

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

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

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL AL PERSONAL Y
RESTAURANTE DE LA ASOCIACIÓN OBRAS DEL
ESPÍRITU SANTO, CRISTO REY, SAN JOSÉ,
NOVIEMBRE 2017- MARZO 2018**

SUSTENTANTE:

MARÍA FERNANDA ALFARO MATAMOROS

TUTORA:

SONIA ESPINOZA DELGADO

Marzo 2018

Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo María Fernanda Alfaro Matamoros, cédula de identidad número 2-0748-0044, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL AL PERSONAL Y RESTAURANTE DE LA ASOCIACIÓN OBRAS DEL ESPÍRITU SANTO, CRISTO REY, SAN JOSÉ, NOVIEMBRE 2017- MARZO 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, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguineidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esa institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Barrio Aranjuez, el diez de mayo de 2018.

 207480044

María Fernanda Alfaro Matamoros

Carta del Tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 7 de mayo 2018

MBA. Yorleny Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante María Fernanda Alfaro Matamoros, cédula de identidad número 2-0748-0044, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del 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: 95 puntos

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

Atentamente,


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

Carta del Lector

San José, 27 de junio de 2018

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana
S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, de la estudiante **María Fernanda Alfaro Matamoros**, cédula de identidad 2 0748 0044, titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL AL PERSONAL Y RESTAURANTE DE LA ASOCIACIÓN OBRAS DEL ESPÍRITU SANTO, CRISTO REY, SAN JOSÉ, NOVIEMBRE 2017- MARZO 2018".

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

Carta del Filólogo

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICA, SAN JOSÉ, COSTA RICA

Cañas, 30 de junio del 2018

Sres.

Miembros del Comité de Trabajos Finales de Graduación

SD.

Estimados señores:

Leí y corregí el trabajo de investigación, práctica supervisada, denominado: **"Intervención Nutricional al personal y Restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo, Cristo Rey, San José, noviembre 2017 a marzo 2018"**; elaborado por la estudiante María Fernanda Alfaro Matamoros, cédula de identidad 207480044; para optar por el grado académico Licenciatura en Nutrición.

Corregí el trabajo en aspectos, tales como: construcción de párrafos, vicios del lenguaje que se trasladan a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico, y desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como "Trabajo Final de Graduación"; por cuanto cumple con los requisitos establecidos por la Universidad.

Suscribe de ustedes cordialmente,

LUIS ROBERTO CERDAS JIMENEZ (FIRMA)
Firmado digitalmente por LUIS ROBERTO CERDAS JIMENEZ (FIRMA)
Fecha: 2018.06.30 19:24:00 -06'00'



Lic. Luis Roberto Cerdas Jiménez

Cédula 603020073

Código 24611

Carta de la Institución



¡Jesús: a tus niños los cuida tu Iglesia!®



Obras del Espíritu Santo.®

San José, 12 de marzo de 2018
AOES –SA-0220-018

MBA. Yorlery Chacón Sandí
Directora Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana
Presente

Estimada señora:

“Que la paz, la justicia y el gozo del Espíritu Santo estén siempre con Usted”

La Asociación Obras del Espíritu Santo agradece a la Universidad Hispanoamericana el tomarnos en cuenta para que sus estudiantes realicen sus horas de Práctica Supervisada en nuestra institución, pues las horas que brindan son de gran ayuda en el desarrollo de los proyectos que llevamos a cabo.

Nos complace informarle que la estudiante MARÍA FERNANDA ALFARO MATAMOROS, cédula de identidad número 2 0748 0044, ha concluido satisfactoriamente 640 (seiscientos cuarenta) horas de Práctica Supervisada en nuestra institución.

La estudiante ALFARO MATAMOROS colaboró con las áreas de Restaurante y Guardería y estuvo bajo la supervisión de la Sra. Kattia Espinoza Montiel y de la Dra. Daina Leitón, Asesora de Servicios Administrativos.

Reciban las bendiciones del Señor,

Daina de Underwood
Dra. Daina L. Underwood
Asesora de Servicios Administrativos



Barrio Cristo Rey, San José de Costa Rica

Tels.: 2286-5252 / 2286-1717 * Fax: 2286-0545 * E-mail: info@obrasdelespiritusanto.org * Web: www.obrasdelespiritusanto.org

DEDICATORIA

La mejor herencia que un padre le puede dar a su es la educación. Papi y mami, sus sacrificios y esfuerzos me han traído hasta acá. Sin su apoyo incondicional no lo hubiera logrado, por eso y más, dedico este triunfo a ustedes, los amo.

María Fernanda Alfaro Matamoros

AGRADECIMIENTOS

A Dios y su Santo Espíritu, quienes guiaron cada paso que di en este largo proceso, y derramaron sus dones de sabiduría y perseverancia sobre mí. A ti virgencita por estar siempre a mi lado, incluso cuando la duda invadió mi ser.

A mis padres por su esfuerzo y sacrificio, sé que no ha sido sencillo para ustedes estos 4 años de carrera, siempre les estaré agradecidas

A mis hermanas, por darme ánimo cuando la duda y la debilidad invadieron mi mente, cada “usted puede campeona” fue un impulso a seguir adelante.

A mi familia, por todo el apoyo incondicional que me brindaron durante toda la carrera.

A mi novio, por no dejar que me diera por vencida, y por enseñarme que a pesar de las caídas siempre se puede seguir adelante con la frente en alto.

Al padre Sergio Valverde, a la señora Daina Leitón y al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo, por abrirme las puertas de su institución para poder llevar acabo mi Práctica Supervisada.

A mi tutora Sonia por guiarme en el desarrollo de este proceso.

María Fernanda Alfaro Matamoros

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO I	17
INFORMACIÓN GENERAL.....	17
1.1. Descripción de la empresa	18
1.1.2. Reseña histórica	19
1.1.3. Misión.....	20
1.1.4. Visión	20
1.1.5. Organigrama de la institución	20
1.2. Diagnóstico.....	23
1.2.1. Datos generales	23
1.2.2. Servicio de Alimentos	23
1.2.2.1. Generalidades del servicio de alimentos	23
1.2.2.2. Infraestructura del servicio de alimentos	24
1.2.2.3. Descripción general del área.....	24
1.2.2.4. Abastecimiento de agua, gas y fluido eléctrico.....	27
1.2.2.5. Almacenamiento.....	27
1.2.2.6. Planeación del área de producción	29
1.2.2.7. Producción de las preparaciones.	30
1.2.2.8. Equipo mayor y menor de la cocina	32
1.2.2.9. Medidas de saneamiento	32
1.2.2.10. Salud e higiene del personal	34
1.2.2.11. Proceso de compra	34
1.2.2.12. Barra de autoservicio y menú.....	36
1.2.3. Evaluación sobre conocimientos en manipulación de alimentos	37

1.2.4. Evaluación Antropométrica	37
1.2.5. Evaluación sobre hábitos de consumo	38
1.3. Análisis FODA	40
1.4. Formulación y delimitación del problema	42
1.4.1. Árbol de problemas	44
1.4.2. Justificación del problema.....	44
1.5. Objetivos	45
1.5.1. Objetivo General	45
1.5.2. Objetivos específicos	45
1.6. Limitaciones.....	47
CAPÍTULO II	48
MARCO TEÓRICO.....	48
2.1. Nutrición en la Etapa Adulta	49
2.1.2. Cambios fisiológicos de la etapa adulta	50
2.2. Sobrepeso y obesidad.....	51
2.3. Enfermedades Crónicas No transmisibles.....	52
2.3.1. Diabetes Mellitus.....	53
2.3.2. Hipertensión Arterial.....	55
2.3.3. Dislipidemias	57
2.4. Gastritis, colitis y estreñimiento	58
2.4.1. Gastritis.....	58
2.4.2. Colitis	59
2.4.3. Estreñimiento	59
2.5. Educación Nutricional.....	60
2.5.1. Educación nutricional en niños.....	63

2.5.2. Grupos de alimentos	64
2.5.3. Etiquetado nutricional.....	66
2.6. Servicios de Alimentos	66
2.6.1. Buenas Prácticas de Manufactura	68
2.7. Diseño de un Menú Cíclico.....	69
2.7.1. Menú cíclico	70
2.7.2. Planificación del menú	70
2.7.3. Receta Estandarizada	72
CAPÍTULO III	73
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	73
3.1. Propuesta de solución.....	74
3.2. Actividades realizadas.....	75
3.2.1. Servicio de Alimentos.....	75
3.2.1.1. Actividad 1: Evaluación cuantitativa de platillos servidos en el restaurante	75
3.2.1.2. Actividad 2: Evaluación cualitativa de platillos servidos en el restaurante	81
3.2.1.3. Actividad 3: Encuesta a comensales sobre el servicio ofrecido por el restaurante.....	89
3.2.1.4. Actividad 4: Charla sobre Manipulación de Alimentos y Métodos de Limpieza y Desinfección	92
3.2.1.5. Actividad 5: Estandarización de recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles	100
3.2.1.6. Actividad 6: Diseño de un Menú Cíclico de 4 semanas.	104
3.2.2. Estado Nutricional	108

3.2.2.1. Actividad 7: Consulta nutricional individualizada al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo.	108
3.2.3. Educación nutricional	113
3.2.3.1. Actividad 8: Entrega de boletín y brochures informativos	113
3.2.3.2. Actividad 9: Charla sobre Grupos de Alimentos a niños del Centro Educativo de la Alegría (CEA).	116
CAPÍTULO IV	120
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	120
4.1. Conclusiones.....	121
4.2. Recomendaciones.....	123
CAPÍTULO V	126
BIBLIOGRAFÍA	126
CAPÍTULO VI	130
ANEXOS	130

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Organigrama general de la Asociación Obras del Espíritu Santo	21
Figura 2 Organigrama de la Dirección General de la Asociación Obras del Espíritu Santo ...	21
Figura 3 Organigrama del área de Operaciones de la Asociación Obras del Espíritu Santo..	22
Figura 4 Organigrama del área de Acción Social de la Asociación Obras del Espíritu Santo.	22
Figura 5 Croquis del diseño del servicio de alimentos.....	27
Figura 6 Detalle del problema principal, causa y efectos.	44
Figura 7 Estado nutricional de los colaboradores de la Asociación Obras del Espíritu Santo Marzo 2018.....	193

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Equipo mayor y menor de la cocina del Restaurante de la Alegría	32
Tabla 2 Proveedores del Servicio de Alimentos.....	35
Tabla 3 Análisis FODA de la Asociación Obras del Espíritu Santo.....	40
Tabla 4 Evaluación cuantitativa de platillos servidos.....	76
Tabla 5 Evaluación cualitativa platillos servidos.....	81
Tabla 6 Percepción de los comensales sobre el servicio de alimentos.....	89
Tabla 7 Manipulación de Alimentos y Métodos de Limpieza y Desinfección.....	93
Tabla 8 Concentraciones de cloro requeridas para la desinfección de pisos, mesas de trabajo y vegetales.....	99
Tabla 9 Estandarización de recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles.....	101
Tabla 10 Diseño de un Menú Cíclico de 4 semanas	104
Tabla 11 Consulta nutricional individualizada al personal	108
Tabla 12 Entrega de brochures informativos	113
Tabla 13 Charla sobre grupos de alimentos a niños del CEA.....	116
Tabla 14 Resultados de la consulta nutricional	213
Tabla 15 Cálculo del VET	268
Tabla 16 Distribución de macronutrientes por tiempo de comida.....	268
Tabla 17 Bases para el Almuerzo y Cena	269

INTRODUCCIÓN

Costa Rica, en los últimos años ha experimentado cambios importantes en los índices nutricionales, viéndose un aumento importante en los casos de sobrepeso y obesidad en la población adulta. Según la Encuesta Nacional de Nutrición 2008/2009, para el año 1996 el porcentaje de población femenina entre los 20 y los 40 años que presentaban un estado nutricional de sobrepeso u obesidad correspondía a un 45,9%, sin embargo para el año 2008 esta cifra aumentó hasta un 59,7%. (Ministerio de Salud, 2009).

Con respecto a los hombres en edades entre los 20 y los 64 años las cifras muestran un aumento sustancial en los casos de sobrepeso y obesidad, donde para el año 1982 los datos correspondían a un 22,1%, cifra que aumentó a un 62,4% para el año 2008. (Ministerio de Salud, 2009).

De la mano del sobrepeso y la obesidad también está el crecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, que afectan a poblaciones cada vez más jóvenes y de una manera más grave, situación que supone una gran carga sobre las personas, las familias, la economía y los sistemas de salud. (Organización Panamericana de la Salud, 2016).

Un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica con respecto a la intensidad de actividad física de la población costarricense, señala que solo un 7% de los costarricenses (de 18 años o más) mantienen niveles de actividad física de alta intensidad; y hasta un 65% de la población se clasifican como inactivos o sedentarios.

(Castillo Brais et al, 2017). Esta situación favorece el aumento de peso en los costarricenses.

Como parte del apoyo a la promoción de la salud de la población costarricense, se realiza una intervención nutricional en la Asociación Obras del Espíritu Santo ubicada en el barrio Cristo Rey en San José, durante el período de noviembre 2017 a marzo del 2018. El presente documento detalla las actividades realizadas en las áreas de consulta nutricional, servicio de alimentos y educación nutricional, durante la pasantía de 640 horas que corresponden a la Practica Universitaria Supervisada. El informe se encuentra estructurado en 6 capítulos, divididos de la siguiente manera:

- ❖ **Capítulo I:** información general de la institución (reseña histórica, misión, visión, organigramas), el diagnóstico inicial, análisis FODA, identificación del problema, objetivos y limitaciones presentes durante la estancia en la asociación.
- ❖ **Capítulo II:** corresponde al marco teórico con información relevante para el desempeño de las actividades realizadas, como la consulta nutricional, elaboración del material educativo y el diseño del menú propuesto.
- ❖ **Capítulo III:** comprende las matrices y sistematización de las actividades propuestas para la resolución de los problemas encontrados.
- ❖ **Capítulo IV:** hace referencia a las conclusiones que se obtuvieron al culminar la práctica, así como las recomendaciones pertinentes.
- ❖ **Capítulo V:** muestra la bibliografía consultada para la elaboración del presente informe.
- ❖ **Capítulo VI:** muestra los anexos (entrevistas, fotos, material educativo, etc.)

CAPÍTULO I
INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Descripción de la empresa

La Asociación Obras del Espíritu, es una institución de bien social, de inspiración católica, en pro de la dignificación y la promoción humana, para población en vulnerabilidad social, tanto dentro como fuera del territorio nacional. Dicha acción se realiza a través de la atención integral, tanto a nivel físico como psicológico y espiritual; dentro del ámbito de la prevención y la rehabilitación, por medio del desarrollo de valores morales y habilidades que les permita tener una mejor calidad de vida.

Dicha misión la realizan bajo diferentes programas sociales. En el ámbito de alimentación cuenta con comedores integrales (infantiles, juveniles, maternos y adultos mayores), comedores ambulantes (zonas rojas, indigentes y precarios), distribución de diarios o canastas básicas a familias en alto riesgo social, entre otras. En el ámbito educativo cuenta con el Centro Educativo de la Alegría (CEA) y además sistemas de becas para primaria, secundaria, universidad y otros. A nivel de salud la asociación cuenta con consultorios de Pediatría, Nutrición, Odontología, Medicina General y Psicología. Posee albergues ubicados en Cristo Rey, San José y Puntarenas para población infantil en vulnerabilidad social. Además de casas albergues para mujeres jefas de hogar con niños y servicio de guardería infantil.

