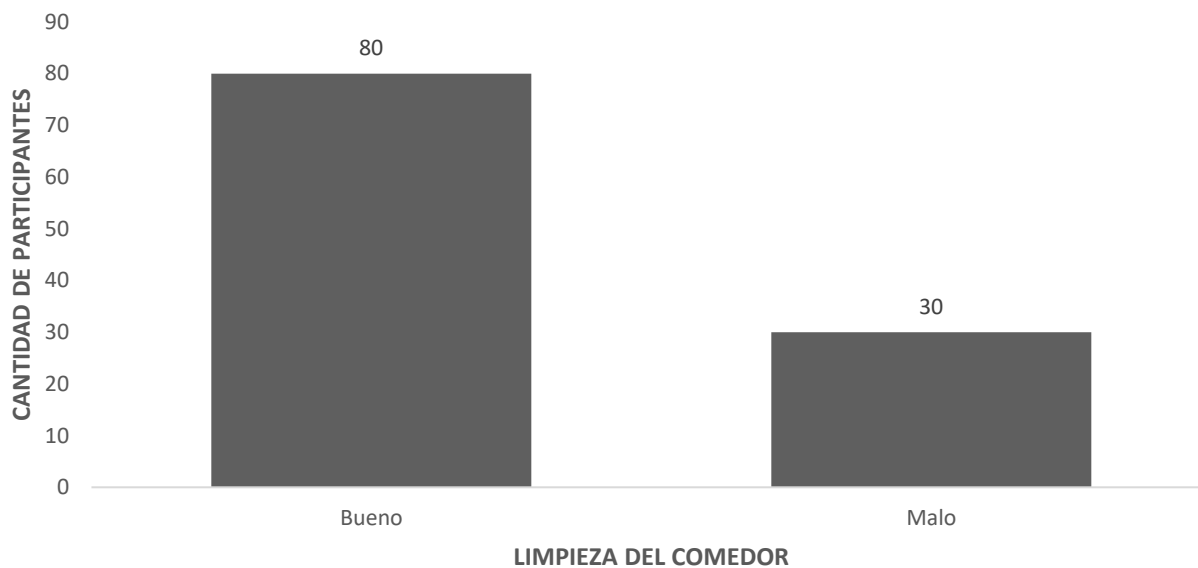


Figura N°42. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto la limpieza del Servicio de Alimentación de la empresa, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

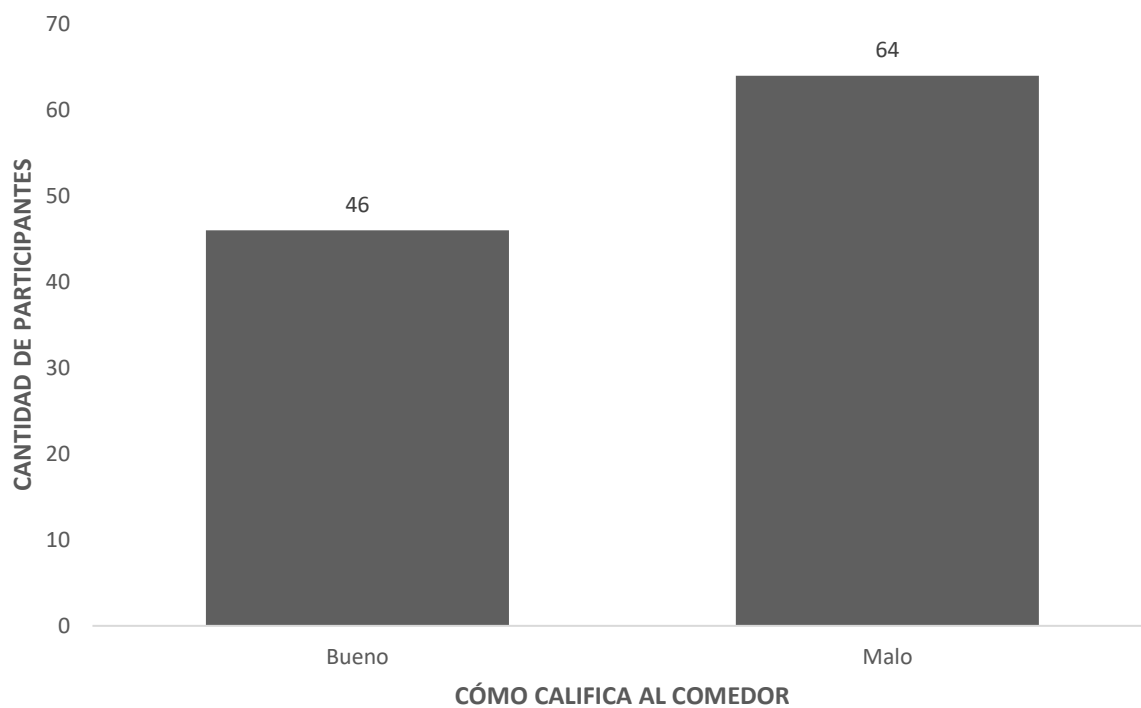


Figura N°43. Opinión de los colaboradores de la empresa Mabe, en cuanto a una calificación general del servicio de alimentos, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019

Anexo 6: Análisis cuantitativo del menú de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

I. Distribución porcentual de los tiempos de comida:

Al contar con un requerimiento total se procede a realizar la distribución de este, por tiempos de alimentación. Tomando como referencia que el desayuno debe cubrir el 25% del total energético diario y el almuerzo representa un 30%.

Tabla 5. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

<i>Tiempo de Alimentación</i>	<i>Valor Porcentual Asignado</i>	<i>Valor Energético Asignado</i>
<i>Desayuno</i>	25%	581kcal
<i>Almuerzo</i>	30%	697kcal
<i>Total</i>	55% del VET	1278 kcal

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

II. Distribución porcentual de los macronutrientes

La distribución porcentual se ha establecido de 50% CHO, 20% de proteína y 30% de grasas. Siendo los parámetros adecuados para una dieta normal y adecuada en macronutrientes para este tipo de población.

Tabla 6. Distribución de Macronutrientes en base al requerimiento energético de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

<i>Distribución % de Macronutrientes</i>				
<i>Nutriente</i>	<i>%</i>	<i>Kcal</i>	<i>Gramos</i>	<i>g/kg</i>
<i>Carbohidratos</i>	50	1161	290.4	
<i>Proteínas</i>	20	465	116.2	1.4
<i>Grasas</i>	30	697	77.4	

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 7. Distribución porcentual del requerimiento para el desayuno de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Distribución % de Macronutrientes			
Nutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50	290,5	72,62
Proteínas	20	116,2	29,05
Grasas	30	174,3	19,36

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 8. Distribución porcentual del requerimiento para el Almuerzo de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Distribución % de Macronutrientes			
Nutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50	348,5	87,12
Proteínas	20	139,4	34,85
Grasas	30	209,1	23,23

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

Tabla 9. Comparación del valor energético del menú actual con respecto a los valores ideales calculados para el servicio de alimentos de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Tiempo de Alimentación	Valor Energético Actual	Valor Energético Asignado	% adecuación
Desayuno	1140 kcal	581kcal	196
Almuerzo	724 kcal	697kcal	103
Total	1864 kcal	1278 kcal	145%

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

SEMANA 1 – DÍA 1

Fecha: 24/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Gallo Pinto, Huevo Frito y Prensada de Queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200gr	356	54	16	8
Huevo Frito	45,8 gr	92,06	0,4	6,24	7,01
Prensada Queso					
Queso	67 gr	176,88	2,21	11,71	14,66
Tortillas	35 gr	56,75	11,35	1,89	0
Total:		681,69 kcal	67,96 gr	35,84 gr	29,67 gr
% AD:		117,3%	93,5%	123,3%	153,2%

Fecha: 24/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Bistec encebollado, Plátano Maduro, Lechuga y Pico de Gallo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Bistec (Frito)	134 gr	436,84	0	37,67	30,61
Cebolla	15 gr	6,75	1,45	0,21	0,03
Lechuga	28 gr	3,92	0,83	0,25	0,04
Pico de Gallo	97 gr	64,34	15,03	1,94	0,5
Plátano Maduro (Frito)	106 gr	234,26	37,12	1,52	10,83
Total:		746,11 kcal	54,43 gr	41,59 gr	42,01gr
% AD:		107,0%	62,4%	119,3%	180,8%

SEMANA 1 – DÍA 2

Fecha: 25/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Huevo Frito	54 gr	108,54	0,48	7,36	8,27
Salchichón	53 gr	166,42	2,11	5,44	14,94
Queso	45 gr	118,8	1,49	7,87	9,05
Natilla	65 gr	75,83	6,5	2,16	5,41
Total:		825,59 kcal	64,58 gr	38,83 gr	45,67 gr
% AD:		142,0%	88,9%	133,6%	285,8%

Fecha: 25/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Lasaña de Pollo, Ensalada con Aderezo de Albahaca y Plátano Maduro					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Lasaña de Pollo	222 gr	355,2	37,74	22,2	13,32
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Aderezo Albahaca	37 gr	169,09	5,76	0,28	16,58
Plátano Maduro	91 gr	201,11	31,87	1,3	9,3
Total:		739,33 kcal	78,39 gr	24,42 gr	39,38 gr
% AD:		106,0%	89,9%	70,0%	169,5%

SEMANA 1 – DÍA 3

Fecha: 26/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Huevo Frito	54 gr	108,54	0,48	7,36	8,27
Salchichón	53 gr	166,42	2,11	5,44	14,94
Queso	45 gr	118,8	1,49	7,87	9,05
Natilla	65 gr	75,83	6,5	2,16	5,41
Total:		825,59 kcal	64,58 gr	38,83 gr	45,67 gr
% AD:		142,09%	88,9%	133,6%	235,8%

Fecha: 26/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Frutas: Piña y Sandía					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Piña	73 gr	37,23	9,86	0,39	0,08
Sandia	140 gr	21,9	5,51	0,45	0,11
Total:		59,13 kcal	15,37 gr	0,84 gr	0,19 gr
% AD:		10,17%	21,1%	2,8%	0,9%

Fecha: 26/09/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Arroz, Frijoles, Bistec y ensalada con aderezo de albahaca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Arroz Blanco	103 gr	170,09	33,75	2,9	2,16
Frijoles	73 gr	87,39	15,27	5,74	0,67
Bistec	114 gr	371,64	0	31,05	26,04
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Huevo duro	59 gr	94,4	2,36	7,08	5,9
Aderezo Albahaca	37 gr	169,09	5,76	0,28	16,58
Total:		906,54 kcal	60,16 gr	47,69 gr	51,53 gr
% AD:		130,06%	82,8%	164,1%	266,1%

SEMANA 1 – DÍA 4

Fecha: 27/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Sándwich Pollo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pan Baguette	132 gr	351,12	66	9,24	3,96
Pollo	49 gr	62,4	1,33	9,37	1,97
Lechuga	17 gr	2,52	0,53	0,16	0,03
Tomate	20 gr	4,62	1,01	0,18	0,07
Mantequilla	1 cda (15gr)	107,55	0,01	0,13	12,17
Total:		528,21 kcal	68,88 gr	19,08 gr	18,2 gr
% AD:		90,91%	94,8%	65,6%	94,0%

Fecha: 27/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pollo en salsa de tomate, arroz, frijoles y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pollo salsa tomate	110 gr	138,66	2,95	20,83	4,38
Arroz	84 gr	138,71	27,53	2,36	1,76
Frijoles	91 gr	312,13	56,06	20,66	1,46
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Huevo Duro	59 gr	94,4	2,36	7,08	5,9
Total:		697,83 kcal	91,92 gr	51,57 gr	13,68 gr
% AD:		100,11%	126,5%	177,5%	70,6%

SEMANA 2 – DÍA 1

Fecha: 30/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Burrito de Desayuno (Pinto + Pollo)					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Tortilla de harina	50 gr	140	15	2	8
Pollo Mechado	49 gr	62,4	1,33	9,37	1,97
Pinto	89 gr	158,42	24,03	7,12	3,56
Total:		360,82 kcal	40,36 gr	18,49 gr	13,53 gr
% AD:		62,10%	55,5%	64,6%	69,8%

Fecha: 30/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Empanada de Queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Empanada de Queso	138 gr	512	73,89	16,32	16,28
Total:		512 kcal	73,89 gr	16,32 gr	16,28 gr
% AD:		88,12%	101,7%	56,1%	84,0%

Fecha: 30/09/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado con vegetales, ensalada y plátano maduro					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pescado	92 gr	213,44	15,61	13,49	11,31
Verduras	90 gr	31,5	7,4	0,68	0,16
Plátano maduro	68 gr	150,28	23,21	0,97	6,95
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Pepino	15 gr	1,8	0,32	0,09	0,02
Total:		410,95 kcal	49,56 gr	15,87 gr	18,62 gr
% AD:		58,95%	56,88%	45,5%	80,1%

SEMANA 2 – DÍA 2

Fecha: 01/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Pinto, Huevo Frito, queso y pan baguette					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Huevo	54 gr	108,54	0,48	7,36	8,27
Queso	45 gr	166,42	2,11	5,44	14,94
Pan Baguette	18 gr	51,3	8,93	1,42	1,03
Total:		682,26 kcal	65,52 gr	30,27 gr	32,24 gr
% AD:		117,42%	86,0%	104,1%	166,52%

Fecha: 01/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Filet de pechuga de pollo, arroz, ensalada con aderezo albahaca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Filet de pechuga de pollo	139 gr	209,89	0	40,28	4,21
Arroz	103 gr	170,09	33,75	2,9	2,16
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16 gr	0,38 gr	0,14
Aderezo Albahaca	37 gr	169,09	5,76	0,28	16,58
Total:		571,4 kcal	44,5 gr	44,28 gr	23,17 gr
% AD:		81,97%	51,0%	127,0%	99,7%

SEMANA 2 – DÍA 3

Fecha: 02/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Empanada de Queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Empanada de Queso	211 gr	784,35	112,97	24,95	24,89
Total:		784,35 kcal	112,97 gr	24,95 gr	24,89 gr
% AD:		135%	155,5%	85,8%	128,5%

Fecha: 02/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pescado empanizado, ensalada y puré de papa					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pescado empanizado	106 gr	245,92	17,99	15,54	13,03
Puré de papa	102 gr	84,66	16,44	2,36	1,23
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Huevo duro	54 gr	79,38	0,42	6,79	5,37
Total:		423,89 kcal	37,87 gr	25,33 gr	19,81 gr
% AD:		60,81%	43,4%	73,6%	85,2%

SEMANA 2 – DÍA 4

Fecha: 03/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Huevo Frito	54 gr	108,54	0,48	7,36	8,27
Salchichón	53 gr	166,42	2,11	5,44	14,94
Queso	45 gr	118,8	1,49	7,87	9,05
Natilla	65 gr	75,83	6,5	2,16	5,41
Total:		825,59 kcal	64,58 gr	38,83 gr	45,67 gr
% AD:		142,09%	88,9%	133,6%	235,8%

Fecha: 03/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Filet de pollo, plátano maduro, ensalada y zapallo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pollo	108 gr	327,24	12,97	23,66	19,56
Plátano maduro	80 gr	176,8	28,02	1,14	8,18
Zapallo	72 gr	10,8	2,36	0,74	0,05
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Tomate	47 gr	9,87	2,16	0,38	0,14
Total:		528,77 kcal	46,37 gr	26,18 gr	27,97 gr
% AD:		75,86%	53,2%	75,1%	120,4%

SEMANA 2 – DÍA 5

Fecha: 03/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, carne mechada, salchichón, tortillas y queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Carne mechada	151 gr	217,34	5,64	14,56	15,2
Salchichón	53 gr	166,42	2,11	5,44	14,94
Queso	45 gr	118,8	1,49	7,87	9,05
Tortillas	35 gr	56,75	11,35	1,89	0
Total:		915,31 kcal	74,59 gr	45,76 gr	47,19 gr
% AD:		157,54%	102,7%	157,5%	243,7%

Fecha: 03/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Carne mechada, arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Carne mechada	122 gr	17,56	4,55	11,77	12,28
Arroz	84 gr	138,71	27,53	2,36	1,76
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Pico de gallo	47 gr	19,58	3,91	1,5	0
Aderezo Albahaca	37 gr	169,09	5,76	0,28	16,58
Total:		349 kcal	42,51 gr	17,04 gr	24,66
% AD:		50,81%	42,2%	45,5%	60,6%

SEMANA 3 – DÍA 1

Fecha: 07/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	209 gr	372,02	56,43	16,72	8,36
Huevo Frito	52 gr	104,52	0,46	7,08	7,96
Salchichón	59 gr	185,26	2,34	6,05	16,63
Queso	41 gr	108,24	1,35	7,17	8,24
Natilla	67 gr	78,16	6,7	2,22	5,57
Total:		848,2 kcal	67,28 gr	39,24 gr	46,76 gr
% AD:		145,98%	92,6%	135,0%	241,5%

Fecha: 07/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pescado, arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Lechuga	27 gr	3,78	0,8	0,24	0,04
Pepino	33 gr	3,96	0,71	0,19	0,05
Zanahoria	40 gr	14	3,29	0,3	0,07
Tomate	54 gr	27	5,56	1,19	0,49
Remolacha	29 gr	12,76	34,08	2,92	2,19
Pescado	102 gr	236,64	17,31	14,95	12,54
Arroz	104 gr	171,74	34,08	2,92	2,19
Total:		469,88 kcal	64,64 gr	20,28 gr	15,43 gr
% AD:		67,41%	74,1%	58,1%	66,4%

SEMANA 3 – DÍA 2

Fecha: 08/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Prensada de Jamón y queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Tortillas	35 gr	56,75	11,35	1,89	0
Jamón	28 gr	41,16	0,15	5,24	2,02
Queso	20 gr	52,8	0,66	3,49	4,02
Total:		150,71 kcal	12,16 gr	10,62 gr	6,04 gr
% AD:		25,93%	16,7%	36,5%	31,1%

Fecha: 08/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pollo, arroz, ensalada y plátano maduro					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pollo	155 gr	234,05	0	44,92	4,7
Repollo	71 gr	17,04	3,81	0,86	0,13
Tomate	46 gr	9,66	2,12	0,37	0,14
Arroz	102 gr	168,44	33,43	2,87	2,14
Plátano maduro	73 gr	161,33	25,56	1,04	7,46
Total:		590,52 kcal	64,92 gr	50,06 gr	14,57 gr
% AD:		84,72%	74,5%	143,6%	62,7%

SEMANA 3 – DÍA 3

Fecha: 09/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Desayuno Completo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	202 gr	359,56	54,54	16,16	8,08
Huevo Frito	53 gr	106,53 gr	0,47	7,22	8,11
Salchichón	50 gr	157	1,99	5,13	14,09
Queso	41 gr	108,24	1,35	7,17	8,24
Natilla	65 gr	75,83	6,5	2,16	5,41
Total:		807,16 kcal	64,85 gr	37,84 gr	43,93 gr
% AD:		138,92%	89,3%	130,2%	226,9%

Fecha: 09/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Filet pechuga de pollo, ensalada de papa y ensalada verde					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Filet Pechuga de Pollo	234 gr	709,02	28,1	51,27	42,38
Ensalada de papa	231 gr	289,72	32,24	7,41	15,12
Lechuga	20 gr	2,8	0,59	0,18	0,03
Pepino	13 gr	1,56	0,28	0,08	0,02
Zanahoria	29 gr	11,89	2,73	0,26	0,03
Total:		1014,99 kcal	63,94 gr	59,2 gr	57,58 gr
% AD:		145,62%	73,3%	169,8%	247,8%

SEMANA 3 – DÍA 4

Fecha: 10/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Prensada de Huevo y Jamón					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Tortillas	35 gr	56,75	11,35	1,89	0
Jamón	28 gr	41,16	0,15	5,24	2,02
Huevo	43 gr	63,21	0,33	5,41	4,27
Total:		161,12 kcal	11,83 gr	12,54 gr	6,29
% AD:		27,73%	16,2%	43,1%	32,4%

Fecha: 10/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado, arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pescado	202 gr	468,64	34,28	29,61	24,83
Arroz	103 gr	170,09	33,75	2,9	2,16
Lechuga	21 gr	2,94	0,62	0,19	0,03
Zanahoria	27 gr	11,07	2,54	0,24	0,03
Total:		652,74 kcal	71,19 gr	32,94 gr	27,05 gr
% AD:		93,64%	81,7%	94,5%	116,4%

SEMANA 3 – DÍA 5

Fecha: 11/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Burrito de Desayuno					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	253 gr	450,34	68,31	20,24	10,12
Tortilla de Harina	50 gr	140	15	2	8
Total:		590 kcal	53,31 gr	22,29 gr	18,12 gr
% AD:		101,54%	73,4%	76,7%	93,5%

Fecha: 11/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, arroz, ensalada y plátano maduro					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pollo	123 gr	185,73	0	36,65	1,27
Arroz	88 gr	145,32	28,84	2,47	1,85
Lechuga	22 gr	3,08	0,65	0,2	0,03
Zanahoria	29 gr	11,89	2,73	0,26	0,03
Plátano maduro	52 gr	91,05	12,69	2,55	3,98
Total:		437,07 kcal	44,91 gr	42,13 gr	7,16 gr
% AD:		62,70%	51,5%	120,8%	30,8%

SEMANA 4 – DÍA 1

Fecha: 16/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto, huevo frito y plátano maduro					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	249 gr	443,22	67,23	19,92	9,96
Huevo Frito	104 gr	209,04	0,92	14,18	15,92
Plátano Maduro	43 gr	95,03	15,06	0,61	4,39
Total:		747,29 kcal	83,21 gr	34,71 gr	30,27 gr
% AD:		128,62%	114,5%	119,4%	156,3%

Fecha: 16/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Arroz con pollo, frijoles y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Arroz con Pollo	183 gr	243,66	39,45	12,92	3,24
Frijoles	94 gr	112,54	19,66	7,39	0,87
Lechuga	22 gr	3,08	0,65	0,2	0,03
Zanahoria	23 gr	9,43	2,16	0,21	0,02
Total:		368,71 kcal	61,92 gr	20,72 gr	4,16 gr
% AD:		52,89%	71,0%	59,4%	17,9%

SEMANA 4 – DÍA 2

Fecha: 17/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Pinto, Carne Mechada y Huevo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	200 gr	356	54	16	8
Carne Mechada	151 gr	217,39	5,64	14,56	15,2
Huevo	52 gr	104,52	0,46	7,08	7,96
Total:		677,91 kcal	60,1 gr	37,64 gr	31,16 gr
% AD:		116,67%	82,7%	129,5%	160,5%

Fecha: 17/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pollo, arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pollo	161 gr	243,11	0	46,66	4,88
Arroz	171 gr	282,38	56,04	4,81	3,59
Lechuga	28 gr	3,92	0,83	0,25	0,04
Pico gallo	97 gr	64,34	15,03	1,94	0,5
Total:		593,75 kcal	71,9 gr	53,66 gr	9,01 gr
% AD:		85,18%	82,5%	141,7%	38,7%

SEMANA 4 – DÍA 3

Fecha: 18/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Pinto con carne mechada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	247 gr	439,66	66,69	19,76	9,88
Carne Mechada	123 gr	177,07	4,59	11,86	12,38
Total:		616,73 kcal	71,28 gr	31,62 gr	22,26 gr
% AD:		106,14%	98,1%	108,8%	114,9%

Fecha: 18/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Bistec encebollado con ensalada verde y ensalada rusa					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Ensalada Rusa	144 gr	191,03	21,18	4,36	10,36
Bistec	77 gr	251,02	0	21,64	17,59
Cebolla	17 gr	7,65	1,65	0,24	0,03
Lechuga	26 gr	3,64	0,72	0,23	0,04
Zanahoria	22 gr	9,02	2,07	0,2	0,02
Total:		462,36 kcal	25,67 gr	26,67 gr	28,04 gr
% AD:		66,33%	29,4%	73,5%	120,7%

SEMANA 5 – DÍA 1

Fecha: 21/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	215 gr	382,7	58,05	17,2	8,6
Huevo Frito	53 gr	106,53	0,47	7,22	8,11
Salchichón	50 gr	157	1,99	5,13	14,09
Queso	45 gr	118,8	1,49	7,87	9,05
Natilla	65 gr	75,83	6,5	2,16	5,41
Total:		840,86 kcal	68,5 gr	39,58 gr	45,26 gr
% AD:		144,72%	94,3%	136,2%	233,7%

Fecha: 21/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Fajitas de Res, arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Fajitas de Res	150 gr	291,51	4,34	25,11	18,77
Arroz	159 gr	262,57	52,11	4,47	3,34
Lechuga	26 gr	3,64	0,77	0,23	0,04
Zanahoria	23 gr	9,43	2,16	0,21	0,02
Total:		567,15 kcal	59,38 gr	30,02 gr	22,17 gr
% AD:		81,37%	68,1%	86,1%	95,4%

SEMANA 5 – DÍA 2

Fecha: 22/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Burrito de Desayuno					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Pinto	253 gr	450,34	68,31	20,24	10,12
Tortilla de Harina	50 gr	140	15	2	8
Total:		590 kcal	53,31 gr	22,29 gr	18,12 gr
% AD:		101,54%	73,4%	76,7%	93,5%

Fecha: 22/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo: Pollo, Arroz y ensalada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Filet Pechuga Pollo	128 gr	239,36	0,65	42,8	6,03
Arroz	136 gr	224,59	44,57	3,82	2,86
Lechuga	31 gr	4,34	0,92	0,28	0,04
Zanahoria	26 gr	10,66	2,44	0,23	0,03
Total:		478,95 kcal	53,58 gr	47,13 gr	8,96 gr
% AD:		68,71%	61,5%	135,2%	38,5%

SEMANA 5 – DÍA 3

Fecha: 23/10/2019			Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Empanada de Queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Empanada de Queso	211 gr	784,35	112,97	24,95	24,89
Total:		784,35 kcal	112,97 gr	24,95 gr	24,89 gr
% AD:		135%	155,5%°	85,8%	128,5%

Fecha: 23/10/2019			Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Lasaña, ensalada y vegetales					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía (kcal)	Carbohidratos (grs)	Proteína (grs)	Grasa total (grs)
Brócoli	106 gr	36,04	7,04	2,99	0,39
Lasaña de Pollo	222 gr	355,2	37,74	22,2	13,32
Lechuga	29 gr	4,06	0,86	0,26	0,04
Zanahoria	26 gr	10,66	2,44	0,23	0,03
Total:		405,96 kcal	48,08 gr	25,68 gr	13,78 gr
% AD:		58,2%	55,1%	73,6%	59,3%

Anexo 7: Análisis cualitativo del menú de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela**SEMANA 1 – DÍA 1**

Fecha: 24/9/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto, Huevo Frito y Prensada de Queso				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones:	La porción del Gallo Pinto era muy grade, el huevo tenía gran exceso de grasa que se evidenciaba tanto en el huevo como en el plato tras servir este, en cuanto a la prensada esta presentaba una mala consistencia ya que tenía partes de la tortilla flácidas.			

Figura 1.*Fotografía Desayuno Día 1***Figuras 2, 3 y 4.***Fotografías toma de peso de los alimentos*

Fecha: 24/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Bistec encebollado, Plátano Maduro, Lechuga y Pico de Gallo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	El bistec estaba bastante seco por lo que su textura era mala ya que lo hacía difícil de partir además de que estaba un poco frío al igual que los plátanos.			

Figura 5.*Fotografía Almuerzo Día 1***Figuras 6, 7, 8 y 9.***Fotografías toma de peso de los alimentos*

SEMANA 1 – DÍA 2

Fecha: 25/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tanto el queso como el huevo tenían un gran exceso de grasa. Además, el salchichón tenía una apariencia a que estaba cocinado hace mucho y tenía una textura “tiesa”			

Figura 10.

Fotografía Desayuno Día 2



Figuras 11, 12, 13 y 14.

Fotografías toma de peso de los alimentos



Fecha: 25/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Lasaña de Pollo, Ensalada con Aderezo de Albahaca y Plátano Maduro				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	La lasaña tenía demasiado culantro lo que le generaba un cierto sabor amargo, además los pedazos de pollo eran muy grandes lo que dificultaba a la hora de cortarla, estaba un poco fría; en cuanto a la ensalada el tomate tenía un sabor insípido “tipo aguado”.			

Figura 15.*Fotografía Desayuno Día 2***Figuras 16, 17 y 18.***Fotografías toma de peso de los alimentos*

SEMANA 1 – DÍA 3

Fecha: 26/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo: Pinto, Huevo Frito, Salchichón, Queso y Natilla				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tanto el queso como el huevo tenían un gran exceso de grasa, además el queso tenía un sabor muy salado. El salchichón tenía una apariencia a que estaba cocinado hace mucho y tenía una textura “tiesa”.			

Figura 19.

Fotografía Desayuno Día 3



Figuras 20, 21, 22 y 23.

Fotografías toma de peso de los alimentos



Fecha: 26/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Frutas: Piña y Sandía				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Como recomendación resaltaría que cortaran la fruta en piezas más pequeñas.			

Figura 24.

Fotografía de las Frutas en la Barra de Alimentos

**Figuras 25, 26 y 27.**

Fotografías toma de peso de los alimentos



Fecha: 26/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Arroz, Frijoles, Bistec y ensalada con aderezo de albahaca				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	El arroz tenía un evidente exceso de grasa ya que se veía brillante y dejaba un poco en el plato, la pieza de carne la mitad estaba suave y la otra mitad estaba dura y seca, por ultimo el huevo duro de la ensalada no tenia sal.			

Figura 28.*Fotografía Almuerzo Día 3***Figuras 29, 30 y 31.***Fotografías toma de peso de los alimentos*

SEMANA 1 – DÍA 4

Fecha: 27/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Sándwich Pollo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Se encontraba frio, como recomendación resaltaría agregarle el tomate y la lechuga hasta que el comensal lo pida.			

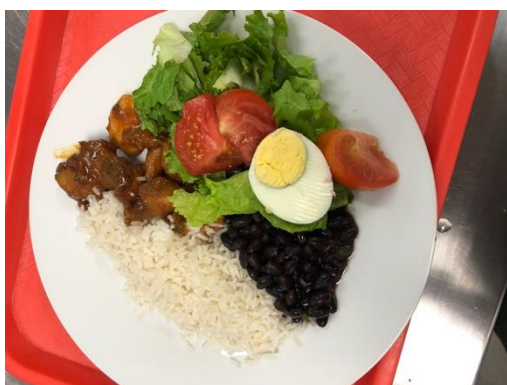
Figura 32

Fotografía Toma de Peso Sándwich



Fecha: 27/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo en salsa tomate, Arroz, Frijoles y ensalada				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Aunque el gusto era bueno, muchas personas se quejaron de que tenía un sabor “muy picante” y estaba frío, en cuanto al arroz tenía un evidente exceso de grasa.			

Figura 33.
Fotografía Almuerzo Día 4



Figuras 33, 34 y 35.
Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 2 – DÍA 1

Fecha: 30/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Burrito de Desayuno (Pinto + Pollo)				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Al ser tan grande, había partes del burrito que se encontraban frías.			

