

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**“INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN
INDUSTRIA MÉDICA UBICADA EN ZONA
FRANCA DE EL COYOL DE ALAJUELA,
DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE
DEL 2017 A FEBRERO 2018”**

Sustentante:

Adriana Solórzano Aguilar


Tutor:

Víctor Rodríguez Arias

Mayo, 2018

Declaración jurada

Yo Adriana Solórzano Aguilar, cedula de identidad número 114460269, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, titulado "Intervención nutricional en industria médica, ubicada en zona franca del Coyol de Alajuela, durante el periodo de octubre del 2017 a febrero 2018" 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, publicadas 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 protocolizare este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguineidad con ninguna persona que labore en la institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Practica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el jueves 5 de abril del 2018.

 _____

Adriana Solórzano Aguilar

114460269

San José, 3 de abril de 2018

**Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante Adriana Solórzano Aguilar, cédula de identidad número 1 1446 0269, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN INDUSTRIA MÉDICA, UBICADA EN ZONA FRANCA DEL COYOL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2017 A FEBRERO 2018, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la identificación del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, estrategias de solución a problemas identificados; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el 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,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539
Carné Colegio Nutricionistas N: 426-10.

CARTA DEL LECTOR

San José, 26 de abril de 2018

MBA. Yorlery Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

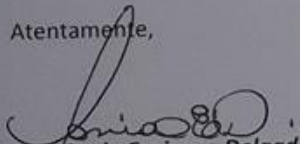
La estudiante Adriana Solórzano Aguilar, cédula de identidad número 114460269, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.


En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura 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 el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 100 puntos

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

Atentamente,


Dra. Sonia Espinoza Delgado
Cédula identidad 11177317
Carné Colegio Profesional 1335-13

Dra. Sonia Espinoza Delgado
 NUTRICIONISTA
CPN 1335-13

San José, martes 8 de mayo de 2018

Señores
Departamento de Registro
Carrera de Nutrición
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Hispanoamericana

Distinguidos funcionarios:

Por medio de la presente, yo, Edin Mauricio Buzano Barrantes, mayor, cédula y número de adscripción al Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO) #5-276-638, en mi calidad de profesional en Filología Española #94-629 graduado en la Universidad de Costa Rica, certifico que la sustentante ADRIANA SOLÓRZANO AGUILAR, cédula 1-1446-0269, quien opta por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, ha cumplido satisfactoriamente los aspectos formales de estructura y de contenido correspondientes a su trabajo de Práctica Supervisada denominado *"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN INDUSTRIA MÉDICA UBICADA EN LA ZONA FRANCA DE EL COYOL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE DEL 2017 A FEBRERO 2018"*, por lo tanto, recomiendo se le tramite el aval correspondiente para los trámites administrativos y académicos posteriores.

Lo anterior, por cuanto dicho trabajo cumple con los requisitos establecidos por su prestigiosa Universidad.

Muchas gracias.

Atentamente,



Lic. Edin Mauricio Buzano Barrantes

Teléfono 8618-8217

Correo electrónico: cbuzano@yahoo.com

Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN	19
CAPÍTULO I	22
INFORMACIÓN GENERAL.....	22
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA	23
1.1.1 Ubicación de la empresa	23
1.1.2 Reseña histórica.....	23
1.1.3 Misión	24
1.1.4 Visión	24
1.1.5 Valores.....	25
1.1.6 Promesa	25
1.2 DIAGNÓSTICO	25
1.2.1 Servicio de alimentos.....	26
1.2.1.1 Características generales.....	26
1.2.1.2 Comensales	29
1.2.1.3 Infraestructura	30
.....	31
1.2.1.4 Área de recepción de alimentos	33
1.2.1.5 Área de almacenamiento de materia prima.....	34
1.2.1.6 Área preliminar	35
1.2.1.7 Área de cocina	35
1.2.1.9 Área de lavado de cocina.....	36
1.2.1.10 Área de distribución de alimentos	37
1.2.1.11 Área de lavado de vajilla	38
1.2.1.12 Área de consumo de alimentos.....	39

1.2.2 Menú.....	40
1.2.2.1 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú.....	40
1.2.3 Estado nutricional de los funcionarios.....	41
1.3 ANÁLISIS FODA	41
1.3.1 Identificación del problema.....	43
1.4 OBJETIVOS.....	46
1.4.1 Objetivo general.....	46
1.4.2 Objetivos específicos	46
CAPÍTULO II	48
MARCO TEÓRICO.....	48
2.1 INTERVENCIÓN NUTRICIONAL.....	49
2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE	50
2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS	52
2.4 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	53
2.5 REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y DE MACRONUTRIENTES EN EDAD ADULTA.....	55
2.6 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES	56
2.6.1 Sobrepeso y obesidad	57
2.6.2 Dislipidemias.....	58
2.6.3 Hipertensión arterial.....	58
2.6.4 Diabetes mellitus tipo II.....	59
2.6.5 Enfermedades cardiovasculares.....	60
2.7 SERVICIO DE ALIMENTOS	61
2.8 MENÚ	63
2.10 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	64

2.12 ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA	65
2.13 EDUCACIÓN NUTRICIONAL	65
CAPÍTULO III	67
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	67
3.1 ACTIVIDADES.....	68
3.1.1 Actividad N.1 Evaluación y diagnóstico del servicio de alimentos	68
3.1.2 Actividad N.2 Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos.....	72
3.1.3 Actividad N.3 Cuestionario sobre temperaturas en los alimentos aplicado al personal de servicio de alimentos.....	75
3.1.4 Actividad N.4 Capacitación de manejo de temperaturas de los alimentos.	78
3.1.5 Actividad N.5 Diagnóstico de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios	81
3.1.6 Actividad N.6 Importancia de realizar cinco tiempos de comida	84
3.1.7 Actividad N.7 Consumo de sodio en la dieta.....	87
3.1.8 Actividad N.8 Lectura de etiquetas nutricionales	90
3.1.9 Actividad N.9 Datos antropométricos de la población.....	93
3.1.10 Actividad N.10 Educación nutricional sobre hipertensión arterial.....	97
3.1.11 Actividad N.11 Análisis cuantitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú.....	99
3.1.12 Actividad N.12 Análisis cualitativo de platillo más seleccionado y más saludable del menú.....	102
3.1.13 Actividad N.13 Combo, opción más saludable.....	107
3.1.14 Actividad N.14 Evaluación del servicio de alimentos.	110
3.1.15 Actividad N.15 Consulta nutricional individual	113

3.1.16 Actividad N.16 Supervisión de correcto lavado de manos.	121
3.1.17 Actividad N.17 Supervisión en el área de lavado.....	125
3.1.18 Actividad N.18 Costeo de recetas del menú.	128
3.1.19 Actividad N.19 Modificaciones en el menú ya existente.	131
CAPÍTULO IV	136
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	136
4.1 CONCLUSIONES	137
4.2 RECOMENDACIONES	139
CAPÍTULO V	140
BIBLIOGRAFÍA	140
Bibliografía	141
CAPÍTULO VI	146
ANEXOS	146

Índice de tablas

Tabla N.1 Distribución de empleados por turnos.	28
Tabla N.2 Análisis FODA.....	41
Tabla N.3 Clasificación del Índice de Masa Corporal.	54
Tabla N. 4 Clasificación de porcentaje de grasa corporal.....	55
Tabla N.5 Evaluación y diagnóstico del servicio de alimentos.....	68
Tabla N.6 Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos.....	72
Tabla N.7 Cuestionario sobre temperaturas de los alimentos.	75
Tabla N.8 Educación nutricional sobre manejo de temperaturas de los alimentos.....	78
Tabla N.9 Diagnóstico de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios	81
Tabla N.10 Importancia de realizar cinco tiempos de comida.....	84
Tabla N.11 Consumo de sodio en la dieta.....	87
Tabla N.12 Lectura de etiquetas nutricionales.....	90
Tabla N.13 Datos antropométricos de la población	93
Tabla N.14 Educación nutricional sobre hipertensión arterial	97
Tabla N.15 Análisis cuantitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú	99
Tabla N.16 Análisis cualitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú	102
Tabla N.17 Combo, opción más saludable.	107
Tabla N.18 Evaluación del servicio de alimentos.....	110
Tabla N.19 Consulta nutricional individual.....	113
Tabla N.20 Supervisión del correcto lavado de manos.....	121

Tabla N.21 Supervisión en el área de lavado	125
Tabla N.22 Costeo de recetas del menú.	128
Tabla N.23 Modificaciones en el menú	131

Índice de figuras

Figura N.1 Ubicación de industria médica.....	23
Figura N.2 Organigrama servicio de alimentos	29
Figura N.3 Croquis servicio de alimentos.....	31
Figura N.4 Árbol de problemas.....	45
Figura N.5 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de kcal.....	222
Figura N.6 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de carbohidratos	222
Figura N.7 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de proteínas.	223
Figura N.8 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de grasas	223
Figura N.9 Análisis cualitativo de opción más seleccionada	224
Figura N.10 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de kcal.....	267
Figura N.11 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de carbohidratos.	267
Figura N.12 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de proteínas.	268
Figura N.13 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de grasas.	268
Figura N.14 Análisis cualitativo de opción más saludable.....	269

Figura N.15 Resultados encuesta de conocimiento en manipulación de alimentos.....	273
Figura N.16 Resultados de primera encuesta de temperaturas de los alimentos.....	275
Figura N.17 Resultados de segunda encuesta de temperaturas de los alimentos.....	276
Figura N.18 Resultado de sexo en encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	282
Figura N.19 Resultado de edad en encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	282
Figura N.20 Resultados de pregunta N.1 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	283
Figura N.21 Resultados de pregunta N.2 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	283
Figura N.22 Resultados de pregunta N.3 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	284
Figura N.23 Resultados de pregunta N.4 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	284
Figura N.24 Resultados de pregunta N.5 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	285
Figura N.25 Resultados de pregunta N.6 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	285
Figura N.26 Resultados de pregunta N.7 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	286
Figura N.27 Resultados de pregunta N.8 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	286
Figura N.28 Resultados de pregunta N.9 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	287

Figura N.29 Resultados de pregunta N.10 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	287
Figura N.30 Resultados de pregunta N.11 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	288
Figura N.31 Resultados de pregunta N.12 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	288
Figura N.32 Resultados de pregunta N.13.1 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	289
Figura N.33 Resultados de pregunta N.13.2 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	289
Figura N.34 Resultados de pregunta N.13.3 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.....	290
Figura N.35 Resultados de evaluación de educación nutricional, importancia de realizar los cinco tiempos de comida	296
Figura N.36 Pregunta uno de encuesta educación nutricional, consumo de sodio.	301
Figura N.37 Pregunta dos de encuesta educación nutricional, consumo de sodio.	302
Figura N.38 Pregunta tres de encuesta educación nutricional, consumo de sodio.	302
Figura N.39 Resultados pregunta 13.1 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales.	308
Figura N.40 Resultados pregunta 13.2 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales.	308
Figura N.41 Resultados pregunta 13.3 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales.	309
Figura N.42 Estado nutricional según IMC.....	317
Figura N.43 Riesgo cardiovascular, según circunferencia abdominal. .	317

Figura N.44 Presión arterial población muestra.	323
Figura N.45 Resultados de evaluación del servicio de alimentos.....	326
Figura N.45 Estado nutricional según IMC, consulta nutricional	339
Figura N.46 Riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal, consulta nutricional	339
Figura N.47 Estado nutricional según IMC, consulta nutricional seguimiento.....	340
Figura N.48 Riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal, consulta nutricional seguimiento.	340
Figura N.49 Número de pacientes que mantienen, aumentan o disminuyen el peso en consultas de seguimiento.	341

Índice de anexos

Anexo N. 1 Bitácora de actividades.....	147
Anexo N.2 Carta de finalización.....	162
Anexo N.3 Imagen barra de servicio de alimentos.....	163
Anexo N.4 “Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público” del Ministerio de Salud, Dirección del Área Rectora de Salud	164
Anexo N.5 Bitácora recibo de materia prima.....	169
Anexo N.6 Imagen área de recibo de materia prima	170
Anexo N.7 Imagen área de bodega.....	171
Anexo N.8 Imagen área de almacenamiento	172
.....	172
Anexo N.9 Imagen área preliminar	173
Anexo N.10 Imagen área de cocina	173
.....	173
Anexo N.11 Imagen área de panadería.....	174
Anexo N.12 Imagen área de lavado en cocina.....	174

.....	174
Anexo N.13, Imagen tablas de picar y utensilios en sanitizante...	175
Anexo N.14, Imagen pantallas con información en barras de servicio	175
Anexo N.15, Bitácora control de lavado de manos	176
Anexo N.16, Bitácora control de temperaturas	176
Anexo N.17, Imagen cubertería en barras de servicio	177
Anexo N.18, Imagen área del Candy.....	178
Anexo N.19, Imagen área de consumo de alimentos.....	178
.....	179
Anexo N.20 Imagen área de microondas	180
.....	180
Anexo N.21 Análisis cuantitativo y cualitativo de la opción más seleccionada	181
Anexo N.22 Gráficos análisis cuantitativo de opción más seleccionada	222
Anexo N.23 Gráficos análisis cualitativo de opción más seleccionada	224
Anexo N.24 Análisis cuantitativo y cualitativo de opción más saludable.	225
Anexo N.25, Gráficos análisis cuantitativo de opción más saludable	267
Anexo N.26 Gráfico análisis cualitativo de opción más saludable	269
Anexo N.27, Imágenes opción saludable del día.....	270
Anexo N.28 Encuesta conocimiento en manipulación de alimentos	271
Anexo N.29 Resultados de encuesta de conocimiento en manipulación de alimentos.....	273
Anexo N.30 Encuesta conocimiento en manejo de temperaturas de los alimentos.....	274
Anexo N.31 Primeros resultados obtenidos en encuesta de manejo de temperaturas.	275
Anexo N.32 Segundos resultados de encuesta de manejo de temperaturas.....	276

Anexo N.33 Lista de asistencia a charla de manejo de temperaturas.	277
Anexo N.34 Rótulos de temperaturas de alimentos.	277
Anexo N.35 Encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios.	280
Anexo N.36 Resultados de encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios.	282
Anexo N.37 Imagen puesto de educación nutricional de importancia de consumir los cinco tiempos de comida.	290
Anexo N. 38 Boletín de importancia de realizar los cinco tiempos de comida.	291
Anexo N.39 Lista de asistencia educación nutricional, importancia de consumir los cinco tiempos de comida.	292
Anexo N.40 Resultados encuesta de evaluación de educación nutricional, importancia de realizar los cinco tiempos de comida.	296
Anexo N.41 Imagen, puesto de educación nutricional del consumo de sodio	296
Anexo N.42 Boletín de educación nutricional, tema el sodio	297
Anexo N.43 Lista de asistencia, educación nutricional, el sodio	298
Anexo N.44 Encuesta para evaluar educación nutricional, consumo de sodio	301
Anexo N.45 Resultados de encuesta educación nutricional, consumo de sodio	301
Anexo N.46 Imagen puesto de educación nutricional, lectura de etiquetas nutricionales	303
Anexo N.47 Boletín educación nutricional, lectura de etiquetas nutricionales	304
Anexo N.48 Lista de asistencia educación nutricional lectura de etiquetas nutricionales	305
Anexo N.49 Resultados evaluación de educación nutricional lectura de etiquetas	308
Anexo N.50 Imagen puesto tomas antropométricas	310
Anexo N.51 Imagen equipo utilizado, pesa, tallímetro y centímetro.	311

Anexo N.52 Información antropométrica de población muestra para determinar estado nutricional, riesgo cardiovascular y VET	312
Anexo N.53 Distribución % de macronutrientes y por tiempo de comida	316
Anexo N.54 Gráficos de estado nutricional según IMC y riesgo cardiovascular.....	317
Anexo N.55 Imagen puesto de educación nutricional hipertensión arterial	318
Anexo N.56 Boletín, educación nutricional hipertensión arterial.	319
Anexo N.56 Lista de asistencia educación nutricional hipertensión arterial	320
Anexo N.58 Gráfico de presión arterial tomada en educación nutricional, hipertensión arterial	323
Anexo N.59 Porciones por servir en el servicio de alimentos de acurdo al menú.....	324
Anexo N.60 Encuesta satisfacción del servicio de alimentos	325
Anexo N.61 Resultados de evaluación del servicio de alimentos.	326
Anexo N.62 Anamnesis utilizada en consulta nutricional individual	327
Anexo N.63 Material entregado a pacientes en consulta nutricional individual	331
Anexo N.64 Lista de asistencia consulta nutricional individual ...	333
Anexo N.65 Rótulos de consulta nutricional individual	337
Anexo N.66 Gráficos de estado nutricional según IMC y riesgo cardiovascular, obtenidos en consulta nutricional individual	339
Anexo N.67 Imagen cronómetro colocado en área de servicio	342
Anexo N.68 Guía de evaluación del área de lavado	343
Anexo N.69 Imagen cepillo utilizado para lavar y máquina lavaplatos vieja y nueva	344
Anexo N.70 Imagen pichinga de aceite anterior, pichinga de aceite con <i>spray</i>.....	344
Anexo N.71 menú por competencia del servicio de alimentos	345
Anexo N.72 Costeo de recetas más seleccionadas y más saludables del menú.....	352

INTRODUCCIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos relacionada con las necesidades dietéticas del organismo. Una nutrición buena engloba una dieta suficiente y equilibrada en conjunto con el ejercicio físico, siendo un elemento fundamental de la buena salud. La mala nutrición puede tener efectos negativos como aumentar la vulnerabilidad a enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, s.f.)

Para realizar una correcta nutrición, se deben conocer las necesidades específicas del organismo en relación con edad, sexo, actividad física, entre otros factores. La dieta es el resultado de los alimentos seleccionados para ingerir. Esta selección depende de factores o condiciones culturales, de disponibilidad y gustos específicos de la persona, entre otros (Universidad de Valencia, s.f.)

Según la OMS, llevar una dieta sana ayuda a prevenir la malnutrición y las enfermedades no transmisibles, entre otras afecciones. Sin embargo, ha habido un cambio en los hábitos alimentarios, consecuencia de la facilidad para la compra de alimentos procesados, la urbanización y el cambio en el estilo de vida, llevando a un consumo de dietas hipercalóricas, altas en grasas, azúcares y sal o sodio, en conjunto con el bajo consumo de frutas y verduras (OMS, 2015).

Gran parte de las causas de una malnutrición son actitudes y prácticas que la educación nutricional puede modificar, lo cual contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional, centrada específicamente en lo que puede influir el consumo de alimentos y prácticas dietéticas. La educación nutricional está pasando a tener un papel importante e indispensable en países afectados por la globalización, ya que la dieta está atravesando por una transición peligrosa de un alto consumo de alimentos procesados baratos (Roma, 2011).

Por lo antes descrito, surge la necesidad de hacer intervenciones nutricionales. En ese sentido, el presente trabajo muestra una intervención nutricional en una industria médica. Por ende, en el capítulo I se describe a la empresa, el capítulo II muestra en forma teórica conceptos relevantes para la

intervención, en el capítulo III se detallan las actividades realizadas durante cuatro meses de intervención, en el capítulo IV se exponen las conclusiones y recomendaciones, en el capítulo V se muestra la bibliografía utilizada y en el capítulo VI se incluyen los anexos, los cuales muestran gráficos con resultados obtenidos e imágenes con fines de ilustrar lo descrito.

CAPÍTULO I
INFORMACIÓN GENERAL

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

A continuación, se realiza una explicación breve de la empresa donde se realiza la intervención nutricional de 640 horas, a través de aspectos como ubicación de la empresa, breve reseña histórica, misión y visión, entre otros.

1.1.1 Ubicación de la empresa

Esta empresa se encuentra ubicada en la zona franca de El Coyol de Alajuela, edificio número 44, número de teléfono 2434-2418.

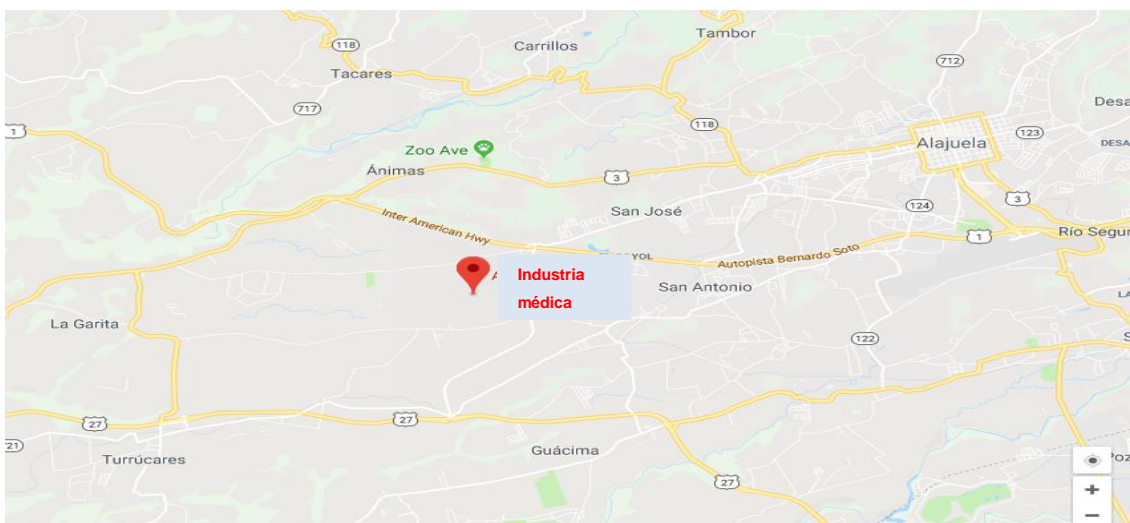


Figura N.1 Ubicación de industria médica

Fuente: Google Maps (2018)

1.1.2 Reseña histórica

La industria médica, ubicada en la zona franca de El Coyol de Alajuela, tiene sus orígenes en Estados Unidos y fue fundada por el Dr. Wallace C. en 1888. Dicha empresa comenzó en la parte trasera de la farmacia del Dr. Wallace, ubicada en Chicago. En 1907, se expandió fuera de los Estados Unidos por primera vez a Londres, Inglaterra, y a lo largo de los años, fue expandiéndose aún más. En el año 1999, se abrió la primera empresa en Costa Rica, y en el 2016, esta compañía compra la empresa farmacéutica St. Jude Medical de la zona franca de El Coyol.

Esta empresa se dedica a la fabricación de fármacos, productos de nutrición y equipos médicos. En el caso específico de la industria médica de El Coyol de Alajuela, solamente fabrica equipo médico cardiovascular y cuenta con más de 2000 empleados, de los cuales su gran mayoría son operarios.

Además de ser una fábrica de dispositivos médicos avanzados, es socialmente responsable. En el tema de protección al medio ambiente, ha logrado transformar el 100% de los residuos en composta y ha reducido en más de un 35% el consumo de agua dentro de la empresa.

Esta industria médica es una de las compañías fabricantes de dispositivos médicos cardiovasculares más grandes del mundo y es un importante empleador en Costa Rica, pues genera más de 2000 empleos. También, ha ayudado a posicionar al país como un destino consolidado para este tipo de operaciones.

1.1.3 Misión

La misión de la empresa es la siguiente:

NO SOLAMENTE VIVE MÁS, SINO MEJOR

En Abbott, lo que más importa es ayudar a vivir la mejor vida posible, mantener una buena salud. Te ayudamos a mantener tu corazón sano, nutrir tu cuerpo en cada etapa de la vida, te ayudamos a ver claramente y proporcionamos información y medicamentos para cuidar tu salud. Cada día, en todo el mundo, descubrimos nuevas maneras de mejorar la vida.

Creamos tecnología nueva a coste eficiente que salva vidas y mejora vidas.

1.1.4 Visión

Por otro lado, la visión de la empresa está representada por lo siguiente:

Nosotros vemos el potencial de salud y prosperidad en las comunidades de todo el mundo.

En Abbott, creemos que el negocio sustentable, responsable e inclusivo juega un papel importante en la creación de una sociedad saludable y próspera.

Nos esforzamos para fomentar el bienestar económico, ambiental y social por medio de nuestras operaciones y el trabajo en conjunto con los demás.

A diario, las personas de todo el mundo dependen de nuestros productos no solo para vivir más, sino mejor. Es por eso que llevamos adelante nuestro negocio de la manera correcta, a largo plazo, para beneficiar a todas las personas a las cuales atendemos.

Nuestras iniciativas de ciudadanía se basan en tres prioridades que benefician a las comunidades y a nuestro negocio, y que se adaptan mejor a nuestra experiencia científica, conocimiento comercial y recursos únicos, y transformar el tratamiento de enfermedades epidémicas costosas.

1.1.5 Valores

- Vemos todo desde otra perspectiva.
- Usamos la imaginación.
- Lideramos con integridad.
- Trabajamos con pasión.

1.1.6 Promesa

Estamos comprometidos a cumplir la promesa del potencial humano, en todos los lugares, en todos los aspectos y en todas las etapas de la vida. Creemos que la salud es la clave de esa promesa. Porque cuando gozamos de una salud óptima, somos capaces de lograr cualquier cosa. Por eso, siempre procuraremos ayudar a las personas a alcanzar su mejor estado de salud en cada etapa de la vida. De esta forma, ponemos en práctica esa creencia día tras día.

La promesa de nuestra empresa radica en la promesa de que nuestro trabajo es en beneficio de la salud y la vida.

1.2 DIAGNÓSTICO

La Práctica Universitaria Supervisada con una duración de 640 horas se realiza en una industria médica (ver anexos n.1 y n.2), donde se brinda consulta nutricional, diagnóstico e intervención en el servicio de alimentos, a través de

material educativo e información nutricional, enfocado en las necesidades de la población, entre otras actividades.

En la actualidad, en Costa Rica dicha industria médica cuenta con dos sedes, ambas ubicadas en la zona franca de El Coyol de Alajuela. Con respecto a la sede del edificio 44, ésta contaba al inicio de la Práctica con 1700 empleados, y actualmente posee más de 2000 empleados, y sigue realizando contrataciones, es decir, sigue aumentando el número de empleados.

A continuación, se describen características del servicio de alimentos, el cual hace dos años está administrado por Empresas Coral S.A. y se incluyen características generales, características de los comensales, infraestructura, flujo de trabajo, menú ofrecido, estado nutricional, entre otras características pertinentes.

1.2.1 Servicio de alimentos

Seguidamente, se encuentra una descripción detallada de las áreas del servicio de alimentos, así como del menú ofrecido y el estado nutricional de los empleados, entre otros aspectos. Esta descripción se logra a través de la implementación de instrumentos diagnósticos.

1.2.1.1 Características generales

El servicio de alimentos de la industria médica es un servicio subcontratado, como se menciona anteriormente, actualmente administrado por Empresas Coral S.A. En cuanto a sus características generales, es un establecimiento que cuenta con barras de servicio, género afán de servir, con un sistema semiconvencional y de tipo autoservicio. Posee un menú por competencia de siete semanas.

El contrato que brinda la empresa para los servicios de alimentos es de dos años. Empresas Coral S.A. en enero del 2018 cumplió con los dos años del primer contrato y dicho contrato se volvió a firmar por dos años más.

El establecimiento cuenta con dos barras de servicio, las cuales tienen cada una dos barras calientes y una fría para ensaladas, un dispensador de hielo y

agua, continua con 3 refresqueras, y terminan con el espacio donde se encuentra la cajera (ver anexo n. 3).

El menú ofrecido consta de desayuno, almuerzo y cena. Por cuestiones de contrato, el almuerzo y la cena servidos son exactamente iguales. Para el tiempo del café, se encuentra abierta el área conocida como 'el Candy' donde el comensal puede adquirir productos empacados. Además, en esta área siempre se ofrece café, el cual es gratuito.

En cuanto al desayuno, se ofrece gallopinto, huevo frito, diferente preparación del huevo, algún embutido, un acompañamiento, plátano maduro, pan o tortilla, queso o natilla, frutas picadas como piña, sandía, papaya, o fruta entera como manzana y banano. Asimismo, se tiene la opción de elegir sándwich o cereal con leche.

Con respecto al almuerzo o cena, en estos tiempos de comida se ofrece arroz y frijoles como bases, tres opciones de plato principal, una opción de cremas o sopas, una opción de guarnición harinosa y una opción de guarnición vegetal, una opción de ensalada verde y una opción de ensalada harinosa, además de ofrecer como opción de postre, ya sea manzana o banano, o bien, el postre del día.

Este servicio de alimentos labora 24 horas de lunes a viernes, y los sábados se cierra a las 2 p.m. Cuenta con una administradora y 36 colaboradores, los cuales se distribuyen en turno A, B y C, siendo 9 hombres y 28 mujeres, y abarcan edades de 19 hasta los 57 años.

A continuación, se presenta un cuadro donde se detallan horarios, puestos y cantidad de personal.

Tabla N.1 Distribución de empleados por turnos.

	Turno A	Turno B	Turno C
	6 a.m. – 2 p.m.	1 p.m. – 9 p.m.	9 p.m. – 4 a.m. 10 p.m. – 6 a.m.
Cajeras	3	3	1
Barra de servicio	4	2	0
Supervisor de barras de servicio	1	1	0
Cocineros	3	2	1
Jefe de cocina	1	1	
Área preliminar	2	1	1
Panadero	1		
Área de lavado de vajilla	3	2	0
Área de lavado de cocina	1	1	0
Bodeguero	1	0	0
TOTAL por turno	20	13	3

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Seguidamente, se encuentra el organigrama del servicio de alimentos:

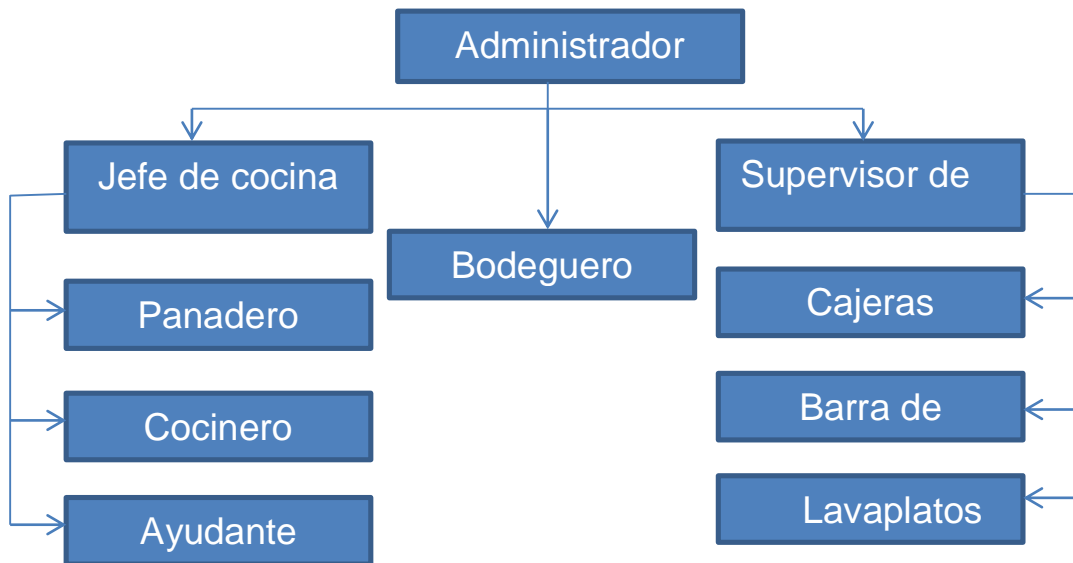


Figura N.2 Organigrama de servicio de alimentos

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Además, Empresas Coral S.A. cuenta con un equipo de control de calidad. A cada miembro del equipo, se le asignan diferentes operaciones y son encargados de velar por el buen funcionamiento de la operación. Reportan lo que se encuentra mal para su debida corrección y realizan auditorías, las cuales le dan una puntuación al servicio de alimentos. Dicha puntuación debe ser mejorada inmediatamente en caso de haber errores, es decir, se debe mantener una nota perfecta.

1.2.1.2 Comensales

Este servicio de alimentos ofrece sus servicios únicamente a las personas que se encuentran dentro de la industria médica. En ese sentido, se atiende a personal que labora directamente en la industria médica, así como también a contratistas o visitantes.

El comensal debe tener el gafete de la empresa o adquirir un prepago, ya que en el área de servicio no se tiene dinero. La forma de pago es con el código de barras, por lo cual los comensales deben ir al área del Candy y depositar la plata deseada, ya sea en el gafete o en el prepago.

Los empleados directos de la industria médica cuentan con un subsidio, el cual consta de un 70%. Por ende, el colaborador debe cancelar solo un 30% del valor total de los platillos, el cual es un costo mínimo. Los contratistas o visitas sí deben cancelar el valor total de los platillos.

En el tiempo de comida del desayuno, se atiende aproximadamente a 800 comensales, en el almuerzo a 1200 y en la cena entre 400 y 600 comensales diarios. Los días sábado la afluencia de comensales es menor.

1.2.1.3 Infraestructura

La infraestructura del servicio de alimentos es un área que se mantiene en óptimas condiciones. Se divide en tres grandes partes: en la parte frontal, se encuentra el área de servicio, posterior a esta área, se encuentra el área de producción y en la parte trasera es donde se encuentra el área de bodega y recibo de materia prima, además de los baños para el personal del servicio de alimentos: uno para mujeres y otro para hombres.

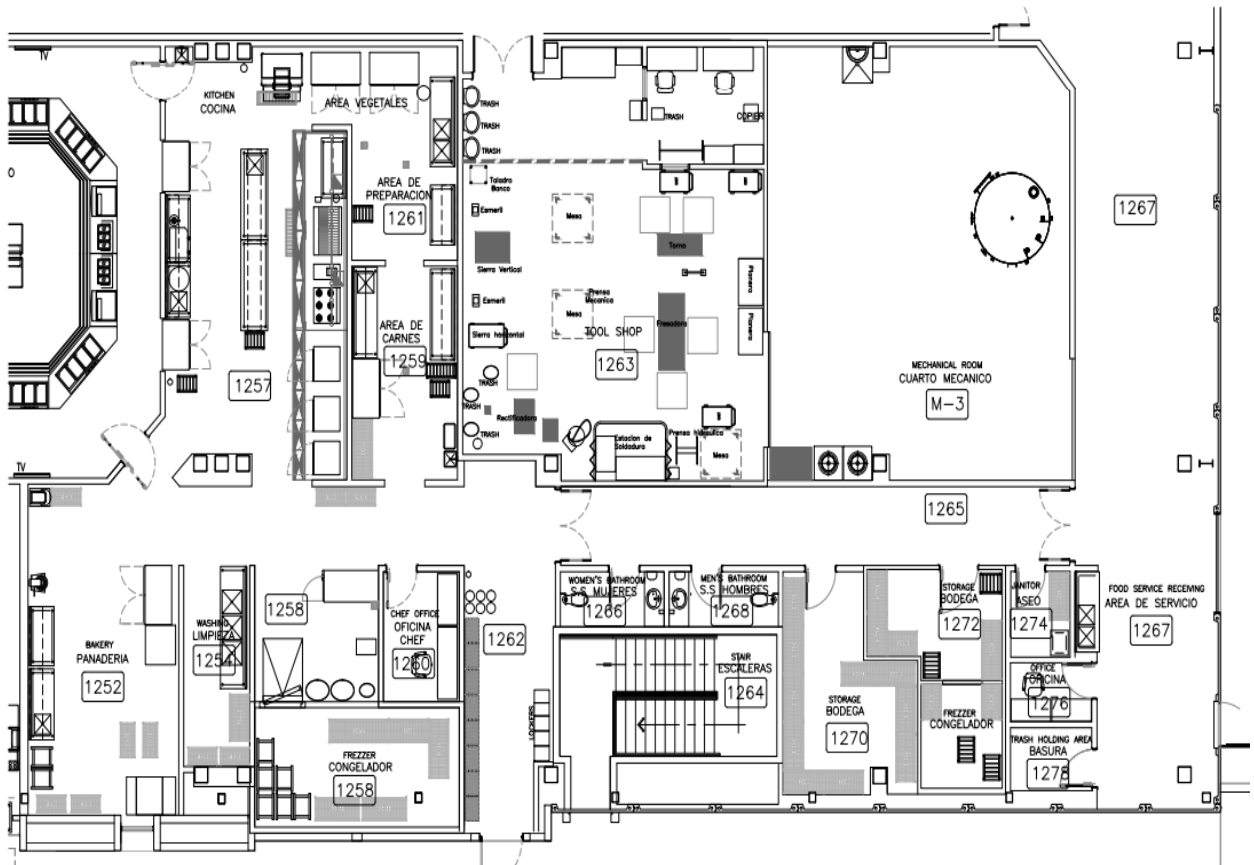


Figura N.3 Croquis servicio de alimentos

Fuente: Recursos Humanos industria médica, 2018

Con respecto al área de mesas, ésta cuenta con 64 mesas y cada una con capacidad de 8 sillas. Esta área se encuentra en planes de ampliación, pues ha aumentado la cantidad de personas en la empresa. Además, se cuenta con microondas.

Para la evaluación de la infraestructura del servicio de alimentos, se utiliza la “Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público” del Ministerio de Salud, Dirección de Área Rectora de Salud, de los cuales solo se toma en cuenta las secciones A, B, C, D, E, F, para lo cual la totalidad de puntos es de 199 (ver anexo n. 4).

La calificación se divide de la siguiente manera, 69% o menos son condiciones inaceptables, 70% - 80% condiciones deficientes, 81% - 100% buenas condiciones.

La calificación general obtenida es de 192 puntos, lo cual representa un 96% según la clasificación corresponde a buenas condiciones.

A continuación, se describen detalladamente las calificaciones obtenidas en cada sección tomada en cuenta, además de las debilidades encontradas.

A. Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

En este apartado, se obtienen 32 puntos de 32, lo cual representa un 100%. En ese sentido, según la clasificación de calificaciones se encuentra en buenas condiciones

B. Área de preparación de alimentos (cocina)

Este apartado se divide en B1, B2 y B3. En total, se obtuvieron 69 puntos de 72, lo cual representa un 96%. Según la clasificación, se encuentra en buenas condiciones. A continuación, se presentan los aspectos que no cumplen para su respectiva mejoría.

B1. Condiciones físicas y sanitarias

1. Cielorrasos:

- Deben ser de construcción sólida y tener un diseño que impida la acumulación de suciedad.
- Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a la operación de limpieza.

2. Iluminación:

- Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.

C. Del almacenamiento de alimentos

Este apartado se divide en C1 y C2. En total, se obtuvieron 30 puntos de 31, lo cual representa un 97%. Según la clasificación, se encuentra en buenas condiciones. A continuación, se presentan los aspectos que no cumplen para su respectiva mejoría.

C1. Condiciones físicas y sanitarias

- La fuente lumínica se encuentra con protección.

D. Medidas de saneamiento

Este apartado obtuvo 27 puntos de 28, lo cual corresponde a un 96%. Según la clasificación, se encuentra en buenas condiciones. Seguidamente, se presentan los aspectos que no cumplen para su respectiva mejoría.

1. Servicios sanitarios

- Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7600.

E. Salud e higiene del personal

Este apartado obtuvo 14 puntos de 14, lo cual representa el 100%. Según la clasificación, se encuentra en buenas condiciones.

F. Área de consumo (comedor)

En este apartado, se obtuvieron 22 puntos de 22, lo cual representa un 100%. Según la clasificación, se encuentra en buenas condiciones.

Como se puede observar en lo antes descrito, el servicio de alimentos cuenta con una infraestructura en buenas condiciones. En ese sentido, los puntos por mejorar son mínimos y se encuentran en proceso de mejora, pues ya se realizó la cotización de dichos cambios. Éstos se encuentran en espera de autorización por parte de la industria médica.

1.2.1.4 Área de recepción de alimentos

El área de recepción de alimentos se conecta con el exterior de la empresa, donde llegan los proveedores y se abre la cortina de acero. La recepción de alimentos se hace en horas de la mañana, y cada vez que llega un proveedor, el

bodeguero recibe el producto, pero esta acción está supervisada por un agente de la K9.

Cuando el alimento ingresa a las instalaciones, el bodeguero debe revisar peso, temperaturas y características organolépticas de cada producto según corresponda, además de revisar contra pedido que sea la cantidad y el producto correctos. Luego de pasar por todo el proceso de inspección visual, se llena una bitácora donde se anota fecha de recibo, hora, producto, # de lote, temperatura interna del alimento, temperatura interna del camión, olor, color y textura del alimento, higiene del camión interna y externa, y observaciones, donde se escribe el nombre del proveedor, y si fuera el caso la acción correctiva (anexo N.5 Bitácora recibo de materia prima).

Esta área cuenta con termómetro, mesa de recibo de productos, espacio suficiente para colocar las cajas plásticas y dos básculas. Además, se encuentra contiguo al área de almacenamiento, para así evitar que este proceso dure mucho tiempo y ponga en peligro la calidad e inocuidad de los alimentos (ver anexo n.6).

1.2.1.5 Área de almacenamiento de materia prima

Como se mencionó anteriormente, el área de almacenamiento se encuentra contiguo al área de recepción de materia prima. Cuenta con un cuarto frío donde la parte frontal es refrigeración y la parte posterior es de congelación separados por puertas. Asimismo, posee la bodega seca y la bodega de químicos (ver anexo n.7).

Todos los alimentos guardados deben contar con fecha de entrada y si es necesario con el nombre del producto. Cada producto debe estar debidamente empacado, y no debe estar en contacto un producto con otro, además de que se encuentran almacenados de forma tal que se cumpla con el método PEPS (Ver anexo n. 8).

Las bodegas están equipadas con muebles de acero inoxidable, levantadas del piso y no se encuentran pegadas a las paredes. Todos los sábados, las

bodegas reciben limpieza profunda, y diariamente limpieza superficial, siendo el bodeguero el encargado de realizar dichas limpiezas.

1.2.1.6 Área preliminar

En esta área, se encuentran los auxiliares de cocina, los cuales se encargan de realizar la debida limpieza y desinfección de frutas y verduras, así como de realizar ensaladas y picaduras de frutas y verduras.

En dicho sector, se encuentran dos pilas con dos fosas cada una, tres mesas de acero inoxidable, dos refrigeradores industriales, así como los utensilios necesarios. Por seguridad de los encargados de las picaduras, se les facilita y son de uso obligatorio los guantes de seguridad (ver anexo n.9).

Esta área se utiliza durante los turnos A, B, y C, por ende, cada turno debe entregar el área limpia al turno siguiente. De igual manera que en el área de bodega, los sábados se realiza la limpieza profunda. Si esto no se cumple, se amonesta al responsable.

1.2.1.7 Área de cocina

El área de cocina cuenta con un sartén volcable, dos hornos marca Rational, una plancha industrial, 16 quemadores, lo cual funciona con gas. Además, cuenta con tres mesas de acero inoxidable, un mueble de acero inoxidable, dos calentones que se comunican con el área de servicio y un refrigerador industrial (Ver anexo n.10).

Luego del uso de cada equipo, éste debe ser lavado a profundidad. Con respecto a los productos colocados en el mueble, los cuales son productos secos, éstos deben permanecer debidamente rotulados con fecha de ingreso y nombre del producto.

El mayor flujo de trabajo en esta área es para el tiempo de comida del desayuno y el almuerzo, mientras para la cena el flujo de trabajo es menor. Después del desayuno, se realiza una limpieza superficial, después del almuerzo se realiza una limpieza profunda, y después de la cena nuevamente se hace una limpieza profunda, todo lo cual se realiza diariamente.

Todos los utensilios utilizados en la preparación de alimentos, como ollas, *cheifin*, cucharones, entre otros, se llevan al área de lavado de la cocina, la cual se ubica contiguo a la cocina.

1.2.1.8 Área de panadería

En panadería, se encuentra una mesa de acero inoxidable, un refrigerador, una batidora industrial, una pila con dos fosas, dos muebles de acero inoxidable y tres *racks* con bandejas de acero inoxidable. El horno utilizado en el área de panadería es el mismo horno que se encuentra en área de cocina (ver anexo n.11).

Esta área es responsabilidad únicamente de la panadera, la cual debe mantener limpia esta área durante el día y entregar el área limpia. Los sábados se realiza limpieza profunda de dicho lugar.

Al igual que en el área de cocina, todos los utensilios empleados se envían al área de lavado para su debida limpieza y desinfección.

1.2.1.9 Área de lavado de cocina

Esta área es pequeña: cuenta con una pila con tres fosas y dos muebles de acero inoxidable (ver anexo n.12). Por turno de trabajo, solo existe un responsable y el deber de esta persona es lavar y desinfectar todo lo que el área de cocina y panadería le lleven. Además, en esta área se encuentran diferentes utensilios listos para ser usados, como *cheifin*, ollas, tablas de picar y cucharones. Los últimos dos mencionados deben mantenerse sumergidos en sanitizante (ver anexo n.13).

El responsable de esta área debe mantener seco el piso para evitar accidentes. Además, es el responsable de entregar esta área limpia al siguiente turno y no es permitido dejar nada sucio en espera de ser lavado. Si esto pasa, el responsable debe ser sancionado.

1.2.1.10 Área de distribución de alimentos

El área de distribución de alimentos cuenta con dos barras de servicio. En ambas, se sirve exactamente lo mismo. Cada una cuenta con dos barras calientes y una fría, un dispensador de agua y de hielo, tres refresqueras y una caja. En el centro de ambas barras, se encuentra un refrigerador donde se colocan los postres en el almuerzo y en la cena.

En el centro del salón, se ubica una isla con un mueble de acero inoxidable, donde están dispuestas las frutas para cada tiempo de comida, así como dos cámaras de refrigeración donde se encuentran los refrescos comerciales. Dentro del área de servicio, se encuentran dos calentones que se comunican con la cocina, los cuales se utilizan para pasar de la cocina al área de servicio los *cheifin* con los alimentos ya preparados (ver anexo n.3).

Además, existen dos pantallas donde se coloca el menú de la semana e información nutricional que se cambia por semana. La información de estas pantallas la coloca la administradora, la cual recibe la información nutricional de oficinas centrales y es creada por la nutricionista de la empresa, que también es la jefa de control de calidad (ver anexo n.14).

El área de barras de servicio es un área crítica en cuanto a higiene, por tanto, debe mantenerse limpia y en perfectas condiciones. El personal encargado de servir debe mantener limpias las barras, y una excelente presentación e higiene personal. Además, deben hacer el lavado y la desinfección de manos cada media hora. Inicialmente, esta acción no se cumple en su totalidad, por lo cual se implementa un encargado de llenar la bitácora de lavado de manos, y debe asegurarse de que cada persona lo realice. A pesar de esta implementación, no se logra que efectivamente se cumpla cada media hora. Por ende, se implementa un cronometro que suena cada media hora, ya que con esto se logra que este aspecto se cumpla en su totalidad (ver anexo n.15).

Además, las colaboradoras de la barra de servicio deben limpiar las barras después de cada servicio, botar el agua de los baños María y dejar limpio y desinfectado para el siguiente servicio. También, al inicio de cada servicio deben

de guardar una muestra de cada alimento en el congelador, debidamente fechado y empacado. Estas muestras se guardan por una semana por si se reporta alguna enfermedad de transmisión alimentaria.

Otra de las tareas de las encargadas de la barra de servicio es la toma de temperaturas. Al inicio de cada servicio, deben tomar la temperatura de cada alimento ya colocado en la barra, en medio del servicio y al finalizar el servicio. Esto debe anotarse en las bitácoras de temperaturas, y si alguna temperatura no está adecuada, se debe reportar al supervisor para que se haga algo al respecto y el alimento se mantenga en la temperatura adecuada (ver anexo n.16).

Con respecto a las cajeras de las barras, dichas colaboradoras son las encargadas de cobrar con el gafete o el prepago. Por consiguiente, no tienen contacto con dinero, además de ser las responsables de mantener las refresqueras llenas y de la selección de cubertería, para luego ser colocada en el dispensador de cubiertos. Dichas tareas extras por cobrar deben tener un previo lavado y desinfección correcta de manos, para posteriormente colocarse los guantes (ver anexo n.17).

Al costado de la barra dos, se encuentra el área conocida como “el Candy”, donde se encuentra una cajera encargada de realizar las recargas a los gafetes o prepagos de los comensales. Además, es el área donde se encuentran los productos empacados, como galletas, chocolates, helados, refrescos comerciales, pastillas, entre otros. Esta área se mantiene abierta las 24 horas (ver anexo n.18).

1.2.1.11 Área de lavado de vajilla

El área de lavado de vajilla cuenta con tres *racks* donde los comensales colocan las bandejas con los platos, vasos y cubiertos que utilizaron. Al llegar ahí, un encargado de esta área debe tomar la bandeja y seleccionar de los alimentos sobrantes la basura en residuos orgánicos y en residuos comunes, como servilletas, vasos de cartón, entre otros. Luego de esto, coloca los vasos en un recipiente con agua y sanitizante, los cubiertos en otro recipiente con la misma mezcla, y los platos pasan directo al área de lavado.

Posterior a esta selección, otro empleado de esta área debe lavar con jabón y una esponja cada uno de los vasos, platos, cubiertos y bandejas, para luego colocarlos sobre las bandejas o cajas especiales y ser introducidos en la máquina lavadora, la cual se encarga del proceso de desinfección. Dicha máquina rocía sanitizante y agua hirviendo.

Luego de este proceso, otro colaborador es el encargado de colocar las bandejas en los muebles de acero inoxidable para que se sequen. Los cubiertos los coloca en un recipiente con sanitizante, para posteriormente ser colocados en un *cheifin* con huecos que se encuentra sobre otro *cheifin* sin huecos, con el fin de que se terminen de secar. Posteriormente, se llevan a las cajas para su selección. Las bandejas las coloca en un carrito especial para bandejas, los platos se colocan en otro carrito para poder transportarlos al área de servicio, y por último, los vasos se colocan hacia abajo en bandejas en carritos especiales para este propósito.