La obra que desarrolla la institución desde el año 2000 beneficia a 70 000 personas mensualmente de los cuales aproximadamente 48 000 son personas menores de edad en riesgo social. La sede central ubicada en Cristo Rey cuenta con 102 personas como parte de la planilla, además día a día personas ofrecen

voluntariados tanto para la sede central como para las diferentes filiales a nivel del país.

1.1.2. Reseña histórica

Un jueves del año 2000 el presbítero Sergio Valverde, director general y fundador de la asociación, después de la hora santa sintió la necesidad de tomar un recipiente con café y un bollo de pan y llevar alimento a las personas indigentes de la Zona Roja de San José, donde un grupo de aproximadamente 300 indigentes se reunían en las afueras de la iglesia la Merced y ahí se les brindaba alimentación, baño y la posibilidad de un internamiento.

Posteriormente, el padre Sergio fue trasladado a la parroquia de Cristo Rey y es ahí donde comienza la misión de llevar alimento a los hijos de las personas en indigencia, pues pasaban deambulando en las calles y en algunos casos hasta los enviaban a vender drogas, fue así como se fundó el comedor “BELÉN CASA DEL PAN”, donde llegaban niños de Sagrada Familia, Barrio Cuba, Colonia Kennedy y otros lugares aledaños. Al poco tiempo el comedor abrió las puertas también a madres con niños.

Posterior a la apertura del comedor, empezaron a inscribir a los niños en las escuelas, se les ofrecía un baño público para que se asearan, se les brindaba el desayuno y el almuerzo y se les ayudaba con las tareas de la escuela. Y es así como nace la guardería “DEJAD QUE LOS NIÑOS VENGAN A MI”, donde servidoras se encargaban de llevar a los niños a las escuelas.

Al poco tiempo la Asociación creó el ministerio “LEVANTATE Y ANDA”, el cual brindaba ayuda a personas con algún tipo de discapacidad. Fue así como poco a poco

muchos niños y jóvenes encontraron en la Asociación Obras del Espíritu Santo un refugio donde obtenían alimento, abrigo y compañía; la asociación se hizo cargo de muchos de los gastos de estos niños y jóvenes, logrando que así muchos concluyeran su educación primaria y en algunos casos pudieron recibir cursos completos de informática en los programas “FURGONES DE ESPERANZA”, convirtiendo a estos niños y jóvenes en profesionales.

1.1.3. Misión

Somos una institución de bien social, de inspiración católica, en pro de la dignificación y la promoción humana, para la población en vulnerabilidad social, dentro y fuera del territorio nacional; sin distingo de credo religioso, nacionalidad, raza o lengua.

1.1.4. Visión

Ser una institución que brinda oportunidades de crecimiento y desarrollo integral para la niñez, la adolescencia y las personas en vulnerabilidad social, dentro y fuera del territorio nacional; guiados a que vivan una vida en plenitud en el Espíritu Santo.

1.1.5. Organigrama de la institución

A continuación se presenta la estructura organizacional de la institución dividida en cuatro áreas de trabajo, dicha información fue brindada por el departamento de Recursos Humanos:

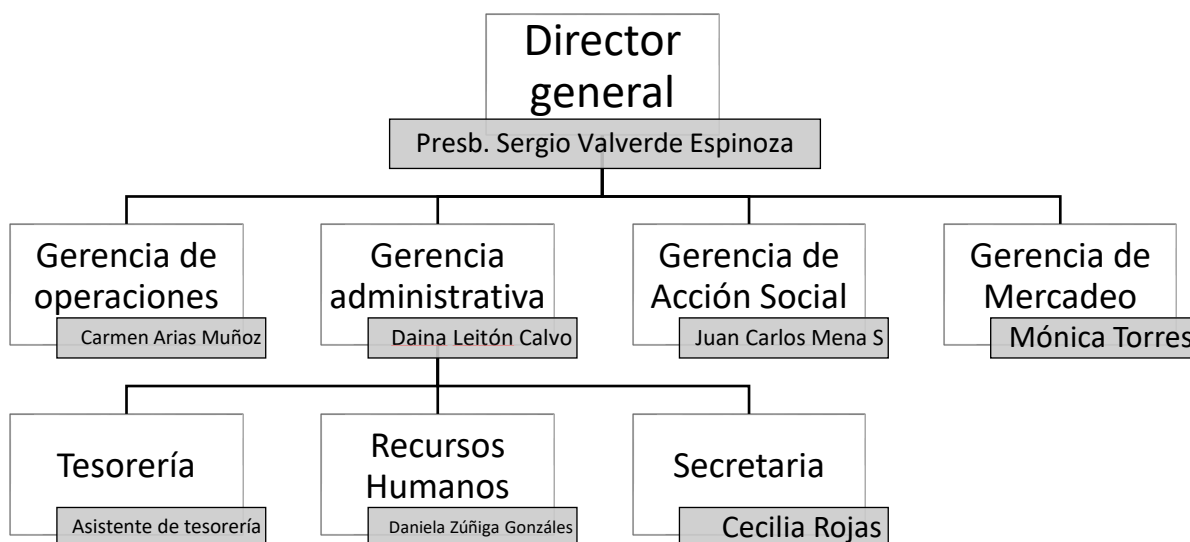


Figura 1 Organigrama general de la Asociación Obras del Espíritu Santo

Fuente: Departamento de Recursos Humanos, AOES

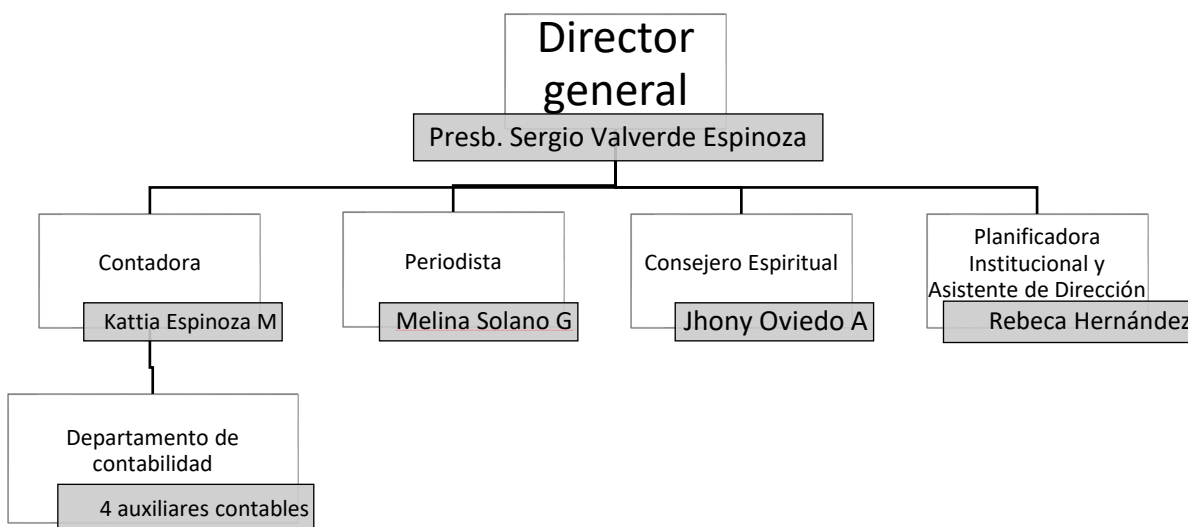


Figura 2 Organigrama de la Dirección General de la Asociación Obras del Espíritu Santo

Fuente: Departamento de Recursos Humanos, AOES

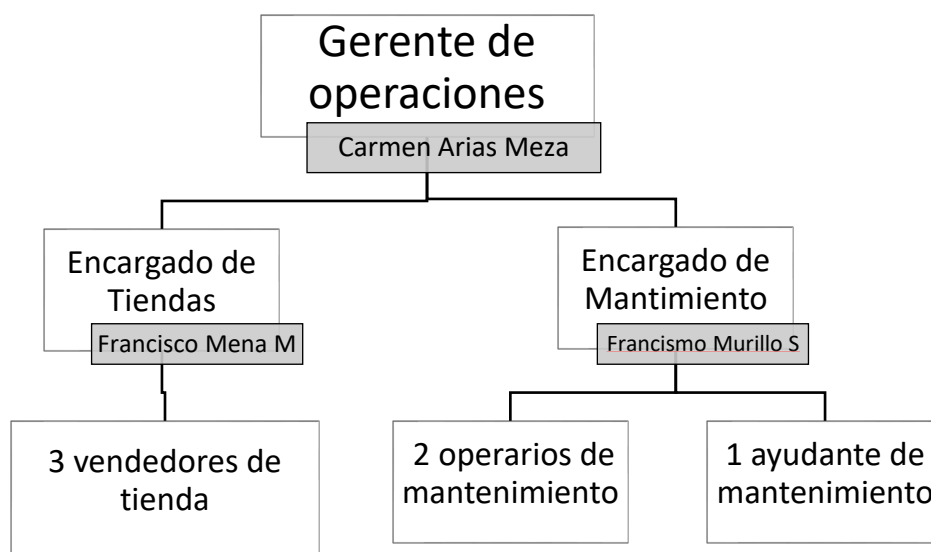


Figura 3 Organigrama del área de Operaciones de la Asociación Obras del Espíritu Santo

Fuente: Departamento de Recursos Humanos, AOES



Figura 4 Organigrama del área de Acción Social de la Asociación Obras del Espíritu Santo

Fuente: Departamento de Recursos Humanos, AOES

1.2. Diagnóstico

Esta práctica se desarrolló durante 640 horas. Dentro de las actividades iniciales se realizaron diagnósticos en tres áreas principales, para conocer el estado actual de los trabajadores de la asociación y del servicio de alimentos.

1.2.1. Datos generales

La práctica estuvo dirigida al personal tanto administrativo como operativo del edificio de la asociación ubicado en Cristo Rey ([ver anexo 1](#)). En este edificio laboran aproximadamente ciento dos personas entre administrativos, técnicos, misceláneos, entre otros. Parte del personal permanece en las oficinas y otra parte fuera de las instalaciones (parque, mensajeros, transportistas, entre otros)

1.2.2. Servicio de Alimentos

Para efectos de esta práctica, el diagnóstico se llevó a cabo en el Restaurante de la Alegría. Para el diagnóstico se utilizó: la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público del Ministerio de Salud ([ver anexo 2](#)), dicha evaluación se aplicó durante la primera semana de práctica, en la cual se obtiene lo siguiente:

1.2.2.1. Generalidades del servicio de alimentos

El Restaurante de la Alegría, es uno de los servicios de alimentos con los que cuenta la Asociación, el cual está abierto al público y es el único que cobra al cliente por el servicio. Mantiene sus puertas abiertas las 24 horas al día los siete días a la semana, exceptuando los jueves y viernes santos, desde su inauguración a finales del año 2011.

El servicio, ofrece los tres tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena) y horas de café. Además tienen a la venta snacks y misceláneos, entre ellos los Batidos de la Alegría, un pequeño local ubicado a un lado del restaurante. No existe un horario fijo para la compra de desayunos o almuerzos, dado que durante todo el día hay a la venta gallo pinto, huevos fritos, arroz, carnes, etc.

1.2.2.2. Infraestructura del servicio de alimentos

El restaurante se localiza al frente del edificio administrativo. Frente al local se ubica una carretera constantemente transitada por vehículos, por lo que el restaurante cuenta con su propio espacio de parqueo para los vehículos de los clientes.

1.2.2.3. Descripción general del área

1.2.2.3.1. Ventilación

El restaurante, es un local bastante abierto donde en la parte frontal en lugar de ventanas lo que existe es una malla que cubre toda la pared, permitiendo la circulación de aire. Cabe destacar que la malla no pega hasta el techo sino que existe un área que está totalmente descubierta, lo que expone al local al ingreso de polvo, insectos y aves. En el área de la cocina hay una campana que permite la extracción de vapores y grasas de la cocina, la plancha y las freidoras, aunque su efectividad no siempre es buena puesto que en ocasiones el olor a grasa se extiende hasta el comedor.

1.2.2.3.2. Ventanas

El local no cuenta con ventanas de celosías o de cedazo, sino que la parte abierta corresponde a la malla mencionada en la sección anterior. El mayor inconveniente de la inexistencia de ventanas es la difícil limpieza que tiene la malla,

puesto que el polvo tiende a quedarse atrapado en las uniones de la malla, y en las esquinas de los tubos que la sostienen.

1.2.2.3.3. Iluminación

El lugar cuenta tanto con luz natural como con luz artificial. Al ser un espacio bastante abierto la luz natural entra libremente generando una excelente iluminación. En cuanto a la luz artificial se utilizan fluorescentes todos con sus respectivos protectores, los cuales permanecen encendidos durante todo el día, para dar mayor iluminación al local y sobre todo al área de la cocina.

1.2.2.3.4. Paredes

Son de fibrolit blanco y se encuentran en buen estado, tanto en el comedor como en la cocina. Un dato importante es que al ser de fibrolit poseen uniones pequeñas entre lámina y lámina, en las cuales se pueden acumular telas de araña y polvo, haciendo de la limpieza de estas una labor difícil.

1.2.2.3.5. Puertas

El local no cuenta con puertas en la entrada, permanece abierta durante todo el día. La salida que comunica el CEA (Centro Educativo de la Alegría) con el restaurante posee un portón enrejado rojo. La cocina posee un pequeño portón de acceso solo para el personal de la cocina. Finalmente la bodega de almacenamiento cuenta con una puerta de acero con aberturas, lo que facilita la entrada de roedores a la bodega.

1.2.2.3.6. Cielo raso

Es de fibrolit blanco al igual que las paredes. Sin embargo no se aprecian uniones en las que se pueda almacenar polvo. En general es de fácil limpieza con

escoba exceptuando los lugares donde están ubicados los perlins que pueden ser de incomoda limpieza.

1.2.2.3.7. Mobiliario o equipo

Tanto en el comedor como en la cocina el mobiliario es de fácil movimiento para la limpieza del mismo.

1.2.2.3.8. Servicios sanitarios

El local cuenta con tres servicios sanitarios, uno funciona tanto para personas con discapacidad como para mujeres, y los otros dos son utilizados para la población masculina. Los tres cuentan con dispensador de papel higiénico, de toallas de papel y de jabón líquido. Además cerca del área de mesas hay un lavabo con su propio dispensador de jabón y de toallas de papel.

1.2.2.3.9. Piso

Es de cerámica en su totalidad, color terracota, de fácil limpieza, antideslizante; sin embargo, en la cocina existen áreas con cerámica no antideslizante por lo que los zapatos tienden a resbalarse. Dicha situación pone en riesgo a los colaboradores. Además en el área de cocina siempre hay pequeños acúmulos de agua por la falta de desagües apropiados, lo que no solo genera un riesgo de caídas sino que también desprende mal olor en esta área.