Figura 36

Fotografía Toma de Peso Burrito



Fecha: 30/09/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Empanada de Queso				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Estaba muy grasosa y su temperatura era media.			

Figura 37*Fotografía Toma de Peso Empanada*

Fecha: 30/09/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado con verduras, ensalada y plátano maduro				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Vegetales, pescado y plátano se encontraban fríos, en cuanto al sabor el pescado tenía mucha sal y los vegetales al contrario no tenían sabor alguno. El pescado tenía gran exceso de grasa.			

Figura 38

Fotografía Almuerzo Día 1 Semana 2

**Figuras 39, 40y 41.**

Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 2 – DÍA 2

Fecha: 01/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto, Huevo Frito, queso y pan baguette				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Aunque el gusto era bueno, el huevo y el queso tenían gran exceso de grasa.			

Figura 42
Fotografía Desayuno Día 2 Semana 2



Fecha: 01/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Filet de pechuga de pollo, arroz, ensalada con aderezo albahaca				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tanto el pollo como la zanahoria se encontraban bastante fríos. Aunque el gusto en general era bueno el tomate estaba insípido.			

Figura 43
Fotografía Almuerzo Día 2 Semana 2



SEMANA 2 – DÍA 3

Fecha: 02/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Empanada de Queso				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Su sabor era muy salado tanto la masa como el queso tenían un gran exceso de grasa.			

Figura 44
Fotografía Desayuno Día 3 Semana 2



Fecha: 02/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado empanizado, ensalada y puré de papa				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Pescado y puré con mal sabor: pescado muy salado y puré sin sabor. El pescado tenía partes “tiasas”			

Figura 45

Fotografía Almuerzo Día 3 Semana 2

**Figuras 46**

Fotografía toma de peso del pescado



SEMANA 2 – DÍA 5

Fecha: 03/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Huevo, queso y salchichón con gran exceso de grasa. Pinto con temperatura media.			

Figura 47

Fotografía Desayuno Día 4 Semana 2



Fecha: 03/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo			252
Platillo: Filet de pollo, plátano maduro, ensalada y zapallo					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
<i>Aroma</i>		X			
<i>Gusto</i>			X		
<i>Apariencia</i>		X			
<i>Temperatura</i>			X		
<i>Textura</i>		X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X			
<i>Armonía</i>		X			
Observaciones:	El pollo estaba sin sabor, seco y frio al igual que el zapallo.				

Figura 48

Fotografía Almuerzo Día 4 Semana 2



Figuras 49 y 50

Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 2 – DÍA 4

Fecha: 04/10/19	Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo: Pinto, carne mechada, salchichón, tortillas y queso				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones:	Exceso de grasa en queso y salchichón; exceso de carbohidratos.			

Figura 51

Fotografía Desayuno Día 4 Semana 2



Figuras 52 y 53

Fotografías toma de peso de los alimentos



Fecha: 04/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Carne mechada, arroz y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Carne con mucho achote.			

Figura 54

Fotografía Almuerzo Día 4 Semana 2

**Figuras 55**

Fotografía toma de peso de la carne



SEMANA 3 – DÍA 1

Fecha: 07/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Queso y pinto con sabor muy salado, el salchichón estaba “tieso” y frío; además el queso y huevo tenían un gran exceso de grasa.			



Figura 56
Fotografía Desayuno Día 1 Semana 3

Fecha: 07/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado, arroz y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Pescado con exceso de grasa, tomate verde; además pepino y tomate su sabor era insípido.			

Figura 57

Fotografía Almuerzo Día 1 Semana 3

**Figuras 58 y 59**

Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 3 – DÍA 2

Fecha: 08/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Prensada de Jamón y queso				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>				X
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	No se veía agradable, se veía tipo “tiesa”, además de su gran exceso de grasa evidente, tenía partes quemadas y partes en las que se veía que faltó cocción; y su temperatura era muy mala estaba sumamente fría			

Figura 60

Fotografía Desayuno Día 2 Semana 3



Fecha: 08/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, arroz, ensalada y plátano maduro				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	En cuanto al pollo estaba un poco seco.			

Figura 61

Fotografía Almuerzo Día 2 Semana 3

**Figuras 62 y 63**

Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 3 – DÍA 3

Fecha: 09/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Gram exceso de grasa en huevo, queso y salchichón lo que altera su sabor.			

Figura 64

Fotografía Desayuno Día 3 Semana 3



Fecha: 09/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, ensalada de papa y ensalada verde				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	La temperatura del pollo era muy mala, estaba bastante frio.			



Figura 65
Fotografía Almuerzo Día 3 Semana 3

SEMANA 3 – DÍA 4

Fecha: 10/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Prensada de Huevo y Jamón				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Su sabor era muy salado, en cuanto a la apariencia se veía como “añeja” además de que tenía partes quemadas y estaba fría, en su textura había partes que estaban tostadas y otras suaves, lo que le daba una mala textura.			

Figura 66

Fotografía Desayuno Día 4 Semana 3



Fecha: 10/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pescado arroz y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tanto el pescado como el arroz su temperatura era mala estaban fríos; y en cuanto al sabor el arroz no tenía sal y el pescado al contrario sabía muy salado.			

Figura 67

Fotografía Almuerzo Día 4 Semana 3

**Figuras 68 y 69**

Fotografías toma de peso de los alimentos



SEMANA 3 – DÍA 5

Fecha: 11/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Burrito de Desayuno				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Presentaba un exceso de sal lo que generaba un mal sabor, en cuanto a su apariencia tenía partes quemadas lo que hacía que se viera desagradable, además de que estas mismas partes quemadas le daban una mala textura. Por último, era sumamente grande lo que genero mucho desperdicio.			

Figura 80

Fotografía Desayuno Día 5 Semana 3



Fecha: 11/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, arroz, ensalada y plátano maduro				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	El arroz presentado un sabor insípido, la carne estaba muy seca lo que generaba que su textura fuera dura.			

Figura 81
Fotografía Almuerzo Día 5 Semana 3



SEMANA 4 – DÍA 1

Fecha: 16/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto, Huevo Frito y Plátano Maduro				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Exceso de grasa en huevo y plátano, la cual hacía que se resaltara un sabor a grasa en estos alimentos lo que afectaba el gusto de estos.			

Figura 82

Fotografía Desayuno Día 1 Semana 4



Fecha: 14/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Arroz con Pollo, Frijoles y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tanto el arroz como los frijoles presentaban un sabor muy salado y ambos su temperatura era fría.			

Figura 83*Fotografía Almuerzo Día 1 Semana 4*

SEMANA 4 – DÍA 2

Fecha: 17/10/2019		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto, Carne Mechada y Huevo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones:	La carne y huevo presentaban un sabor muy salado, en cuanto a la temperatura tanto el pinto como la carne se encontraban frío, y por último el plato no presentaba armonía.			

Figura 84

Fotografía Desayuno Día 2 Semana 4



Fecha: 17/10/2019		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, arroz y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	El pollo se encontraba muy seco lo que alteraba su textura; además el arroz presentaba un sabor insípido.			

Figura 85*Fotografía Almuerzo Día 2 Semana 4*

SEMANA 4 – DÍA 3

Fecha: 18/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Pinto con carne en salsa				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones:	El plato no se veía nada agradable por la forma en que sirvieron los alimentos; además no existía armonía en este.			

Figura 86

Fotografía Desayuno Día 3 Semana 4



Fecha: 16/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Bistec encebollado, ensalada rusa y ensalada verde				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	La ensalada rusa presentaba un sabor insípido y la carne estaba muy salada.			

Figura 87*Fotografía Almuerzo Día 3 Semana 4*

SEMANA 5 – DÍA 1

Fecha: 21/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Desayuno Completo				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Huevo, queso y salchichón con gran exceso de grasa. Únicamente el huevo se encontraba caliente puesto lo cocinan apenas se pide, pero los demás alimentos se encontraban totalmente fríos.			

Figura 88

Fotografía Desayuno Día 1 Semana 5



Fecha: 21/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Fajitas de Res, arroz y ensalada				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Zanahoria muy seca e insípida.			

Figura 89
Fotografía Almuerzo Día 1 Semana 5



SEMANA 5 – DÍA 2

Fecha: 22/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Burrito desayuno				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Tortilla, quemada con exceso de grasa, la temperatura del pinto era fría.			

Figura 90

Fotografía Desayuno Día 2 Semana 5



Fecha: 22/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Pollo, Arroz y ensalada				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	El sabor de la comida en general era insípido, carne sumamente fría y seca.			

Figura 91
Fotografía Almuerzo Día 3 Semana 5



SEMANA 5 – DÍA 3

Fecha: 23/10/19		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo: Empanada de Queso				
<i>Características Organolépticas</i>	<i>Escala de calificación</i>			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Gran exceso de grasa lo que además de alterar su valor nutricional, altera su gusto, en cuanto a la temperatura se encontraba fría.			

Figura 92

Fotografía Desayuno Día 3 Semana 5



Fecha: 23/10/19		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo: Lasaña, ensalada y vegetales				
Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:	Temperatura de todos los alimentos totalmente fría, los vegetales presentaban un sabor insípido.			

Figura 91
Fotografía Almuerzo Día 3 Semana 5



Anexo 8: Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

mabe

Fecha: _____

Número de encuesta: _____

El siguiente cuestionario fue elaborado con el fin de evaluar sus conocimientos acerca de nutrición, y sus hábitos alimentarios. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

Marque con una X la opción que considere responde a la pregunta.

- | | |
|---|---|
| <p>1. ¿En que consiste una alimentación balanceada?</p> <p><input type="radio"/> Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento</p> <p><input type="radio"/> Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas</p> <p><input type="radio"/> Consumir alimentos bajos en grasa</p> <p>2. ¿Cuáles son los tres macronutrientes?</p> <p><input type="radio"/> Azúcar, grasa y proteína</p> <p><input type="radio"/> Carbohidratos, frutas y vegetales</p> <p><input type="radio"/> Carbohidratos, proteínas y grasas</p> <p><input type="radio"/> Frutas, verduras y grasas</p> <p>3. ¿Cuál de las siguientes opciones solamente contiene vegetales NO harinosos?</p> <p><input type="radio"/> Vainicas, chayote brócoli y repollo</p> <p><input type="radio"/> Zuchinni, repollo, plátano verde y chayote</p> <p><input type="radio"/> Vainicas, repollo, yuca y camote</p> <p>4. Un alimento fuente de vitamina C es el siguiente:</p> <p><input type="radio"/> Guayaba</p> <p><input type="radio"/> Pescado</p> <p><input type="radio"/> Granola</p> <p>5. ¿Cuáles de los siguientes alimentos aportan fibra?</p> <p><input type="radio"/> Queso</p> <p><input type="radio"/> Manzana</p> <p><input type="radio"/> Carne de Res</p> <p>6. ¿Cuántos tipos de fibra existen?</p> <p><input type="radio"/> 4</p> <p><input type="radio"/> 2</p> <p><input type="radio"/> +3</p> | <p>7. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:</p> <p><input type="radio"/> Regenerar tejidos</p> <p><input type="radio"/> Disminuir el cansancio y dan más energía</p> <p><input type="radio"/> Favorece el tránsito intestinal y producen mayor saciedad</p> <p>8. De los siguientes cuales son los 2 tipos de colesterol que existen</p> <p><input type="radio"/> LDL y HDL</p> <p><input type="radio"/> VHL y DLH</p> <p><input type="radio"/> MHL y NLH</p> <p>9. Los siguientes son alimentos con alto contenido de colesterol</p> <p><input type="radio"/> Hígado y huevo</p> <p><input type="radio"/> Aceite de oliva</p> <p><input type="radio"/> Maní y linaza</p> <p>10. ¿Cuáles de las siguientes opciones contiene solamente fuentes de carbohidratos complejos?</p> <p><input type="radio"/> Manzana, vegetales y leguminosas</p> <p><input type="radio"/> Frutas, chocolates y arroz integral</p> <p><input type="radio"/> Arroz integral, miel y agave</p> <p><input type="radio"/> Pasta integral, arroz integral y leguminosas</p> <p>11. Cuántas calorías tiene 1 gramo de alcohol</p> <p><input type="radio"/> 10 calorías</p> <p><input type="radio"/> 4 calorías</p> <p><input type="radio"/> 7 caloría</p> |
|---|---|

12. A continuación, se presenta una serie de afirmaciones marque falso o verdadero según usted considere.

Enunciado	Verdadero	Falso
Existen alimentos que ayudan a quemar grasa, por ejemplo, el jugo de limón		
Realizar trabajo domestico, subir las escaleras e ir caminando al supermercado es considerado ejercicio fisico		
Es lo mismo ejercicio fisico que actividad fisica		
Se deben consumir al menos 5 porciones entre futas y vegetales al día		
El exceso de azúcar se almacena en el cuerpo en forma de grasa		
El aguacate es un alimento con un alto contenido de grasa		
Cuando un alimento dice "bajo en grasa" o "sin grasa" significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero.		
Saltarse una comida es un método saludable para la pérdida de peso		

13. En base a la siguiente etiqueta nutricional conteste las siguientes preguntas.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 taza (228 g)	
Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 260	Calorías de grasa 120
	Valor Diario*
Grasa Total 13 g	20%
Grasa Saturada 5 g	25%
Grasa Trans 2 g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 660 mg	28%
Carbohidrato Total 31 g	10%
Fibra dietaria 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Cuántas cucharaditas de azúcar aporta? _____

Considera que el aporte de sodio es:

- Alto
 Moderado
 Bajo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Tamaño de porción: 250 ml		
Porciones por empaque: 4		
Cantidad por porción:		
Energía	21 kJ (5 kcal)	%VD*
Grasa	0 g	0%**
Grasa saturada	0 g	0%**
Carbohidratos	1,3 g	0%**
Sodio	0 mg	0%**
Proteína	0 g	0%
Vitaminas y Minerales		
Vitamina C	45 mg	75 %

*Porcentaje basado en los Valores Diarios para una dieta de 2000 kcal (8378 kJ) según recomendaciones de FAO / OMS (Codex Alimentarius) y **USFDA

Según la siguiente etiqueta cuantas calorías aporta todo el producto

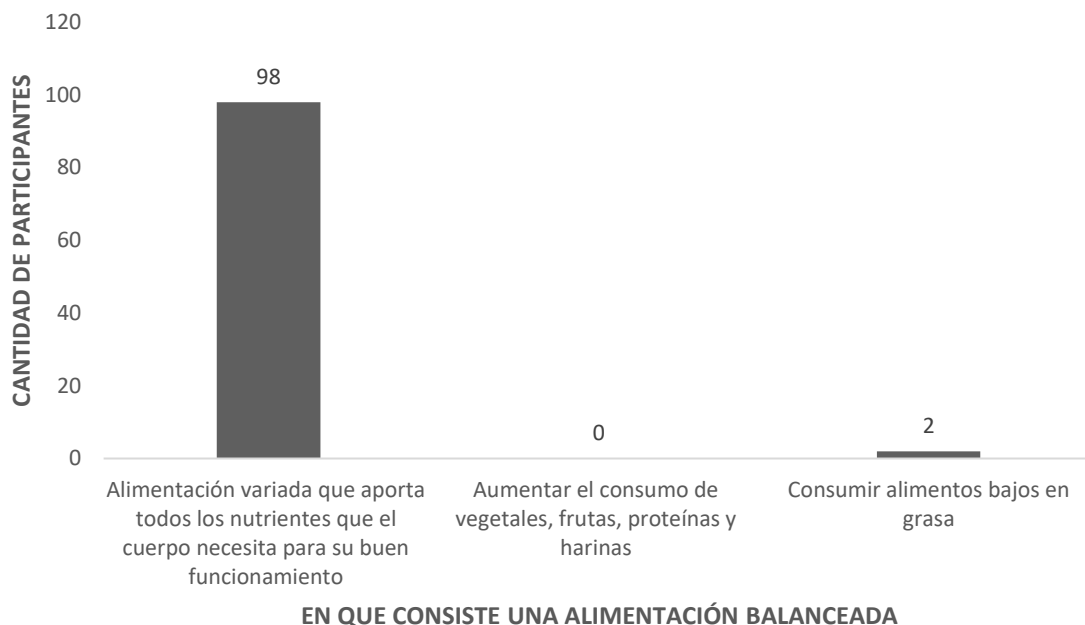


Figura N°44. La Alimentación Balanceada es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

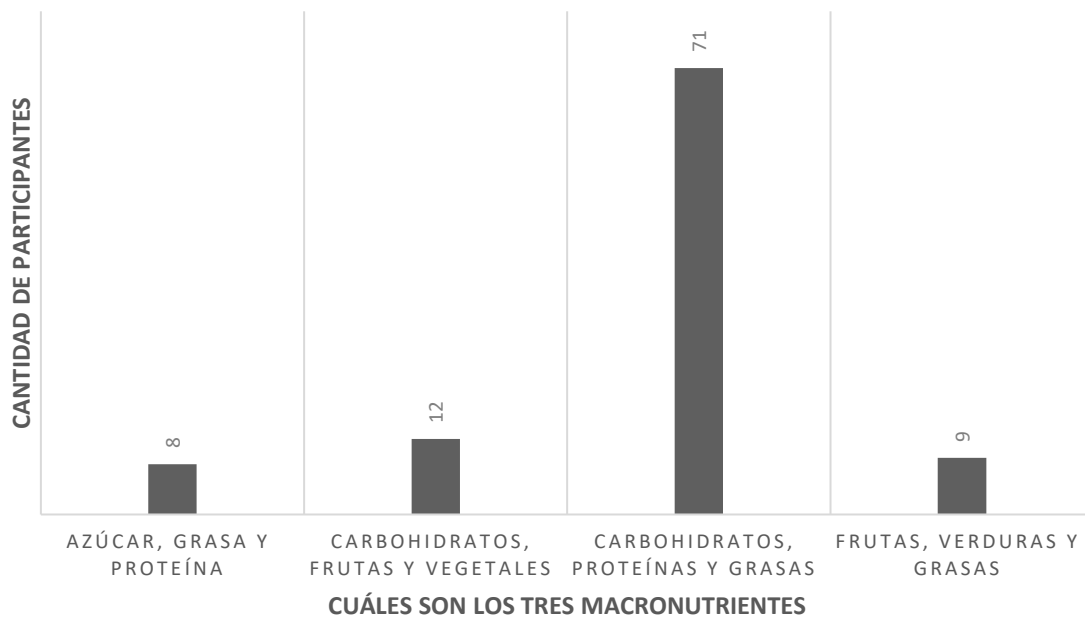


Figura N°45. Los tres macronutrientes son, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

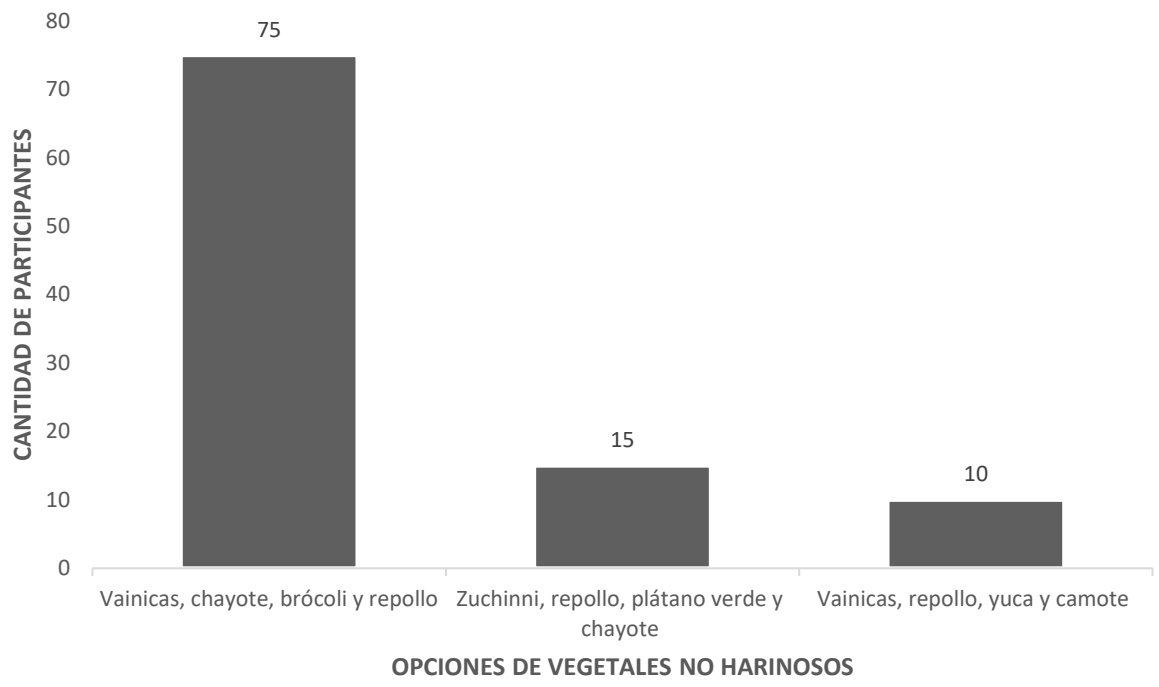


Figura N°46. Opciones de Vegetales No harinosos, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

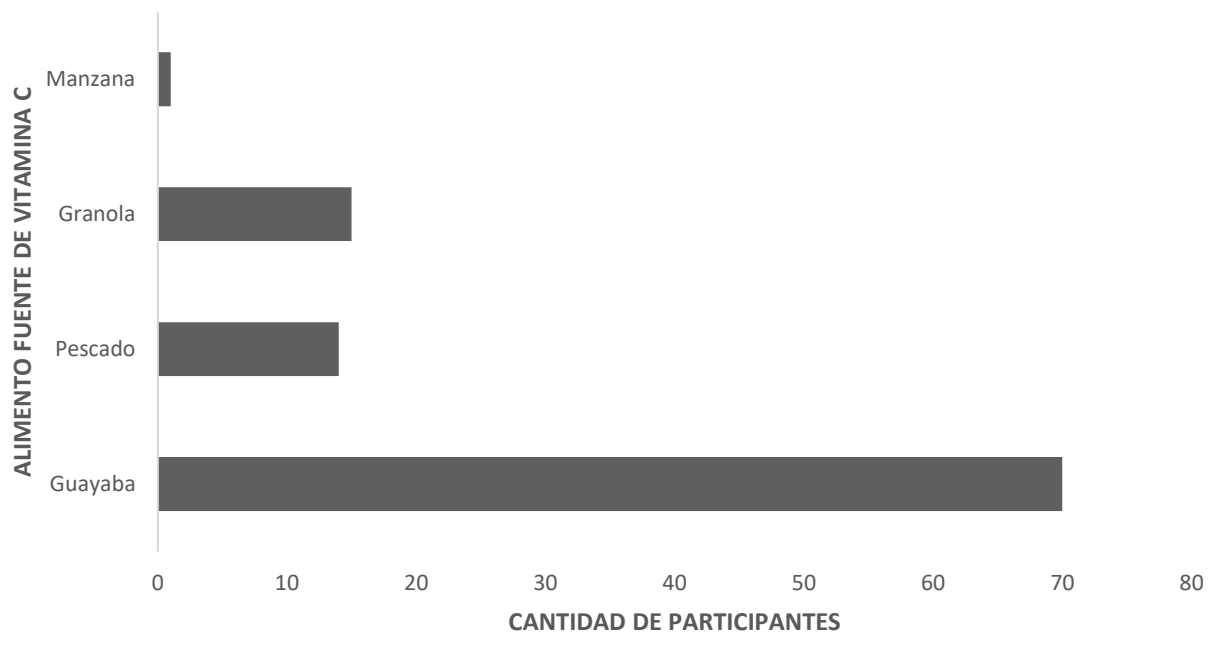


Figura N°47. Alimentos Fuente de Vitamina C, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

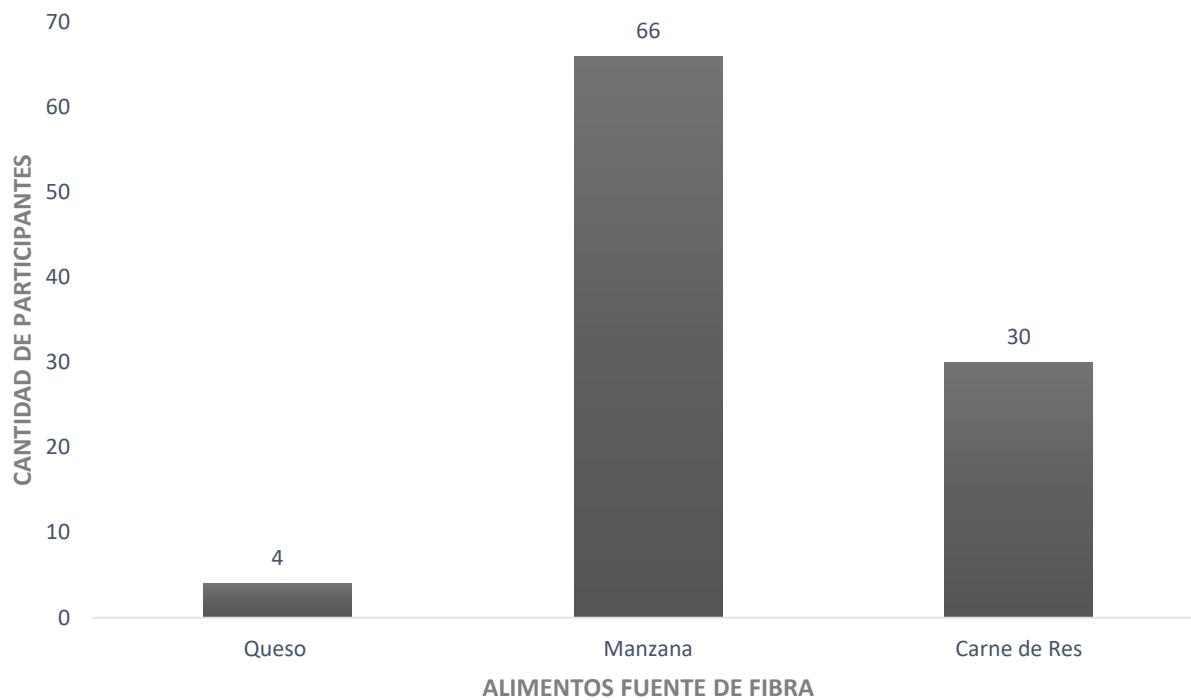


Figura N°48. Alimentos Fuente de Fibra, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

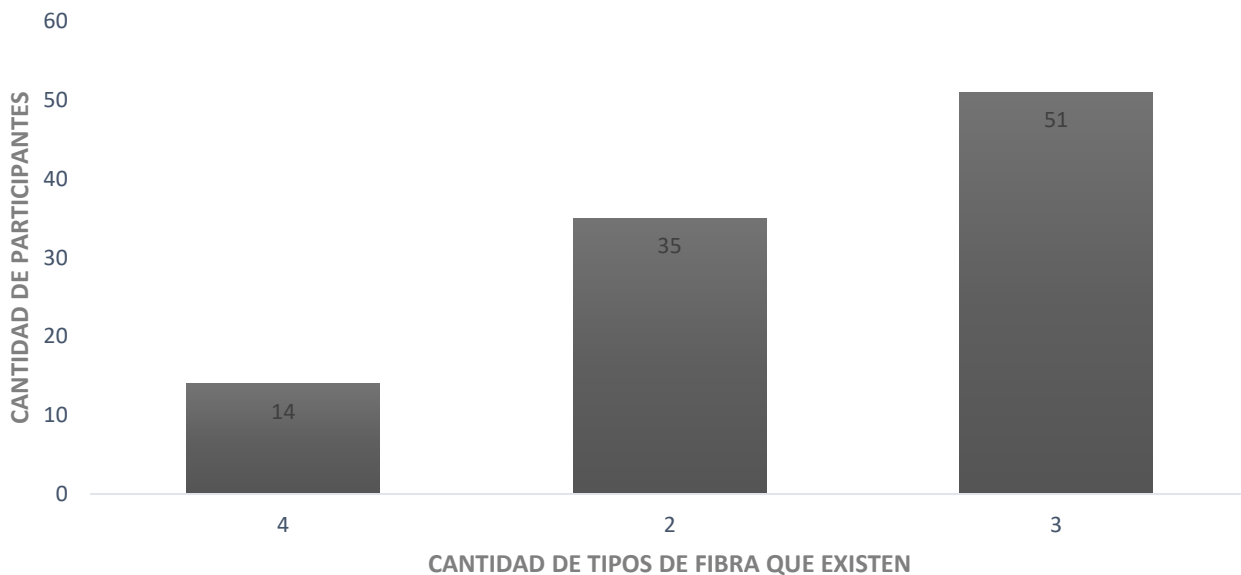


Figura N°49. Cantidad de Tipos de Fibra que existen, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

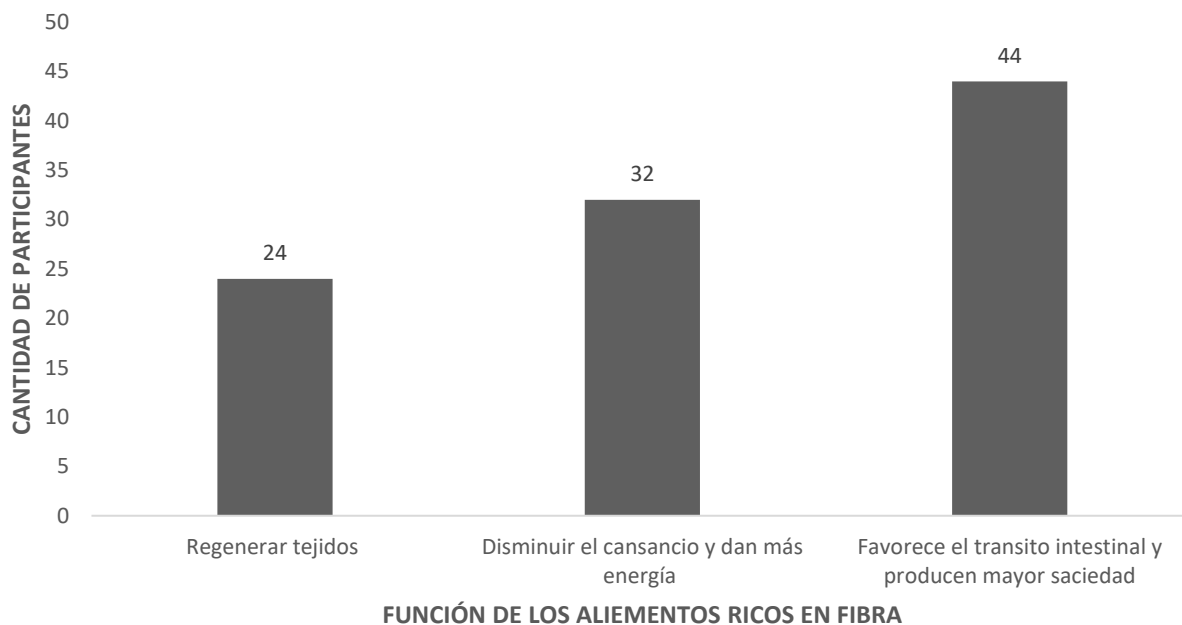


Figura N°50. Función de los Alimentos Ricos en Fibra, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