Después de realizar todo lo anteriormente descrito, dicho colaborador debe llevar todo al lugar que corresponda para ser utilizado nuevamente por el comensal.

1.2.1.12 Área de consumo de alimentos.

Este espacio cuenta con 64 mesas con 8 sillas cada una. Esta área se encuentra en trámite para ser ampliada, ya que cada vez son más las personas que utilizan este espacio, y ya no es suficientemente grande para la cantidad de empleados (ver anexo n.19). Además, cuenta también con 12 microondas para que los colaboradores que traen comida de la casa puedan recalentar sus alimentos (ver anexo n.20).

Empresas Coral S.A. es la encargada de mantener servilletas en los servilleteros, pero la limpieza del área es responsabilidad de la empresa de limpieza NBM, la cual debe mantener el área limpia durante y después de cada servicio.

1.2.2 Menú

El menú utilizado es un menú por competencia, el cual consta de siete semanas y ofrece tres tiempos de comida, desayuno, almuerzo y cena. En el desayuno, ofrece una gran variedad de opciones por elegir, como por ejemplo, un desayuno típico, cereal con leche o sándwich. El tiempo de comida de almuerzo y cena son exactamente iguales. En éste, se ofrece como base arroz y frijoles, 3 diferentes opciones principales, una guarnición harinosa y una guarnición vegetal, una opción de sopa o crema, ensalada verde y ensalada harinosa. En los tres tiempos de comida, se ofrecen tres diferentes refrescos, los cuales son preparados con pulpas naturales.

1.2.2.1 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú

Para realizar el análisis cuantitativo de los alimentos, se calcula el requerimiento promedio de energía y de macronutrientes para la población de la industria médica, la cual basándose en una dieta de 1900 kcal, determina que los porcentajes de adecuación de un 80% de los platillos más seleccionados se exceden en calorías, un 10% de estos platillos tiene un déficit de calorías y el otro 10% se encuentra en un porcentaje de adecuación correcto (ver anexos n.21 y n. 22).

Además de evaluar las opciones más seleccionadas, se hace un análisis cuantitativo del menú al escoger la opción más saludable o adecuada en calorías y macronutrientes para esta población, de igual manera basándose en una dieta de 1900 kcal. En este análisis, se logra que un 100% de los patillos se encuentre en un porcentaje de adecuación correcto (ver anexos n. 24 y n. 25).

Lo antes descrito se logra con una selección adecuada de los alimentos ofrecidos, por tanto, el menú de dicho servicio de alimentos es adecuado y se encuentra sujeto a la selección del comensal. Por otro lado, a pesar de ser un menú adecuado, se realizan cambios en cuanto a uso de grasa y tipo de embutido por utilizar.

El análisis cualitativo evalúa, aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y cantidad de grasa, en una escala de excelente, muy bueno, bueno, malo y muy malo. Los resultados de dicho análisis reflejan que en la escala la puntuación más baja se encuentra en bueno, por ende se determina que el comensal se encuentra a gusto con el menú de forma cualitativa (ver anexos n.21, 23, 22 y 25)

1.2.3 Estado nutricional de los funcionarios

El estado nutricional de los funcionarios se valora con datos de 142 empleados, donde se determina que un 64% de la población se encuentra en inadecuado estado nutricional.

De acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC), un 1% de los funcionarios se encuentra en desnutrición, un 44% con sobrepeso, un 14% con obesidad tipo I, un 3% con obesidad tipo II, un 2% con obesidad tipo III, quedando solamente un 36% de la población en un estado nutricional normal.

Asimismo, se toman datos de circunferencia abdominal, los cuales dan a relucir que un 62% de los funcionarios se encuentra en riesgo cardiovascular, además de que la gran mayoría son sedentarios. A pesar de que la industria médica les facilita un gimnasio debidamente equipado y gratuito, según se indica éste no es muy concurrido por los operarios, pues la mayor visita al gimnasio es por parte de los administrativos.

1.3 ANÁLISIS FODA

Tabla N.2 Análisis FODA

Fortalezas	Oportunidades
→ Infraestructura en excelente estado.	→ Población semicautiva.
→ Acceso a equipo de cocina en excelentes condiciones.	→ Presupuesto para contratación de profesional en nutrición en el área de servicio de alimentos.
→ Buena calidad de proveedores de materia prima.	→ Desarrollo de capacitaciones para el personal de cocina en temas
→ Equipo de buena calidad para el	

Fortalezas	Oportunidades
<p>área del servicio de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Equipo de control de calidad, que vela por el excelente funcionamiento del servicio de alimentos. → Existencia de menú por competencia de 7 semanas. → Los platillos cuentan con subsidio, lo cual reduce el costo. → Se cuenta con gimnasio gratuito en las instalaciones. → Una vez al mes, se realiza una actividad referente al área de nutrición. → La empresa cuenta con consultorio donde se recibe atención médica. 	<p>pertinentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Desarrollo de espacios de educación nutricional para el personal de la industria médica. → Incorporación de un profesional en nutrición en el consultorio médico de la empresa. → Ofrecer como un combo la opción saludable del día, para evitar la mala selección de los comensales. → Población joven dispuesta a aprender y a mejorar el estilo de vida.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> → Falta de un profesional en Nutrición para atención individual, educación nutricional e intervención en el servicio de alimentos. → No hay control de costos del menú ofrecido. → No existen recetas estandarizadas. → Prevalencia de sobrepeso y obesidad en los funcionarios. → Ausencia de capacitaciones periódicas sobre temas como buenas prácticas de manufactura, de higiene, correcta toma de temperaturas, entre otros temas de relevancia para los empleados del 	<ul style="list-style-type: none"> → Horarios que no permiten realizar los 5 tiempos de comida. → Malos hábitos de alimentación. → Mala selección de alimentos en las barras de servicio.

Fortalezas	Oportunidades
servicio de alimentos.	
→ Falta de conocimiento en temas de nutrición por parte de los colaboradores de la empresa.	

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

1.3.1 Identificación del problema

Entre los problemas identificados en la industria médica, cabe destacar el estado nutricional de los funcionarios, el cual en su gran mayoría se encuentra en sobrepeso y obesidad. En las consultas nutricionales, se determina una prevalencia de altos niveles de porcentaje de grasa. Dichos resultados permiten visualizar la importancia de tener un profesional en Nutrición en el área de servicios médicos que brinda la empresa, el cual brinde consultas nutricionales, educación nutricional e intervenga en el servicio de alimentos.

Por otro lado, se identifica la falta de conocimiento de selección adecuada de alimentos en las barras de servicio, ya que sí se ofrece un menú adecuado, pero por la mala selección de opciones, los platillos sobrepasan en su mayoría las calorías recomendadas. Por lo antes descrito, se implementa la opción saludable del día, con el fin de ayudar al comensal a realizar una correcta selección (ver anexo n. 27).

Otro de los problemas identificados se encuentra en el servicio de alimentos, donde se destaca la falta de conocimiento de temperaturas adecuadas en los alimentos, por deficientes capacitaciones en el tema. Además, se da un irrespeto a las bitácoras de temperatura de alimentos y de lavado de manos que se llevan diariamente, donde se identifica que en efecto se llenan tal como debe ser, pero no necesariamente con información veraz. Por ende, se toman medidas para su corrección.

Continuando con problemas identificados en el servicio de alimentos, en el área de lavado de vajilla no se está realizando debidamente el proceso de limpieza y desinfección de dichos alimentos. Por lo tanto, se implementan medidas correctivas y supervisión de cumplimiento de los pasos por seguir por un tiempo determinado.

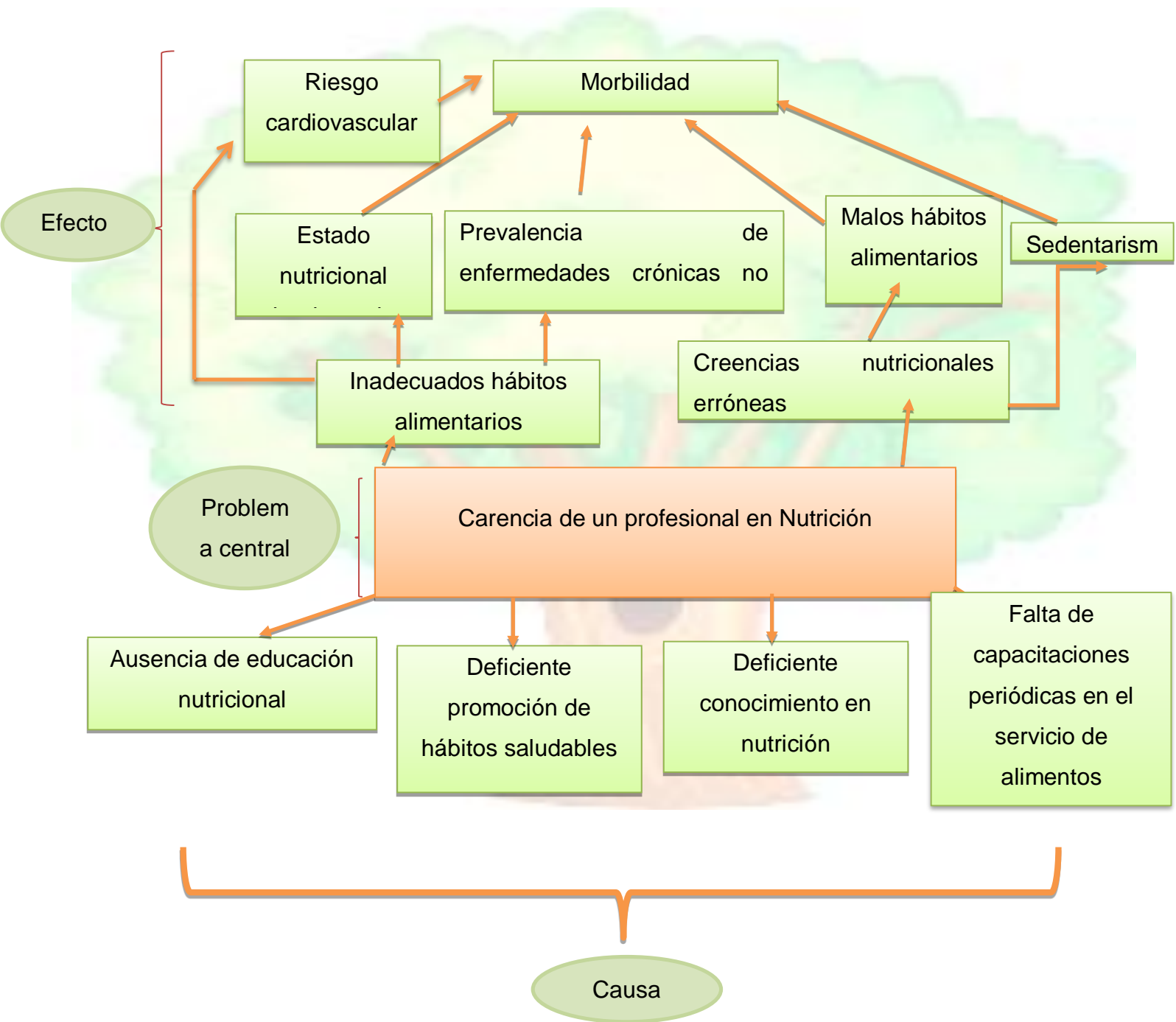


Figura N.5 Árbol de problemas

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Lo mostrado en la figura anterior es el problema central que se identifica en la industria médica, el cual es la carencia de un profesional en nutrición. Esto conlleva a una serie de causas y efectos antes mostrados.

1.4 OBJETIVOS

A continuación, se presentan los objetivos generales y específicos realizados durante la Práctica Universitaria Supervisada de 640 horas.

1.4.1 Objetivo general

Realizar intervención nutricional en temas de educación, consultas nutricionales individuales, e intervención en el servicio de alimentos, llevando a cabo mejoras en el servicio de alimentos, el estado nutricional y conocimiento nutricional de los funcionarios de la industria médica ubicada en la zona franca de El Coyol de Alajuela, en el periodo de octubre 2017 y febrero 2018.

1.4.2 Objetivos específicos

- Brindar consultas nutricionales individuales y seguimiento a los empleados de la industria médica para el mejoramiento del estado nutricional.
- Evaluar el conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios mediante diagnósticos aplicados a la población de la industria médica.
- Brindar educación nutricional en temas pertinentes a la población de la industria médica.
- Determinar el estado nutricional y requerimiento dietético diario del personal de la empresa, mediante valoración antropométrica.
- Aplicar guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud, identificando condiciones físicas del servicio de alimentos.
- Evaluar el conocimiento del personal de servicio de alimentos en temas como manipulación de alimentos y temperaturas, mediante instrumentos diagnósticos.
- Brindar capacitaciones pertinentes para el personal de cocina disminuyendo la falta de conocimiento.

→ Realizar un análisis cuantitativo y cualitativo del menú para la determinación del valor nutricional y características organolépticas de los platillos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el capítulo dos, se definen conceptos teóricos que fundamentan y orientan el trabajo realizado durante la Práctica Universitaria Supervisada en la industria médica.

2.1 INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

La intervención nutricional es fundamental en temas de salud, tanto en promoción de la salud, prevención y tratamiento de enfermedades, es decir, la necesidad de la intervención no es solo para personas enfermas, sino también para sanas. El profesional en Nutrición además de tratar el sobrepeso y la obesidad, está capacitado para guiar a las personas que padecen alguna enfermedad crónica no transmisible, por ejemplo diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, todas las patologías digestivas, entre otras (Krauss, 2017).

En el periodo de octubre del 2017 a febrero del 2018, se realiza una intervención nutricional en industria médica. Primeramente, se realiza diagnóstico de la situación actual de dicha empresa, lo cual deja al descubierto las debilidades y/o problemas en el área de servicio de alimentos, así como en sus funcionarios. Al identificar dichas carencias, se abordan acciones para solucionar o ayudar a mejorar los problemas identificados.

Según menciona la “Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición”, en el capítulo dos se explica detalladamente el esquema para planificar una intervención educativa en nutrición, la cual se divide en cuatro fases por seguir: concepto, formulación, implementación y evaluación. Luego, se explica detalladamente cada una de estas fases (FAO, Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición, 1996).

- Primera fase, Concepto: se deben analizar y estudiar los problemas por medio de la identificación de los factores causales para así dar lugar al diagnóstico nutricional, los cuales son dos aspectos fundamentales para elegir de la mejor manera los objetivos de la intervención. En esta fase, se identifican conductas humanas, las

cuales guían el enfoque de la intervención. Posteriormente, se deben identificar los factores que influyen sobre dichas conductas y los hábitos que se desean modificar. Por último, se deben elegir los medios por los cuales se va a intervenir, y la forma como se diseminan los mensajes para la educación nutricional.

- Segunda fase, Formulación: en esta fase, se deben formular los objetivos, basándose en los factores que afectan las conductas por ser modificadas, es decir en lo encontrado en la primera fase. Seguidamente, se debe realizar el material de apoyo que se va a utilizar.
- Tercera fase, Implementación: se realiza la educación, utilizando el material de apoyo realizado en la fase dos. Todos los involucrados en la educación deben tener los medios para exteriorizar el conocimiento que se quiere transmitir. Ésta es la fase donde se da la educación a la población.
- Cuarta fase, Evaluación: esta última fase debe responder a dos preguntas: ¿Se han alcanzado los objetivos? y ¿La implementación del proceso logró satisfacer las expectativas de las diversas personas involucradas, sobre todo las de la población afectada? Esto se puede determinar por medio de encuestas de conocimiento adquirido.

La intervención nutricional es el instrumento utilizado por los profesionales en Nutrición con el fin de mejorar el estado nutricional y de salud de la población a tratar (Elsevier España, 2013).

2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El comer es uno de los placeres de la vida. El sabor de los alimentos puede producir satisfacción, sin embargo, se debe tomar en cuenta que según los alimentos seleccionados para comer diariamente se pueden usar para nuestro beneficio físico o pueden ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles (Vidal, 2002).

Según lo descrito por el Dr. Jorge D. Pamplona Róger, la palabra *alimento* se define como producto natural o elaborado, sólido o líquido, que contiene uno o varios de los nutrientes que el organismo humano precisa para desarrollar sus funciones vitales.

El ser humano puede ingerir casi cualquier cosa a modo de alimento, desde lácteos, cristales minerales como la sal, frutas, flores, semillas, hojas, raíces, huevos, pescado, pollo, carnes, entre otros. Todos estos productos dan lugar a miles de alimentos que se encuentran al alcance en el mercado. El hecho de que se puedan comer todos los alimentos que se encuentran en el mercado no necesariamente quiere decir que todos son adecuados para tener una alimentación saludable (Pamplona, 2010).

Para prevenir la malnutrición y distintas enfermedades no transmisibles, entre otras afecciones, se requiere llevar una dieta sana a lo largo de la vida. Sin embargo, los productos procesados ofertados en el mercado han ido en aumento, así como los cambios en el estilo de vida, lo cual ha dado lugar a modificaciones en los hábitos alimentarios. Actualmente, el consumo de alimentos hipercalóricos, altos en grasas saturadas y *trans*, alimentos con altos contenidos de azúcares, sal o sodio, ha aumentado, además del poco consumo de frutas y verduras, acompañado del sedentarismo. Esto lleva a tener hábitos alimentarios poco saludables (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2015).

La estructura exacta de una correcta alimentación, la cual engloba alimentación saludable, equilibrada y variada, depende de las necesidades individuales de cada persona, tomando en cuenta edad, sexo, peso, talla, ejercicio físico, entre otros aspectos. También, se debe adecuar al contexto cultural, disponibilidad de alimentos y hábitos alimentarios. Pese a lo antes descrito, los principios de la alimentación saludable son siempre los mismos (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2015).

Lo indicado por las guías alimentarias para Costa Rica es que una alimentación variada, higiénica y natural es saludable. Al ser variada, aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Para tener una alimentación balanceada, se recomienda que el grupo de cereales, leguminosas y vegetales harinosos (como por ejemplo: papa, yuca, camote, entre otros) sea el que se consuma en mayor proporción, seguido del grupo de frutas y verduras no harinosas (como por ejemplo: brócoli, zanahoria, vainicas, entre otros). En menor cantidad, se deben consumir los productos de origen animal, y en muy pequeñas proporciones, el grupo de grasas y azúcares. Asimismo, se debe complementar con 8 vasos de agua al día y ejercicio físico (Ministerio de Salud, 2011).

Según menciona la OMS, para tener una alimentación saludable se debe de comer al menos 5 frutas y verduras no harinosas a lo largo del día, limitar el consumo de azúcar a un rango de 5% a 10% de la ingesta calórica diaria, no exceder el consumo de 5 gramos de sal al día y limitar el consumo de grasas a un 30% de la ingesta calórica diaria (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2015).

2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que seleccionan para preparar y consumir los alimentos un grupo de personas o un individuo. Se ve influenciado por la disponibilidad de los alimentos, así como por el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (FAO, s.f.)

Con frecuencia, se escucha que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian. Esto no es cierto, pues en la gran mayoría de países los hábitos y las costumbres que se tienen actualmente no son las mismas de hace unos años atrás, ya sea porque existe mayor o menor disponibilidad de productos alimenticios, así como nuevos conocimientos sobre los beneficios o lo nocivo que puede ser el consumo de algunos alimentos para la salud (Latham, 2002).

Los hábitos alimentarios pueden ser modificados con el fin de reforzar los hábitos correctos y cambiar o eliminar los incorrectos, para así mejorar el estado nutricional y la salud de la población.

2.4 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional es “la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos”, definición exacta de estado nutricional dada en el glosario de la FAO.

Para determinar el estado nutricional de una persona o de una población, se deben tomar en cuenta indicadores objetivos, como la evaluación antropométrica, los cuales se ven afectados por la nutrición durante el ciclo de vida. Éstos miden las dimensiones físicas del adulto en base a la masa corporal total y de la composición corporal total (Ravasco, et al., 2010).

Son muchos los datos que se pueden recolectar para valorar el estado nutricional de una persona. Según la Dra. Eva Gimeno, esta valoración se puede agrupar en cuatro grandes grupos, los cuales se mencionan a continuación (2003):

- ❖ Determinación de la ingesta de nutrientes: consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos por un periodo de tiempo, para posteriormente comparar el consumo habitual con el consumo recomendado y así identificar cuáles alimentos se están comiendo en exceso o son deficientes.
- ❖ Determinación de la estructura y composición corporal: se toman medidas antropométricas como talla, peso, circunferencia abdominal, circunferencia de muñeca, entre otros, para luego ser comparados con valores de referencia en función de sexo, edad y estado fisiológico. A partir de estas medidas, se puede calcular el Índice de Masa Corporal, la tasa metabólica basal, el valor energético total, la composición corporal, entre otros aspectos. Esto se puede complementar con medidas sacadas por medio de impedancia eléctrica, entre otras aparatologías modernas.
- ❖ Evaluación bioquímica del estado nutricional: los datos bioquímicos son un complemento para la valoración del estado nutricional. Dependiendo del examen de sangre que se presente, van a arrojar datos de diferentes relevancias para el diagnóstico nutricional del paciente.

- ❖ Evaluación clínica del estado nutricional: el caso de la malnutrición permite observar aparición de signos clínicos evidentes en algunas zonas del cuerpo, los cuales deben ser tomados en cuenta para la valoración del estado nutricional del paciente.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una forma fácil de medir el estado nutricional del paciente, calculando el peso dividido por la talla al cuadrado (Rosales, 2012).

Tabla N.3 Clasificación del Índice de Masa Corporal

IMC ADULTO	
Delgadez severa	<16.00
Delgadez modera	16.00-16.99
Delgadez aceptable	17.00-18.49
Normal	18.50-24.99
Sobrepeso	25.00-29.99
Obeso tipo I	30.00-34.99
Obeso tipo II	35.00-39.99
Obeso tipo III	≥ 40.00

Fuente: Rosales, 2012

Los puntos de corte presentes en la tabla anterior son válidos para la edad adulta, es decir mayores de 18 años y menores de 60 años. Este índice ha sido criticado, pues no permite distinguir entre masa magra y masa grasa. Además, tampoco permite distinguir cómo se encuentran distribuidas las adiposidades. Esto es importante recalcar, ya que la grasa abdominal está estrechamente relacionada con factores de riesgo, como riesgo cardiovascular, hipertensión arterial, diabetes y dislipidemias (Rosales, 2012).

Por lo antes mencionado, es de suma importancia tomar la medida de la circunferencia abdominal, medida que fue validada por el investigador escocés Lean en 1995, siendo una de las medidas más aceptadas a nivel mundial, representando riesgo aumentado de comorbilidad en hombres con circunferencia abdominal de 94 cm, y en mujeres 80 cm, y riesgo muy aumentado, hombres 10 2 cm de circunferencia abdominal y mujeres 88 cm (Rosales, 2012).

Un elevado porcentaje de grasa corporal representa un factor de riesgo que desencadena múltiples enfermedades crónicas no transmisibles con riesgos de muerte, principalmente por enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, entre otras (Cardozo, et al., 2016).

Tabla N. 4 Clasificación de porcentaje de grasa corporal

	Edad	Bajo	Recomendado	Alto	Muy alto
Mujer	20 – 39	5 - 20	21 - 33	34 - 38	> 38
	40 – 59	5 - 22	23 - 34	35 - 40	> 40
	60 – 79	5 - 23	24 - 36	37 - 41	> 41
Hombre	20 – 39	5 - 7	8 - 20	21 - 25	> 25
	40 – 59	5 - 10	11 - 21	22 - 27	> 27
	60 – 79	5 - 12	13 - 25	26 - 30	> 30

Fuente: Manual de Instrucción Medidor de Grasa Corporal. (Gallagher et al American Journal of Clinical Nutrition vol. 72 set 20000)

2.5 REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y DE MACRONUTRIENTES EN EDAD ADULTA

El requerimiento nutricional es la cantidad de cada uno de los nutrientes que un individuo necesita ingerir para mantener un estado nutricional adecuado. Además, como consecuencia de la relación estrecha que existe entre nutrición y salud, se debe referir también a la calidad de algunos nutrientes. La cantidad usual ingerida puede ser insuficiente o excesiva, lo cual lleva a un estado de malnutrición, ya sea sobrepeso u obesidad, o bien, desnutrición. El nivel adecuado de ingesta es necesario para evitar la aparición del estado carencial de algunos nutrientes (Ayúcar, 2005).

Las necesidades de energía del organismo en edad adulta están determinadas por el metabolismo basal, el ejercicio físico y la termogénesis. Entiéndase por metabolismo basal, la cantidad de energía necesaria para mantener las funciones vitales, lo cual varía en función de peso, talla, composición corporal, sexo, procesos patológicos, entre otros. El ejercicio físico representa un

gasto energético, el cual varía según el sujeto, el ejercicio que realiza, y la frecuencia. La termogénesis es el gasto energético necesario para realizar los procesos de digestión, absorción y utilización de los nutrientes (Ayúcar, 2005).

En términos generales, en una población en edad adulta sana, el aporte energético debe ser entre 1800 kcal y 2500 kcal diarias, el cual es un aporte que cubre las necesidades de la mayor parte de este sector de la población. Las proteínas deben aportar de un 0.8 g a 1 g por kg de peso al día. Los carbohidratos representan de un 45% a un 60% del consumo total por día. Con respecto a las grasas, éstas no deben sobrepasar el 30% de aporte diario. La ingesta recomendada de fibra es de 25 a 30 gramos al día (Martínez Ramos, et al., 2014).

2.6 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son de larga duración y su evolución es generalmente lenta. Representan una verdadera epidemia que va en aumento, debido a modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación (MSPN, 2017)

Según datos de la OMS en el 2017, las ECNT matan a 40 millones de personas cada año, lo que es equivalente a un 70% de las muertes mundiales. Además, 15 millones de estas muertes son de personas entre 30 y 69 años de edad. Más del 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos o medios. En ese sentido, 17.1 millones de estas muertes son por enfermedades cardiovasculares, 8,8 millones por cáncer, 3.9 millones por enfermedades respiratorias y 1,6 millones por diabetes mellitus, siendo estas cuatro enfermedades responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras. El consumo del tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas, el sobrepeso u obesidad, las dislipidemias y la hipertensión arterial son algunos factores que aumentan el riesgo de morir por causa de una ECNT.

Para el control de las ECNT, es importante centrarse en la reducción de los factores de riesgo asociados. Existen soluciones de bajo costo que se encuentran a disposición de los gobiernos y otras partes interesadas (OMS, 2017).

2.6.1 Sobrepeso y obesidad

La causa principal del sobrepeso y de la obesidad es una alteración del balance energético entre las calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial, se ha producido un aumento significativo en la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, sal y azúcares simples, y una pobre ingesta de fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes, además de una disminución en la actividad física, esto como resultado de trabajos sedentarios, nuevos modos de desplazamiento y de la creciente urbanización (MSPN, s.f.)

En la encuesta realizada por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) en el año 2010, se determina que en la población mayor de 20 años existe una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 36.1% y 26%, respectivamente. Estos datos se pueden unir con la Encuesta de Nacional de Ingresos y Gastos del 2013, para así hacer una relación entre estado nutricional y alimentos más consumidos. Dicha encuesta dio a relucir que el alimento que más se consume a nivel nacional son cereales, como arroz, pasta y pan; en segundo lugar, se encuentra el consumo de aceites y grasas, y en tercer lugar el azúcar, los dulces y las golosinas. A su vez, el INEC identificó que el consumo de bebidas endulzadas supera el consumo de frutas y vegetales (Dr. López, et al., 2014).

Según reporta *La Nación* en el 2011, la obesidad le costó a la CCSS $\text{¢}65.000$ millones de colones en citas médicas y hospitalizaciones en un año. Además, brindó 1,7 millones de consultas relacionadas con la obesidad (Dra. López, et al., 2014).

El sobrepeso y la obesidad traen consigo complicaciones médicas, como enfermedades pulmonares, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades del hígado, trastornos ginecológicos y hipertensión arterial, entre otras afecciones, además de disminuir la esperanza y la calidad de vida. El sobrepeso y la obesidad se pueden prevenir tratando con cambios del estilo de vida, que incluyen dietas hipocalóricas e incremento de la actividad física (Soca, et al., 2009).

2.6.2 Dislipidemias

La dislipidemia es un trastorno de los lípidos en sangre, el cual es caracterizado por el aumento de los niveles de colesterol o hipercolesterolemia e incremento de las concentraciones de triglicéridos o hipertrigliceridemia. Ésta se encuentra asociada con enfermedades cardiovasculares. Éstas pueden ser tratadas en primera instancia con cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios (Soca, 2009).

Se considera hipertrigliceridemia si los valores de triglicéridos se encuentran por encima de 150mg/dl, riesgo muy alto si los valores se encuentran por encima de 500mg/dl, lo cual es un riesgo de padecer pancreatitis. Es hipercolesterolemia si los valores de colesterol HDL son menores de 40 mg/dl, y los de colesterol LDL son mayores a 200 mg/dl. Es dislipidemia mixta si se presenta hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia (CCSS, 2004).

2.6.3 Hipertensión arterial

La hipertensión arterial también se conoce como tensión arterial alta o elevada y es un trastorno donde los vasos sanguíneos tienen una tensión constante alta, lo cual puede llevar a daños en éstos. La tensión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias. Cuanta más alta es la tensión, más fuerza debe realizar el corazón para bombear la sangre (OMS, 2015).

Según menciona la OMS en el 2015, la tensión normal de un adulto es de 120 mm Hg tensión sistólica, es decir, cuando el corazón late, y de 80 mm Hg tensión diastólica, cuando el corazón se relaja. Para que se considere hipertensión, la presión sistólica debe estar igual o superior a 140 mm Hg y la diastólica igual o superior a 90mm Hg.

En Costa Rica, se identifica por medio de la Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovasculares realizada en el 2010 por la CCSS que la población mayor de 20 años de edad presenta una prevalencia de 31.5% de hipertensión diagnosticada y 6,3% no diagnosticada. Al sumarlo, se determina una prevalencia

nacional de 37,8% de población padeciendo hipertensión arterial, siendo 35% hombres y 40,6% mujeres. Cabe resaltar que según la Dirección de Medicamentos y Terapéutica de la CCSS, para el año 2007 el costo en medicamentos antihipertensivos alcanzó la suma de \$ 4, 429,903.98. (Dra. López, et al., 2014)

A nivel mundial, la hipertensión arterial es la mayor causa de muerte. La ingesta exagerada de sodio, especialmente en forma de cloruro de sodio (sal), y el reducido aporte de potasio son las características de la alimentación del occidente, y son determinantes junto a la obesidad y al sedentarismo, de un aumento progresivo de la incidencia y prevalencia de la hipertensión arterial (Dr. Zehnder, 2010).

2.6.4 Diabetes mellitus tipo II

Las enfermedades crónicas degenerativas representan una de las primeras causas de muerte a nivel mundial. Entre este tipo de patologías, se encuentra la Diabetes Mellitus Tipo II (DM2), la cual ha presentado tendencia cada vez más en personas jóvenes (Universidad de Sonora, 2008).

En el 2017, la OMS menciona que la diabetes es una enfermedad crónica, como resultado de que el páncreas no produzca insulina suficiente o es cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina producida. La hormona reguladora del azúcar en sangre es la insulina. La diabetes no controlada con el tiempo puede causar daños graves en diferentes órganos y sistemas, especialmente en los nervios y vasos sanguíneos. La diabetes tipo dos se debe a una utilización ineficiente de la insulina, siendo este tipo de diabetes el que representa la mayoría de los casos mundiales, y se deben en gran parte a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

En la Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular realizada por la CCSS en el 2010, se identifica que un 10,8% de la población padece de diabetes, siendo en mujeres un 11,6% de prevalencia y en hombres un 9,8% (Dra. López, et al., 2014).

El tratamiento nutricional para las personas que padecen diabetes tipo dos es un pilar fundamental, pues en algunas ocasiones, es la única intervención necesaria. La dieta debe ir orientada a mantener un peso adecuado y niveles óptimos de glucosa, lípidos y tensión arterial. En relación con la dieta para la DM2, el factor principal por alcanzar es un peso adecuado. Por ende, se realiza una dieta hipocalórica para alcanzar este primer objetivo. Esto obliga a evitar alimentos grasos y altos en contenido de azúcares simples, aumentando el consumo de alimentos con bajo contenido calórico como los vegetales. En los pacientes con tratamiento de insulina, es relevante regular los tiempos de comida, sincronizados con los tiempos de aplicación del fármaco. Dicha dieta también debe prevenir las complicaciones agudas o crónicas del tratamiento (Alfaro, et al., 2000).

2.6.5 Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, los cuales se pueden clasificar en hipertensión arterial, infarto de miocardio, enfermedades cerebrovasculares, enfermedad vascular periférica, insuficiencia cardíaca, entre otras patologías. Este riesgo está determinado por el perfil de la persona, como sexo, edad, circunferencia abdominal, peso, tabaquismo, hábitos alimentarios, sedentarismo, entre otros factores a tomar en cuenta (OPS, Organización Panamericana de la Salud, 2017).

La toma de la medida de la circunferencia abdominal constituye un índice aproximado de la masa grasa intraabdominal y de la grasa corporal total. Existe un mayor riesgo de complicaciones si se tiene una circunferencia abdominal de 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres (FAO, 2003).

Está demostrado que disminuir el consumo de tabaco, la sal de la dieta, aumentar el consumo de frutas y hortalizas, realizar actividad física con regularidad y evitar el consumo nocivo de alcohol reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares (OMS, 2015).

2.7 SERVICIO DE ALIMENTOS

Un servicio de alimentos es una instalación donde preparan y sirven alimentos para el consumo humano. Éstos pueden ser de carácter social o comercial. Para poder brindar un servicio de calidad, se debe planificar todo el proceso desde la recepción del alimento, preparación, conservación, distribución, bajo estándares sanitarios adecuados, para así poder generar alimentos con alto valor nutricional, inocuidad y óptimas características organolépticas (INN, 2014).

Los servicios de alimentos se pueden clasificar según género, el cual está basado en la razón de ser o el operacional del servicio de alimentos, por sistemas, hace referencia a los procesos productivos predominantes en el servicio de alimentos y por tipos de acuerdo con los diferentes métodos de distribución de los productos ya terminados (Gallego, 2012).

A continuación, se describen el género, el tipo y el servicio de alimentos según lo descrito por la MSc. María Cecilia Bolaños Aguilar, en el libro *Diseño de Menús para Servicios de Alimentos "El Método Escalerilla"*, publicado en el año 2013.

Servicios de alimentos según su género

- Género lucrativo clase popular: bares, sodas, comedores empresariales e institucionales, cafeterías, entre otros. El objetivo de este servicio se centra en la obtención de utilidades modernas a altas, pero con reducción máxima de los costos; éstos brindan un servicio más limitado y sencillo, y cuentan con el personal reducido con menús restringidos, y se cobra por su servicio.
- Género de afán de servir: hace referencia a comedores institucionales, pueden ser de escuelas, empresas, entre otros, donde se trata de trabajar por muy baja utilidad o con un servicio subsidiado.
- Género atención de salud: hospitales, clínicas, centros de adulto mayor, entre otras entidades.

Servicios de alimentos según el sistema

- Convencional: área de preparación previa, se adapta a las preferencias particulares y cuenta con mayor cantidad de equipo y espacio, mayor costo de la mano de obra.
- Semiconvencional: este sistema debe abastecer de un proveedor externo los insumos que no produce o se prepara en el servicio. En éste, se busca un proveedor idealmente reconocido, se reduce el equipo requerido y se limita el personal especializado solo a las áreas de producción.
- Comisariatos: áreas donde se realiza la preparación previa, complementaria y cocción, pues los alimentos deben ser transportados a los centros de distribución.
- Alimentos preparados:
 - Semipreparados o crudos: preparación preliminar requieren cocción.
 - Completamente preparados: solo requieren calor.

Tipo de servicios de alimentos

- Autoservicio de barra: este servicio de alimentos es ideal para la atención de grandes grupos. Consiste en una forma de distribución donde el comensal es quien recorre la barra de distribución y elige lo que desea, cancela en la caja; el mismo comensal traslada los alimentos y las herramientas en su bandeja hasta el sitio elegido en el salón o comedor para consumir sus alimentos. Esta forma de distribución tiene la ventaja de que en muchos casos reduce los costos, pues requiere menos mano de obra, además de que es una forma más rápida de atender a gran cantidad de comensales.
- Servicio de meseros: caracterizado por género de lucro, provee atención individual y responde a las órdenes del cliente que seleccionan del menú. Esto refleja mayor costo.
- Servicio de bandejas: es común en los géneros de salud, como por ejemplo en hospitales.

2.8 MENÚ

El menú es la herramienta fundamental para el funcionamiento de un servicio de alimentos. Éste determina la materia prima por comprar, la cantidad de personal y el equipo necesario para la producción y el servicio. Para la planeación del menú, se deben tomar en cuenta características de la población por servir, aspectos como sexo, edad, estado de salud, actividad, ambiente cultural y económico, requerimientos nutricionales, hábitos y preferencias nutricionales, además de tomar en cuenta el presupuesto con el que se cuenta (Pohlenz, et al., 2012).

El menú se puede clasificar en menú a la carta o fijo, menú verbal, temporal o cíclico. El menú cíclico está realizado con el fin de abarcar cierta cantidad de tiempo: puede ser semanal o mensual y se realiza más que todo en comedores institucionales, con el fin de no repetir preparaciones a lo largo del tiempo de duración del menú. El menú cíclico se puede realizar por diferentes métodos como el método de escalerilla o el método de menú por competencia (Aguilar, 2013).

Inicialmente, para realizar un menú cíclico para una población determinada, se debe identificar el Valor Energético Diario (VET) que requiere la población. Seguidamente, se debe realizar la distribución porcentual del VET, la cual se recomienda que sea de un 30% en el desayuno y almuerzo, un 20% en el desayuno y un 10% en merienda de la mañana y de la tarde, según sean las necesidades. Posteriormente, se debe hacer un patrón de alimentos y técnicas culinarias a utilizar, y por último, se debe realizar el cálculo del valor nutritivo según la composición nutricional (Tejada, 2007).

Posterior a la anterior evaluación, se debe establecer la estructura del menú por tiempo de comida, es decir, especificar lo que se va a ofrecer, como por ejemplo en el desayuno 1 base, 2 opciones proteicas, 2 opciones de fruta, 2 guarniciones, 1 opción de refresco y así sucesivamente para cada tiempo de comida que ofrece el servicio de alimentos (Tejada, 2007).

2.10 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Toda persona que tenga contacto con los alimentos por su actividad laboral es un manipulador de alimentos. La adecuada manipulación de alimentos debe ser desde que se recibe el producto, la preparación, el almacenamiento y la distribución, pues está demostrado que una inadecuada manipulación es desencadenante de enfermedades de transmisión alimentaria (ETA). Las medidas higiénicas son las más efectivas para prevenir dichas enfermedades. En la mayoría de los casos, es el personal manipulador el que intervine como vector de transmisión, por actos incorrectos, lo cual radica en contaminación de los alimentos (Herrera, et al., 2011).

Por lo antes descrito, es de suma relevancia mantener los alimentos inocuos, entiéndase por inocuidad alimentaria “el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, elaboración, almacenamiento, distribución y preparación de los alimentos para asegurar que, una vez ingeridos, éstos no representen un riesgo apreciable para la salud” (FAO, 1999). Es decir, es un alimento que se encuentra libre de peligros físicos, químicos o biológicos.

Para mantener un alimento inocuo, el personal manipulador de alimentos debe tomar medidas higiénicas. Algunas medidas indispensables son que el manipulador cuente con un óptimo estado de salud, sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones. Además de tener una excelente higiene personal, el colaborador debe bañarse antes de ir al trabajo, mantener las uñas cortas y limpias, cara afeitada y cabello recogido en cofia. También, el manipulador debe conocer los pasos para un correcto lavado de manos, siendo este puesto en práctica siempre antes de iniciar las labores, después de realizar alguna actividad donde se pudo contaminar o después de treinta minutos de estar realizando la misma labor(OPS, 2017).

Es indispensable un adecuado manejo de temperaturas para evitar la proliferación de microorganismos y así mantener un alimento inocuo. Por esto, es de suma importancia que el manipulador conozca cómo utilizar correctamente el termómetro, así como saber interpretar los resultados. Los alimentos que deben

estar calientes deben estar a no menos de 60 grados centígrados, y los alimentos fríos deben estar a no más de 5 grados centígrados, la temperatura de congelación debe ser menor a los 0 grados (Herrera, et al., 2011).

2.12 ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

Según la OMS, las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) abarcan una gran cantidad de dolencias y causan problemas de salud pública. Las ETA se deben a la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas. Dicha contaminación puede provenir de cualquier etapa del proceso de manipulación del alimento.

La manifestación clínica más común es la aparición de síntomas gastrointestinales, pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos, entre otros. La ingesta de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, por lo que representa una carga considerable de discapacidad y mortalidad (OMS, s.f.)

2.13 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La educación nutricional es el proceso a través del cual se brinda conocimiento a las personas para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables con el fin de favorecer la buena nutrición de la población. La educación nutricional es una estrategia catalizadora para mejorar el impacto nutricional de los programas de seguridad alimentaria (FAO, 2014).

En ese sentido, está demostrado que la educación nutricional tiene la capacidad de mejorar componentes dietéticos y el estado nutricional de las personas. Asimismo, teniendo efectos a largo plazo, en el actuar independiente de cada individuo que recibe la educación, y por medio de éstos se alcanza mejorar los hábitos en el hogar, lo cual repercute en la salud de los hijos (Roma, 2011).

La educación nutricional contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, centrándose en todo lo que influya el consumo de

alimentos y las prácticas dietéticas, hábitos alimentarios, compra de alimentos, preparación de estos, la inocuidad y las condiciones ambientales (Roma, 2011).

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1 ACTIVIDADES

En este capítulo, se describe cada una de las actividades realizadas en la Práctica Universitaria Supervisada, la cual tiene una duración de 640 horas, que representan 4 meses. Dicha práctica se realiza en industria médica a través de actividades realizadas con el fin de buscar una solución a los problemas encontrados.

Seguidamente, por medio de matrices se muestra el nombre de la actividad realizada, participantes, recurso material, estrategia educativa o metodológica y resultados, y en casos necesarios, el instrumento evaluador. Lo antes descrito es para cada actividad realizada.

3.1.1 Actividad N.1 Evaluación y diagnóstico del servicio de alimentos

Tema: Evaluación y diagnóstico del servicio de alimentos

Objetivo: Evaluar las condiciones de la infraestructura y sanitarias del servicio de alimentos, mediante la aplicación de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud Pública.

Tabla N.5 Evaluación y diagnóstico del servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Aplicar guía de evaluación sanitaria de servicios alimentos público del Ministerio de Salud para identificar condiciones físicas y	Adriana Solórzano Aguilar	“Guía de evaluación sanitaria de servicios alimentos al público” del Ministerio de Salud Lapicero Computadora	Guía de evaluación sanitaria de servicios alimentos al público” del Ministerio de Salud, Dirección de Área Rectora de Salud.	Se toman en cuenta las secciones relevantes para el servicio de alimentos, siendo éstas la sección A, B, C, D, E, F, de la guía del	La calificación general obtenida es de 192 puntos, lo cual corresponde a el 96%, según la clasificación corresponde a buenas condiciones. Las secciones A, E y F se cumplen en

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
sanitarias del servicio de alimentos de la industria médica.				Ministerio de Salud.	<p>su totalidad.</p> <p>En la sección B, se identifica que el cielorraso y la iluminación no son los adecuados.</p> <p>En la sección C, se identifica que la fuente lumínica no se encuentra protegida.</p> <p>En la sección D, los servicios sanitarios del área de cocina no cumplen con el diseño establecido por la ley 7600.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se realiza el análisis de la situación actual del servicio de alimentos de la industria médica, con base en la “Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público” del Ministerio de Salud (ver anexo n. 4).

En ese sentido, se toman en cuenta las secciones A, B, C, D, E y F, siendo éstas las asignadas para una soda, restaurante o bar sin servicio exprés. Seguidamente, se desglosa lo que cada sección evalúa y se resalta el punto que el servicio de alimentos no cumple.

La sección A evalúa las condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones. En esta sección, el servicio de alimentos cumple en su totalidad.

La sección B evalúa el área de preparación de alimentos, es decir la cocina. Ésta se divide en B1, sección que evalúa condiciones físicas y sanitarias, B2 equipo y utensilios, B3 operaciones de preparación de alimentos. En esta sección, se identifica en el ítem B1, que el servicio de alimentos no cuenta con cielorraso adecuado, y la fuente lumínica no cuenta con protección.

La sección C hace referencia al almacenamiento de los alimentos. Se divide dos ítems: C1 evalúa condiciones físicas y sanitarias, y C2 condiciones de almacenamientos. Se identifica que el área de almacenamiento tampoco cuenta con fuente lumínica con protección.

La sección D evalúa medidas de saneamiento, identificándose que los servicios sanitarios ubicados dentro del área del servicio de alimentos no cumplen con el diseño establecido por la ley 7600, pero los servicios sanitarios para el uso de los comensales sí cuentan con dicho diseño.

La sección E evalúa salud e higiene del personal, y la sección F el área de consumo, es decir el comedor, en estas dos secciones el servicio de alimentos cumple los aspectos en su totalidad.

Al identificar estas deficiencias, se le hace saber a la administradora del servicio de alimentos, la cual lo externa al equipo de soporte de la industria

médica, ya que las instalaciones son responsabilidad de dicha empresa y no del servicio de alimentos. Al externar las disconformidades de la infraestructura, se procede a la cotización para la modificación de cielorraso y colocación de protectores en las fuentes lumínicas. Esto aún no se ha realizado, pero se encuentra en proceso.

3.1.2 Actividad N.2 Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos

Tema: Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos

Objetivo: Identificar deficiencias en el conocimiento sobre manipulación de alimentos para el mejoramiento de dicho conocimiento

Tabla N.6 Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Aplicación de cuestionario de conocimiento en manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos de la industria médica.	Adriana Solórzano Aguilar. 21 colaboradores del servicio de alimentos	Cuestionario Lapicero Computadora	Cuestionario sobre conocimiento en manipulación de alimentos.	Se entrega encuesta directamente a cada colaborador del turno A. Para los turnos B y C, se le entrega encuesta a supervisor de dichos turnos para que haga entrega a los colaboradores de esos turnos. Es el responsable de la devolución de la encuesta ya contestada. Al tener ya todas	La gran mayoría de los encuestados contesta correctamente las preguntas, sin embargo, se identifica que un 86% responde en forma incorrecta a la pregunta 10, la cual hace referencia a temperatura de zona de peligro. Por lo tanto, se determina que no se tiene el suficiente conocimiento sobre temperaturas

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				encuestas con su debida respuesta, se procede a la tabulación de datos.	adecuadas.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se aplica encuesta de conocimiento en manipulación de alimentos a 21 colaboradores del servicio de alimentos. La encuesta consta de 14 preguntas, las cuales buscan evaluar conocimientos básicos en manipulación de alimentos. Dichos conocimientos todo manipulador de alimentos debe saberlos y aplicarlos para poder brindar alimentos inocuos (ver anexo n.28).

La entrega del cuestionario se realiza a los tres turnos que laboran en el servicio de alimentos. Para el turno A, se le hace entrega directa a cada uno de los colaboradores durante el tiempo de desayuno. Dicha encuesta se entrega inmediatamente después de ser contestada. Los turnos B y C se trabajan diferente, ya que se hace entrega de las encuestas al supervisor de dichos turnos, para que éste sea el responsable de hacer entrega de las encuestas y posteriormente de ser contestadas las recoja, y al día siguiente, haga entrega de éstas.

Seguidamente, se procede a graficar dichas encuestas para identificar los resultados obtenidos (ver anexo n .29). Con los resultados obtenidos, se identifica una carencia en tema de temperaturas; por ende, se procede a realizar una segunda encuesta, la cual es únicamente de temperaturas, a petición de la administradora del servicio de alimentos. Esta segunda encuesta se especifica en la actividad N.3.

3.1.3 Actividad N.3 Cuestionario sobre temperaturas de los alimentos aplicado al personal de servicio de alimentos.

Tema: Cuestionario sobre temperaturas de los alimentos

Objetivo: Identificar el conocimiento que tiene el personal del servicio de alimentos en tema de temperaturas de los alimentos para el mejoramiento de dicho conocimiento.

Tabla N.7 Cuestionario sobre temperaturas de los alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Aplicación de encuesta sobre temperaturas de los alimentos al personal del servicio de alimentos de la industria médica.	Adriana Solórzano Aguilar Dieciséis colaboradores del servicio de alimentos	Cuestionario Lapicero Computadora	Cuestionario sobre temperaturas de los alimentos.	Se entrega cuestionario a los colaboradores que la administradora determina son los que requieren tener un buen manejo del tema. La entrega del cuestionario se realiza por turnos. Para el turno A, se hace entrega directa y se recogen inmediatamente que se terminan de responder.	Se identifica que la mayoría de los encuestados tiene un deficiente conocimiento del manejo de temperaturas en los alimentos, así como en el manejo de rangos de temperaturas.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>Para los turnos B y C, se le hace entrega al supervisor, el cual es el encargado de entregar los cuestionarios y de recogerlos, y posteriormente hacer la devolución de ellos.</p> <p>Al tener ya todas las encuestas contestadas, se procede a la tabulación de datos</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se aplica cuestionario sobre temperatura de alimentos. Dicho cuestionario consta de ocho preguntas, las cuales son de conocimiento básico. Por lo tanto, un manipulador de alimentos las debe conocer. Este cuestionario fue aplicado a 16 colaboradores del área de servicio de alimentos, los cuales fueron seleccionados por la administradora, la cual determina que éste es el personal que debe tener conocimiento sobre el tema (ver anexo n.30).

Con los datos obtenidos, se procede a graficarlos para poder interpretar los resultados (ver anexo n .31). Dichos resultados dejan al descubierto un deficiente conocimiento en el tema, ya que en términos generales solo el 56% de las preguntas se responden adecuadamente y el otro 44% se responde en forma incorrecta. A partir de ello, se destaca desconocimiento en manejo de rangos de temperatura de zona de peligro, refrigeración y de congelamiento, entre otros.