A continuación se presenta un croquis de las instalaciones del servicio de alimentos y su distribución de áreas:

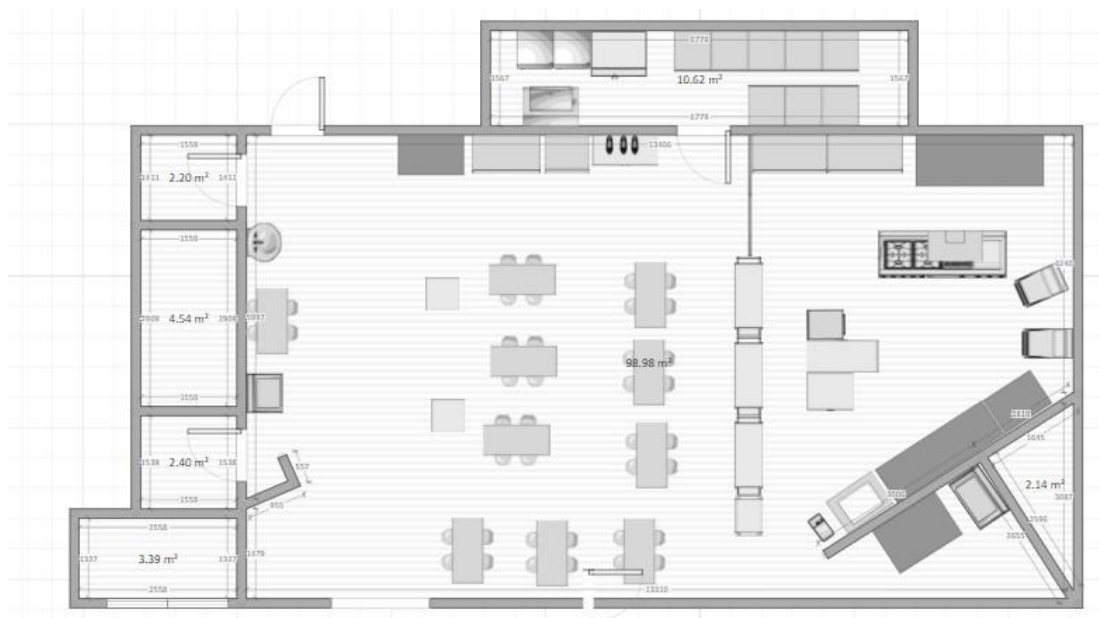


Figura 5 Croquis del diseño del servicio de alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

1.2.2.4. Abastecimiento de agua, gas y fluido eléctrico

El local cuenta con agua potable, sin embargo en casos de corte de este servicio no existe una fuente alterna de agua, por lo que en ocasiones las labores de producción se ven afectadas tras la falta de suministro de agua. El cableado eléctrico se encuentra debidamente entubado y con su respectiva caja de breker en buen estado.

El abastecimiento de gas está a cargo de la empresa Gas Zeta, sin embargo no se cuenta con controles estrictos ni bitácoras sobre el mantenimiento de los tanques de gas, por lo que en ocasiones las fugas de gas no son percibidas y las operaciones se paralizan cuando el suministro del gas se acaba.

1.2.2.5. Almacenamiento

A continuación se detallan las áreas de almacenamiento con las que cuenta el servicio de alimentos

1.2.2.5.1. Almacenamiento en seco

El servicio cuenta con dos bodegas de almacenamiento, una se ubica dentro del restaurante y en ella se almacenan abarrotes, refrescos, agua embotellada y vasos y platos de plástico, en estantes de madera y aluminio ([ver anexo 5](#)). La otra se ubica en la parte trasera del servicio y en ella se almacenan las frutas y verduras. Ambas bodegas se encuentran desordenadas y algunos productos se encuentran en el piso. Sin embargo la bodega donde se almacenan las frutas y verduras se encuentra en condiciones poco inocuas, puesto que muchos de los alimentos se encuentran con moho, además los apilan en cajas unas sobre otras, lo que provoca que el alimento sufra magulladuras y se deterioren con mayor rapidez.

1.2.2.5.2. Almacenamiento en frío

Se cuenta con 5 cámaras de refrigeración, dos de ellas destinadas al almacenamiento de los refrescos gaseosos y embotellados, otras dos para el almacenamiento de culantro, apio, chile dulce, tomate y aderezos. Y otra de doble puerta donde se almacenan embutidos, carnes en descongelamiento y baldes con comida, los mismos no están rotulados aunque sí con tapa.

Además existe un congelador vertical de una puerta donde se mantienen las carnes congeladas. Adicional a estos, en la bodega de abarrotes se encuentran dos refrigeradoras convencionales donde se mantiene la leche, lechugas, y tortas de carne prefabricadas en la parte del congelador. Tanto las cámaras como las refrigeradoras

se encuentran desordenadas, lo cual genera que no haya una correcta circulación de aire en las mismas.

1.2.2.5.3. Almacenamiento de químicos

El cloro y otros productos de limpieza se almacenan en un pequeño mueble ubicado donde se colocan los platos desocupados por los clientes. Tanto las cocineras como las encargadas de limpieza tienen acceso a los productos químicos. Aunque no está directamente en la cocina se encuentra cerca de esta, por lo que supone un riesgo de contaminación de los alimentos, sobre todos los que se encuentran en la barra de servicio.

1.2.2.6. Planeación del área de producción

En el área de producción trabajan 14 funcionarios, con turnos rotativos a excepción de los colaboradores del turno de la noche y los administradores. Son tres turnos con los que cuenta el servicio: turno de la mañana (6:00 a.m. a 2:00 p.m.), turno de la tarde (2:00 p.m. a 10:00 p.m.) y turno de la noche (10:00 p.m. a 6:00 a.m.). Estos turnos se cumplen siempre y cuando los colaboradores hayan terminado sus funciones.

Los funcionarios se dividen de la siguiente manera por cada turno:

- a) 1 encargada de la cocina que se dedica a la cocción de los alimentos y armado de sándwiches y hamburguesas.
- b) 1 asistente de cocina encargada del corte de vegetales, lavado de la losa sucia y servicio de alimentos en la barra.
- c) 1 cajera encargada del cobro de los platillos y de la preparación de los refrescos.

- d) 1 encargada de la limpieza del comedor, de las mesas y del aseo de los servicios sanitarios y también ayuda a lavar la losa sucia.
- e) El encargado de Los Batidos de la Alegría que también cumple funciones de cajero en caso de ausencia del cajero de turno.
- f) Los encargados de la administración del restaurante se distribuyen uno en el turno de la mañana y el otro en el turno de la tarde.
- g) En el turno de la noche (10:00 p.m. a 6:00 a.m.) solo hay dos personas designadas: la cocinera y un cajero.

1.2.2.7. Producción de las preparaciones.

Dentro del servicio se realizan diferentes preparaciones. Sin embargo no se cuenta con áreas específicas para la producción por motivo de que las instalaciones no son lo suficientemente amplias. A continuación se describen estos procedimientos:

1.2.2.7.1. Área de preparación previa de vegetales

Se ejecutan dentro del área de cocina, los vegetales se lavan en la misma pila donde se lava la losa sucia y las ollas. Se puede observar que en la pila hay residuos de comida y restos de jabón, por lo que el alimento se ve expuesto a contaminación cruzada por contacto con productos químicos. El siguiente paso es pelarlos o picarlos según se requiera en las tablas de picar correspondientes a dicho alimento, esta labor se realiza en la mesa de trabajo a la par de la pila. No se cuenta con basurero especial para este tipo de desechos, sino que se utiliza el mismo basurero tanto para desechos orgánicos como inorgánicos que por lo general se mantiene sin tapa.

1.2.2.7.2. Área de preparación de fruta para fresco

Se ejecutan en una mesa aparte de donde se preparan los vegetales y de donde le lavan los platos. La mesa cuenta con una pila también, donde se lavan las frutas, se pelan y se pican en las tablas correspondientes para el alimento. Las cascaras se depositan en un barril que se ubica al lado de la pila, donde también se botan los restos de comida que dejan los clientes. Este no posee tapa por lo que genera un riesgo de contaminación cruzada para los otros alimentos y aparte desprende olores desagradables.

1.2.2.7.3. Área de preparación de carnes

En la misma mesa de trabajo donde se preparan los frescos se coloca la carne que ingresa, ahí se hacen los cortes que serán utilizados, el adobo y se guardan en recipientes o bolsas para su posterior uso. Para la cocción los baldes con las carnes adobadas se colocan en la mesa de trabajo donde se cortan los vegetales y de ahí se van colocando en la plancha o en la cocina según sea la cocción.

1.2.2.7.4 Área de preparación de sándwiches y hamburguesas

Se ejecuta en una mesa destinada solo para esta función. En ella se mantiene el pan para sándwich y hamburguesas, la mantequilla, un recipiente con lechuga y tomate ya picados, listos para ensamblar.

1.2.2.7.4. Área de cocción:

En esta área se ubican las dos freidoras, la plancha y la cocina de 6 hornallas, donde se preparan los distintos platillos que se servirán en la barra durante todo el día.

1.2.2.7.6. Área de preparación de batidos:

Esta área está separada de la cocina y cuenta con su propio equipo, pila y cámara de refrigeración. Es un espacio pequeño, sin embargo al solo ser una persona a cargo de los batidos no se ven afectadas las labores por falta de espacio.

1.2.2.8. Equipo mayor y menor de la cocina

Todo el equipo utilizado en la cocina es de acero inoxidable (cocina, freidoras, planchas, campanas extractoras, mesas de trabajo, baño maría) y se encuentran en buen estado. A continuación se presenta una tabla con la lista del equipo con el que cuenta el servicio.

Tabla 1 Equipo mayor y menor de la cocina del Restaurante de la Alegría

Equipo Mayor	Equipo menor
<ul style="list-style-type: none"> • Cocina de 6 hornallas • Freidoras • Plancha • Baño María • Pre colador industrial • Licuadoras industriales • Microondas y Sandwichera • Vitrina en frío • Mesas de trabajo de acero inoxidable • Cámaras de refrigeración y congelación 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de picar de colores • Cucharas porcionadoras • Vajilla • Utensilios de cocción • Utensilios de preparación

Fuente: Elaboración propia, 2018

1.2.2.9. Medidas de saneamiento

A continuación se describen los procesos de saneamiento del Restaurante:

1.2.2.9.1. Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección de áreas de trabajo y pisos se realiza cada cambio de turno, el procedimiento que siguen es un barrido de los restos de comida con una escoba, luego con agua caliente y una solución de jabón y cloro que las mismas cocineras preparan lavan el piso restregando con escobas y las mesas de trabajo con esponjas; posteriormente realizan un enjuague y dejan secar al aire.

En el área de consumo la encargada de limpieza al iniciar turno barre y limpia el espacio, las mesas y los baños, durante el resto del día se hacen barridos constantes para remover restos de comida que pudieran haber caído al piso.

Es importante mencionar que no se cuenta con una bitácora o con Programas Operativos Estandarizados de Saneamiento para llevar un control de las medidas de limpieza y desinfección, exceptuando la limpieza de las freidoras que si llevan un control de quién y cuándo las limpian ([ver anexo 6](#)).

1.2.2.9.2. Control y manejo de plagas

El restaurante no cuenta con documentos escritos donde se lleve un control del manejo de plagas y roedores, además al permanecer las puertas del local siempre abiertas, constantemente ingresan animales domésticos al restaurante como perros y gatos.

1.2.2.9.3. Manejo de residuos sólidos y líquidos

Dentro de lo que es el área de cocina se ubica un basurero donde se botan todos los desechos tanto orgánicos como inorgánicos que se vayan acumulando durante el día, sin embargo se mantiene sin tapa la mayor parte del tiempo, aumentando el riesgo de contaminación cruzada ([ver anexo 6](#)).

Lo que corresponde a los desperdicios que dejan los clientes, se almacenan en un barril de plástico para posteriormente entregarlos a una persona externa a la institución, pero de igual forma permanece destapado y desprende mal olor. Con respecto al manejo del aceite que ya no será utilizado, se almacenan en recipientes de plástico y se entregan a una persona externa a la institución.

1.2.2.10. Salud e higiene del personal

Todos los colaboradores de la cocina cuentan con el carnet de manipulación de alimentos al día. Durante el tiempo que permanecen en la cocina, cada colaborador debe usar la redecilla de cabello, delantal y zapatos cerrados antideslizantes. Cuentan con un uniforme establecido que consiste en un pantalón negro, camisa o blusa roja con el logotipo de la asociación, red para cabello, gorra roja de la asociación y delantal rojo ([ver anexo 7](#)). Con respecto al lavado de manos, no hay existencia de rótulos visibles con el adecuado proceso, así mismo los colaboradores no siguen un procedimiento adecuado de lavado de manos.

1.2.2.11. Proceso de compra

Gran parte de la materia prima que utiliza el Restaurante corresponde a donaciones que recibe la Asociación, sin embargo los alimentos que no se logran cubrir con las donaciones deben ser comprados en diferentes lugares. Los proveedores fueron escogidos con forme se iban presentado, por lo que no existe un contrato formal para cada proveedor.

A continuación se presentan los proveedores del servicio de alimentos:

Tabla 2 Proveedores del Servicio de Alimentos

Materia prima	Proveedor
Abarrotes	Mayca
Carnes: pollo, pescado, huevos, entre otros	Carnicería Quijote, Avícola Zumbado y Pipasa
Embutidos y queso	Sigma
Pan	Pan Nuestro
Frutas y vegetales	Mayoreo y donaciones
Gaseosas y refrescos	Florida bebidas y Coca Cola
Gas	Gas Zeta

Fuente: Elaboración propia, 2018

1.2.2.11.1. Presupuesto

Como ya se ha mencionado debido a que se trabaja con donativos, no existe un presupuesto fijo para la compra de la materia prima que no logran cubrir las donaciones, los pedidos de compra se hacen según vaya siendo la demanda de comensales. Esto genera que en ocasiones el servicio se quede sin materia prima como leche, huevos o gas. Con respecto a los precios de los platillos varían según el tipo de platillo.

1.2.2.11.2. Recibo de materia prima

El local no cuenta con una puerta o espacio destinado al recibo de la materia prima, esta ingresa por la única puerta de entrada existente por la cual ingresan los clientes también. Por lo general el proveedor deja los alimentos cerca del área de cajas y ahí son recibidos por la cajera o por el administrador. Tampoco se cuenta con días específicos de recibo de materia prima, sin embargo las entregas suelen hacerse en horas de la mañana.

1.2.2.12. Barra de autoservicio y menú

El Restaurante sirve los tres tiempos de comida principales y además hay venta de snacks y misceláneos. En cuanto a la barra, las preparaciones servidas van rotando conforme avanza el día, siendo constantes las carnes en salsa, ensaladas, plátanos maduros y picadillos.

1.2.2.12.1. Desayuno

A la hora del desayuno en la barra se ofrece gallo pinto, plátanos fritos, carnes en salsa, huevos rancheros, salchichón, chorizo, queso frito y queso fresco, natilla, pan y tamales de cerdo. Adicional se ofrecen aunque se preparan al momento, huevos según pedido del cliente, sándwiches. Café y refrescos se mantienen durante todo el día. Las preparaciones propias del desayuno las mantienen hasta las 11:30 a.m.