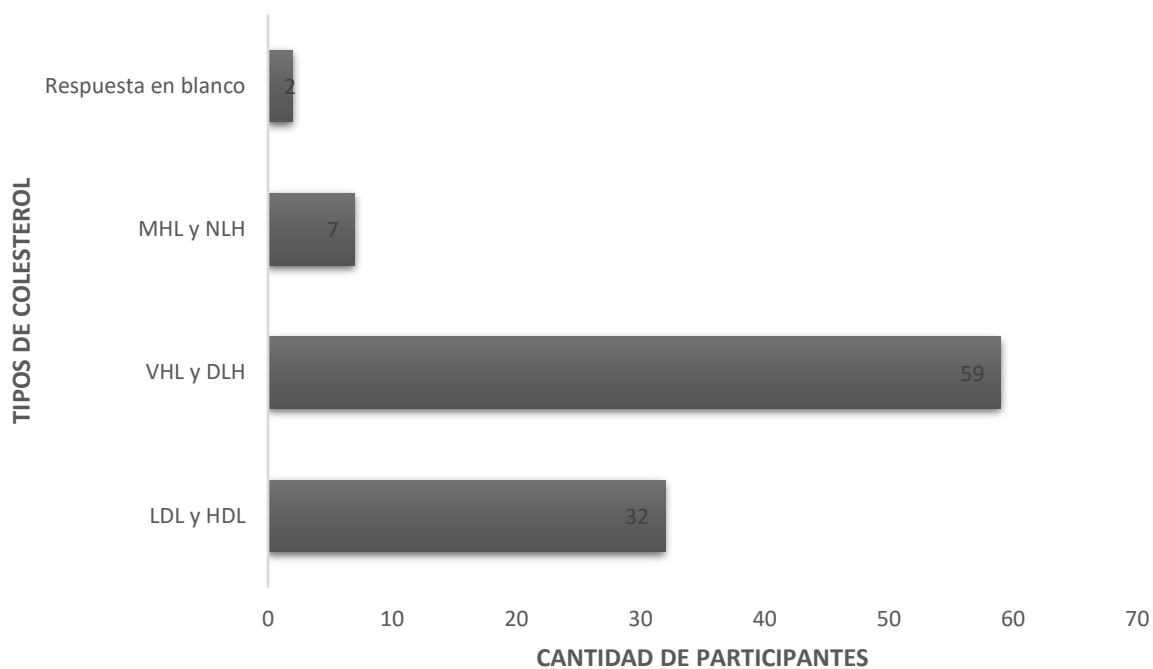


Figura N°51. Tipos de Colesterol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

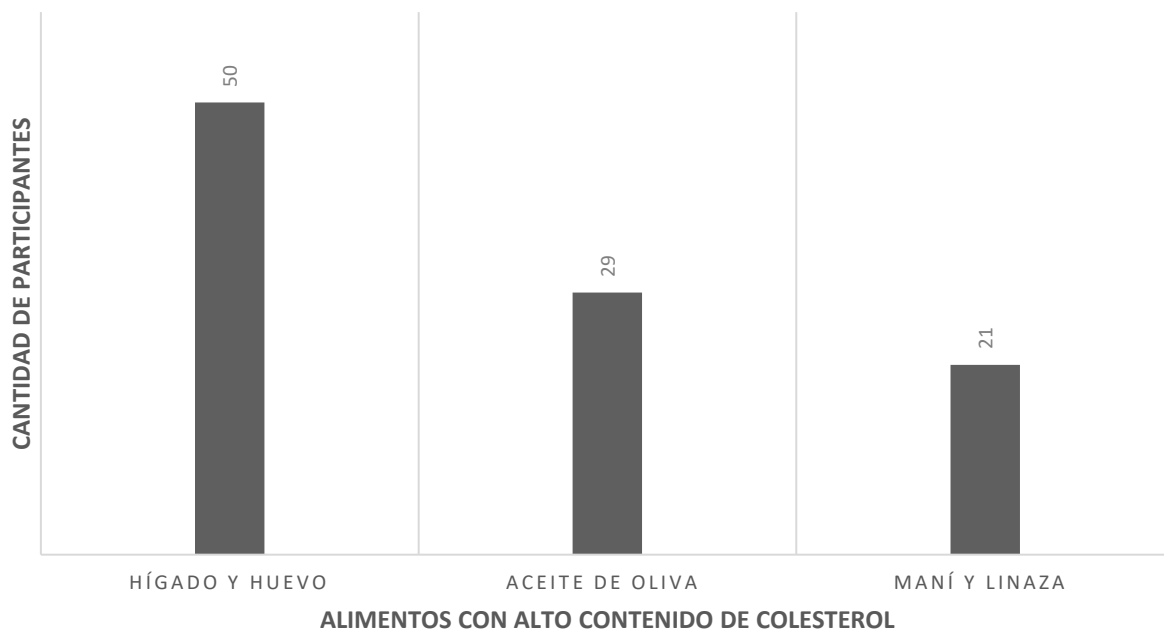


Figura N°52. Alimentos con alto contenido de Colesterol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

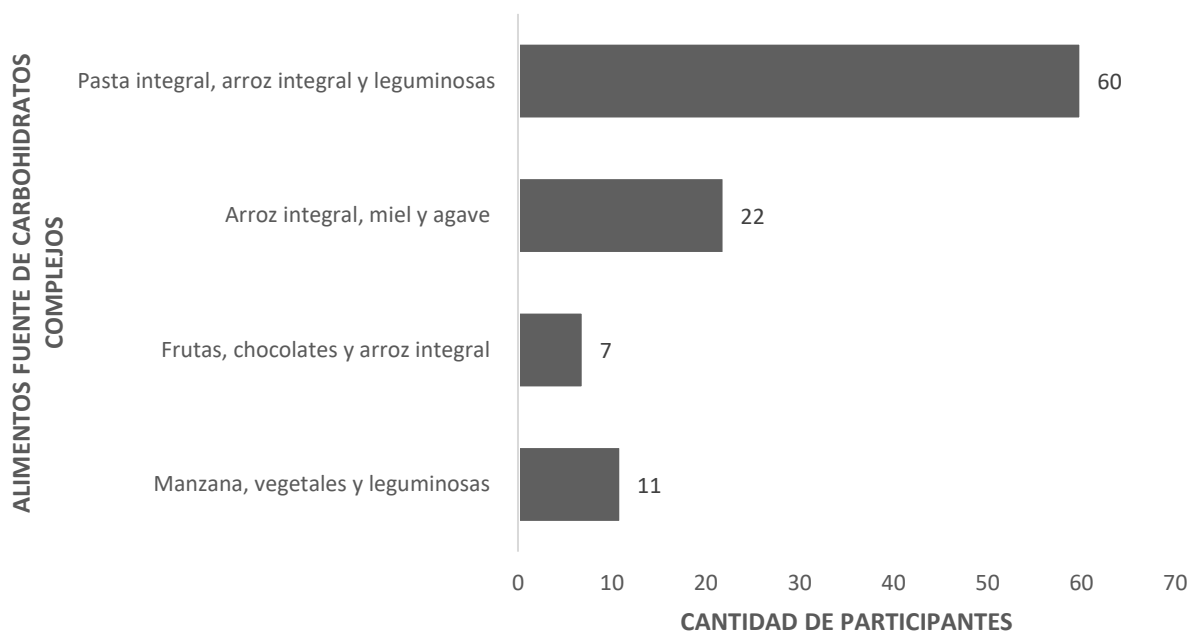


Figura N°53. Alimentos fuente de Carbohidratos Complejos, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

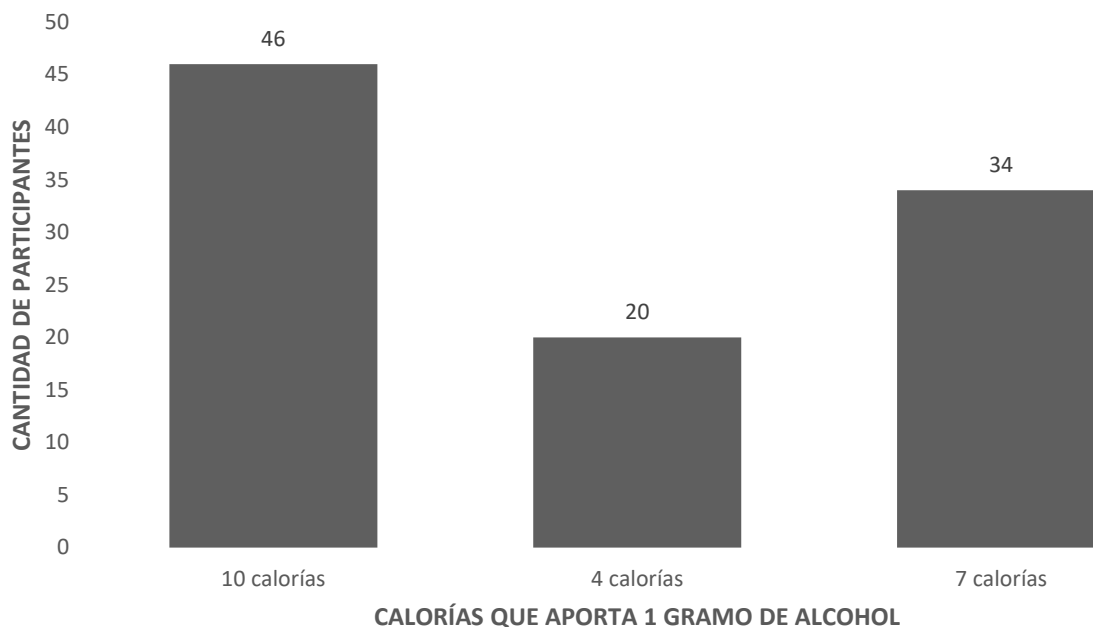


Figura N°54. Calorías que aporta 1 gramo de Alcohol, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

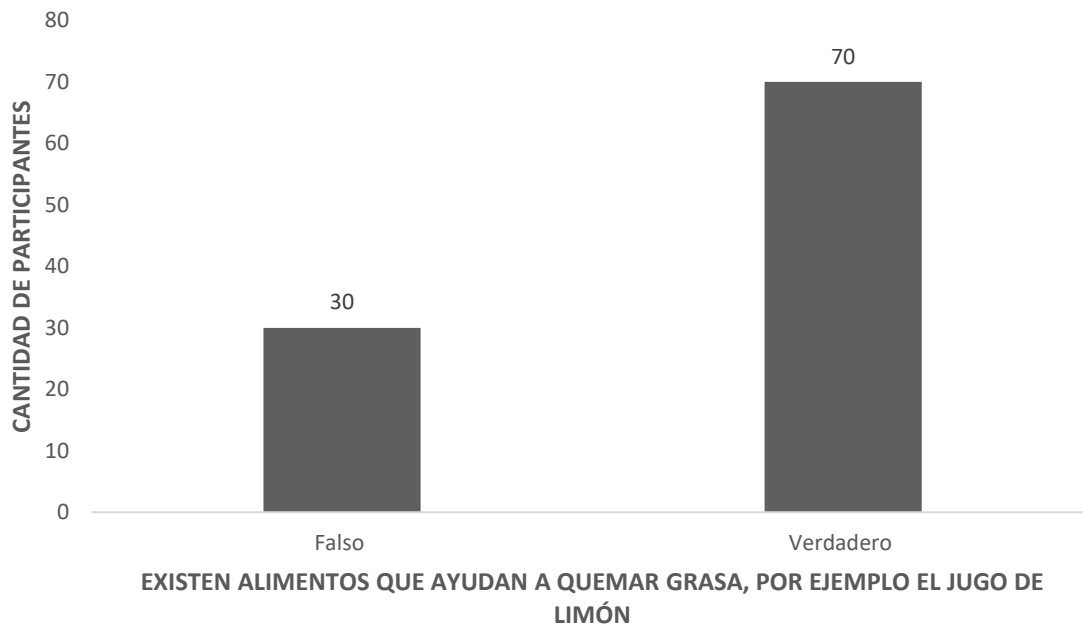


Figura N°55. Existen alimentos que ayudan a quemar grasa, por ejemplo, el jugo de limón, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

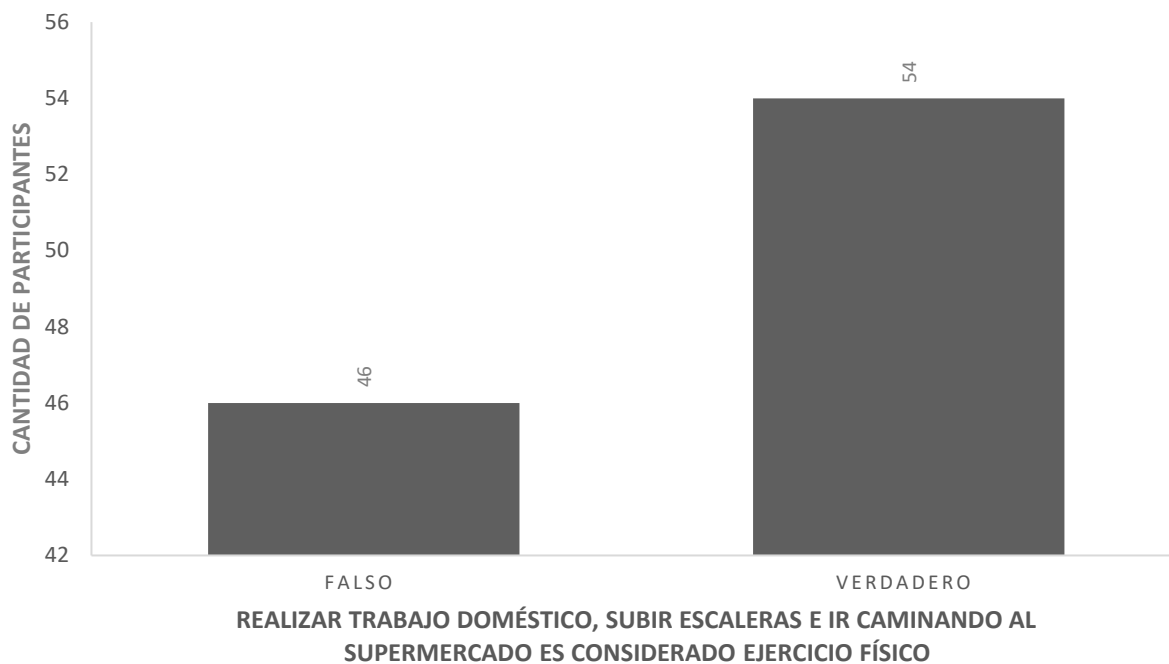


Figura N°56. Realizar Trabajo doméstico, subir escaleras e ir caminando al supermercado es considerado ejercicio físico, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

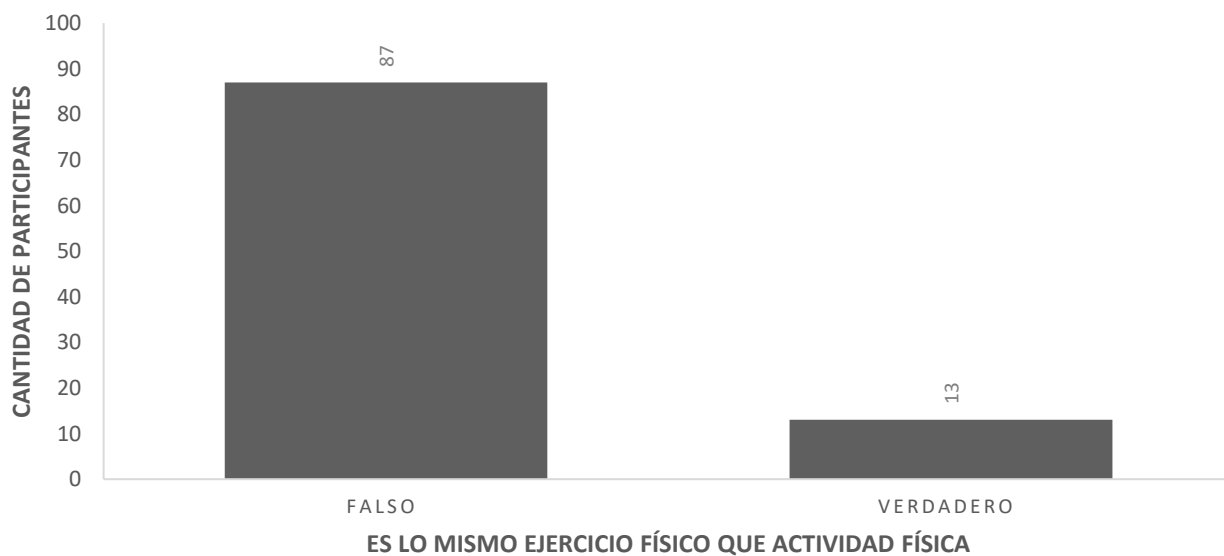


Figura N°57. Es lo mismo ejercicio físico que actividad física, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

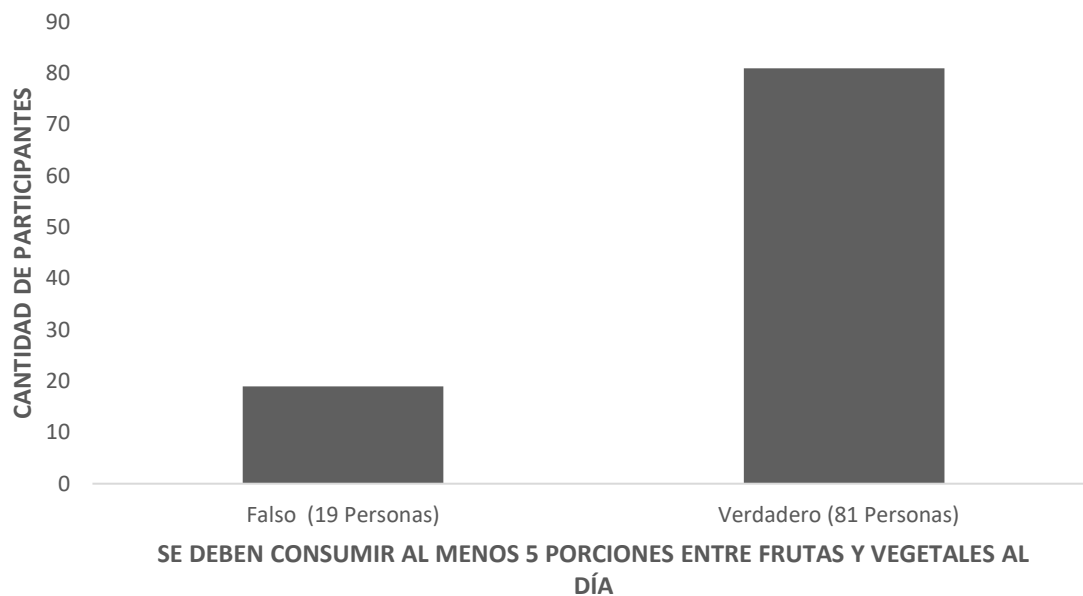


Figura N°58. Se deben consumir al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

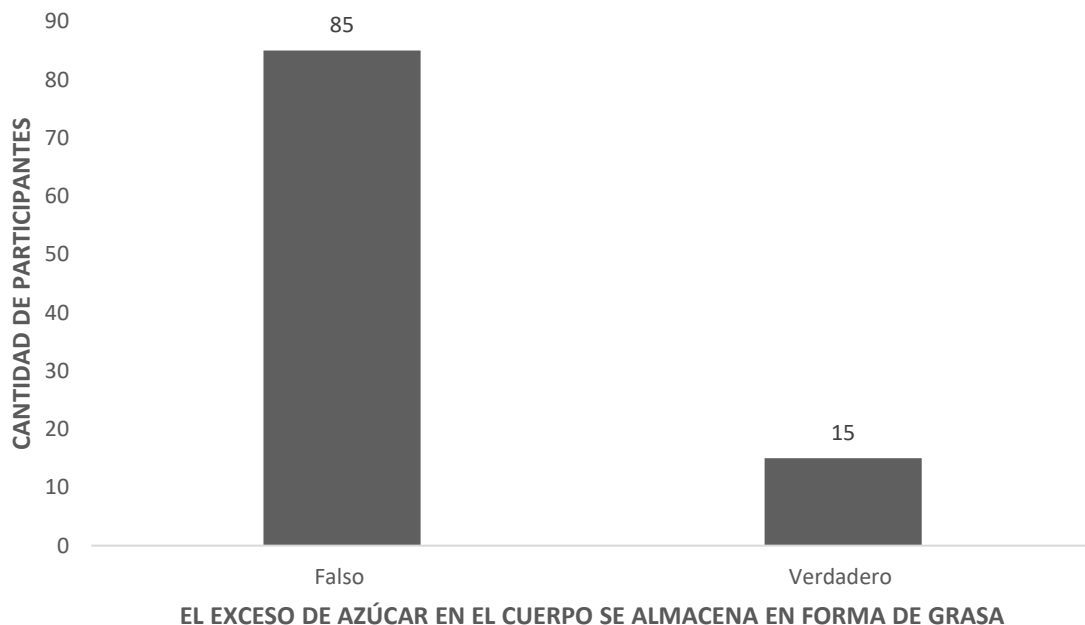


Figura N°59. El exceso de azúcar en el cuerpo se almacena en forma de grasa, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

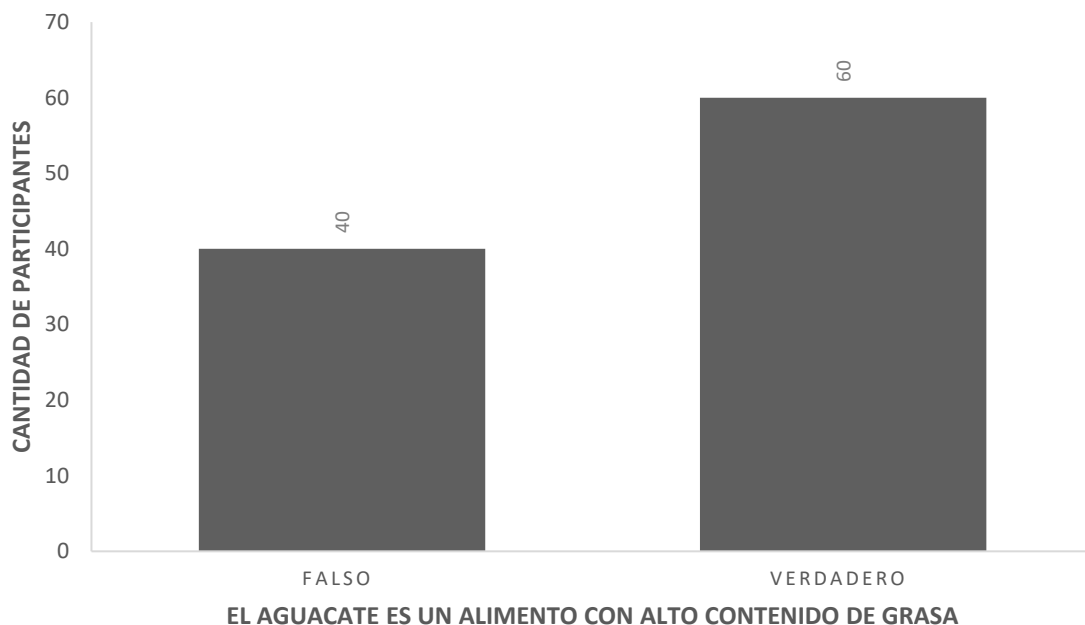


Figura N°60. El aguacate es un alimento con alto contenido de grasa, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

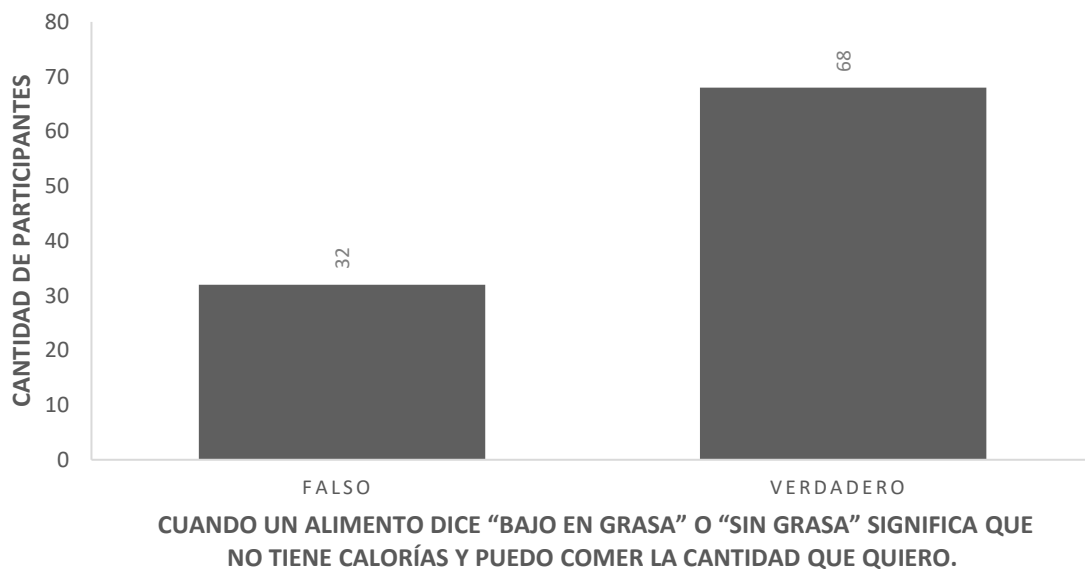


Figura N°61. Cuando un alimento dice "bajo en grasa" o "sin grasa" significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

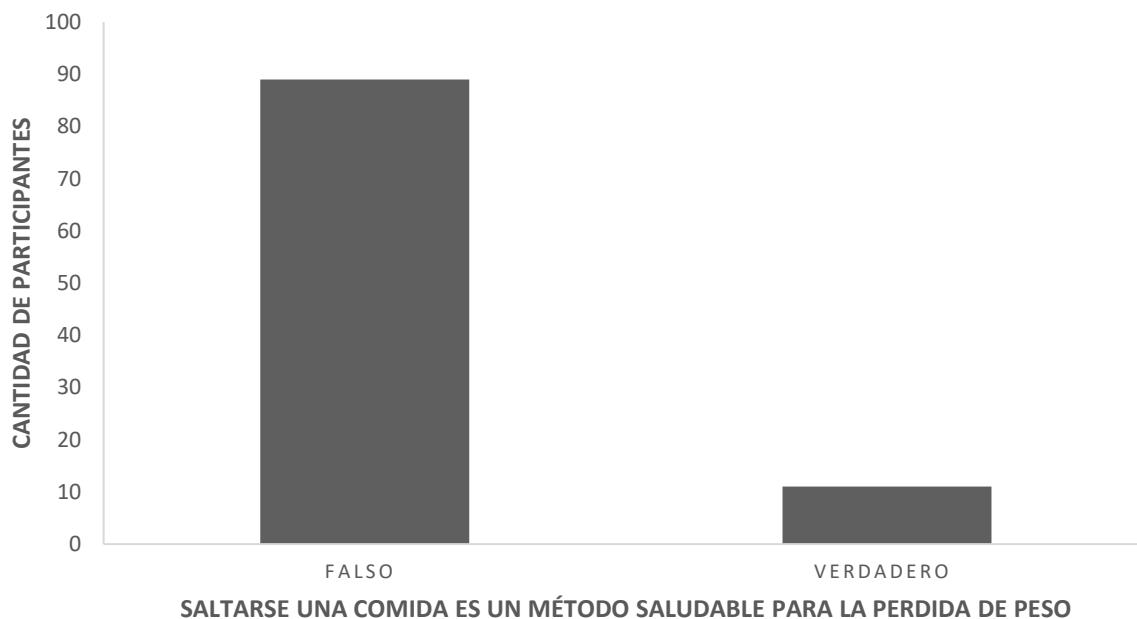


Figura N°62. Saltarse una comida es un método saludable para la pérdida de peso, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

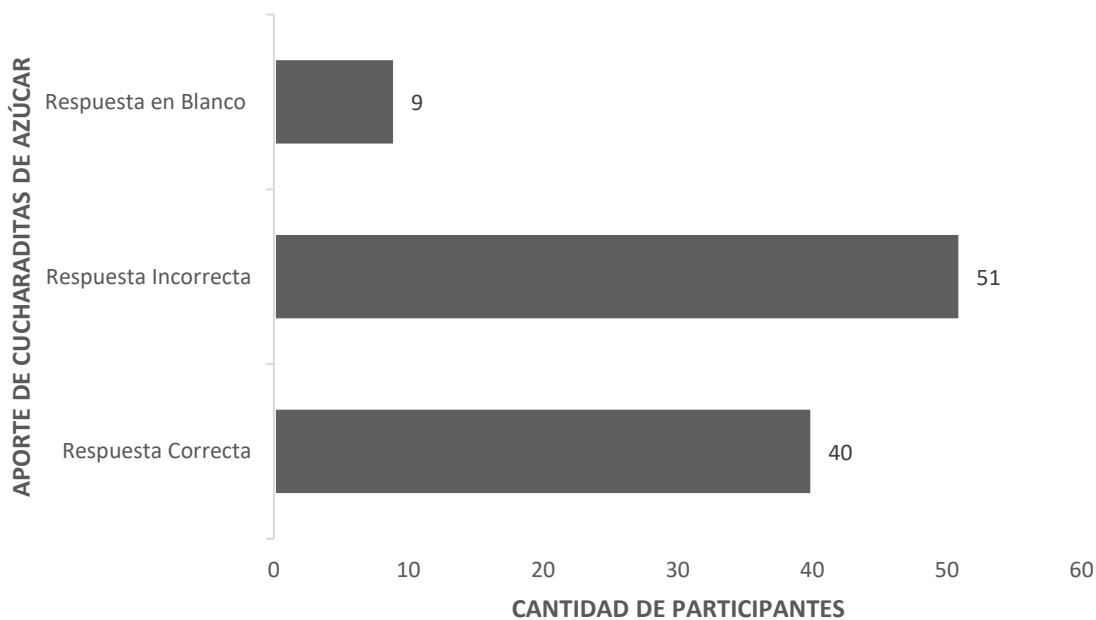


Figura N°63. Aporte de azúcar en cucharaditas en base una etiqueta nutricional, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

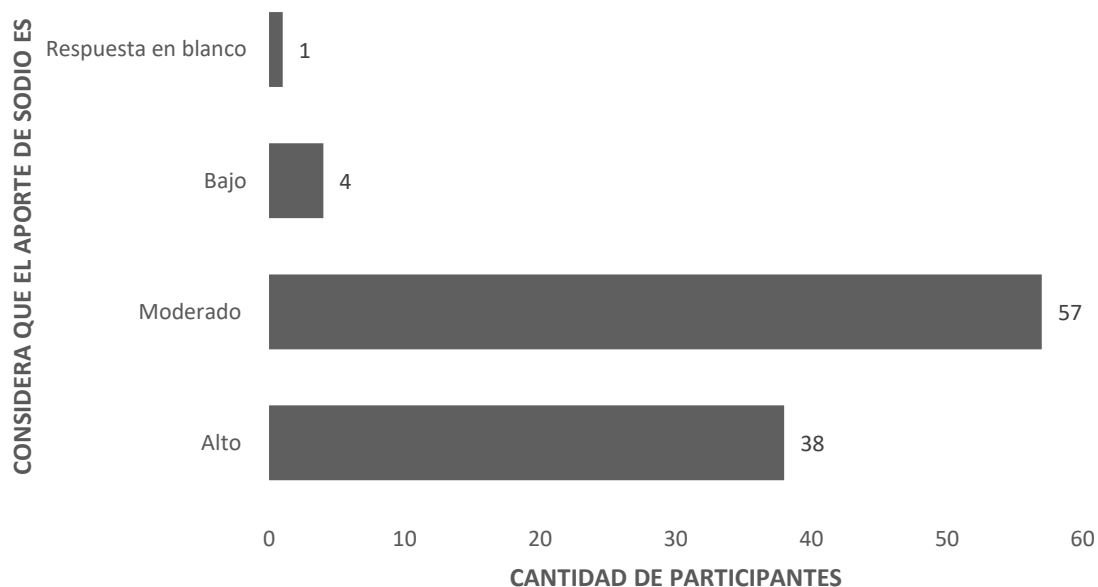


Figura N°64. Basado en una etiqueta nutricional, considera que el aporte de sodio es, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

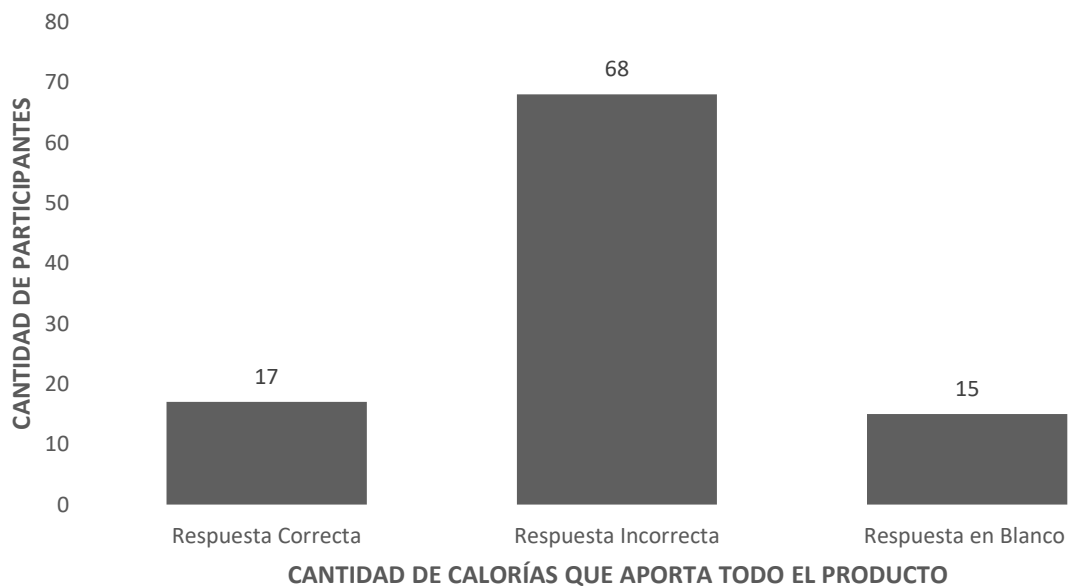


Figura N°65. Basado en una etiqueta nutricional, cuantas calorías aporta todo el producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyo de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Anexo 9: Diagnóstico del conocimiento nutricional de los funcionarios del servicio de alimentos de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela

mabe

Fecha: _____

Número de encuesta: _____

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de conocer los conocimientos acerca la manipulación de los alimentos por parte de los colaboradores del servicio de alimentos. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

DATOS GENERALES

<p>Puesto: _____</p> <p>Edad:</p> <p><input type="radio"/> <20 años</p> <p><input type="radio"/> 20-29 años</p> <p><input type="radio"/> 30-39 años</p> <p><input type="radio"/> 40-49 años</p> <p><input type="radio"/> 50-59 años</p> <p><input type="radio"/> >60 años</p>	<p>Sexo:</p> <p><input type="radio"/> Femenino</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p>
---	--

A continuación, se presenta una serie de preguntas, marque con una X la opción que considere correcta.