Se procede a brindar una capacitación a este personal. Esta capacitación se da en conjunto con el equipo de control de calidad, y además, se brindan rótulos para que la información pertinente se encuentre a la vista. Lo antes descrito se explica en forma más extensa en la actividad N. 4.

3.1.4 Actividad N.4 Capacitación de manejo de temperaturas de los alimentos.

Tema: Educación nutricional sobre manejo de temperaturas de los alimentos

Objetivo: Reforzar conocimientos sobre manejo de temperaturas de los alimentos, en el personal del servicio de alimentos

Tabla N.8 Educación nutricional sobre manejo de temperaturas de los alimentos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Educación nutricional sobre manejo de temperaturas de los alimentos al personal del servicio de alimentos	Adriana Solórzano Aguilar Una persona del departamento de control de calidad Doce colaboradores del servicio de alimentos	Rótulos. Hoja de asistencia Lapicero Computadora	Encuesta de temperaturas de alimentos	Se brinda la capacitación en el tiempo que hay antes de iniciar el servicio del almuerzo. Se usan como material de apoyo los rótulos que posteriormente se colocan en diferentes partes del área de cocina y servicio. Dicha charla tiene lugar en la oficina administrativa ubicada dentro del servicio de	Con base en lo obtenido en la encuesta de temperaturas de alimentos aplicada posterior a la capacitación, se determina que la gran mayoría de los participantes de la charla absorbió correctamente la información. Solo un 7% de los encuestados marcó respuestas incorrectas y un 93% fueron correctas.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>alimentos. Posteriormente, se aplica de nuevo la encuesta de temperaturas de alimentos para así evaluar si el conocimiento fue absorbido de la mejor manera. Al tener todas las encuestas ya respondidas, se procede a la tabulación de datos.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

La necesidad de brindar esta capacitación surge posteriormente de haber aplicado la encuesta de temperaturas de alimentos, ya que en dicha encuesta se determina un nivel bajo de conocimiento del tema (ver anexo n.30). Lo anterior es preocupante, pues el manejo correcto de temperaturas es fundamental para brindar un alimento inocuo.

La charla se dio a 12 colaboradores del servicio de alimentos (ver anexo n. 33). Dicha charla tuvo lugar en la oficina administrativa del servicio de alimentos, en el tiempo que hay antes de iniciar el servicio del almuerzo.

En la capacitación, primeramente se explican las temperaturas y cuáles son los rangos, es decir, la temperatura de congelación es de -18°C a 0°C , la temperatura de refrigeración es de 0°C a 5°C , la temperatura de peligro es mayor a 5°C y menor a 60°C , la temperatura de ebullición de 100°C , la temperatura de recalentamiento es de 74°C por 15 segundos y la temperatura de recepción de cárnicos es de 5°C . Posteriormente, se explica el uso correcto del termómetro, cómo se debe de calibrar, qué es lo que se tiene que leer en el termómetro y qué se debe hacer si el alimento no está en la temperatura que debería.

Posteriormente, se procede a contestar preguntas sobre el tema para que todo quede aclarado. Para finalizar, se aplica la encuesta de temperatura de alimentos para identificar si el conocimiento fue absorbido de la mejor manera. Dicha encuesta se grafica para analizar los resultados, los cuales reflejan que sí se entendió correctamente toda la información (ver anexo n. 32).

Además de brindar la capacitación, se hace entrega de rótulos con información sobre temperaturas para ser colocados en áreas estratégicas del servicio de alimentos. Dichos rótulos son utilizados también en la capacitación como material de apoyo (ver anexo n. 34).

3.1.5 Actividad N.5 Diagnóstico de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Tema: Diagnóstico de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Objetivo: Identificar el conocimiento que tienen los colaboradores de la industria médica en temas de nutrición y cuáles son los hábitos alimentarios.

Tabla N.9 Diagnóstico de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Aplicación de encuesta de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios a colaboradores de la industria médica	Adriana Solórzano Aguilar Población muestra de 240 colaboradores de la industria médica	Encuesta Lapiceros Computadora	Encuesta de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios	Se hace entrega del cuestionario en tiempos de comida como desayuno y almuerzo. Se le brinda a cada colaborador una encuesta y un lapicero. Cuando termina de contestar el cuestionario, debe hacer entrega inmediata de éste. Al tener las 240 encuestas	Los resultados se evalúan en tres grandes áreas: conocimiento nutricional, conocimiento de lectura de etiquetas y hábitos alimentarios. Con respecto a los resultados obtenidos en conocimiento nutricional, se determina que aproximadamente un 50% de la población tiene un adecuado conocimiento, mientras que el otro 50% tiene un conocimiento erróneo. En cuanto a

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				ya contestadas, se procede a la tabulación de datos.	<p data-bbox="1230 323 1560 737">conocimiento de lecturas de etiquetas nutricionales, se determina que aproximadamente un 65% de la población no tiene conocimientos sobre el tema.</p> <p data-bbox="1230 785 1560 1747">Con respecto a los hábitos alimentarios, se determina que un bajo porcentaje de la población realiza los 5 tiempos de comida. También, se identifica que un 56% de la población utiliza aceite vegetal para cocinar, un 47% de la población añade sal a la comida preparada y un 53% utiliza azúcar corriente para endulzar, mientras que el otro 47% utiliza edulcorantes.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se aplica un cuestionario de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios al personal de la industria médica. Dicho cuestionario inicialmente se pretendía aplicar en dos cuestionarios por aparte, sin embargo, por órdenes de Recursos Humanos se tuvo que hacer en un solo cuestionario. Además, surgió la necesidad de modificar el cuestionario de hábitos alimentarios, ya que en sus orígenes el cuestionario incluía una sección de frecuencia de consumo de una lista de alimentos y por órdenes de Recursos Humanos esta parte debió ser eliminada.

Después de las modificaciones ordenadas por el Departamento de Recursos Humanos, la encuesta consta de tres partes: la primera sobre conocimiento en nutrición, la segunda sobre hábitos alimentarios y la tercera parte acerca del conocimiento en lectura de etiquetas nutricionales. Es una encuesta de 15 preguntas aplicada a una población muestra de 240 colaboradores de la industria médica (ver anexo n. 35).

La encuesta se realiza en horas del desayuno y del almuerzo de los colaboradores, debido a que éste el único momento donde ellos tienen tiempo para realizarla. Al ser un tiempo corto, Recursos Humanos decide hacer una sola encuesta y resumirla, como anteriormente se describe. Se entrega la encuesta junto con un lapicero, y posterior a contestarla, se hace devolución inmediata.

Al recopilar las 240 encuestas, se procede a interpretar la información por medio de gráficos (ver anexo n.36).

Posterior a la interpretación de los datos, se identifican carencias en conocimiento nutricional, así como malos hábitos alimentarios. Ello da lugar a una necesidad de educación nutricional en temas relacionados con lo identificado en esta encuesta.

3.1.6 Actividad N.6 Importancia de realizar cinco tiempos de comida

Tema: Educación nutricional, importancia de realizar cinco tiempos de comida

Objetivo: Dar información sobre importancia de realizar los 5 tiempos de comida, por medio de boletín y puesto informativo

Tabla N.10 Importancia de realizar cinco tiempos de comida

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Educación nutricional de la importancia de realizar cinco tiempos de comida, dirigida a personal de industria médica.	Adriana Solórzano Aguilar 101 colaboradores de industria médica	Mesa Mantel Boletín Cartón de presentación Lista de asistencia Lapicero Encuesta Computadora	Encuesta de tiempos de comida realizados.	Se coloca un puesto ubicado en la entrada de empleados, donde es la mayor afluencia de personas. Se busca impacto en toda la población, por lo tanto, se toman en cuenta los tres turnos, y el puesto se coloca desde las 6:30 a.m. hasta las 8 p.m. Se hace una explicación del tema utilizando el cartón de presentación como material	Al estar ubicado en la entrada de empleados, se logró una gran participación de los colaboradores. Para identificar si la información, se enfatizó en los hábitos alimentarios de la población, cumpliendo con los cinco tiempos de comida y se realiza encuesta de tiempos de comida. La encuesta refleja en términos generales en referencia a los

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				de apoyo. Seguidamente, se entrega un boletín con información pertinente.	tiempos de comida que un 84% de los encuestados realiza todos los tiempos de comida, en comparación con la encuesta realizada inicialmente, la cual refleja que un 60% de los encuestados realiza todos los tiempos de comida.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

La necesidad de realizar educación nutricional surge de los resultados obtenidos en la encuesta de hábitos alimentarios y conocimiento en nutrición, específicamente a partir de la pregunta número nueve, donde se solicita indicar cuáles tiempos de comida realiza (ver anexo n.36, figura n.28).

Con base en lo antes mencionado, se percibe la necesidad de educar sobre la importancia de realizar los cinco tiempos de comida al día. Por motivos de que el personal no cuenta con tiempo para asistir a una charla, se buscó la manera de hacer llegar esta información a los colaboradores, decidiéndose colocar un puesto donde se brinda la información en forma verbal utilizando como material de apoyo un cartón de presentación, y en forma escrita, proporcionando un boletín con información pertinente (ver anexos n.37 y 38).

Además, se busca llegar a una gran cantidad de la población, por lo tanto, se decide colocar el puesto en la entrada de empleados, siendo ésta el área que cuenta con más afluencia de personal. Dicho puesto se mantiene de 6:30 a.m. a 8 p.m. con el fin de abarcar los tres turnos de trabajo de la industria médica. Se logra una asistencia de 101 colaboradores (ver anexo n. 39).

Posteriormente, se procede a aplicar y a graficar la encuesta sobre tiempos de comida realizados. Dicha encuesta se aplica dos semanas posteriores a la educación nutricional, con el fin de identificar si hubo un cambio en la población con respecto a este tema. Esta encuesta tiene un margen de error bastante grande, ya que no necesariamente fue aplicada a las personas a las cuales se les brinda la educación nutricional (ver anexo n.40).

3.1.7 Actividad N.7 Consumo de sodio en la dieta

Tema: Educación nutricional, consumo de sodio en la dieta

Objetivo: Brindar información sobre el consumo de sodio en la dieta por medio de boletín y puesto informativo

Tabla N.11 Consumo de sodio en la dieta

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Educación nutricional sobre el consumo de sodio en la dieta, dirigida al personal de industria médica	Adriana Solórzano Aguilar 78 colaboradores de industria médica	Mesa Mantel Boletín Cartón de presentación Lista de asistencia Lapicero Encuesta Computadora	Encuesta de conocimiento en nutrición, y hábitos alimentarios, específica-mente a partir de las preguntas 5 y 11, más una pregunta añadida	Se coloca un puesto ubicado en la entrada de empleados, donde es la mayor afluencia de personas. Se busca impacto en toda la población, por lo tanto, se toman en cuenta los tres turnos, y el puesto se coloca desde las 6:30 a.m. hasta las 8 p.m. Se hace una explicación del tema utilizando el cartón de presentación como material	Gran participación de los colaboradores. En la encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios, se obtuvieron los siguientes resultados: Pregunta 1, de los siguientes alimentos cuál es considerado con alto contenido de sodio, donde un 94% contestó correctamente y el otro 6% en forma errónea.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>de apoyo. Seguidamente, se entrega un boletín con información pertinente. Para finalizar, se aplica encuesta de conocimiento.</p>	<p>Pregunta dos, agregar sal a la comida ya preparada, un 41% indica que sí y el otro 59% indica que no. Pregunta tres, si indicó que sí en la pregunta anterior, conteste lo siguiente, va a modificar este hábito, un 92% indico que sí y el otro 8% indicó que no.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Esta educación nutricional surge de la necesidad que esta población presenta. Es identificada de dos formas: una por medio de la encuesta de hábitos alimentarios y conocimiento en nutrición, y la segunda por medio de la observación, donde se determina que una gran cantidad de la población agrega sal a la comida ya preparada, observación que se hace en el área de cajas donde se encuentra el salero (ver anexo n.36, figuras n.24 y n.30).

Dicha educación nutricional se realiza en un puesto, donde se encuentra un cartón de presentación, el cual es utilizado como material de apoyo visual para dar información sobre el tema. También están los boletines, los cuales son entregados posterior a brindar la información verbal (ver anexos n. 41 y 42).

Por consiguiente, se decide impartir la educación por medio de un puesto y no una charla por motivos de tiempo, ya que el personal no cuenta con el tiempo suficiente para asistir a una charla. El puesto busca llegar a una gran cantidad de la población, por lo cual se ubica en la entrada de empleados y se mantiene de 6:30 a.m. a 8 p.m. Se logra una asistencia de 78 colaboradores (ver anexo n.43).

Para evaluar que la información proporcionada se asimila de la mejor manera, se aplica una encuesta que consta de tres preguntas, la cual luego se grafica para así analizar los resultados. Dicha encuesta es aplicada inmediatamente después de brindar la educación nutricional (ver anexos n.44 y n.45).

3.1.8 Actividad N.8 Lectura de etiquetas nutricionales

Tema: Educación nutricional, lectura de etiquetas nutricionales

Objetivo: Brindar información sobre la forma correcta de leer etiquetas nutricionales

Tabla N.12 Lectura de etiquetas nutricionales

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Educación nutricional sobre lectura de etiquetas nutricionales. dirigida al personal de industria médica	Adriana Solórzano Aguilar Noventa y siete colaboradores de industria médica	Mesa Mantel Boletín Cartón de presentación Lista de asistencia Lapicero Encuesta Computadora	Encuesta de lectura de etiquetas	Se coloca un puesto ubicado en la entrada de empleados, donde es la mayor afluencia de personas. Se busca impacto en toda la población, por lo tanto, se toman en cuenta los tres turnos, y el puesto se coloca desde las 6:30 a.m. hasta las 8 p.m. Se hace una explicación del tema utilizando el cartón de presentación como material	Gran participación de los colaboradores. La encuesta aplicada da como resultado que un 90% de la población encuestada adquiere los conocimientos para leer correctamente una etiqueta nutricional, mientras que el otro 10% falla las preguntas.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>de apoyo. Seguidamente, se entrega un boletín con información pertinente.</p> <p>Para finalizar, se aplica encuesta de conocimiento.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

La necesidad de brindar educación nutricional en el tema de lectura de etiquetas surge posterior a la aplicación de las encuestas de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios. Específicamente, las preguntas que demuestran esto son la 13, 13.1, 13.2, 13.3 (ver anexo n.36, figuras n.32, n.33 y n.34).

Esta educación nutricional tiene lugar en la entrada de empleados en el lapso de 6:30 a.m. a 8 p.m., con el fin de estar al alcance de la gran mayoría de los colaboradores. Se logra una asistencia de 97 personas (ver anexo n.48).

Para brindar la información de lectura de etiquetas, se utiliza como estrategia la colocación de un puesto, donde se encuentra como material de apoyo un cartón de presentación con información sobre el tema, el cual se utiliza para proporcionar la información en forma verbal. Posterior a esta explicación, se les da un boletín con datos pertinentes para reforzar el conocimiento (ver anexos n.46 y n. 47).

Para evaluar que la información proporcionada se asimila de la mejor manera, se aplica una encuesta que consta de tres preguntas, la cual luego se grafica para así analizar los resultados. Dicha encuesta es aplicada inmediatamente después de brindar la educación nutricional (ver anexo n.49).

3.1.9 Actividad N.9 Datos antropométricos de la población

Tema: Toma de medidas antropométricas de la población

Objetivo: Determinar el estado nutricional y el valor energético total de la población, por medio de la toma de medidas antropométricas

Tabla N.13 Datos antropométricos de la población

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Toma de medidas antropométricas para determinar estado nutricional y VET de la población, por medio de recolección de datos como peso, talla, sexo, edad, circunferencia abdominal.	Adriana Solórzano Aguilar Población muestra de 142 colaboradores de industria médica	Tallímetro Pesa Cinta métrica Calculadora Hojas de papel Lapicero Computadora	Fórmula IMC Fórmula ADA Fórmula Harris Benedict	Se coloca pesa y tallímetro en la entrada de empleados y se atrae a la población dándoles la información que se pretende recolectar. Es decir, se les dice cuál es el estado nutricional como se encuentran, si se encuentran en riesgo cardiovascular o no según circunferencia abdominal, y	32 hombres 110 mujeres Resultados de IMC obtenidos: 1% desnutrición 36% normal 44% sobrepeso 14% obesidad 1 3% obesidad 2 2% obesidad 3 Resultados del VET, 1943 kcal, lo cual se redondea a 1900 kcal. Resultados de circunferencia abdominal: 54%

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>peso ideal. Para de la población lograr obtener muestra, riesgo los datos de la de enfermedad población cardiovascular, y muestra, se un 46% presenta trabaja de 7 circunferencia a.m. a 7:30 p.m. abdominal normal.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Para la obtención de los datos antropométricos de la población de la industria médica, se coordina con Recursos Humanos. Recursos Humanos indica que esta actividad se puede realizar únicamente en un día, por lo tanto, se trabaja de 7 a.m. a 7:30 p.m. para poder tomar la mayor cantidad de medidas, lográndose tomar datos de 142 personas.

Según las indicaciones que da Recursos Humanos, esta actividad se lleva a cabo en la entrada de empleados, donde se coloca tallímetro, pesa y una mesa para poder usarla como apoyo para anotar los datos, además de colocar cinta métrica, calculadora y computadora (ver anexo n.50).

Para la toma de los datos, primeramente, se le solicita al paciente indicar la edad. Luego, se procede a la toma de la talla, en la cual se le solicita al paciente quitarse los zapatos, colocarse de espaldas al tallímetro en posición anatómica, y se procede a la toma de la talla. Después, se toma el peso, de igual manera sin zapatos, y quitando todo lo que pueda causar peso extra, como llaves, celular, gafete, abrigo, entre otros artículos. Se continúa con la toma de circunferencia abdominal, la cual es tomada con una cinta métrica. Se localiza la parte más prominente del abdomen, y en esa zona, se le solicita al paciente que sujete el inicio de la cinta, y gire sobre su mismo eje para así rodear la circunferencia abdominal. Posteriormente, se le pide soltar la cinta para proceder a la medición (ver anexo n.51)

Posterior a la toma de los datos, se hace uso de la computadora y se transcriben los datos en una tabla dinámica de Excel, la cual arroja información del estado nutricional y peso ideal, utilizando la fórmula de IMC, y la fórmula de ADA, respectivamente. Para proporcionar esta información al paciente, además de indicarle por medio de la medida de circunferencia abdominal si está o no en riesgo cardiovascular (ver anexos n.52 y n.54).

Para la determinación del valor energético diarios (VET) de la población, se utiliza la fórmula de Harris Benedict, utilizando los datos anteriores. Posterior al cálculo individual de cada persona, se procede a la suma del VET del total de la población. Luego, este resultado es dividido por la cantidad de personas, para la obtención de una media del VET de esta población, la cual se utiliza más adelante para el análisis del menú del servicio de alimentos (ver anexo n.52).

Cabe resaltar que con respecto a los datos obtenidos de circunferencia abdominal, se toma la iniciativa de brindar educación nutricional en relación con el riesgo de enfermedades cardiovasculares, en específico la hipertensión arterial. Dicha actividad se explica detalladamente en la actividad N.10 (ver anexo n.54, figura n.43).

3.1.10 Actividad N.10 Educación nutricional sobre hipertensión arterial

Tema: Educación nutricional sobre hipertensión arterial

Objetivo: Brindar educación nutricional sobre hipertensión arterial, informando sobre recomendaciones y prevención de la patología.

Tabla N.14 Educación nutricional sobre hipertensión arterial

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Educación nutricional sobre el tema de hipertensión arterial, dirigida a funcionarios de la industria médica	Adriana Solórzano Aguilar Noventa y nueve colaboradores de industria médica	Mesa Mantel Silla Boletín Esfigmomanómetro Estetoscopio	Toma de presión de los participantes	Se coloca un puesto en la entrada de empleados, donde se está dando el servicio de toma de presión, además de brindar información pertinente del tema y se da un boletín con datos relevantes por un día de 7 a.m. a 7:30 p.m.	Se identifica que un 72% de la población presenta una presión sanguínea adecuada, un 9% presenta una presión sanguínea baja y un 19% tiene en ese momento una presión sanguínea alta.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Luego de identificar por medio de la medida de circunferencia abdominal que un gran porcentaje de la población presenta riesgo cardiovascular, se determina la necesidad de brindar educación nutricional sobre el tema de hipertensión arterial.

En el puesto informativo de hipertensión arterial, se coloca una mesa, donde están boletines con información relevante, el esfigmomanómetro, el estetoscopio, la lista de asistencia y el lapicero, además de una silla para que el paciente pueda tomar asiento y se pueda realizar una correcta toma de presión (ver anexo n.55).

Dicha educación nutricional se lleva a cabo en la entrada de empleados, donde se logra la participación de 99 colaboradores. A los cuales se le procede a tomar la presión con un esfigmomanómetro y un estetoscopio. Primeramente, se le solicita al paciente que tome asiento y se anote en la lista de asistencia, con el fin de que se relaje. Posteriormente, se toma la presión, se le indica el resultado y se le da un boletín donde explica rangos de presión arterial, además de darle en forma verbal recomendaciones y sugerencias para evitar o tratar esta patología de manera nutricional (ver anexo n.56).

Los datos de presión arterial de cada persona asistente se anotan para posteriormente graficarlos y con esto tener una idea más concreta de cómo se encuentra dicha población en cuanto a presión arterial (ver anexo n.58).

3.1.11 Actividad N.11 Análisis cuantitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú

Tema: Análisis cuantitativo de platillo más seleccionado y más saludable del menú.

Objetivo: Identificar por medio de la observación el platillo más seleccionado del menú y el platillo más saludable, determinando el valor nutricional por medio de un análisis cuantitativo.

Tabla N.15 Análisis cuantitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Identificación del platillo más seleccionado por los colaboradores de la industria médica y determinación del platillo más saludable que ofrece el menú según valor nutricional.	Adriana Solórzano Aguilar. Colaboradores de industria médica que frecuentan el servicio de alimentos	Hoja Lapicero Calculadora Computadora Menú del servicio de alimentos	Cálculo de valor nutricional de los platillos, con base en requerimiento energético diario distribuido en desayuno y almuerzo de la población. Cálculo del valor nutricional con base en listas de intercambio.	Para la determinación del platillo más seleccionado, se observa en la barra de servicio en el tiempo de comida y desayuno y almuerzo cuáles son las opciones que el comensal más selecciona. Para la selección del platillo más saludable, se	En cuanto a los platillos más seleccionados se determina que un 83%, excede en el aporte calórico, mientras que un 10% se encuentra por debajo del aporte calórico recomendado y el otro 7% es adecuado. Con respecto a la opción más saludable, se determina que del 100% del menú se puede hacer

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>acude al menú y una selección se calcula el adecuada para el valor nutricional requerimiento de de la opción que la población. concuerda con los requerimientos dietéticos de la población en estudio.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Para una mejor evaluación del menú, se toma en cuenta la opción más saludable y la opción más seleccionada por los comensales, con el fin de determinar si la opción más seleccionada se encuentra adecuada según el requerimiento diario de esta población, además de identificar si el menú cuenta con una opción saludable (ver anexo n.71).

Para dicha evaluación, inicialmente se calcula el VET de la población. Luego, se procede a hacer la distribución del VET por tiempo de comida, para así identificar cuánto es lo que debe estar aportando cada tiempo de comida en cuanto a macronutrientes y calorías (ver anexo n.53).

Seguidamente, se procede a identificar cuál es el plato más seleccionado en el tiempo de comida del desayuno y almuerzo. Esto se logra por medio de la observación, la cual se realiza en cada tiempo de comida. Dicha observación se da en las barras de servicio. Posterior a identificar las opciones más seleccionadas, se realiza el cálculo nutricional de dicho platillo para las siete semanas del menú ofrecido por el servicio de alimentos. Se identifica que un 83% de los platos tiene un aporte elevado de calorías, un 10% un aporte bajo y el otro 7% un aporte adecuado (ver anexos n.21 y n.22).

Con respecto al platillo más saludable, éste se selecciona con base en lo ofrecido por el menú, y se calcula el valor nutricional total, para identificar si existe una opción saludable. Después de calcular el platillo de las siete semanas del menú, se determina que el menú cuenta en un 100% con una opción por seleccionar adecuada para el requerimiento de la población (ver anexos n.24 y n.25).

El cálculo del valor nutricional de cada una de las opciones ofrecidas se realiza por medio de listas de intercambios. Esto se logra debido a que en el servicio de alimentos ya está establecido cuánta porción de cada alimento se va a servir ya sea por cantidad o por medio de cucharas medidoras (ver anexo n.59).

3.1.12 Actividad N.12 Análisis cualitativo de platillo más seleccionado y más saludable del menú

Tema: Análisis cualitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú

Objetivo: Realizar un análisis cualitativo de los platillos más seleccionados, así como de la opción más saludable para la determinación de las características organolépticas de cada uno

Tabla N.16 Análisis cualitativo del platillo más seleccionado y más saludable del menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Evaluar características organolépticas de la opción más seleccionada y la opción más saludable del menú que ofrece el servicio de alimentos.	Adriana Solórzano Aguilar Colaboradores de industria médica que asisten al servicio de alimentos	Hoja de análisis cualitativo Lapicero Menú Platillos Computadora	Hoja de análisis cualitativo	Para el análisis cualitativo de la opción más seleccionada y la opción más saludable, se les hace entrega de hoja de análisis a 15 personas que escogen el plato más seleccionado para que evalúen dicho platillo, y a otras 15 personas que seleccionen la opción más saludable para	De la opción más seleccionada y más saludable, se evalúan 41 platos en total. A continuación, se muestran los datos de opción más saludable: En aroma, el 88% lo califican con excelente, el 7% muy bueno y el 5% bueno. En gusto, un 80% lo califica con excelente, un 5% muy bueno y un 15% bueno.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				que evalúen el platillo.	Apariencia, 93% la califica con excelente y 7% muy buena.
					Temperatura, el 71% la considera excelente, el 5% muy buena y el 24% buena.
					Tamaño de la porción, el 85% considera que es excelente, 5% muy bueno, 10% bueno.
					Textura, el 93% la califica como excelente, el 5% muy buen, y un 2% buena.
					Cantidad de grasa, un 78% la considera excelente, un 10% muy buena y un 12% buena.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>A continuación, se muestran datos de opción más seleccionada:</p>
					<p>En aroma, el 63% lo califican con excelente, el 12% muy bueno y el 25% bueno.</p>
					<p>En gusto, un 59% lo califica con excelente, un 12% muy bueno y un 29% bueno.</p>
					<p>Apariencia, 66% la califica con excelente, un 7% muy buena y un 27% buena.</p>
					<p>Temperatura, un 44% la considera excelente, un 10% muy buena y un 46% buena.</p>
					<p>Tamaño de la porción, un 66%</p>

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>considera que es excelente, un 3% muy bueno y un 32% bueno.</p> <p>Textura, un 68% la califica como excelente, un 10% muy buena y un 22% buena.</p> <p>Cantidad de grasa, un 32% la considera excelente, un 15% muy buena, un 46% buena y un 7% malo.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

La evaluación cualitativa del menú se realiza para la opción más seleccionada y la opción más saludable. En ambos se identifica a 15 personas que eligen dicha opción y se les hace entrega de una encuesta donde deben de colocar si les parece excelente, muy bueno, bueno, malo o muy malo, el aroma, gusto, apariencia, tamaño, temperatura, textura y cantidad de grasa del platillo (ver anexos n.21 y n.24). Esto se realiza con el fin de determinar la percepción organoléptica del comensal.

Dicha encuesta se realiza por las siete semanas del menú en el tiempo de comida del almuerzo. Con respecto al tiempo de comida del desayuno, solo se realiza por dos semanas, ya que el desayuno es muy repetitivo.

Posterior a la recolección de las encuestas, se saca una media de las respuestas para determinar la puntuación del platillo. Seguidamente, se hace una suma de todas las puntuaciones de todos los platillos para identificar cuál es la percepción del comensal en general con el menú (ver anexos n. 23 y 26).

3.1.13 Actividad N.13 Combo, opción más saludable

Tema: Combo, opción más saludable

Objetivo: Implementar el combo de opción más saludable para que los comensales puedan solicitarlo.

Tabla N.17 Combo, opción más saludable

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Colocación a la vista de los comensales la opción más saludable en el tiempo de comida del almuerzo, para que puedan seleccionar dicha opción.	Adriana Solórzano Aguilar Colaboradores de industria médica que asisten al servicio de alimentos.	Bandeja Plato Vaso Plástico Rótulo Comida Papel Lapicero	Hoja de análisis cualitativo. Método de observación.	Se coloca en el área de barra de servicio una bandeja con la opción más saludable y un rótulo que indica que esa es la opción más saludable del día, para que así los comensales puedan solicitar dicha opción.	En aroma, 88% lo califican con excelente, 7% muy bueno, 5% bueno. En gusto, un 80% lo califica con excelente, 5% muy bueno, 15% bueno. Apariencia, un 93% lo califica con excelente, 7% muy bueno. Temperatura 71% lo considera excelente, 5% muy bueno, 24% bueno. Tamaño de la porción 85%

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					considera que es excelente, 5% muy bueno, 10% bueno.
					Textura 93% califica como excelente, 5% muy bueno, y un 2% bueno.
					Cantidad de grasa un 78% la considera excelente, 10% muy bueno, 12% bueno
					Además por medio de la observación se identifica que aproximadamente un 20% de la población solicita dicha opción.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se percibe la necesidad de mostrar la opción saludable del menú cada día, ya que al realizar el análisis cuantitativo del menú se identifica que sí existe dicha opción, pero el comensal no sabe elegir las opciones de la mejor manera. Por ende, se propone a la administradora del servicio de alimentos el incorporar esta opción como un combo. Cuando ya se tienen los permisos pertinentes, se procede a colocar todos los días una bandeja en el área de servicio donde se muestra la opción más saludable (ver anexo n.27).

Para evaluar la aceptabilidad de dicho platillo por parte de la población, se identifican a 15 personas que lo seleccionan y se les solicita que llenen la hoja de análisis cualitativo por siete semanas (ver anexo n.24) Posterior a la recolección de la información, se calcula una media para identificar cuál fue la nota que obtuvo cada apartado del análisis, para posteriormente sumar todos estos resultados e identificar la percepción organoléptica que tienen los comensales hacia este platillo saludable (ver anexo n. 26). Además, por medio de la observación en el tiempo de comida del almuerzo, se identifica que aproximadamente un 20% de la población selecciona dicho platillo.

Esta actividad solo se realiza en el tiempo de comida del almuerzo y continúa hasta la cena. Como se menciona en capítulos anteriores, el almuerzo y la cena ofertados por el servicio de alimentos son exactamente lo mismo por cuestiones de contrato. Sin embargo, dicha actividad no se realiza en el tiempo de comida del desayuno, pues el gerente del servicio de alimentos no lo permite.

3.1.14 Actividad N.14 Evaluación del servicio de alimentos.

Tema: Encuesta de evaluación del servicio de alimentos

Objetivo: Evaluar por medio de una encuesta la percepción de los comensales hacia el servicio de alimentos.

Tabla N.18 Evaluación del servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Diagnóstico de la percepción del comensal acerca del servicio de alimentos	Adriana Solórzano Aguilar Doscientos treinta y siete colaboradores de industria médica.	<i>Tablet</i> con encuesta	Encuesta de percepción del servicio de alimentos	En la hora del desayuno y del almuerzo, se aplica encuesta de percepción o satisfacción del servicio de alimentos por parte de los colaboradores de industria médica. La encuesta se digitaliza con el fin de ser aplicada con por medio del uso de una <i>tablet</i> , para posteriormente en forma inmediata al terminar las	Según la media calculada de las 10 preguntas del cuestionario, el 10% de la población encuestada selecciona la opción excelente, un 53% muy bueno, un 30% bueno y un 7% malo.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				encuestas, el programa utilizado arroja los gráficos.	

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

El diagnóstico de la evaluación del servicio de alimentos fue creado por empresas Coral, pero fue aplicado por la practicante de Nutrición. Inicialmente, se le muestra a la administradora el diagnóstico creado por la practicante, donde se identifica que es muy similar a la que empresa Coral tiene que aplicar, por lo tanto, la administradora determina que no se aplique la propuesta y se aplique la que ellos tienen (ver anexo n.60).

Dicha encuesta se encuentra digitalizada para ser aplicada con el uso de *tablet*, y al finalizar la recolección de los datos, el programa utilizado arroja inmediatamente la información graficada (ver anexo n.61).

Los resultados obtenidos determinan que según la percepción de los comensales, el servicio de alimentos tiene una calificación de muy bueno en mayor proporción que las demás calificaciones obtenidas.

3.1.15 Actividad N.15 Consulta nutricional individual

Tema: Consulta nutricional individual

Objetivo: Brindar consulta nutricional a colaboradores de la industria médica para el mejoramiento del estado nutricional

Tabla N.19 Consulta nutricional individual

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Brindar consulta médica a colaboradores de industria médica	Adriana Solórzano Aguilar 81 de industria médica	Tallímetro Pesa Cinta métrica Tazas medidoras Cucharas medidoras Anamnesis Lapiceros Computadora Calculadora	Anamnesis nutricional	Un día de la semana, se brinda consulta nutricional en el área del <i>lounge</i> , desde las 7 a.m. o 6:30 a.m. hasta las 8 p.m. Se anuncia el día y los horarios por medio de un rótulo colocado en forma digital en el servicio de alimentos, y se envía dicho rótulo al correo de los colaboradores con la ayuda de Recursos Humanos.	81 pacientes se asisten a consulta nutricionales, de los cuales 33 asisten a segunda consulta de seguimiento y 8 pacientes a la tercera consulta. Resultados globales de los 81 pacientes. Estado nutricional según IMC: 25% normal, 46% sobrepeso, 17% obesidad tipo 1, 9% obesidad tipo 2, 2% obesidad tipo 3 y 1% desnutrición. Según

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>La consulta se realiza de manera individual utilizando la anamnesis como apoyo. Primeramente, se toman datos del paciente, como nombre y edad, seguido de entrevista de consumo usual. Luego, se procede a toma de medidas antropométrica, talla, peso, circunferencia abdominal y circunferencia de muñeca. La pesa utilizada arroja datos como IMC y % de grasa. Después, se</p>	<p>circunferencia abdominal, presentan riesgo cardiovascular un 36%, riesgo cardiovascular aumentado un 26% y un 38% se encuentra adecuado. Con respecto a los pacientes de seguimiento, primeramente se muestran los resultados de la primera consulta. Estado nutricional según IMC, 21% normal, 36% sobrepeso, 24% obesidad tipo 1, 12% obesidad tipo 2, 3% obesidad tipo 3, 3% desnutrición. Según circunferencia</p>

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>introducen los datos a la tabla dinámica de Excel para proceder con el análisis de dichos datos, y el cálculo del TMB y VET aplicando restricción calórica de ser necesario.</p> <p>Se realiza el cálculo de macronutrientes y distribución de la dieta.</p> <p>Seguidamente, se le entrega al paciente un boletín con la información de patrón de menú y ejemplo de menú, junto con boletín de lista de intercambio,</p>	<p>abdominal, presenta riesgo cardiovascular un 27%, riesgo cardiovascular aumentado un 39% y un 33% con circunferencia abdominal adecuada.</p> <p>En la consulta de seguimiento, se obtienen los siguientes resultados:</p> <p>Estado nutricional según IMC, 24% normal, 33% sobrepeso, 27% obesidad tipo 1, 9% obesidad tipo 2, 3% obesidad tipo 3, 3% y desnutrición.</p> <p>Según circunferencia abdominal,</p>

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>además de la explicación que esto amerita, utilizando tazas y cucharas medidoras para ilustrar dicha explicación.</p>	<p>presenta riesgo cardiovascular un 27%, riesgo cardiovascular aumentado un 36% y un 36% con circunferencia abdominal adecuada.</p> <p>Tercer consulta de seguimiento, donde solo asisten 8 pacientes, los resultados fueron los siguientes:</p> <p>Estado nutricional según IMC, 25% normal, 25% sobrepeso, 25% obesidad tipo 1, 25% obesidad tipo 2 y 25% obesidad tipo 3.</p> <p>Según circunferencia abdominal,</p>

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>presenta riesgo cardiovascular un 13%, riesgo cardiovascular aumentado un 63% y un 25% con circunferencia abdominal adecuada.</p> <p>En general, de los pacientes que asisten a consulta de seguimiento, un 67% disminuye el peso, un 18% mantiene el peso, y un 15% aumenta de peso.</p> <p>El paciente que disminuye más de peso pierde 2.7 kg.</p> <p>De 0.1 a 0.5 kg: 6 pacientes pierden este peso.</p>

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					De 0.6 a 0.9 kg: 6 pacientes pierden este peso.
					De 1 a 1.5 kg: 6 pacientes pierden este peso.
					De 1.6 a 1.9 kg : 1 paciente pierden este peso
					De 2 a 2.5 kg : 1 paciente pierden este peso
					De 2.6 a 2.7 kg: 2 pacientes pierden este peso.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Para realizar las consultas nutricionales individuales, primeramente se coordina con el equipo de Recursos Humanos, donde se solicita un espacio físico para brindar una consulta adecuada. El espacio ofrecido es el área llamada el *lounge*, donde se colocan una mesa, dos sillas, mantel, tallímetro, pesa, computadora, calculadora, cinta métrica, lapiceros, hoja de asistencia, tazas y cucharas medidoras y papelería, como anamnesis, boletín para entregar al paciente donde se especifica plantilla de menú y ejemplo de menú, además de lista de intercambios (ver anexos n.62 y 63).

Las consultas nutricionales se dan una vez a la semana de 6:30 a.m. o 7 a.m. a 8 p.m., en total se da por 8 días con el fin de abarcar la mayor cantidad de colaboradores interesados. A dichas consultas, asisten 81 colaboradores en total, mientras a consulta de seguimiento asisten 33 pacientes (ver anexo n.64)

Para anunciar las consultas nutricionales, se utiliza un rótulo que se coloca en el área de servicio de alimentos en forma digital, pues se proyecta en las pantallas de las barras de servicio. Además, se le solicita a Recursos Humanos que envíe un correo a los colaboradores de industria médica con la información de las consultas nutricionales como horarios y fechas (ver anexo n.65).

La consulta nutricional se debe dar en tiempos muy reducidos, pues el personal de la industria medica no cuenta con tiempo ni permiso de los supervisores para asistir, por ende, se reduce la consulta a 20 o 25 minutos, donde se toman datos generales, como edad, nombre, si realiza actividad física y si presenta alguna patología relevante. Además, se realiza un consumo usual con la anamnesis (ver anexo n. 62).

Posterior a la toma de estos datos, se continúa con la toma de talla con un tallímetro marca Seca, el peso y % de grasa con pesa marca OMRON, y toma de circunferencia de cintura y circunferencia de muñeca con cinta métrica marca Seca (ver anexo n.51).

Al tener todos los datos antes mencionados, se procede al cálculo del estado nutricional, peso ideal, TMB, VET, y si es necesario restricción calórica. Luego, se calcula el porcentaje de macronutrientes, para seguidamente hacer la distribución dietética. Al terminar dichos cálculos, los cuales se realizan con la computadora, se procede a explicar al paciente cómo debe hacer cada tiempo de comida y cuáles alimentos debe tener cada uno de estos tiempos de comida, así como la explicación de lista de intercambios, la cual se realiza con el apoyo de las tazas y cucharas medidoras (ver anexo n.63).

Al concluir los 8 días de consulta nutricional, se procede a crear un cuadro donde se colocan los datos de cada paciente para graficar los datos obtenidos. A partir de ello, se identifica que el estado nutricional predominante de esta población es sobrepeso, y en las consultas de seguimiento, se puede ver en dichas graficas cómo estos datos cambian levemente, así como los datos de riesgo cardiovascular (ver anexo n.66).

3.1.16 Actividad N.16 Supervisión de correcto lavado de manos

Tema: Supervisión de correcto lavado de manos

Objetivo: Supervisar que en el área de barras de servicio los colaboradores encargados de servir los alimentos cumplan con el correcto lavado de manos y cambio de guantes.

Tabla N.20 Supervisión del correcto lavado de manos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Supervisar que los colaboradores que sirven los alimentos en el área de servicio cumplan con el correcto lavado de manos.	Adriana Solórzano Aguilar 6 colaboradores del servicio de alimentos	Bitácora de lavado manos Lapicero Cronometro	de Bitácora de lavado manos	Se asigna un supervisor lavado manos en las barras de servicio. El supervisor es el encargado de llenar la bitácora. El supervisor y los colaboradores del área de servicio son supervisados por la practicante de Nutrición, la cual se asegura que sí se esté	Inicialmente, se identifica que ningún colaborador durante el servicio se lava las manos. Posterior a las nuevas implementaciones, todos los colaboradores del área de servicio realizan el correcto lavado de manos y cambio de guantes cada 30 minutos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>cumpliendo.</p> <p>Se facilita un cronómetro que suena cada media hora para recordar el lavado de manos y el cambio de guantes.</p> <p>Además, se les convoca a una reunión para explicarles cómo va a ser el nuevo funcionamiento del lavado de manos.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se identifica la necesidad de modificar el método utilizado para el llenado de la bitácora de lavado de manos en el área de barra de servicio, pues dicha bitácora efectivamente se llena, pero no con datos reales, ya que si esta bitácora no está debidamente completada, se amonesta al encargado de la bitácora.

Inicialmente, se identifica que la bitácora se encuentra llena hasta las dos de la tarde, siendo aún las 10 a.m., es decir, sin importar quién se lave las manos ya la bitácora se encuentra completa. Además, se evidencia que en la parte donde se indica quién es el encargado, se escribe el nombre del administrador, el cual no es la persona que en realidad llena las bitácoras. Entonces, dicho lo anterior no se hace responsable nadie del mal llenado de los datos (ver anexo n.15).

Con base en lo anterior, se identifica la necesidad de que exista un supervisor y encargado del llenado de bitácora, el cual además es el que debe cubrir a la persona que se lava las manos durante el servicio. Entonces, si la bitácora se encuentra llena en forma errónea, el supervisor será el responsable.

Dicho lavado de manos se debe realizar cada media hora, por lo tanto, se implementa un cronómetro que suena cada 30 minutos con el fin de recordar el lavado de manos (ver anexo n.67).

Para la implementación de esta nueva modalidad, se convoca a reunión a los colaboradores del área de servicio, donde se asigna supervisor de cada turno, y se explica cómo se utiliza el cronómetro. En todo el servicio de alimentos quien ingrese debe colocarse una cofia, un cubrebocas, y si va a tener contacto con alimentos, los guantes. Por esto, las personas encargadas de servir utilizan guantes, por lo cual deben hacer cambio de guantes después de cada vez que se laven las manos. En la reunión, se le explica también que si tienen contacto con la cara, trapos, entre otros contaminantes, deben proceder al lavado de manos y cambio de guantes, sin importar que no haya pasado la media hora.

Luego de implementar la nueva modalidad, se ven cambios drásticos positivos en el cumplimiento del correcto lavado de manos. Actualmente, si

cumplen con el lavado de manos de cada 30 minutos, éste es recordado por el sonar del cronómetro, así como por el supervisor encargado del llenado de bitácora. Dicho encargado también es insistente en el cumplimiento de esta norma. También, se identifica que los colaboradores son más conscientes de la importancia del cambio de guantes y lavado de manos si éstos fueron contaminados, sin importar que no haya pasado los 30 minutos, ya que cada vez que tocan el trapo o algún contaminante, se disponen a realizar el proceso adecuado. Antes de la intervención, lo antes descrito no se cumplía.

3.1.17 Actividad N.17 Supervisión en área de lavado

Tema: Supervisión de cumplimiento de pasos por seguir en el área de lavado

Objetivo: Supervisar que se esté haciendo un correcto lavado de tazas, vasos, bandejas, plato y cubiertos en el área de lavado.

Tabla N.21 Supervisión en área de lavado

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Supervisar en el área de lavado que se esté cumpliendo con todos los pasos para el correcto lavado de tazas, vasos, bandejas, platos y cubertería.	Adriana Solórzano Aguilar 5 colaboradores del área de lavado del servicio de alimentos	Guía de observación. Lapicero	Guía de observación del área de lavado.	Se realiza una supervisión previo al inicio de cada servicio, en algunos momentos durante el servicio posterior al servicio donde se identifica si lo lavado se encuentra sin residuos. Se le explica a los colaboradores del área de lavado que se les va a evaluar para que temen	Esta actividad se realiza por aproximadamente dos meses. En un inicio, se identifica que las tazas y cubiertos en aproximadamente un 30% salen con residuos de comida. Se identifica que el cepillo utilizado se encuentra en mal estado, por lo que se cambia. Posterior a este cambio, solo un 15% aproximadamente del total de tazas y cubiertos sigue

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>cuenta y den su máximo empeño en hacer todos los pasos de la mejor manera.</p>	<p>con residuos.</p> <p>Luego, se hace cambio de máquina lavaplatos, la cual se identifica no está funcionando de la mejor manera.</p> <p>Además, se determina que las tazas y cubiertos ya no continúan con residuos.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

La necesidad de supervisar que se esté cumpliendo con todos los pasos para el adecuado lavado de cubiertos, platos, vasos, tazas y bandejas surge de tres quejas de comensales puestas a la administradora del servicio de alimentos. Dichas quejas indican que las tazas presentan residuos de lápiz labial y los tenedores específicamente tienen residuos de alimentos entre los dientes.

Por lo antes descrito, se procede a la creación de una guía de observación para el cumplimiento de los pasos por seguir en el área de lavado, la cual se aplica de manera diaria por aproximadamente 2 meses (ver anexo n.68).

Como soluciones iniciales, se hace cambio del cepillo, ya que se identifica que éste se encuentra en mal estado, lo cual da como resultado que disminuya la aparición de residuos en tazas y cubiertos. Seguidamente, se hace el cambio de máquina lavaplatos, pues se determina que la anterior ya no está funcionando de la mejor manera. Con este cambio, se disminuye al 100% la aparición de residuos en vajilla y cubertería (ver anexo n.69).

3.1.18 Actividad N.18 Costeo de recetas del menú

Tema: Costeo de recetas del menú

Objetivo: Costear las recetas que ofrece el menú

Tabla N.22 Costeo de recetas del menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Costear las recetas más seleccionadas y más saludables del menú	Adriana Solórzano Aguilar	Lista de precios Receta más seleccionada del menú Receta más saludable del menú Computadora	Lista de precios Tabla dinámica en Excel para costear recetas	Inicialmente, se hace una lista de los precios de la materia prima. Después, se calcula el precio de cada ingrediente de cada preparación de la opción más seleccionada y más saludable, para determinar el precio de la preparación. Por último, se suman todos los costos de cada preparación para identificar el valor del platillo completo.	Con respecto a las opciones más seleccionadas, el platillo más barato en el tiempo de comida de desayuno tiene un costo de 223.29 colones, y el del almuerzo de 348 colones. El platillo más costoso en el desayuno tiene un valor de 626.28 colones, y el del almuerzo de 1061.1 colones. Con respecto a la opción más saludable, en el desayuno el más barato tiene un

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					valor de 347.3 colones, y el del almuerzo de 576.3 colones. El platillo más costoso en el desayuno tiene un valor de 510 colones y el del almuerzo 1262 colones.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

En el servicio de alimentos de la industria médica, no cuentan con una lista de precios por producto, por lo tanto, se crea dicha lista con la información obtenida de las facturas. Posterior a esto, se procede a calcular el costo de cada receta de la opción más seleccionada y más saludable del menú, por ejemplo, huevo con jamón se calcula cuánto cuesta el huevo, la sal, el aceite y el jamón utilizado para la elaboración de una porción. Seguidamente, se suman estos costos para obtener el costo total de esta preparación. (Todo lo antes mencionado por políticas de la empresa existe prohibición de adjuntarlo al presente trabajo).

Después, se toma cada opción más seleccionada y más saludable, se coloca el precio de cada receta escogida y se suman para obtener el costo del plato total servido. El dato del costo total del platillo si se permite compartir en el presente trabajo (ver anexo n.72).

Los platillos de desayuno en el servicio de alimentos se venden al público por un costo de 1150 colones, Con el subsidio que la industria médica ofrece a los empleados, dicho platillo tiene un valor de 345 colones. Con respecto al almuerzo, éste tiene un costo de 1955 colones, y con el subsidio, tiene un costo de 586.5 colones.

3.1.19 Actividad N.19 Modificaciones en el menú ya existente.

Tema: Sugerencias de modificaciones de materia prima y uso de aceite en menú ya existente

Objetivo: Disminuir el aporte de grasa de las preparaciones del menú.

Cambiar los embutidos convencionales por embutidos *light* para la disminución de aporte calórico y de grasa.