1.2.2.12.2. Almuerzos

A las 11: 30 a.m. se colocan en la barra las preparaciones de proteína establecidas para ese día. Sin embargo, es regla del Restaurante servir a diario picadillos, pollo frito, pollo asado, carnes en salsa, plátanos maduros, vegetales al vapor, olla de carne, ensaladas verdes y ensaladas frías. Por lo que el menú es variado en cuanto a opciones de acompañamiento aunque no en métodos de cocción, debido a que se repite la ensalada de repollo con zanahoria y ensalada de caracolitos.

1.2.2.12.3. Horas de café

Para las horas de café el restaurante ofrece empanadas, sándwiches, tamales de cerdo, tamal asado, tamal de maicena, enyucados, arepas, chorreadas, entre otros.

1.2.2.12.4. Cena

Las preparaciones de la cena son similares a las del almuerzo aunque se incluyen los burritos, sándwiches, sopas y pastas.

1.2.3. Evaluación sobre conocimientos en manipulación de alimentos

Se aplicó un pequeño cuestionario evaluativo ([ver anexo 8](#)) a 8 de los colaboradores de la cocina del Restaurante, que están en contacto directo con los alimentos en los tres turnos, para detectar deficiencias en el tema de manipulación de alimentos, del cual se obtuvo lo siguiente:

- a) En general el personal tiene la práctica de enjuagarse las manos pero no de lavárselas según el adecuado procedimiento de lavado de manos.
- b) Con respecto al lavado de vegetales, los colaboradores evaluados mencionan que a excepción de la lechuga que si la lavan con 3 gotitas de cloro en agua, el resto de vegetales solo los enjuagan con agua. Por lo que se concluye que no existe un proceso adecuado de lavado y desinfección de vegetales.
- c) En ningún momento se observó la verificación de temperaturas con el termómetro. El encargado del restaurante menciona que si tienen termómetro pero que está dañado.

1.2.4. Evaluación Antropométrica

Se aplica la evaluación antropométrica a un total de ochenta y tres colaboradores: 57 mujeres y 26 hombres; tanto administrativos como operativos de la institución ubicada en Cristo Rey. La evaluación se realizó una parte dentro del edificio administrativo y otra se tuvo que desplazar el equipo antropométrico hasta las áreas de trabajo de algunos colaboradores (restaurante, tienda, comedor, sacristía, entre

otras). Como requisito para la evaluación cada participante debía anotarse en una lista de asistencia ([ver anexo 16](#)).

La valoración antropométrica reveló los siguientes datos: del total de hombres evaluados un 3,8% presentaron un estado nutricional adecuado, un 38,5% sobrepeso, un 42,3% obesidad I, un 3,8% obesidad II y un 11,5% obesidad III o mórbida. En el caso de las mujeres, del total evaluadas un 24,6% presentaron un estado nutricional adecuado, un 35,1% sobrepeso, un 19,3% obesidad I, un 12,3% obesidad II y un 8,8% obesidad III o mórbida ([ver anexo 15](#)).

Las patologías que más refieren los evaluados padecer son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II y las dislipidemias. Entre los síntomas frecuentes refieren padecer regularmente gastritis, colitis o estreñimiento.

1.2.5. Evaluación sobre hábitos de consumo

Como parte de la evaluación se aplicó un cuestionario a un total de cuarenta y cinco colaboradores para tener un panorama de los hábitos de consumo de la población así como de sus prácticas de actividad física; puesto que gran parte del personal se mantiene en labores fuera del edificio, el cuestionario se pasó a aquellos que contaban con mayor disponibilidad de tiempo ([ver anexo 18](#)). De dicho cuestionario se obtuvo la siguiente información:

El tiempo de comida que más predomina es el almuerzo con un 97,7%, seguido del desayuno con un 95,5%, la cena con un 80%, merienda de la tarde con un 60%, merienda de la mañana con un 53,3% y las meriendas nocturnas con un 11,1%. Esto demuestra que el 97,7% de los entrevistados tienen el hábito de realizar al menos

cuatro tiempos de comida, los tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y alguna merienda entre comidas, ya sea en la mañana o en la tarde.

Con respecto al horario de comidas, el 80% de los encuestados mencionan que si realizan sus tiempos de comida a la misma hora la mayor parte del tiempo, mientras que el otro 20% por horario y tipo de trabajo que realizan no logran realizar sus tiempos de comida a la misma hora. De acuerdo con el uso de endulzantes, un 73,3% de los encuestados utilizan azúcar blanca o morena como endulzante, un 17,7% utilizan algún tipo de sustituto de azúcar y un 8,8% no utilizan ningún tipo de endulzante.

En relación a la adición de sal a las comidas una vez servidas en el plato, solo el 8,8% tienen la costumbre de adicionar sal a sus platillos después de servidos, el 91,1% restante no tienen la costumbre de hacerlo. Con respecto al tipo de grasas que utilizan para cocinar en sus hogares, un 88,8% utilizan aceite, el porcentaje restante de encuestados utilizan mantequilla, aceite en spray o manteca de cerdo. De igual forma, los tipos de cocción que más suelen utilizar son al vapor, a la plancha, asado y hervido, y con menor frecuencia utilizan la fritura.

De acuerdo con el consumo diario de agua, un 42,2% indican consumir entre cinco u ocho vasos de agua al día, un 28,8% de dos a cuatro vasos diarios, un 15,5% menos de dos vasos al día y un 13,3% más de 8 vasos al día. Según la práctica de actividad física solo un 26,6% realizan actividad física regularmente, entre ellas: caminata, correr, gimnasio, ciclismo o baile, con una frecuencia de uno a dos días por semana y menos de 45 minutos; el 73,3% restante no tienen la costumbre de realizar actividad física. Además se les encuestó sobre la costumbre de leer etiquetas nutricionales antes de comprar sus alimentos y solo un 22,2% tienen la costumbre de

hacerlo, un 40% nunca o casi nunca lo hace y un 31% solo algunas veces; el porcentaje restante de encuestados mencionan no saber leer etiquetas nutricionales.

Finalmente de acuerdo con la frecuencia de consumo aplicada a los entrevistados, el consumo diario de frutas y vegetales no harinosos corresponde a un 46,6% y 48,8% respectivamente. El consumo diario de productos integrales como el pan corresponde a un 13,3%. El consumo diario de arroz y frijoles representa un 73,3%. Lo que corresponde al consumo diario de carnes, huevo o queso representa un 64,4%, 66,6% y 57,7% respectivamente.

1.3. Análisis FODA

Seguidamente se presenta la situación tanto interna como externa de la Institución, mediante el sistema de análisis FODA:

Tabla 3 Análisis FODA de la Asociación Obras del Espíritu Santo

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Se cuenta con el equipo y espacio adecuado para que se brinden consultas nutricionales, médicas y odontológicas al personal. • El servicio que brinda el restaurante, tanto la atención como los alimentos son de calidad y aceptados positivamente por la clientela. • El personal se muestra anuente a recibir tanto información como asesoría nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> • No se dispone de tiempo del personal para brindar charlas informativas sobre diferentes temas de nutrición. • No existe una preocupación por parte de la gerencia en ofrecer a sus empleados un sistema de salud laboral como consulta médica y nutricional. • Trabajadores con sobre peso, obesidad y con enfermedades crónicas no transmisibles generan ausentismo laboral,

-
- El restaurante cuenta con el equipo necesario para desempeñar las distintas funciones de un servicio de alimentos, y que a la vez permitan dar una atención de calidad.
 - El personal del restaurante conoce y domina los temas básicos de lo que corresponde a manipulación de alimentos.
- incapacidades y pérdida de la productividad.
 - Las actividades y horarios laborales dejan poco tiempo disponible a los trabajadores para la realización de actividad física, aumentando el nivel de sedentarismo.
 - La institución no cuenta con nutricionista contratada que brinde servicios nutricionales al personal, pues no es prioridad para la institución.

Oportunidades

- Recibimiento de estudiantes para el desarrollo de Prácticas Universitarias Supervisadas o Trabajos Comunales Universitarios en las áreas de Nutrición, Medicina, Educación, entre otras carreras.
- Donación de diferentes productos al servicio de alimentos por empresas como Mayca, Price Smart y por diferentes personas del público.

Amenazas

- Malas reseñas de los clientes puede generar mala fama y desprestigio hacia el Restaurante.
 - Nuevas políticas fiscales y creación de nuevos impuestos provocan que grandes empresas recorten sus ayudas sociales, provocando que la Asociación pierda donativos importantes.
 - Al ser una institución que depende de las ayudas y donaciones que le brinden diversas entidades, cualquier desbalance en la economía nacional repercute
-

directamente en la sostenibilidad económica de la asociación.

Fuente: Elaboración propia, 2018

1.4. Formulación y delimitación del problema

La Asociación Obras del Espíritu Santo, es una institución que lleva ayuda a diferentes poblaciones en riesgo social, gracias al arduo trabajo que realizan los colaboradores de la institución día a día, esta labor social es posible. Sin embargo, la carga laboral a la que están sometidos los trabajadores de la institución genera estrés, cansancio y depresión. Además el ritmo laboral al que están sometidos genera desorden en sus horarios de alimentación así como poco tiempo disponible para la realización de actividad física.

El alto grado de sedentarismo se ve reflejado en un 82% de la población con problemas de sobre peso y obesidad y con prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y dislipidemias, que no solo ven afectado su rendimiento laboral sino que también es población más propensa a ausentismo por citas, o por incapacidades; lo que genera pérdidas económicas a la institución.

El problema no solo está en el alto porcentaje de población con exceso de peso, sino en la falta de interés de los altos mandos y la falta de recursos para la contratación de un nutricionista que lleve un control de los colaboradores. Así como tampoco existe un profesional de salud presente para control médico y manejo de situaciones de emergencia.

Por otra parte, con respecto al Restaurante de la Alegría, siendo esta una de las fuentes de ingresos económicos de la institución, la calidad del servicio que brindan toma gran relevancia. Como en todo servicio de alimentos, la reseña que den los clientes o comensales puede afectar o beneficiar la fama del servicio.

El restaurante posee el equipo tanto humano como físico para dar un servicio de excelente calidad, sin embargo la falta de capacitación al personal en prácticas de manipulación, de limpieza y desinfección, así como la asesoría para el uso y aprovechamiento de las materias primas donadas vuelven el proceso de mejora del restaurante más complejo.

Platillos fríos, poca variedad del menú, tiempos de espera para la atención son las principales quejas que brindan los clientes, así mismo muchos de los alimentos que se donan suelen perderse por desconocimiento de cómo darles uso dentro de la cocina.

El problema central radica en la falta de un profesional de nutrición que brinde asesoría tanto a los servicios de alimentos como al personal en materia de atención nutricional y en otras funciones propias de un nutricionista y que son indispensables en la institución.

El Árbol de problemas es una técnica que permite identificar todas las causas y efectos de un fallo o desperfecto. En resumen, un análisis de Árbol de problemas: nos ayuda en la planificación del proyecto; así como proporciona una guía para solucionar un problema mediante la identificación de las múltiples causas.

1.4.1. Árbol de problemas

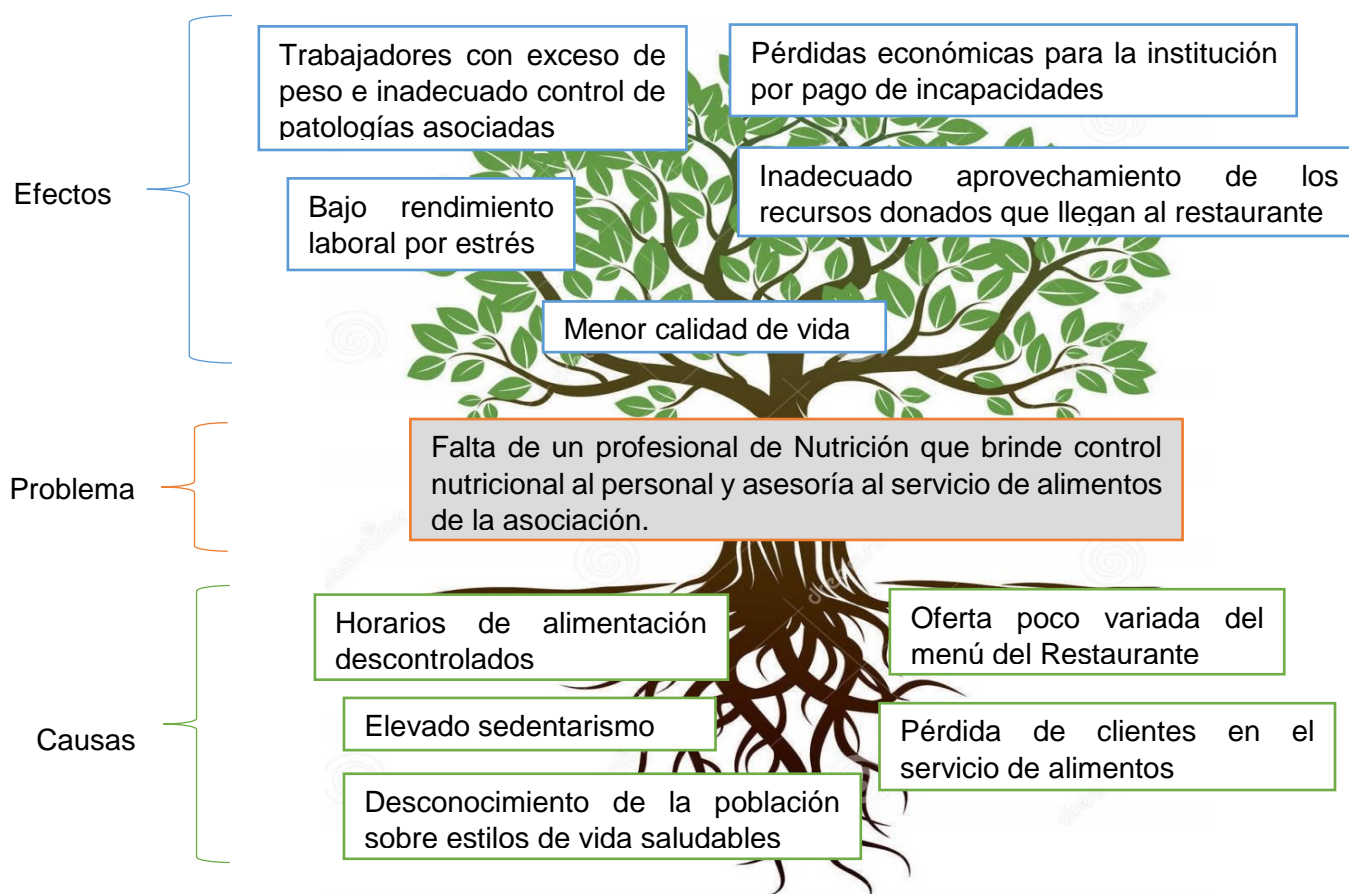


Figura 6 Detalle del problema principal, causa y efectos.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

1.4.2. Justificación del problema

Tomando en cuenta el problema descrito en el árbol de problemas, sus causas y efectos, se diseña un plan de intervención nutricional dirigido a la población laboral de la institución, en especial aquellos con estados nutricionales alterados, con el fin de lograr una mejoría en su estado nutricional y en su calidad de vida, así como la entrega de material educativo que les permita hacer conciencia sobre la importancia de estilos de vida saludable.