<p>1. Una enfermedad de transmisión alimentaria (ETA) se define como:</p> <p><input type="radio"/> Una enfermedad de transmisión por otra persona.</p> <p><input type="radio"/> Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado.</p> <p><input type="radio"/> Una enfermedad sin cura.</p> <p>2. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:</p> <p><input type="radio"/> Colocar una curita y seguir trabajando.</p> <p><input type="radio"/> Avisar a su jefe que le asigne otro puesto, sin manipular alimentos.</p> <p><input type="radio"/> Tomarse un medicamento y seguir trabajando.</p> <p>3. Es prohibido fumar, comer chicle, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:</p> <p><input type="radio"/> Se elaboran ensaladas.</p> <p><input type="radio"/> Se manipulan alimentos.</p> <p><input type="radio"/> Cualquier establecimiento donde se manipulen alimentos.</p> <p>4. Al realizar una misma función durante un largo periodo es recomendado lavarse las manos cada:</p> <p><input type="radio"/> 15 minutos.</p> <p><input type="radio"/> 30 minutos.</p> <p><input type="radio"/> 45 minutos.</p> <p><input type="radio"/> No es necesario el lavado de manos.</p> <p>5. ¿Cuál puede ser una forma de contaminación "Biológica" de los alimentos?</p> <p><input type="radio"/> Botella de desengrasante junto a los alimentos.</p> <p><input type="radio"/> Manos limpias después de ir al baño.</p> <p><input type="radio"/> Pollo crudo junto a alimentos cocidos.</p> <p><input type="radio"/> Objetos que no pertenezcan al área de cocina cerca de los alimentos.</p>	<p>6. ¿Cuál puede ser una forma de contaminación "Física" de los alimentos?</p> <p><input type="radio"/> Botella de desengrasante junto a los alimentos.</p> <p><input type="radio"/> Manos limpias después de ir al baño.</p> <p><input type="radio"/> Pollo crudo junto a alimentos cocidos.</p> <p><input type="radio"/> Objetos pequeños que no pertenezcan al área de cocina cerca de los alimentos.</p> <p>7. ¿Cuál es la temperatura interna que deben tener las carnes rojas?</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 60°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 71°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 68°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 42°C</p> <p>8. ¿Cuál es la temperatura interna que debe tener el pescado?</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 70°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 63°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 69°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 80°C</p> <p>9. ¿Cuál es la temperatura interna a la que se deben llevar los sobrantes de alimentos a la hora de recalentarlos?</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 72°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 69°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 74°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 45°C</p> <p>10. ¿Cuál es la temperatura interna que deben tener la carne de cerdo?</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 62°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 63°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 68°C</p> <p><input type="radio"/> Mínimo 47°C</p>
--	--

11. ¿Cuál es la temperatura interna a la que deben estar la carne de pollo o pavo?

- Mínimo 57°C
 Mínimo 69°C
 Mínimo 74°C
 Mínimo 51°C

12. ¿Cuáles son las temperaturas de la zona de peligro?

- De 5°C a 35°C
 De 15°C a 45°C
 De 5°C a 60°C
 De 20°C a 65°C

13. ¿Ha recibido usted capacitación de cómo se debe calibrar un termómetro?

- Sí
 No

14. Asocie los alimentos de la columna B con la lista de colores de las tablas de picar de la columna A según corresponda:

Columna A (Colores de tablas de picar)	Columna B (Alimentos)
A. Azul	() Carnes Rojas
A. Amarilla	() Alimentos cocidos
B. Café	() Frutas y vegetales
C. Blanca	() Pescados y mariscos
D. Roja	() Pastas, quesos y pan
E. Verde	() Carnes blancas, pollo, pavo.

15. Al realizar un proceso de preparación con un único alimento se debe tomar en cuenta que:

- Se debe lavar las manos constantemente parando las actividades, aunque sea un mismo alimento.
 No es necesario lavarse las manos ya que es un mismo producto.
 Se debe lavar las manos solo si se va a cambiar de tarea.

16. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe de:

- Recalentar antes de guardar.
 Congelar para que no se descomponga.
 Desechar ya que tiene suficientes microorganismos como para enfermar a quien lo consuma.

17. Ordene, con números del 1-7, el proceso para el correcto lavado de manos. El número 1 será el primer paso que se debe llevar a cabo y así sucesivamente

Número	Proceso
	Secarse las manos con toalla de papel desechable
	Enjuagarse hasta eliminar todo el jabón
	Colocarse suficiente jabón en las manos
	Cerrar la llave del tubo con toalla de papel
	Colocarse alcohol en gel para desinfectarse las manos
	Restregarse bien durante 20 segundos
	Humedecerse las manos con agua

18. Para desinfectar adecuadamente los vegetales usted debe (puede marcar varias opciones)

- Agregar 3 gotas de cloro por litro de agua.
 Rociar los vegetales con cloro.
 Fijarse en la concentración del cloro o solución desinfectante.
 Enjuagar los vegetales después de estar sumergidos en la solución desinfectante.

Gracias por su colaboración.

Anexo 10: Comunicado enviado para invitar a los colaboradores a asistir a la consulta nutricional



AGENDA TU CITA

AL CORREO:

rrhh.costarica@mabe.co.cr

bYenestar
mabe

mabe

Anexo 11: Anamnesis Nutricional utilizada en la consulta de nutrición

Fecha: ___/___/___

Anamnesis Nutricional**mabe**

Datos generales y socioculturales			
Nombre completo			
Cédula			
Edad		Sexo	
Fecha de nacimiento		Estado civil	
Dirección			
Teléfonos			
Ocupación		Escolaridad	
Lugar de trabajo			
Nacionalidad			
Dirección electrónica			

Evaluación clínica
Motivo o razón de la consulta nutricional / Expectativas personales de la consulta:

Antecedentes patológicos familiares			
Patología	Sí <input type="checkbox"/>	Patología	Sí <input type="checkbox"/>
Obesidad		Enfermedad renal	
Cáncer		Problemas tiroideos	
Diabetes		Epilepsia	
Dislipidemia		Artritis reumatoide	
Enfermedad cardiovascular		Problemas psiquiátricos	
Hipertensión		Lupus u otros trastornos inmunológicos	
Enfermedad respiratoria		Otro:	
<u>Observaciones:</u>			

Antecedentes patológicos personales			
Patología	Si ✓	Patología	Si ✓
Diabetes		Intolerancia a algún alimento	
Dislipidemia		Problemas dentales	
Enfermedad respiratoria		Problemas de masticación o deglución	
Enfermedad cardiovascular		Hernia hiatal	
Hipertensión		Reflujo gastroesofágico	
Enfermedad renal		Gastritis	
Problemas tiroideos		Náuseas frecuentes	
Úlceras		Vómitos	
Cáncer		Colon irritable	
Cirugías		Estreñimiento	
Depresión		Diarreas	
Sida		Colelitiasis	
<u>Observaciones:</u>			

Historial farmacológico			
¿Toma algún tipo de medicamento? Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			
Medicamento	Dosis y horario	Uso	
<u>Observaciones:</u>			

Estilo de vida – Actividad física y ejercicio			
¿Realiza algún tipo de ejercicio físico? Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			
Tipo de ejercicio	Frecuencia (v/sem)	Duración	Observaciones

Estilo de vida – Consumo de alcohol y cigarrillos			
	Tipo	Frecuencia	Cantidad
Consumo alcohol:			
Si:	No:		
Fuma:			
Si:	No:		

Evaluación bioquímica					
Fecha					
Indicador					
Glicemia (70 – 100 mg/dl)					
HbA1c (5.7-6.5%)					
Hematocrito (H: 40 – 52 %) (M: 37 – 47 %)					
Hemoglobina (H: 14 – 18 g/dl) (M: 12 – 16 g/dl)					
Albumina (3.4 – 5.4 g/dl)					
Ácido Úrico (H: 3.4 – 7.2 mg/dl) (M: 2.6 – 6 mg/dl)					
Triglicéridos (<150 mg/dl)					
Colesterol Total (<200 mg/dl)					
Colesterol HDL (35 – 55 mg/dl)					
Colesterol LDL (<130 mg/dl)					

Consumo usual

Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos - Semana
Desayuno		
Merienda Mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Consumo calórico aproximado _____ Kcal		

Tiempo de comida	Hora	Alimentos Consumidos – Fin de Semana
Desayuno		
Merienda Mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación nocturna		

Consumo calórico aproximado _____ Kcal

Evaluación cualitativa

Evaluación Antropométrica

Edad		IMC		
Talla (cm)		% grasa		
C. muñeca		Peso graso		
Estructura corporal		Peso magro		
Peso actual		Peso ideal (ADA)		
C. abdominal		Peso ideal (EC)		
C. cintura		Peso ajustado		
C. pantorrilla (≥ 60 años)		Peso meta		
C. braquial (≥ 60 años)		Peso meta		

Diagnóstico Nutricional

Objetivos del tratamiento nutricional

Requerimiento y prescripción dietética/dietoterapéutica

Fecha:	TMB	Peso	FA	Distribución de Macronutrientes			
	REQ						
Prescripción dietoterapéutica:					%	Kcal	g
				CHO			
				PROT			
				Grasas			

Cálculo de dieta				
Grupo	CHO	Proteína	Grasas	Energía
Total				
% Adecuación				

Distribución por tiempos de comida							
Grupo	Q	Des	M M	Alm	M T	Cena	C N
Lácteo descremado							
Lácteos 2%							
Lácteo entero							
Vegetales							
Frutas							
Azúcares							
Cereales							
Carne muy magra							
Carne magra							
Carne semimagra							
Carne alta en grasa							
Grasas							

Observaciones generales

Anexo 13: Brochure Porciones de Alimentos

LÁCTEOS



Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Leche descremada, semidescremada	1 taza
Leche en polvo descremada y entera	3 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Yogurt sin sabor o griego	1 taza
Leche de soya	1 taza

GRASAS

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	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, pate, margarina y mantequilla light, mayonesa reducida en grasa	1 cucharada
Queso crema light	1 y ½ cucharada
Natilla y coco	2 cucharadas
Maní, almendras, nueces, pistachos	2 cucharadas
Aderezo para ensalada	1 cucharada
Bajo en grasa	2 cucharadas
Regular	

HARINAS



Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Arroz blanco o integral	½ taza
Frijoles, lentejas, arvejas, cubaces, garbanzos	½ taza
Gallo pinto	½ taza
Espagueti, fideos, tornillos, caracolititos, etc	½ taza
Pan baguette	4 dedos
Pan cuadrado blanco light o integral	1 Rebanada mediana
Pan Hot Dog o hamburguesa	½ unidad
Pan tipo bollitos, dedos o piña	1 unidad
Tortilla TortiRicas	2 unidades
Tortilla del Fogón o Campesina	1 unidad
Galletas tipo María o Soda Regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz ¡Sin azúcar!!	¾ de tz
Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñame	1 trozo mediano o ½ taza si es puré
Plátano	¼ de unidad
Avena	2 cucharadas
Harina de Trigo	3 cucharadas
Harina de Maíz (masa)	2 cucharadas
Palomitas de maíz sin grasa	3 tazas
Pejibayes	1 a 2 medianos

CARNES Y SUSTITUTOS CÁRNICOS



Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Bajos en grasa: Pollo o pavo sin piel, lomito sin grasa, carne molida premium, claras de huevo(*), salmón, tilapia, trucha, atún en agua o con aceite escurreido, sardinas. Queso Cottage, ricota. Embutidos de pollo o pavo bajos en grasa	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza *2 claras
Moderados en grasa: Pollo, pavo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, huevo entero, pescado entero. Queso Turrialba, ricotta, mozzarella	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza
Altos en grasa: Embutidos regulares, tocineta quesos amarillos, maduros y parmesano.	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza

RECUERDE

- *1 porción de carne, pollo o pescado equivale aproximadamente a una caja de fósforos.
- *3 porciones de estas mismas equivalen al tamaño de la palma de la mano de una mujer.
- *1 porción de queso equivale a 4 dados.

EQUIVALENCIAS

- 1 cucharadita → 5 gramos
- 1 cucharada → 15 gramos
- ¼ de taza (60ml) → 4 cucharadas
- ½ taza (125ml) → 8 cucharadas
- 1 taza (250ml) → 16 cucharadas

VEGETALES



Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	ALIMENTO
Acelgas	Hongos
Alcachofas	Palmito
Ayote tierno	Puerros
Berenjena	Rábano
Berros	Remolacha
Brócoli	Tomate
Chayote	Zanahoria
Coliflor	Zapallo
Chile dulce	Cebolla
Espárgos	Espinacas
Hojas de mostaza	Pepino

1/2 taza en el caso de los cocidos o 1 taza en el caso de los crudos equivalen a una porción de vegetales

AZÚCARES

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Azúcar blanca, moreno, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas	1 cucharada = 3 cucharaditas

**EVITAR LO MÁS POSIBLE SU CONSUMO!



NutriTrending

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS



mabe

Velando por la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables

FRUTAS



Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Banano	1 unidad peq
Papaya, melón, moras, sandía, fresas, frambuesas (fruta picada)	1 taza
Piña	1 rebanada o ¼ de taza
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruelas, mango, pera, limón dulce, guayaba	1 unidad pequeña
Uvas	17 unidades peq
Cerezas enlatadas	½ taza
Cerezas frescas	12 unidades
Pasas	2 cucharadas
Coctel de frutas o frutas enlatadas	½ taza
Jugo de naranja, piña, uva y manzana 100% natural sin azúcar añadida	½ taza
Nectares de Frutas	¼ de taza
Jocotes	6 unidades peq
Mamón chino	6 unidades
Nísperos	10 unidades

Anexo 14: Comunicado Invitación a la Charla Porciones e Intercambio de Alimentos



PARTICIPA EN LA
CHARLA

**PORCIONES E
INTERCAMBIO
DE ALIMENTOS**



MARTES 22 DE OCTUBRE

LUGAR: SHOWROOM

HORA: 10:00AM

DURACIÓN: 1 HORA





NUTRICIÓN

PRINCIPALES PORCIONES DE ALIMENTOS

1 PORCIÓN



PRINCIPALES PORCIONES DE ALIMENTOS

1 PORCIÓN

LÁCTEOS

LECHE 1 TAZA 

YOGURT 2/3 TAZA. 



LECHE EN POLVO 3 CUCHARADAS 



PRINCIPALES PORCIONES DE ALIMENTOS

1 PORCIÓN

VEGETALES

VEGETALES CRUDOS 1/2 TAZA 

VEGETALES COCIDOS 1 TAZA 





FRUTA ENTERA
1 UNIDAD PEQUEÑA 



FRUTA PICADA  1 TAZA

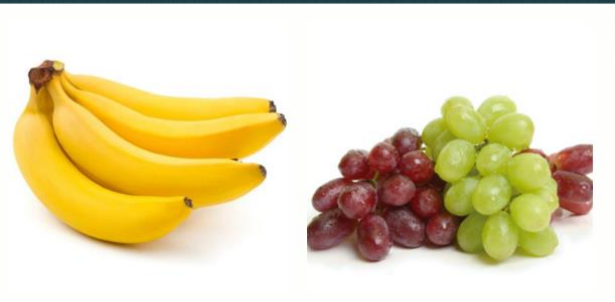
MAMÓN CHINO 6 UNIDADES

JOCOTES 6 UNIDADES



BANANO 1 CRIOLLO / 1 MITAD



UVAS 17 UNIDADES PEQUEÑAS

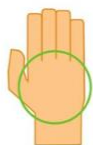


AZÚCAR / MIEL DE ABEJA 1 CDA (3 CDTAS)

JALEAS / MERMELADAS 1 CDA (3 CDTAS)



<p>CARNES</p> <p>2 CUCHARADAS Ó 30 GRAMOS Ó 1 ONZA</p> 	<p>QUESO</p> <p>2 CUCHARADAS Ó 30 GRAMOS Ó 1 ONZA Ó 1 REBANADA</p> 
---	---



PALMA - 3 PORCIONES --> 90 GR


HUEVO
 1 UNIDAD




**PRINCIPALES
PORCIONES DE
ALIMENTOS**

1 PORCIÓN

**RICE
HARINAS**

 <p>ARROZ BLANCO O INTEGRAL</p> <p>½ TAZA</p>	<p>FRIJOLE, LENTEJAS, ARVEJAS, CUBACES, GARBANZOS</p>  <p>½ TAZA</p>
---	--



 <p>ESPAGUETTI, FIDEOS, TORNILLOS, CARACOLITOS, ETC</p> <p>½ TAZA</p>	<p>GALLO PINTO</p> <p>½ TAZA</p>
---	---



DAN BAGUETTE

4 DEDOS



DAN CUADRARO BLANCO LIGHT O INTEGRAL

1 REBANADA MEDIANA



TORTIRICAS

2 UNIDADES



TORTILLA DEL FOGÓN CAMPESINA

1 UNIDAD



GALLETA MARÍA

1 PAQUETE



GALLETA SODA

1 PAQUETE



CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ ¡SIN AZÚCAR!!

3/4 DE TZ



PAPA, YUCA, CAMOTE, AYOTE SAZÓN, ELOTE, TIQUIQUE, ÑAME

1 TROZO MEDIANO O 1/2 TAZA SI ES PURÉ



PRINCIPALES PORCIONES DE ALIMENTOS

1 PORCIÓN

GRASAS



ACEITE VEGETAL GRASAS DE UNTAR

1 CDTA



1 CDTA



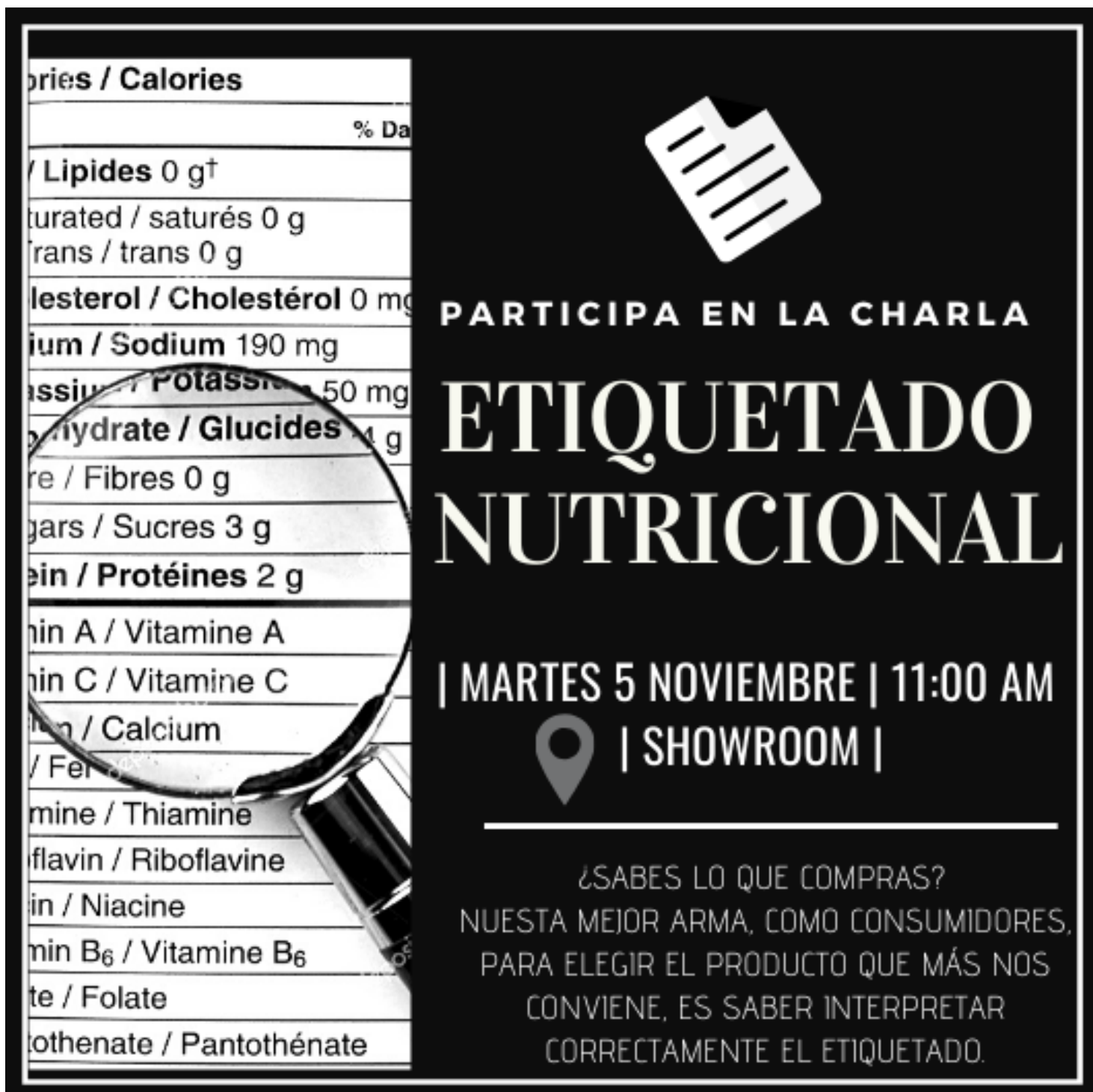
SEMILLAS MANÍ, ALMENDRAS, NUECES, DISTACHOS

2 CDAS / UN PUÑO



Anexo 16: Fotografías durante la Charla Porciones e Intercambio de Alimentos

Anexo 17: Comunicado Invitación a la Charla Etiquetado Nutricional



Calories / Calories	% Daily Value*
Lipides 0 g†	
Saturated / saturés 0 g	
Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Colestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	
Potassium / Potasio 50 mg	
Carbohydrate / Glucides 1 g	
Fiber / Fibres 0 g	
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	
Vitamin C / Vitamine C	
Calcium / Calcium	
Iron / Fer	
Thiamine / Thiamine	
Riboflavin / Riboflavine	
Niacin / Niacine	
Vitamin B6 / Vitamine B6	
Folate / Folate	
Pantothenate / Pantothénate	

PARTICIPA EN LA CHARLA

ETIQUETADO NUTRICIONAL

| MARTES 5 NOVIEMBRE | 11:00 AM

| SHOWROOM |

¿SABES LO QUE COMPRAS?
 NUESTRA MEJOR ARMA, COMO CONSUMIDORES,
 PARA ELEGIR EL PRODUCTO QUE MÁS NOS
 CONVIENE, ES SABER INTERPRETAR
 CORRECTAMENTE EL ETIQUETADO.

Anexo 18: Presentación utilizada en la Charla Etiquetado Nutricional



¿QUÉ ES UNA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Nutrition Typical values	per 100g	per 1/4 pack	% ad
Energy kJ	1007	2014	
Protein	8.4g	16.8g	
Carbohydrate	20.6g	41.2g	
of which sugars	1.8g	3.6g	
of which starch	18.8g	37.6g	
Fat	13.7g	27.4g	
of which saturates	5.9g	11.8g	
mono-unsaturates	1.9g	3.8g	
polyunsaturates	0.9g	1.8g	
Fibre	0.2g	0.4g	
Salt	0.2g	0.4g	
of which sodium	0.2g	0.4g	

→ Herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.

Nos ayuda a:

- Tomar decisiones que se adaptan a las necesidades y preferencias individuales.
- Realizar intercambios de alimentos

Además, nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

COMPUESTO POR:

DECLARACIÓN DE NUTRIENTES



PROPIEDADES SALUDABLES

PROPIEDADES NUTRICIONALES

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL NOS AYUDA A:

- 01 CONOCER CUANTAS PORCIONES TIENE EL ENVASE DEL PRODUCTO.
- 02 IDENTIFICAR EL CONTENIDO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES DEL ALIMENTO EN LA CANTIDAD QUE LO CONSUMIMOS EN UNA PORCIÓN
- 03 COMPARAR EL VALOR NUTRITIVO DE PRODUCTO SEMEJANTES.



¿COMÓ LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES?

01 TAMAÑO DE LA PORCIÓN & CANTIDAD DE PORCIONES

⚠

•Esta es la razón por la que es importante conocer el tamaño de las porciones: es la manera de saber con seguridad cuántas kcal y nutrientes está comiendo.

→ Es la clave para el resto de la información contenida en la etiqueta nutricional.

•La información nutricional sobre los alimentos (como kcal, sodio, etc) se basa en una porción.

02 CANTIDAD DE CALORÍAS

•Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento.

•Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción

RECUERDE: EL QUE UN PRODUCTO NO CONTENGA GRASA, NO NECESARIAMENTE SIGNIFICA QUE NO TENGA CALORÍAS.

¡LEA LA ETIQUETA!

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 460mg	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

03 PORCENTAJE (%) DE VALOR DIARIO

Información nutricional
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción		Calorías de las grasas 20	
			% de valor diario*
Calorías 100			
Grasa total 2g			3%
Grasas saturadas 1.5g			7%
Grasas trans 0g			
Coolesterol 10mg			3%
Sodio 460mg			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.

•Indica cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta total.

•Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

03 PORCENTAJE (%) DE VALOR DIARIO

Información nutricional
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción		Calorías de las grasas 20	
			% de valor diario*
Calorías 100			
Grasa total 2g			3%
Grasas saturadas 1.5g			7%
Grasas trans 0g			
Coolesterol 10mg			3%
Sodio 460mg			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.

•También nos ayuda para catalogar a estos nutrientes como bajo, moderado y alto.

•BAJO = 7.5% o -
•MODERADO = entre 7.5% y el 20%
•ALTO = + 20%
De la cantidad diaria.

● BAJO ● MEDIO ● ALTO

04 EL CUERPO DE LA ETIQUETA

•En esta se incluye aquellos nutrientes que son considerados de mayor relevancia para la salud.

Información nutricional
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción		Calorías de las grasas 20	
			% de valor diario*
Calorías 100			
Grasa total 2g			3%
Grasas saturadas 1.5g			7%
Grasas trans 0g			
Coolesterol 10mg			3%
Sodio 460mg			19%
Total de carbohidratos 4g			1%
Fibra 0g			0%
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.

•De estos nutrientes las grasas, coolesterol, sodio son los que deben tratar en menor porción.

•Por otro lado, fibra, vitaminas y minerales son los que deben estar en mayor proporción.



TIPS IMPORTANTES PARA UNA MEJOR ELECCIÓN DE PRODUCTOS MEDIANTE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

01 LISTA DE INGREDIENTES

Su orden esta orientado en lo que contiene más a menos.