Tabla N.23 Modificaciones en el menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
Modificar cantidad de grasa utilizada para la preparación de los alimentos, y hacer un cambio de embutidos convencionales a embutidos <i>light</i> para disminuir aporte calórico y de grasa de los mismos en el menú.	Adriana Solórzano Aguilar Administrador a del servicio de alimentos Jefe de cocina	Menú. Botella con boquilla <i>spray</i> Computadora	Análisis cuantitativo del menú	Para la modificación de cantidad de aceite utilizado, se implementa el uso de una botella con boquilla <i>spray</i> , donde se coloca el aceite y así se rocían los alimentos o la plancha con aceite, lo cual disminuye el desperdicio y el uso de aceite en las comidas. Además, se procede a colocar los alimentos con	Con respecto al uso del aceite éste se disminuye un 25%, anteriormente se gasta por semana 6 pichingas de aceite. Luego de implementar el uso de botella con boquilla de <i>spray</i> , se gasta 4 ½ pichinga de aceite. Con respecto al cambio del tipo de embutido, éste es considerado carne grasa o con alto contenido de

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
				<p>alto contenido de grasa y según grasa añadida o lista de propia del intercambios 1 alimento en dos porción de 30 g <i>cheifins</i>: uno con aporta 7 gramos huecos para que de proteína, 8 g escurra la grasa y de grasa y 100 g el otro liso donde de calorías. cae la grasa Mientras tanto, si escurrida. se cambia por Para el cambio de productos <i>light</i> embutidos (bajos en grasa) o embutidos de convencionales pavo o pollo, por embutidos éstos se <i>light</i>, se hace el consideran análisis cualitativo general del menú magros o con donde se bajo contenido de demuestra que el grasa, el cual aporte de calorías según lista de y de grasa de intercambios este producto aporta una disminuye porción de 30 g, 7 notoriamente, gramos de según las listas proteína, 2 g de de intercambio. grasa y 45 g de calorías.</p>	Este cambio sería

Continúa tabla N.23

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Instrumento evaluador	Estrategia metodológica	Resultados
					<p>más que todo en el tiempo de comida del desayuno, ya que por cuestiones de contrato en el desayuno siempre se debe ofrecer algún embutido.</p>

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Sistematización

Se determina que el menú es adecuado nutricionalmente para la población de la industria médica, siempre y cuando el comensal haga una correcta elección de preparaciones, como se demuestra en el análisis cuantitativo de la opción saludable del menú, siendo ésta según el porcentaje de adecuación apta para esta población (ver anexos 24 y 25).

En el tiempo de comida del desayuno, el menú ofrece tres bases, las cuales son gallo pinto, el cual se sirve una taza y aporta 160 kcal, el huevo frito aporta 75 kcal y se sirve una unidad, el huevo picado, ya sea sencillo o compuesto, se sirve media cucharada y aporta 15 0kcal. Cuenta con cuatro opciones de acompañamiento: tres harinosos que aportan 80 kcal cada uno, y uno que es natilla o queso, el cual aporta 180 kcal o 93.7 kcal, respectivamente. Además, ofrece una opción de sándwich que aporta 210 kcal o la opción de cereal con leche que aporta 320 kcal. Asimismo, cuenta con la opción de fruta que aporta 90 kcal, y por último, la opción de embutido, cuyo aporte y cambio recomendado se explican más adelante.

Con respecto al almuerzo, este menú ofrece dos bases: una taza de arroz, que aporta 160 kcal, y media taza de frijoles, cuyo aporte es de 80 kcal. También, ofrece 2 proteínas simples y una compuesta: la simple aporta 150 kcal y la compuesta tiene un aporte variado según cada receta. Además, el menú tiene tres guarniciones: una que es crema o sopa, otra vegetal y otra harinosa, las cuales aportan entre 25 y 87.5 kcal, 25 kcal y 80 kcal, respectivamente. Por último, ofrece dos tipos de ensalada: una harinosa o compuesta y otra verde, las cuales aportan respectivamente 125 kcal y 25 kcal (ver anexo n. 71).

Por otro lado, se identifica que los comensales no hacen una correcta elección del menú, por lo tanto, se implementa la colocación del platillo saludable del día, con el fin de que el consumidor pueda seleccionar la opción que más se

adecua a sus necesidades. Esto se describe en forma detallada en la actividad número 13.

Las modificaciones realizadas al menú para que sea adecuado para la población no son modificaciones directas al menú, sino en el área de preparación y en la elección de compra de materia prima.

Se identifica que en el área de cocina se utiliza aceite en forma desmesurada sin necesidad, por lo que se implementa el uso de botellas con boquilla de spray para que el uso sea más controlado (ver anexo n .70). Además, se colocan los alimentos con alto contenido de grasa añadida o propia del alimento en el *cheifin* con huecos para que esta grasa escurra y caiga sobre otro *cheifin* que evita que se derrame. Con esta solución, se disminuye el consumo de aceite en el área de cocina en un 25%. De esta manera, se logra que los alimentos no lleven grasa agregada innecesariamente. También, se propone cambiar las preparaciones fritas por horneadas para disminuir la grasa en las comidas.

Con respecto a los embutidos utilizados en el servicio de alimentos, éstos según lista de intercambios, una porción de 30 g aporta 7 gramos de proteína, 8 g de grasa y 100 g de calorías. Por consiguiente, se sugiere hacer el cambio de estos embutidos por embutidos de pavo o pollo, o de bajo contenido de grasa, como los embutidos *light*, los cuales aportan según lista de intercambios una porción de 30 g 7 gramos de proteína, 2 g de grasa y 45 g de calorías. Con este cambio, se logra disminuir el contenido de grasa y de calorías del menú.

Los embutidos no se pueden eliminar del menú, ya que por cuestiones de contrato se debe ofrecer un embutido en el tiempo de comida del desayuno.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo con las consultas nutricionales, se determina que el estado nutricional inicial según IMC de los pacientes que asisten a consulta de seguimiento es de 21% normal, 36% sobrepeso, 24% obesidad tipo 1, 12% obesidad tipo 2, 3% obesidad tipo 3 y 3% desnutrición. Conforme se realizan las intervenciones nutricionales, se ve una mejora de 24% normal, 33% sobrepeso, 27% obesidad tipo 1, 9% obesidad tipo 2, 3% obesidad tipo 3 y 3% desnutrición.
- Con respecto a la educación nutricional al personal de industria médica, se identifica la necesidad de intervenir en temas como consumo de sodio, hipertensión arterial, importancia de realizar los cinco tiempos de comida y lectura de etiquetas. Estos temas son expuestos por medio de un puesto informativo y de boletín con el fin de mejorar los conocimientos. En general, por medio de encuestas aplicadas antes y después de la educación nutricional se determina que hubo mejoras en cuanto a conocimiento.
- Se logra identificar el desconocimiento en algunos temas de nutrición y malos hábitos de alimentación mediante la aplicación de diagnósticos a personal de industria médica.
- Se determina por medio de valoración antropométrica de una población muestra el estado nutricional de la industria médica. Según IMC, se presenta lo siguiente: 1% desnutrición, 36% normal, 44% sobrepeso, 14% obesidad I, 3% obesidad II y 2% obesidad III. Además, se determina que el VET de esta población es de 1943 kcal, lo cual se redondea a 1900 kcal.
- Posterior a la aplicación de la guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud, se determina que la calificación general obtenida es de 192 puntos, lo cual representa un 96%, según la clasificación correspondiente a buenas condiciones.
- Por medio de diagnóstico aplicado al personal del servicio de alimentos con el tema de conocimiento en manipulación de alimentos, se identifican deficiencias en el tema de manejo de temperaturas de alimentos.

- Luego de determinar que el personal de servicio de alimentos tiene deficiencia de manejo de temperaturas de los alimentos, se brinda educación nutricional. Dicha educación nutricional se evalúa por medio de la aplicación del mismo diagnóstico, lo cual refleja una mejora en el conocimiento del tema.
- Al realizar el análisis cuantitativo del menú, se identifica que éste sí cuenta con las opciones adecuadas para la población, pero la población no hace la mejor selección de opciones, por lo tanto, lleva un platillo inadecuado nutricionalmente. Se implementa la colocación de la opción saludable en el tiempo de comida del almuerzo con el fin de ayudar a la población a hacer una mejor selección de preparaciones. Con respecto al análisis cualitativo, se determina por medio de diagnóstico organoléptico que con respecto a la percepción de los comensales, ésta en su gran mayoría es buena.

4.2 RECOMENDACIONES

- Contratar un profesional en Nutrición que brinde atención individual, así como educación nutricional a la población en general, además de intervenir en el servicio de alimentos.
- Realizar actividades como mínimo una vez al mes con información que promueva hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, ya que la población sí presenta interés en aprender y mejorar.
- Modificar la compra de embutidos convencionales, por parte del servicio de alimentos, por embutidos *light* de pavo o de pollo, con el fin de disminuir el aporte de grasas y de calorías.
- Brindar capacitaciones constantes al personal de cocina con el fin de mejorar o refrescar conocimientos sobre temas como manipulación de alimentos, nuevas tendencias de preparaciones, entre otros.
- Continuar colocando la opción de platillo más saludable para que los comensales puedan escogerlo más fácilmente.
- Continuar con los cambios en hábitos alimentarios y estilos de vida, para que los pacientes que asistieron a las consultas nutricionales puedan alcanzar un estado nutricional adecuado.
- Continuar con el uso del cronómetro para recordar el lavado de manos, además de continuar capacitando periódicamente al personal del servicio de alimentos en temas como la importancia de un correcto uso de guantes y lavado de manos para mantener la inocuidad alimentaria.

CAPÍTULO V

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Aguilar, M. M. (2013). *Diseño de menús para servicios de alimentos: "El método escalerilla"*. San Jose, Costa Rica: Grupo Nación.
- Alfaro, S. A. (2000). *Sistema Nacional de Salud*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: Tratamiento de la Diabetes Mellitus: <http://www.mspsi.es/ca/biblioPublic/publicaciones/docs/mellitus.pdf>
- Ayúcar, A. (2005). *Requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11336/CC-77%20art%205.pdf?sequence=1>
- B, D. C. (06 de julio de 2010). "Sodio, potasio e hipertensión arterial". *Revista Medica Clínica CONDES*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: https://ac.els-cdn.com/S0716864010705666/1-s2.0-S0716864010705666-main.pdf?_tid=9f4cf3ca-1673-11e8-8870-0000aacb361&acdnat=1519154828_f98007f9448496de65cb966410a1f469
- Cardozo, L. A., Guzmán, Y. A., & Torres, J. A. (2016). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
- Elsevier, S. (2013). *Nutrición Comunitaria*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://www.herrerobooks.com/pdf/DOYM/9788445821374.pdf>
- FAO (1996). *Guía metodológica de comunicación social en Nutrición*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/docrep/003/X6957S/X6957S02.htm#ch2>
- FAO (2003). *Informe de Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
- FAO (2011). *La importancia de la educación nutricional*. Recuperado el 13 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

- FAO (03 de julio de 2014). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education>
- FAO (S,F). *Glosario de términos*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- Gallego, J. F. (2012). *Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes*. España: Ediciones Paraninfo S.A.
- Gimeno, D. E. (2003). *Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional*. España: Offarm.
- Herrera, L. (2011). *Conceptos básicos para la manipulación de alimentos*. Alajuela, Costa Rica: INA.
- INN (2014). *Instituto Nacional de Nutrición*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: http://www.inn.gob.ve/innw/?page_id=342
- Krauss, L. R. (13 de agosto de 2017). *¿Por qué es importante la intervención nutricional para cuidar nuestra salud y tratar enfermedades? Misiones Online Beta*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://misionesonline.net/2017/08/13/importante-la-intervencion-nutricional-cuidar-nuestra-salud-tratar-enfermedades/>
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, de Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm#bm08x>
- López, M. E. (Noviembre de 2014). *ESTRATEGIA NACIONAL ABORDAJE INTEGRAL DE LA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES y OBESIDAD 2013-2021*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/planes-estrategicos-institucionales/3487-estrategia-ecnt/file>
- Martínez, E.B. et al. (2014). *Recomendaciones nutricionales durante la etapa adulta para hombres y mujeres en edad reproductiva*. Recuperado el 20 de

febrero de 2018, desde: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2014/md141i.pdf>

Ministerio de Salud (2011). *Guías alimentarias para Costa Rica*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

MSPN (s.f.) *Ministerio de la Salud, Presidencia de la nación*. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/obesidad>

MSPN (2017). *Ministerio de la Salud, Presidencia de la nación*. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles. Recuperado el 20 de febrero de 2015, desde: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/ique-son-icuales-son>

OMS (setiembre de 2015). *"Alimentación sana"*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 19 de febrero de 2018, desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

OMS (setiembre de 2015). *"Hipertensión arterial"*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>

OMS (2015). *"Enfermedades cardiovasculares"*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

OMS (junio de 2017). *"Enfermedades no transmisibles"*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

- OMS (s.f.) "Enfermedades de transmisión alimentaria". Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: http://www.who.int/topics/foodborne_diseases/es/
- OPS (2017). *Manual para manipuladores de alimentos*. Washington: OPS, ONUAA.
- OPS (31 de Octubre de 2017). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=4375%3A2010-high-risk-approach&catid=1612%3Acardiovascular-diseases&Itemid=3465&lang=es
- Pohlenz, M. (2012). *Manual de selección y preparación de alimentos*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ravasco, H. A. (Octubre de 2010). *Scielo*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, de Métodos de valoración del estado nutricional: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009
- Róger, D. J. (2010). *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo, Tratado de Bromatología y Dietoterapia*. España: SAFELIZ, S.L.
- Roma. (2011). *La importancia de la educación nutricional*. Grupo de educación nutricional y sensibilización del consumidor de la FAO. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- Rosales, R. Y. (2012). *Scielo*. Recuperado el 19 de febrero de 2018, de Antropometría en el diagnóstico de pacientes obesos; una revisión: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/05revision04.pdf>
- Soca, P. E. (Diciembre de 2009). "Dislipidemias". *Scielo*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, desde:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001200012

Soca, P. E., & Peña, A. N. (Octubre de 2009). "Consecuencias de la obesidad". *Scielo*. Recuperado el 20 de Febrero de 2018, desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006

Social, C. C. (2004). *Guía para la detección, el diagnóstico y el tratamiento de las dislipidemias para el primer nivel de atención*. Recuperado el 20 de febrero de 2018, de <http://www.binasss.sa.cr/dislipidemias.pdf>

Tejada, B. D. (2007). *Administración de servicios de alimentos: calidad, nutrición, productividad y beneficios*. Colombia: Universidad de Antioquia.

Universidad de Sonora (2008). *EPISTEMUS, ciencia, tecnología y salud*. México: Latindex.

Universidad de Valencia (s.f.) *Universidad de Valencia*. Recuperado el 28 de febrero de 2018, desde: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>

Vidal, E. L. (2002). *El placer de comer bien, alimentos para prevenir y curar*. Argentina: Asociacion Casa Editora Sudamericana.

CAPÍTULO VI

ANEXOS

Anexo N.1 Bitácora de actividades

Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición
Práctica Universitaria Supervisada en Abbott

Estudiante Adriana Solórzano Aguilar

Bitácora de actividades

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Total por día	Actividades	Firma supervisor
9/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	8hrs	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar actividades con nutricionista. • Recorrido en instalaciones del área del servicio de alimentos. • Conocimiento del personal. • Revisión del menú cíclico que utilizan en la empresa. • Creación de diagnóstico de gustos y preferencias del desayuno y merienda. 	
10/ 10/ 17	7:30am	2:30pm	7hrs	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de diagnóstico de gustos y preferencias del almuerzo y cena. • Creación de organigrama del servicio de alimentos. • Aplicación de sección A, B1, B2, B3 de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público. 	
11/ 10/ 17	7:00am	4:30pm	9 ½ hrs	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de sección C, D y E de la guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentación al público del MSP. • Creación de informe ejecutivo de resultados obtenidos en la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público del MSP. • Reunión con departamento de facilidades para coordinar actividades con empleados de Abbott. 	

Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición
Práctica Universitaria Supervisada en Abbott

Estudiante Adriana Solórzano Aguilar

12/ 10/ 17	8:00am	3:30pm	7 ½hrs	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de papelería para consultas individuales. • Aplicación de diagnóstico de conocimiento en manipulación de alimentos, al personal de cocina grupo A. • Creación de encuesta de temperaturas para personal de cocina. • Creación de Excel para estandarizar recetas. 	
13/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	8hrs	<ul style="list-style-type: none"> • Digitalizar encuestas de conocimiento en nutrición, satisfacción del servicio de alimentos y hábitos alimentarios. • Aplicación de diagnóstico de conocimiento en manipulación de alimentos, al personal de cocina grupo B, C. • Creación de plantilla de menú para colocar peso en gramo servido de cada preparación. • Enlistado de equipo mayor. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL			40hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
17/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Peso directo de alimentos en el desayuno y almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable de desayuno y almuerzo. • Aplicación de encuesta al personal de cocina sobre temperaturas. 	
18/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable de desayuno y almuerzo. • Aplicación de encuesta de satisfacción diaria al personal de St. Jude Medical. En el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Tabulación de encuestas de temperaturas de alimentos, y conocimiento en manipulación de alimentos, aplicada al personal de cocina. 	

19/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable de desayuno y almuerzo. • Aplicación de encuesta de satisfacción diaria al personal de St. Jude Medical. En el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Creación de rotulo para consultas individuales 	
20/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable de desayuno y almuerzo. • Aplicación de encuesta de satisfacción diaria al personal de St. Jude Medical. En el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		32hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
23/ 10/ 17	7:00am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable de desayuno y almuerzo. Aplicación de encuesta de satisfacción diaria al personal de St. Jude Medical. En el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. 	
24/ 10/ 17	7:00am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Consulta nutricional individual 	
25/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del desayuno y almuerzo. Aplicación de encuesta de satisfacción diaria al personal de St. Jude Medical. En el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. 	

Bitácora de actividades

26/ 10/ 17	7:00am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del desayuno y almuerzo. Aplicación de encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios al personal de St. Jude Medical. 	
27/ 10/ 17	7:00am	2:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el desayuno y almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de desayuno y almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del desayuno y almuerzo. Aplicación de encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios al personal de St. Jude Medical. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		45 hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
30/ 10/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Cálculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Observación en el área de lavado, para identificar por medio de método de estimación visual desperdicio de comida, en el desayuno y almuerzo. 	
31/ 10/ 17	7:00am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Consulta nutricional individual. 	
01/ 11/ 17	7:00am	7:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Educación nutricional, tema hipertensión arterial, toma de presión arterial Toma de peso y talla Entrega de brochurs con recomendaciones, sobre HTA. Aplicación de encuesta de evaluación del servicio de alimentos. 	

Bitácora de actividades

02/ 11/ 17	7:00am	2:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Cálculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. 	
03/ 11/ 17	7:00am	2:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Cálculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Determinar platillos más saludable del día lunes del tiempo de comida desayuno y almuerzo Determinación del VET, y distribución de macronutrientes de la población de St. Jude Medical. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		47hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
06/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de platillos más seleccionados y más saludables de semana 7,1 del menú. 	
07/ 11/ 17	7:00am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Consulta nutricional individual 	
08/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de platillos más seleccionados y más saludables de semana 2. 	

Bitácora de actividades

09/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de platillos más seleccionados y más saludables del lunes, martes, miércoles y jueves de semana 3. Observación en el área de lavado, para identificar por medio de método de estimación visual desperdicio de comida, en el almuerzo. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		37hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
13/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. Creación de lista de precios de materia prima, información tomada de las facturas. 	
14/ 11/ 17	7:00am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Consulta nutricional individual 	
15/ 11/ 17	7:00am	4:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. En listado de precios de frutas y verduras. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		30hrs		

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
23/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. Inicio de costeo de receta más saludable y más seleccionada. 	
24/ 11/ 17	7:00am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Consulta nutricional individual 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		21hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

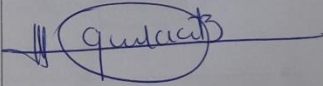
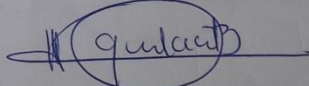
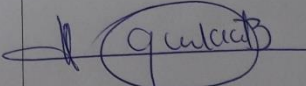
Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
27/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. • Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
28/ 11/ 17	7:00am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. • Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo 	
29/ 11/ 17	7:00am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. • Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo 	

Bitácora de actividades

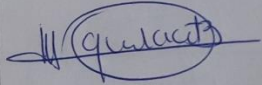
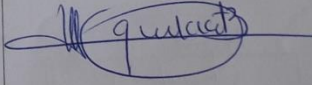
30/ 11/ 17	7:00am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. • Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Inicio tabulación de encuesta de hábitos alimentarios y conocimiento en nutrición aplicada a colaboradores de St. Jude Medical. 	
01/ 12/ 17	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de alimentos más vendidos en el almuerzo. • Selección de opción del menú más saludable en el tiempo de comida de almuerzo. • Calculo de valor nutricional de receta más vendida y más saludable del almuerzo. • Calculo de % de adecuación de opción más seleccionada y la más saludable. • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		41 ½ Hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
04/ 12/ 17	7:00am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas • Revisión de POES existentes 	
05/ 12/ 17	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Inicio de corrección de POES 	
06/ 12/ 17	6:15am	4:15pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas • Organización de charla de temperaturas a personal de cocina, con personal de control de calidad de Empresa Coral. 	

Bitácora de actividades

07/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Aplicación de encuesta para evaluar mejoras en el servicio de alimentos, a personal de St. Jude Medical, 	
08/ 12/ 17	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas • Graficar encuestas 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		44 ½ hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
11/ 12/ 17	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
12/ 12/ 17	6:30am	5:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Creación de brochur para actividad de consumo de sodio 	
13/ 12/ 17	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Creación de brochur para actividad de importancia de realizar los 5 tiempos de comida 	

Bitácora de actividades

14/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Creación de brochur sobre etiquetado nutricional 	
15/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Corrección de POES 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		44 ½ hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
18/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
19/ 12/ 17	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
20/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. 	

Bitácora de actividades

			<ul style="list-style-type: none"> Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
21/ 12/ 17	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
22/ 12/ 17	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		42 Hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
26/ 12/ 17	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Consulta nutricional individual 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		8 ½ Hrs		

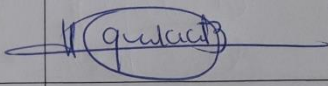
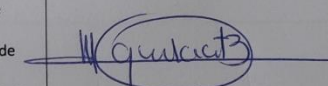
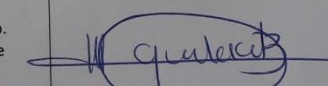
Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
09/ 01/ 18	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Corrección de brochur de Sodio y de importancia de 5 consumir 5 tiempos de comida, para educación nutricional. 	
10/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Corrección de brochur de etiquetado nutricional. • Creación de guía de observación para el área de lavado. 	

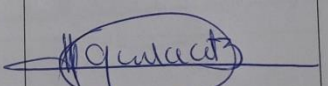
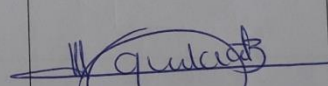
Bitácora de actividades

11/ 01/ 18	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Creación de material para charla de temperaturas. 	
12/ 01/ 18	6:30am	11:00am	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		29 ½ Hrs		

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
15/ 01/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Consulta nutricional individual 	
16/ 01/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Educación nutricional, tema Consumo de Sodio, y aplicación de la encuesta. 	
17/ 01/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Educación nutricional, Tema Importancia de realizar los 5 tiempos de comida 	

Bitácora de actividades

18/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
19/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		56 ½ Hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
22/ 01/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Consulta nutricional individual 	
23/ 01/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Educación nutricional, etiquetado nutricional, y aplicación de la encuesta. 	
24/ 01/ 18	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	

Bitácora de actividades

25/ 01/ 18	6:30am	3:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Educación nutricional a personal de Coral, sobre temperaturas. 	
26/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Observación de reacción de comensales hacia opción saludable ofrecida y selección del mismo • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Costeo de recetas más saludables y más seleccionadas 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		5 1/2 Hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
29/ 01/ 18	6:30am	3:00pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Se grafican datos de encuesta de educación nutricional de consumo de sodio. 	
30/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Se grafican datos de encuesta de educación nutricional de lectura de etiquetas. 	
31/ 01/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Se aplica encuesta de educación nutricional de importancia de consumir los 5 tiempos de comida. 	

Bitácora de actividades

01/ 02/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Se grafica encuestas de educación nutricional de importancia de consumir los 5 tiempos de comida. 	
02/ 02/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. Supervisión de control de calidad en el área de lavado. Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. Se aplica encuesta de educación nutricional, de temperaturas a personal de Coral. Se recolectan los datos de antecedentes de la empresa en recursos humanos. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		40 ½ Hrs		

Continúa

Bitácora de actividades

Fecha	Hora de entrada	Hora de salida	Actividades	Firma supervisor
05/ 02/ 18	6:30am	8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> • Consulta nutricional individual. 	
06/ 02/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Se inicia modificación del menú. 	
07/ 02/ 18	6:30am	2:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve plato más saludable para que los comensales puedan observarlo y seleccionarlo. • Supervisión de control de calidad en el área de lavado. • Supervisión del lavado de manos del personal de barras de servicio. • Se continúa con modificación del menú. 	
TOTAL DE HORAS SEMANAL		29 Hrs		

Anexo N.2 Carta de finalización

07 de febrero 2018

Alajuela – Coyo

Señora:

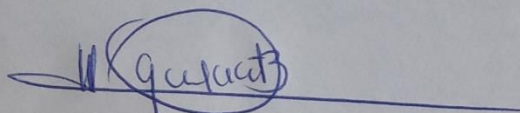
Licenciada Yorleny Chacón Sandi.

Directora de la carrera de Nutrición.

Universidad Hispanoamericana.

Por este medio hago constar que la señorita Adriana Solórzano Aguilar, portadora de la cedula de identidad, número, 114460269, ha culminado su práctica Universitaria supervisada, cumpliendo las 640 horas, donde desarrollo actividades relacionadas con educación nutricional, consulta nutricional y apoyo al servicio de alimentos.

Agradecemos a la estudiante por el tiempo y esmero dedicado a la empresa durante el tiempo de la práctica, y a la Universidad por hacer estos tiempos posibles.



M Gabriela Castro Zamora


Cod: CPN 2093-16

Administrador de servicio de alimentos

Anexo N.3 Imagen barra de servicio de alimentos.



Anexo N.4 “Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público” del Ministerio de Salud, Dirección de Área Rectora de Salud

 MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público			
FECHA	N° Consecutivo		
Nombre del establecimiento			
Motivo de la inspección			
Verificación <input type="checkbox"/>	Seguimiento <input type="checkbox"/>	Denuncia <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
N° de PSF	Vigencia		Código CIU
Razón Social	Cédula jurídica		
Representante legal	Cédula		
Lugar de Notificaciones	Fax:		Correo:
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:	Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/>	Ventana <input type="checkbox"/>Otros <input type="checkbox"/>	
Nombre de la Autoridad Sanitaria			
DAR S		DRR S	
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 realicen mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.	1	
Alrededores Art. 6	Limpio, libre de basura o equipo en desuso	1	
	Libres de aguas estancadas	1	
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	
Edificaciones Art. 7	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	
	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	
	Begún corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	
Instalaciones de gas Art. 11	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	
	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	
	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	
	Disponibilidad de agua potable siempre	3	
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuentan con éstos.	2	
Instalaciones eléctricas Art. 12	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	
	Cuenta con caja de Breaker en buen estado de funcionamiento	1	
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	
	RE SULTADO	Puntos obtenidos	
B	ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)		

ART	ITEM	CAL
B1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Fujo Art. 10	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	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1
Paredes Art. 13	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1
	Deben ser de material impermeable, lisos, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
Ventanas Art. 19	La altura mínima entre el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
Puestas Art. 20	Se mantienen limpias	1
	Bon de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
Iluminación Art. 21	Cuentan con cierre automático o el sistema de válvén (cuando aplique)	1
	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
Ventilación Art. 22	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1
	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
Equipos cocción Art. 17	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1
	Bon resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1
	Las tablas deben estar identificadas según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento	1
Fregaderos o pias Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1
	Bon de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1
B3	OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1
	Depositan el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1
	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 16 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos.	2	
	RESULTADO	Puntos obtenidos	
C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM	CAL	
C1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art. 35	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1	
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades	1	
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	
Productos perecederos Art. 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados	2	
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	
	RESULTADO	Puntos obtenidos	
D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO		
ART	ITEM	CAL	
Programa de higiene y desinfección Art. 60	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	2	
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
Plagas y animales Art. 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por la M8	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
Servicios sanitarios Art. 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	2	
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.650	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
Cumple con la relación de n° de letr sanitaria vs. N° de usuarios	1		
Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2		

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

E			
SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL			
ART	ITEM	CAL	
Art. 4 carne 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 liagas	2	
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	
	El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1	
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	

F			
ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)			
ART	ITEM	CAL	
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los lavados y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	
	El cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las unnas o exhibidores de alimentos como polo frío, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	
	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MII	2	
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	

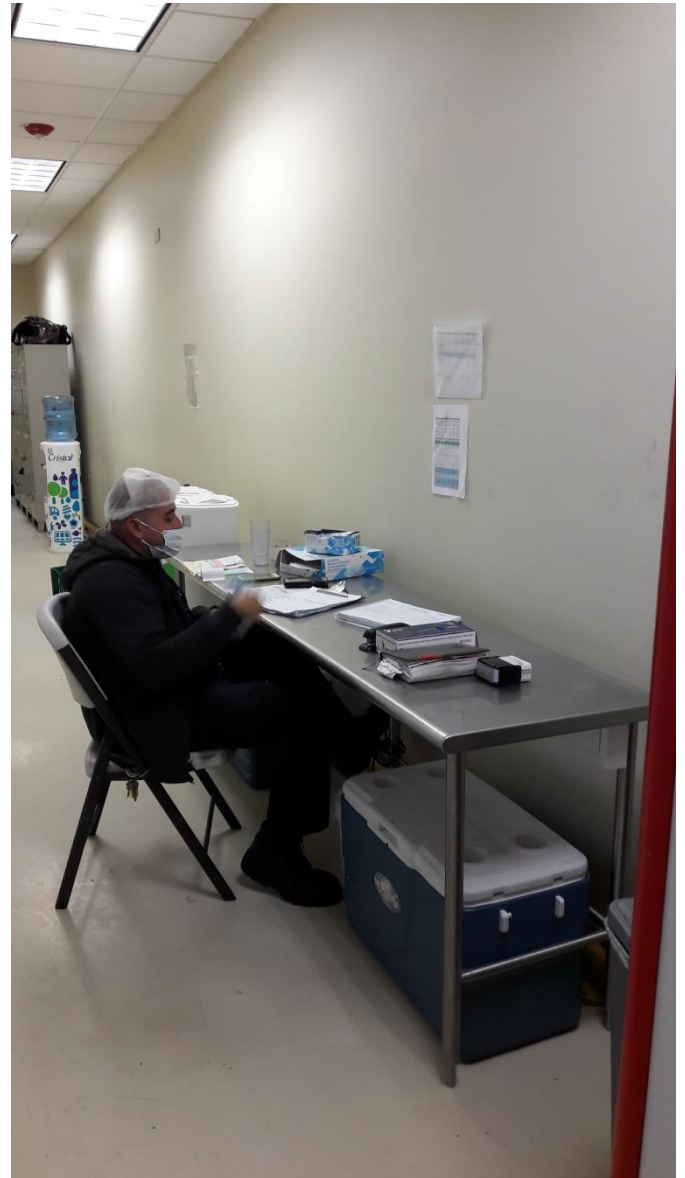
G			
SERVICIO A DOMICILIO			
ART	ITEM	CAL	
Transporte para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	
	Salsas y aderezos debidamente empaquetados	1	

Anexo N.5 Bitácora recibo de materia prima

Codigo: BT-CA-08		Nombre del documento: Recepcion (Alimentos potencialmente peligrosos)						Fecha de Emisión: Diciembre 2013 Fecha de Revisión: Diciembre 2013				
Centro	Supervisor	Completado por: Leonard Alfaro M.						Higiene Del Camion				
Fecha	Hora de Recibo	Producto	# Lote	Alimento	Camion	Olor	Color	Textura	Interna	Externa	Observaciones	Acc. Correctivas
25-11-17	8:00	Bistec de res.	241179001	2C	-13C	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Molido	241179001	2C	-13C	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Zanahoria	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Zucchini	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Platano aduro	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Cebolla	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Chile dulce	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Demolacha	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Papa	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Papaya	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Zanah.	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	7:00	Pump	NA	NA	NA	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Bistec de res.	251179001	3C	-12C	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Bistec de res.	251179001	2C	-12C	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Molida	251179001	3C	-12C	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Trapos de res.	251179001	2C	-12C	C	C	C	C	C		
25-11-17	8:00	Trapos de res.	251179001	2C	-12C	C	C	C	C	C		
25-11-17	9:00	Lechuga	44241191	2C	1C	C	C	C	C	C		
26-11-17	9:00	Cardero	127/11/17	3C	0C	C	C	C	C	C		
26-11-17	8:15	Atipia	17072668	-11C	-13C	C	C	C	C	C		
26-11-17	8:15	Atipia	11271708	3C	-13C	C	C	C	C	C		
26-11-17	7:00	Lechuga	91271191	2C	0C	C	C	C	C	C		

Coloque C= Conforme NC= No Conforme NA: No Aplica segun corresponda. Solicitar la temperatura del camion. Reportar de inmediato cualquier observacion.

Anexo N.6 Imagen, área de recibo de materia prima



AnexoN.7 Imagen área de bodega



Anexo N.8 Imagen área de almacenamiento



Anexo N.9 Imagen área preliminar



Anexo N.10 Imagen área de cocina



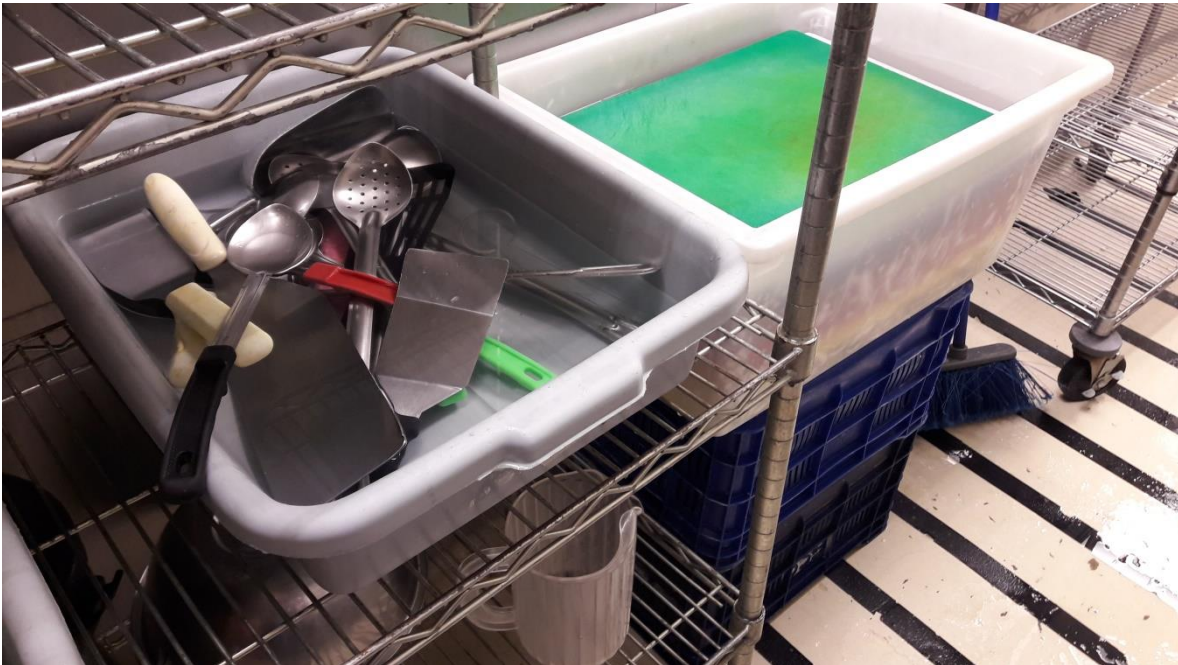
Anexo N.11 Imagen área de panadería



Anexo N.12 Imagen área de lavado en cocina




Anexo N.13 Imagen tablas de picar y utensilios en sanitizante



Anexo N.14 Imagen pantallas con información en barras de servicio



Anexo N.15 Bitácora control de lavado de manos


 Página 1 de 1
 Nombre del documento: Control del Lavado de Manos
 Fecha de emisión: Diciembre 2013
 Fecha de revisión: Enero 2014

Operación: Abbott
 Área: Línea
 Supervisor: M. Aguirre
 Código: BT-CA-07


Responsable: Gabriela

Observaciones:

Personal	TURNO A																		
	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
Oneida	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C									
Sylvia	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C									
Yennifer	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C									
Jamile	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C									

C= Conforme NC= No Conforme N/A: No Aplica según corresponda. En la casilla correspondiente al momento previo de realizar el proceso, cada 30 minutos.

Anexo N.16 Bitácora control de temperaturas.


 Página 1 de 1
 Nombre del Documento: Prueba Organoléptica y Monitoreo de PCC
 Fecha de Emisión: Mayo 2015
 Fecha de Revisión: Nov 2015

Operación: Abbott
 Código: BT-CA-07

Límite Crítico de Control: Conservación Caliente T₁ > 60°C o T₂ / Conservación en Frío T₁ < 4°C o T₂

PRODUCTO	CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICA			Fecha	Temp. interna de prod. en conservación			ACCION CORRECTIVA
	SABOR	OLOR	ASPECTO		Temperatura 1 (Inicio servicio)	Temperatura 2 (Fin del servicio)	Temperatura 3 (30 minutos antes del servicio)	
Arroz	C	C	C	28-11				rethencia
Truchita	C	C	C	28-11				
Estofado	C	C	C	28-11				
Pachetazo	C	C	C	28-11				
Pastelito	C	C	C	28-11				
Sopa Crema	C	C	C	28-11				
Papa	C	C	C	28-11				
Pachuga	C	C	C	28-11				
Lechuga	C	C	C	28-11				
Zanahoria	C	C	C	28-11				
Aderezo	C	C	C	28-11				
Cinco	C	C	C	28-11				
Platano	C	C	C	28-11				

En CARACTERÍSTICAS de sabor, color, olor y presentación colocar: C: Conforme NC: No Conforme TEMP. INTERNA DE PROD EN CONSERVACIÓN: Es la temperatura de los alimentos en Conservación. Si se considera que el producto procesado, servido caliente, producido con crema de leche ha estado expuesto a condiciones inseguras de tiempo y temperatura, debe ser desechado.

Anexo N.17 Imagen cubertería en barras de servicio



Anexo N.18 Imagen área del Candy



Anexo N.19 Imagen área de consumo de alimentos



Anexo N.20 Imagen área de microondas



Anexo N.21 Análisis cuantitativo y cualitativo de opción más seleccionada

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno semana 7 martes						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo frito	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Salchichón	1 unidad	2 px	0	14	16	200
Tortilla	2 unidades	1 px	15	3	1	80
Platano	¼ de unidad	1 px	15	3	1	80
Natilla	½ taza	4 px	0	0	20	180
Fruta	1½ taza	1½ p	22.5	0	0	90
Grasa		3 px	0	0	15	135
Total			82.5	33	60	1045
% Adecuación			139%	139%	380%	220%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura	X				
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo semana 7 martes						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslo de pollo en salsa roja con queso <i>mozzarella</i>	2 unidades	4 px	0	28	20	300
Puré	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			65	42	29	690
% Adecuación			91%	147%	153%	121%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno semana 7 miercoles						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo picado con tomate	½ taza	2 px	0	14	10	150
Tortilla	2 unidades	1 px	15	3	1	80
Chorizo	2 unidades	3 px	0	21	24	300
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Grasa	1cda.	1 px	0	0	5	45
Total			45	52.7	48.2	828.7
% Adecuación			76%	223%	305%%	174%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto		X			
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Analisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo semana 7 miercoles						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz con calamares	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada Verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
<i>Chips fajitas</i>	1 paquete	1 px	18	2	8	130
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			68	13	16	440
% Adecuación			95%	46%	85%	77%

Analisis Cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno semana 7 jueves						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo revuelto con jamón	½ taza	2 px	0	14	10	150
Salchichón en salsa roja	½ taza	2 px	0	14	16	200
Pan	4 dedos	1 px	15	3	1	80
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			45	45.7	40.2	728.7
% Adecuación			76%	193%	255%	153%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo semana 7 Jueves						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Estofado de res	½ taza	2 px	0	14	10	150
Patacones	2 unidades	2 px	30	6	2	160
Vegetales	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada de caracolitos	½ taza	1 px	15	3	1	80
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			95	34	26	745
% Adecuación			133%	119%	138%	131%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	9				

Analisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno semana 7 Viernes						
	Medida casera	Porción	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo revuelto con olores	½ taza	2 px	0	14	10	150
Plátano maduro	¼ de unidad	1 px	15	3	1	80
Salchicha	2 unidades	3 px	0	21	24	300
Tortilla	2 unidades	1 px	15	3	1	80
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			60	55.7	49.25	908.7
% Adecuación			101%	228%	304%	191%

Análisis cualitativo

Características	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto	X			
Apariencia	X			
Temperatura	X			
Tamaño	X			
Textura	X			
Aroma	X			
Cantidad de grasa	X			
Calificacion general	10			

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Viernes Semana 7, olla de carne						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	½ taza	1 px	15	3	1	80
Plátano verde	¼ unidad	2½ px	37.5	7.5	2.5	200
Yuca	1 trozo pequeño					
Papa	1 trozo pequeño					
Camote	1 trozo pequeño					
Zanahoria	1 trozo pequeño	1 px	5	2	0	25
Ayote tierno	1 trozo pequeño					
Chayote	1 trozo pequeño					
Carne	2 trozos pequeños	2 px	0	14	10	150
Ensalada de repollo	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			62.5	28.5	18.5	525
% Adecuación			88%	100%	99%	92%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo revuelto	½ taza	2 px	0	14	10	150
Plátano maduro	¼ de unidad	1 px	15	3	1	80
Salchichón	1 unidad	2 px	0	14	16	200
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			45	45.7	40.25	728.7
% Adecuación			76%	193%	255%	153%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Bistec de cerdo	1 unidad	4 px	0	28	20	300
Salsa Agridulce	1 cda	1 px	15	0	0	60
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Chips de tortillas	2 unidades	1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			80	42	29	750
% Adecuación			112%	147%	153%	132%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura		X			
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallo pinto	1 tz	2 px	30	6	2	160
Huevo frito	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Plátano maduro	½ unidad	2 px	30	6	2	160
Tortilla	2 unidades	1 px	15	3	1	80
Picadillo de papa	½ taza	1 px	15	3	1	80
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			90	33.7	22.2	693.7
% Adecuación			152%	142%	141%	146%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Sopa negra	1 taza	1 px	15	3	1	80
Guineo	½ unidad	1 px	15	3	1	80
Huevo duro	2 unidades	2 px	0	14	10	150
Ensalada de pasta	½ taza	1 px	15	3	1	80
<i>Chips</i> tortillitas	1 paquete		18	2	8	130
Total			93	34	23	680
% Adecuación			131%	119%	122%	119%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo frito	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Plátano maduro	½ unidad	2 px	30	6	2	160
Palitos de queso	3 unidades	2 px	30	6	2	160
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			112.5	33.7	22.2	783.7
% Adecuación			190%	142%	141%	165%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Canelones de queso	2 unidades	1 px CHO	15	3	1	80
		2 px CHON	0	14	10	75
		1 px Grasa	0	0	5	45
Berenjena con <i>zucchini</i>	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			70	30	29	655
% Adecuación			98%	105%	153%	115%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo frito	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Jamón envuelto en huevo	2 unidades	2 px	0	14	10	150
Pan	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Plátano maduro	½ unidad	2 px	30	6	2	160
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Grasa	1½ cda.	1½ px	0	0	7.5	67.5
Total			97.5	44.7	33.7	876.2
% Adecuación			164%	189%	214%	184%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura		X			
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Pollo frito	2 piezas	6 px	0	42	30	450
		CHON	0	0	10	90
		2 px				
		Grasa				
Papas fritas	½ taza	1 px CHO	15	3	1	80
		1 px	0	0	5	45
		Grasa				
Ensalada de repollo con mayonesa	½ taza	1 px CHO	5	2	0	25
		1 px	0	0	5	45
		Grasa				
Grasa	3 cdas.	3 px	0	0	15	135
Total			20	47	66	870
% Adecuación			28%	165%	349%	153%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa				X	
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
<i>Shop suey</i>	1 taza	2 px CHO	30	6	2	160
		1 px CHON	0	7	5	75
<i>Chips de tortilla</i>	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	2 cdas	2 px	0	0	10	90
Total			50	18	18	430
% Adecuación			70%	63%	95%	75%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslos de pollo con salsa de naranja	2 unidad	4 px CHON	0	28	20	300
	1 cda.	1 px azúcar	15	0	0	60
Plátano maduro	¼ de unidad	1 px	15	3	1	80
Ensalada de caracolitos	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			90	46	36	930
% Adecuación			126%	161%	190%	163%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz cantonés	1 taza	2 px	30	6	2	160
Chips de papas	½ taza	1 px	15	3	1	80
Vainicas con zanahoria	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada rusa	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	3 cdas.	3 px	0	0	15	135
Total			80	17	20	408
% Adecuación			112%	60%	106%	70%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	6				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1px	15	3	1	80
Carne en salsa de hongos	1 unidad	3px	0	21	15	225
Minipapas con hierbas	6 unidades	3px	45	9	3	240
Ensalada verde	1 taza	1px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1px	0	0	5	45
Total			95	41	26	775
% Adecuación			133%	144%	138%	136%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Sopa azteca	1 taza	2 px	5	2	0	25
Queso	2 cda.	1 px	0	7	5	75
Totillas	2 unidades	1 unidad	15	3	1	80
Pollo	2 cdas.	1 px	0	7	5	75
Ensalada repollo mixto	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			25	21	16	325
% Adecuación			35%	74%	85%	57%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto		X			
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Cadera pollo salsa BBQ	1 unidad	3 px	0	21	15	225
Chayote cocoro	½ cda.	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Azúcar	1 cda.	1 px	15	0	0	60
Total			70	34	23	620
% Adecuación			98%	119%	122%	109%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Hígado	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Yuca frita	4 unidades	2 px	30	6	2	160
Ensalada papa con zanahoria y mayonesa	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	3 cda.	3 px	0	0	15	135
Total			105	35	32	845
% Adecuación			147%	123%	169%	148%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz con pollo	1 taza	2 px CHO	30	6	2	160
		1 px CHON	0	7	5	75
Frijoles molidos	½ taza	1 px	15	3	1	80
<i>Chips</i> de tortilla	3 unidades	1½ px	22.5	4.5	1.5	120
Ensalada rusa	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	2 cda.	2 px	0	0	10	90
Total			97.5	26.5	21.5	685
% Adecuación			137%	93%	113%	120%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Espaguetis	1 taza	2 px	30	6	2	160
Salsa Alfredo	½ taza	1 px leche	12	8	8	160
		1 px CHON	0	7	5	75
Pan con ajo	2 rebanadas	2 px	30	6	2	160
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			77	29	22	625
% Adecuación			108%	102%	116%	110%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pastel de yuca con carne molida	1 cuadro mediano	2 px CHO	30	6	2	160
		2 px CHON	0	14	10	150
<i>Chips</i>	1 paquete		18	2	8	130
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			98	33	22.5	727.5
% Adecuación			138%	128%	119%	128%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general					

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Puré de papa	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pescado empanizado	1 unidad	CHON 3 px	0	21	15	225
		CHO 1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	2cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			80	38	30	740
% Adecuación			112%	133%	159%	130%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura		X			
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Bistec de cerdo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Papas mini	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada de pasta	1 taza	1 px	15	3	1	80
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			75	29	20	595
% Adecuación			105%	102%	106%	104%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto		X			
Apariencia		X			
Temperatura			X		
Tamaño		X			
Textura		X			
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslo de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Plátano maduro	2 unidades	2 px	30	6	2	160
Ensalada de repollo	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			80	31	20	620
% Adecuación			112%	109%	70%	109%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto		X			
Apariencia		X			
Temperatura		X			
Tamaño			X		
Textura		x			
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Pastel de pollo	1 cuadro mediano	2 px CHO	30	6	2	160
		2 px CHON	0	14	10	150
Vegteales chinos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada rusa	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	1½ cda.	1½ px	0	0	7.5	67.5
Total			95	34	23.5	722.5
% Adecuación			133%	119%	124%	127%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	6				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Milanesa de res	1 unidad	2 px CHON 1 px CHO	0 15	14 3	10 1	150 80
Guiso de ayote tierno	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada de caracolitos	½ taza	1 px	15	3	1	80
Grasa	2cdas	2 px	0	0	10	90
Total			80	31	25	665
% Adecuación			112%	109%	132%	117%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto		X			
Apariencia		X			
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa		x			
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Cadera de pollo con ajonjolí	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegtales mixtos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada de cubases	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			80	31	20	620
% Adecuación			112%	108%	106%	109%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			x		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pierna de cerdo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
<i>Chips</i> de tortilla	2 tortillas	1 px	15	3	1	80
Ensalada de papa	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			90	32	21	675
% Adecuación			126%	112%	111%	118%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pescado a la plancha	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Puré de papa	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada de lentejas	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			90	32	21	675
% Adecuación			126%	112%	111%	118%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño		X			
Textura		X			
Cantidad de grasa			x		
Calificación general					

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1taza	2 px	30	6	2	160
Pescado empanizado	3 trozos	2 px CHON 1 px CHO	0 15	14 3	10 1	150 80
Salsa tártara	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Enslada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			50	25	28	550
% Adecuación			70%	88%	148%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Tacos de alambre de res	2 unidades	2 px CHO	30	6	2	160
		2 px CHON	0	14	10	150
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Escabeche de plátano verde	1 taza	2 px	30	6	2	160
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	10	90
Total			90	32	26	720
% Adecuación			126%	112%	138%	126%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general					

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslo de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
<i>Chips</i> de tortilla	2 tortillas	1 px	15	3	1	80
Ensalada de papa	½ taza	1 px	15	3	1	80
Grasa	3 cdas.	3 px	0	0	15	135
Total			75	29	30	685
% Adecuación			105%	102%	159%	120%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa				X	
Calificación general	6				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pinchos de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Minipapas	½ taza	1 px	15	3	2	80
Ensalada de plátano	½ taza	1 px	15	3	2	80
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			75	29	22	595
% Adecuación			105%	102%	116%	104%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	x				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Muslo de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Zanahoria	1 unidad	1 px	5	2	0	25
Papa	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Yuca	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Chayote	1 unidad	1 px	5	2	0	25
Plátano verde	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Caldo de pollo	1 taza	2 px	0	0	10	90
Total			85	33	25	690
% Adecuación			119%	116%	132%	121%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa				X	
Calificación general	5				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
<i>Nuggets</i> de pollo	2 unidades	2 px CHON 1 px CHO	0 15	14 3	10 1	150 80
Plátano maduro	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Ensalada de repollo mixto	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	3 cdas.	3 px	0	0	15	135
Total			80	31	30	710
% Adecuación			112%	109%	159%	125%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Cadera de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Chayote envuelto en huevo	1 unidad	1 vegetal	5	2	0	25
		1 CHON	0	7	5	75
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Grasa	2 cdas.	2 px	0	0	5	45
Total			55	34	23	560
% Adecuación			77%	119%	122%	98%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Anexo N.22 Gráficos, análisis cuantitativo de opción más seleccionada