Además se diseña un plan de intervención al Restaurante, haciendo énfasis en la capacitación al personal de cocina y a los administradores sobre buenas prácticas de manipulación de alimentos, de limpieza y desinfección y de estrategias para el aprovechamiento de las materias primas; que a su vez permitan mejorar la variedad de platillos ofrecidos y la calidad de los mismos y del servicio que se le brinda al cliente, lo anterior en el periodo de noviembre del 2017 a marzo del 2018.

1.5. Objetivos

En esta sección, se delimita el objetivo general y objetivos específicos con los cuales se trabajará, con el fin de resolver el principal problema de la institución, basado en la falta de un profesional de nutrición dedicado al personal y al servicio de alimentos de la Asociación.

1.5.1. Objetivo General

Desarrollar en la Asociación Obras del Espíritu Santo, una pasantía de seiscientos cuarenta horas, en donde se mejore el estado nutricional de sus trabajadores, mediante control y educación nutricional, así como una asesoría en el Restaurante de la institución, durante el período de noviembre de 2017 a marzo de 2018.

1.5.2. Objetivos específicos

1. Conocer el estado nutricional de los colaboradores de la Asociación Obras del Espíritu Santo, Cristo Rey.
2. Brindar atención nutricional a los trabajadores de la AOES, mediante la consulta individualizada, que incluya controles quincenales, para la mejora de su estado nutricional.

3. Ofrecer capacitación sobre manipulación de alimentos y limpieza y desinfección al personal de cocina del Restaurante de la Alegría de la AOES, para el mejoramiento del servicio que brindan a sus clientes.
4. Desarrollar material educativo que proporcione información nutricional al personal de la institución, con el fin que se encuentren actualizados en temas nutricionales y puedan aplicarlos en su vida diaria.
5. Evaluar de manera cualitativa y cuantitativa los platillos servidos en el restaurante durante un periodo de treinta días, para la cuantificación de calorías y determinación de sus características organolépticas.
6. Crear un menú cíclico de desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena de cuatro semanas para el Restaurante de la Alegría, balanceado nutricionalmente y con la inclusión de preparaciones que permitan el aprovechamiento de las materias primas.
7. Elaborar Programas Operativos Estandarizados de Saneamiento para pisos, mesas de trabajo, desinfección de vegetales e higiene del personal, para el Restaurante de la Alegría, que permitan el mejoramiento del local.

8. Estandarizar las recetas del arroz, frijoles y gallo pinto del Restaurante con el fin de que exista igualdad en el proceso de preparación de dichos platillos durante los diferentes turnos del Restaurante.

9. Realizar una encuesta sobre satisfacción a clientes del Restaurante que permita la identificación de puntos de disconformidad que tengan los comensales sobre el servicio que brinda el local.

1.6. Limitaciones

1. Poca disponibilidad de tiempo del personal para la realización de charlas educativas, donde se tuviesen que sacar de sus áreas de trabajo.
2. Falta de un espacio fijo para brindar la consulta nutricional cómoda al personal.
3. Tiempo limitado para el desarrollo de consulta nutricional debido al período en el que se realizó la práctica, donde los trabajadores disponían de poco tiempo debido a la planificación de la fiesta navideña anual que tiene la Asociación y no era factible el desarrollo de las consultas hasta la realización de dicha actividad.
4. Dificultad para la aprobación de actividades educativas por parte de la gerencia administrativa que incluyera la extracción del personal de sus funciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Nutrición en la Etapa Adulta

La adultez o etapa adulta hace referencia al largo período situado entre el crecimiento y el desarrollo de las fases de lactancia, infancia y adolescencia y las fases del adulto mayor, donde existe la preocupación por mantener la capacidad física y mental (Brown, 2014). De modo que la adultez se divide en los siguientes segmentos:

- a) *Adultez temprana:* al alcanzar los 20 años, la necesidad de volverse independiente aparece, dejar el hogar paterno, terminar la educación formar, etc. De igual forma, para muchas personas la habilidad de planear, comprar y preparar comida son habilidades que apenas empiezan a desarrollarse. Al llegar a los 30 años aparecen nuevas responsabilidades incluyendo la de tener hijos, por lo que en esta etapa se renueva en interés en la nutrición “por los niños” (Brown, 2014).
- b) *Mediana edad:* cerca de los 40 años todavía coexiste la responsabilidad familiar activa y la idea de expandir funciones laborales y profesionales; se empieza a reconocer la propia mortalidad. Al llegar a los 50 años, son frecuentes las preocupaciones por la salud. Lidar con alguna enfermedad crónica o manejar sus factores de riesgo para evitarlas se convierte en una nueva responsabilidad. (Brown, 2014).
- c) *Adultez tardía:* al llegar a los 60 años, muchos adultos se encuentran en la transición hacia su retiro, por lo que tienen más tiempo y prestan más atención a su nutrición y actividad física. Por otra parte, la elección alimentaria y los otros factores del estilo de vida pueden adquirir mayor importancia para aquellas personas que lidian con alguna enfermedad crónica. (Brown, 2014).

2.1.2. Cambios fisiológicos de la etapa adulta

Al llegar a los 20 años, el individuo ya ha dejado de crecer, sin embargo aún sigue experimentando cambios en su composición corporal. La densidad ósea sigue creciendo hasta alrededor de los 30 años, tanto en hombres como en mujeres, estableciéndose una relación entre la cantidad máxima de masa ósea, los niveles de calcio en la dieta y cantidad de ejercicios de soporte de peso en años anteriores. Cerca de los 40 años, la masa ósea se empieza a perder de manera gradual, viéndose más acelerada en mujeres después de la menopausia. Por lo que el riesgo de presentar osteoporosis u osteopenia dependerá de la masa ósea máxima que se haya alcanzado entre los 25 y 29 años. (Brown, 2014).

Para la mitad de la adultez, se experimenta una disminución en el tamaño y cantidad de masa muscular y un aumento en la grasa corporal. Se presenta una redistribución de la grasa con aumento de esta en los espacios central e intrabdominal. Esta redistribución se asocia con un mayor riesgo de Hipertensión, resistencia a la insulina, Diabetes, accidentes cerebrovasculares, entre otras. (Brown, 2014).

Este riesgo se ve aumentado con la existencia de patrones alimentarios poco saludables y estilos de vida sedentarios, hábitos de fumado, consumo frecuente de alcohol y estrés excesivo. Por lo que la intervención nutricional y médica en esta etapa cobra gran importancia en la prevención de las enfermedades crónicas anteriormente mencionadas. Por otra parte los adultos han sumado todos los resultados de sus conductas pasadas, sin embargo este período es ideal para dar un mensaje de promoción de la salud, puesto que la salud y el bienestar pueden adquirir nueva importancia. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

2.2. Sobrepeso y obesidad

Se definen como una acumulación excesiva de grasa que es perjudicial para la salud, medible mediante una forma sencilla utilizando el Índice de Masa Corporal. Un IMC entre 25 y 29,9 se cataloga como sobre peso; un IMC igual o mayor a 30 se clasifica como obesidad. Ambos resultan factores de riesgo para el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas. (Manzano & López Hernández, 2016).

La obesidad se traduce más en un desequilibrio de nutrientes, donde existe un mayor almacenamiento de los alimentos en forma de grasa, que los requerimientos necesarios para satisfacer las demandas energéticas y metabólicas de cada individuo. La obesidad además trae como resultado un aumento en el número y tamaño de los adipocitos del individuo. (Manzano & López Hernández, 2016).

No existe una causa específica que da pie a un estado de sobre peso u obesidad, son muchos los factores que interfieren en este aumento excesivo de peso y masa grasa, dentro de ellos se encuentran: (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013)

- a) Herencia y genética: la regulación del peso corporal está influenciada por factores hormonales y neurológicos, muchos de estos factores son de tipo genético, tal es el caso de las señales que definen la saciedad y la conducta alimentaria. Pequeñas alteraciones en estas señales pueden repercutir notablemente en el aumento de peso.
- b) Actividad física inadecuada: estilos de vida sedentarios ligados a una sobrealimentación crónica originan aumentos de peso. Al incorporar la práctica

de actividad física, con al menos 30 minutos diarios, se logra una disminución en la mortalidad por enfermedades crónicas así como la prevención de la ganancia de peso que se produce con los años. (Torres Luque et al, 2010).

- c) Sueño y estrés: cuando existe una falta de sueño los mecanismos y hormonas que regulan el hambre y el apetito se ven alterados favoreciendo una ingesta energética excesiva, que a su vez modifica la composición y distribución de la ingesta de alimentos contribuyendo a situaciones de obesidad. Por otra parte, el estrés favorece la liberación de cortisol, el cual estimula la liberación de insulina. Esta liberación de insulina producen un aumento del apetito. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

El tratamiento nutricional en los pacientes con sobrepeso u obesidad tiene como objetivo inicial lograr una pérdida de peso alrededor de un 10%, la cual conduce a una mejoría metabólica. Para lograr este objetivo resulta indispensable el uso de dietas hipocalóricas que aporten entre 1200 y 1700 kilocalorías diarias, permitiendo así lograr pérdidas de peso ponderales entre 1 y 1,3 kg por semana. En cuanto a la distribución de macro nutrientes se recomiendan ingestas de un 50% de carbohidratos (preferiblemente carbohidratos complejos y altos en fibra), alrededor de un 20% de proteínas y un 30% de grasas. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

2.3. Enfermedades Crónicas No transmisibles

Conforme aumentan los casos de sobrepeso y obesidad, crece también la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estas combinaciones patológicas no solo disminuyen la calidad de vida de la persona, sino que además

aumentan el riesgo de sufrir muertes prematuras como consecuencia de las comorbilidades presentes.

Las ECNT se caracterizan por su larga duración y lenta progresión; además son consideradas la mayor causa de mortalidad y morbilidad. Dentro de las principales ECNT que interfieren en la morbimortalidad destacan: la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades pulmonares crónicas y el cáncer. (Palencia Sánchez , 2015).

2.3.1. Diabetes Mellitus

Se define como un conjunto de enfermedades caracterizadas por concentraciones de glucosa plasmática elevadas secundaria a alteraciones en la secreción de la hormona insulina, en su acción o en ambas. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

La insulina, producida por las células β del páncreas, transporta la glucosa sanguínea hasta el interior de las células del organismo para que estas puedan utilizar esa glucosa como fuente de energía. Cuando se da una alteración en la cantidad o calidad de la insulina producida, esta glucosa no logra ingresar a la célula y queda en el torrente sanguíneo produciendo el fenómeno conocido como hiperglicemia (niveles elevados de glucosa sanguínea).

El abordaje multidisciplinario del paciente con Diabetes se vuelve vital para el control y manejo de las complicaciones propias de la patología. El tratamiento farmacológico de la mano con el control nutricional, logran tener un mayor control de los niveles de glucosa sanguínea en el paciente. Por otra parte, el apoyo psicológico

durante esta etapa facilita la asimilación de la patología y de los cambios que traen consigo una vida con Diabetes.

Alonso Fernández et al (2015) proponen las siguientes pautas nutricionales para el manejo del paciente con Diabetes Mellitus tipo 2:

- a) Se debe lograr una pérdida moderada de peso que se acerque a un Índice de Masa Corporal de 25 kg/m².
- b) Apoyo de una dieta hipocalórica en conjunto con un adecuado programa de ejercicio físico para la pérdida de peso.
- c) El plan de alimentación debe ser balanceado y equilibrado y se mantendrá a lo largo de la vida del paciente.
- d) Se debe tener en cuenta el índice glicémico y la carga glucémica y seleccionar alimentos ricos en fibra, como hortalizas, verduras, leguminosas y cereales integrales.
- e) La distribución de macronutrientes debe ser de: 45-60% carbohidratos, 15-20% de proteínas y menos del 35% de grasa, de las cuales menos del 10% sean grasas saturadas, de un 5-10% de ácidos grasos poliinsaturados y menos de 200 mg de colesterol.
- f) Se debe limitar la ingesta de sal a menos de 2300 mg diarios.
- g) Se debe animar al paciente con Diabetes a realizar al menos 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada.
- h) Finalmente se debe ofrecer un programa de educación nutricional desde el momento del diagnóstico y de manera continua durante toda la vida del paciente.

2.3.2. Hipertensión Arterial

Es una condición en la que la presión arterial suele estar crónicamente elevada por encima de los valores considerados óptimos o normales. (Sánchez, 2010). La Asociación Americana del Corazón (2017) menciona que una presión arterial normal es aquella que se encuentra por debajo de 120/80 mmHg y una presión arterial alta como aquella donde la presión sistólica es igual o superior a 130 mmHg o la presión diastólica igual o mayor a 80 mmHg. También propone algunos factores de riesgo que aumentan la posibilidad de desarrollar Hipertensión Arterial y que pueden ser modificables o controlables, dentro de ellos están:

- a) El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo.
- b) Diabetes Mellitus
- c) La obesidad y el sobrepeso.
- d) Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio y consumo excesivo de alcohol)
- e) Falta de actividad física
- f) Hipercolesterolemia

Una adecuada valoración nutricional es crucial en estos pacientes, se debe prestar atención no solo a los patrones alimentarios sino también a factores como la cantidad de actividad física que realizan, hábitos de fumado o de consumo de alcohol, datos bioquímicos, entre otros.

Mahan et al (2013) señalan las recomendaciones actuales para el tratamiento de la presión arterial elevada, entre ellas:

1. Ingesta calórica: la pérdida de un kilogramo de peso puede contribuir a la reducción de 1 mmHg en la presión sistólica y diastólica. Por otra parte la pérdida de peso posee un efecto sinérgico con el tratamiento farmacológico antihipertensivo, con una posible disminución de la dosis o del número de fármacos necesarios para controlar la presión arterial.
2. Restricción de sal: dietas bajas en sodio (1500 mg/día) han demostrado beneficios en la reducción de los niveles de presión arterial. Se hace énfasis a la elección de alimentos mínimamente procesados, puesto que la mayor parte de sal dietética proviene de este tipo de alimentos.
3. Potasio, calcio y magnesio: las dietas ricas en potasio han demostrado reducir la presión arterial y amortiguar los efectos de la sal sobre la presión en algunos pacientes. Se recomienda una ingesta de 4700 mg/día de potasio, la cual puede obtenerse de alimentos como verduras de hoja verde, hojas de remolacha, espinacas, bananas, entre otros. Por otra parte, una mayor ingesta de calcio y de magnesio puede resultar beneficiosa para la presión arterial, sin embargo aún no se cuenta con los datos suficientes para establecer una recomendación específica de estos dos nutrientes.
4. Ejercicio: se recomienda una pérdida de 300-500 kcal diarias en aquellos pacientes hipertensos que presenten sobrepeso u obesidad, para favorecer la pérdida y control de peso. Una caminata de 30 a 45 minutos de duración se recomienda como coadyuvante en el tratamiento de la hipertensión arterial.

2.3.3. Dislipidemias

Los lípidos por su carencia de hidrosolubilidad deben transportarse por los organismos unidos a proteínas llamadas lipoproteínas. Estas proteínas son partículas complejas que varían en cuanto a composición, tamaño y densidad. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

Las dislipidemias son un conjunto de enfermedades asintomáticas causadas por concentraciones anormales en las lipoproteínas sanguíneas, y que además suponen un importante riesgo cardiovascular. (Canalizo Miranda et al, 2013).