Ingredientes: agua, jarabe de maíz de alta fructosa, jugo concentrado de naranja, complejo vitamínico (vitaminas C, B2, B3, B6, A y B9), aromatizante/saborizante, antioxidante (ácido ascórbico), acidulante (citrato de sodio), espesante (goma xantica), conservante (benzoato de sodio).

Conservar a temperatura ambiente. Una vez abierto el envase, mantener

Información Nutricional Nutrition Facts
Tamaño de porción / Serving Size: 250 ml (1 taza)
Porciones por envase / Servings per container: 4

Cant. por porción / Amount per serving		% DV**	
Energía / Energy	400 kJ (100 kcal)		
Grasa Total / Total Fat	2 g	4%	0%
Grasas Saturadas / Saturated Fat	1.5 g	3%	0%
Sodio / Sodium	23 mg	1%	0%
Carbohidratos / Carbohydrates	4 g	8%	0%
Azúcar / Sugar	4 g	8%	0%
Proteína / Protein	16 g	32%	0%

**Porcentajes basados en los Valores Diarios para una dieta de 2,000 kcal según recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud). **Porcentajes basados en los Valores Diarios para una dieta de 2,000 kcal según recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Ingredientes: agua y concentrado natural de manzana.
Ingredientes: water and natural apple concentrate.

Cuanto menos ingredientes tenga la etiqueta mejor será el producto.

02 PREFERIR ALIMENTOS

Altos en fibra (+ 3 gr)

Altos en Vitaminas y minerales (A, C, Calcio, Hierro)

Grasas trans lo menos posible, preferiblemente que diga "Libre".

Coolesterol menos de 20 mg

Calorías menos de 120 kcal

	110	160
Calorías / Calories	110	160
Grasas / Lipides 0 g	0%	2%
Saturadas / Saturated 0 g	0%	2%
+ Trans / trans 0 g	0%	2%
Coolesterol / Cholesterol 0 mg	0%	2%
Sodio / Sodium 160 mg	8%	19%
Proteína / Protein 16 g	32%	40%
Carbohidratos / Carbohydrates 4 g	8%	10%
Fibra / Fibres 0 g	0%	0%
Azúcares / Sugars 3 g	6%	6%
Proteína / Proteines 2 g	4%	4%
Vitamina A / Vitamine A	0%	0%
Vitamina C / Vitamine C	0%	0%
Calcio / Calcium	0%	15%
Hierro / Iron	0%	20%
Tiamina / Thiamine	45%	45%
Riboflavina / Riboflavine	80%	80%
Niacina / Niacine	8%	10%
Vitamina B6 / Vitamine B6	6%	10%
Folato / Folate	10%	10%
Pantoténico / Pantothenate	15%	15%

03 SOBRE EL CONTENIDO DE AZÚCAR

Nutrition Facts
Serving Size: 1 bottle (20 oz)
Serving Per Container: 1

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 275			
Total Fat 0 g		0%	
Sodium 175 mg		7%	
Total Carbohydrate 78 g		26%	
Sugars 65 g			
Protein 0 g			

INGREDIENTES: WATER, SUCROSE, GLUCOSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, NATURAL FLAVORS, ARTIFICIAL COLORS, ASCORBIC ACID.

Otros Nombres:
Jugo de caña, Miel de caña, Miel de maíz, Jarabe de maíz, Azúcar de Repostería, Moreno, Dextrosa, Fructosa, Sacarosa, Glucosa, Maltosa, etc.

Contenido Alto: 10 gr o + por cada 100 gr.

Contenido Moderado: entre 2 y 10 gr por cada 100 gr.

Contenido Bajo: 2 gr o menos por cada 100 gr.

04 SOBRE EL CONTENIDO DE SODIO

Contenido Bajo: Menos de 140 mg de sodio

Contenido Alto: Más de 140 mg de sodio

Nutrition Facts
Serving Size: (100g)

Amount Per Serving		Calories from Fat 90	
		% Daily Value*	
Calories 320			
Total Fat 15g		30%	
Saturated Fat 5g		10%	
Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 10mg		2%	
Sodium 175mg		4%	
Total Carbohydrate 78g		15%	
Dietary Fiber 1g		2%	
Sugars 3g		6%	
Protein 15g		30%	

05 SOBRE EL CONTENIDO DE GRASAS TOTALES

Contenido Alto: 20 gr o + por cada 100 gr.

Contenido Moderado: entre 3 y 20 gr por cada 100 gr.

Contenido Bajo: 3 gr o menos por cada 100 gr

Información Nutricional
Tamaño por porción 1 vaso (240 ml)
Porciones por envase aprox. 1,5

Cantidad por porción		Valor Diario*
Energía	140 kcal	Energía de la grasa 60 kcal
Grasa Total	7 g	11%
		23%
		8%
Sodio	150 mg	6%
Carbhidrato Total	11 g	4%
Fibra Dietaria	0 g	0%
Azúcares	11 g	
Proteína	7 g	14%
Vitamina A	8%	Vitamina C 0%
Calcio	25%	Hierro 0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Contenido Alto: 5 gr o + por cada 100 gr.

Contenido Moderado: entre 1 y 5 gr por cada 100 gr.

Contenido Bajo: 1 gr o menos por cada 100 gr

05 SOBRE EL CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

Información Nutricional
Tamaño por porción 1 vaso (240 ml)
Porciones por envase aprox. 1,5

Cantidad por porción		Valor Diario*
Energía	140 kcal	Energía de la grasa 60 kcal
Grasa Total	7 g	11%
Grasa Saturada	4,5 g	23%
		8%
Sodio	150 mg	6%
Carbhidrato Total	11 g	4%
Fibra Dietaria	0 g	0%
Azúcares	11 g	
Proteína	7 g	14%
Vitamina A	8%	Vitamina C 0%
Calcio	25%	Hierro 0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Contenido Alto: 5 gr o + por cada 100 gr.

Contenido Moderado: entre 1 y 5 gr por cada 100 gr.

Contenido Bajo: 1 gr o menos por cada 100 gr



PRESCRIPTORES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

01 CALORÍAS → LIGHT



El producto contiene de 30% a 50% menos de calorías que la versión original.

02 CALORÍAS → BAJO

El producto contiene - 40 calorías.



03 AZÚCARES → SIN AZÚCAR



El producto contiene - 0,5 gr de azúcares.

EN OCASIONES; PUEDE CONTENER UN MAYOR CONTENIDO GRASA Y EDULCORANTES ARTIFICIALES PARA POTENCIAR EL SABOR.

¡LEA LA ETIQUETA!

04 AZÚCARES → SIN AZÚCAR AÑADIDA



El producto contiene únicamente los azúcares presentes de forma natural en los alimentos, PERO contiene azúcar.

05 GRASAS → REDUCIDO EN GRASAS



El producto contiene al menos 25% menos de grasa que la versión original, PERO contiene grasa.

06 GRASAS → 0% GRASA



El producto contiene - 0.5 gr de grasa total.

EN OCASIONES: SUELEN AÑADIRSE EDULCORANTES ARTIFICIALES PARA POTENCIAR EL SABOR.
¡SEA LA ETIQUETA!

07 GRASAS → BAJO EN GRASAS



El producto contiene 3 gr o menos de grasas por porción.

¡RECUERDE!

01 TAMAÑO DE LA PORCIÓN & PORCIONES POR ENVASE

02 CANTIDAD DE CALORÍAS TOTALES & DE GRASA

03 % DE VALOR DIARIO

04 CUERPO DE LA ETIQUETA

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	
Coolesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	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.



ETIQUETADO NUTRICIONAL

MABE, COSTA RICA

NUTRICIONISTA:
JAFETH BARBOZA SÁNCHEZ

Anexo 19: Instrumento de Evaluación de la Charla Etiquetado Nutricional resultados de la aplicación de este



TALLER ETIQUETADO NUTRICIONAL

Indicaciones: *Revise la siguiente etiqueta nutricional que se le brinda y complete el siguiente cuadro.*

PRODUCTO:	
¿CUÁL ES LA PORCIÓN DEL PRODUCTO?	
¿CUÁNTAS PORCIONES TIENE EL EMPAQUE?	
¿CUÁNTAS KCAL TIENE TODO EL PRODUCTO?	
¿CONSIDERA QUE EL APORTE DE SODIO ES? *ALTO *MODERADO *BAJO	

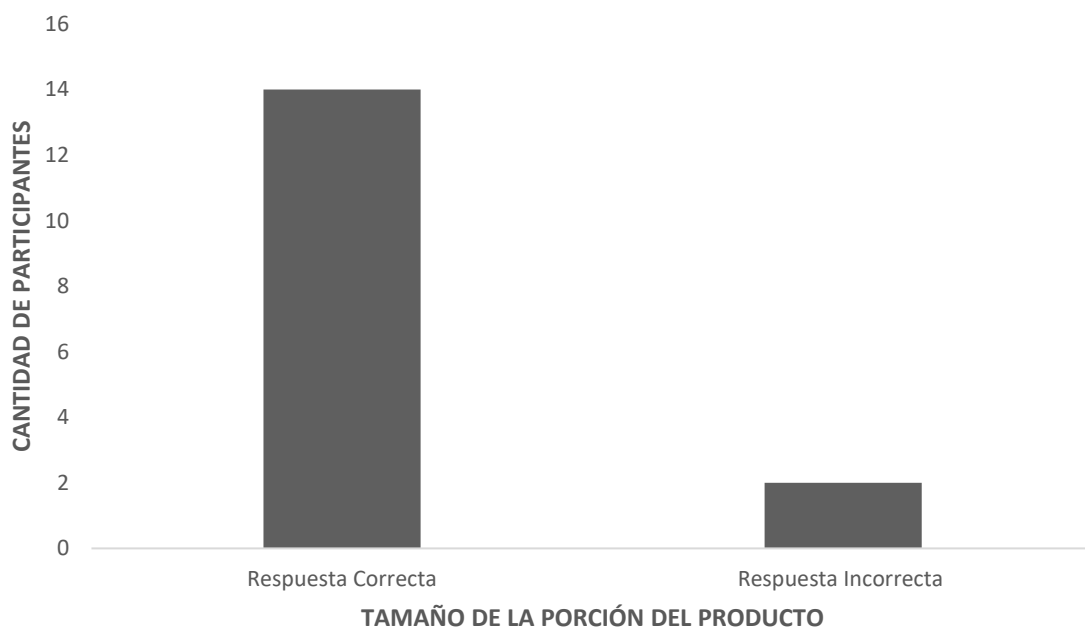


Figura N°66. Tamaño de la porción del producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

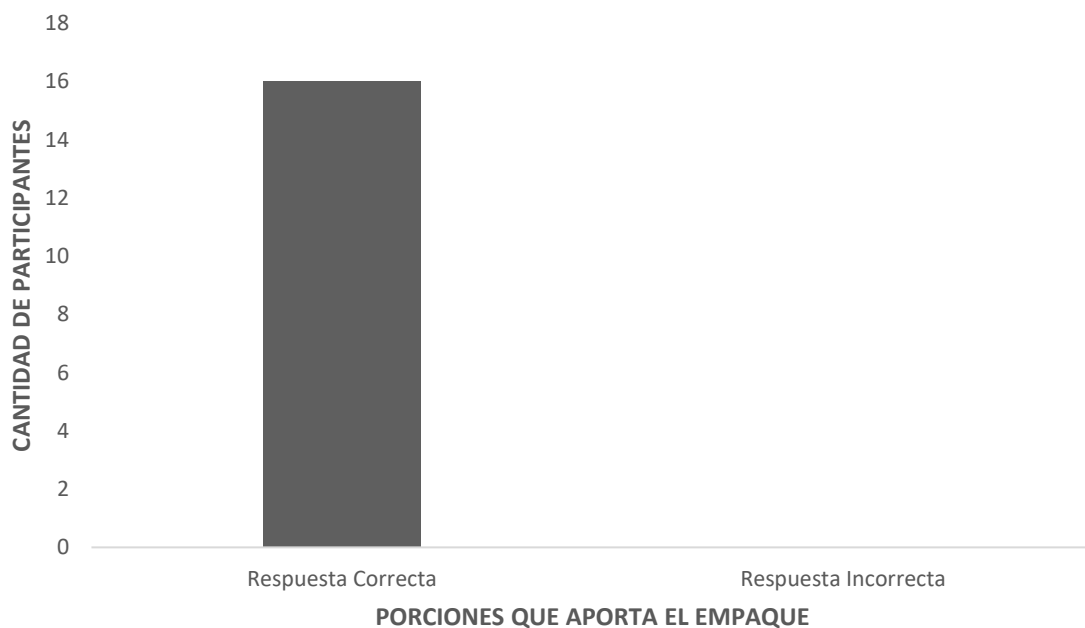


Figura N°67. Porciones que aporta el empaque, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

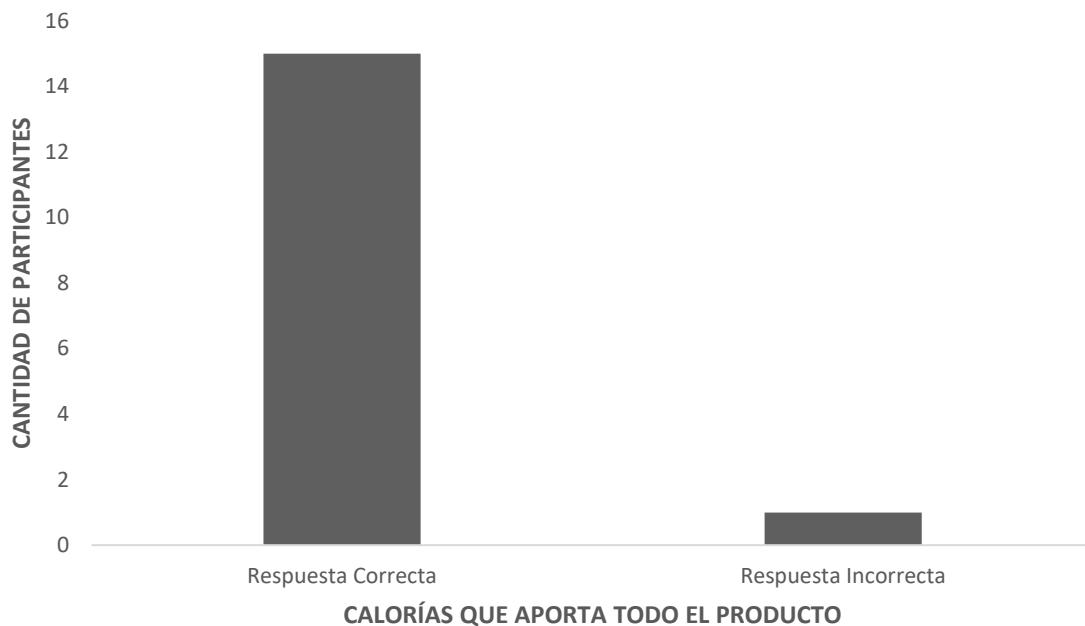


Figura N°68. Calorías que aporta todo el producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

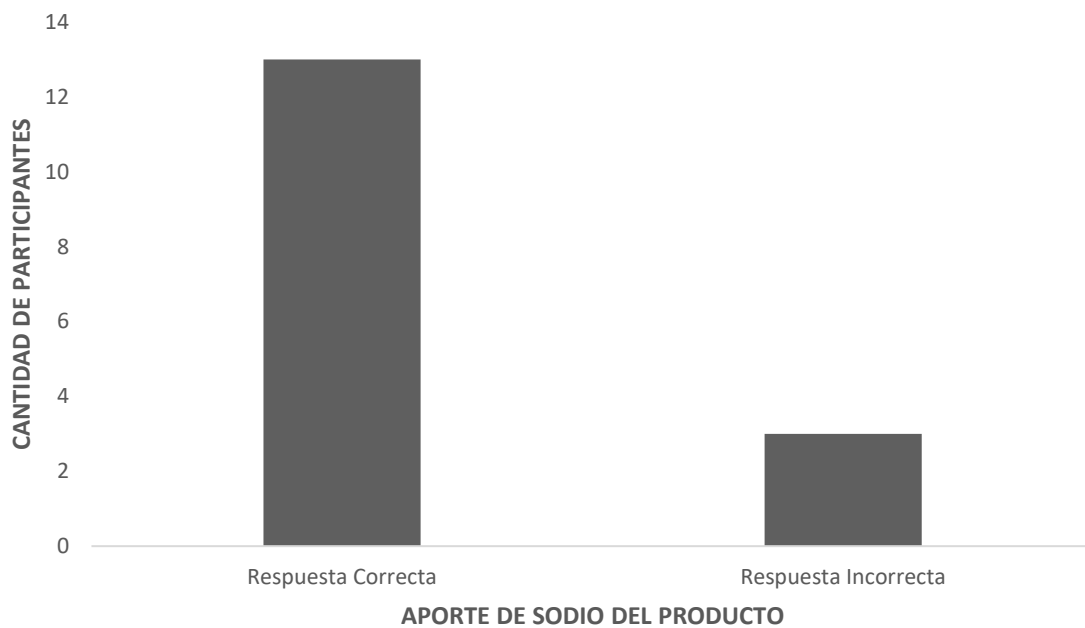


Figura N°69. Aporte de sodio del producto, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Anexo 20: Fotografías durante la Charla Etiquetado Nutricional

Anexo 21: Comunicado Invitación a la Charla Calorías del Alcohol

PARTICIPA EN LA CHARLA



**CALORÍAS DEL
ALCOHOL**

**| MARTES 3 DICIEMBRE | 10:30 AM |
| SHOWROOM |**

mabe

Anexo 22: Presentación utilizada en la Charla Calorías del Alcohol



ALCOHOL → CALORÍAS VACIAS

Las bebidas alcohólicas, como muchas otras bebidas, contienen calorías que pueden acumularse rápidamente.

El alcohol tiene muchísimas calorías vacías, es decir, que no aportan nada al cuerpo, simplemente son calorías que ingieres sin ser aprovechadas por el organismo.

1 GRAMO DE ALCOHOL APORTA 7 CALORÍAS CASI TANTAS COMO LA GRASA (9 KCAL)

PRINCIPALES TIPOS DE CERVEZAS

IMPERIAL

POR PORCIÓN	
Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 107 kcal	
Grasa Total 0 gr	% Valor Diario* 0%
Carbohidratos totales 10 gr	3%
Proteína 2,14 gr	2%

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 150 kcal	
Grasa Total 0 gr	% Valor Diario* 18%
Carbohidratos totales 14 gr	5%
Proteína 3 gr	3%

1 BOTELLA = 1 CARBOHIDRATO

IMPERIAL LIGHT

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

150 KCAL

23 MIN (Ciclismo) | 15 MIN (Correr) | 55 MIN (Limpiar)

IMPERIAL LIGHT

POR PORCIÓN	
Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 72 kcal	
Grasa Total 4,28 gr	% Valor Diario* 7%
Carbohidratos totales 7,85 gr	2%
Proteína 0 gr	0%

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 101 kcal	
Grasa Total 6 gr	% Valor Diario* 11%
Carbohidratos totales 11 gr	4%
Proteína 0 gr	0%

1 BOTELLA = 1 CARBOHIDRATO

IMPERIAL LIGHT

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

101 KCAL

15 MIN (Ciclismo) | 10 MIN (Correr) | 37 MIN (Limpiar)

IMPERIAL SILVER

POR PORCIÓN	
Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 99 kcal	
Grasa Total 0 gr	% Valor Diario* 0%
Carbohidratos totales 10 gr	3%
Proteína 0 gr	0%


Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 138 kcal	
Grasa Total 0 gr	% Valor Diario* 0%
Carbohidratos totales 14 gr	5%
Proteína 0 gr	0%


1 BOTELLA = 1 CARBOHIDRATO


IMPERIAL SILVER  **IMPERIAL CERO** 

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

138 KCAL

 **21 MIN**

 **14 MIN**

 **50 MIN**

IMPERIAL CERO

1 BOTELLA
1 CARBOHIDRATO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Tamaño de la Porción: 250 mL
Porciones por Envase: 1,4


Cantidad por Porción	
Calorías	47 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	0 gr 0%
Carbohidratos totales	11 gr 3,6%
Proteína	0,7 gr 1%


*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.


IMPERIAL CERO  **IMPERIAL ULTRA** 

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

66 KCAL

 **7 MIN**

 **4 MIN**

 **17 MIN**

IMPERIAL ULTRA

1 BOTELLA
1 ALCOHOL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Tamaño de la Porción: 250 mL
Porciones por Envase: 1,4

Cantidad por Porción	
Calorías	61 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	0 gr 0%
Carbohidratos totales	2,6 gr 1%
Proteína	<1 gr 1%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

IMPERIAL ULTRA  **FAMILIA IMPERIAL** 

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

85 KCAL

 **13 MIN**

 **8 MIN**

 **31 MIN**

FAMILIA IMPERIAL

150 KCAL **101 KCAL** **138 KCAL** **66 KCAL** **85 KCAL**

PILSEN  **PILSEN** 

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

170 KCAL

 **35 MIN**

 **23 MIN**

 **61 MIN**

1 BOTELLA
1 CARBOHIDRATO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Tamaño de la Porción: 350 mL
Porciones por Envase: 1

Cantidad por Porción	
Calorías	170 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	0 gr 0%
Carbohidratos totales	15,4 gr 5,6%
Proteína	1 gr 1%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

PILSEN

CORONA  **CORONA** 

1 BOTELLA

2,4 CARBOHIDRATOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Tamaño de la Porción: 355 mL
Porciones por Envase: 1

Cantidad por Porción	
Calorías	148 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	0 gr 0%
Carbohidratos totales	37 gr 13,4%
Proteína	0 gr 0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

148 KCAL

 **22 MIN**

 **15 MIN**

 **54 MIN**

HEINEKEN 



POR PORCIÓN

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml.	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 121 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 11 gr	3,6%
Proteína 0,5 gr	0,5%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml.	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 170 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 15,4 gr	5,6%
Proteína 1 gr	2%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

1 BOTELLA
1 CARBOHIDRATO

HEINEKEN 



ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

170
KCAL



35 MIN



23 MIN



61 MIN

ROCK LIMÓN 



POR PORCIÓN

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml.	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 109 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 9 gr	3,2%
Proteína 0,7 gr	0,7%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml.	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 153 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 13 gr	5%
Proteína 1 gr	1%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

1 BOTELLA
1 CARBOHIDRATO

ROCK LIMÓN 



ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

153
KCAL



23 MIN



15 MIN



56 MIN

BAVARIA LIGHT 



POR PORCIÓN

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml.	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 70 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 5 gr	2%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml.	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 98 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 7 gr	3%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

1 BOTELLA
1/2 CARBOHIDRATO

BAVARIA LIGHT 



ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

98
KCAL



15 MIN



10 MIN



36 MIN

BAVARIA DARK 



POR PORCIÓN

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 250 ml.	
Porciones por Envase: 1,4	
Cantidad por Porción	
Calorías 108 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 8 gr	3%
Proteína 0,7 gr	0,7%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 350 ml.	
Porciones por Envase: 1	
Cantidad por Porción	
Calorías 151 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 11 gr	4%
Proteína 1 gr	1%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

1 BOTELLA
1 CARBOHIDRATO

BAVARIA DARK 



ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

151
KCAL



23 MIN



15 MIN



55 MIN

PRINCIPALES CERVEZAS 



170
KCAL



148
KCAL



170
KCAL



153
KCAL



98
KCAL



151
KCAL

NUTRICIÓN

PRINCIPALES BEBIDAS ALCOHÓLICAS



SMIRNOFF BLACK  **SMIRNOFF BLACK** 



SMIRNOFF BLACK

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 250 ml
Porciones por Envase: 1,4

Información Nutricional	
Cantidad por Porción	% Valor Diario*
Calorías 207 kcal	
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 24,5 gr	8,9%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 355 ml
Porciones por Envase: 1

Información Nutricional	
Cantidad por Porción	% Valor Diario*
Calorías 294 kcal	
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 35 gr	13%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

**1 BOTELLA
2,3
CARBOHIDRATOS**





SMIRNOFF BLACK

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

**294
KCAL**

-  45 MIN
-  29 MIN
-  91 MIN

ADÁN&EVA  **ADÁN&EVA** 



ADÁN&EVA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 250 ml
Porciones por Envase: 1,4

Información Nutricional	
Cantidad por Porción	% Valor Diario*
Calorías 57 kcal	
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 0 gr	0%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 350 ml
Porciones por Envase: 1

Información Nutricional	
Cantidad por Porción	% Valor Diario*
Calorías 80 kcal	
Grasa Total 0 gr	0%
Carbohidratos totales 0 gr	0%
Proteína 0 gr	0%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

**1 BOTELLA
1
ALCOHOL**



ADÁN&EVA

ACTIVIDAD NECESARIA PARA QUEMAR:

**80
KCAL**

-  12 MIN
-  8 MIN
-  29 MIN

PRINCIPALES BEBIDAS ALCOHÓLICAS 



SMIRNOFF BLACK

**294
KCAL**



ADÁN&EVA


**80
KCAL**

NUTRICIÓN

PRINCIPALES BEBIDAS ALCOHÓLICAS




PRINCIPALES BEBIDAS ALCOHÓLICAS 




SHOT TEQUILA

**110
KCAL**




WHISKY

**125
KCAL**



VODKA

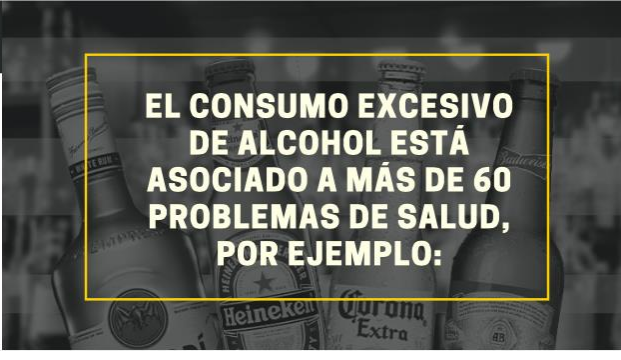
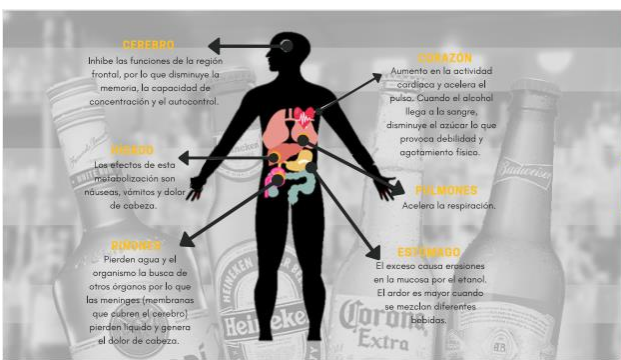
**128
KCAL**



RON

**130
KCAL**

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ESTÁ ASOCIADO A MÁS DE 60 PROBLEMAS DE SALUD, POR EJEMPLO:

CEREBRO
Inhibe las funciones de la región frontal, por lo que disminuye la memoria, la capacidad de concentración y el autocontrol.

HIGADO
Los efectos de esta metabolización son náuseas, vómitos y dolor de cabeza.

RIÑONES
Pierden agua y el organismo la busca de otros órganos por lo que las membranas (membranas que cubren el cerebro) pierden líquido y genera el dolor de cabeza.

CORAZÓN
Aumenta en la actividad cardíaca y acelera el pulso. Cuando el alcohol llega a la sangre, disminuye el caudal, lo que provoca debilidad y agotamiento físico.

PULMONES
Acelera la respiración.

ESTÓMAGO
El exceso causa erisiones en la mucosa por el etanol. El ardor es mayor cuando se mezclan diferentes bebidas.

mabe

CALORÍAS DEL ALCOHOL

JAFETH BARBOZA - NUTRICIONISTA



Anexo 23: Fotografías durante la Charla Calorías del Alcohol

Anexo 24: Comunicado Invitación a la Charla Mitos Nutricionales

mabe

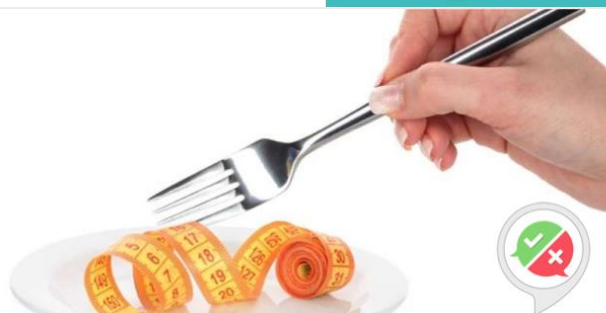
PARTICIPA EN LA CHARLA



MITOS
SOBRE NUTRICIÓN

| JUEVES 14 NOVIEMBRE |
| 10:30 AM |
| SHOWROOM |

Anexo 25: Presentación utilizada en la Charla Mitos Nutricionales



01 | OMITIR ALGÚN TIEMPO DE COMIDA AYUDA A LA PERDIDA DE PESO
¿Verdadero? ¿Falso?

01 | OMITIR ALGÚN TIEMPO DE COMIDA AYUDA A LA PERDIDA DE PESO

MÁS BIEN VA OCACIONAR QUE SE DISMINUYA EL METABOLISMO



02 | ¿EL AGUA CON LIMÓN AYUDA A QUEMAR GRASA?
¿Verdadero? ¿Falso?

02 | ¿EL AGUA CON LIMÓN AYUDA A QUEMAR GRASA?

LO UNICO VERDADERO ES QUE EL LIMÓN, TIENE MUCHAS OTRAS PROPIEDADES QUE SI SON CIERTAS, POR EJEMPLO QUE ESTIMULA LA DIURESIS.



03 | ¿LOS CARBOHIDRATOS SON PERJUDICIALES?
¿Verdadero? ¿Falso?

03 | ¿LOS CARBOHIDRATOS SON PERJUDICIALES?

LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES SON LOS PERJUDICIALES.



mabe

mabe

mabe



04 | ES MÁS SALUDABLE EL ACEITE QUE LA MANTEQUILLA

¿Verdadero? ¿Falso?



05 | ¿EL ARROZ CALIENTE ENGORDA MÁS?

¿Verdadero? ¿Falso?



06 | ¿EL AZÚCAR MORENO ES MÁS SANO?

¿Verdadero? ¿Falso?



07 | ¿LOS JUGOS VERDES PUEDEN SUSTITUIR UNA COMIDA?

¿Verdadero? ¿Falso?

04 | ES MÁS SALUDABLE EL ACEITE QUE LA MANTEQUILLA



PORQUE AL SER DE ORIGEN VEGETAL NO CONTIENE COLESTEROL. DE IGUAL MANERA AMBAS SON GRASAS Y HAY QUE TENER EL MENOR CONSUMO DE ESTAS.

mabe

05 | ¿EL ARROZ CALIENTE ENGORDA MÁS?

NO HAY RELACIÓN ENTRE SU TEMPERATURA Y SU CONTENIDO CALÓRICO.



mabe

06 | ¿EL AZÚCAR MORENO ES MÁS SANO?