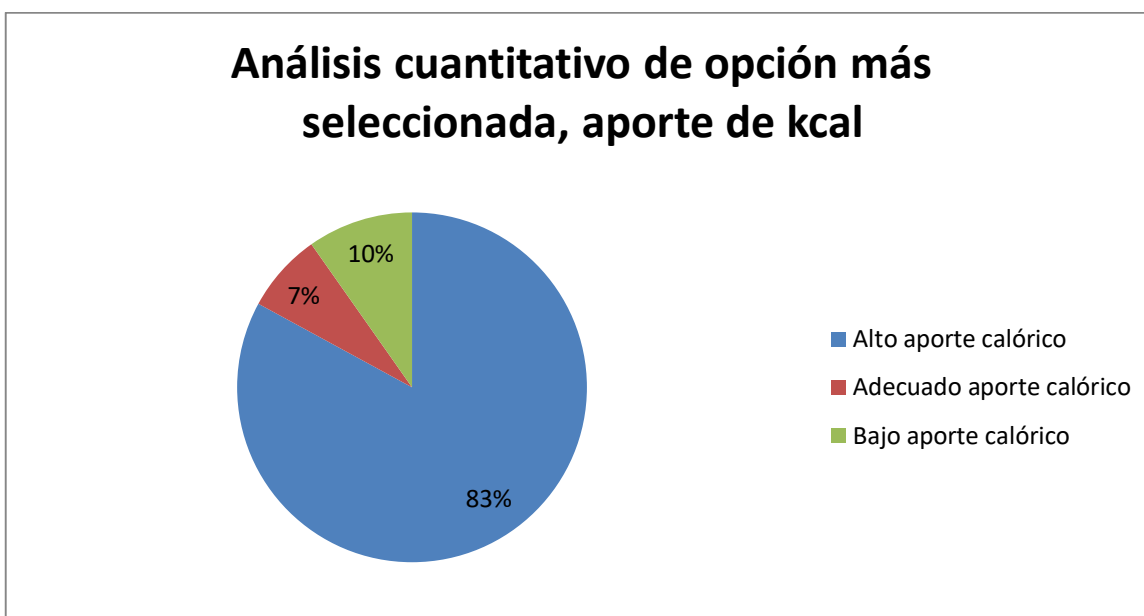


Figura N.5 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de kcal.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

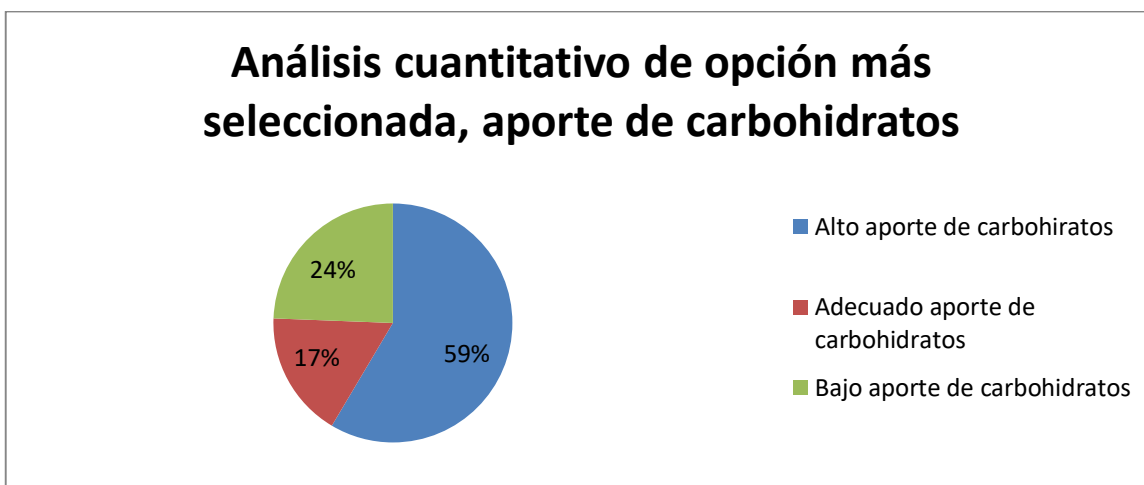


Figura N.6 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de carbohidratos

Fuente: Elaboración propia de la investigadora, 2018

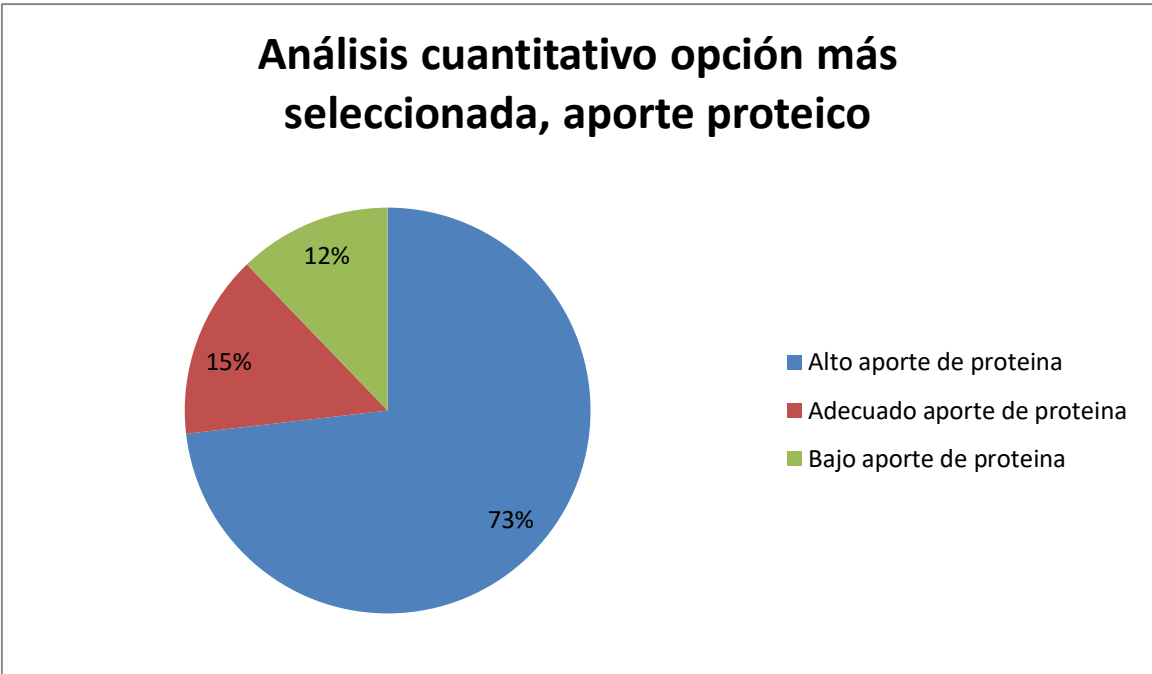


Figura N.7 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de proteínas
 Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

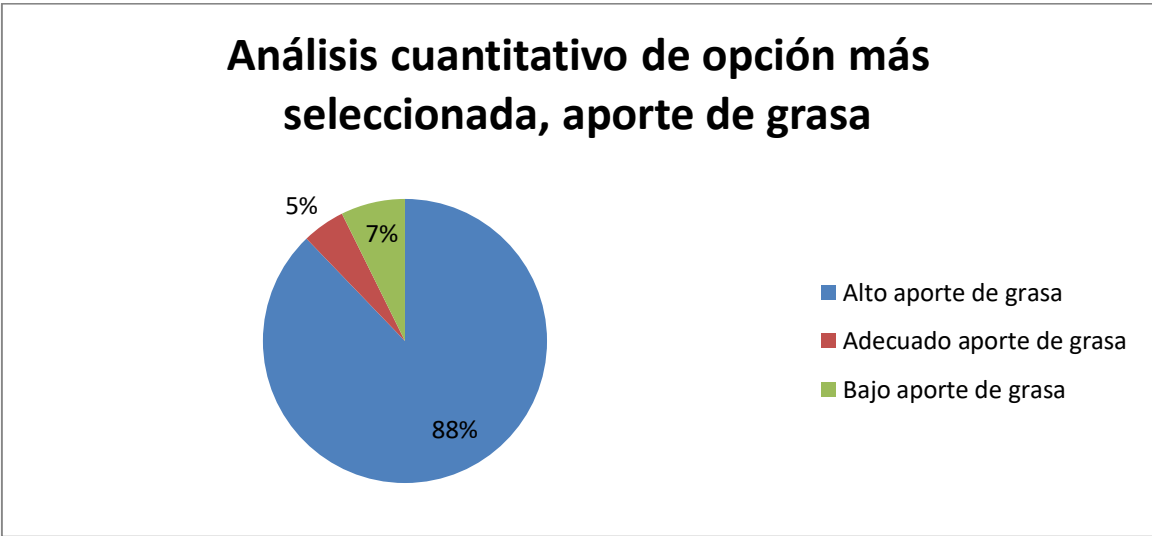


Figura N.8 Análisis cuantitativo de opción más seleccionada, aporte de grasas
 Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.23 Gráficos, análisis cualitativo de opción más seleccionada

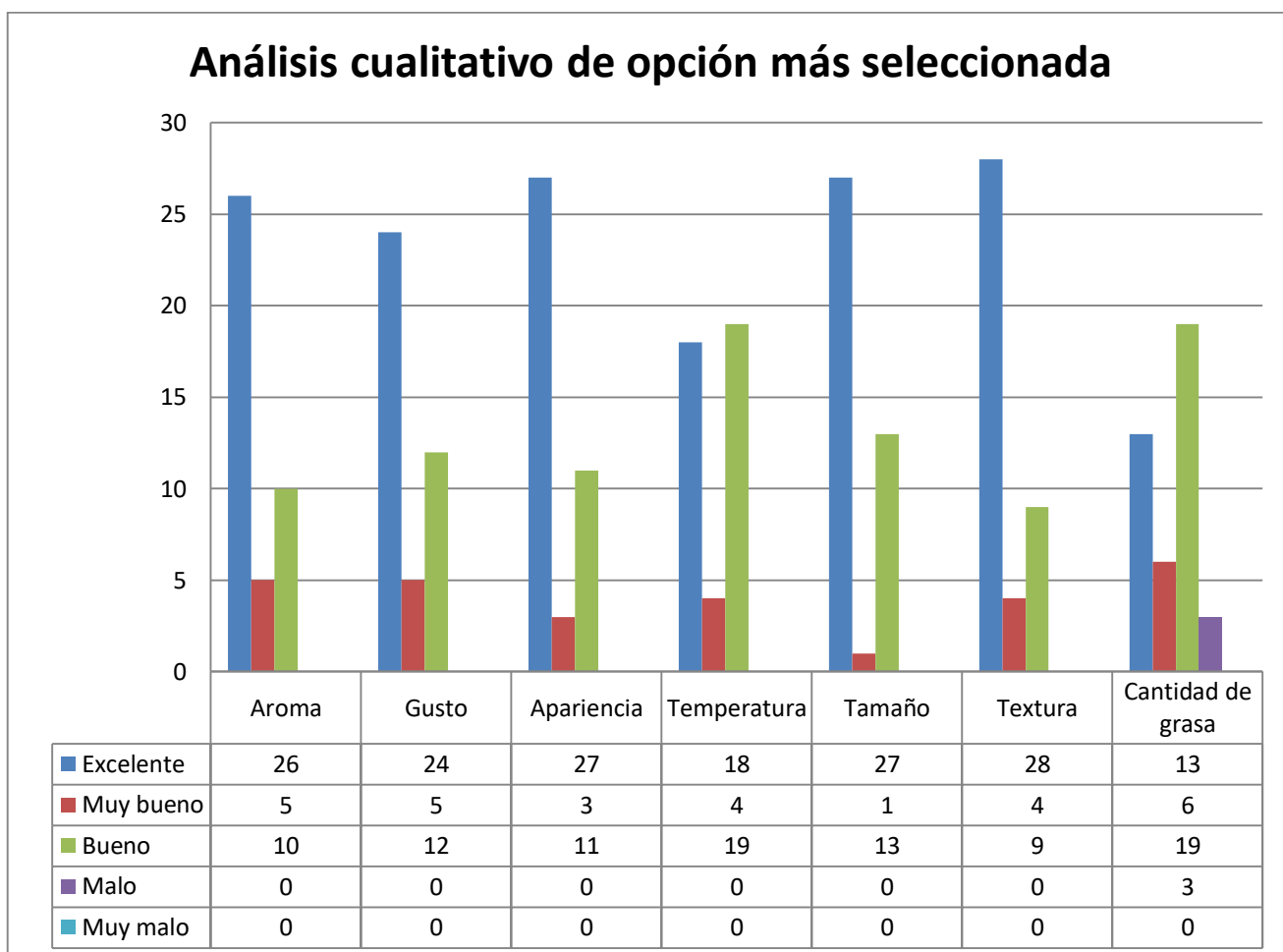


Figura N.9 Análisis cualitativo de opción más seleccionada

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.24 Análisis cuantitativo y cualitativo de opción más saludable

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Lunes Semana 7						
Alimentos	Peso directo	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Chuleta de cerdo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Pure de camote	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frjoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Chayote tierno com maíz dulce	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Manzana	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Martes Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
tortilla	1 unidad	½ px	7.5	1.5	0.5	40
Huevo	1 unidad	1px	0	7	5	75
Queso	1 rebanada	1 ¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Frutas	1½ taza	1 ½ px	22.5	0	0	90
Grasa	½ cda.	1/2 px	0	0	2.5	22.5
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto			X		
Apariencia		X			
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura	X				
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Martes Semana 7						
Alimentos	Peso directo	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Zucchini relleno de carne mechada	1 unidad	1 px vegetal	5	2	0	25
		2 px CHON	0	14	10	150
Puré	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frjoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Manzana	1 unidas	1px	15	0	0	60
Grasa	1cda	1px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	7				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Miércoles Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Chorreadas	2 unidades	1½ px	22.5	4.5	1.5	120
Natilla	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Pan	4 dedos	1 px	15	3	1	80
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Jamón	1 rebanada	1 px	0	7	5	75
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Miércoles Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pinchos de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegetales mixtos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta(manzana o banano)	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Jueves Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Tostada francesa	2 unidades	2 px	30	6	2	160
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Tortillas	1 unidad	½ px	7.5	1.5	0.5	40
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Huevo	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Grasa	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Jueves Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Medallón de cerdo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegetales al vapor	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Manzana	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Viernes Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Huevo revuelto con olores y jamón	½ taza	2.5 px	0	17.5	12.5	187.5
Tortilla palmeada	2 unidades	2 ½ px	37.5	7.5	2.5	200
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Total			60	25	15	477.5
% Adecuación			101%	105%	95%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Analisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Viernes Semana 7						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Fajitas de pollo	1 taza	2 px	0	14	10	150
Zucchini hervido	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada de repollo	1 taza	1 px	5	2	0	25
Banano	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Analisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Pan	2 dedos	½ px	7.5	1.5	0.5	40
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Huevo	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Grasas	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Espagueti	1 taza	2 px	30	6	2	160
Salsa <i>bolognesa</i>	1 taza	2 px CHON 1 px Vegetales cocidos	0 5	14 2	10 0	150 25
Pan de ajo	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Manzana	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Tortilla	3 unidades	1.5 px	22.5	4.5	1.5	120
Gallopinto	½ taza	1 px	15	3	1	80
Huevo	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Frutas	1½ taza	1½ px	15	0	0	60
Grasa	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			57.5	23.2	16.5	451.2
% Adecuación			97%	98%	103%	95%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Sopa negra	1½ taza	1 px	15	3	1	80
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo duro	2 unidad	2 px	0	14	10	150
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Vegetales mixtos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Manzana	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Tortilla	1 unidad	½ px	7.5	1.5	0.5	40
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Huevo frito	1 unidad	1 px	0	7	5	75
Frutas	1½ tazas	1½ px	22.5	0	0	90
Grasa	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslo de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Berenjena con <i>zucchini</i>	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Desayuno Semana 1 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Gallopinto	1 taza	2 px	30	6	2	160
Huevo revuelto	¼ de taza	1 px	0	7	5	75
Queso	1 rebanada	1¼ px	0	8.75	6.25	93.7
Tortilla	1 unidades	½ px	7.5	1.5	0.5	40
Frutas	1½ taza	1½ px	22.5	0	0	90
Grasa	½ cda.	½ px	0	0	2.5	22.5
Total			60	23.2	16.2	481.2
% Adecuación			101%	98%	103%	101%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 1 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Puré de papa	1 taza	2px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1px	15	3	1	80
Chuleta de cerdo	1 unidad	2px	0	14	10	150
Vegetales	½ taza	1px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Bistek de res encebollado	1 unidad	2px	0	14	10	150
Puré de zanahoria	½ taza	1px	5	2	0	25
Arroz	1 taza	2px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1px	15	3	1	80
Ensalada verde	1 taza	1px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Brochetas de cerdo al curry	1 pincho	2 px	0	14	10	150
Mix de vegetales	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Pescado en salsa putanesca	1 filet	2 px	0	14	10	150
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Puré de ayote	½ taza	1 px	15	3	1	80
Vegetales salteados	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Carne en salsa de hongos	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Crema de espinacas	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 2 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pescado a la plancha	1 filet	2 px	0	14	10	150
Picadillo de chayote	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalda verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pollo al horno	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Chayote cocoro	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Rosas de pescado	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegetales salteados	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño			X		
Textura			X		
Cantidad de grasa			X		
Calificación general	6				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Torta de carne molida	1 torta	2 px	0	14	10	150
Crema de espárragos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Frutas	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Muslo de pollo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Zanahoria y zucchini	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 3 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Bistec de res	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Crema de zanahoria	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Analisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Fetuchini	1 taza	2 px	30	6	2	160
Pan de ajo	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Salsa de tomate	½ taza	1 px	5	2	0	25
Jamon	2 unidades	2 px	0	14	10	150
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1px	15	3	1	80
Bistec de cerdo horneado	1 unidad	2px	0	14	10	150
Chayote con maíz dulce	½ taza	1px	5	2	0	25
Ensalada	1 taza	1px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Chuleta cerdo a la plancha	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegetales mixtos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Puré de camote	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Fajitas de res	1 taza	2 px	0	14	10	150
Vegetales chinos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 4 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Chile relleno	1 unidad	1 px	5	2	0	25
	4 cdas. CHO	2 px	0	14	10	150
Guiso ayote tierno	½ taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	25
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Bistec de cerdo	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Crema de zanahoria con albahaca	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	25
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	x				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Picadillo de plátano con carne mechada	1 taza	CHO 1px CHON 2 px	15 0	3 14	1 10	80 150
Zanahoria con arvejas	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto		X			
Apariencia		X			
Temperatura		X			
Tamaño		x			
Textura		X			
Cantidad de grasa		X			
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Puré de papa	½ taza	1 px	15	3	1	80
Pescado a la plancha	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Chayote cocoro	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles blancos con pollo	1 taza	1px CHO 2 px CHON	15 0	3 14	1 10	80 150
Vegetales salteados	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X			
Gusto		X			
Apariencia		X			
Temperatura		X			
Tamaño		X			
Textura		X			
Cantidad de grasa		x			
Calificación general	9				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 5 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Albóndigas	3 unidades	2 px	0	14	10	150
Salsa de tomate	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Lunes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Bistec de res	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Zanahoria con zucchini y salsa de tomate	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura			X		
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	8				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Martes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Estofado de res	1 taza	2 px CHON	0	14	10	150
Guiso ayote tierno	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Miércoles						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
Tilapia a la plancha	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Vegetales mixtos	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Jueves						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	½ taza	1 px	15	3	1	80
<i>Gordon blue</i> de res	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Chayote con maíz dulce	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Análisis cuantitativo

Tiempo de comida: Almuerzo Semana 6 Viernes						
Alimentos	Medida casera	Porciones	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Arroz	1 taza	2 px	30	6	2	160
Frijoles	1 unidad	1 px	15	3	1	80
Carne mechada	1 unidad	2 px	0	14	10	150
Crema de ayote sazón	½ taza	1 px	5	2	0	25
Ensalada verde	1 taza	1 px	5	2	0	25
Fruta	1 unidad	1 px	15	0	0	60
Grasa	1 cda.	1 px	0	0	5	45
Total			70	27	18	545
% Adecuación			98%	95%	95%	96%

Análisis cualitativo

Características	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño	X				
Textura	X				
Cantidad de grasa	X				
Calificación general	10				

Anexo N.25 Gráficos, análisis cuantitativo de opción más saludable



Figura N.10 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de kcal.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

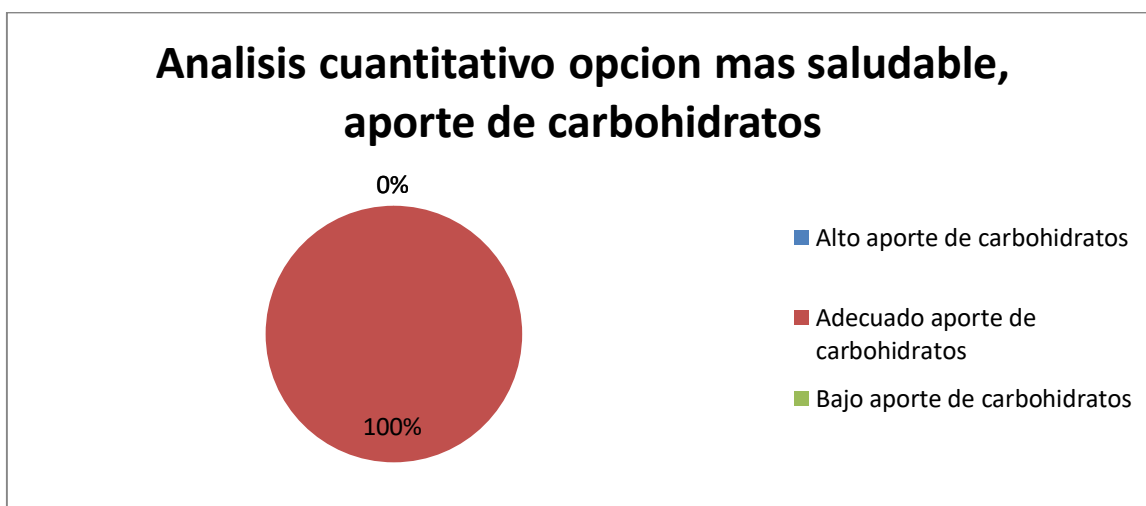


Figura N.11 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de carbohidratos.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

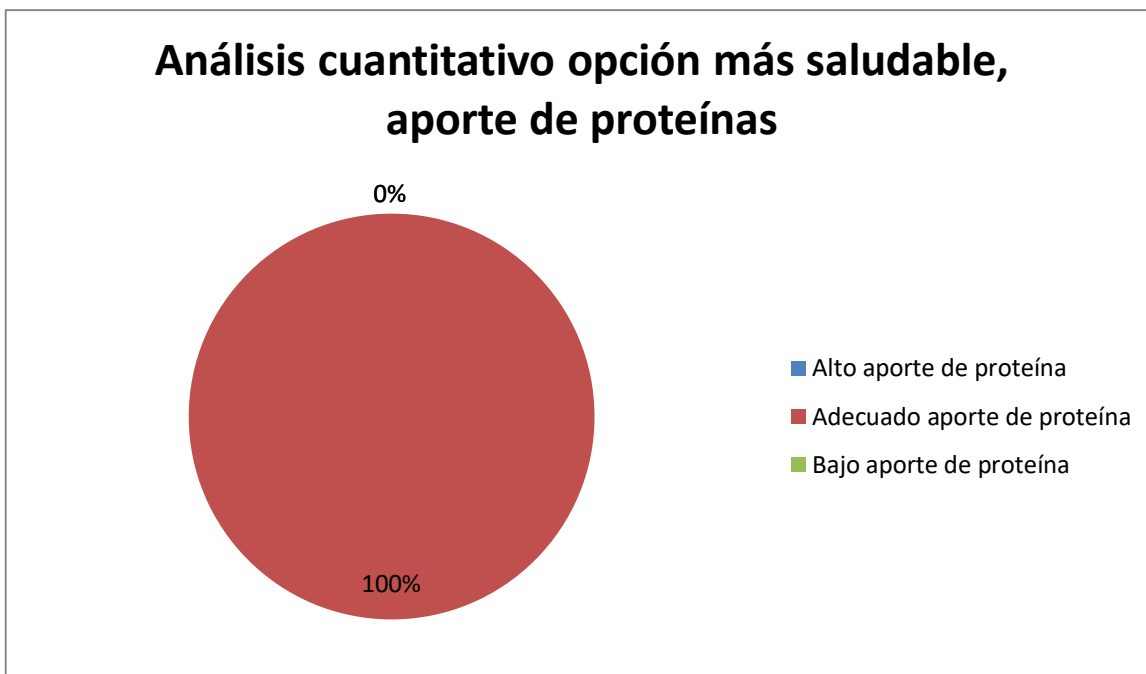


Figura N.12 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de proteínas.
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018



Figura N.13 Análisis cuantitativo de opción más saludable, aporte de grasas.
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.26 Gráficos, análisis cualitativo de opción más saludable

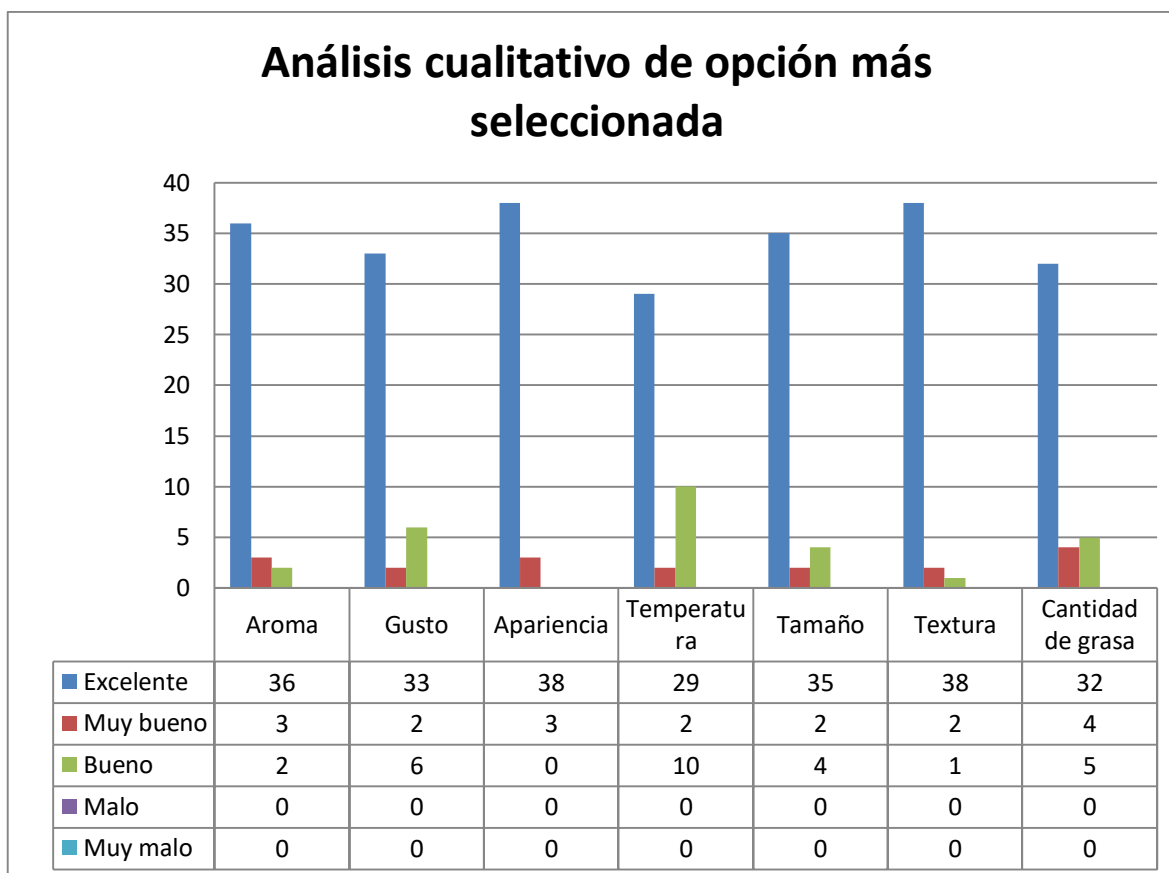


Figura N.14 Análisis cualitativo de opción más saludable

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.27 Imágenes opción saludable del día



Anexo N.28 Encuesta sobre conocimiento en manipulación de alimentos

Universidad Hispanoamericana
Práctica Universitaria Supervisada
Licenciatura en nutrición
Estudiante: Adriana Solórzano Aguilar.

INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO CONOCIMIENTO EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Puesto en la empresa: _____ Fecha: _____

Edad () < 20 años () 40 – 49 años
() 20 – 29 años () 50 – 59 años
() 30 – 39 años () > 60 años

Sexo: Femenino () Masculino ()

El siguiente diagnóstico está elaborado con el objetivo de conocer sobre conocimiento en manipulación de alimentos, de los trabajadores de St. Jude Medical. Es necesario contestar esta pregunta con toda honestidad. Marque con una X la respuesta que corresponda a la seleccionada

1. Al realizar una tarea continua con un único alimento se debe de tomar en cuenta que:
 - A. Se debe de lavar las manos constantemente parando las actividad aunque sea un mismo alimento
 - B. No es necesario lavarse las manos ya que es un mismo producto
 - C. Se debe lavar las manos solo si se va a cambiar de tarea.
2. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como
5. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:
 - A. Colocar una curita y seguir trabajando
 - B. Avisar a su jefe para que lo reasigne a otro puesto, sin manipular alimentos.
 - C. Tornarse un medicamento o colocar una curita y seguir con su trabajo manipulando alimentos
6. Es prohibido fumar, comer chicle, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:
 - A. Se elaboran ensaladas
 - B. Se manipulan productos lácteos
 - C. Cualquier establecimiento donde se manipulen alimentos
7. Lea la siguiente información:
 1. Séquese las manos con toalla de papel desechable
 2. Enjuáguese hasta eliminar todo el jabón
 3. Colóquese suficiente jabón en las manos
 4. Cierre la llave del tubo con la toalla de papel
 5. Colóquese alcohol gel para desinfectarse las manos
 6. Restriéguese bien durante 20 segundos
 7. Humedézcase las manos con aguaDe acuerdo con el orden de los pasos para lavarse las manos, la afirmación correcta es
 - A. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 - B. 7, 3, 6, 2, 1, 4, 5
 - C. 3, 6, 7, 2, 1, 4, 5
 - D. 5, 2, 4, 6, 7, 1, 3
3. Al utilizar guantes se debe de tomaren cuenta que:
 - A. No es necesario lavarse las manos ya que va a colocar los guantes.
 - B. Lavar las manos antes de colocar los guantes.
 - C. Ya que utiliza guantes puede utilizar anillos
4. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe de:
 - A. Recalentar antes de guardar
 - B. Congelar para que no se descomponga
8. Los alrededores de un establecimiento de alimentos
 - A. Pueden tener zacate largo porque es natural
 - B. Deben estar libres de maleza y polvo, así como de equipos en desuso
 - C. No nos debe preocupar, lo que importa es el interior del establecimiento
9. Las uniones entre los pisos y paredes deben ser redondeadas
 - A. Para que las personas no se resbalen
 - B. Evita la acumulación del polvo y facilita la limpieza
 - C. Para no lavarse tan a menudo
10. Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:
 - A. Entre 0°C a 5°C
 - B. Entre 65°C a 100°C
 - C. Entre 5°C a 60°C
11. Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo es:
 - A. Dejar a temperatura ambiente hasta que este se descongele.
 - B. Poner en un recipiente con agua tibia para descongelar más rápido
 - C. Colocarlo en el refrigerador hasta que este se descongele.

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

Columna A (Colores de tabla de pizarra)	Columna B (Alimentos)
Blanca	1. Carne roja
Azul	2. Alimentos ya cocidos
Amarilla	3. Frutas y vegetales
Café	4. Pescados y mariscos
Roja	5. Pastas, quesos, pan
Verde	6. Carnes blancas: pollo, pavo, etc.

14. Al almacenar un producto seco este debe de estar en un área:

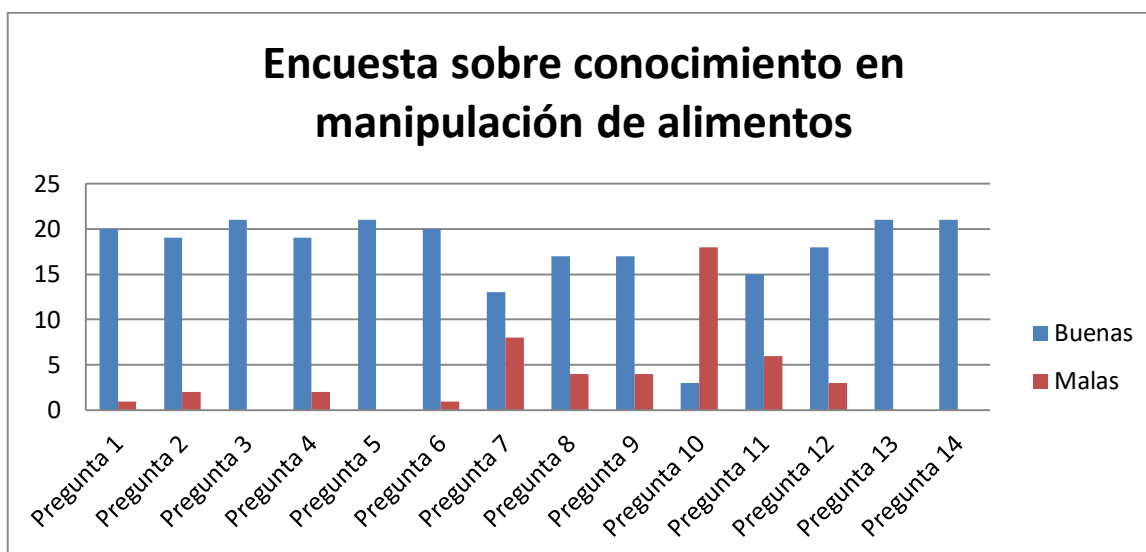
- A. Fresca, seca y ventilada
- B. Seca, húmeda y cerrada
- C. En el refrigerador

13. Con respecto a congelar un producto cárnico es importantes tomar en cuenta:

- A. Colocar un rotulo indicando que alimento es y fecha de ingreso.
- B. No es necesario rotular, todos deben saber que alimento es.
- C. Estos productos no deben congelarse.

Gracias por su colaboración.

Anexo N.29 Resultados de encuesta sobre conocimiento en manipulación de alimentos



PREGUNTAS	% PREGUNTAS MALAS	% PREGUNTAS BUENAS
Pregunta 1	5%	95%
Pregunta 2	10%	90%
Pregunta 3	0%	100%
Pregunta 4	10%	90%
Pregunta 5	0%	100%
Pregunta 6	5%	95%
Pregunta 7	38%	62%
Pregunta 8	19%	81%
Pregunta 9	19%	81%
Pregunta 10	86%	14%
Pregunta 11	29%	71%
Pregunta 12	14%	86%
Pregunta 13	0%	100%
Pregunta 14	0%	100%

Figura N.15 Resultados de encuesta sobre conocimiento en manipulación de alimentos

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.30 Encuesta sobre conocimiento en manejo de temperatura de los alimentos

Universidad Hispanoamericana
Práctica Universitaria Supervisada
Licenciatura en nutrición
Estudiante: Adriana Solórzano Aguilar.

INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO

Puesto en la empresa: _____ Fecha: _____

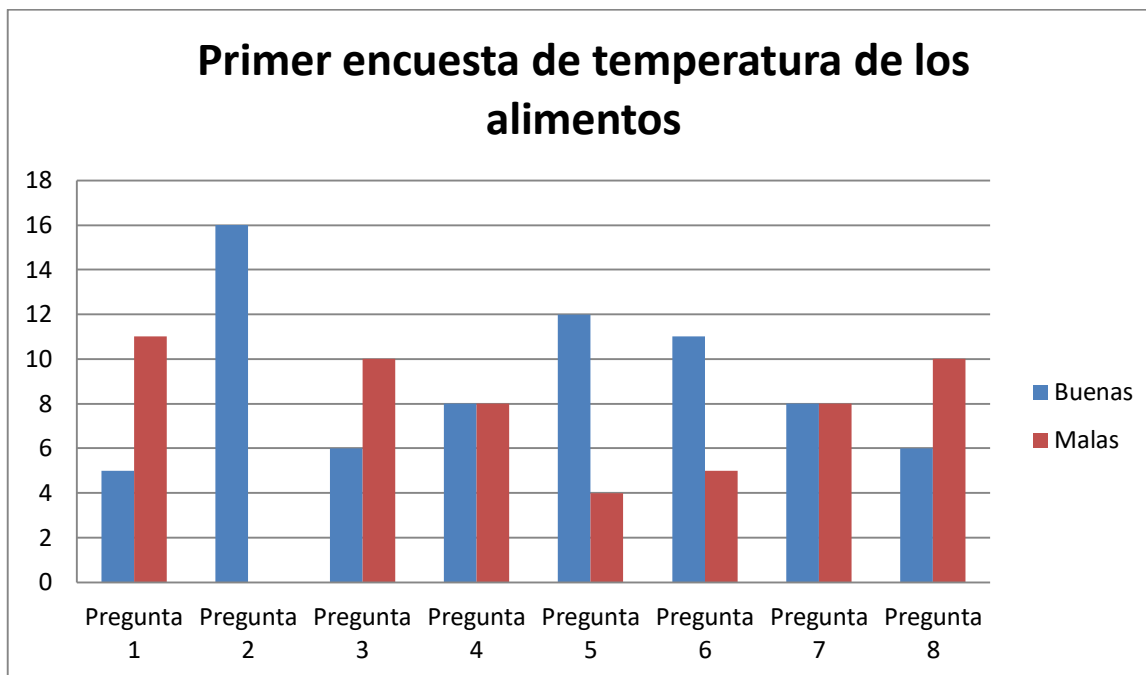
Edad () < 20 años () 40 – 49 años
() 20 – 29 años () 50 – 59 años
() 30 – 39 años () > 60 años

Sexo: Femenino () Masculino ()

Marque con una X la respuesta que corresponda a la seleccionada

- Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:
 - Entre 0°C a 5°C (32F a 41F)
 - Entre 65°C a 100°C (149F a 212)
 - Entre 5°C a 60°C (41F a 140F)
- La temperatura de los alimentos se debe de tomar:
 - En la superficie del alimento
 - En la parte inferior del alimento
 - En la parte interna del alimento
- La temperatura de refrigeración es:
 - Entre 0°C a 5°C (32F a 41F)
 - Entre 65°C a 100°C (149F a 212)
 - Entre 5°C a 60°C (41F a 140F)
- La temperatura de ebullición es de:
 - 5°C (41F)
 - 100°C (212F)
 - 60°C (140F)
- La temperatura interna de un alimento cocido debe ser idealmente de:
 - Entre 80°C a 90°C (180F a 190F)
 - Entre 121°C a 138°C (250F a 280)
 - Entre 16°C a 38°C (60F a 100F)
- Las carnes para su conservación se deben de:
 - Mantener a temperatura ambiente
 - Refrigerar
 - Congelar
- La temperatura de Entre 5°C a 60°C (41F a 140F), se refiera a la temperatura conocida como:
 - Zona segura
 - Zona de precalentado
 - Zona de peligro
- Temperatura de congelación es de:
 - 12°C (53.6F)
 - 18°C (64.4 F)
 - 18°C (-0.4)

Anexo N.31 Primeros resultados obtenidos en encuesta de manejo de temperaturas

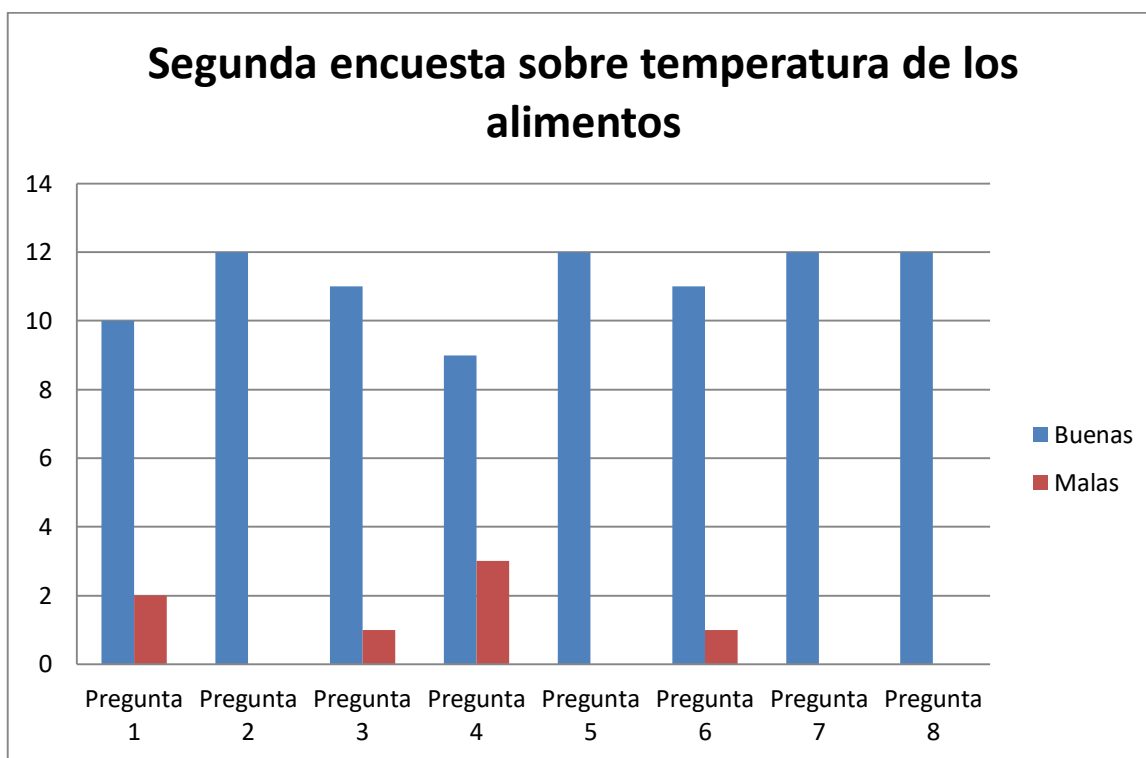


PREGUNTAS	% PREGUNTAS MALAS	% PREGUNTAS BUENAS
Pregunta 1	69%	31%
Pregunta 2	0%	100%
Pregunta 3	63%	37%
Pregunta 4	50%	50%
Pregunta 5	25%	75%
Pregunta 6	31%	69%
Pregunta 7	50%	50%
Pregunta 8	63%	37%

Figura N.16 Resultados de primera encuesta de temperaturas de los alimentos

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.32 Segundos resultados de encuesta sobre manejo de temperaturas



PREGUNTAS	% PREGUNTAS MALAS	% PREGUNTAS BUENAS
Pregunta 1	17%	83%
Pregunta 2	0%	100%
Pregunta 3	8%	92%
Pregunta 4	25%	75%
Pregunta 5	0%	100%
Pregunta 6	8%	92%
Pregunta 7	0%	100%
Pregunta 8	0%	100%

Figura N.17 Resultados de segunda encuesta sobre temperatura de los alimentos
 Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.33 Lista de asistencia a charla de manejo de temperaturas

Coral		CORAL		Fecha de emisión Febrero 2014
Página: 1 de 1		Nombre del documento: Hoja de Entrenamiento		Fecha de revisión: Mayo 2015
Operación: <i>stude</i>		Área: <i>Cocina</i>		Código: BT-CA-15
Fecha: <i>25-1-18</i>		Entrenador: <i>Valeria Vilca</i>		
Entrenamiento	Nombre Completo	Firma	Observaciones	
1 <i>temperaturas</i>	<i>Alexandre Alvarado</i>	<i>[Firma]</i>		
2 <i>Ajuste de termómetro</i>	<i>Mauricio Inzunza</i>	<i>[Firma]</i>		
3 <i>Muestras</i>	<i>Patricia Vilca Lopez</i>	<i>[Firma]</i>		
4 <i>Jara de Pisco</i>	<i>Miriam Sanchez Flores</i>	<i>[Firma]</i>		
5 <i>Frecuencia del</i>	<i>Adrián Fonseca Mejías</i>	<i>[Firma]</i>		
6 <i>Lavado de manos</i>				
7 <i>Manejo de bti-</i>	<i>Patricia Martínez</i>	<i>[Firma]</i>		
8 <i>coras</i>	<i>Florencia Rodríguez Salas</i>	<i>[Firma]</i>		
9	<i>Patricia Guzmán Chávez</i>	<i>[Firma]</i>		
10	<i>James Jara Calderón</i>	<i>[Firma]</i>		
11	<i>Claudia Lopez</i>	<i>[Firma]</i>		
12	<i>Cyrlota nicolaj</i>	<i>[Firma]</i>		
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

Anexo N.34 Rótulos sobre temperatura de alimentos





Temperatura de Refrigeración

0°C a 5°C ó 32°F a 40°F



Temperatura de Recalentamiento

**74°C durante 15 segundos
ó 165 °F durante 15 segundos**



Temperatura de Mantenimiento Alimentos

Más de 60 °C ó 140 °F

Anexo N.35 Encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Puesto en la empresa: _____ Fecha: _____

Edad () < 20 años () 40 – 49 años
 () 20 – 29 años () 50 – 59 años
 () 30 – 39 años () > 60 años

Sexo: Femenino ()
 Masculino ()

Marque con una X la respuesta que corresponda a la seleccionada

- De los siguientes alimentos indique cual es el que aporta mayor cantidad de carbohidrato:
 Arroz
 Atún
 Pollo
- De los siguientes alimentos cuál cree usted que es una grasa más saludable:
 Manteca
 Crema dulce
 Aguacate
- De los siguientes alimentos cual considera usted que tiene mayor aporte de proteína:
 Huevo
 Frijoles
 Brócoli
- Con respecto al consumo de frutas y vegetales se debe de tener en cuenta que:
 Se deben comer poco ya que aportan mucha azúcar al cuerpo
 Aportan fibra y agua por ende son beneficiosas
 No aportan ningún tipo de nutriente, solo agua
- De la siguiente lista de alimentos cual es considerado con alto contenido de sodio:
 Consomé
 Zanahoria
 Pimienta negra
- De la siguiente lista de alimentos cual es un alimento alto en fibra:
 Pollo
 Azúcar
 Arroz integral
- De los siguientes aderezos cual considera que es el que tiene menor aporte calórico:
 Aceite de oliva
 Mostaza miel
 Limón
- Las personas con sobrepeso u obesidad están predispuestas a padecer las siguientes enfermedades:
 Hipertensión arterial y/o diabetes mellitus
 Infecciones y/o insuficiencias cardíacas
 Estreñimiento y/o diarreas

9. Indique cuales tiempos de comida son los que realiza normalmente	
Entre semana	Fin de semana
<input type="checkbox"/> Desayuno	<input type="checkbox"/> Desayuno
<input type="checkbox"/> Merienda de la mañana	<input type="checkbox"/> Merienda de la mañana
<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Almuerzo
<input type="checkbox"/> Merienda de la tarde	<input type="checkbox"/> Merienda de la tarde
<input type="checkbox"/> Cena	<input type="checkbox"/> Cena
<input type="checkbox"/> Colación nocturna	<input type="checkbox"/> Colación nocturna

10. Tipo de grasa que utiliza regularmente para la preparación de sus alimentos

- () Aceite vegetal (Ej. Aceite de oliva, girasol, etc)
 () Manteca
 () Mantequilla (Ej. Dos Pinos)
 () Margarina (Ej. Nutra)
 () Aceite de coco
 () Aceite en spray (Ej. PAM)
 Otros _____

11. Acostumbra agregar sal a la comida ya servida:

SI

NO

12. Utiliza algún edulcorante en lugar del azúcar (Splenda, Natuxia, etc.)

SI

NO

13. Al leer la siguiente etiqueta nutricional Usted entiende lo siguiente:

Etiqueta Nutricional		
Tamaño de la porción: (4 galletas)	26 g	
Porciones por empaque:	12	
<hr/>		
Energía total	530 kJ	(127 kcal)
Energía de la grasa	205 kJ	(49 kcal)
<hr/>		
* % Valor Diario		
Grasa total	6 g	9%
Grasa saturada	3 g	15%
Grasa trans	0 g	
Colesterol	10 mg	3%
Carbohidratos totales	17 g	6%
Sodio	115 mg	5%
Fibra dietética	<1 g	<4%

13.1 Una porción corresponde a:

4 galletas

12 galletas

Lo desconozco

13.2 Al consumir 12 galletas, estas aportan 127 Kcal.

Al consumir 4 galletas, estas aporta 127 kcal.

Lo desconozco

13.3 Todos los datos que se encuentran en el etiqueta equivalen a consumir 12 galletas.

Todos los datos que se encuentran en el etiquetado equivalen a consumir 4 galletas.

Lo desconozco

Muchas gracias por su colaboración!