Según Canalizo Miranda et al (2013) con base en el riesgo cardiovascular, se considera que:

- a) Niveles bajos de colesterol HDL cuando estos se encuentren por debajo de 40 mg/dL.
- b) Algunas dislipidemias se relacionan con valores de triglicéridos entre los 150 y 200 mg/dL.
- c) Un nivel de 200 mg/dL de colesterol total o colesterol LDL define a un paciente con hipercolesterolemia.

Las dislipidemias tienen una gran ventaja sobre patologías como la Hipertensión Arterial y la Diabetes Mellitus, y es que la detección temprana de altas cifras de lipoproteínas permite tomar acciones preventivas tanto médicas como nutricionales, para evitar un mayor aumento en estas cifras y con ello evitar futuros accidentes cardiovasculares.

Mahan et al (2013) señalan el patrón alimentario según modificaciones en el estilo de vida, para el abordaje del paciente dislipidémico:

1. La ingesta calórica total debe calcularse con el objetivo de lograr un peso saludable para cada paciente y evitar el aumento de peso.
2. Se recomienda una ingesta de carbohidratos (especialmente cereales integrales, hortalizas y frutas) de un 50 a 60% del total de energía diaria y un 15% de ingesta proteica.
3. El consumo de grasa total recomendado corresponde a un 25% a 35% del total de calorías, de los cuales, cerca de un 20% correspondan a grasas monoinsaturadas, al menos un 10% a grasas poliinsaturadas y menos de un 7% a grasas saturadas.
4. El consumo diario de colesterol total se recomienda que sea inferior a los 200 mg diarios.

2.4. Gastritis, colitis y estreñimiento

Existe también un conjunto de síntomas y trastornos de tipo gastrointestinal que suele presentarse en algunos pacientes y que en algunos casos generan dolor y malestar general. Entre ellos se puede mencionar:

2.4.1. Gastritis

Es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica, causada por factores exógenos como infección por *Helicobacter pylori*, drogas, alcohol, irritantes gástricos, entre otros; así como factores endógenos como ácido gástrico, bilis, jugo pancreático, entre otros. (Valdivia Roldán, 2011).

Su sintomatología incluye: sensación de ardor en la parte superior del abdomen, dolor que se presenta al comer ciertos alimentos, gases o sensación de hinchazón estomacal, náuseas con o sin vómito. (Krames Patiens Educatios, 2010).

El manejo de la gastritis consiste básicamente en evitar los factores desencadenantes de los episodios, dentro de los alimentos que se deben evitar se encuentran: la pimienta negra, bebidas que contengan cafeína, chocolate, cítricos. (Krames Patiens Educatios, 2010). Es importante que el paciente reconozca cuales alimentos o factores le provocan los ataques de gastritis, para poder evitarlos.

2.4.2. Colitis

La colitis es el nombre coloquial que se le da al trastorno digestivo llamado Síndrome de Intestino Irritable (SII). Es un trastorno funcional crónico y recurrente caracterizado por dolor y distensión abdominal, y cambios en el patrón evacuatorio. Suele ser predominante en el sexo femenino (Castañeda Sepúlveda , 2010).

El tratamiento nutricional en los pacientes con SII consiste en asegurar la ingesta adecuada de nutrientes, individualizar la dieta y explicar la influencia de los alimentos en el tratamiento de los síntomas. Las comidas copiosas y alimentos con excesivas cantidades de grasa, cafeína, lactosa, y alcohol suelen ser poco toleradas por estos pacientes. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013)

2.4.3. Estreñimiento

Se caracteriza por una dificultad persistente para defecar o la sensación de que la defecación es incompleta o los movimientos intestinales infrecuentes (cada 3 o 4 días o con menor frecuencia) (Organización Mundial de Gastroenterología, 2010).

Mahan et al (2013) destacan las causas mas frecuentes del estreñimiento en personas sin otros problemas de salud asociados, entre ellas se encuentran:

- a) Ignorar repetidamente la necesidad de defecar.
- b) Ausencia de fibra en la dieta
- c) Ingesta insuficiente de líquidos
- d) Inactividad física
- e) Uso de ciertos medicamentos como los opiáceos o el uso crónico de laxantes.

El tratamiento nutricional de estos pacientes se basa en una ingesta adecuada de fibra, tanto soluble como insoluble, así como de líquidos. El consumo de fibra aumenta el líquido fecal a nivel de colon, la frecuencia de las deposiciones y la velocidad del tránsito colónico mientras que la ingesta de líquido favorece la acción de la fibra. (Mahan , Escott-Stump , & Raymond, 2013).

2.5. Educación Nutricional

La educación nutricional, es un tema que abarca las distintas etapas de la vida, y es un pilar fundamental a la hora de elegir los alimentos que se ingieren. La elección entre un alimento balanceado y uno con menor aporte nutritivo se ve influenciada por la educación nutricional que el individuo haya recibido a lo largo de su vida.

Se define como un conjunto de actividades de comunicación destinadas a mejorar las prácticas alimentarias no deseables, a través de un cambio voluntario de las conductas relacionadas con la alimentación con el fin de mejorar el estado nutricional. (Elichalt , 2011).

Educar sobre la necesidad y la importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas, promoviendo una mayor conciencia del rol que juega una adecuada alimentación en las distintas etapas de la vida. (De la Cruz Sánchez, 2015).

Educar a la población no debe basarse solo en mostrar a la población sobre porciones de alimentos y calorías por cada alimento. La educación nutricional va más allá de una dieta. Es enseñar al paciente desde el momento que ingresa al supermercado a comprar sus alimentos, cuales aportan mayor cantidad de nutrientes, cuales poseen propiedades nutricionales especiales, manipulación del alimento para que este sea inocuo, tipos de cocción, etiquetado nutricional, entre otros aspectos. Más que enseñar al paciente a “hacer dieta” es prepararlo para que adopte un nuevo estilo de vida saludable que le permita mejorar su calidad de vida y prevenir distintas patologías asociadas a malos hábitos alimentarios.

La FAO (2011) menciona algunas estrategias que resultan eficaces en el ámbito de la educación nutricional, entre ellas:

- a) La experiencia práctica.
- b) Los distintos tipos de la elaboración de modelos, entre ellos relatos de ficción, ejemplos y casos.
- c) El aprendizaje basado en la experiencia, el ensayo y el error.
- d) La duración prolongada de las actividades.
- e) La participación, el diálogo y los debates.
- f) La multiplicidad de canales y actividades.

Sin embargo los modelos de educación nutricional orientados a la acción tienen poca aplicación, esto debido a la falta de capacidad. Son pocos los países que imparten capacitación en este ámbito y se ignoran los enfoques orientados a la modificación de comportamientos. Por lo general, el personal que se encarga del desarrollo sanitario y agrícola suele tener poca capacitación en nutrición y muy poca o ninguna capacitación en educación nutricional. Es ahí donde crece la necesidad de contar con profesionales capacitados para incorporar la educación nutricional eficaz en la salud, educación, servicios comunitarios y agricultura. (FAO, 2011).

La (FAO, 2011) menciona además como parte del proceso de educación nutricional los siguientes principios básicos:

1. Para que la verdad surta efecto en la vida de las personas, la seguridad alimentaria debe incorporar la seguridad nutricional.
2. La seguridad nutricional obliga a aprender nuevos planteamientos y nuevas prácticas.
3. Centrarse en los alimentos equivale a tener en cuenta la cadena alimentaria en su conjunto, desde la producción hasta el consumo.
4. La buena educación nutricional viene determinada por preguntas. Son fundamentales la investigación formativa, el seguimiento y la evaluación, que deben estar bajo el control de las familias y las comunidades, no solo de los investigadores.
5. Las personas deben hacerse cargo de su propia nutrición y de la de sus familias.

6. Los alimentos y la dieta tienen una dimensión social, y muchas personas y grupos, incluidos los medios de comunicación, influyen en las prácticas dietéticas.
7. La modificación de los hábitos alimentarios que lleva tiempo y supone molestias. Las dietas previas, los hábitos alimentarios, las actitudes y las circunstancias de las personas son el punto de partida.
8. El proceso consiste en averiguar, deliberar, resolver problemas, poner en práctica y prestar apoyo.
9. Lo más importante es la continuidad.
10. En todo el sistema deben potenciarse la capacidad de impartir educación nutricional.

2.5.1. Educación nutricional en niños

La educación nutricional, es un proceso vital en cada etapa del ser humano para formar hábitos saludables que le permitan llevar una mejor calidad de vida, una adecuada nutrición y que le brinden herramientas que puedan usar en la prevención de enfermedades.

Durante la infancia hay una serie de conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición que se deberían transmitir al niño con el objetivo de que en el futuro, ya como adulto, valore esta función vital como un pilar en el que se asentará su salud. (Vilaplana I Batalla , 2011).

(Vilaplana I Batalla , 2011) Menciona que durante los 6 a los 12 años es necesario incidir en:

- a) Las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.
- b) El conocimiento de los siete grupos de alimentos y la familiarización con los nutrientes principales que aportan.
- c) El conocimiento de la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo (energético, plástico o regulador).
- d) La adquisición de nociones fundamentales sobre los riesgos de las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, azúcares, así como el sedentarismo.

2.5.2. Grupos de alimentos

Los alimentos aportan gran cantidad de nutrientes, los cuales cumplen diferentes funciones en el organismo. Sin embargo la proporción en que se encuentran estos nutrientes en cada alimento es variable. Existen diferentes clasificaciones para los alimentos, (Blaga, 2016) expone la clasificación según su función específica y menciona los siguientes tres grupos:

1. Alimentos plásticos o constructores: se encargan del crecimiento, la construcción, la reparación y la renovación de los tejidos orgánicos. Son ricos en calcio, fósforo y proteínas
2. Alimentos energéticos: su principal misión es suministrar la energía necesaria para el mantenimiento de todas las funciones vitales. Estos son ricos en carbohidratos y grasas.
3. Alimentos reguladores o protectores: regulan o modulan las reacciones bioquímicas dentro de las células. Son alimentos ricos en vitaminas y oligoelementos.

Las Guías Alimentarias para Costa Rica (Ministerio de Salud, 2010), exponen el círculo de la alimentación como una herramienta para seleccionar una alimentación balanceada, el cual clasifica los alimentos según su contenido de sustancias nutritivas en los siguientes grupos:

1. Cereales, leguminosas y verduras harinosas: este grupo proporciona carbohidratos que dan energía para hacer funcionar el cuerpo y proteínas, para construir y reparar tejidos.
2. Frutas y vegetales: tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además contienen fibra, antioxidantes, y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, entre otros.
3. Alimentos de origen animal: incluyen los productos lácteos, las carnes y los huevos. La leche, el yogurt y el queso son la mejor fuente de calcio, necesarios para fortalecer huesos y dientes. Las carnes son fuente proteína de buena calidad, que ayudan a la construcción y generación de tejidos y células del cuerpo. El huevo también es fuente de proteína de buena calidad, hierro y vitamina A.
4. Grasas y azúcares: hay diferentes tipos de grasas. Entre las grasas saludables se encuentran las insaturadas como los aceites vegetales, aceitunas y aguacate. Las grasas saturadas incluyen carnes, leche entera, mantequillas y margarinas; estas grasas si se consumen en exceso pueden aumentar los niveles de colesterol. El azúcar proporciona energía y el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo, lo cual puede ocasionar problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

2.5.3. Etiquetado nutricional

La enseñanza en etiquetado nutricional como parte del proceso de educación alimentaria-nutricional es vital para la adquisición de nuevos hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Conocer sobre los componentes y nutrientes de un alimento permite a un individuo elegir un alimento con mayor aporte nutritivo sobre aquel que aporta pocos nutrientes.

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, proteínas y sal. (Ruiz Chércoles & Cenarro Guerrero, 2016).

Ruiz Chércoles et al, (2016) también mencionan la información nutricional obligatoria que debe contener una etiqueta, la cual debe ir en el siguiente orden: valor energético (expresado en kilojulios y kilocalorías), cantidades de grasas y grasas saturadas, cantidad de carbohidratos y azúcares, proteínas y sal. Se informa de las vitaminas y minerales solo si están presentes en cantidades significativas, y es obligatorio en los alimentos enriquecidos con estos nutrientes.

Esta información nutricional puede expresarse por 100 gr o por 100 ml o por porciones o unidades de consumo (cuya equivalencia se indicará al lado de la información nutricional y que suele estar basada es una dieta de 2000 kcal) (Ruiz Chércoles & Cenarro Guerrero, 2016).

2.6. Servicios de Alimentos

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de alimentarse y a lo largo de la historia ha buscado diferentes formas de satisfacer esa necesidad, desde tiempos de

la prehistoria, utilizando la caza y la recolección de frutos hasta la época contemporánea con la creación de comedores, restaurantes y cafeterías y otros servicios de alimentación.

Se denomina servicio, al área que cumple la función fundamental de brindar alimentación a un determinado grupo poblacional, a través de la transformación de la materia prima (alimentos) en raciones alimentarias (preparaciones o producto terminado) que satisfagan los gustos, hábitos y necesidades nutricionales del usuario. (Pino & Bejar, 2008).

(Pino & Bejar, 2008) También mencionan que según el grupo poblacional al que estén dirigidos los servicios de alimentos estos pueden ser: comerciales o no comerciales y define los siguientes tipos de servicios de alimentos:

- a) Servicio de alimento asistencial: es el SA de una institución asistencial como clínicas y hospitales. Tiene como responsabilidad satisfacer las necesidades nutricionales y fisiopatológicas del enfermo sin dejar de atender los gustos, hábitos y costumbres.
- b) Servicio de alimento colectivo: se designa así a los comedores, cafeterías y establecimientos que proveen alimentación por si o a través de concesionarios como Ministerios, Instituciones Públicas, empresas, universidades, guarderías, entre otros.
- c) Servicio de alimento Restaurante y Afines: son establecimientos designados a funcionar como restaurantes y afines, el cual debe ser de uso exclusivo para la preparación y el expendio alimentos y bebidas. Los servicios afines se refiere cafeterías, restaurantes de comida rápida, tabernas, entre otros.

El éxito de un servicio de alimentos no se rige solo por la calidad de los alimentos y bebidas que se ofrecen; son importantes también factores como la atención que se le brinde al cliente, procesos de manipulación y limpieza, variabilidad de preparaciones, optimización de recursos y materias primas, calidad de las instalaciones, entre otros.

La (UNID, 2014) menciona que para que un servicio de alimentos funcione adecuadamente se debe cuidar con detalle desde la planificación del proyecto hasta la realización del mismo. La falta de conocimientos y/o presupuesto limitado para el área de cocina y sus equipos incrementa el riesgo de que tanto los productos como el personal se expongan a algún tipo de contaminación, la cual puede afectar tanto la salud de los operadores, como de los comensales.

Se vuelve indispensable que los servicios de alimentos capaciten a su personal en prácticas de manufactura e inocuidad alimentaria, así como en prácticas de limpieza y desinfección. Es responsabilidad de la administración, de la mano con un profesional en nutrición, garantizar un adecuado proceso de capacitación del personal, seguimiento de los procesos operativos y del adecuado funcionamiento del servicio.