SON PRÁCTICAMENTE IGUALES QUÍMICAMENTE HABLANDO, POR LO QUE SUS EFECTOS PARA LA SALUD NO VARÍAN SIGNIFICATIVAMENTE.

mabe

07 | ¿LOS JUGOS VERDES PUEDEN SUSTITUIR UNA COMIDA?

SI BIEN SON UNA EXCELENTE FORMA DE OBTENER VIT, MINERALES Y FITONUTRIENTES, PERO NO DEBEN SER USADOS COMO SUSTITUTOS DE COMIDA.



mabe



08 | ¿EL CONSUMO DE HUEVO ES PERJUDICIAL?

¿Verdadero? ¿Falso?

08 | ¿EL CONSUMO DE HUEVO ES PERJUDICIAL?



AL CONTRARIO SON UNA EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNAS, GRASA Y OTROS NUTRIENTES. SU ASOCIACIÓN CON LA ENF. CARDIOVASCULAR Y EL COLESTEROL ALTO ES EXAGERADAMENTE PRETENCIOSA.

mabe



09 | ¿UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN AYUDA A LA PERDIDA DE PESO?

¿Verdadero? ¿Falso?

09 | ¿UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN AYUDA A LA PERDIDA DE PESO?

ANTES ERA UN POCO CIERTO PORQUE LAS PERSONAS ELIMINABAN POR COMPLETO EL GRUPO DE ALIMENTOS DE PAN, PASTA Y CEREALES, LO QUE LOS LLEVABA A UN DEFICIT CALÓRICO, SIN EMBARGO AHORA CON LOS PRODUCTOS GLUTEN FREE NO SUCEDE ESTO.



mabe



10 | ¿COMER FRUTAS EN LA NOCHE ENGORDA?

¿Verdadero? ¿Falso?

10 | ¿COMER FRUTAS EN LA NOCHE ENGORDA?

EL PROBLEMA NO ES SU CONSUMO DURANTE LA NOCHE SINO QUE SI YA CONSUMO VARIAS PORCIONES DE FRUTA EN EL DÍA, EN LA NOCHE YA ESTARIA EXCEDIENDO PORCIONES Y POR ENDE TENIENDO UN CONSUMO MAYOR DE CALÓRIAS, LO QUE PODRIA PROVOCAR UNA AUMENTO DE PESO, PERO NO ES LA FRUTA EN SI LA MALA.



mabe



11 | ¿LOS PRODUCTOS INTEGRALES TIENEN MENOS CALORÍAS?

¿Verdadero? ¿Falso?

11 | ¿LOS PRODUCTOS INTEGRALES TIENEN MENOS CALORÍAS?



SUELEN CONTENER CANTIDADES MUY SIMILARES AL PRODUCTO NO INTEGRAL, LO QUE REALMENTE LES DIFERENCIA ES QUE LOS PRODUCTOS INTEGRALES POSEEN UNA CANTIDAD MAYOR EN FIBRA.

mabe



12 | ¿CUANTO MÁS SE SUDA MÁS GRASA SE QUEMA?

¿Verdadero? ¿Falso?

12 | ¿CUANTO MÁS SE SUDA MÁS GRASA SE QUEMA?

ESTO ES ERRÓNEO, YA QUE CON EL SUDOR SE PIERDEN AGUA Y SALES MINERALES, PERO NO GRASAS.



mabe

Anexo 26: Fotografías durante la Charla Mitos Nutricionales

Anexo 27: Comunicado sobre el tema Importancia del consumo del agua

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DEL AGUA

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Es el vehículo esencial para todos los procesos fisiológicos de la digestión de alimentos, absorción de nutrientes y otras sustancias, así como eliminación de desechos metabólicos y también para la estructura y función del aparato circulatorio en su complejo a través de todas las células del organismo.

DISTRIBUCIÓN DEL % DE AGUA EN EL CUERPO HUMANO



70%
de tu cuerpo es
¡Agua!



y prácticamente **TODO** tu cuerpo la necesita.

FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO HUMANO



MEDIO DE DISOLUCIÓN DE TODOS LOS LÍQUIDOS CORPORALES



AYUDA A MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

POSIBILITA EL TRANSPORTE DE LOS NUTRIENTES Y EL OXÍGENO EN LA SANGRE



AYUDA A LA FUNCIÓN DIGESTIVA Y FACILITA LA ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS DE DESECHO



REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL



LUBRICA LAS ARTICULACIONES

¿QUÉ ES LA SED?

AGUA ES VIDA
SOMOS 70% AGUA



La sed es un aviso **TARDÍO** de la falta de agua en el organismo.

SED = DESHIDRATACIÓN
DESHIDRATACIÓN = CANSANCIO

Por eso, para que tu cuerpo esté saludable: **HIDRATATE** siempre.



Por eso te recomiendo

- Tomar 2 litros de agua por día (8 vasos).
- Hidratarte antes, durante y después de practicar deporte.
- El cuerpo humano puede subsistir solo 6 días sin ingerir agua.

Anexo 28: Comunicado sobre el tema Fibra: tipos y beneficios

TIPOS Y BENEFICIOS DE LA FIBRA ALIMENTARIA

¿QUÉ ES LA FIBRA ALIMENTARIA?

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

TIPOS DE FIBRA ALIMENTARIA

FIBRA SOLUBLE

Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.

Tiene un gran poder saciante.



Promueve la renovación de la flora intestinal.

FIBRA INSOLUBLE

Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo.



Aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular.



¿DONDE SE ENCUENTRA?

Frutas y verduras, especialmente en manzanas, naranjas, zanahorias, brócoli y cebollas. También en el salvado de avena, cebada, nueces, almendras, avellanas, y legumbres.



En la parte externa de semillas y granos, salvado de trigo, maíz, cereales integrales, en las cáscaras de las manzanas y peras, y la parte blanca de las frutas cítricas y legumbres.



REQUERIMIENTO SEGÚN LA EDAD & EL SEXO



-50 AÑOS → 25 gramos/día
+50 AÑOS → 21 gramos/día



-50 AÑOS → 38 gramos/día
+50 AÑOS → 30 gramos/día



La cantidad de fibra soluble e insoluble varía en los diferentes alimentos vegetales. Para recibir el mayor beneficio para la salud, come una amplia variedad de alimentos ricos en fibra.

Anexo 29: Comunicado sobre el tema El colesterol

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

EL COLESTEROL ES UN TIPO DE GRASA QUE SE ENCUENTRA EN LA SANGRE.



EL CUERPO USA EL COLESTEROL PARA VARIOS PROPÓSITOS, PERO UN NIVEL DE COLESTEROL ALTO AUMENTA LAS PROBABILIDADES DE CONTRAER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, INFARTOS, ENTRE OTRAS.

EL COLESTEROL BUENO Y EL COLESTEROL MALO



No todo el colesterol de la sangre es malo para el cuerpo. Existen dos tipos de colesterol en la sangre que debe conocer: el colesterol de las lipoproteínas de alta densidad, HDL (colesterol bueno) y el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad, LDL (colesterol malo).

NIVELES ÓPTIMOS



-130 MG/DL



35-40MG/DL

PARA REDUCIR EL COLESTEROL HAY QUE CAMBIAR DE ESTILO DE VIDA

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN

ALTA EN:



ALIMENTOS RICOS EN GRASAS INSATURADAS:
ACEITE DE OLIVA, PESCADOS AZULES, FRUTOS SECOS

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:
FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

ALIMENTOS CON GRASAS TIPO TRANS:
GRASA QUE SE ENCUENTRA EN ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS Y PROCESADOS

BAJA EN:



Anexo 30: Comunicado sobre el tema Calorías del alcohol

¿SABES CUANTAS CALORÍAS TIENEN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

PRINCIPALES BEBIDAS ALCOHÓLICAS



CERVEZA

180 kcal
aprox en 350 mL



SHOT TEQUILA

110 kcal
aprox en un shot



WHISKY


125 kcal
aprox en 50 mL



VODKA

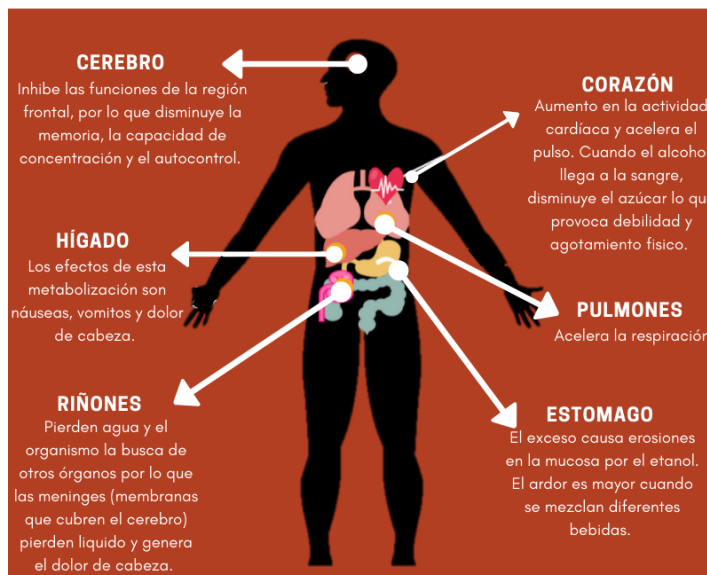
128 kcal
aprox en 50 mL

EL ALCOHOL TIENE MUCHÍSIMAS CALORÍAS VACÍAS, ES DECIR, QUE NO APORTAN NADA AL CUERPO, SIMPLEMENTE SON CALORÍAS QUE INGIERES SIN APROVECHARLAS PARA NADA.



1 GRAMO DE ALCOHOL APORTA 7 CALORÍAS CASI TANTAS COMO LA GRASA (9 KCAL)

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ESTÁ ASOCIADO A MÁS DE 60 PROBLEMAS DE SALUD, POR EJEMPLO:



**¡CUIDA TU SALUD!
REDUCE EL CONSUMO
DE BEBIDAS
ALCOHÓLICAS.**

Anexo 31: Comunicado sobre el tema Consejos nutricionales en navidad

· **mabe** ·

NAVIDAD SALUDABLE EN 7 PASOS

QUE LA NAVIDAD SEA UNA FECHA PARA
DISFRUTAR EN FAMILIA DE UNA VIDA
SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE | EJERCICIO | BUENA SALUD

- 1 ACOMPAÑA TODAS TUS COMIDAS CON VEGETALES O ELIJA VEGETALES COMO GUARNICIÓN.
- 2 NO EXCEDA LAS RACIONES DE COMIDA. COMA DE TODO PERO CON MODERACIÓN.
- 3 AUMENTA TU ACTIVIDAD FÍSICA, AL MENOS 4 VECES POR SEMANA PARA ELEVARE EL GASTO CALÓRICO DE TU CUERPO.
- 4 INVOLUCRATE EN LA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS, ESTO PERMITIRÁ TENER MÁS CONCIENCIA DE LO QUE TE VAS A COMER.
- 5 EN CUANTO AL POSTRE, PROCURÁ CONSUMIR SOLAMENTE UNA PORCIÓN, SIN REPETIR.
- 6 CUIDADO CON LAS BEBIDAS ALCÓHOLICAS, RECUERDA QUE SON ALTAS EN CALORÍAS VACIAS, ES DECIR QUE AUMENTAN EL PESO Y LA GRASA, PERO NO CONTIENEN NUTRIENTES.
- 7 COMA EN PORCIONES PEQUEÑAS, ASI PUEDE DISFRUTAR DE MÁS ALIMENTOS SIN EXCEDERSE EN PORCIONES.

mabe

Anexo 32: Comunicado sobre el tema El tamal de Cerdo Costarricense



TAMAL DE CERDO COSTARRICENSE

TIPS NUTRICIONALES PARA SU CONSUMO



COMERNOS UN TAMAL CON CAFÉ Y SALSA INGLESA ES UNO DE LOS PLACERES DE ESTA ÉPOCA.

TE RECOMIENDO QUE LO COMAS CON MODERACIÓN Y CONCIENCIA, PARA QUE PODAS DISFRUTAR DE ESTOS ALIMENTOS SIN QUE TE PASEN LA FACTURA EN ENERO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**1 TAMAL MEDIANO EQUIVALE
→ 3 HARINAS + 3 GRASAS + 1 CARNE
= 450 CALORÍAS**

*(PUEDE SER MÁS DEPENDIENDO EL TAMAÑO).





SI DESAYUNAS UN TAMAL, ES MEJOR MODERAR EL CONSUMO DE HARINAS Y GRASAS DEL RESTO DEL DÍA. COMER MÁS VEGETALES Y PROTEÍNA EN LOS DEMÁS TIEMPOS DE COMIDA Y ASÍ QUEDAREMOS SATISFECHOS.

LA SALSA INGLESA ES EL ACOMPAÑAMIENTO POR EXCELENCIA DEL TAMAL, PERO DEBEMOS TOMAR EN CUENTA QUE ES MUY ALTA EN SODIO. APROX 2 CDTAS (10 ML) TIENEN 250 MG (RECUERDE QUE MÁS DE 140 MG YA SE CONSIDERA ALTO). SI LA PERSONA ES HIPERTENSA, CON PROBLEMAS RENALES O RETENCIÓN DE LIQUIDO ES MEJOR EVITAR ESTA SALSA.





SI LOS HACEN CASEROS EVITEN PONERLE MANTECA DE CERDO, ESTA ES UNA GRASA SATURADA QUE PODRÍA AFECTAR NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR. OTRA BUENA OPCIÓN ES HACERLOS DE POLLO Y UTILIZAR EL CALDO PARA DAR SABOR A LA MASA.

¡RECUERDE QUE NO SE TRATA DE DEJAR DE COMER, SINO APRENDER A COMER!

mabe

Anexo 33: Instrumento de Evaluación & Resultados de este sobre Comunicados Informativos sobre temas nutricionales para los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica & Centroamérica



***EVALUACIÓN COMUNICADOS INFORMATIVOS
SOBRE TEMAS NUTRICIONALES***

Marque con una “X” la opción que considere correcta:

1. ¿Ha recibido usted vía correo electrónico de “Vive Mabe Centroamérica” infografías – capsulas informativas relacionadas con temas de nutrición?

SI

NO

2. ¿Cuáles de las siguientes infografías – capsulas recibió?

- Importancia del consumo del agua
- Fibra: tipos y beneficios
- El colesterol
- Consejos para la época de navidad
- El tamal
- Calorías del alcohol

3. ¿Cómo considera la información enviada?

Buena

Mala

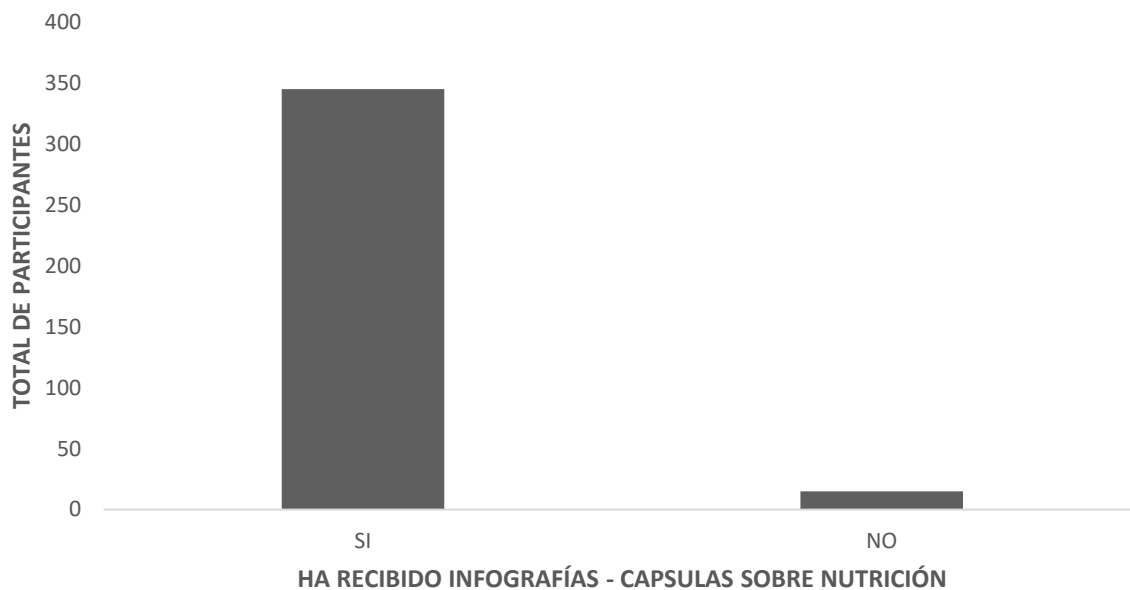


Figura N°70. Ha recibido comunicados sobre temas nutricionales, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

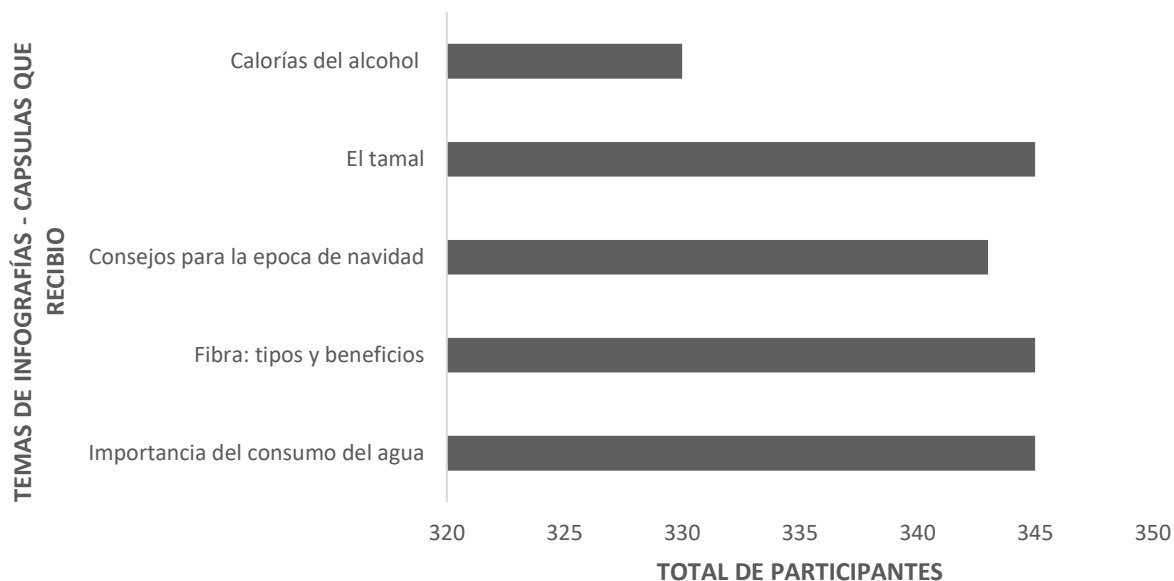


Figura N°71. Temas de los comunicados sobre nutrición que ha recibido, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

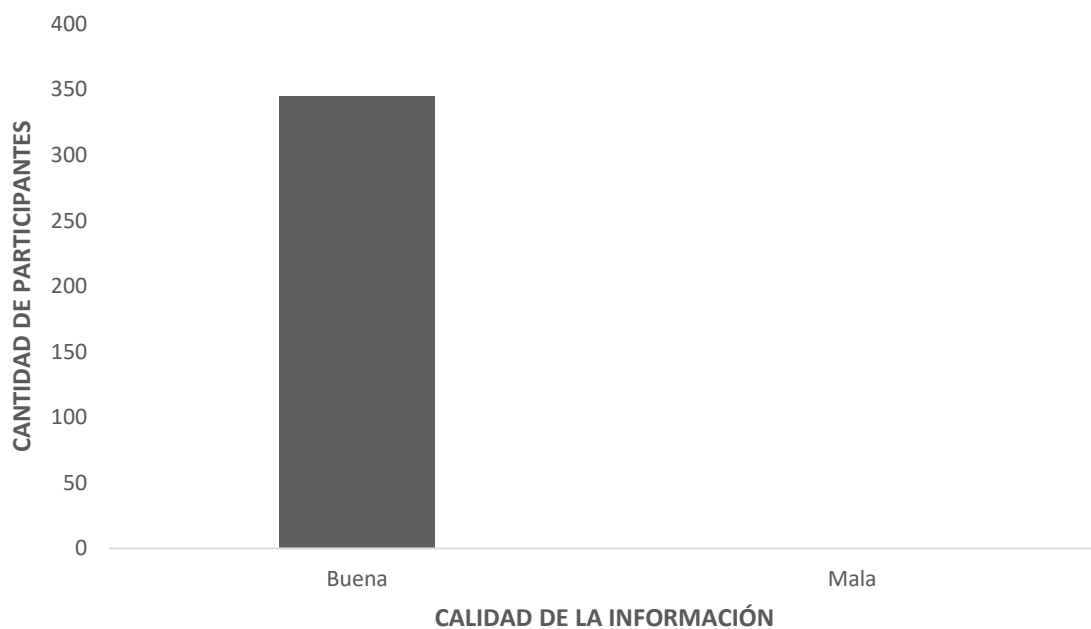


Figura N°72. Calidad de la información recibida sobre los comunicados nutricionales, según los colaboradores de la empresa Mabe, Coyol de Alajuela, Costa Rica, III cuatrimestre 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

Anexo 34: Comunicado Invitación al Taller de Modificación de Recetas Navideñas

PARTICIPA EN EL

TALLER DE MODIFICACIÓN DE RECETAS NAVIDEÑAS

→ *Recetas a elaborar:*

- *Galletas Navideñas Sugar Free*
- *Rompoppe Bajo en Calorías*
- *Queque Navideño Alto en Fibra*

JUEVES 5 DE DICIEMBRE | 4:30 PM
LUGAR: SHOWROOM

Favor confirmar asistencia al correo:
rrhh.costarica@mabe.co.cr
*Cupo máximo 15 personas



mabe

Anexo 35: Recetario elaborado para el Taller de Modificación de Recetas Navideñas



mabe

**TALLER
MODIFICACIÓN
DE RECETAS
NAVIDEÑAS**

DICIEMBRE 5 • 2019

ELABORADO POR:
JAFETH BARBOZA - NUTRICIONISTA

¡Que esta época de Navidad esté llena de felicidad en todo lo que hagas, y
puedas seguir disfrutando de esta alegría a lo largo de todo el año.
Felices Fiestas!



TABLA DE CONTENIDOS

QUEQUE NAVIDEÑO

INGREDIENTES
PREPARACIÓN
COMPARACIÓN VALOR
NUTRICIONAL

03

06

ROMPOPE

INGREDIENTES
PREPARACIÓN
COMPARACIÓN VALOR
NUTRICIONAL

09

GALLETAS NAVIDEÑAS

INGREDIENTES
PREPARACIÓN
COMPARACIÓN VALOR
NUTRICIONAL

13

ANEXO

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

QUEQUE NAVIDEÑO

ALTO EN FIBRA



RECETA ORIGINAL

3 tz de harina blanca
2 tz de azúcar
4 cdts de bicarbonato
1 pizca sal
¼ tz de aceite
5 huevos enteros
2 cdas de vainilla
1 tz de nueces o semillas
2 tz de frutilla confitada
1 y 1/2 tz de licor
5 manzanas peladas y picadas
1 cda nuez moscada
1 cda canela
1 cda Clavo de olor

RECETA MODIFICADA

3 tz de harina integral
1 tz splenda
4 cdts de bicarbonato
1 pizca sal
¼ tz de aceite
3 huevos enteros
2 cdas de vainilla
1 tz de nueces o semillas
1 tz de frutilla confitada
1 tz zanahoria rayada
1 tz de licor
3 manzanas peladas y picadas
Pizca nuez moscada
1/2 cda canela
Pizca Clavo de olor

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

QUEQUE NAVIDEÑO

ALTO EN FIBRA



PREPARACIÓN

Dos días antes coloque la frutilla en el ron
→ **Paso 1:** precaliente el horno a 350°F (180°C)
→ **Paso 2:** Pele y pique bien las manzanas, una vez picadas, colóquelas en un tazón junto con las nueces y frutillas, revuelva y deje en reposo.
→ **Paso 3:** coloque en otro tazón los ingredientes secos: splenda, sal, harina, bicarbonato y especias mixtas. Revolver bien e incorporar el aceite hasta que se una toda la mezcla.
Agregue los huevos uno a uno a la mezcla y posterior a esto agregar las frutas.
→ **Paso 4:** Engrasar los moldes y enharinar
→ **Paso 5:** Vierta la mezcla hasta la mitad del molde
→ **Paso 6:** Coloque en el horno por una hora maso menos.

RINDE

3 QUEQUES MEDIANOS

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

QUEQUE NAVIDEÑO

ALTO EN FIBRA



VALOR NUTRICIONAL RECETA ORIGINAL

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 120 gr	
Porciones por Envase: 6 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías 395 kcal	
% Valor Diario*	
Grasa Total 15 gr	27%
Carbohidratos totales 58 gr	21%
Fibra dietética 1.5 gr	6%
Azúcares 35 gr	13%
Proteína 11 gr	11%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

VALOR NUTRICIONAL RECETA MODIFICADA

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 120 gr	
Porciones por Envase: 6 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías 288 kcal	
% Valor Diario*	
Grasa Total 14 gr	25%
Carbohidratos totales 30 gr	10%
Fibra dietética 5 gr	20%
Azúcares 0 gr	0%
Proteína 9 gr	9%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

ROMPOPE

BAJO EN CALORÍAS



RECETA ORIGINAL

1 litro leche
1 lata leche evaporada
1 tz de azúcar
6 huevos
1 cda canela
1 cda nuez moscada
3 onzas de ron
1 cda de vainilla
Pizca de clavo de olor
Pizca de sal marina

RECETA MODIFICADA

1 litro leche descremada
1 lata leche evaporada 0% grasa
½ tz splenda
3 huevos y 3 claras
1 cda canela
1 cda nuez moscada
3 onzas de ron
1 cda de vainilla
Pizca de clavo de olor
Pizca de sal marina

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

ROMPOPE

BAJO EN CALORÍAS



PREPARACIÓN

- **Paso 1:** Mezcle los huevos con la leche evaporada en la licuadora y reserve.
- **Paso 2:** Ponga el resto de ingredientes (excepto el licor) a fuego lento, cuando esté bien caliente casi a punto de hervir agregue la mezcla de los huevos muy lentamente y sin dejar de mover para que no se cocinen los huevos y no se hagan grumos.
- **Paso 3:** Siga moviendo constantemente hasta lograr una mezcla espesa, a prox. 15 minutos a fuego bajo.
- **Paso 4:** Deje enfriar y ya totalmente frío agregue el licor y refrigere.

RINDE

1 LITRO

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

ROMPOPE

BAJO EN CALORÍAS



VALOR NUTRICIONAL RECETA ORIGINAL

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1 taza (240ml)	
Porciones por Envase: 4 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías	332 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	10 gr 18%
Carbohidratos totales	38 gr 14%
Fibra dietética	0 gr 0%
Azúcares	20 gr 7%
Proteína	13 gr 13%

*Porcentaje de Valores diarios está basado en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

VALOR NUTRICIONAL RECETA MODIFICADA

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1 taza (240ml)	
Porciones por Envase: 4 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías	237 kcal
% Valor Diario*	
Grasa Total	3 gr 5%
Carbohidratos totales	16 gr 6%
Fibra dietética	0,2 gr 0%
Azúcares	0 gr 0%
Proteína	17 gr 17%

*Porcentaje de Valores diarios está basado en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

GALLETAS NAVIDEÑAS

SUGAR FREE



RECETA ORIGINAL

3 tz harina
2/3 tz de azúcar
250 g de mantequilla sin sal
½ cucharadita de sal
4 yemas de huevo
1 cda vainilla

RECETA MODIFICADA

3 tz harina
1/3 tz de splenda
250 g de mantequilla sin sal
½ cucharadita de sal
4 yemas de huevo
1 cda vainilla

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

GALLETAS NAVIDEÑAS

SUGAR FREE



PREPARACIÓN

- **Paso 1:** Precalentar el horno a 180°C, (356 °F) y preparar las bandejas para hornear con papel encerado.
- **Paso 2:** Crear en la batidora la mantequilla con el splenda. Agregar las yemas, la Esencia de Vainilla, la harina, la sal y batir hasta incorporar.
- **Paso 3:** Pasar la masa a una superficie plana y con harina. Moldear con las manos hasta formar una bola de masa.
- **Paso 4:** Con un rodillo con harina, aplanar la masa.
- **Paso 5:** Cortar las galletas con formas navideñas (arbolitos de navidad, muñecos de nieve, etc.)

RINDE
30 GALLETAS

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

GALLETAS NAVIDEÑAS

SUGAR FREE



PREPARACIÓN

- **Paso 6:** Colocar las galletas en la bandeja para hornear y meter al horno por 10 minutos. (El tiempo de cocción depende del grosor de las galletas, es importante vigilarlas para que no se quemen).
- **Paso 7:** Agregue 500 gr del Fondant con unas gotitas de aceite, revuelva bien.
- **Paso 8:** Colocar un poco del Fondant en un recipiente y agregue el colorante de su elección.
- **Paso 9:** Decorar las galletas a su gusto.

RINDE
30 GALLETAS

MABE | TALLER MODIFICACIÓN RECETAS NAVIDEÑAS

GALLETAS NAVIDEÑAS

SUGAR FREE



VALOR NUTRICIONAL RECETA ORIGINAL

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1 galleta	
Porciones por Envase: 30 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías 242 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 6,3 gr	11%
Carbohidratos totales 44 gr	16%
Fibra dietética 0 gr	0%
Azúcares 27 gr	10%
Proteína 2 gr	2%

*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

MABE COSTA RICA

ANEXO

TALLER MODIFICACIÓN DE RECETAS NAVIDEÑAS

DICIEMBRE 5 • 2019

¡QUE LA MAGIA DE LA NAVIDAD ILUMINE TU HOGAR, FELICES FIESTAS!