Anexo N.36 Resultados de encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

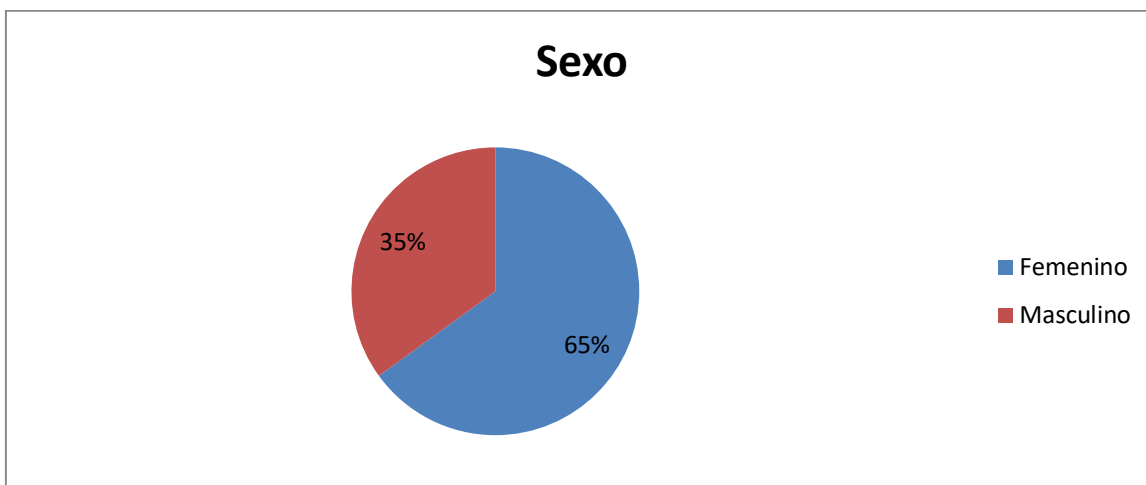


Figura N.18 Resultado de sexo en encuesta de conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

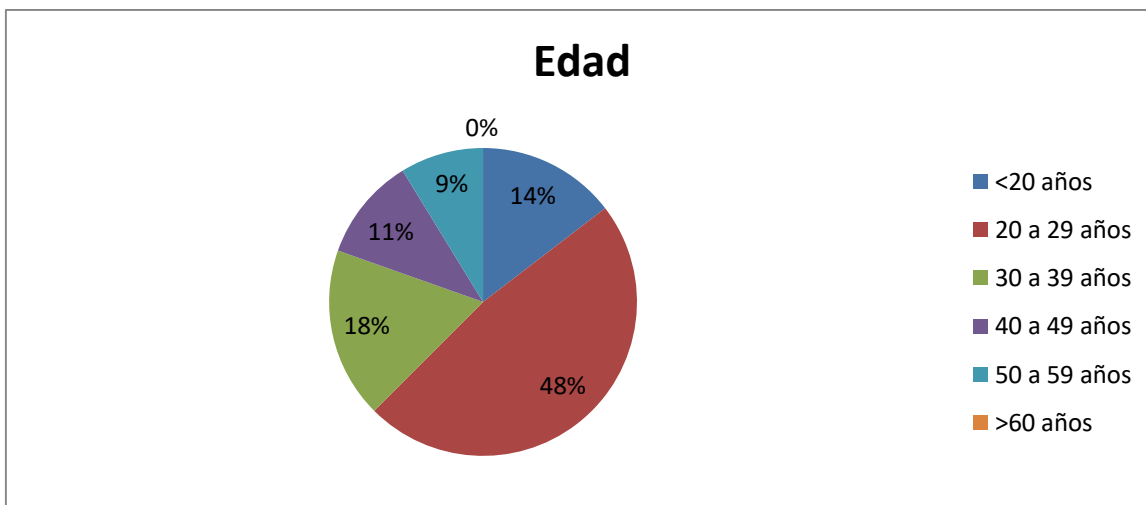


Figura N.19 Resultado de edad en encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De los siguientes alimentos, indique cuál es el que aporta mayor cantidad de carbohidratos

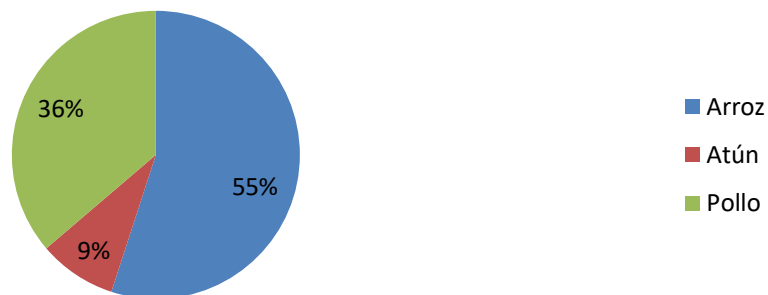


Figura N.20 Resultados de pregunta N.1 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De los siguientes alimentos, cuál cree usted que es una grasa más saludable

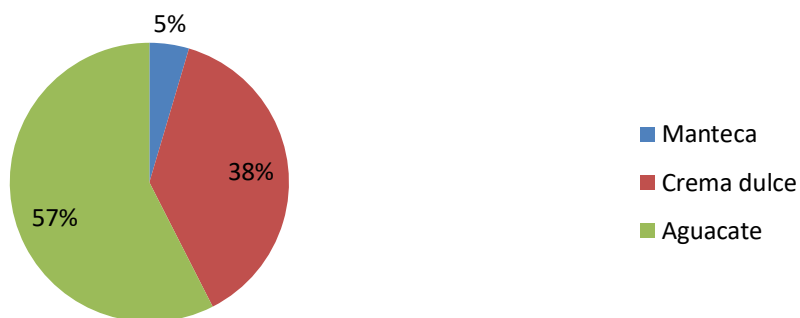


Figura N.21 Resultados de pregunta N.2 de encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De los siguientes alimentos, cuál considera usted que tiene mayor aporte de proteína

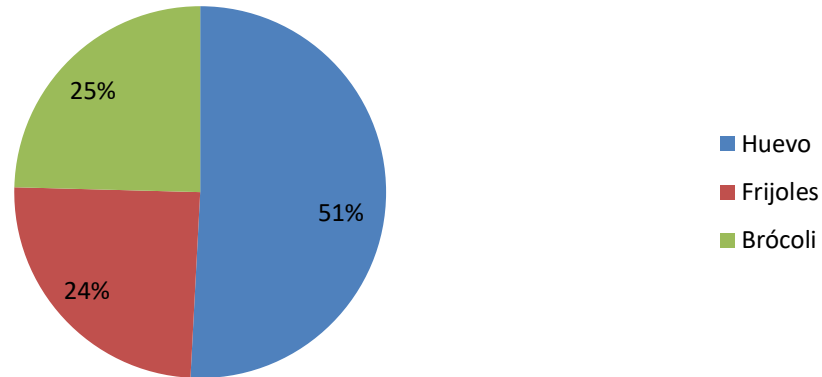


Figura N.22 Resultados de pregunta N.3 de encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Con respecto al consumo de frutas y vegetales ,se debe tener en cuenta que:

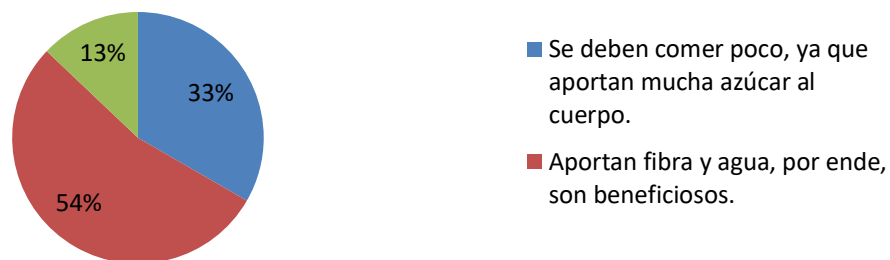


Figura N.23 Resultados de pregunta N.4 de encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De la siguiente lista de alimentos, cuál es considerado con alto contenido de sodio:

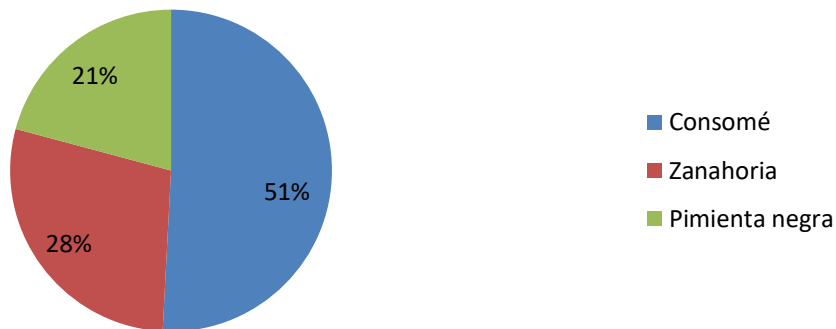


Figura N.24 Resultados de pregunta N.5 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De la siguiente lista de alimentos, cuál es un alimento alto en fibra:

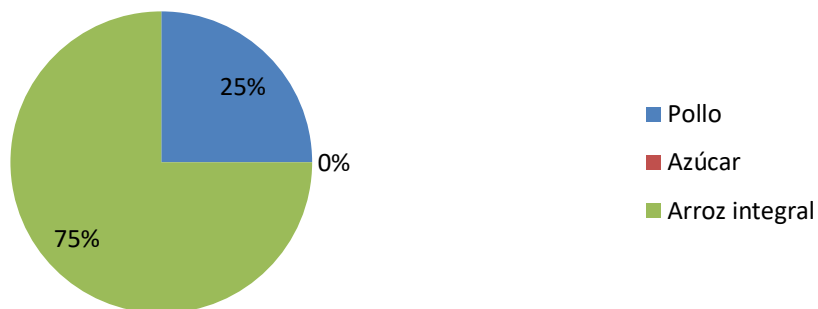


Figura N.25 Resultados de pregunta N.6 de encuesta sobre conocimiento en nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

De los siguientes aderezos, cuál considera que es el que tiene menor aporte calórico:

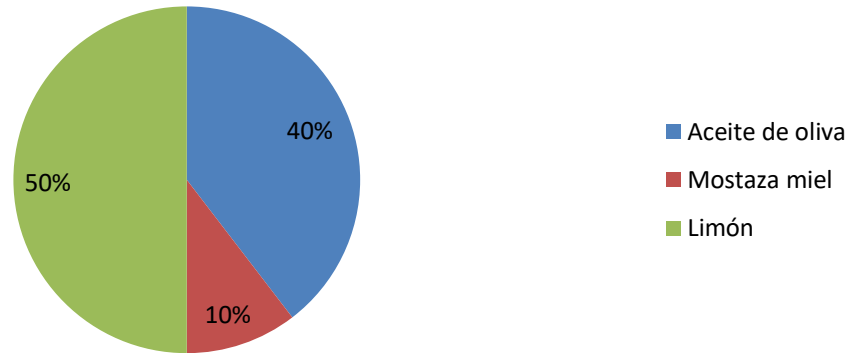


Figura N.26 Resultados de pregunta N.7 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Las personas con sobrepeso u obesidad están predispuestas a padecer las siguientes enfermedades:

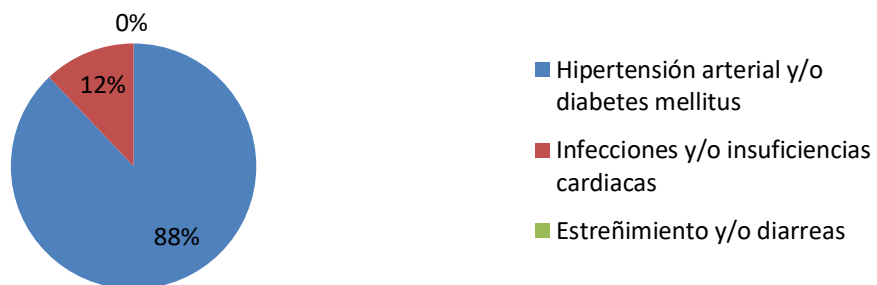


Figura N.27 Resultados de pregunta N.8 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

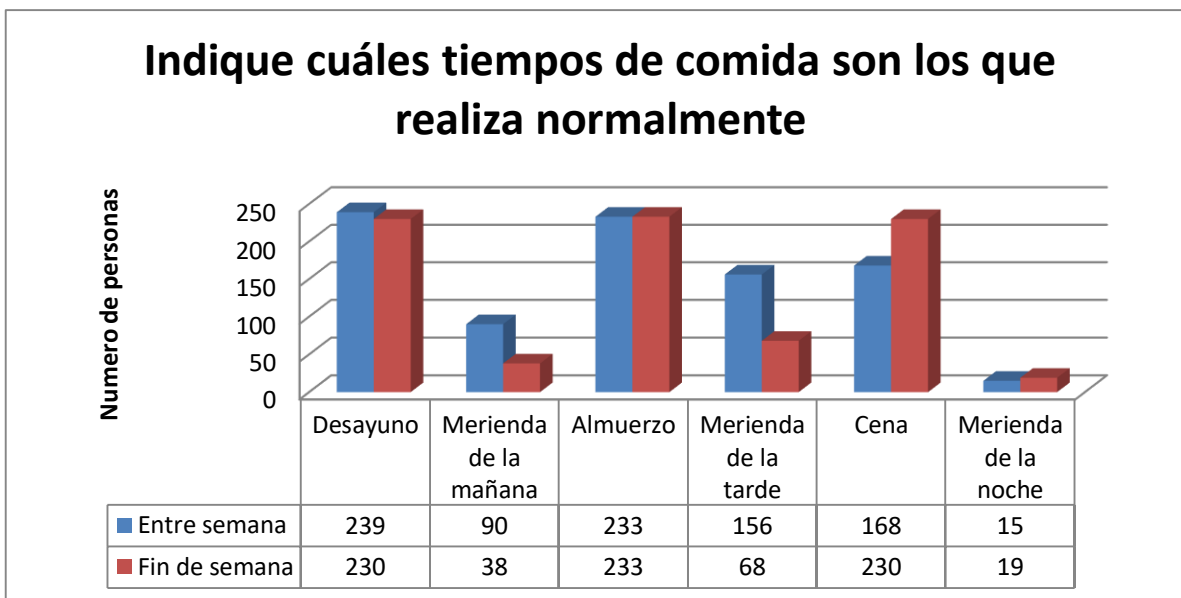


Figura N.28 Resultados de pregunta N.9 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

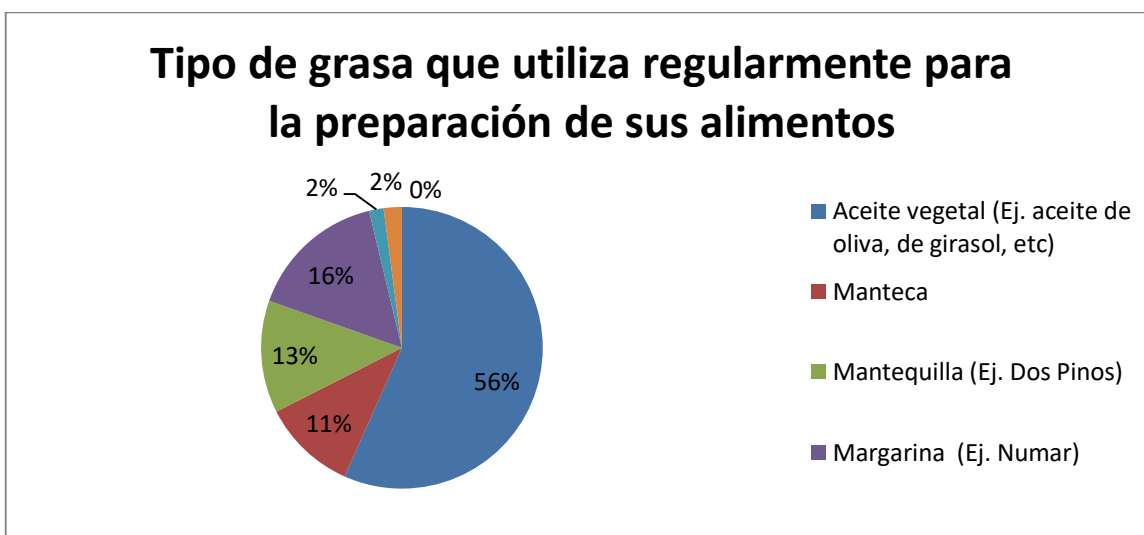


Figura N.29 Resultados de pregunta N.10 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

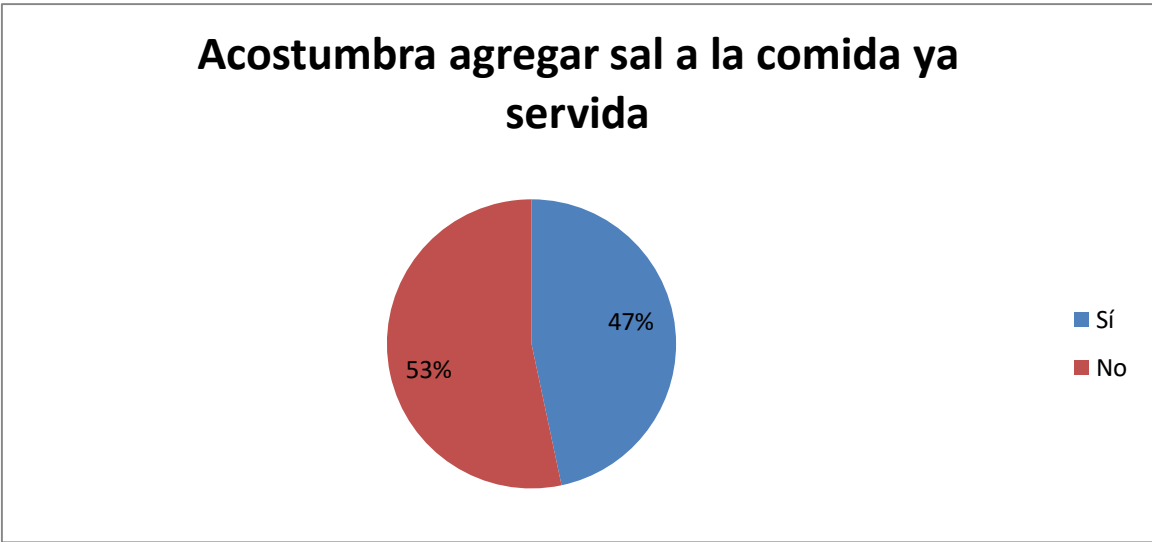


Figura N.30 Resultados de pregunta N.11 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

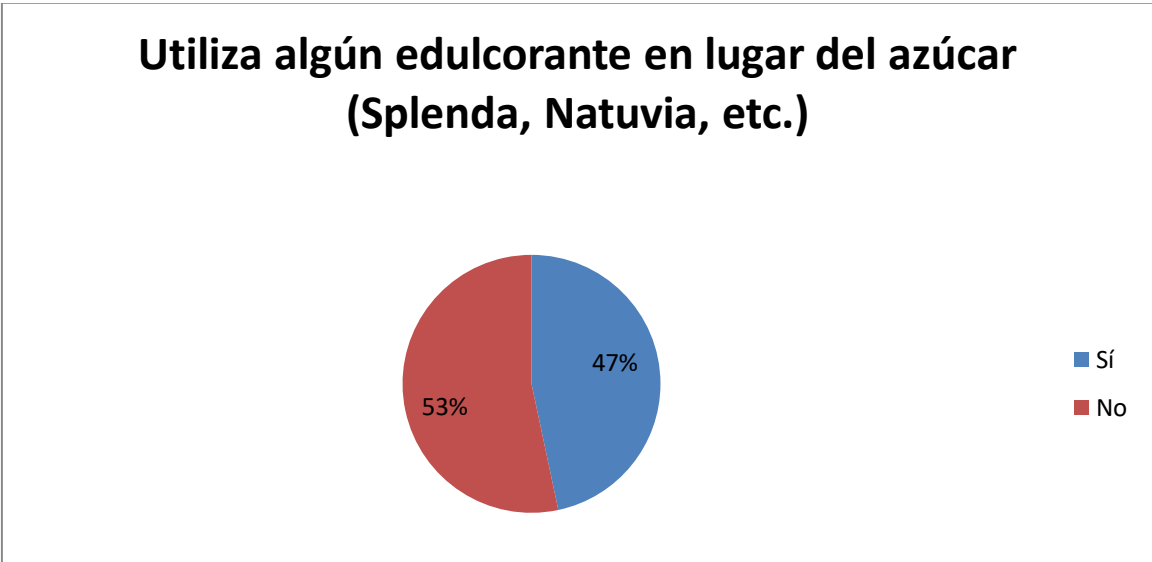


Figura N.31 Resultados de pregunta N.12 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

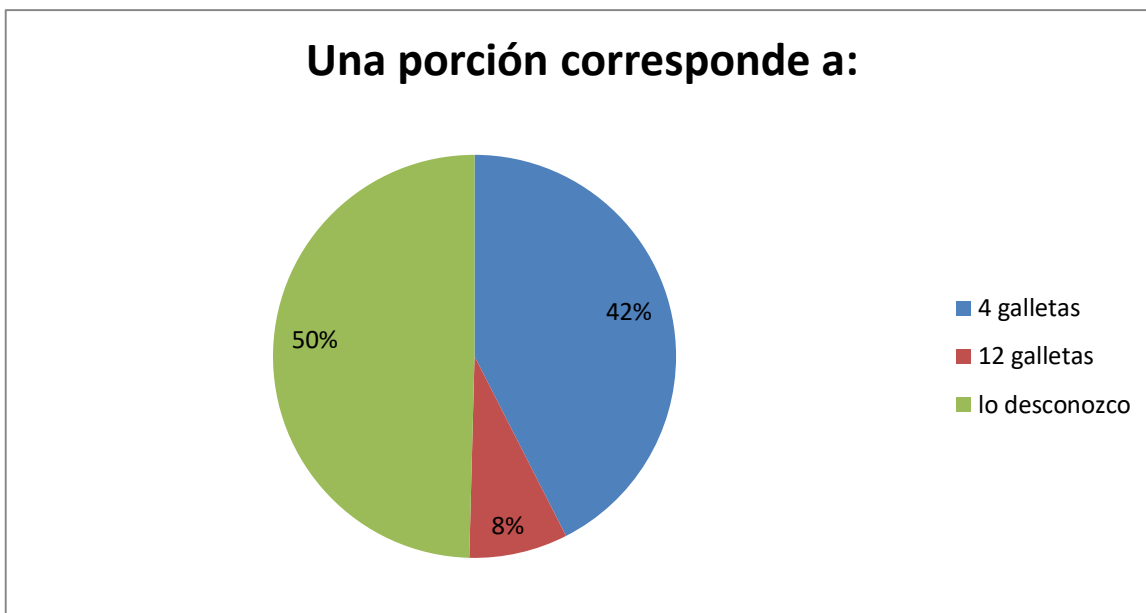


Figura N.32 Resultados de pregunta N.13.1 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

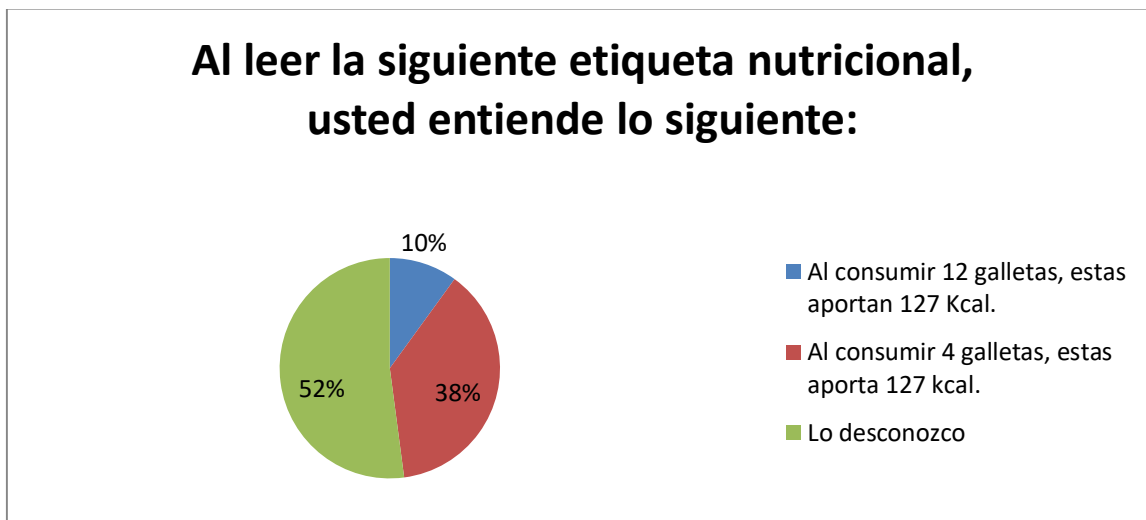
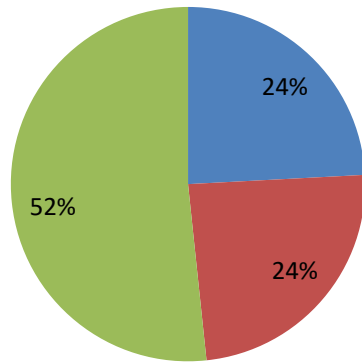


Figura N.33 Resultados de pregunta N.13.2 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Al leer la siguiente etiqueta nutricional, usted entiende lo siguiente



- TodoS los datos que se encuentran en la etiqueta equivalen a consumir 12 galletas.
- Todos los datos que se encuentran en la etiqueta equivalen a consumir 4 galletas.
- Lo desconozco.

Figura N.34 Resultados de pregunta N.13.3 de encuesta de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.37 Imagen puesto de educación nutricional de importancia de consumir los cinco tiempos de comida.




Anexo N.38 Boletín de importancia de realizar los cinco tiempos de comida

¿POR QUE DEBO REALIZAR 5 TIEMPOS DE COMIDA?

UNA BUENA ALIMENTACIÓN, EN CONJUNTO CON EJERCICIO, FAVORECE LA SALUD.

BENEFICIOS DE HACER 5 TIEMPOS DE COMIDA



Se deben de realizar 3 tiempos de comida principales, y 2 más ligeros.

Al realizar 5 tiempos de comida adecuados se evita los antojos a lo largo del día.

Evita el estreñimiento.

Se relaciona con la pérdida de peso.

Ayuda a mantener una buena salud digestiva.

Disminuye la ansiedad.

- Comer frutas, y verduras 5 porciones al día, 3 verduras y 2 frutas como mínimo.
- Los tubérculos (papa, camote, yuca, etc) no se consideran vegetales libres de carbohidratos, ya que tienen un alto contenido de almidón, por esto son vegetales con un contenido altos de carbohi-

RECOMENDACIONES

Realizar desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena y de ser necesario merienda de la noche.

Comer cada 3 a 4 horas

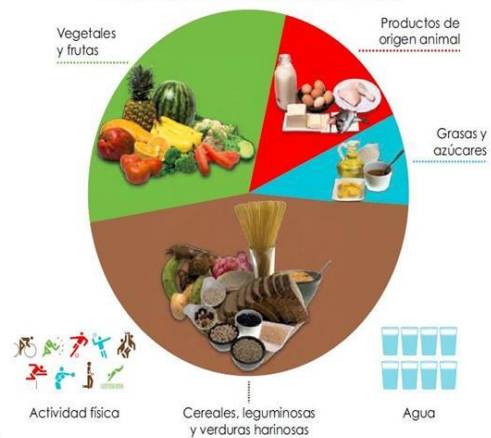
Las comidas principales son desayuno, almuerzo y cena.

Las meriendas son más ligeras, ejemplo: frutas, yogurt, semillas (maní, almendras, etc.)

Preferir preparaciones sin adición de grasa, como al vapor, horneado, microondas, entre otros.

Tomar 8 vasos de liquido al día aproximada-

Círculo de la alimentación saludable



Anexo N.39 Lista de asistencia educación nutricional sobre importancia de consumir los cinco tiempos de comida

Tema: Educación nutricional, importancia del consumo de 5 tiempos de comida.
Lugar: Abbott Fecha: 17 enero 2018

Nombre	Firma	Cedula	Puesto en la empresa
Daniela Villalobos	[Firma]	60436 0728	Operaria.
Priscilla Jimenez	[Firma]	1-177208	Operaria.
Jessica Garcia P	[Firma]	87895f	Inspector.
Meycel Jara	[Firma]	402230320	operaria
Kevelyn Fernandez	[Firma]	402230320	operaria
Mauricio Negredo	[Firma]	1-1300-0810	Operaria
Angie Mairera	[Firma]	2785-763	Operaria
Rosa Silva	[Firma]	1-16390323	Operaria
Rosba Jara	[Firma]	6-04230069	operaria
Fernando Aguilar	[Firma]	2-678 763	operaria.
Juan Alvarado	[Firma]	112430570	Mantenimiento
Luz Macenco	[Firma]	15582342904	operario
Mauricio Gonzalez	[Firma]	801000728	operaria
Amanda Guerrero	[Firma]	207600578	operaria
Daniela Batista	[Firma]	206160868	operaria
Laura Jimenez	[Firma]	6-397-359	Operaria
Manelita Jiron	[Firma]	2 0720 0591	Operaria
Pamela Gomez	[Firma]	1-1640-0704	operaria
Carlos Alvarado G.	[Firma]	6-394-790	tecnico
Sofia Moreno	[Firma]	2-0560 0294	M II
Anyelina Carmona	[Firma]	1-1308 568	Operaria
Yeileen Barrantes	[Firma]	2-07630711	operaria
Kexher Ribas Baldez	[Firma]	2-730-797	Operaria.
Sarilyn Zeledon	[Firma]	155824482220	operador
Jaelyn Chavama	[Firma]	11-242 543	Operario
Hanna	[Firma]	20700 0055	operario
Joan Solano	[Firma]	1-1527 0452	operario
Saray Vindes	[Firma]	1-1343-107	lider
Cristine Kelland	[Firma]	2705 819	lider
	[Firma]	1-1267 0208	operario

tem: Educación nutricional, importancia de realizar los 5 tiempos de comida

Lugar: Abbott

Fecha: 17 enero 2018

Nombre	Firma	# cel	Puesto en la empresa
Keilyn Ledezma		116140005	Operaria.
Katherine Sibaja	Katherine S N	1536760 422	operaria
Angie Espinosa		1-1440-0874	operaria.
Stephanie Hidalgo		4-241 422	operaria.
Liseth Morero		2-0790 0505	operaria
Amalia Leal		155802481809	Operaria
Yancy Rojas	Yancy Rojas	7573216	operario
Belkis Mendoza	Belkis M. G.	155824268520	operaria.
Diana Chavarría	Diana ch	2787108	operaria
Stephanie Matamoras		2-624-698	MH
José Escobar	José Escobar		operario
Bayron Villagra	Bayron Villagra B.	207420558	Operario
Jorge Rojas	Jorge Rojas	402180413	Operario
Jocelyn Chacón	Jocelyn Chacón	207000360	Operaria
José Rojas	Pablo Rojas	207550684	Operario
Eliana		20555107	Operaria
Henry Bermudez		1-1622-0268	operario
Ashley Romero		504190215	Operaria.
Karen Escoto		80114 0534	operaria
Carol Porras		20640672	Operaria.
María Núñez	M ^a Andrea Xúñca A	2-677507	operaria.
Esteban Araya		1-837554	Facilitador
Gustavo Alvarez V.		1-1094-0050	Facilitador.
Cristopher C		115950706	Operario
Katherine Hernández		2-664-344	Operaria
Yerlin Cortés		101990598	Operaria
Nelson Vargas		207280048	Operario
Marvin Lopez	WLZ	83432036	Operario
Ariel Zeas		207210097	Operario
Brandon Villalobos		207710787	Operario

Educación Nutricional, importancia de realizar los 5 tiempos de comida			
Lugar: Abbott		Fecha: 17 de mayo 2018	
Nombre	Firma	# cedula	Puesto en la empresa
Monse rat		116250021	Operaria
Elsa		1120603	Operaria.
Tatiana		2658178	Lider
Yohan	Yohan	402350770	operario
Katherine	Katherine Ramirez	3487412	operario
Carolina	Carolina C	1-13180-788	Operario
Wendy		1-1425-0616	Operario
Anthony		2-0763-0073	Operario
Jose		402260954	Operario
Dixon		2619602	training
Wilhel		1171167	mantenimiento
Sandra		2-541580	Operario
Brayan Aroyo		2- 62 579	Operario
Yadira Amador	Yadira A G	2-627-008	operario
Maria Fallo	Maria Fallo G	2703056	Operario.
Jonathan Ugalde		2597458	Flexa SE y Advisor
Sobeyda Solano		155826257732	Operario.
Katherine	Ksg	207910125	Operario
Tania	Tania	702280489	Operario.
Adriana		2-693-480	Training.
Dania		2-761-221	Operaria
Glenda	Glenda Madrigal	2-729-478	operaria
Gden	Hellen Gony	2-556-270	Operaria.
Hazel	Kay Allen	109870991	Operaria.
Karla		605920643	Operaria
Laura	Laura Benavides Segura	1-11390548	Supervisor.
Lindsay	Lindsay Sandoval	1-1055-540	Operaria
Maricela	Alvarado Maricela Madrigal Campos	6-273-165	Operaria

Continúa

Tema: Educación nutricional 5 tiempos de comida

Lugar: Abbott

Fecha: 17 enero 2018

Nombre	Firma	# cedula	Puesto en la empresa
Leticia Tronco	Leticia Tronco	1-1216-0248	Operaria
Hazel Madrid	Hazel Madrid C.	2-635-950	Operaria
Darwin Chacón	Darwin Chacón J	207820901	Operario
Nuvia Morales	Nuvia Morales B.	12108751	Operario
Ana Solano	Melissa	114570348	operario
Jarling Castillo		155821717406	Tecnico
Ana Hernández		155825657401	Operaria
Gaudy Delgado	Gaudy Delgado Gaitán	207300819	Operaria
Wendy Alvarado		117190472	Operaria
Genesis Jiron		117150422	Operaria
Rosa Daquila		2-654-271	Operaria
Dino Pérez	Dino	801010702	operaria
Gabriela Soto		2-627-574	Operaria
Yeimy Suárez		2-0543-0128	documentación

Anexo N.40 Resultados encuesta de evaluación de educación nutricional, importancia de realizar los cinco tiempos de comida

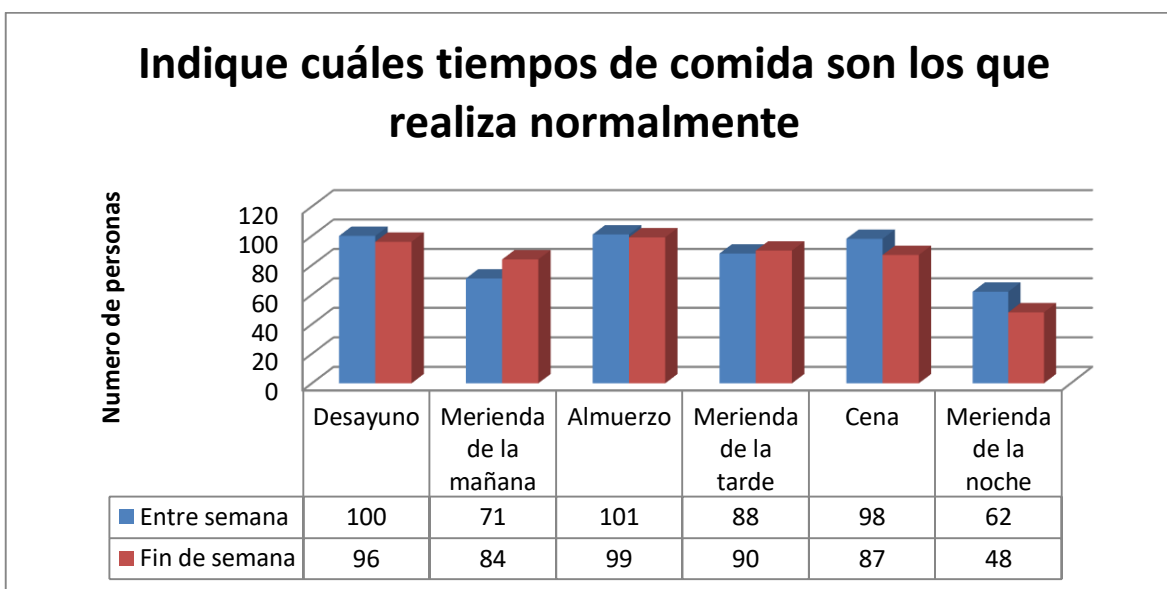
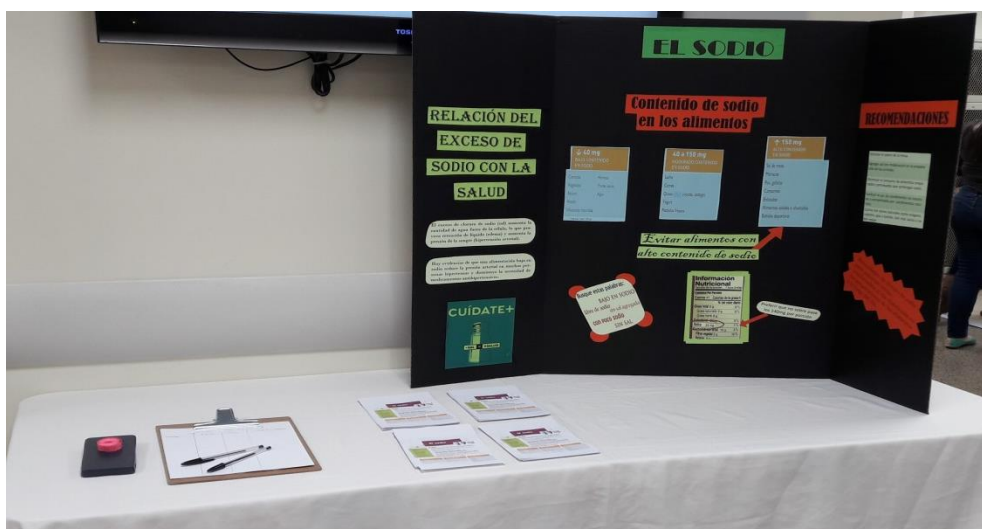


Figura N.35 Resultados de evaluación de educación nutricional, importancia de realizar los cinco tiempos de comida

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018.

Anexo N.41, Imagen puesto de educación nutricional acerca del consumo de sodio



Anexo N.42 Boletín de educación nutricional, tema el sodio

El sodio

Recomendaciones

menos sal
más Vida

Sodio

El termino Sal y sodio suelen utilizarse indistintamente, a pesar de no ser exactamente lo mismo. La sal esta compuesta por sodio y cloro.
A pesar de que sal y sodio no es lo mismo un 90% del sodio que se consume diariamente proviene de la sal.
Fuente: www.santafeciudad.gov.a

Poca sal, buena ingesta de agua, actividad física y buena alimentación son claves para mantener buena salud.

Un consumo de sal inferior a 1 cucharadita diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial. Fuente OMS, 2016

Alimentos, contenido de sodio

↓ 40 mg BAJO CONTENIDO EN SODIO	40 a 150 mg MODERADO CONTENIDO EN SODIO	↑ 150 mg ALTO CONTENIDO EN SODIO
Cereales	Leche	Sal de mesa
Vegetales	Carnes	Mariscos
Azúcar	Queso (ricotta, cottage)	Pan, galletas
Aceite	Yogurt	Consomes
Infusiones naturales	Pescados frescos	Enlatados
		Alimentos salados o ahumados
		Bebidas deportivas

* mg por cada 100 gr

evitar los alimentos con alto sodio →

Anexo N.43 Lista de asistencia educación nutricional: el sodio

Tema: Educación nutricional, Consumo de sodio
 Lugar: Abbott Fecha: 16 de enero 2018

Nombre	Firma	Cedula	Puesto en la empresa
1 KAREN BARRON		206140004	OPERARIA.
2 Daysi Mora		503690261	operaria.
3 ROSA Alfaro		2-504-335	operaria
4 Nathaly Acuña	nathaly acuña tebaro	115380572	Operaria.
5 Carol Valderramos		701940074	operaria
6 Katherine Herrera		2739 804	Operaria
7 Jose segura		1-949-357	SCH
8 Carlos Pineda		7 193 387	Operario
9 Oscar Duarte	Oscar Duarte	155824975211	Operario
10 Cincha	Cindy Camacho	2599821	Operario
11 Zaida		2497427	Operaria.
12 Jency		74229399	Operario.
13 Dayana Chaves	Dayana L Chaves Pérez	6-394-753.	operaria.
14 Daniela Garita		1 15500177	operaria
15 Kathy		25540314	operaria
16 Carolaine Cruz		2793414	Operaria
17 Maria Calderon	Maria C.H	252 2755019	operaria
18 Dayana Araya	Dayana Araya	2723 338	Operaria
19 Sarah Aviles	Sarah Aviles	155819627425	operaria
20 Hellen Castillo		6414 624	Operaria.
21 Angie Albañ	Angie Albañ	1 757488	Operaria
22 Ana Yancy Hernández		402070841	material Handler.
23 Diana Hidalgo	Diana H	207780814	Operaria.
24 Kathy Mejia	Kathy	4.185 0944	operaria
25 Elizabeth Blano		206420829	Trainer.
26 Maria Corella	Maria Elena Corella	104370115	Operaria

Tema: Educación nutricional, consumo del sodio

Lugar: Abbott

Fecha: 16 de enero 2018

Nombre	Firma	# cedula	Puesto en la empresa
56 Wendy		2 610 85 8	Operaria
57 Deisy	Deisy González	4 217 482	Operaria
58 Stephanie	Stephanie Flores	2-0711-0988	Operaria.
59 Fernanda	Fernanda Roman	1-14340807	Operaria.
60 Maria		113020203	Colaborador
61 Karen		2616467	operaria
62 Sandra	Sandra Vilalobos	5 270 558	operaria
63 Luisqui Cobello		159100241028	Sup.
64 Wilmer Velásquez		155804086434	Operario
65 Gabriel Valverde		207280277	Operario
66 Cynthia Vera		603280323	L. de.
67 Suceily G.		1558 685	lider
68 Lidiette	Lidiette Rojas	110690759	operadora.
69 Silvia Venegas	Silvia Venegas	6 229 518	operaria.
70 Johnny Segura		1-1017 0293	Sup.
Mario Mora Guillén		2 544 804	Ing.
Vanessa Vindas		1 128 1546	Ope.
Xhoren Viquez		11281089	Logístico.
Gloriana Campos		113870167	Ing.
Paolo		1-1133-0616	lug
Alberto Sanchez		106650216	MANUFACTURERA
Doris Urutia		155817859807	operaria.
Yenis Herrera		155820273905	Operaria

Tema: Educación nutricional, Consumo del Sodio

Lugar: Abbot +

Fecha: 16-01-18

Nombre	Firma	# Celular	Puesto en la empresa
23 Katherine Madrigal	Katt MC	20719 0273	Operaria.
28 Kristel Zaniga	RZS	70248 0150	Operaria
29 Lideeth Navarro	Lideeth	10661 0987	Operaria
50 Gulicth Ledezma	Gulicth	207 33 0522	Operaria.
31 Ana Cardenas	Ana	155813720531	Operaria
32 Alejandra Boza	AB	420 6 323 952	Técnica
33 Gretel Rivera	Gretel	1-1153-142	Operario
34 Karla Soto	Karla	4-170-802	Operaria
35 Adriana Delgado	Adriana	1-12 40 0-163	Operaria
36 Eloina Soto	Eloina	2622718	Técnica
37 Kexsy Alfaro	Kexsy	207450845	Operaria
38 Jose Campos	Jose	20776 0247	Operario
39 Katherine Bolaños	Katherine Bolaños	2642844	Operario
40 Alexandra Tinoco	Alexandra	115420107	Operario
41 Jefferson Cervantes	Jefferson C.S.	207490052	Operario
42 Josseline Quesada	Josseline	4226546	Operario
43 Bryan Madrigal	Bryan MM	2702-953	Operario
44 Marian Diaz	Marian	113396345	Técnico
45 Victor Rojas	Victor	2-660-889	Técnico.
46 Allen Saborio	Allen	4-203-578	Líder.
47 Ricardo Gonzalez	Ricardo		
48 Ana Angulo	Ana M	5310712	Operaria
49 Eliana Rivas	Eliana Rivas B	3-413-258	Operaria
50 Graciela Zaniga	Graciela Zaniga	1882-373	Operaria.
51 Aneth Rojas	Aneth Rojas	2-707-960	Operaria.
52 Lorena Quezada	Lorena	117050142	Operaria
53 Belkis Garcia	Belkis	8-117-105	Operaria
54 Nataly Murillo	Nataly Murillo	2-0720-0675	Operario
55 Astrid Gomez	Astrid Gomez	7-219-554	Operaria.

Anexo N.44, Encuesta para evaluar educación nutricional, consumo de sodio

Puesto en la empresa: _____ Fecha: _____

1. De la siguiente lista de alimentos cual es considerado con alto contenido de sodio:
 Consomé
 Zanahoria
 Pimienta negra
2. Acostumbra agregar sal a la comida ya servida:
 SI
 NO
3. Si indicó que si en la pregunta anterior, conteste lo siguiente. Va a modificar este hábito.
 SI
 NO

Muchas gracias por su colaboración

Anexo N.45 Resultados de encuesta educación nutricional, consumo de sodio

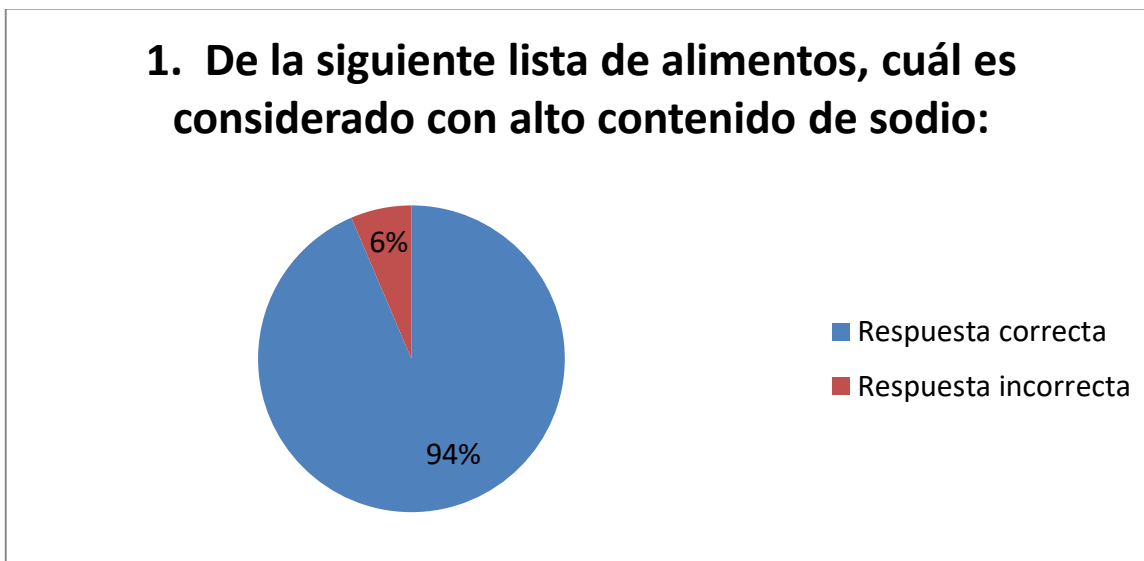


Figura N.36 Pregunta uno de encuesta educación nutricional, consumo de sodio
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

2. Acostumbra agregar sal a la comida ya servida:

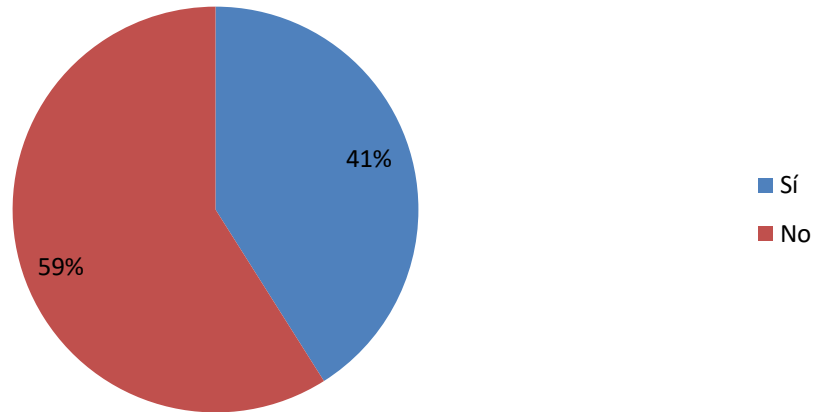


Figura N.37, Pregunta dos de encuesta educación nutricional, consumo de sodio
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

3. Si indicó que sí en la pregunta anterior, conteste lo siguiente: ¿Va a modificar este hábito?

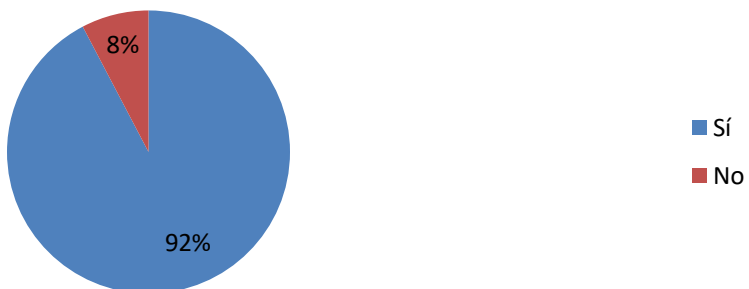


Figura N.38 Pregunta tres de encuesta educación nutricional, consumo de sodio
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.47 Boletín educación nutricional, lectura de etiquetas nutricionales

¿ Que debo revisar en una etiqueta nutricional?

Lista de ingredientes, esta se encuentra acomodada de forma que el primer ingrediente es el que contiene en mayor cantidad, y el último el que contiene en menor cantidad. Es decir se encuentran colocados de forma descendente.

Afirmaciones nutricionales, cuando el producto indica ser light, esto significa que es 25% menos de algún componente comparado con el producto original.