2.6.1. Buenas Prácticas de Manufactura

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, pre envasado, almacenamiento, transporte y distribución de los alimentos para el consumo humano, con el objetivo de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas. (Salgado C & Castro R, 2007).

(Salgado C & Castro R, 2007) Mencionan además ventajas o beneficios de las BPM, las cuales permiten:

- a) Higiene en los procesos de elaboración de los alimentos.
- b) Una adecuada disposición y manejo correcto de los residuos sólidos.
- c) Alto nivel de capacitación, en todos los temas que componen las BPM. Esta capacitación se puede realizar mediante talleres, charlas magistrales, días de campo, avisos alusivos y estímulos por rendimiento.
- d) Una escasa o nula presencia de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's), debido a que las fuentes de contaminación se controlan, los manipuladores aplican normas higiénicas de tipo personal y en los procesos de los alimentos hay una adecuada limpieza y desinfección.
- e) Permite una mayor satisfacción de los clientes y del empresario.

2.7. Diseño de un Menú Cíclico

Todo servicio de alimentos debe contar con una herramienta que permita un mejor control de los platillos que se van a ofrecer, ya sea platillos previamente planeados para dar al comensal, como en el caso de los servicios institucionales, o platillos que el cliente pueda escoger según sus gustos, como en el caso de servicios de tipo comercial. El menú facilita este proceso de selección de los platillos y alimentos que serán ofrecidos por el SA. Existen variedad de menús, los cuales se diseñan de acuerdo al tipo de SA y a las necesidades de los comensales.

2.7.1. Menú cíclico

Un menú cíclico consiste en una serie de menús planificados para un lapso específico, por ejemplo, 3 semanas. El menú es diferente para cada día durante el ciclo. Al final del ciclo se repite el menú en el mismo orden. (Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos, 2006).

Según el Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos (2006), un menú cíclico permite:

- a) Ahorrar tiempo. Lleva menos tiempo planear el menú y preparar las recetas dado que las comidas se repiten.
- b) Hacer compras más inteligentes porque se sabe con anticipación lo que se va a utilizar y que cantidad se va a necesitar de cada alimento.

2.7.2. Planificación del menú

En su informe, (Scacchia, 2013) define como parte de la planeación de un menú los siguientes objetivos:

- a) Cubrir las necesidades nutricionales de los usuarios.
- b) Agradar a los usuarios, satisfacción del consumidor.
- c) Mantenerse dentro de los límites presupuestarios.
- d) Contribuir a crear la imagen del servicio.

También menciona los factores que pueden afectar la planeación del menú y que se deben tener en cuenta a la hora de escoger que tipo de menú utilizar, estos factores se pueden agrupar de la siguiente manera:

- a) Del cliente: incluye aspectos socioculturales y nutricionales. Dentro de los socioculturales se consideran los hábitos alimentarios, las preferencias alimentarias y la motivación. Las necesidades nutricionales deben tenerse en cuenta en todo tipo de servicio de alimentos, aunque generalmente se realizan más en servicios institucionales.
- b) Internos del servicio: cada servicio de alimentación tiene condiciones internas específicas que afectan al menú como locales y equipo, capacidad de producción, presupuesto, tipo y estilo de servicio.
- c) Factores externos: clima, estaciones, disponibilidad de alimentos, fluctuaciones del mercado.

Los pasos a seguir para la elaboración y diseño del menú según (Scacchia, 2013) son:

- a) Elaboración de ficheros de recetas: es indispensable contar con una base de datos que permita contar con un abanico lo suficientemente amplio de opciones. Para ello se hará uso de la receta estándar como unidad de trabajo.
- b) Elaboración de las listas de comida: el menú generalmente consta de entrada, plato principal y postre.
- c) Chequeo del programa: puede responder a las siguientes preguntas: ¿es nutricionalmente adecuado?, ¿los alimentos ofrecidos son accesibles y de estación?, ¿pueden ser preparados por el personal y el equipo disponible? ¿se repite demasiado un sabor, un color, una preparación?

2.7.3. Receta Estandarizada

La receta estandarizada es una ficha de trabajo en la cual se especifica, para una preparación determinada, el proceso de preparación, los ingredientes utilizados y la cantidad de gramos de los mismos, de tal manera que asegure que se obtendrá un producto de cantidad y calidad uniforme. La utilización de las recetas estándar permite una homogeneidad mayor en las preparaciones a lo largo del tiempo, independizando la preparación de las interpretaciones del personal que la elabore. (Scacchia, 2013).

Es necesario también estandarizar las porciones, o sea la cantidad exacta que se va a servir en peso, volumen y tamaño. Esto es fundamental para controlar costos, cantidades de alimentos y para satisfacer a los usuarios. (Scacchia, 2013).

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1. Propuesta de solución

Este capítulo corresponde a la descripción de las actividades desarrolladas durante la práctica supervisada, con el fin de cumplir con los objetivos planteados y dar solución a los problemas encontrados en la Asociación Obras del Espíritu Santo.

Las actividades se desarrollaron durante un periodo de 640 horas, se inició el 01 de noviembre del 2017 y se finalizó el 09 de marzo del 2018, con un horario variado de lunes viernes de 7:00 a 3:00 p.m., el horario variaba según las actividades de la institución como fiestas navideñas y días de recolección de donativos.

Para tener una mejor visión de las actividades y temas a desarrollar durante la práctica, como primer punto se realizó un diagnóstico al personal de cocina del servicio de alimentos, donde se obtuvo como resultado un escaso conocimiento del manejo de temperaturas de los alimentos, de la desinfección de vegetales y lavado de manos.

Se analiza también mediante método observacional las prácticas de manipulación de los colaboradores para evitar la contaminación cruzada, y se observa que los trabajadores aplican algunos de los principios pero en otros existe desconocimiento, por lo que se decide implementar charlas de reforzamiento en temas de manipulación y desinfección y así mejorar la inocuidad de los alimentos ofrecidos.

Con respecto al menú del SA, se realizó una evaluación cuantitativa y cualitativa de platillos servidos en el desayuno, almuerzo y un día de cenas, utilizando el programa ValorNut y la escala AGATTTA. Con esta evaluación se determinó un exceso de grasas en la cocción de los alimentos, los alimentos servidos en la barra permanecen fríos, hay poca variabilidad de ensaladas. Por lo que se elabora una

propuesta de menú nuevo para desayuno, almuerzo, hora de café y cena, tomando en cuenta los recursos disponibles en el SA.

Posterior a la toma de medidas antropométricas a ochenta y tres colaboradores de la institución, se observó un elevado porcentaje de sobre peso y obesidad y algunas patologías crónicas. Por lo que se coordina con la gerencia y el departamento de Recursos Humanos la implementación de consulta individual al personal, con el fin de mejorar su estado nutricional.

Para abarcar el ámbito de educación nutricional se decide diseñar material impreso tipo brochure para entregar en la institución al personal, puesto que por la ocupada jornada laboral que maneja la institución, el diseño de charlas educativas no es factible. Para la selección de los temas a desarrollar se tomó en cuenta los datos obtenidos en la encuesta sobre hábitos de alimentación.

3.2. Actividades realizadas

A continuación se describen detalladamente las actividades desarrolladas en el servicio de alimentos, estado nutricional y educación nutricional respectivamente:

3.2.1. Servicio de Alimentos

En el área de Servicio de Alimentos se desarrollaron las siguientes actividades:

3.2.1.1. Actividad 1: Evaluación cuantitativa de platillos servidos en el restaurante

Objetivo: Determinar el valor nutricional en cuanto a energía y macronutrientes de los platillos ofrecidos durante 30 días en los tiempos de desayuno, almuerzo y cena en el Restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo.

Tabla 4 Evaluación cuantitativa de platillos servidos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Análisis cuantitativo de platillos servidos durante 30 días en los tiempos de desayuno, almuerzo y cena.	No aplica	Balanza de alimentos Manufacturing Programa ValorNut de la Universidad de Costa Rica Calculadora Computadora Lápiz Cámara fotográfica Porcionadoras. Machote para evaluación cuantitativa (anexo 9)	Debido a que el restaurante es abierto al público y recibe gran cantidad de comensales, se calcula el valor energético para una población adulta de entre los 18 y los 59 años, para ello se toma en cuenta las RDD del INCAP 2012, que considera edad, sexo y tipo de actividad física. Se procede con la distribución de macronutrientes para 4 tiempos de comida que son los que ofrece el restaurante. Se realiza la evaluación con los platillos ofrecidos en el desayuno, el almuerzo y la cena durante 30 días. Se utilizan las	No aplica	<u>Desayuno:</u> Los porcentajes en su mayoría superan los porcentajes de adecuación recomendados (90-110%), en carbohidratos, solo 1 platillo entraban dentro del porcentaje recomendado (semana 1 día 1), en el caso de las proteínas de igual forma solo 1 platillo entraban dentro del rango adecuado (semana 3 día 3), en las grasas ningún platillo logro cumplir con el rango recomendado, en cuanto a calorías ninguno se encuentra dentro del rango permitido. El promedio de porcentajes de adecuación en carbohidratos es	152 horas

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>porcionadoras para pesar la porción estándar que sirven. Para la determinación de valores nutricionales se utiliza el programa ValorNut de la UCR. Una vez obtenidos estos valores se hace la comparación con los valores recomendados y calculados al inicio.</p>		<p>de 120%, en proteínas es de 130%, en grasas es de 468% y en kcal es de 223%</p> <p><u>Almuerzo:</u> de igual forma que en los desayunos, la mayoría de los platillos exceden los porcentajes recomendados (90-110%). De los 30 platillos solo 19 encajan dentro de los porcentajes recomendados platillos 4,6,10, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 23, 25,26, 30 en carbohidratos, platillos 3, 4, 5, 6, 13, 15, 21,23, 25, 28, 30 en proteínas, platillo 24 en grasas y platillos 3, 18, 28 en kcal. En promedio las kcal se encuentran en 137%, los CHO en 96%, las CHON en 106%, las grasas en 226%.</p>	
					<u>Cena:</u>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					Solo 1 platillo encajan dentro de los porcentajes recomendados (90-110%): platillo 1 En carbohidratos. En promedio las kcal se encuentran en 113%, los carbohidratos en 80%, las proteínas en 90% y las grasas en 191%.	

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización:

El Restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo, no cuenta con un menú cíclico establecido, el menú semanal se establece de acuerdo a lo que haya en existencias. Para la evaluación se realiza un análisis observacional de cuáles son los platillos de mayor demanda y se trabaja con esos. Para el pesaje de los alimentos, se utiliza la porción estándar que sirve el restaurante, con ayuda de las cucharas porcionadoras y la balanza para alimentos. Sin embargo, el cliente puede elegir si desea mayor o menor porción a la estándar.

Dado que el restaurante es un local abierto al público, para el cálculo del valor energético se efectúa un análisis observacional para determinar cuál es el grupo etario

que más frecuenta el S.A. Se establece que la mayor cantidad de clientes se encuentran en edades entre los 18 y los 59 años. Seguido se toman los requerimientos energéticos para hombres entre los 18 y los 29, 9 años con un nivel de actividad física leve, el cual corresponde a 2600 kcal/día; y para hombres entre los 30 y los 59,9 años, con el mismo nivel de actividad física (2500 kcal) y se realiza un promedio que da como resultado 2550 kcal/día.

Se sigue el mismo procedimiento para cálculo del requerimiento energético de las mujeres entre los 18 y los 59,9 años, obteniéndose un promedio de 2050 kcal/día. Finalmente se promedian nuevamente los requerimientos de 2550 kcal de los hombres y las 2050 kcal de las mujeres y se obtiene un promedio final de 2300 kcal/día para ambos grupos ([ver anexo 39](#), tabla 13). Para este cálculo se toman como referencia las RDD del INCAP (2012) ([ver anexo 38](#))

La distribución de macronutrientes se establece en 50% carbohidratos, 20% proteínas y 30% grasas. La división de porcentaje por tiempo de comida se definió de la siguiente manera: 25% desayuno (575 kcal), 35% almuerzo (805 kcal), 20% merienda de la tarde (345 kcal) y 20% la cena (575 kcal). Carbajal Azcona (2013) menciona que una adecuada distribución energética se puede establecer de la siguiente forma: desayuno (20-25% de las calorías totales), merienda de la mañana (10%), almuerzo (30-35%), merienda de la tarde (10%) y cena (20-30%).

El cálculo total se realiza de manera tipo tabla en donde se observa la semana, el día y fecha, número de platillo y nombre, nombre del alimento, peso, cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas, el total por platillo y el porcentaje de adecuación ([ver anexo 9](#)).

El S.A. no cuenta con medidas estándar establecidas para las recetas, por lo que para la estimación de ingredientes se entrevistó a las cocineras para conocer más detalladamente que ingredientes utilizan y aproximadamente que cantidad.

Los platillos de desayuno adquiridos por los clientes en el restaurante son altos en kilocalorías y grasas principalmente, predominan las preparaciones fritas como plátanos maduros fritos, salchichón frito y chorizo frito.

El servicio cuenta con las cucharas porcionadoras para servir medidas estándar. Sin embargo, los comensales pueden pedir mayor o menor cantidad de porción. Las preparaciones que tienen mayor demanda son el gallo pinto, salchichón frito, queso frito o fresco, pan y huevos revueltos, fritos o rancheros, que se preparan al momento según pedido del cliente.

Para la evaluación del almuerzo se utiliza la misma metodología que en el desayuno, se realiza una observación de la preparación de los platillos para estudiar uso de ingredientes, tipos de cocción. Al igual que en el desayuno, los platillos evaluados en el almuerzo son altamente calóricos, altos en carbohidratos y grasas. Predominan los platillos tipo “casados”, que incluyen arroz, frijoles, carnes en salsa o a la plancha, plátanos maduros fritos, picadillos o vegetales al vapor, y ensaladas frías o verdes, además existe una alta preferencia por la olla de carne, la cual por regla del restaurante, es de venta diaria.