VALOR NUTRICIONAL RECETA MODIFICADA

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1 galleta	
Porciones por Envase: 30 porciones	
Cantidad por Porción	
Calorías 139 kcal	
	% Valor Diario*
Grasa Total 5,2 gr	9%
Carbohidratos totales 18 gr	7%
Fibra dietética 0,6 gr	2%
Azúcares 0 gr	0%
Proteína 5 gr	5%

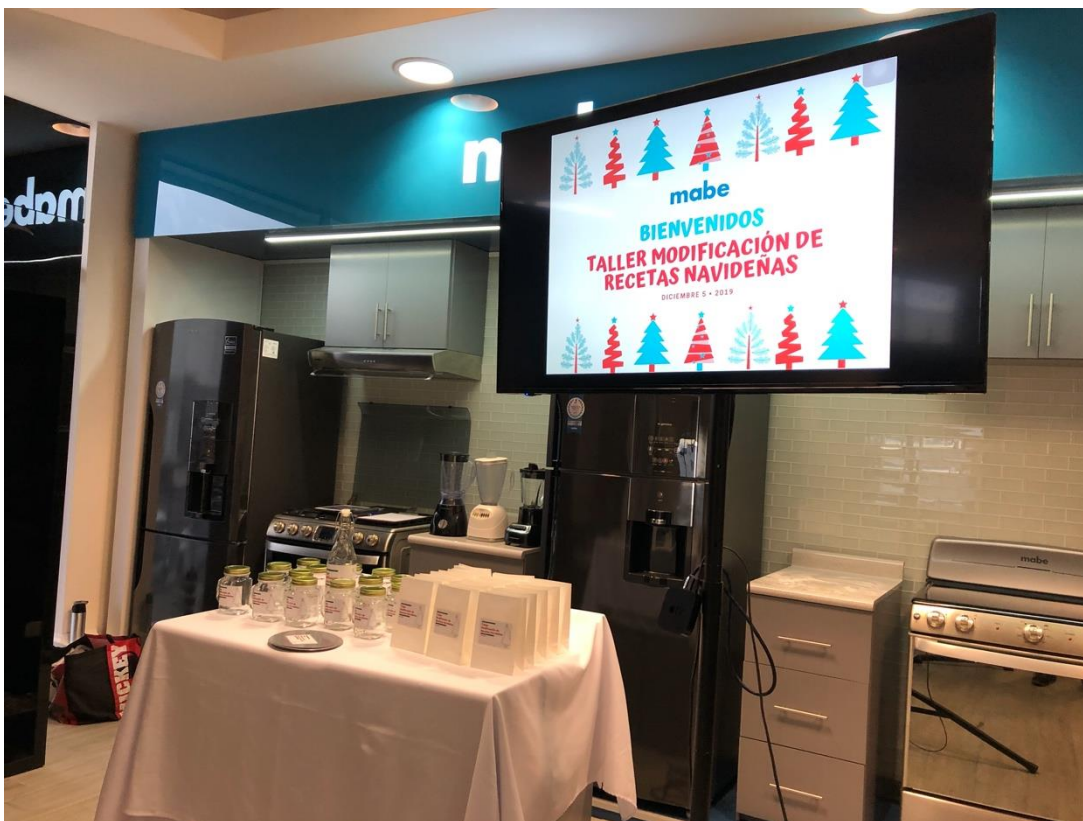
*Porcentaje de Valores diarios están basados en 2000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

CONVERSIÓN DE AZÚCAR A SLENDA

Azúcar	Splenda	
	Sobres	Tazas / cucharadas
1 taza	24 sobres	1/2 taza
1/2 taza	12 sobres	1/4 taza
2/3 taza	16 sobres	1/3 taza



Anexo 36: Fotografías del Taller de Modificación de Recetas Navideñas



Anexo 37: Manual de POES



**PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS
ESTANDARIZADOS DE
SANEAMIENTO PARA SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN
INSTITUCIONAL**

POES #1. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL SALÓN DE COMEDOR

NÚMERO:	
FECHA DE APLICACIÓN:	
RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:	
PUESTO DEL RESPONSABLE:	
FIRMA DEL RESPONSABLE:	
Objetivo	Mantener el área de comedor limpia y desinfectada, que sea segura para el consumo de los alimentos de los colaboradores.
Responsable	Dependiente del comedor.
Frecuencia	Después de cada jornada o si sucede alguna situación que lo amerite. En el caso de las mesas debería realizarse antes y/o después de cada tiempo de comida.
Equipo de limpieza	Escoba, trapeador de mechas o gancho con paños, esponjas, toalla de papel, manguera (en caso de ser necesario)
Equipo de protección	Mascarilla, guantes, delantal, lentes de protección, botas de hule o calzado cerrado y antideslizante
Productos químicos	*Detergente líquido (ver especificación del fabricante) *Amonio cuaternario 200 ppm (5%): 1000 mL (1 Litro de agua) + 10mg de amonio cuaternario

Procedimiento

1. Retirar y limpiar toda aquella suciedad que se encuentre sobre las mesas y las sillas.
2. Aplicar un desinfectante que no requiera enjuague sobre las mesas y las sillas y dejar secar al aire.
3. Barrer toda el área del comedor
4. Limpiar con el trapeador húmedo bien limpio para terminar de retirar la suciedad que no se retiró con el barrido.
5. Preparar la disolución de cloro o amonio según las indicaciones antes mencionadas y aplicar directamente en el piso.
5. Dejar actuar por 20 minutos y luego retirar el producto con abundante agua.
6. Dirigir el agua hacia los desagües, hasta que se evacúe completamente y terminar de secar con paños secos.

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Recomendaciones:

- Es importante tomar todos los pasos del procedimiento en cuenta y no omitir o cambiar el orden de alguno, ya que podría ocasionar que la limpieza final no de la efectividad que se requiere.
- Se puede utilizar el cloro en vez de amonio, sin embargo, cabe destacar que las concentraciones de ambos son distintas, entonces debe tenerse muy en cuenta desde antes de aplicar las disoluciones ideales.
- En caso de que algún colaborador vierta sus alimentos en la mesa o piso, debe realizarse una limpieza, aunque no total como se indica en el procedimiento, pero si parcial, donde se limpie bien la superficie, se aplique alguna sustancia con paño (mesa) o trapeador (piso) y se seque de inmediato.
- Es de suma importancia asegurarse que el salón quede completamente seco antes de que vuelvan a ingresar comensales o colaboradores, para prevenir accidentes.

POES #2. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE TABLAS DE PICAR

NÚMERO:

FECHA DE APLICACIÓN:

RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:

PUESTO DEL RESPONSABLE:

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Objetivo

Mantener limpias y desinfectadas las tablas de picar, para el control de la propagación de microorganismos patógenos y de deterioro, así como de asegurar la inocuidad en el procesamiento de los alimentos.

Responsable

Dependiente del comedor.

Frecuencia

Al iniciar las labores, así como cada vez que se cambie de tipo de alimento, o se termine de realizar un determinado proceso.

Equipo de limpieza

Esponjas

Equipo de protección

Guantes, delantal, lentes de protección (no es indispensable).

Productos químicos

*Detergente líquido (lavaplatos Eco Clean):

Diluir con 50% de agua

*No Cloro

Diluir 12 tapas (360ml) de Sustituto de cloro en 1 galón de agua

Procedimiento

1. Desechar los restos de alimentos que se encuentren sobre la superficie de las tablas y no pueda ser aprovechable.
2. Lavar con agua y jabón para retirar residuos, utilizando esponjas y restregando para eliminar aquella materia orgánica que se encuentre presente.
3. Retirar el producto con abundante agua.
4. Preparar la solución de cloro como se menciona anteriormente y sumergir en la disolución de 5 a 10 minutos como máximo.
5. Lavar con abundante agua
6. Secar con toallas de papel o dejar secar al aire.
7. Una vez secas colocarlas en un lugar libre de polvo, humedad o presencia de insectos y/o roedores.

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Recomendaciones:

- De ser necesario puede utilizarse agua caliente.
- Debe recordarse el uso de cada tabla según su color y el tipo de alimento, para evitar contaminación cruzada

**POES #3. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
DE VASOS**

NÚMERO:

FECHA DE APLICACIÓN:

RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:

PUESTO DEL RESPONSABLE:

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Objetivo Mantener los vasos en condiciones limpias, desinfectadas y ordenadas.

Responsable Dependiente del comedor.

Frecuencia Diariamente, después de cada tiempo de comida.

Equipo de limpieza Agua, esponja, toalla de papel, tina onda (pila) y escurridor.

Equipo de protección Guantes, delantal.

Productos químicos *Detergente líquido (lavaplatos Eco Clean):
Diluir con 50% de agua
*No Cloro
Diluir 12 tapas (360ml) de Sustituto de cloro en 1 galón de agua

Procedimiento

1. Recolecte todos los vasos sucios.
2. Abra el tubo de agua potable.
3. Remueva los residuos visibles con agua y la esponja.
4. Luego enjabonar con la esponja y jabón lavaplatos.
5. En una tina onda colocar los vasos en 1 litros de agua con el no cloro.
6. Dejar que la solución del desinfectante haga su función mínima por 30 minutos.
7. Lavar con abundante agua potable caliente todos los vasos para eliminar jabón antibacterial y cloro.
8. Poner sobre un escurridor.
9. Secar utilizando toallas de papel o limpión.
10. Guardar en un lugar limpio seco, rotulado y tapado o con los vasos al revés.

Fuente. Elaboración propia, 2019.

POES #4. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LICUADORA

NÚMERO:	
FECHA DE APLICACIÓN:	
RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:	
PUESTO DEL RESPONSABLE:	
FIRMA DEL RESPONSABLE:	
Objetivo	Mantener la licuadora en condiciones limpias, desinfectadas y ordenadas, para evitar contaminación.
Responsable	Dependiente del comedor.
Frecuencia	Después de cada uso
Equipo de limpieza	Esponja, agua potable, toalla de papel.
Equipo de protección	Guantes
Productos químicos	*Jabón lavaplatos *Disolución de cloro 4% 100ppm

Procedimiento

1. Desconectar la licuadora.
2. Retirar las cuchillas, empaques, vaso, tapa del vaso y el vasito dosificador.
3. Lavar con jabón de lavaplatos, todas las partes incluyendo sus empaques.
4. Enjuagar.
5. Posteriormente lavar con cloro en una disolución de un litro de agua con 250 ml de cloro con una concentración de 4%
6. Dejar que actúe por 30 minutos mínimo.
7. Con abundante agua, lavar la licuadora con sus partes.
8. Dejar secar al aire libre
9. Montar la licuadora con sus partes.

Fuente. Elaboración propia, 2019.

POES #5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA CAMPANA EXTRACTORA

NÚMERO:	
FECHA DE APLICACIÓN:	
RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:	
PUESTO DEL RESPONSABLE:	
FIRMA DEL RESPONSABLE:	

Objetivo	Mantener limpia y desinfectada la campana extractora para alargar la vida útil de la misma y asegurar el buen funcionamiento.
Responsables	Dependiente del comedor.
Frecuencia	1 vez a la semana
Equipo de limpieza	Cepillo de cerdas duras, paño suave y seco, agua caliente,
Equipo de protección	Mascarilla, guantes, delantal, lentes de protección.
Productos químicos	*Solución detergente *Solución desengrasante *Solución desinfectante de cloro 100 ppm.
Procedimientos	1. Quitar los filtros, retirarlos, ponerlos en remojo en agua muy caliente, enjuagar muy bien y dejarlos secar a temperatura ambiente. 2. Llenar el rociador con desengrasante. 3. Rociar las superficies del exterior y los rincones con la solución detergente.

-
4. Restregar con el cepillo de cerdas duras todas las superficies.
 5. Limpiar el cañón de desagüe, así como los canales que sostienen los filtros.
 6. Dejar actuar el detergente por cinco 10 minutos.
 7. Quitar la grasa y la solución detergente con abundante agua caliente.
 8. Agregar 285 ml de cloro 3,5% en 1 litro de agua y proceder a desinfectar el equipo.
 9. Dejar actuar por cinco minutos.
 10. Enjuagar con agua caliente nuevamente.
 11. Dejar secar al aire libre todas las superficies.
-

Fuente. Elaboración propia, 2019.

POES #6. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA PLANCHA

NÚMERO:

FECHA DE APLICACIÓN:

RESPONSABLE DE LA LIMPIEZA:

PUESTO DEL RESPONSABLE:

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Objetivo	Mantener la limpieza y desinfección de la plancha para alargar la vida útil de este equipo y evitar la proliferación de microorganismos patógenos que pueden enfermar a los clientes.
-----------------	---

Responsables	Personal de cocina
---------------------	--------------------

Frecuencia	Diariamente, después de cada tiempo de comida
-------------------	---

Equipo de limpieza	Esponja suave, cepillo de mano, espátula, servilleta de papel.
---------------------------	--

Equipo de protección	Mascarilla, guantes, delantal, lentes de protección
-----------------------------	---

Productos químicos	*Solución detergente neutra en polvo *Solución desengrasante *Solución desinfectante de cloro 2 ppm en atomizador.
---------------------------	--

Procedimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cerrar la llave de gas. 2. Retirar los residuos pasando una servilleta de papel. 3. Aplicar la solución desengrasante y retirar con una espátula. 4. Humedecer la esponja con la solución detergente y restregar las superficies, usar el cepillo pequeño para lavar entre divisiones. 5. Dejar actuar la solución detergente por 10 minutos.
-----------------------	--

6. Enjuagar con abundante agua hasta retirar las partículas de jabón y toda la suciedad.
7. Aplicar 285 ml cloro 3,5% en 1 litro de agua.
8. Enjuagar con abundante agua caliente.
9. Dejar secar a temperatura ambiente.

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Anexo 38: Propuesta de Menú realizada para el Servicio de Alimentos Mabe



TABLA DE CONTENIDO

<i>INTRODUCCIÓN</i>	4
<i>OBJETIVOS</i>	5
GENERAL	5
ESPECÍFICOS	5
<i>METODOLOGÍA</i>	6
I. Elección de la población y cálculo de su requerimiento:	6
II. Distribución porcentual de los tiempos de comida:	7
III. Elección de las bases:	7
IV. Distribución porcentual de los macronutrientes	8
<i>DESARROLLO</i>	9
FACTORES PARA EL DISEÑO DEL MENÚ	12
CALCULO DEL NÚMERO DE CASILLAS EN LA PLANTILLA	13
PLANTILLAS DEL MENÚ	13
MÉTODO DE ESCALERILLA	13
PREPARACIONES	14
<i>MENÚ CÍCLICO</i>	15
SEMANA 1	15
SEMANA 2	16
SEMANA 3	17
SEMANA 4	18
SEMANA 5	19
SEMANA 6	20
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	21

TABLAS

Tabla 1. <i>Fórmula Mifflin – St Jeor</i>	6
Tabla 2. <i>Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	7
Tabla 3. <i>Distribución de Macronutrientes en base al requerimiento energético de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	8
Tabla 4. <i>Cálculo del Requerimiento Energético de los Colaboradores de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	9
Tabla 5. <i>Cálculo del Requerimiento Energético de las Colaboradoras de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	11
Tabla 6. <i>Cálculo del Requerimiento Energético Total de los Colaboradores de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	12
Tabla 7. <i>Cálculo del Número de Casillas para la plantilla del menú institucional de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	13
Tabla 8. <i>Escalerilla del menú institucional para la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	13
Tabla 9. <i>Preparaciones del menú institucional para la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019</i>	14

INTRODUCCIÓN

Los Servicios de Alimentación, diseñados para la recepción, preparación, y servicio de alimentos entre otras funciones; a diferentes personas en muchos lugares del mundo, han existido hace cientos de años. El reto para el profesional de la nutrición en los servicios de alimentos es significativo, ya que, por un lado, realiza acciones de promoción y preservación de la salud de los comensales y por el otro, se involucra en actividades de gestión de la organización”. (López Torres, 2017).

El menú es una lista detallada de las preparaciones que conforma un plato de comida. La importancia de una adecuada planificación de menús radica en que de ellos dependerán las actividades y sistemas para su desarrollo. (Tejada & Dolly. 2007).

Para Dárdano (1984) y Eckstein (1986) la planificación de menús tiene como objetivo satisfacer y cumplir las necesidades nutricionales de la población, alcanzando un alto grado de satisfacción en el comensal, con la máxima utilización de los recursos existentes. Permite conocer quiénes serán los usuarios del servicio y tener una visión de la demanda a la que estará sometido.

El ciclo de menú un conjunto de menús planificados conformados por una serie de alimentos, elaborado de acuerdo a la duración, al valor nutricional y la población objetivo. Los ciclos de menú se van rotando durante su ingesta para ofrecer una alimentación más variada y se pueden planificar por días, semanas o meses y por comidas. (Mendoza, M. 2014).

El presente documento detalla la propuesta de menú desarrollada para el servicio de alimentación de la empresa Mabe Costa Rica, para la elaboración del mismo se tomó en cuenta los gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa, los cuales se dieron a conocer con la aplicación de un diagnóstico sobre gustos y preferencias alimenticias.

OBJETIVOS

GENERAL

- Diseñar un menú cíclico para el Servicio de Alimentos de la empresa Mabe Costa Rica, que comprenda desde los requerimientos de esta población y sus particularidades dietéticas, así como la organización de un menú completo, variado, armonioso y adecuado para cubrir sus necesidades.

ESPECÍFICOS

- Recolectar datos antropométricos de los colaboradores, para por medio de ellos obtener un requerimiento promedio.
- Establecer los tiempos de alimentación, así como el porcentaje que representa dentro del valor energético diario.
- Establecer las preparaciones de cada día por tiempo de alimentación, y verificar que ellas no solo se adapten en armonía, sino que sean adecuadas para el tipo de población.

METODOLOGÍA

El trabajo que se presenta a continuación se compone de un menú cíclico de 6 semanas, de lunes a viernes con dos tiempos de alimentación, correspondientes a: desayuno y almuerzo.

Para la elaboración del menú se realiza una serie de procedimientos, los cuales se detallan a continuación:

I. Elección de la población y cálculo de su requerimiento:

La población que se toma como muestra para el diseño del menú son los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica.

Cabe mencionar que las personas evaluadas no presentaban limitaciones para deglutir, ni patologías importantes que ocasionaran modificaciones especiales en el menú.

La muestra total fueron 110 adultos, donde 60 son hombres y 50 mujeres, a los cuales se les tomó peso, talla y se les consultó acerca de la actividad física. Todo ello con el fin de establecer el requerimiento energético total diario y obtener a través de ello un promedio.

La fórmula utilizada para obtener el requerimiento energético es la siguiente:

Tabla 1. Fórmula Mifflin – St Jeor

$$H = [(10 \times PC) + (6.25 \times T) - (5 \times E) + 5] \times 4.186$$

$$M = [(10 \times PC) + (6.25 \times T) - (5 \times E) + 161] \times 4.186$$

PC: Peso Corporal en kg, T: talla/estatura en cm, E: edad en años

Fuente: (Torres Treviño, sf)

En la tabla 1, se desglosan cada uno de los datos para llegar a la obtención de los requerimientos individuales y del requerimiento total promedio que fue de 2323 kcal.

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS TIEMPOS DE COMIDA:

Al contar con un requerimiento total se procede a realizar la distribución de este, por tiempos de alimentación. Tomando como referencia que el desayuno debe cubrir el 25% del total energético diario y el almuerzo representa un 30%.

Tabla 2. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

<i>Tiempo de Alimentación</i>	<i>Valor Porcentual Asignado</i>	<i>Valor Energético Asignado</i>
<i>Desayuno</i>	25%	581kcal
<i>Almuerzo</i>	30%	697kcal
<i>Total</i>	55% del VET	1278 kca

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Elección de las bases:

Se han elegido las siguientes bases para los almuerzos:

- 1) Vegetariano
- 2) Res mixto
- 3) Pescado Solo
- 4) Pollo solo
- 5) Atún
- 6) Embutido

Se recalca que las bases están organizadas de modo que no interfieran entre ellas en la misma semana, durante el almuerzo. Además, que las opciones sean acordes a la población y a la producción en la cocina para evitar saturación del personal, de los procesos y/o del equipo.

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS MACRONUTRIENTES

La distribución porcentual se ha establecido de 50% CHO, 20% de proteína y 30% de grasas. Siendo los parámetros adecuados para una dieta normal y adecuada en macronutrientes para este tipo de población.

Tabla 3. *Distribución de Macronutrientes en base al requerimiento energético de los colaboradores de la empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.*

<i>Distribución % de Macronutrientes</i>				
<i>Nutriente</i>	<i>%</i>	<i>Kcal</i>	<i>Gramos</i>	<i>g/kg</i>
<i>Carbohidratos</i>	<i>50</i>	<i>1161</i>	<i>290.4</i>	
<i>Proteínas</i>	<i>20</i>	<i>465</i>	<i>116.2</i>	<i>1.4</i>
<i>Grasas</i>	<i>30</i>	<i>697</i>	<i>77.4</i>	

Fuente. Elaboración propia, 2019.

DESARROLLO

Tabla 4. Cálculo del Requerimiento Energético de los Colaboradores de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Número	Sexo	Peso (Kg)	Talla (m)	IMC	Interpretación	Edad	TMB	REQ
1	Masculino	87	1.725	29.2	Sobre Peso	26	1820	2603
2	Masculino	90.2	1.75	29.5	Sobre Peso	40	1801	2575
3	Masculino	61.9	1.705	21.3	Normal	32	1527	21378
4	Masculino	79.8	1.70	27.6	Sobre Peso	50	1436	2010
5	Masculino	77.3	1.72	26.1	Sobre Peso	26	1723	2412
6	Masculino	87.1	1.77	27.8	Sobre Peso	28	1842	2579
7	Masculino	87.1	1.70	30.1	Obesidad I	33	1774	2483
8	Masculino	103.2	1.73	34.5	Obesidad I	39	1923	2693
9	Masculino	73.4	1.67	26.3	Sobre Peso	40	1583	2216
10	Masculino	72.7	1.715	24.7	Normal	32	1641	2297
11	Masculino	65.5	1.75	21.4	Normal	29	1609	2252
12	Masculino	67.4	1.70	23.3	Normal	28	1602	2242
13	Masculino	92.9	1.79	29.0	Sobre Peso	25	1928	2699
14	Masculino	74.2	1.70	25.7	Sobre Peso	22	1700	2379
15	Masculino	131.7	1.79	41.1	Obesidad III	33	2276	3186
16	Masculino	108	1.8	33.3	Obesidad I	38	2020	2828
17	Masculino	79.6	1.69	27.9	Sobre Peso	31	1702	2383
18	Masculino	77.4	1.73	25.9	Sobre Peso	29	1715	2401
19	Masculino	89.4	1.875	25.4	Sobre Peso	32	1908	2671
20	Masculino	89.5	1.695	31.2	Obesidad I	29	1811	2536
21	Masculino	84.5	1.72	28.6	Sobre Peso	45	1700	2380
22	Masculino	78.5	1.73	26.5	Sobre Peso	26	1741	2438
23	Masculino	96.5	1.69	33.8	Obesidad I	48	1786	2501
24	Masculino	116.5	1.755	37.8	Obesidad II	27	2129	2980
25	Masculino	61.2	1.655	22.3	Normal	31	1493	2091
26	Masculino	98.1	1.72	33.2	Obesidad I	30	1911	2675
27	Masculino	84.9	1.76	27.4	Sobre Peso	31	1799	2519
28	Masculino	107.3	1.71	36.7	Obesidad II	48	1907	2669
29	Masculino	86.1	1.76	27.8	Sobre Peso	36	1786	2500
30	Masculino	83.5	1.665	30.1	Obesidad I	46	1648	2307
31	Masculino	69.7	1.67	25.0	Sobre Peso	46	1516	2122

32	Masculino	101.5	1.68	36.0	Obesidad II	58	1780	2492
33	Masculino	76.4	1.66	27.7	Sobre Peso	53	1542	2158
34	Masculino	84	1.77	26.8	Sobre Peso	20	1851	2592
35	Masculino	115.7	1.725	38.9	Obesidad II	29	2092	2929
36	Masculino	71.3	1.715	24.2	Normal	18	1697	2375
37	Masculino	100.3	1.75	32.8	Obesidad I	42	1892	2648
38	Masculino	79.1	1.65	29.1	Sobre Peso	47	1592	2229
39	Masculino	107	1.68	37.9	Obesidad III	50	1875	2625
40	Masculino	87.5	1.69	30.6	Obesidad I	25	1811	2536
41	Masculino	68	1.81	20.8	Normal	37	1631	2284
42	Masculino	98.5	1.72	33.3	Obesidad I	61	1760	2464
43	Masculino	110	1.81	33.6	Obesidad I	57	1951	2732
44	Masculino	69.5	1.65	25.5	Sobre Peso	34	1561	2186
45	Masculino	92	1.7	31.8	Obesidad I	30	1838	2573
46	Masculino	64.5	1.75	21.1	Normal	29	1599	2238
47	Masculino	79.3	1.64	29.5	Sobre Peso	37	1638	2293
48	Masculino	81.5	1.63	30.7	Obesidad I	34	1669	2336
49	Masculino	89	1.72	30.1	Obesidad I	29	1825	2555
50	Masculino	75	1.74	24.8	Normal	24	1723	2412
51	Masculino	68.8	1.59	27.2	Sobre Peso	57	1402	1962
52	Masculino	57.8	1.66	21.0	Normal	43	1406	1968
53	Masculino	78	1.61	30.1	Obesidad I	54	1521	2130
54	Masculino	81.5	1.68	28.9	Sobre Peso	37	1685	2359
55	Masculino	95.4	1.8	29.4	Sobre Peso	47	1849	2589
56	Masculino	74.8	1.57	30.3	Obesidad I	40	1534	2148
57	Masculino	68.6	1.69	24.0	Normal	39	1552	2173
58	Masculino	84.1	1.71	28.8	Sobre Peso	54	1645	2303
59	Masculino	95	1.79	29.6	Sobre Peso	49	1829	2560
60	Masculino	124.2	1.77	39.6	Obesidad II	28	2213	3099
PROMEDIO:		86	1.71			37	1745	2766

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Tabla 5. Cálculo del Requerimiento Energético de las Colaboradoras de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Número	Sexo	Peso (Kg)	Talla (m)	IMC	Interpretación	Edad	TMB	REQ
1	Femenino	65.1	1.62	24.8	Normal	32	1343	1880
2	Femenino	72.7	1.60	28.4	Sobre Peso	29	1421	1989
3	Femenino	72.4	1.65	26.6	Sobre Peso	31	1439	2015
4	Femenino	59.1	1.525	25.4	Sobre Peso	25	1255	1757
5	Femenino	53.2	1.56	21.9	Normal	35	1171	1639
6	Femenino	69.2	1.68	24.5	Normal	41	1376	1926
7	Femenino	66.3	1.59	26.2	Sobre Peso	30	1346	1884
8	Femenino	58.3	1.59	23.1	Normal	37	1231	1723
9	Femenino	77	1.645	28.5	Sobre Peso	36	1454	2036
10	Femenino	61.5	1.49	27.7	Sobre Peso	45	1160	1624
11	Femenino	75.1	1.60	29.3	Sobre Peso	46	1360	1904
12	Femenino	71	1.58	28.4	Sobre Peso	37	1352	1892
13	Femenino	62.4	1.57	25.3	Sobre Peso	49	1199	1679
14	Femenino	91.4	1.64	34.0	Obesidad I	28	1638	2293
15	Femenino	61.4	1.56	25.2	Sobre Peso	37	1243	1740
16	Femenino	74.2	1.61	28.6	Sobre Peso	29	1442	2019
17	Femenino	64	1.57	26.0	Sobre Peso	48	1220	1708
18	Femenino	59.1	1.575	23.8	Normal	24	1291	1808
19	Femenino	69.1	1.58	27.7	Sobre Peso	32	1358	1901
20	Femenino	53.5	1.48	24.4	Normal	26	1169	1637
21	Femenino	54.1	1.655	19.8	Normal	36	1231	1724
22	Femenino	56.1	1.52	24.3	Normal	39	1155	1617
23	Femenino	67.4	1.50	30.0	Obesidad I	52	1191	1667
24	Femenino	60	1.61	23.1	Normal	30	1295	1813
25	Femenino	72.2	1.61	27.9	Sobre Peso	32	1407	1970
26	Femenino	63.1	1.675	22.5	Normal	30	1364	1909
27	Femenino	63.7	1.685	22.4	Normal	19	1431	2003
28	Femenino	78	1.61	30.1	Obesidad I	50	1375	1925
29	Femenino	58.5	1.6	22.9	Normal	43	1209	1693
30	Femenino	72.5	1.65	26.6	Sobre Peso	28	1455	2037
31	Femenino	89	1.71	30.4	Obesidad I	34	1622	2270
32	Femenino	58	1.49	26.1	Sobre Peso	45	1125	1575
33	Femenino	65	1.72	22.0	Normal	37	1379	1931
34	Femenino	86.5	1.64	32.2	Obesidad I	29	1584	2218
35	Femenino	83	1.66	30.1	Obesidad I	37	1522	2130
36	Femenino	80	1.56	32.9	Obesidad I	29	1469	2057
37	Femenino	67	1.48	30.6	Obesidad I	59	1139	1595
38	Femenino	90	1.47	41.6	Obesidad III	42	1448	2027
39	Femenino	68	1.67	24.4	Normal	29	1418	1985
40	Femenino	48	1.51	21.1	Normal	37	1078	1509

41	Femenino	54	1.67	19.4	Normal	39	1228	1719
42	Femenino	97	1.49	43.7	Obesidad III	48	1500	2100
43	Femenino	74	1.52	32.0	Obesidad II	26	1399	1959
44	Femenino	102	1.59	40.3	Obesidad III	31	1698	2377
45	Femenino	48	1.49	21.6	Normal	38	1060	1484
46	Femenino	56	1.49	25.2	Sobre Peso	46	1100	1540
47	Femenino	80	1.67	28.7	Sobre Peso	52	1423	1992
48	Femenino	69	1.69	24.2	Normal	40	1385	1939
49	Femenino	99	1.71	33.9	Obesidad II	59	1603	2244
50	Femenino	73.6	1.545	30.8	Obesidad I	31	1383	1936
PROMEDIO:		69	1.59			37	1343	1880

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Tabla 6. Cálculo del Requerimiento Energético Total de los Colaboradores de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

Sexo	Requerimiento Promedio	Cálculo Total
Hombres	2766 kcal	2323 kcal
Mujeres	1880 kcal	

Fuente. Elaboración propia, 2019.

Nota: el peso que se utiliza para realizar el cálculo de los g/kg se saca con un promedio del promedio del peso de ambos sexos.

FACTORES PARA EL DISEÑO DEL MENÚ

Tiempos de comida (TC): 2 (Desayuno y Almuerzo)

Opciones por tiempo de comida (OP/TC): 1

Días de la semana (D/S): 5 (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes)

Bases (B): 6

Número de semanas: 6 semanas

CÁLCULO DEL NÚMERO DE CASILLAS EN LA PLANTILLA

Tabla 7. Cálculo del Número de Casillas para la plantilla del menú institucional de la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

D/S	B	MCM
5	6	2
5	3	3
5	1	5
1	1	30

Fuente. Elaboración propia, 2019.

El ciclo constara de una plantilla de 30 casillas

PLANTILLAS DEL MENÚ

Bases

1. Vegetariano
2. Res solo
3. Pescado Solo
4. Pollo solo
5. Atún
6. Embutido

MÉTODO DE ESCALERILLA

Tabla 8. Escalerilla del menú institucional para la Empresa Mabe Costa Rica, III cuatrimestre 2019.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	1 VEGETARIANO	2 RES SOLO	3 PESCADO SOLO	4 POLLO SOLO	5 ATUN
SEMANA 2	6 EMBUTIDO	1 VEGETARIANO	2 RES SOLO	3 PESCADO SOLO	4 POLLO SOLO
SEMANA 3	5 ATUN	6 EMBUTIDO	1 VEGETARIANO	2 RES SOLO	3 PESCADO SOLO
SEMANA 4	4 POLLO SOLO	5 ATUN	6 EMBUTIDO	1 VEGETARIANO	2 RES SOLO
SEMANA 5	3 PESCADO SOLO	4 POLLO SOLO	5 ATUN	6 EMBUTIDO	1 VEGETARIANO
SEMANA 6	2 RES SOLO	3 PESCADO SOLO	4 POLLO SOLO	5 ATUN	6 EMBUTIDO

Fuente. Elaboración propia, 2019.