Esto nos indica el tamaño de la porción en la que se basan los fabricantes para dar los datos del resto de la etiqueta Nutricional.

Las calorías que aparecen en la etiqueta son para una porción de producto.

Preferir que no sobrepase los 140mg por porción

El contenido de proteína depende del tipo de producto.

Vitaminas y minerales
Un contenido bajo es de menos de 5%.
Un alto contenido es de 20% o más.
Preferir alto contenido

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 0~	
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

Cantidad de porciones que trae el envase, es decir para saber cuanto aporta la totalidad del producto debe multiplicar todos los datos siguientes por la totalidad de porciones contenidas.

Grasas:
Grasa total
-ideal menos a 10%, por porción
Grasa saturada
-ideales no sobrepasar 7% o 1.5 g, por porción.
Grasa trans
-El producto no debe tener grasas trans.

Fibra
-Fuente de fibra: más de 3 g de fibra por porción.
-Un alto contenido de fibra es de más de 5 g de fibra por porción.

Azúcar
Un alimento considerado Libre de azúcar tiene un contenido menor de 0.5 g de azúcar .
Evitar productos con más. de 30 gr de azúcar .

Anexo N.48 Lista de asistencia educación nutricional, lectura de etiquetas nutricionales

Tema: Educación Nutricional
Lectura de etiquetas
Lugar: Abbot tt Fecha: 23 enero 2018

Nombre	Firma	Cedula	Puesto en la empresa
Julieeth Calero		2-627-368	Operaria
Stephanie Va'squez		2645 314	Operaria
Joseth Garcia		2729527	Operaria.
Marian Lopez		1193740	Op.
Ivonne Morales		1-956099	Operaria -
Diana Hidalgo		207780814	Operaria.
Ana Cardenas		155813720531	Operaria
Hamin Corta		155821301820	Operario.
Carlos Vergas		2755005	Operario
Katherine Santamaria		2-705-321	Operaria.
Vale'na Asseng		2 708 960	Operario.
Morim Diaz.			
Kristel Chinchilla		1 1754 0744	Operario
Elsa Velásquez		155814841830	Operario
Jocelyn Vega		2-683 829	Operaria
Juan Reyes		8-122 658	Operario
Gamaliel Valverde		2-0728-0277	Operario
Froesca Lóez		3-448-635	Operario
Walter Cardonero		2794 586	Operario
Gabriele Lizaso		1-12010667	Sup.
Douglas Umaña		4-173-114	Operario
Raquel Ramirez		1/6120221	Operario.
Rebeca Durán		207690373	Operario.
Doris Urutia		155817859807	Operaria.
Genesis Gonza		2742142	Operario
Nicole Obando		1-1636-0219	Operario.
Alejandra Garita		2-620-580	Op
Sherelyn Espinosa		7-204-020	Entrenadora
Michael Manzanara		18814609	Calidad.

Continúa

Tema: Educación nutricional
 Lectura de etiquetas
 Lugar: Abbott Fecha: 23 enero 2018

Nombre	Firma	Cedula	Puesto en la empresa
Liammy Salas	Liammy	2700 057	Operaria 2
Wendy Alfaro	Wendy Alfaro Jimenez	2678 751	Trainer.
Karla Rojas	Karla Rojas	2701 753	Entrenadora.
Jeyson Rodriguez	Jeyson Rodriguez	155817087618	Operaria 1
Elsa Lanza	Elsa Lanza	3101-043	operaria.
Melina Campos		115920066	operaria
Rebeca Saborio		402140747	Lider
Rosa Alfaro		2-504-335	Operaria.
Ana Gamboa	Ana Gamboa	207940264	Operario
Julelyn Rojas		207540140	Operaria
Roxana Astorga		112940936	Operario.
Yadira Amador	Yadira	2-627-008	operaria
Samia Galeano	Karina Galeano	20669-0893	operaria.
Wendy Araya	Wendy Araya A	207730794	Operaria.
KAREN BARRAHONA		206140004	OPERARIA
Daysi Mora		503690261	operaria.
Viriana Delgado	Viriana Delgado	206550576	Operaria
Katherine Bolaños	Katherine Bolaños	2642844	Operario
Marien Mclelland		702070540	operaria
Joselyn Castro		206870280	training
Zaida Garcia		2497427	Operaria.
Carlos Nunez		2-715-103	operario
Oswaldo Ballistero	Oswaldo B.H	2732898	operario
Reina Reyes	R.R.R.	2-705-235	operario
Sandra Villalobos	Sandra Villalobos	5270558	Operaria
Thays Agüero		2-401-052	Entrenadora
Sucelly Gomez		1558 156	
Ana Rojas	Ana Rojas	3-356-851	Lider.
Elina Soto		2622718	Técnica.

Tema: Educacion nutricional, Lectura de etiquetas

Lugar: Abbott

Fecha: 23 enero 2018

Nombre	Firma	Cedula	Puesto en la empresa
Steven Aguila M	San Andres	2064 688	Bodega
Stef Cortez	Stef C	200730014	Bodega
Lois Latin	LL	1885019 155801307001	Bodega Training
Karina Torres	"K"	6438795.	Operario.
Nixon Castro	Nixon	2-693-837	Lider
Daniel Arrieta	DA	11640 0395	Tec
Francisco Campos	F. Campos	11123 0550	ME
Leandro Muñoz	L. Muñoz		
Kathryn Mondragon	Kathryn Mondragon	25540314	Operaria
Mary Cruz Sandoval	Mary Cruz Sandoval	2768 422	operario
Dayana Alexander	Dayana Soto	4-0225-0613 207700473	operario operario
Roxana Duarte	Roxana Duarte	604630201	Porcina.
Karel Delgado	Karel	2542547	Karel
Oscar Martinez	Oscar	20772 0711	Operario
Jefferson Ugarte	Osc Jefferson	209 207670988	Operario
Hazel Arias	Hazel Arias	5 323 729	Operaria.
Angelica Calvo	Marco Brenes	207500515	Operaria.
Fabiola Mendez	Marco Brenes		Operario
Sandra Bolaños	Sandra B	2591580 155818209825	Operaria
Maia Reyes	Maia	800850411	Operaria
Elizabeth Sandino	Elizabeth	1-16390323	operaria
Angie Mairena			
Marian Alegria	Marian Alegria	2785-765	Operaria
Carolina Castilla	Car	7190 669	entrenadora
Shashin Diaz	Shashin	20739 0007	Operaria.
Jessica Hidalgo	Jessica	4183811	Operaria.

Anexo N.49 Resultados evaluación de educación nutricional lectura de etiquetas

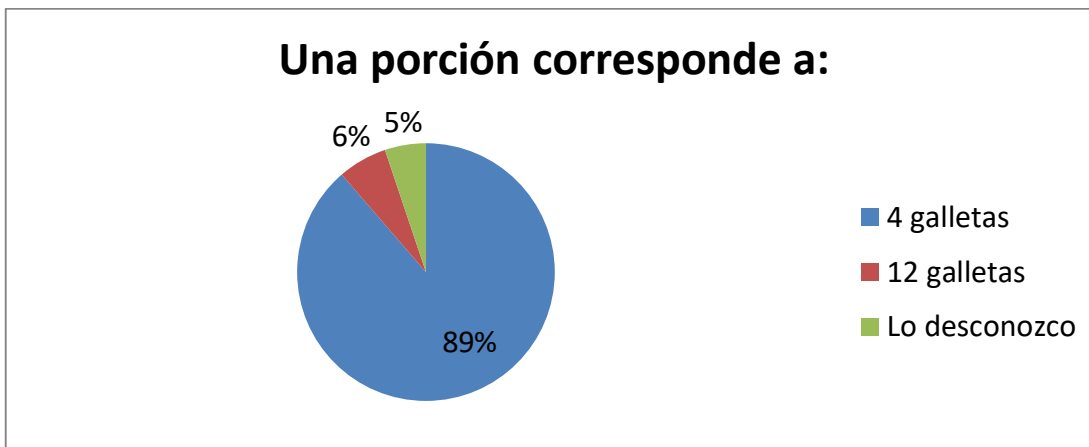


Figura N.39 Resultados pregunta 13.1 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

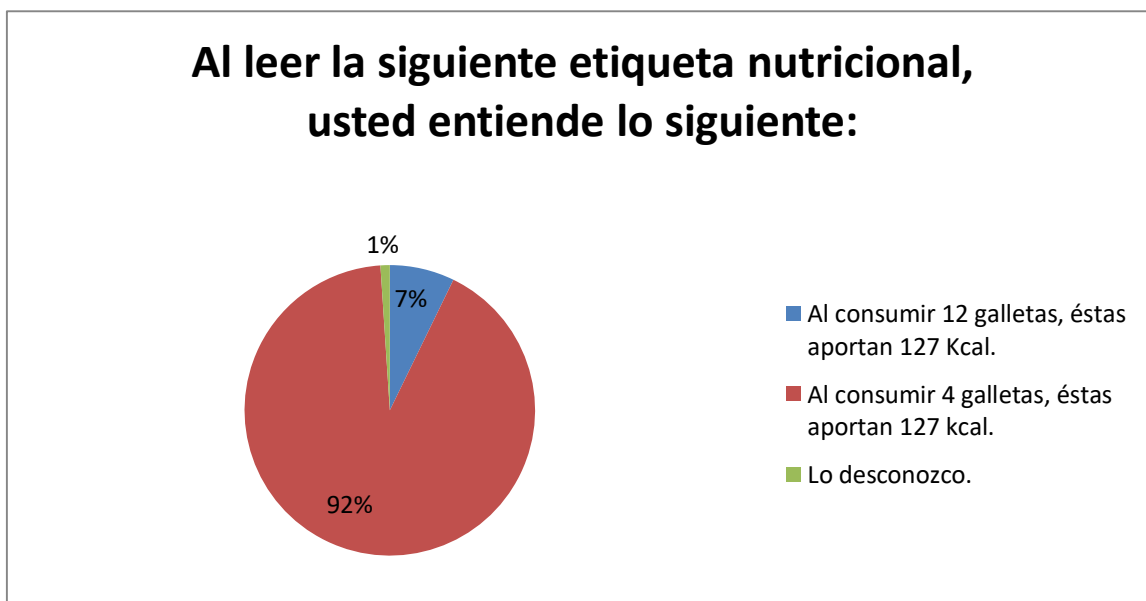


Figura N.40, Resultados pregunta 13.2 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Al leer la siguiente etiqueta nutricional, usted entiende lo siguiente

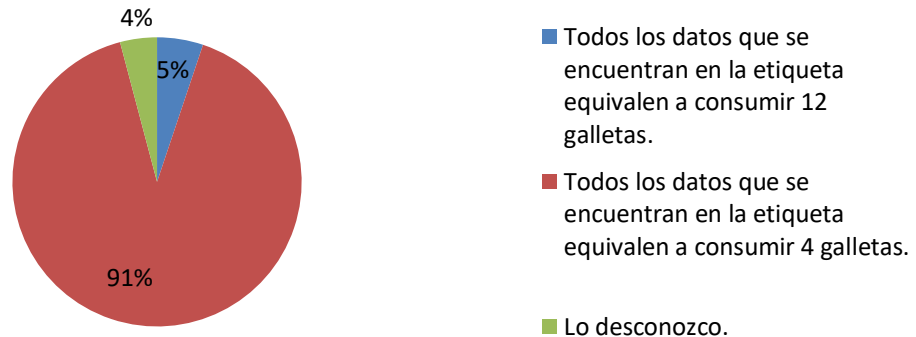


Figura N.41 Resultados pregunta 13.3 de evaluación nutricional lectura de etiquetas nutricionales

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.50 Imagen puesto tomas antropométricas



Anexo N.51 Imagen equipo utilizado, pesa, tallímetro y centímetro



Anexo N.52, Información antropométrica de población muestra, para determinar estado nutricional, riesgo cardiovascular y VET

Sexo	Edad	Peso	Talla	IMC	E. nutricional	Peso ideal	VET	C. Abd
M	20	74.6	170.5	25.9	SP	69	2429	85
M	24	55.6	170.5	19.2	NL	68	2371	65
M	38	88.4	177	28.2	SP	75	2415	86
M	37	108.7	200	27.3	SP	100	3067	91
M	43	79.6	168	28.2	SP	65	2112	96
M	35	79.3	174	26.1	SP	72	2365	89
M	38	84.2	173	28.1	SP	71	2310	93
M	34	75	177	24.2	NL	71	2376	77
M	33	76.1	167	27.3	SP	64	2181	92
M	25	82.8	171	28.3	SP	69	2380	97
M	24	113.9	181.5	34.6	OB1	81	2699	110
M	36	71.7	169	25.1	SP	67	2229	93
M	33	74.8	167	26.8	SP	64	2181	99
M	50	94.5	159	37.4	OB2	61	1906	112
M	22	73.5	173	25	SP	64	2327	92
M	20	76.3	172	25.8	SP	70	2455	90
M	20	64.6	169	22.6	NL	67	2094	73
M	21	67.5	169	23.6	NL	67	2367	75
M	24	74.8	173	24.9	NL	71	2443	79
M	27	83	172	28	SP	70	2388	93
M	21	70	173	23.3	NL	71	2472	77
M	32	91.6	178	28.9	SP	76	2186	99
M	30	84.1	177	26.8	SP	75	2491	92
M	23	74.1	171	25.3	SP	69	2400	88
M	37	51.5	177	16.4	DSN	75	2425	69
M	29	72	165	26.4	SP	62	2166	90
M	25	85.4	168	30.2	OB1	65	2283	103
M	33	91.9	171	31.4	OB1	69	2067	105
M	42	72.6	163	27.3	SP	60	1867	93
M	35	89.8	170	31	OB1	68	2038	101
M	35	86.1	168	30.5	OB1	65	1993	111
M	22	82.2	181	25	SP	80	2312	90
F	35	84.6	154	35.7	OB3	57	1849	119
F	38	67.9	154	28.6	SP	52	1763	89
F	41	80	162	30.5	OB1	64	1925	99
F	28	68.7	160	26.8	SP	53	1857	87
F	29	55.3	149.5	24.7	NL	44	1704	72

E. nutricional

-Sobrepeso

-Obesidad 1, 2,y 3

-Normal

-Desnutrición

C. abdominal

-Riesgo

cardiovascular

-Riesgo

cardiovascular

aumentado

-C. adecuada

Continúa

F	29	75	154	31.6	OB1	54	1849	90
F	22	61.2	158	24.5	NL	51	1865	79
F	24	56.5	156	23.2	NL	49	1820	70
F	24	67.1	161	25.9	SP	54	1899	81
F	23	95.8	161	37	OB2	64	2040	100
F	31	62.2	153	26.6	SP	51	1793	80
F	42	99.9	167	35.8	OB3	69	1998	102
F	37	75.8	147	35.1	OB2	50	1725	98
F	41	63	161.5	24.2	NL	55	1804	77
F	32	43.3	153	18.5	NL	42	1666	68
F	37	74.9	163	28.2	SP	56	1846	79
F	22	69.1	162	26	SP	55	1929	81
F	25	59.2	160	23	NL	53	1877	69
F	26	56	161	21.6	NL	50	1833	71
F	37	66.6	154	28.1	SP	52	1769	79
F	36	60.7	155	25.3	SP	51	1765	81
F	24	84.1	159	33.3	OB1	60	1975	98
F	31	68.1	157	27.6	SP	50	1790	80
F	31	59.7	154	25.2	SP	47	1742	82
F	31	59.7	154	25.2	SP	47	1742	85
F	38	64.9	156	26.7	SP	53	1781	87
F	25	75.2	170	26	SP	62	2023	83
F	30	68.5	153	29.3	SP	52	1813	79
F	20	88.9	158	35.6	OB2	64	2052	92
F	26	67.7	150	30	OB1	44	1724	89
F	22	56.4	160	22	NL	53	1897	68
F	21	65	150	28.8	SP	44	1757	89
F	28	67.1	162	25.5	SP	55	1889	82
F	22	53.2	150	23.6	NL	44	1750	65
F	20	96.3	150	42.8	OB3	44	1763	103
F	21	51	150	22.6	NL	44	1757	70
F	22	72.3	155	30	OB1	48	1817	95
F	42	64.5	155	26.8	SP	48	1686	84
F	24	76.4	170	26.4	SP	62	2030	83
F	51	72.3	159	28.5	SP	52	1691	89
F	37	72.1	159	28.5	SP	52	1782	86
F	21	65	168	23	NL	60	2018	74
F	20	60.6	159	23.9	NL	52	1894	70
F	21	55.9	165	20.5	NL	57	1970	69
F	32	63.5	167	22.7	NL	59	1930	71

F	33	60.3	160	23.5	NL	53	1825	72
F	38	75.5	157	30.6	OB1	50	1744	91
F	20	58.2	156	23.9	NL	49	1846	69
F	22	49.6	155	20.6	NL	48	1817	62
F	24	62	156	25.4	SP	49	1820	79
F	26	75.9	159	30	OB1	52	1854	98
F	24	58.8	153	25.1	SP	46	1772	81
F	32	70.5	160	27.5	SP	53	1831	81
F	19	71.1	163	26.7	SP	56	1634	80
F	22	72.8	169	25.4	SP	61	2027	82
F	30	58.7	158	23.5	NL	51	1812	70
F	29	70.1	160	27.3	SP	53	1851	88
F	22	48.1	157	19.5	NL	50	1849	66
F	42	64.9	165	23.8	NL	57	1832	78
F	19	57.2	160	22.3	NL	53	1916	75
F	22	70.6	159	27.9	SP	52	1881	80
F	20	59.2	160	23.1	NL	53	1910	71
F	26	88.4	160	34.5	OB1	53	1870	99
F	23	59.3	163	22.3	NL	56	1938	70
F	32	58.1	158	23.2	NL	51	1799	76
F	41	71.1	163	26.7	SP	56	1820	80
F	35	76.2	167	27.3	SP	59	1910	82
F	21	68.9	151	30.2	OB1	45	1773	100
F	21	53.1	153	22.6	NL	46	1791	70
F	19	68.7	161	26.5	SP	54	1932	81
F	20	71	160	27.7	SP	53	1910	89
F	28	61.4	154	25.8	SP	47	1761	85
F	32	61.2	155	25.4	SP	48	1751	90
F	31	62.8	160	24.5	NL	53	1838	77
F	27	62.6	162	23.8	NL	55	1896	76
F	38	58.8	159	23.2	NL	52	1776	69
F	22	51	156	20.9	NL	49	1833	65
F	23	50.1	158	20	NL	51	1858	68
F	21	66.5	160	25.9	SP	53	1903	80
F	40	77.7	157	31.5	OB1	50	1731	91
F	42	68.5	170	23.7	NL	62	1912	71
F	31	61.2	155	25.4	SP	48	1758	89
F	24	43.9	156	18	NL	49	1820	62
F	27	70.6	163	26.5	SP	56	1912	81
F	26	62.8	152	27.1	SP	46	1756	88
F	35	56.9	156	23.3	NL	54	1814	75

Continúa

F	43	52.7	150	23.4	NL	44	1613	70
F	25	66.7	159	26.3	SP	52	1861	80
F	22	74.4	160	29	SP	53	1897	87
F	19	59.8	162	22.7	NL	55	1948	74
F	32	68.7	157	27.8	SP	50	1783	80
F	27	83.2	160	32.5	OB1	53	1864	101
F	31	71.8	150	31.9	OB1	44	1691	97
F	33	63.6	160	24.8	NL	53	1825	77
F	33	78.4	151	34.3	OB1	45	1694	105
F	32	65.7	170	22.7	NL	62	1977	72
F	36	53	153	22.6	NL	46	1693	69
F	39	71.6	162	27.2	SP	55	1817	87
F	29	51.8	158	20.7	NL	51	1819	68
F	20	75.3	156	30.9	OB1	49	1846	98
F	26	87.2	160	34	OB1	53	1870	92
F	25	68	168	24	NL	60	1991	72
F	19	68.3	165	25	SP	57	1983	80
F	20	54.7	156	22.4	NL	49	1846	70
F	27	53.6	156	22	NL	49	1800	66
F	33	54.2	158	21.7	NL	51	1793	68
F	36	63.4	154	26.7	SP	47	1709	90
F	26	65.4	153	27.9	SP	46	1759	88
F	22	63.6	167	22.8	NL	59	1995	76
F	20	61.9	162	23.5	NL	55	1942	79
						Total	275943/142	
						Vet:	1943	

Anexo N.53 Distribución % de macronutrientes y por tiempo de comida

VET	1943.3
VET por utilizar	1900 kcal

Distribución % de macronutrientes			
Nutriente	Meta	kcal	Gramos
Carbohidratos	50	950	237.5
Proteínas	20	380	95.0
Grasas	30	570	63.3
TOTAL	100	1900	

Distribución por tiempo de comida					
Tiempo de comida	%	Kcal	CHO	CHON	GRASA
Desayuno	25%	475	59.375	23.75	15.825
MM	7.5%	142.5	17.8125	7.125	4.7475
Almuerzo	30%	570	71.25	28.5	18.99
MT	7.5%	142.5	17.8125	7.125	4.7475
Cena	30%	570	71.25	28.5	18.99
Total	100	1900	237.5	95	63.3

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.54 Gráficos de estado nutricional según IMC y riesgo cardiovascular

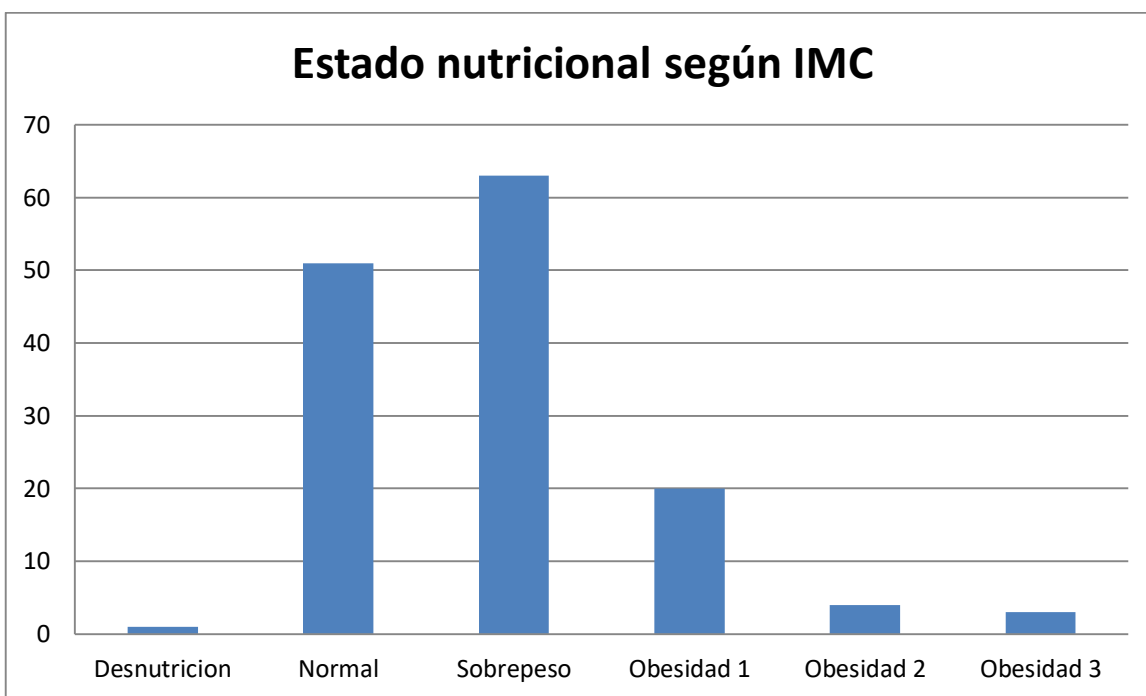


Figura N.42, Estado nutricional según IMC

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

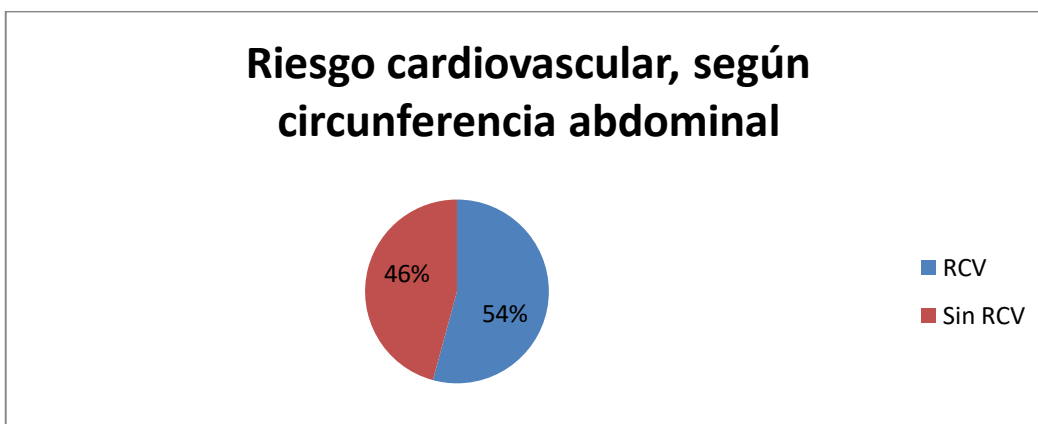
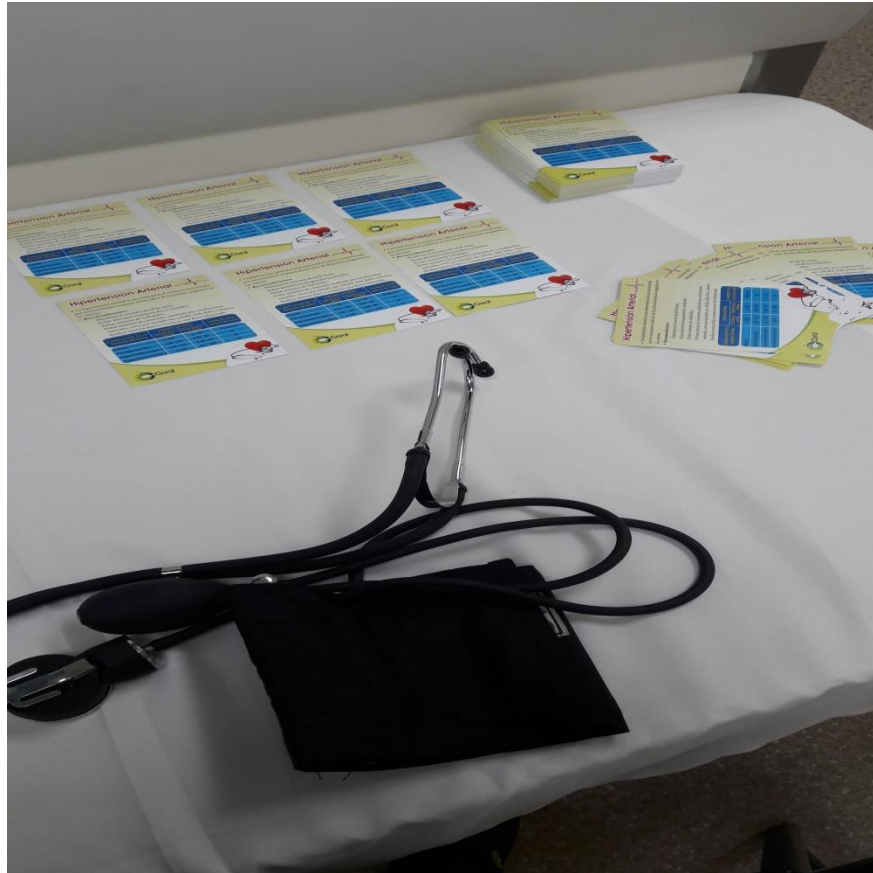


Figura N.43 Riesgo cardiovascular, según circunferencia abdominal

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.55 Imagen puesto de educación nutricional hipertensión arterial



Hipertensión Arterial

- La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.
- **Recomendaciones:**
 - Disminuir el consume de sal de mesa.
 - Evitar alimentos empaquetados y enlatados.
 - Evitar consumo de embutidos.
 - Evitar consume de consomés, cambiarlo por condimentos naturales, como por ejemplo ajo, cebolla, chile dulce, culantro.
 - Realizar ejercicio físico y mantener una dieta balanceada.

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL	PRESIÓN ARTERIAL		CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA
	SISTÓLICA * mmHg	DIASTÓLICA * mmHg	
Normal	< 120	y < 80	Promover
Pre-Hipertensión	120 - 139	ó 80 - 89	Sí
Hipertensión estadio 1	140 - 159	ó 90 - 99	Sí
Hipertensión estadio 2	≥ 160	ó ≥ - 100	Sí



Anexo N.56 Lista de asistencia educación nutricional hipertensión arterial

Nombre	Edad	#celular	Firma
1. Cristina	22	1-12670708	Luis
2. Juan Altamirano	25	155822342904	Juan
3. Luis G. G. G.	33	1558078623	Luis
4. Ana Angulo	20	5310712 155819622425	Ana M.E.
5. Sarahi Aviles	26		Sarahi Aviles O.
6. Ana Cardenas	23	155813720531	Ana
7. Mexica Quizon	32	11740692	Monica
8. Kristel Zaniga	41	3 7 0248 0150	RZS
9. Zaida Garcia	35	2 497 427	Zaida
10. Karen Escoto	21	80114 0534	Karen Escoto
11. Belkis Mendoza	21	155824268520	Belkis H.G.
12. Shirley Jimenez	19	3381529	Shirley
13. Estephane Porras	20	1-1410-0822	Estephane
14. Ivonne Hernandez	28	1-1404-0987	Ivonne
15. Dayana Araya	32	2-723 338 155804386702	Dayana
16. Juanita Cruz	31	2-742-559	Juanita C.P.
17. Frida Garcia	27	20620737	Frida G.B.
18. Jennifer Valverde	38	112890122	Jennifer
19. Uurzio Esteban	42		Uurzio
20. Allan Quirós	35	10967 0671	Allan
21. Kimberly Vargas	22	30- 114290857	Kimberly
22. Vanessa Vindas	23	1-12810946	Vanessa
23. Yahirra Calero	21	155-813295913 2578 592	Yahirra
24. Karol Delgado	40		Karol
25. Francela Jimenez	42	2763 166	Francela J.
26. Yerlin Murillo	39	41211421	Yerlin
27. Noylin Torres	31	7314 677	Noylin Torres
28. Roxana Duarte	24	6463201	Roxana Duarte

Continúa

Nombre	Edad	#cedula	Firma
Melisa Saavedra	27	604170638	
Mary Luz Padilla	26	87855518	
Maribelle Rodriguez	35	402130382	
Maritza Escoto	43	155805703029	
Tatiana Acevedo	25	2674251	Tatiana Acevedo
Shirley Leandro	22	112230841	Shirley Leandro
Maria Ortega	19	12102579	Maria Ortega
Beatriz Benavidez	32	155802813106	
Carolina Aguilar	27	2711462	Carolina A-S
Hassiel Rivas	31	155809807114	
Xenia Moreta	33	2603171	Xenia LMR.
Xenia Rodriguez	33	2465945	
Andrea Gómez	32	206690444	
Caroline Cruz	36	207930414	
Kevin Rocha S.	35	115880564	
Elizabeth Picado	39	12110925	
Diana Hidalgo	29	207780804	
Lydia Matamoros	20	1828334	
Amalia Leal	26	155802481809	
Elieth Ugalde	25	207090104	Elieth Ugalde M
Karen Chavez	19	206160467	
Pamela Solano	20	2723914	
Jenny Lara	27	8122210	
Wilhel Fonseca	22	1-1171-167	
Andrica Vargas	33	2676689	
Kembely Mora	36	1-14540752	Kembely Mora
Carol	26	701940074	
Nataly Morillo	22	2-720-675	Nataly Morillo
Alexandra Villalobos	20	4139380	Alexandra V. C
Wilmer Velazquez	21	155804086434	
José Martínez	24	402260954	
Yamileth Viquez	26	4-139-032	Yamileth Viquez

Continúa

Nombre	#cedula	Firma
61 Carolina Castilla 22	7 01900669	
62 Gerardo Banguen 27	1-1033-0444	
63 Fabiano Garzibi 21	1-1172 0169	
64 Marjorie Ledezma 21	2-0728-0386	
65 Katherine Bolaños 28	2642-844	 Katherine Bolaños
66 Keylin Alternán 22	2-764-407	
67 Lillyana Mosquera 20	6 382121	 LNC
68 Hazel Marin 21	109870991	 Hazel Marin
69 Deyling Membreño 22	155812881733	 Deyling Membreño
70 Laura Herrera 42	112440073	 Laura Herrera
71 María Bravo 24	7-0258-0528	 María Bravo
72 Helian Rodríguez 51	2550658	
73 Doris Urrutia 37	155817859807	 Doris Urrutia
74 Leticia Monge 20	1-1216-248	 Leticia Monge G.
75 María Espinoza 21	2568690	
76 Nuria Morales 20	12108751	
77 Carlos Mojica 32	155719350234	
78 Dailyn Hidalgo 21	6397687 30052920	
79 Jessica Zungu 32	30028798	 Jessica Z. D.
80 Merlin Arias 33	2604099	
81 Alejandra Soto 38	2-534502	
82 Jendry Martinez 20	5-396-494	
83 Wendy Alvarado 22	1-1719-0472	
84 Doribel Cubille 24	2-0629-0517	
85 Laura Mora 24	2-555-055	 Laura Mora G
86 Gabriela Garcia 26	4-181-355	 Gabriela G.R.
87 Bryan Marin 30	2-689-677	
88 María Arna 32	206980004	
89 Rosita Elias 19	70169 0743	 Rosita Elias
90 Erika Alfaro 22	2-532-871	 Erika Alfaro de
91 Bryan Largaespada 23	117410204	
92 Jean Abarca 37	116130976	

Continúa

Nombre	# cedula	Firma
93 Leidy Miranda 30	6-04420664	<i>[Signature]</i>
94 Viviana Delgado 29	2-66550576	<i>[Signature]</i>
95 Yanisel Potoy 22	5 0401 0412	<i>[Signature]</i>
96 Raquel Jimenez 42	1-1625-0572	<i>[Signature]</i>
97 Yanina Hernandez 19	8 0110 085	<i>[Signature]</i>
98 Jorge Balona 29	1-656-076	<i>[Signature]</i>
99 Jessica Garcia 22	8078 957	<i>[Signature]</i>

Anexo N.58 Gráfico sobre presión arterial tomada en educación nutricional hipertensión arterial

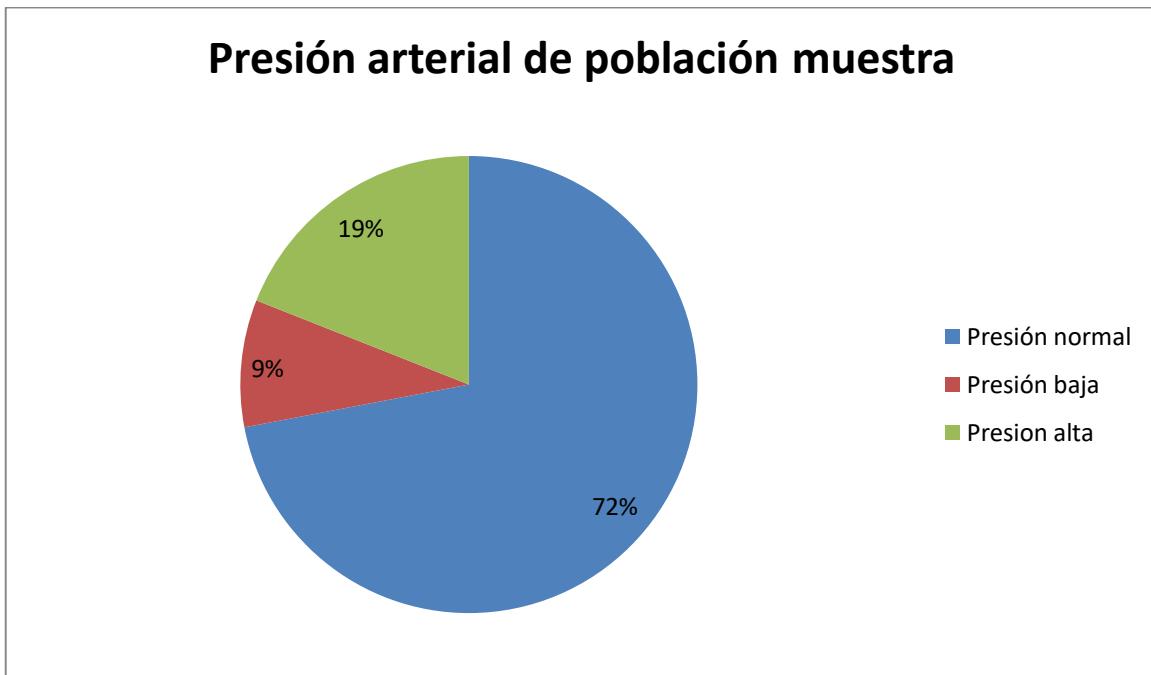


Figura N.44 Presión arterial población muestra

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.59 Porciones por servir en el servicio de alimentos de acuerdo con el menú

	Alimento	Porción por servir
Desayuno	Gallopinto	1 taza
	Huevo frito	Unidad
	Huevo picado	¼ de taza
	Embutido	2 unidades/ 1/2 taza
	Cereal	1 taza
	Sándwich	Unidad
	Guarnición harinosa	Unidad
	Plátano maduro	¼ de unidad
	Pan o tortilla	Unidad
	Queso o natilla	1 unidad/ ½ taza
	Frutas en trozos	1½ taza
Almuerzo	Arroz	1 taza
	Frijoles	½ taza
	Principal proteico solo	unidad
	Principal proteico mixto	1 taza
	Crema o sopa	½ taza
	Guarnición vegetal	½ taza
	Guarnición harinosa	unidad/ ½ taza
	Ensalada harinosa	1 taza
	Ensalada de vegetales	1 taza

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.60 Encuesta satisfacción del servicio de alimentos

Evaluación del servicio de alimentos	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
¿Qué le parece el servicio de alimentación?					
¿Qué le parece la temperatura de los alimentos?					
¿Qué le parece la presentación de los alimentos?					
¿Qué le parece la variedad del menú?					
¿Qué le parece la rapidez del servicio?					
¿Qué le parece la sazón de los alimentos?					
¿Cómo le parecen las porciones servidas?					
¿Qué le parecen las instalaciones de la cafetería?					
¿Qué le parece la presentación del personal?					
¿Qué le parece el servicio al cliente brindado?					

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.61 Resultados de evaluación del servicio de alimentos

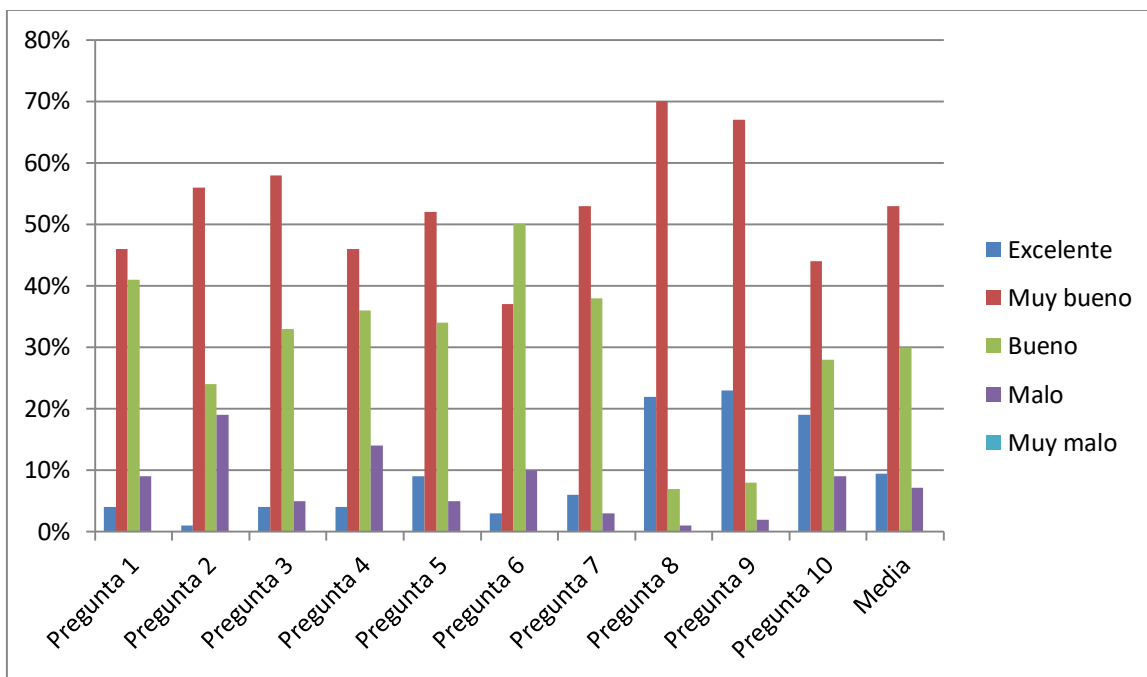


Figura N.45 Resultados de evaluación del servicio de alimentos

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

Anexo N.62 Anamnesis utilizada en consulta nutricional individual

Fecha:	Nombre:	
Edad:	IMC:	% de grasa:
Talla:	Peso actual:	Peso graso:
C. abdominal	P. Ideal:	Peso magro
C. cintura	C. Muñeca	

Patología	A. Patológicos familiares		Parentesco	A. Patológicos personales	
	SÍ	NO		SÍ	NO
Sobrepeso u obesidad	SÍ	NO		SÍ	NO
Diabetes	SÍ	NO		SÍ	NO
Hipertensión arterial	SÍ	NO		SÍ	NO
Dislipidemias (colesterol, triglicéridos)	SÍ	NO		SÍ	NO
Enfermedad cardiovascular	SÍ	NO		SÍ	NO
Trastornos digestivos (colitis, gastritis, reflujo gastroesofágico, etc.)	SÍ	NO		SÍ	NO
Enfermedad renal	SÍ	NO		SÍ	NO
Intolerancia a algún alimento	SÍ	NO		SÍ	NO
Estreñimiento	SÍ	NO		SÍ	NO
Diarrea	SÍ	NO		SÍ	NO
Cáncer	SÍ	NO		SÍ	NO
Colon irritable	SÍ	NO		SÍ	NO
Otros ESPECIFIQUE:	SÍ	NO		SÍ	NO

Actividad física			Frecuencia
Ejercicio físico	SÍ *	NO	() 1 a 2 veces a la semana () 3 veces a la semana () Todos los días

Requerimiento y prescripción dietoterapéutica				
Cálculo del Vet:	TMB:	Distribución de macronutrientes		de
	Peso por utilizar:			
	F.A:			
Prescripción dietoterapéutica:		%	g	kcal
		CHO		
		CHON		
		Grasas		

Cálculo de dieta y distribución											
Cita #		Cálculo de dieta				Distribución por tiempos de comida					
Grupo	Q	CHO	Proteína	Grasas	Energía	Des	MM	Alm	MT	Cena	CN
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)						
Descremada											
Semidescremada											
Entera											
VEGETALES											
FRUTAS											
AZÚCARES (cdtas)											
CEREALES											
Muy magras											
Magras											
Semimagras											
Alta en grasa											
GRASAS											
Total											
%Adecuación											

Consumo usual:		
Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación noche		
		Consumo calórico aproximado _____ kcal
Observaciones generales y recomendación nutricional:		

Evolución del paciente

Nombre:				Fecha admisión			
APP:							
DMI		ECV		Cáncer		Gastritis	Otros:
DMII		HTA		SIDA		Colon I.	
DLP		IRA		Hernia <u>Hijata</u>		Estreñimiento	
EPOC		IRC		RGE		Diarrea	



#	Fecha	Peso (kg)	Tallas (cm)	IMC (kg/m ²)	Grasa (%)	C. abdominal (cm)	<u>Uet</u> propuesto (kcal)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Anexo N.63 Material entregado a pacientes en consulta nutricional individual

LÁCTEOS

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza.
Leche en polvo descremada y entera	3 cucharadas.
Leche evaporada	1/2 taza.
Yogurt.	1 taza.
Leche de soya	1 taza.

GRASAS

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Acete (Soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra, etc.)	1 cucharadita.
Margarina, mantequilla, mayonesa.	1 cucharadita.
Aguscate	1/8 de unidad.
Queso crema regular y paté	1 cucharada.
Queso crema light	2 cucharadas.
Natilla y coco	2 cucharadas.
Maní, almendras, nueces, pistachos, etc	1 cucharada



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 especial, claras de huevo (*), salmón, tilapia, trucha, atún en agua o con aceite escurreido, sardinas., queso turrialba, cottage, ricota, embutidos de pollo o pavo bajos en grasa.	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza. (*) 2 claras
Moderados en grasa: Pollo o pavo, res con grasa, cerdo, huevo entero, pescado entero, camarones.	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza.
Altos en grasa: Embutidos regulares, tocineta, quesos amarillos y maduros.	2 cucharadas ó 30 gramos ó 1 onza.

EQUIVALENCIAS

1 cucharadita: 5 gramos
1 cucharada: 15 gramos
1/4 de taza (60ml): 4 cucharadas.
1/2 taza (125ml): 8 cucharadas.
1 taza: (250ml): 16 cucharadas.





Lista de intercambio Adultos

HARINAS

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones.


ALIMENTO	INTERCAMBIO
Arroz blanco o integral	1/2 taza.
Frijoles, lentejas, arvejas, cubaces, garbanzos	1/2 taza.
Gallo Pinto	1/2 taza.
Espagueti, fideos, tornillos, caracollitos, etc.	1/2 taza.
Pan baguette	4 dedos.
Pan cuadrado blanco o integral	1 tajada mediana.
Pan perro caliente o hamburguesa	1/2 unidad.
Pan tipo bollitos, dedos o piña	1 unidad.
Tortilla TortiRicas	2 unidades.
Tortilla del Fogón o Campesina	1 unidad.
Galleta tipo Maná o Soda regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 de taza
Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñame, etc	1 trozo mediano o 1/2 taza si es puré.
Plátano	1/4 de unidad.
Avena	1/4 de taza o 2 cdas
Harina de trigo	3 cucharadas
Harina de maíz (masa)	2 cucharadas



VEGETALES

Una taza de vegetales crudos o 1/2 taza de vegetales cocidos equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Acelgas	Hongos
Alcachofas	Palmito
Alfalfa	Puerros
Ayote tierno	Rábano
Berenjena	Remolacha
Berros	Tomate
Brócoli	Zanahorias
Chayote	Zapallo
Coliflor	
Chile dulce	
Cebolla	
Espárragos	
Espinacas	
Hojas de mostaza	



AZÚCARES



Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ cdtas.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Azúcar blanca, azúcar moreno, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas.	1 cucharada = 3 cdtas

FRUTAS

Cada opción equivale a una porción. Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Banano	1 unidad pequeña
Papaya, melón, moras, sandía, fresas	1 taza.
Piña	1 rebanada o 1/4 de taza.
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruelas, mango, pera, limón dulce, quayaba.	1 unidad pequeña.
Uvas	17 unidades pequeñas.
Pasas	2 cucharadas.
Coctel de frutas o frutas enlatadas	1/2 taza.
Jugo de naranja, piña, uva y manzana 100% natural sin azúcar añadida	1/2 taza.
Jocotes maduros	6 unidades pequeñas.

Anexo N.64 Lista de asistencia, consulta nutricional individual

Nombre	Firma	cedula	telefono	Puesto en la empresa
Lillyana Mosquera	LMC	6-382121	70998501	Operaria.
Raquel Ramirez	Raquel Ramirez	116120221	61949622	Operaria.
Deilyn Diaz Bodillo	Deilyn Diaz B	70252-0666	63850639	Operaria.
Kevelyn Fernandez	KFB	1-1300-0810	62081688	Op.
Leidy Miranda		6-04420664	61534468	Op.
Katherine Ulloa		1-13770728	61213342	CC
Juan Hidalgo		2-705-611	8997-0205	MH
Victor R		113390345	71732648	Mantenimiento
Yancy Rojas	Yancy Rojas	2573216	89602948	Operaria.
Kimberly Hoyos		2747331	61011122	Entrenadora.
Manuela Elena Lorella	Manuela Elena Lorella	2437115	72033365	Operaria.
Fernando Aguilar		112930570	89977170	Material: MH
Amalia Leal		155802481809	60676501	Operaria
Jan Altemirano		155822342904	63494040	operario
Karen Escoto		1801140534	86173116	operaria
Carlos Espinosa	Carlos, Jose Espinosa B.	203580897	87537505	Lider
Yulioth Ledezma		2733522	62136979	operaria.
Lillyana Mosquera	LMC	6382121	70998501	Operaria.
Gabriela Guzman		206350012	61059004	Operaria.
Kevelyn Fernandez	KFB	1-1300-0810	62081688	Operaria.
Ana Angulo	Una M	5310712	61042392	Operaria
Pablo Fallas	Pablo Fallas Florean.	603920497	87055124	Ingeniero
Tatiana Espinoza		2655598	84881820	Cajera.
Juan Hidalgo		2-705-611	8997-0205	MH
Ivonne Morales Q.		1-956-099	85785150	Operaria-
Jessica Garcia Perez		80078957	88179521	Inspector Q.C
Bryan Robledo	Bryan R.E	2-790-367	871733511	Operario
Lillyana Mosquera		6382121	70998501	Operaria.
Zaida Garcia		2497427	61008751	operaria
Ana Angulo	Una M	5310712	61042392	Operaria
José Enrique Vargas		205550770	88348560	RE
Sergio Bolaño		1-656-076	88793386	tecnico
Oscar Astorga	Oscar A.S.	2644340	60166119	Tecnico
David Madrigal	David A Madrigal A	2-681-155	8765-8965	Tecnico
Alejandro Rodriguez		1-1104-0061	6066-5746.	Inspector.

Tema: consulta nutricional individual

Lugar: _____ Fecha y hora: _____

Nombre	Firma	Cedula	Teléfono	Puesto en la empresa
Wendy		2 610 858	60 34 37 74	Operaria
Ana Cardenas		155813720531	8442 1468	Operaria
Zaida Garcia		2 497 427	61008751	Operaria
RIGARDO GONZALEZ		4208598	83338012	LIDER
Gabriela Lizas		112010667	8853-8263	Sup.
Diana		207780814	61533719	Operaria
Frida	Frida Garcia B.	2742-559	8395-42-37	Operaria
Nataly	Nataly Murillo A.	2-720-0675	8441-41-23	Operaria
Oscar Escobar	Oscar	207610237	89295005	Operario
Jairo Gonzalez	Andres	207600641	64130939	Operario
Nazareth Ramirez		206940729	8425-9023	CE
Larisa Loria		207250172	6088-1293	Operaria
Rosa Alfaro		2-504-335	85-57-15-17	Operaria
Argorie Alberto		122200259705	60331858	Operaria
Mirian SFI	M5FI	15500820625202	84-977613	Cajera
Flor M ^o Rodriguez	FRS	6274 608	8642-1242	Auxiliar
Elizabeth Duarte	Elizabeth	2-658-928	61-07-61-53	Auxiliar
Alexandra Wong		1-0729-0096	8730-6700	Semiliar
Sofia Sanchez	Sofia Sanchez V	112580211	8327 2407	Sup
José Elias Soto		1-14980316	6291-0297	Operario
Francoys	Francoys	2-430800		Auxiliar
Ariel Villalobos		20717444	60298650	MH
Magdalena Hernandez		155802815820	70202563	Operario
Edger Sandoval		1-1189-0254	8844-9303	Calidad

Continúa

Nombre	Firma	Cedula	Teléfono	Puesto en la empresa
Caterin Valenzuela		2-728-306	8795-85-90	Operaria
Elizabeth Duarte	Elizabeth	2-658-978	61-07-6153	Axuliar.
Mirian SFI	MSFI	155800625202	84973813	Cajera
Briyet Picado	Briyet Gabriela Picado	207780715	63798095	Operaria
Jose Alberto Martinez		402260954	89783428	Operaria
Maria Luisa Chavez		2-548-412	6422-61-36	Cajera
Heidy Araya	Heidy	111070721	6187-2966	cajera
Wendy Quiros		603910349	86917062	Operaria.
Milagro Rod.	MR	2529263	63711275	Supervisora
Diana Cabrera	Kayolina	2773861	60631811	Operaria.
Hazel Morales		2-547-718	85133196	operaria.
Ariana Castillo		2-705-534	85-76-59-03	Operaria
Amanda Guerrero	Amandaguerrero M.	206160868	8492-7421	operaria
Katherine Leandro		2-771-923	61140359/61593737	Operaria
Meudi Arauz		6-457-639	83419349	Trainer.
Karel Jimenez		6-356-893	61603654	Trainer
Cristina Melendez		1-12670788	60334544	Operaria
Milagro Rodriguez	MR	2529263	63711275	Supervisor.
Dorion Guido Ch		20640283	70135353	Panadero.
Sylvia AC		1809-393	83-06-0338	Auxiliar.
Yendra A		2644-183		Auxiliar
Natalia Melendez		2770631	87135595	Auxiliar
Lorna Flores		2-656-493	60673996	Auxiliar.
Mario Rodriguez		20760-0348	61801052	Operaria
Vidca Zuniga	Vidca Zuniga P	6464501	60198562	Operaria.
Edith Rodriguez	Edith Rodriguez M	2523556	88965720	Operaria.
Karla Alvarez A	Karla Alvarez	207130363	83698175	Finance.
Lillyana Mosquera	Lillyana Mosquera	6382121	70998501	sterable.

Continúa

Nombre	Firma	Cedula	Teléfono	Puesto en la empresa
Katherine Muñoz	Katherine Muñoz	2-674 917	6075 8413	Entrenadora.
Shelsy Leiva		155805391417	8566-1983	Operaria.
Heidy Araya	Heidy	111070721	6	cajera
Dorion Guido		2-640-283	7013-53-33	Panadero
Hazel Maria Hdez	Hazel Hdez	155805777622	8795-5450	Operaria
Carol Porras		20640672	70377126	Operaria.
Milagro Rodríguez		2529263	63711275	Supervisora
Karol Gutierrez	Karol G	2070446	7297-93-89	Operaria
KATHYA	KATHYA	25540314	87401675	Operaria
Vivian	Vivian Morera	2-675-345	8515-5854	Operaria
Heidy Miranda		6-0442-0664	61534468	Operaria.

Grando Bayas		1-1033-0444	8701-9733	NPIs
Edyer Sardi		1-1189-0254	8844-9307	QE
Edgar Garcia		1-1158-0640	8831-7888	Microbiólogo.

Yancy Alvarez		20644-20183	62-7073-82	Auxiliar
Aljandro Aguilar	Aljandro Aguilar	1-1067-0315	83034012	Ing. Proceso
Alejandra Morales	Alejandra Morales Sosa	2-529-233	71-42-05-34	Cajera
Katherine Ullaci		11377 6728	61-21-33-42	Auxiliar
Claudia Lopez	Claudia Lopez B	15581146000	89201031	AUXILIAR
Milagro Rodríguez		2529263	63711275	Supervisora
Dorion Guido		2-0640-0283	7013-53-33	Panadero
Fernando M.	MFernando MF	207380182	6195 2073	Ayudante de cocina
Wilda Esoto	Wilda Esoto 9309ma	155801714029	86779145	Técnica Facultad de
Haylin Gamboa		2-709-048	84-030797	Estudiante.
Juan López		4-0160-0330	84995599	Supervisor
Nicolas Gosal	Nicolas Gosal	4175905	87050892	Ing. Mastrh.

Anexo N.65 Rótulos de consulta nutricional individual

Consulta Nutricional GRATUITA

Días de consulta:

Martes 24 de octubre del 2017
Martes 31 de octubre del 2017
Martes 07 de octubre del 2017
Martes 14 de noviembre del 2017

Lugar:

Lounge

Horarios de atención

7:00am a 9:00am
11:00 am a 1:00 pm
2:00pm a 3:30 pm
5:30pm a 7:30pm

Consulta Nutricional GRATUITA

Días de consulta:

Lunes 15 de enero del 2018
Lunes 22 de enero del 2018
Lunes 29 de enero del 2018
Lunes 05 de febrero del 2018

Lugar:

Lounge

Horarios de atención

7:00am a 9:00am
11:00 am a 1:00 pm
2:00pm a 3:30 pm
5:30pm a 7:30pm



Anexo N.66 Gráficos de estado nutricional según IMC y riesgo cardiovascular, obtenidos en consulta nutricional individual

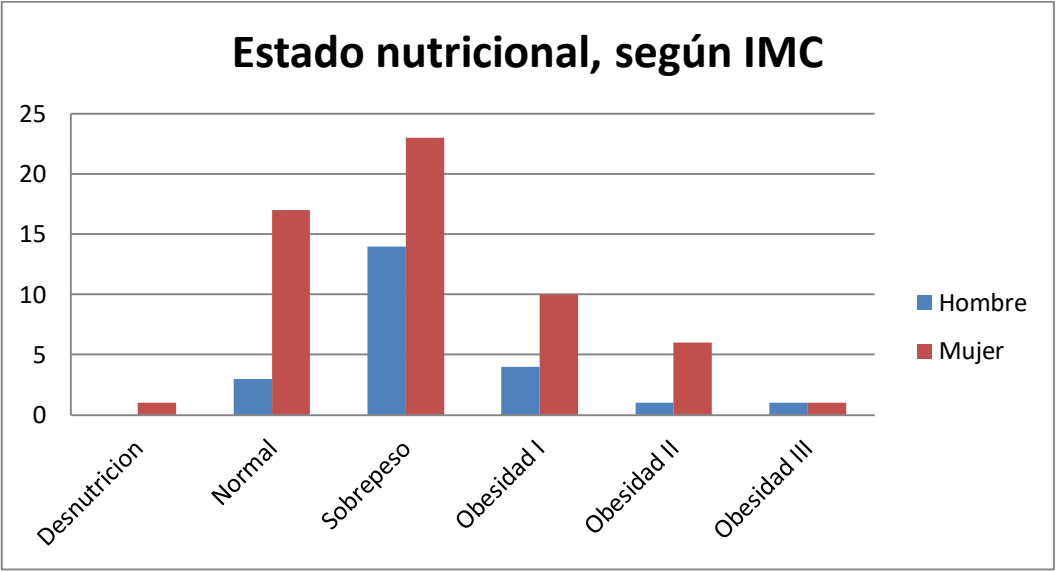


Figura N.45 Estado nutricional según IMC, consulta nutricional

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

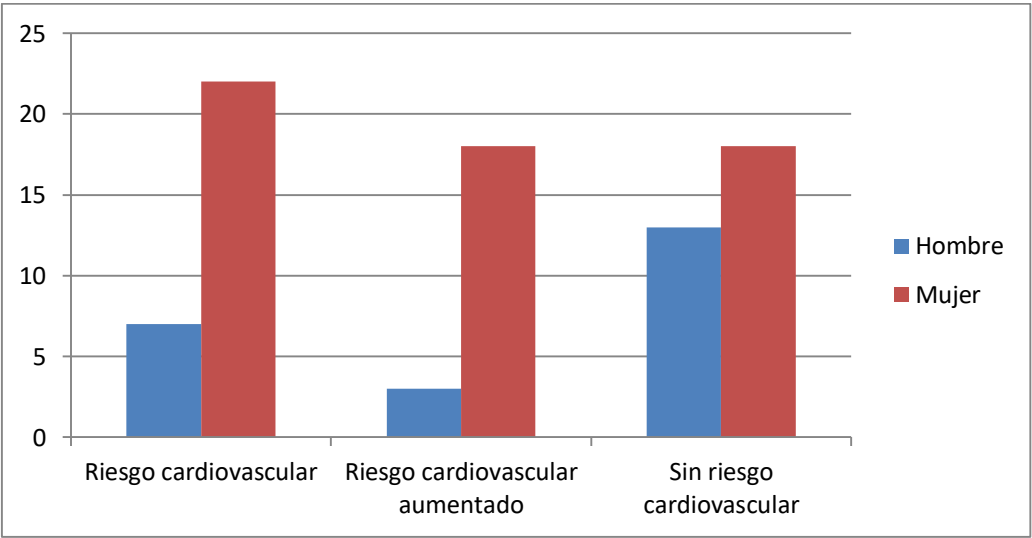


Figura N.46, Riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal, consulta nutricional

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

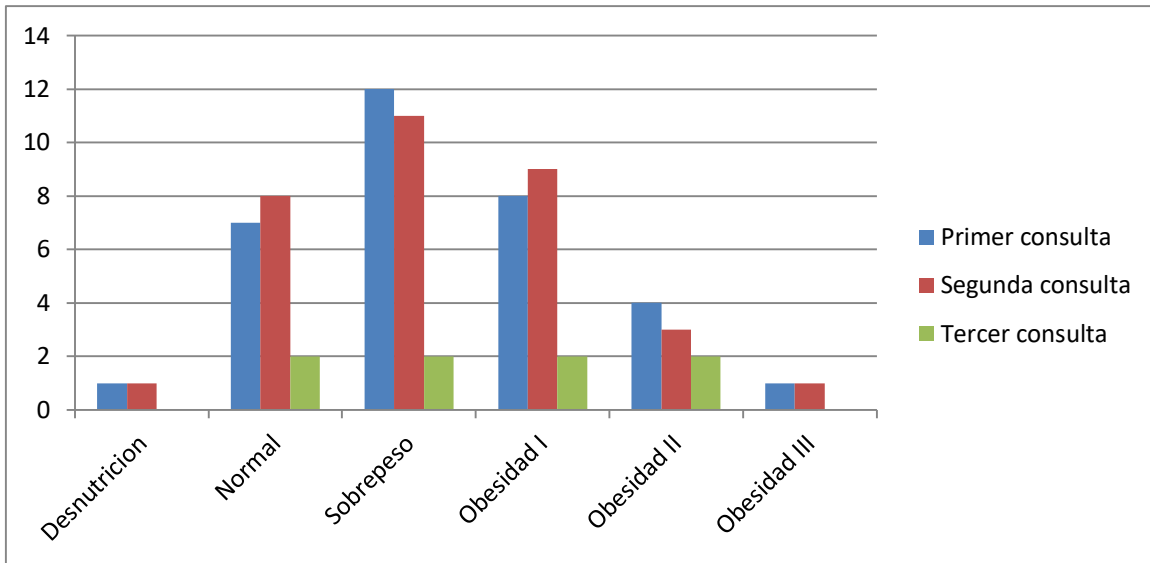


Figura N.47 Estado nutricional según IMC, consulta nutricional seguimiento

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

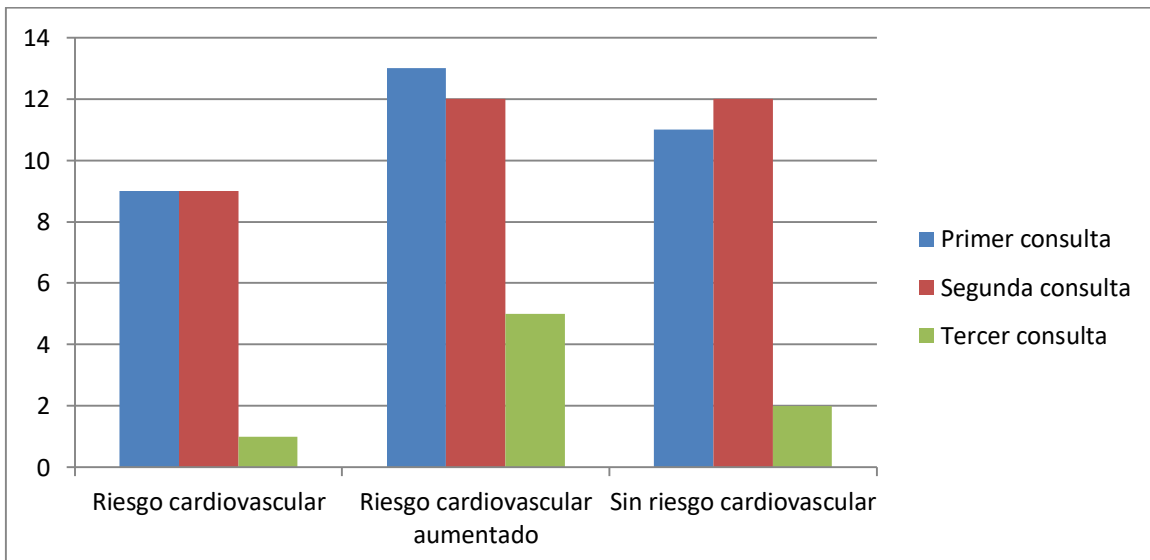


Figura N.48 Riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal, consulta nutricional seguimiento

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

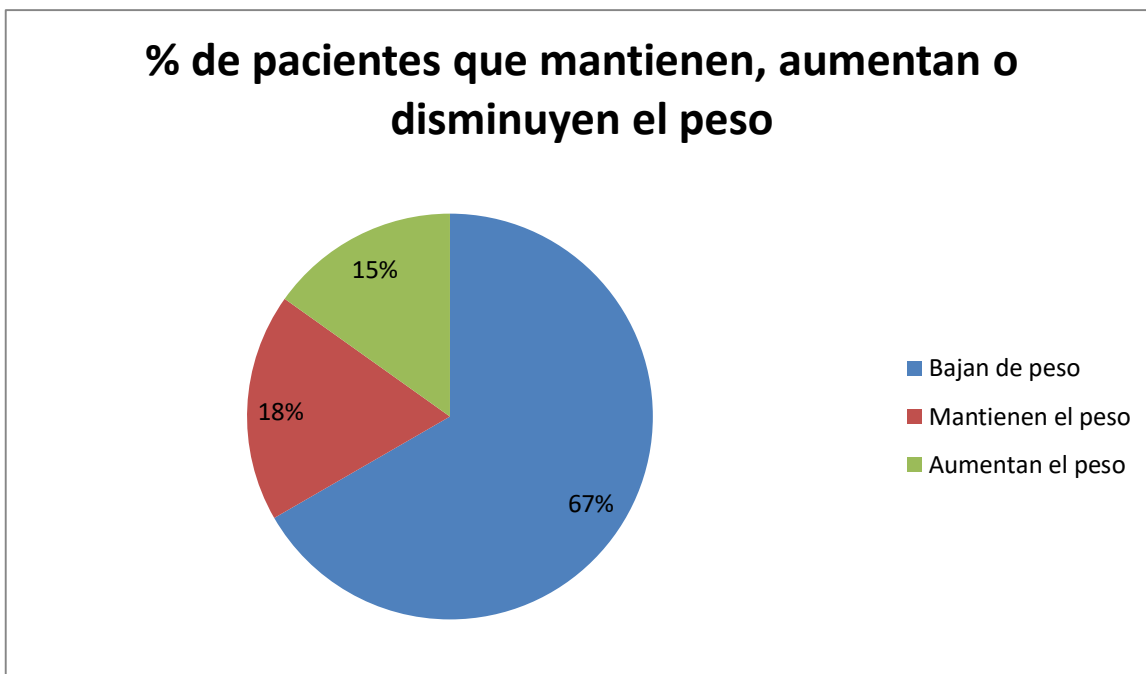


Figura N.49 Número de pacientes que mantienen, aumentan o disminuyen el peso, en consultas de seguimiento

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo, 2018

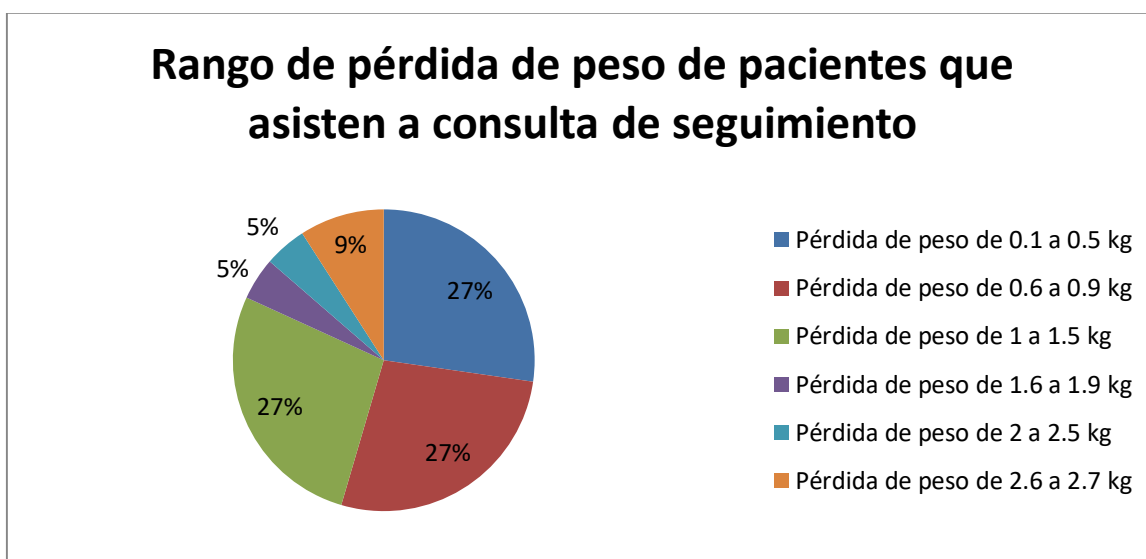


Figura N.50 Rango de pérdida de peso de pacientes que asisten a consulta de seguimiento

Anexo N.67 Imagen cronómetro colocado en área de servicio



Anexo N.68 Guía de evaluación del área de lavado

Guía de observación de lavado de tazas y vasos			Observaciones
Balde con solución de jabón	Utiliza	No utiliza	
Cepillo	Buen estado	Mal estado	
Jabón	Utiliza	No utiliza	
Enjuague con manguera	Lo realiza	No lo realiza	
Máquina lavaplatos	Utiliza	No utiliza	
Tazas/vasos con residuos de labial en la superficie	Sí	No	
Tazas/vasos con residuos en el interior	Sí	No	
Tazas/vasos con residuos en el exterior	Sí	No	
Guía de observación de lavado de bandejas			
Cepillo	Buen estado	Mal estado	
Jabón	Utiliza	No utiliza	
Enjuague con manguera	Lo realiza	No lo realiza	
Máquina lavaplatos	Utiliza	No utiliza	
Bandeja con residuos en superficie	Sí	No	
Bandeja con residuos en parte inferior	Sí	No	
Guía de observación de lavado de platos			
Balde con solución de jabón	Utiliza	No utiliza	
Cepillo	Buen estado	Mal estado	
Jabón	Utiliza	No utiliza	
Enjuague con manguera	Lo realiza	No lo realiza	
Máquina lavaplatos	Utiliza	No utiliza	
Bandeja con residuos en superficie	Sí	No	
Bandeja con residuos en parte inferior	Sí	No	
Guía de observación de lavado de cubertería			
Recipiente con solución de jabón	Utiliza	No utiliza	
Cepillo	Buen estado	Mal estado	
Jabón	Utiliza	No utiliza	
Enjuague con manguera	Lo realiza	No lo realiza	
Máquina lavaplatos	Utiliza	No utiliza	
Recipiente con solución desinfectante	Utiliza	No utiliza	
<i>Cheifin</i> donde se escurren	Limpio	Sucio	
Cubertería con residuos de alimentos	Sí	No	

Anexo N.69 Imagen cepillo utilizado para lavar y máquina lavaplatos vieja y nueva



Anexo N.70 Imagen pichinga de aceite anterior, pichinga de aceite con spray



ANEXO N.71 menú por competencia del servicio de alimentos

Semana 1

DESAYUNO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallopinto (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo picado con salchicha Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con cebollino (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo picado con cebolla y chile dulce (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón Con jamón corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con jamón <i>light</i> de pavo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo simple (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo picado con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Acompañamiento	Hash Brown Frito (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125) Horneado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan tostado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Dados de queso Fritos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Tostadas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	<i>Quish</i> con jamón (CHO:7.5, CHON:8.5, GRASA: 5.5, KCAL:115)
Embutido	Salchichón (picante) Embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha en salsa Embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón a la plancha Embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo (salteado) Embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido de <i>light</i> , pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Mortadela envuelta en huevo Embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón corriente Embutido (CHO:0, CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido de <i>light</i> , pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO, 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
Acompañamiento	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7)					
Acompañamiento	Natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Piña, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					

ALMUERZO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Pescado al ajillo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de cerdo a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pierna de cerdo con salsa de arándanos (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Muslo deshuesado con opción de salsa roja y albahaca (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Cordon Blue de pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Pollo (muslo deshuesado) con opción a salsa de chile morrón (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo a la diablo cadera (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Fajitas de res (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de res (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Chuleta de cerdo encebollada (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Sancocho colombiano (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Espagueti a la boloñesa (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)	Arroz Coral (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Sopa negra (CHO:15, CHON:17, GRASA:11, KCAL: 230)	Canelones con queso (CHO:15, CHON:17, GRASA:16, KCAL: 200)	Pastel de papa con atún (CHO:30, CHON:20, GRASA:12, KCAL:310)	Lasaña de pollo (CHO:30, CHON:20, GRASA:12, KCAL:310)
Guarnición 1	Crema de zanahoria (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de res (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de ayote sazón (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de pollo (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de maíz (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Crema de hongos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 2	Antipasto (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayote con arvejas (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales jardineros (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zucchini con queso (CHO:5, CHON: 4.3, GRASA:1.6, KCAL:50)	Ayote (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 4	<i>Focaccia</i> (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	<i>Chips</i> (CHO:18, CHON:2, GRASA:8, KCAL:130)	Papas bravas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Mix de piquitos (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Puré de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Frijoles tiernos (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Pasta tricolor (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Papa con manzana (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Coditos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallopinto(CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito					
BASE 3	Omelet (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo ranchero (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	huevo con cebolla (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con chile dulce (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Salchichón en salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido de <i>light</i> , pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Mortadela con huevo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO, 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCIÓN selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Tortas de carne (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Hash Brown Frito(CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado(CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Dados de queso Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pollo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Tacos de queso Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Acompañamiento	plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7) natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Pina, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					
A L M U E R Z O						
PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Bistec de res encebollado (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo muslo deshuesado con opción a salsa naranja (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado en salsa putanesca (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carne en salsa con hongos (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado a la plancha con limón (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de cerdo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Trozos de cerdo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Brochetas de cerdo al curry (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Alitas de pollo en salsa teriyaki (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo con opción a salsa picante (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Fajitas mixtas (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Medallones de carne (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	<i>Shop suey</i> (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL:235)	Picadillo de plátano verde con carne mechada (CHO:15, CHON:17, GRASA:11, KCAL:230)	Arroz cantonés (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Sopa azteca (CHO:20, CHON:19, GRASA:11, KCAL:255)	Arroz con palmito (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Pasta Alfredo (CHO:42, CHON:21, GRASA: 15, KCAL:395)
Guarnición 1	Crema de mariscos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de puerros (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de espárragos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de espinacas (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sustancia de res (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)
Guarnición 2	Zucchini al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Rodajas de remolacha (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Rodajas de berenjena (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Puré de zanahoria (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayotitos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	<i>Chips</i> de tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano hervido (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	<i>Chips</i> de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas mini con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan con ajo (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	<i>Chips</i> (CHO:18, CHON:2, GRASA:8, KCAL:130)
Ensalada compuesta	Coditos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Caracolitos con jamón y zanahoria rallada (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Garbanzos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Repollo mixto (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Pasta de espinaca, piña vainica tomate y chile dulce (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

Semana 3

Desayuno

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
BASE 1	Gallopinto(CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo picado cebollino (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con hongos (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con olores (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con cebolla (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Salchicha en rodajitas Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Mix de embutido Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO, 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCIÓN selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Hash Brown Frito (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Carne en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Picadillo de arracache (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pollo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pan tostado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Acompañamiento	Plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7)					
Acompañamiento	Natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Pina, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					
A L M U E R Z O						
PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Canelones con atún (CHO:15, CHON:17, GRASA:16, KCAL: 200)	Pastel de papa con pollo (CHO:30, CHON:20, GRASA:12, KCAL:310)	Arroz con pollo (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Espagueti Alfredo (CHO:42, CHON:21, GRASA: 15, KCAL:395)	Pastel de yuca con molida (CHO:30, CHON:20, GRASA:12, KCAL:310)	Picadillo de chayote zanahoria con molida (CHO:15, CHON:17, GRASA:11, KCAL:230)
Principal 2	Pollo al horno con opción a salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Hígado con verduras (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Estofado de cerdo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carne mechada (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado a la plancha con ajo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Cerdo con opción salsa de manzana (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Puntas jalapeñas de res (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Rosas Pescado CON OPCION a salsa pomodoro (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Tortas de carne molida (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Muslo entero en salsa francesa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de res en salsa ranchera (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Alitas salsa del chef (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Guarnición 1	Caldo de pollo (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Caldo de res (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de espárragos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de zanahoria (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de ayote (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 2	Chayote cocoro (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales salteados (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Ratatouille (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria y <i>zucchini</i> (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayote al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Bastones de zanahoria (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Yuca al vapor (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Puré de camote (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Focaccia (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Chips (CHO:18, CHON:2, GRASA:8, KCAL:130)	Papas mini al romero (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Caracoles con jamón (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Picadillo zanahoria con vainicas (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada tricolor (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Garbanzos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Cuscús pepino, tomate chile dulce cebolla y perejil (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

Semana 4

DESAYUNO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallopinto (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo con olores (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Huevo con cebollín (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo sencillo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con salchicha Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido light de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón a la plancha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha en salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón envuelto en huevo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Embutido mixto salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCION selección	Cereal y leche (CHO, 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCION selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Pollo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Hash Brown Frito(CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado(CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan tostado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Palitos de queso Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Acompañamiento	Plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7) Natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Piña, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					

ALMUERZO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Ajitas de pollo con opción a salsa Búfalo. (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Tortas de pollo con opción a salsa especial (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo (muslo deshuesado) con opción a salsa arándano (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Fajitas (res y cerdo) (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Milanesa de pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado al ajillo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Pescado al horno al limón (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de cerdo. (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Chuleta de cerdo con salsa oscura (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo al horno con tomate y albahaca (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de res con cebolla y chile dulce (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Fajitas a tomatadas (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Fetuchini con jamón y hongos (pasta de tomate)	Estofado de res con garbanzos y zanahoria (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)	Canelones de queso (CHO:15, CHON:17, GRASA:16, KCAL: 200)	Arroz chino (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Chile relleno con molida (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)	Lentejas con pollo (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)
Guarnición 1	Caldo de pollo (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Sopa Minestrone (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de pejiabaya (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Sopa de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de res (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)
Guarnición 2	Vegetales salteados (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayote con maíz dulce (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales mixtos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales chinos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Guiso de ayote tierno (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	Pan de ajo (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas mini con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Puré de camote (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Yuca (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Papa + palmito y zanahoria (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Pasta tricolor con jamón (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Escabeche de frijol blanco (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada de caracólitos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Encurtido de garbanzos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

Semana 5

DESAYUNO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallopinto (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo con jamón Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con cebolla (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Omelet (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo sencillo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con salchicha Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo con olores Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón plancha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Medallones de salchichón en salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Embutido mixto salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO, 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCIÓN selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Hash Brown Frito (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Torta española (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan tostado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Enyucados Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Acompañamiento	Plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7) Natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Piña, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					
A L M U E R Z O						
PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Bistec de cerdo con opción a salsa agrdulce (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pierna de cerdo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Deditos de pescado empanizados con opción salsa tártara (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Albóndigas bañadas en salsa de tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo en salsa arrabiata (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Pollo al ajonjolí (caderas) (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Croquetas de pescado (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo con opción a salsa mango (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Lomo fingido (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Estofado de cerdo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carne mechada (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Espagueti Alfredo (CHO:42, CHON:21, GRASA: 15, KCAL:395)	Picadillo de plátano verde con mechada (CHO:15, CHON:17, GRASA:11, KCAL:230)	Tacos de alambre de res Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Frijoles blancos con pollo (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Sopa azteca (CHO:20, CHON:19, GRASA:11, KCAL:255)	Penne en salsa boloñesa (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)
Guarnición 1	Crema de zanahoria con albahaca (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de res (CHO:2.5, CHON:8 , GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de espárragos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sustancia de res con verduritas (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de berros (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 2	Vegetales mixtos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria con arveja (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayote cocoro (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales salteados (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zucchini a la parmesana (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	Pan de ajo (baguete) (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Chips (CHO:18, CHON:2, GRASA:8, KCAL:130)	Puré de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Yuca hervida (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano verde hervido (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Cubases (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Papa con maíz dulce (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Lentejas (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Escabeche de plátano verde (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Coditos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

Semana 6

DESAYUNO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallo Pinto(CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo picado con olores (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	OMELETE (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Tortas de huevo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo sencillo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Salchichón en salsa Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido de light, pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Jamón a la plancha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Mortadela con huevo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO: 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCIÓN selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Hash Brown Frito (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Enyucados Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pollo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Tacos de queso Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Acompañamiento	Plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7) Natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Pina, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					
A L M U E R Z O						
PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Bistec de res (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Brochetas de pollo. (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Tilapia a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	<i>Gordon blue</i> de res (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carne en salsa con hongos y vegetales (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Pollo con opción a salsa de tamarindo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Estofado de res Con vegetales (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)	Bistec de cerdo con opción a salsa de mango y chile dulce (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo a la plancha (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Cadera de pollo sudado y tomatada (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo en salsa BBQ (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Arroz con cerdo y res (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Chimichanga guacamole Frito(CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado(CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Sopa de pollo (CHO:5, CHON:9, GRASA:5, KCAL:100)	Chau min de cerdo Frito(CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado(CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Espagueti con salsa reina (CHO:42, CHON:21, GRASA: 15, KCAL:395)	Arroz cantonés (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)
Guarnición 1	Sopa de cebolla (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa Miso (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa Parisien CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Crema de ayote sazón (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de espinaca (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 2	Zanahoria y zucchini con salsa de tomate (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Guiso de ayote tierno (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales mixtos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chayote con maíz dulce (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Chanclas (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Vegetales salteados (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	Plátano maduro (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papa semilla con orégano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Puré ayote (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Yuca salteada (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan de ajo (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano verde. (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Escabeche de banano verde (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Tornillitos con jamón (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Encurtido de garbanzos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Lentejas (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada de papa con manzana y perejil (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
BASE 1	Gallopinto (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL:160)					
BASE 2	Huevo frito (CHO:0, CHON:7, GRASA:5, KCAL:75)					
BASE 3	Huevo picado con olores (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Omelete (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con jamón Con embutido corriente (CHO:0, CHON:14, GRASA: 11.5, KCAL:162.5) Con embutido <i>light</i> de pavo o pollo(CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Tortas de huevo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)	Huevo con cebollín (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL: 150)
Embutido	Jamón a la plancha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Chorizo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchichón Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Salchicha Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)	Mortadela con huevo Embutido corriente (CHO:0,CHON:14, GRASA:16, KCAL:200) Embutido <i>light</i> de pavo o pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:4, KCAL:90)
OPCIÓN selección	Cereal y leche (CHO: 45, CHON:14, GRASA:10, KCAL:320)					
OPCIÓN selección	Sándwich (CHO:32.5,CHON:14, GRASA:4.5, KCAL:210)					
Acompañamiento	Picadillo de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Enyucados Fritos (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneados (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan tostado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Hash Brown Frito (CHO:15,CHON:3,GRASA:6,KCAL:125) Horneado (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Papas con hierbas (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pollo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Acompañamiento	Plátano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Pan o tortilla (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Acompañamiento	Queso tierno (CHO:0, CHON:8.75, GRASA: 6.25, KCAL:93.7) natilla (CHO:0, CHON:0, GRASA:20, KCAL:180)					
Fruta	Piña, sandía, papaya y gelatina (CHO:22.5, CHON:0, GRASA:0, KCAL:90)					

ALMUERZO

PLATILLOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Base 1	Arroz (CHO:30, CHON:6, GRASA: 2, KCAL: 160)					
Base 2	Frijoles (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)					
Principal 1	Muslo de pollo marinado (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pescado al horno con tomate (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Bistec de res encebollado (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Chuleta de cerdo con opción a salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Fajitas de pollo (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Pollo al horno con opción a salsa de tomate y albahaca (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 2	Mondongo en salsa (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Muslo de pollo en salsa napolitana (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Cerdo relleno con espinacas (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Rosas de pescado (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carne mechada (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)	Carnitas teriyaki (CHO:0, CHON:14, GRASA:10, KCAL:150)
Principal 3	Pastel de plátano maduro con molida (CHO:30, CHON:20, GRASA:12, KCAL:310)	Zucchini relleno de carne mechada (CHO:5, CHON:16, GRASA:10, KCAL:175)	Arroz con calamares (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Papa asada con carne mechada (CHO:30, CHON:13, GRASA:7, KCAL: 235)	Olla de carne (CHO:42.5, CHON:23.5, GRASA:12.5, KCAL:375)	Pasta <i>penne</i> en salsa de mariscos (CHO:42, CHON:21, GRASA: 15, KCAL:395)
Guarnición 1	Sustancia de res (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)	Crema de mariscos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de tomate (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sopa de vegetales (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Crema de hongos (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Sustancia de pollo (CHO:2.5, CHON:8, GRASA:5, KCAL:87.5)
Guarnición 2	Chayote con maíz dulce (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	<i>Ratatouille</i> (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Verduras salteadas (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria salteada con coliflor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	<i>Zucchini</i> al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)	Zanahoria al vapor (CHO:5, CHON: 2, GRASA:0, KCAL:25)
Guarnición 3	Camote al horno con albahaca (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Puré de papa (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Yuca hervida (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Patacones (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Plátano hervido (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)	Pan con orégano (CHO:15, CHON:3, GRASA:1, KCAL:80)
Ensalada compuesta	Tornillitos con jamón (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Papa con manzana (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada rusa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Caracolitos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Encurtido de garbanzos (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)	Ensalada tricolor con mayonesa (CHO:15, CHON:3, GRASA:6, KCAL:125)
Ensalada verde	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, limón y aderezo, o ensalada de repollo (CHO:5, CHON:2, GRASA:0, KCAL:25)					

Anexo N.72 Costeo de recetas más seleccionadas y más saludables el menú

Costeo de recetas más seleccionadas de desayuno

Desayuno semana 7 Martes		Desayuno semana 7 Miércoles		Desayuno semana 7 Jueves		Desayuno semana 7 Viernes	
Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo
Gallopinto	9.65	Gallopinto	9.65	Gallopinto	9.65	Gallopinto	9.65
Huevo frito	95.2	Huevo picado con tomate	114.6	Huevo revuelto con jamón	146.9	Huevo revuelto con olores	99
Salchichón	195	Tortilla	138	Salchichón en salsa roja	232.57	Plátano maduro	59
Tortilla	20.43	Chorizo	58.54	Pan	4.8	Salchicha	35.21
Plátano	59	Queso	99.6	Queso	99.6	Tortilla	20.43
Natilla	109	TOTAL	420.39	TOTAL	493.52	Queso	99.6
Fruta	138					TOTAL	223.29
TOTAL	626.28						

Desayuno semana 1 Lunes	
Preparación	Costo
Gallopinto	9.65
Huevo revuelto	95.2
Plátano maduro	59
Salchichón	148.5
Queso	99.6
TOTAL	411.95

Desayuno semana 1 Miércoles	
Preparación	Costo
Gallopinto	9.65
Huevo frito	95.2
Plátano maduro	59
Tortilla	20.43
Picadillo de papa	115.2
Queso	99.6
TOTAL	399.08

Desayuno semana 1 Jueves	
Preparación	Costo
Gallopinto	9.65
Huevo frito	95.2
Plátano maduro	59
Palitos de queso	88
Queso	99.6
Frutas	138
TOTAL	489.45

Desayuno semana 1 Viernes	
Preparación	Costo
Gallopinto	9.65
Huevo frito	95.2
Jamón envuelto en huevo	97.4
Pan	4.8
Plátano maduro	59
Queso	99.6
Frutas	138
TOTAL	503.65

Costeo de receta más saludable de desayuno

Desayuno semana 7 Martes		Desayuno semana 7 Miércoles		Desayuno semana 7 Jueves		Desayuno semana 7 Viernes	
Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo
Gallopinto	9.65	Chorreadas	107	Tostada a la francesa	71.3	Huevo revuelto con olores y jamón	146.9
Tortilla	20.43	Natilla	109	Frutas	138	Tortilla palmeada	82.7
Huevo	95.2	Frutas	138	Tortillas	20.43	Frutas	138
Queso	99.6	Pan	4.8	Queso	99.6	TOTAL	367.6
Frutas	138	Queso	99.6	Huevo	95.2		
TOTAL	362.88	Jamón	51.6	TOTAL	424.53		
		TOTAL	510				

Desayuno semana 1 Lunes		Desayuno semana 1 Miércoles		Desayuno semana 1 Jueves		Desayuno semana 1 Viernes	
Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo
Gallopinto	9.65	Tortilla	20.43	Gallopinto	9.65	Gallopinto	9.65
Pan	4.8	Gallopinto	9.65	Tortilla	20.43	Huevo revuelto	95.2
Queso	99.6	Huevo	95.2	Queso	99.6	Queso	99.6
Huevo	95.2	Queso	99.6	Huevo frito	95.2	Tortilla	20.43
Frutas	138	Frutas	138	Frutas	138	Frutas	138
TOTAL	347.25	TOTAL	362.88	TOTAL	362.88	TOTAL	362.88

Costeo de recetas más seleccionadas de almuerzo

Almuerzo semana 7 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Muslo de pollo en salsa roja con queso <i>mozzarella</i>	302
Puré de papa	112
Ensalada verde	62.3
TOTAL	660.3

Almuerzo semana 7 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz con calamares	489
Frijoles	86
Ensalada verde	62.3
<i>Chips</i> fajitas	100
TOTAL	737.3

Almuerzo semana 7 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Estofado de res	478.3
Patacones	41
Vegetales	192
Ensalada de caracolitos	165.8
TOTAL	1061.1

Almuerzo semana 7 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Olla de carne	678
Ensalada de caracolitos	165.8
TOTAL	941.8

Almuerzo semana 1 Lunes	
Preparación	Costo
Bistec de cerdo	476.2
Arroz	98
Frijoles	86
<i>Chips</i> de tortillas	43
Ensalada verde	62.3
TOTAL	765.5

Almuerzo semana 1 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Sopa negra	152
Guineo	15
Huevo duro	132
Ensalada de pasta	165.8
<i>Chips</i> tortillitas	43
TOTAL	605.8

Almuerzo semana 1 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Canelones de queso	124.96
Berenjena con <i>zucchini</i>	172
Ensalada verde	62.3
TOTAL	543.26

Almuerzo semana 1 Viernes	
Preparación	Costo
Pollo frito	516.7
Papas fritas	79.4
Ensalada de repollo con mayonesa	101
TOTAL	697.1

Almuerzo semana 2 Lunes	
Preparación	Costo
Shop suey	311
Chips de tortilla	43
Ensalada verde	62.3
TOTAL	416.3

Almuerzo semana 2 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Muslos de pollo con salsa de naranja	298
Plátano maduro	59
Ensalada de caracolitos	165.8
TOTAL	706.8

Almuerzo semana 2 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz cantonés	254
Chips de papas	100
Vainicas con zanahoria	61
Ensalada rusa	189.5
TOTAL	604.5

Almuerzo semana 2 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Carne en salsa de hongos	503.2
Minipapas con hierbas	108
Ensalada verde	62.3
TOTAL	857.5

Almuerzo semana 2 Viernes	
Preparación	Costo
Sopa azteca	186
Queso	49.53
Tortillas	20.43
Pollo	66
Ensalada repollo mixto	96
TOTAL	417.96

Almuerzo semana 3 Lunes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Cadera pollo salsa BBQ	304
Chayote cocoro	97
Ensalada verde	62.3
TOTAL	647.3

Almuerzo semana 3 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Hígado	189.56
Yuca	16.3
Ensalada de papa	156.3
TOTAL	546.16

Almuerzo semana 3 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz con pollo	614
Frijoles molidos	86
<i>Chips</i> de tortilla	43
Ensalada rusa	189.5
TOTAL	932.5

Almuerzo semana 3 Jueves	
Preparación	Costo
Espaguetis	140.9
Salsa Alfredo	133.8
Pan con ajo	11
Ensalada verde	62.3
TOTAL	348

Almuerzo semana 3 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pastel de yuca con carne molida	412
<i>Chips</i>	100
Ensalada verde	62.3
TOTAL	758.3

Almuerzo semana 4 Lunes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Puré de papa	112
Pescado empanizado	322
Ensalada verde	62.3
TOTAL	680.3

Almuerzo semana 4 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Bistec de cerdo	476.2
Papas mini	108
Ensalada de pasta	165.8
TOTAL	934

Almuerzo semana 4 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Muslo de pollo	203
Plátano maduro	59
Ensalada de repollo	96
TOTAL	542

Almuerzo semana 4 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Pastel de pollo	486.3
Vegetales chinos	203
Ensalada rusa	189.5
TOTAL	976.8

Almuerzo semana 4 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Milanesa de res	378
Guiso de ayote tierno	88.2
Ensalada caracolutos	165.8
TOTAL	816

Almuerzo semana 5 Lunes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Cadera de pollo con ajonjolí	296
Vegetales mixtos	192
Ensalada de cubases	109
TOTAL	781

Almuerzo semana 5 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pierna de cerdo	614
<i>Chips</i> de tortilla	43
Ensalada de papa	156.3
TOTAL	997.3

Almuerzo semana 5 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pescado a la plancha	306
Puré de papa	112
Ensalada de lentejas	87.5
TOTAL	689.5

Almuerzo semana 5 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Pescado empanizado	322
Salsa tártara	115
Ensalada verde	62.3
TOTAL	597.3

Almuerzo semana 5 Viernes	
Preparación	Costo
Tacos de alambre de res	350.86
Arroz	98
Escabeche de plátano verde	103.5
TOTAL	552.36

Almuerzo semana 6 Lunes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Muslo de pollo	203
<i>Chips</i> de tortilla	43
Ensalada de papa	165.8
TOTAL	595.8

Almuerzo semana 6 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pinchos de pollo	208
Minipapas	108
Ensalada de plátano	101.2
TOTAL	601.2

Almuerzo semana 6 Miércoles	
Preparación	Costo
Muslo de pollo	203
Arroz	98
Caldo de pollo con vegetales	303.4
TOTAL	604.4

Almuerzo semana 6 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
<i>Nuggets</i> de pollo	396
Plátano maduro	59
Ensalada de repollo	96
TOTAL	735

Almuerzo semana 6 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Cadera de pollo	294
Chayote envuelto en huevo	110
Ensalada verde	62.3
TOTAL	650.3

Costeo de receta más saludable de almuerzo

Almuerzo semana 7 Martes	
Preparación	Costo
Zucchini relleno de carne mechada	583
Puré de papa	112
Frijoles	86
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
Total	1093.3

Almuerzo semana 7 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pinchos de pollo	208
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	896.3

Almuerzo semana 7 Jueves	
Preparación	Costo
Frijoles	86
Arroz	98
Medallón de cerdo	389.3
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	1077.6

Almuerzo semana 7 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Fajitas de pollo	239
Zucchini hervido	210
Ensalada de repollo	96
Banano	30
TOTAL	759

Almuerzo semana 1 Lunes	
Preparación	Costo
Espagueti	140.9
Salsa boloñesa	238
Pan de ajo	11
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	702.2

Almuerzo semana 1 Miércoles	
Preparación	Costo
Sopa negra	152
Arroz	98
Huevo duro	132
Ensalada verde	62.3
Vegetales mixtos	192
Manzana	250
TOTAL	886.3

Almuerzo semana 1 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Muslo de pollo	203
Berenjena con zucchini	172
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	651.3

Almuerzo semana 1 Viernes	
Preparación	Costo
Puré de papa	112
Frijoles	86
Chuleta de cerdo	485
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	967.3

Almuerzo semana 2 Lunes	
Preparación	Costo
Bistec de res encebollado	362.6
Puré de zanahoria	67.2
Arroz	98
Frijoles	86
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	926.1

Almuerzo semana 2 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Brochetas de cerdo al curry	369.95
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	838.25

Almuerzo semana 2 Miércoles	
Preparación	Costo
Pescado en salsa putanesca	392.7
Arroz	98
Puré de ayote	66
Vegetales mixtos	192
Manzana	250
TOTAL	998.7

Almuerzo semana 2 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Carne en salsa de hongos	503.2
Crema de espinacas	65.4
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	844.9

Almuerzo semana 2 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Pescado a la plancha	306
Picadillo de chayote	204
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	1006.3

Almuerzo semana 3 Lunes		Almuerzo semana 3 Martes		Almuerzo semana 3 Miércoles		Almuerzo semana 3 Jueves		Almuerzo semana 3 Viernes	
Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo
Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98
Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86
Muslo de pollo al horno	203	Rosas de pescado	306	Torta de carne molida	315.2	Muslo de pollo	203	Bistec de res	362.6
Chayote cocoro	97	Vegetales mixtos	192	Crema de espárragos	65.4	Zanahoria y zucchini	160.8	Crema de zanahoria	62.6
Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3
Banano	30	Manzana	250	Banano	30	Manzana	250	Banano	30
TOTAL	576.3	TOTAL	994.3	TOTAL	656.9	TOTAL	860.1	TOTAL	701.5

Almuerzo semana 4 Lunes	
Preparación	Costo
Fetuchini	140.9
Pan de ajo	11
Salsa de tomate	79.2
Jamón	51.6
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	595

Almuerzo semana 4 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Bistec de cerdo horneado	476.2
Picadillo de chayote	204
Ensalada de repollo	96
Banano	30
TOTAL	990.2

Almuerzo semana 4 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Chuleta cerdo a la plancha	485
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	1173.3

Almuerzo semana 4 Jueves	
Preparación	Costo
Puré de camote	83
Frijoles	86
Fajitas de res	401.2
Vegetales chinos	203
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	865.5

Almuerzo semana 4 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Chile relleno	513
Guiso de ayote tierno	88.2
Manzana	250
TOTAL	1035.2

Almuerzo semana 5 Lunes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Bistec de cerdo	476.2
Crema de zanahoria con albahaca	94.6
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	847.1

Almuerzo semana 5 Martes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Picadillo de plátano con carne mechada	516
Zanahoria con arvejas	58
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	984.3

Almuerzo semana 5 Miércoles	
Preparación	Costo
Arroz	98
Puré de papa	112
Pescado a la plancha	306
Chayote cocoro	97
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	705.3

Almuerzo semana 5 Jueves	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles blancos con pollo	487.6
Vegetales mixtos	192
Ensalada verde	62.3
Manzana	250
TOTAL	1089.9

Almuerzo semana 5 Viernes	
Preparación	Costo
Arroz	98
Frijoles	86
Albóndigas con salsa de tomate	334
Ensalada verde	62.3
Banano	30
TOTAL	610.3

Almuerzo semana 6 Lunes		Almuerzo semana 6 Martes		Almuerzo semana 6 Miércoles		Almuerzo semana 6 Jueves		Almuerzo semana 6 Viernes	
Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo	Preparación	Costo
Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98	Arroz	98
Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86	Frijoles	86
Bistec de res	362.6	Estofado de res	478.3	Pescado a la plancha	306	<i>Gordon blue</i> de res	562	Carne mechada	410
Zanahoria con zucchini y salsa de tomate	240	Guiso de ayote tierno	88.2	Vegetales mixtos	192	Picadillo de chayote	204	Crema de ayote sazón	68.77
Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3	Ensalada verde	62.3
Banano	30	Manzana	250	Banano	30	Manzana	250	Banano	30
TOTAL	878.9	TOTAL	1062.8	TOTAL	774.3	TOTAL	1262.3	TOTAL	755.07