PREPARACIONES

*Tabla 9. Preparaciones del menú institucional para la Empresa Mabe Costa Rica,
III cuatrimestre 2019.*

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	1 VEGETARIANO Falafel	2 RES SOLO Fajitas de Res	3 PESCADO SOLO Pescado al Ajillo	4 POLLO SOLO Pollo en Salsa Blanca	5 ATÚN Canelones de Atún
SEMANA 2	6 EMBUTIDO Choripan	1 VEGETARIANO Torta Española	2 RES SOLO Bistec Encebollado	3 PESCADO SOLO Pescado Empanizado	4 POLLO SOLO Alitas en salsa de Tamarindo/Soya
SEMANA 3	5 ATÚN Pastel de Atún	6 EMBUTIDO Picadillo de papa con chorizo	1 VEGETARIANO Hamburguesa con torta de Portobello	2 RES SOLO Mano de Piedra en Salsa	3 PESCADO SOLO Ceviche de corvina
SEMANA 4	4 POLLO SOLO Muslitos de Pollo en Salsa Tomate	5 ATÚN Arroz con Atún	6 EMBUTIDO Chop Suey	1 VEGETARIANO Lasaña de Zucchini y Berengena	2 RES SOLO Lomito en Salsa de Hongos
SEMANA 5	3 PESCADO SOLO Croquetas de Pescado	4 POLLO SOLO Pollo Mechado en Salsa	5 ATÚN Canelones de Atún	6 EMBUTIDO Salchichas con Papa en Salsa	1 VEGETARIANO Torta Española
SEMANA 6	2 RES SOLO Tortas de Carne	3 PESCADO SOLO Filete de Pescado Horneado	4 POLLO SOLO Pechuga de Pollo en Salsa de Moras	5 ATÚN Pastel de Atún	6 EMBUTIDO Choripán

Fuente. Elaboración propia, 2019.

MENÚ CÍCLICO

		PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente		1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
	Acompañamiento		Gallo Pinto con huevo + 1 tostada	Tortilla de Queso con Natilla	Tostadas con Huevo y Bacon	Burrito de desayuno	Empanada de Pollo con Tomate
	Plato Principal		Falafel	Fajitas de Res	Pescado al Ajillo	Pollo en Salsa Blanca	Canelones de Atún
ALMUERZO	Guarnición Harinosa		Hummus	Tortillas de maíz (tostadas)	Puré de papa	Puré de yuca	Pan de ajo
	Guarnición Vegetal		Berenjena Asada	Vegetales Salteados	Vegetales gratinados	Picadillo de vainica con maíz dulce	Tomate relleno de hongos y espinaca
	Ensalada		Ensalada Griega	Pico de Gallo	Ensalada Caesar	Ensalada verde: lechuga, espinaca, tomate, palmito	Ensalada mixta: lechuga, repollo, zanahoria
	Postre		Pie de Limón	Compota de Manzana	Cheesecake	Mousse de fresa	Ensalada de frutas
	Fresco		Cas	Mora	Mandarina	Té frío	Guanábana

Fuente. Elaboración propia, 2019.

	PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
	Acompañamiento	Arepas con Miel	Tostadas con huevo y jamón	Gallo Pinto con Salchichas	Prensadas de Queso	Tostadas con Guacamole y Tomate
	Plato Principal	Choripán	Torta Española	Bistec Encebollado	Pescado Empanizado	Alitas en salsa de Tamarindo/Soya
ALMUERZO	Guarnición Harinosa	Papas en gajo asadas	Crema de elote	Yuca frita	Croquetas de papa	Ceviche de guineo
	Guarnición Vegetal	Vegetales salteados a las hierbas	Chile morrón	Crema de hongos	Tomate relleno	Bastones de zanahoria y apio
	Ensalada	Ensalada de repollo blanco con zanahoria	Ensalada capresse	Ensalada de garbanzos	Ensalada Caesar	Ensalada verde con palmito
	Postre	Piña con papaya	Crema catalana	Brownie	Granizado con frutas	Nieve de cas
	Fresco	Té frío	Maracuyá	Cas	Piña con naranja	Mora

Fuente. Elaboración propia, 2019.

	PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
	Acompañamiento	Burritos de Frijoles y Queso	Emparedado de Huevo	Burrito de Desayuno	Arepas con Rodajas de Banano y Miel	Gallo Pinto con Huevo y Natilla
	Plato Principal	Pastel de Atún	Picadillo de papa con chorizo	Hamburguesa con torta de Portobello	Mano de Piedra en Salsa	Ceviche de corvina
	Guarnición Harinosa	Chips de plátano	Arroz Blanco	Papas en gajos	Puré de ñampí	Doraditas
ALMUERZO	Guarnición Vegetal	Crema de tomate	Broccoli asado	Vegetales gratinados	Berenjena a la mantequilla, ajo y hongos	Escabeche
	Ensalada	Ensalada verde: repollo, zanahoria y tomate	Ensalada verde: lechuga, manzana, apio, pasas	Col slaw	Ensalada thai: mostaza china, repollo morado, zanahoria	Ensalada verde: lechuga, rábano, cebolla morada
	Postre	Tiramisú	Melón en trocitos	Nieve de mora	Guayaba verde	Pie de manzana
	Fresco	Piña	Naranja con zanahoria	Limonada con hierbabuena	Carambola	Cas

Fuente. Elaboración propia, 2019.

	PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
	Acompañamiento	Omellete con vegetales y tortilla	Empanada de Queso y Frijoles	Gallo Pinto con Torta de Huevo y Cebollino	Burrito de Huevo con tomate	Tostadas con Huevo y Bacon
	Plato Principal	Muslitos de Pollo en Salsa Tomate	Arroz con Atún	Chop Suey	Lasaña de Zucchini y Berengena	Lomito en Salsa de Hongos
	Guarnición Harinosa	Puré de tiquisque	Croquetas de papa	Bonete integral	Chips de malanga	Arroz blanco
	Guarnición Vegetal	Pimientos asados en horno	Crema de hongos	Crema de espárragos	Vegetales salteados a las hierbas	Tomates grillados con ajo y tomillo
ALMUERZO	Ensalada	Ensalada griega con aguacate	Ensalada de espinacas	Pico de gallo	Ensalada de palmito	Ensalada mediterránea con cherrys, aceitunas negras, mozzarella y albahaca
	Postre	Brownie de chocolate	Cocadas de naranja	Pie de limón	Pie de mango	Queque de zanahoria
	Fresco	Jugo de Manzana clarificado	Smoothie de Frutas	Te de melocotón	Agua de Maracuyá	Limonada de frutos rojos

Fuente. Elaboración propia, 2019.

	PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
	Acompañamiento	Gallo Pinto con Queso y Huevo	Tortillas palmeadas con natilla	Huevos Rancheros	Enyucados de carne molida	Cangrejo de Queso
	Plato Principal	Croquetas de Pescado	Pollo Mechado en Salsa	Canelones de Atún	Salchicas con Papa en Salsa	Torta Española
ALMUERZO	Guarnición Harinosa	Gajos de papa con ajo y perejil	Patacones	Pan de ajo	Arroz blanco	Crema de elote
	Guarnición Vegetal	Vegetales mixtos salteados tipo oriental	Guacamole	Tomate relleno de hongos y espinaca	Zapallo gratinado	Chile morrón
	Ensalada	Ensalada de espinaca y berros	Pico de gallo	Ensalada mixta: lechuga, repollo, zanahoria	Ensalada verde: lechuga, pepino, tomate,	Ensalada capresse
	Postre	Muffin de banano	Flan de coco	Ensalada de frutas	Gelatina de colores	Crema catalana
	Fresco	Té frío de Limón	Sandia y Limón	Guanábana	Tamarindo	Maracuyá

Fuente. Elaboración propia, 2019.

		PATRÓN DE MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 6	DESAYUNO	Bebida Fría o Caliente	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té	1 tz café, jugo o té
		Acompañamiento	Gallo Pinto con Salchichas en Salsa	Gallos de Torta de Huevo con Champiñones	Burrito de Desayuno	Prensadas con Queso	Emparedado de Mano de Piedra
		Plato Principal	Tortas de Carne	Filet de Pescado Horneado	Pechuga de Pollo en Salsa de Moras	Pastel de Atún	Choripán
		Guarnición Harinosa	Puré de yuca	Papa rellena	Crema de pejibaye	Chips de plátano	Papas en gajo asadas
	ALMUERZO	Guarnición Vegetal	Crema de ayote sazón	Broccoli asado	Vegetales en mantequilla	Crema de tomate	Vegetales salteados a las hierbas
		Ensalada	Remolacha, zanahoria y hongos	Ensalada griega	Ceviche de chayote	Ensalada verde: repollo, zanahoria y tomate	Ensalada de repollo blanco con zanahoria
		Postre	Arroz con leche	Mousse de fresa	Mousse de café	Tiramisú	Piña con papaya
	Fresco	Tamarindo	Naranja Piña	Melón	Piña	Té frío	

Fuente. Elaboración propia, 2019.



Lista de Asistencia

Fecha: 10/10/2019

Actividad: Toma de medidas Antropométricas

Nombre	Firma	Correo Electrónico
Lenin Mancada		lenin.mancada@mabe.co.cr
Mirceles Rivas Vallejos		-
Sonye Chavarria Lecc		sonye.chavarria@mabe.co.cr
Maria Carrillo Osorio		maria.carrillo@mabe.co.cr
Erick Chavarria Muñoz		erick.chavarria@mabe.co.cr
Victor Armas Gonzalez		victor.armas@mabe.co.cr
Roberto ortega Rojas		j.ortegarojas@yahoo.es
Daniel Araya Mora		daniel.araya.mora@mabe.co.cr
Fidel E. Pontuguez		Fidel.pontuguez@mabe.co.cr
Manuel E. Combarros de		Manuel.Combarros@mabe.co.cr
Maura Maaya Muriillo		mauramaaya@gmail.com
Jenny Mora		jennymora@mabe.co.cr
Jessica Ygalde Jovero		jessica.ygalde@mabe.co.cr
Oscar Andrés Araya Vargas		oscar.araya@mabe.co.cr



Lista de Asistencia

Fecha: 09/10/2019

Actividad: Toma de medidas Antropométricas

Nombre	Firma	Correo Electrónico
Felipe Fonseca Breaes		felipe.fonseca@mabe.co.cr
Yasna Villalobos Loria		yasna.villalobos.loria@mabe.co.cr
Johnny Aguilado Lopez		Johnny.calleja@mabe.co.cr
Hudson Nambiro Gonzalez		hudsonmg@gmail.com
Maria Zamora Bolaños		maria.zamora@mabe.co.cr
Bryan Miranda Cascaete		bryan.miranda@mabe.co.cr
Luis Guerrero Fernandez		luis.guerrero@mabe.co.cr



Lista de Asistencia

Fecha: 02/10/2019

Actividad: Toma de medidas Antropométricas

Nombre	Firma	Correo Electrónico
Andrea Quirós Santos		andrea.quiros@mabe.co.cr
Raquel Torner Meza		raquel.torner@mabe-ro.cr
Angie Concha Jarama		angie.concha@mabe.co.cr
Paola Molinar		bellbelmolinar@mabe.co.cr
Roger Ortega Vargas		roger.ortega@mabe.co.cr
Deily Portuéguez		deily.portuerez@mabe.co.cr
Oscar Eden Lacayo Maero		clacayo26@hotmail.es
Maria José Sáenz Ullco		maria.saenz@mabe.co.cr
Janeth Patricia Duch		producciones-publicas@gmail.com
Karly Góngora Arios		Karly.rose@gmail.com

Anexo 40: Listas de Asistencia a la consulta nutricional y seguimiento de estas

mabe Lista de Asistencia
Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
23/10/2019	9:00am	1era vez	Miguel García	
23/10/2019	10:00am	1era vez	Leonardo Pereira	
23/10/2019	11:00am	1era vez	María Vargas	Reprogramo
23/10/2019	4:00pm	1era vez	Azuena Leal	
23/10/2019	5:00pm	1era vez	María José Sáenz	

mabe Lista de Asistencia
Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
MARTES				
29/10/2019	10:00am	1era vez	Rosell Guardado Matute (HOND)	ONLINE
29/10/2019	3:00pm	1era vez	Erick Chavarria	Erick Chavarria M.
29/10/2019	4:00pm	1era vez	Gabriela Vargas	Reprogramo + Jueves 4:00pm

mabe Lista de Asistencia
Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
Jueves				
31/10/2019	9:00am	1era vez	Laura Guerrero	
31/10/2019	11:00am	1era vez	Hadson Membreno	
31/10/2019	1:00pm	1era vez	Oswaldo Ramos	Rep Lunes 5:00pm
31/10/2019	3:00pm	1era vez	Gabriela Vargas	
31/10/2019	5:00pm	1era vez	Fidel Portugués	

mabe Lista de Asistencia
Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
22/10/2019	8:00am	9:00am	Andrea Chacón	
22/10/2019	1:00pm	1era vez	Paola Hernández	
22/10/2019	2:00pm	1era vez	Carlos Araya	
22/10/2019	3:00pm	1era vez	Daniel Araya Raquel Torner	
22/10/2019	4:00pm	1era vez	Angie Camacho	
22/10/2019	5:00pm	1era vez	Karen González	

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
01/11/2019	8:30am	1era vez	Paola Molina	<i>Paola Molina</i>
01/11/2019	10:00am	1era vez	Jorge Calvillo	<i>Jorge Calvillo</i>
01/11/2019	4:00pm	1era vez	Lenin Moncada	<i>Lenin Moncada</i>
01/11/2019	5:00pm	1era vez	Oswaldo Ramos	<i>Oswaldo Ramos</i>

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
24/10/2019	9:00am CRC	1era vez	Jelmy Hernández (DOM) 11:00AM	Via
24/10/2019	10:00am	1era vez		Online
24/10/2019	11:00am	1era vez	Priscila Hernández	<i>Priscila Hernández</i>
24/10/2019	1:00pm	1era vez	Andrea Quirós	<i>Andrea Quirós</i>
24/10/2019	2:00pm	1era vez	Raquel Torner	<i>Raquel Torner</i>

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
30/10/2019	09:00am	1era vez	Maria Mejia (NIC)	ONLINE
30/10/2019	10:00am	1era vez	Roberto Ortega	Ref.
30/10/2019	4:00pm	1era vez	Jordi Corrales	<i>Jordi</i>

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
		Seguimiento	Andrea Quirós S.	<i>Andrea Quirós</i>
		Seguimiento	Priscila Hernández O.	<i>Priscila Hernández</i>
		Seguimiento	Karen González R.	<i>Karen González</i>
		Seguimiento	Nancy Guevara M.	<i>Nancy Guevara</i>
		Seguimiento	Jackelin Rojas S.	<i>JRS</i>

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
28/10/2019	9:00am	1era vez	Marjorie Ortega	<i>Marjorie Ortega</i>
28/10/2019	10:00am	1era vez	Luis Valle	<i>Luis Valle</i>
28/10/2019	5:00pm	1era vez	Liliana Vélez (REP.DOM)	ONLINE

mabe

Lista de Asistencia

Consulta Nutricional

Fecha	Hora	Frecuencia	Nombre	Firma
25/10/2019	8:00am	1era vez	Felipe Fonseca	Plan Online
25/10/2019	9:00am	1era vez	Luis Céspedes	<i>Luis Céspedes</i>
25/10/2019	10:00am	1era vez	Nancy Guevara	<i>Nancy Guevara</i>
25/10/2019	11:00am	1era vez	Esteban Brenes	<i>Esteban Brenes</i>



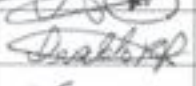


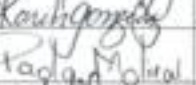

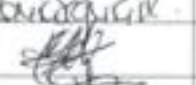
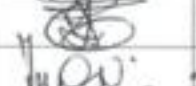






Anexo 41: Listas de Asistencia a la charla Porciones e Intercambio de Alimentos



FOLIO. 44/2014/2013

Lista de Asistencia

Actividad: Charla Porciones e Intercambio de Alimentos

Nombre	Firma	Correo Electrónico
Margarita Ortega R		margarita.ortega@mabe.co.cr
Jonathan Padilla Durán		jonathan.padilla@mabe.co.cr
Carlos Araya Bermúdez		carlos.araya@mabe.co.cr
Oswaldo Ramos Rodríguez		oswaldo.ramos@mabe.co.cr
Jordy Canales Ramírez		Jordy.canales@mabe.co.cr
Kevin Gamba Alfaro		Kevin.gamba@mabe.co.cr
Ichbia Pérez Liniga		ichbia.perez.amiga@mabe.co.cr
Karen González Ramírez		karengonzalez@mabe.co.cr
Paola Molina I		belbelyn.molina@mabe.co.cr
Azuena Leal Occampo		azuena.leal1924@gmail.com
Rosa Segura Cortiguez		rosa.segura@mabe.co.cr
Angela Concha Loscos		angela.concha@mabe.co.cr
Leonardo Perera Torres		leonardo.perera@mabe.co.cr
Ingrid Rojas		ingrid.rojas@mabe.co.cr
Karla Concha Anas		Karla.concha@mabe.co.cr

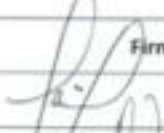







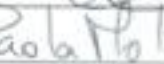




Anexo 42: Listas de Asistencia a la charla Etiquetado Nutricional



Lista de Asistencia

Fecha: 05/11/2019

Actividad: Charla Etiquetado Nutricional

#	Nombre	Firma
1.	Jaime Brenes Chavez	
2.	Jose Leo Camacho Ugalde.	
3.	Sergio Rodriguez Sibaja	Sergio Rodriguez
4.	Kayler Hernandez Cordero	
5.	Andrea Quirós S	
6.	Priscilla Hernández Quirós	
7.	Carlos Araya B.	
8.	Jonathan Tacilla T.D.	
9.	Kevin Lombos Alfaro.	
10.	Ana Carolina Luaces	
11.	Paola Molinal	Paola Molinal.
12.	Karla Conza Arias	
13.	Leonardo Pereira Torres	
14.	Wendy Villalá Steller	
15.	Francisco Flores Yaguin	
16.	Laura Segura Rodriguez	Laura Segura R.
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		

Anexo 43: Listas de Asistencia a la charla Mitos Nutricionales



Fecha: 14/11/2019

Lista de Asistencia

Actividad: Charla Mitos Nutricionales

#	Nombre	Firma
1.	María José Sáenz Ulloa	
2.	Francisco Flores Yangua	
3.	Keylor Hernández Carrillo	
4.	Sergio Rodríguez Sibaja	
5.	Azucena Leal Ocampo	
6.	Idania Pérez Zúñiga	
7.	Wendy Villalón Steller	
8.	Jordy Corrales Ramírez	
9.	Laura Guerrero Fernández	
10.	Kevin Lambao Alfaro	
11.	Oswaldo Ramos Rodríguez	
12.	Carlos Arias Bermúdez	
13.	Karen González Ramírez	
14.	Paula Hernández Morales	
15.	Gabriela Vargas Viquez	
16.	Felipe Trascasa Bienes	
17.	Paolo Molinarles	
18.	Ange Comacho Lozano	
19.	Karla Congo Ariza	
20.		
21.		

Anexo 44: Listas de Asistencia a la charla Calorías del Alcohol



6/10/2019

Lista de Asistencia

Actividad: Charla Calorías del Alcohol












#	Nombre	Firma
1.	Jonathan Padilla Durán	
2.	Stephany Conzatti Sosa	
3.	Forge Benay de Juncos	
4.	Carlos Araya Bermúdez	
5.	Andrea Quiros Galos	
6.	Paola Hernández Morales	
7.	Nancy Guenara Morales	
8.	Venny Vargas Gonzalez	
9.	Kevin Lombos Alfaro	
10.	Jose Concha Torres	
11.	Paola Molinal	
12.	Leonardo Pereira Torres	
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		



FECHA: 03/12/2019

Lista de Asistencia

Actividad: Taller Modificación de Recetas Navideñas

#	Nombre	Firma
1.	Karla Conejo	
2.	Andrea Wong	
3.	Felipe Fonseca	
4.	Karen González	
5.	Laura Segura	
6.	Tania Zumbado	
7.	Leonardo Pereira	
8.	Hadson Membreno	
9.	Jendry Díaz	
10.	Jorge Calvillo	
11.	Paola Hernández	
12.	Francisco Flores	
13.	Paola Molina	



Anexo 45: Bitácora de Actividades







Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición
Práctica Supervisada (PUSNUT-201)
Jafeth Barboza Sánchez







Bitácora de Actividades



SEMANA 1					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
18/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Inicio de la práctica supervisada Reunión con la Jefe Regional ADT & Comunicación Karla Conejo, donde se hablan temas de lo que espera la empresa de la práctica, así como explicación de diferentes procesos que se tienen que hacer en la empresa. Presentación con el demás personal. Se conoce el consultorio medico, donde se impartirá la consulta.	 
19/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de los diagnósticos: antropométrico, gustos y preferencias, Servicio al cliente en el servicio de alimentos, hábitos alimentarios. Elaboración de los diagnósticos: conocimientos nutricionales, conocimientos en manipulación de alimentos, análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual, así como la matriz educativa de estos dos últimos.	
20/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Inicio de la charla "Día Mundial del Corazón 2019" solicitada por parte de la Jefe Regional ADT & Comunicación Karla Conejo, para realizarse el día 27 de setiembre. No se asiste a la empresa, debido a que este día se lleva a cabo la "Convención 2019", en dicha actividad participan todos los empleados, se asiste a esta actividad la cual se realizo en el Hotel Martino, La Garita, Alajuela.	
Total de Horas:			30 hrs		



SEMANA 2					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
23/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de la Infografía "Día Mundial del Alzheimer" Corrección de las indicaciones mencionadas por la Tutora MBA. Yorleny Chacón en los diagnósticos	 
24/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Inicio elaboración de Bases de datos Impresión y preparación de diagnósticos Elaboración diagnostico "Gustos y Preferencias" para Centroamérica Distribución de diagnósticos a todo el personal de la empresa.	
25/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Inicio Análisis Cualitativo y Cuantitativo del Menú Actual. Análisis Cualitativo y Cuantitativo del Menú Actual durante toda la semana. Elaboración "Carné" para el control de Datos Antropométricos de los empleados que asisten a la consulta.	
26/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Recolección de diagnósticos realizados por el personal. Inicio tabulación de datos de los diagnósticos realizados por el personal. Elaboración Base de Datos Antropométricos	
27/09/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Tabulación de Datos de Diagnósticos Elaboración de la Infografía "Beneficios de las Almendras" Tabulación de Datos de Diagnósticos	
Total de Horas:			47 horas	Aplicación Guía Ministerio de Salud la cual se ve que no se va a poder realizar ya que mas de la mitad de los ítems de esta no aplican para el lugar y el catering no dejo asistir a la cocina central.	



SEMANA 3					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
30/09/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Tabulación Datos Diagnostico Gustos y Preferencias previamente aplicados a los colaboradores. Realización de la charla "Salud Cardiovascular" para CRC por motivo de la conmemoración del Día del Corazón 2019.	 
1/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Análisis Cualitativo y Cuantitativo del Menú Actual durante toda la semana. Inducción de ingreso a la empresa por parte del Departamento de Recursos Humanos.	
2/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Tabulación de diagnósticos previamente aplicados a los colaboradores faltantes.	
3/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración infografía 1 sobre el tema de "Cáncer de mama" Elaboración de comunicado para la toma de medidas antropométricas y envío de este. Toma de medidas antropométricas a los colaboradores según citas agendadas durante toda la semana.	
4/10/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Realización de la agenda para el jueves, viernes e inicio de la del lunes para toma de medidas.	
Total de Horas:			47 horas		



SEMANA 4					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
7/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Toma de medidas antropométricas a los colaboradores según citas agendadas durante toda la semana.	 
8/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Actual durante toda la semana. Elaboración infografía 2 sobre el tema de "Cáncer de mama"	
9/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración "Plan de Trabajo" a presentar tanto a la tutora de la UH como del lugar. Elaboración de los Gráficos sobre los Diagnósticos aplicados previamente y elaboración de los resultados.	
10/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración Infografía sobre el tema "Día Latinoamericano de la Obesidad 2019" para enviar a CA.	
11/10/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs		
Total de Horas:			47 horas		



SEMANA 5					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
14/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	<p>Continuación con la toma de medidas antropométricas a los colaboradores según citas agendadas durante toda la semana.</p> <p>Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Actual durante toda la semana.</p> <p>Elaboración PPT – Porciones e Intercambio de Alimentos.</p> <p>Reunión con Karla Conejo para presentación "Plan de Intervención" y elaboración cronograma de actividades tanto para CRC como para CA</p> <p>Elaboración de la infografía sobre el tema "Cáncer de mama número" 3.</p>	 
15/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs		
16/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs		
17/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs		
18/10/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs		
Total de Horas:			47 horas		



SEMANA 6					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
21/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Actual durante toda la semana.	 
22/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración del material necesario para consulta: anamnesis nutricional, listas de intercambio de alimentos, hojas de seguimiento.	
23/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Preparación de expedientes para consulta nutricional.	
24/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración Invitación para Charla Porciones.	
24/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Charla Porciones e intercambio de alimentos para CRC.	
25/10/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Consulta nutricional a los colaboradores que agendaron cita según horario a convenir.	
Total de Horas:			47 horas	Elaboración Infografía sobre el tema "Importancia del agua"	

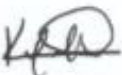

SEMANA 7					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
28/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de la infografía sobre el tema "Cáncer de mama" número 4	 
29/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Se brinda consulta nutricional a los colaboradores que agendaron cita según horario a convenir, durante toda la semana.	
30/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de la infografía sobre el tema "Alimentación Saludable"	
31/10/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Inicio de consulta nutricional vía online para los colaboradores de la empresa que trabajan en los demás países de Centroamérica	
1/11/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Elaboración de la infografía sobre el tema "Diabetes" número 1	
				Elaboración de la infografía sobre el tema "Movember" número 1.	
Total de Horas:			47 horas		



SEMANA 8					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
4/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración PPT Etiquetado Nutricional Elaboración Invitación a la Charla de Etiquetado Nutricional Charla de Etiquetado Nutricional CRC	 
5/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Charla de Etiquetado Nutricional Online para Centroamérica Consulta Nutricional Online Charla de Etiquetado Nutricional Online	
6/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	para Equipo de Promotoria de Nicaragua Charla de Etiquetado Nutricional Online	
7/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	para Equipo de Promotoria de República Dominicana Elaboración Infografías DM2 y Movember2 Preparación Materiales para el stand	
8/11/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	(mural) informativo sobre contenido de azúcar en productos comerciales Realización del stand (mural) informativo sobre contenido de azúcar en productos comerciales (elaboración de letras, impresión y recorte de productos).	
Total de Horas:			47 horas		



SEMANA 9					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
11/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Explicación del stand (mural) sobre el contenido de azúcar a los empleados que se acercaron a él. Elaboración PPT Mitos Nutricionales	 
12/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración Invitación a la charla Mitos Elaboración infografía DM3 Elaboración Infografía Perdida de Musculo y Grasa.	
13/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Consulta Online para los colaboradores de la empresa que trabajan en los demás países de Centroamérica Charla Mitos Nutricionales CRC	
14/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Tomas de Glucemia a los colaboradores de la empresa por conmemoración del Día de la Diabetes 2019. Elaboración infografía Movember 3	
15/11/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs		
Total de Horas:			47 horas		

SEMANA 10					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
18/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración infografía sobre el tema Calorías Alcohol para los colaboradores de la empresa en Centroamérica	 
19/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de la Propuesta de Menú completa y presentación de esta al departamento de RH.	
20/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Modificación de las recetas a preparar en el taller de recetas navideñas	
21/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de las pruebas de las recetas modificadas a desarrollar en el taller de recetas modificadas	
22/11/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Elaboración Infografías sobre los temas DM4 y Movember 4	
Total de Horas:			47 horas		

SEMANA 11					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
25/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración infografía Sobre el tema de la Fibra: tipos y beneficios de esta.	 
26/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Calculo y elaboración de las etiquetas nutricionales de las recetas modificadas	
27/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de comunicado para la charla sobre etiquetado nutricional y calorías del alcohol, así como consulta nutricional para el parque logístico.	
28/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración lista de compras para el taller de recetas modificadas.	
28/11/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Pruebas de recetas 2: elaboración del fondant para las galletas	
29/11/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Comunicado invitación charla alcohol Inicio elaboración de la PPT para la charla alcohol.	
Total de Horas:			47 horas		

SEMANA 12					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
2/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Finalización de la PPT sobre el tema Calorías del Alcohol.	 
3/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Charla Calorías del Alcohol para los colaboradores de CRC.	
4/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Charla Mitos Relacionados con Nutrición para Centroamérica	
5/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Charla Mitos Relacionados con Nutrición para equipo Promotoria de Republica Dominicana	
6/12/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Consulta nutricional a los colaboradores que agendaron cita según horario a convenir.	
6/12/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs	Taller de Modificación de Recetas Navideñas Fiesta Navidad 2019 de la empresa.	
Total de Horas:			47 horas		


SEMANA 13					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
9/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Consulta nutricional de seguimiento a los colaboradores que agendaron cita según horario a convenir, tanto de	 
10/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	manera presencial como online para los compañeros de los otros países. Elaboración de infografía sobre el tema	
11/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	"Tips Saludables Navidad" para enviar tanto a CRC como a CEAM. Charla "Calorías del Alcohol y	
12/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Etiquetado Nutricional para los empleados del Parque Logístico Latam"	
13/12/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs		
Total de Horas:			47 horas		

SEMANA 14					
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida	Cantidad de Horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del Supervisor Mabe
16/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Consulta nutricional de seguimiento a los colaboradores que agendaron cita según horario a convenir, tanto de manera presencial como online para los compañeros de los otros países.	 
17/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de Manual POES para entregar a la empresa para ser utilizada en el Servicio de Alimentación en el futuro.	
18/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Elaboración de infografía sobre el tema "Colesterol" para enviar tanto a CRC como a CEAM.	
19/12/2019	8:00am	6:00pm	10 hrs	Finalización de la Práctica	
20/12/2019	8:00am	3:00pm	7 hrs		
Total de Horas:			47 horas		

Anexo 46. Comunicado enviado de invitación para la consulta de seguimiento

**CONSULTA
NUTRICIONAL**

el
CAMBIO
está en ti



**PLAN ALIMENTARIO
NUTRICIONAL**

**AGENDA TU
CITA DE
SEGUIMIENTO**

AL CORREO:
rrhh.costarica@mabe.co.cr

bYenestar
mabe

mabe

Anexo 47. Fotografías materiales para consulta seguimiento