Para la evaluación de platillos de la cena, se asiste al S.A. en el turno de la noche. El menú ofrecido en las cenas varía con respecto a los del almuerzo, esto debido a que por lo general existe una mayor afluencia de comensales que asisten a

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					<p>aroma bueno o muy bueno y en un 8% no se logra percibir el aroma del platillo.</p> <p>Gusto: un 77% de los platillos califican con un gusto bueno o muy bueno, y un 23% se califica con un gusto desagradable por excesos de grasa y de sal.</p> <p>Apariencia: un 38% de los platillos se calificaron con apariencia mala o desagradable por no haber variedad de colores y por verse desordenado el plato.</p> <p>Tamaño: 92% califican con un tamaño bueno o adecuado.</p> <p>Temperatura: 31% de los platillos se encontraban fríos, esto debido a fallas</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					<p>en el control de temperaturas en el Baño María.</p> <p>Textura: un 31% de los platillos se calificaron con textura inadecuada, esto debido a que el gallo pinto se servía muy tostado o muy pastoso. No había estándar en la textura.</p> <p>Armonía: un 62% califican como adecuados y un 38% desagradable.</p> <p><u>Almuerzo:</u></p> <p>Se obtiene un 87% de platillos con un aroma agradable.</p> <p>Gusto: un 53% de los platillos tienen un gusto muy bueno y un 47% un gusto bueno, debido a falta de sazón en algunos platillos.</p> <p>Apariencia: el 80% de los</p>	

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					<p>platillos tienen una apariencia agradable.</p> <p>Tamaño: 93% de los platillos se calificaron con un tamaño adecuado.</p> <p>Temperatura: 20% de los platillos se calificaron con una temperatura inadecuada puesto que algunos de ellos se encontraban fríos a la hora de la evaluación.</p> <p>Textura: un 84% presenta una textura agradable y adecuada.</p> <p>Armonía: el 80% de los platillos presentan una armonía adecuada.</p>	
					<p><u>Cena:</u> El 100% de los platillos se calificaron con un aroma y gusto agradable. Solo un 25% de los</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					<p>platos se califican con apariencia inadecuada o mala. De igual forma un 25% califican con un tamaño inadecuado por ser una porción muy grande según el tipo de alimento. Con respecto a temperatura el 100% califican con una temperatura adecuada. En textura solo un 25% se encontraba en una textura inadecuada. En cuanto a la armonía el 100% de los platos se encontraban en una escala adecuada.</p>	

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización:

El análisis sensorial de los platillos se realiza mediante el sistema AGATTTA, para ello se hace la degustación de los platillos y se evalúan utilizando el sentido del olfato, la vista y el gusto. Esta evaluación se realizó con un machote, en el cual se incluyó fecha, número y nombre del platillo, fotografía del platillo, y la tabla de características organolépticas ([ver anexo 12](#)). Los rubros utilizados para esta evaluación fueron: muy bueno, bueno, malo, muy malo. Siendo el muy bueno el de mayor agrado y muy malo el de menor agrado.

Los platillos del desayuno en su mayoría tienen buena apariencia y armonía, sin embargo hay algunos que se ven desordenados, con poca variedad de colores y excesos de grasa en algunos alimentos como el huevo frito, el chorizo y el queso frito. Con respecto a la temperatura, es una de las características que menor calificación posee, puesto que gran parte de los platillos evaluados se encontraban tibios y algunos totalmente fríos, provocando desagrado y molestia en los comensales.

El tamaño, es una característica un poco más subjetiva puesto que cada cliente decide qué cantidad de comida desea que le sirvan. Sin embargo, el restaurante si maneja una medida estándar y parten de esta medida para agregar más o menos porción según pedido del cliente. Por lo que basado en la medida estándar, la mayoría de los platillos tienen un tamaño adecuado. Los platillos que no logran cumplir con un adecuado tamaño son los que incluyen natilla, esto debido a que la porción es muy grande para este tipo de alimento y por lo general los clientes tienden a dejar una parte de la natilla.

La textura de los platillos en su mayoría es adecuada, los que no logran cumplir con una calificación adecuada, fueron platillos que durante la evaluación, por ejemplo, el gallo pinto se encontraba muy tostado o por el contrario muy pastoso, o huevos rancheros con dos formas de preparación, en torta o fritos. En cuanto a gusto y aroma, un 77% y un 92% respectivamente califican con un gusto y aroma adecuado y agradable. Los porcentajes restantes se calificaron en el rubro de malo debido a excesos de sal o grasa en el platillo o que no se logró percibir ningún aroma durante la evaluación.

En relación con el almuerzo, 80% de los platillos poseen una apariencia y armonía buena o muy buena, los alimentos se ven frescos y agradables; el 20% que se calificó con apariencia mala es debido que no hay variedad de colores en el platillo a falta de ensaladas verdes y vegetales, o que a la hora de servir el platillo este quedó desordenado.

En cuanto a la textura, 84% de los platillos califican con una textura adecuada, entre bueno y muy bueno. El 16% que poseen la calificación de malo es debido a que la carne estaba dura o le faltaba cocción, los plátanos estaban duros y la lechuga de la ensalada estaba suave.

Con respecto al tamaño, 93% de los platillos poseen un tamaño adecuado según la medida estándar y el tipo de alimento. Sin embargo, al poder los clientes elegir la porción que desean comer, el excesivo consumo de harinas se ve aumentado, repercutiendo negativamente en el peso del comensal.

En relación con la temperatura, 80% de los platillos se encontraban en la temperatura adecuada, sin embargo el otro 20% estaban fríos. Esto debido a que los alimentos se mantienen servidos en bandejas sobre el baño María, y este no tiene un control estricto de la temperatura del agua, lo que ocasiona que los alimentos se enfríen rápidamente, además el local al ser tan abierto permite la circulación de aire lo que también provoca enfriamiento rápido de la comida.

En gusto y aroma el 100% de los platillos tienen una clasificación buena o muy buena, la mayoría están adecuadamente sazonados, y se percibe un olor agradable tanto en las bandejas como cuando están servidos en el plato.

En relación con la cena, la mayor parte de los platillos tienen una apariencia y armonía adecuada. Sin embargo un 25% califican con el rubro malo en apariencia, debido a que el platillo se ve descuidado y poco apetitoso. De igual forma un 25% de los platillos tienen una textura desagradable por lo que se le califica como mala.

De acuerdo con la temperatura, la totalidad de los platillos se encontraban a una temperatura adecuada, esto debido a que los platillos servidos en la cena son de preparación rápida y se despachan casi al instante, por lo que permanecen menos tiempo en el baño María.

El tamaño de las porciones es adecuada en el 75% de los platillos, sin embargo un 25% califican como una porción muy grande para el tipo de alimento. En cuanto al gusto y el aroma, en todos los platillos son adecuados y agradables.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					<p>s realizan 3 o más tiempos de comida en el local. Con respecto al sabor, aroma y variedad de las preparaciones la mayoría de los clientes opinan que son buenas o muy buenas. En cuanto a la temperatura de los alimentos, 82% de los clientes entrevistados indican que los alimentos se encuentran calientes, sin embargo el 18% restante se</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
					quejaron sobre la temperatura fría de los alimentos. En cuanto al tamaño de las porciones, 84% de los entrevistados creen que las porciones son grandes, el porcentaje restante opina que son muy grandes o muy pequeñas.	

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización:

Se realiza una encuesta durante cinco días en los tiempos de desayuno y almuerzo a 50 comensales del restaurante para conocer la percepción que tienen sobre el servicio que brinda el local, esto con el fin de mejorar el servicio que ofrecen.

Se aplica un machote que incluye nombre del servicio de alimentos, tiempo de comida que realizan en el restaurante, percepción sobre el sabor, aroma y temperatura

de los alimentos, tamaño de la porción servida, y variedad de preparaciones en la barra de servicio ([ver anexo 42](#)).

Se pudo determinar que los tiempos de comida que más suelen hacer los clientes en el restaurante son el desayuno, el almuerzo o ambos. Sin embargo una menor cantidad suelen realizar desayunos, almuerzos, horas de café y cena en el servicio. Con respecto al sabor, al aroma y a la variedad de preparaciones la mayoría de los entrevistados brindan una calificación de buena o muy buena. Las calificaciones malas en estas características se acompañan de observaciones sobre el sabor del gallo pinto, y la poca variedad de preparaciones en la noche.

En relación con la temperatura un 82% opina que la temperatura es caliente y la consideran adecuada. El porcentaje restante mencionan que la temperatura es fría o muy fría, sobre todo en platillos como la olla de carne. En el tamaño de la porción, un 84% opina que la porción y la consideran adecuada, sin embargo mencionan que eso depende de la percepción de cada persona y de cuanto coma cada uno.

Entre las observaciones que realizan destacan un mayor control en el aseo de los baños, y que la atención en las cajas suele ser muy lenta.

3.2.1.4. Actividad 4: Charla sobre Manipulación de Alimentos y Métodos de Limpieza y Desinfección

Objetivo: brindar capacitación sobre inocuidad alimentaria y procesos de limpieza y desinfección al personal del Restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo, que permitan el mejoramiento en los procesos de producción de los alimentos del S.A.

Tabla 7 Charla de Manipulación de Alimentos y Métodos de Limpieza y Desinfección

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Charla sobre Manipulación de alimentos y Métodos de Limpieza y Desinfección	Diez empleados del Restaurante divididos en dos grupos de cinco integrantes.	Video-Beam Computadora Jeringa Lapicero	La charla se realiza mediante el método expositivo con dos presentaciones en Power Point en donde se inicia la primera presentación (anexo 28) explicando el concepto de inocuidad alimentaria y los peligros que pueden alterar un alimento, seguido se explica los procesos correctos de enfriamiento de alimentos y las temperaturas de idóneas de alimentos fríos y calientes, seguido se hace un	Las evaluaciones se realizaron al final de cada presentación.	Luego de la capacitación, en colaboración con la administración del restaurant se implementaron los procesos de limpieza y desinfección de pisos y mesas de trabajo al finalizar cada turno. Este proceso permitió observar una mejora considerable en el aseo de la cocina, y del local en general, (ver anexo 34) poniendo de	Búsqueda de información y elaboración de las presentaciones 16 horas. Charla al grupo 1: 1,5 hora Charla al grupo 2: 1 hora 15 minutos.

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>recordatorio del uso adecuado de las tablas de picar y se hace una breve descripción de los tipo de termómetros que se utilizan en el área de SA. Se finaliza la primera presentación con un caso de análisis sobre Enfermedad es transmitidas por alimentos. La segunda presentación (anexo 29) se inicia explicando los conceptos de limpieza y desinfección y explicando la importancia de estos procesos.</p>		<p>manifiesto la efectividad de la capacitación. Adicional se realizaron dos evaluaciones al azar para analizar la comprensión del lavado de manos. De los dos colaboradores evaluados, solo uno tuvo dificultades para recordar todos los pasos del lavado de manos. Sin embargo se mejoró significativamente la práctica del lavado de manos.</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>Seguido se explican detalladamente los pasos para la limpieza y desinfección de pisos, mesas de trabajo, vegetales y lavado de manos. Para este paso se utiliza una jeringa para explicar cómo se debe elaborar la solución de agua y cloro. Para la explicación del lavado de manos se realiza en forma demostrativa el proceso adecuado, adjunto en la presentación . Al finalizar esta presentación se pasó una presentación</p>			Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>más (anexo 30) de tipo explicativa sobre los cambios en el menú y las recetas y algunas recomendaciones sobre cómo mejorar el servicio que ofrece el Restaurante.</p>			

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización

La charla se plantea a partir del diagnóstico inicial al personal de cocina, donde se observa una nula revisión de las temperaturas a las cuales deben mantenerse los alimentos, y falla en los procesos de desinfección sobre todo de los vegetales, a los cuales solo se les lava con agua, por lo que se procede a diseñar las presentaciones ([anexo 28](#) y [anexo 29](#)).

Se procedió a coordinar las charlas con los administradores del restaurante. Inicialmente se coordinó la actividad de la siguiente forma: Grupo 1: lunes 15 de enero, Grupo 2: lunes 29 de enero. Esto para no interferir con las labores de la cocina, la cual permanece en funcionamiento las 24 horas. Sin embargo, para esos días se inició la

remodelación de la cocina por lo que se trasladó la actividad para el día: 19 de febrero del 2018.

La sesión tuvo una duración de 1 hora y media con el primer grupo y 1 hora y 15 minutos con el segundo grupo. La actividad se llevó a cabo en el segundo piso del restaurante, que funciona como sala de eventos. Se inicia la sesión explicando el motivo de la capacitación y se procede a dar la presentación sobre Manipulación de Alimentos. Se inicia explicando el concepto de inocuidad alimentaria y los peligros físicos, químicos y biológicos que pueden contaminar un alimento. Seguido a esto se explica cómo se transmiten ciertos patógenos a los alimentos, generando curiosidad en el personal, los cuales levantan la mano para hacer preguntas sobre el tema.

Se procede a explicar que son las Enfermedades Transmitidas por Alimentos y cuáles son los factores que las causan, haciendo énfasis en la importancia de verificar la temperatura de los alimentos, sobre todo los que se sirven en baño María, que fueron los que presentaron mayor problema a la hora de ser evaluados, debido a que se encontraban a temperatura ambiente. Durante la sesión se da espacio a los asistentes para que realicen preguntas que van surgiendo conforme se van dando los temas.

Se continúa con la explicación de los pasos por seguir para el correcto enfriamiento de los alimentos, esto porque durante la evaluación se observó que alimentos como la olla de carne se deja enfriando a temperatura ambiente, aumentando el riesgo de contaminación. Se hace mención también de las temperaturas a las que deben mantenerse ciertos alimentos.

Se continúa con la explicación del uso adecuado de las tablas de picar. Aquí se realiza una pausa para felicitar y motivar al personal porque durante las evaluaciones se observó el uso adecuado de las tablas para los distintos tipos de alimentos. Para finalizar esta presentación se hace una breve explicación de los tipos de termómetros que se usan en la industria alimentaria, cuales son los más frecuentes. Aquí el personal señala que el servicio contaba hace algún tiempo con un termómetro pero luego de que este se dañara no se volvió a utilizar, y manifiestan que si sienten la necesidad de que se compre otro.

Se termina esta presentación con la lectura de un caso sobre Enfermedades Transmitidas por Alimentos donde ellos deben identificar los puntos de falla que provocaron el brote de vómito y diarrea expuesto en el caso.

Los colaboradores identificaron como causa del brote, la carne molida mal cocinada. Se aprovecha el caso para explicar las consecuencias que puede tener el servicio si no hay una adecuada inocuidad alimentaria, incluyendo demandas y malas reseñas sobre el lugar.

La siguiente presentación inicia con la explicación de los conceptos de limpieza y desinfección y la importancia de aplicar estos procesos en el S.A. A continuación se explican los dos métodos de lavado que existen: el mecánico y el manual y como se realiza cada uno, y se explican los métodos de desinfección que existen.

Seguidamente se explican los pasos por seguir para la limpieza y desinfección de los pisos, mesas de trabajo, los vegetales. Para esto se hace uso de una jeringa para mostrarles cómo se debe preparar la solución de agua y cloro que se utiliza para

la desinfección. En este punto los empleados realizan preguntas sobre que sucede su una fruta o vegetal viene partido a la mitad, como procede la desinfección en ese caso. A lo que se recomienda que lo ideal es que la desinfección se realice con frutas y vegetales enteros.

Para el cálculo de la solución se utilizaron las siguientes concentraciones de cloro en partes por millón:

- a) Para la desinfección de pisos: 400 ppm de cloro 3,5% (Durango, 2014)
- b) Para mesas de trabajo de acero inoxidable: 200 ppm de cloro 3,5% (Durango, 2014)
- c) Para desinfección de frutas y vegetales: 50 ppm de cloro 3,5% (Garmendia & Vero, 2006).

Y se utilizó la siguiente ecuación: $CC \text{ de hipoclorito} = \frac{\text{Litros de agua x ppm requeridas}}{\text{concentración del producto x 10}}$ (Sánchez Y. , 2014), de la cual se obtuvo las siguientes cantidades de cloro 3,5% requeridas:

Tabla 8 Concentraciones de cloro requeridas para la desinfección de pisos, mesas de trabajo y vegetales

Área a desinfectar	Medida en ml	Medida casera	Cantidad de agua para disolución
Pisos	34,3 ml	2 cucharadas y 1 cucharadita	3 litros
Mesas de trabajo	5,7 ml	1 1/8 de cucharadita	1 litro
Frutas y vegetales	2,8 ml	½ cucharadita	2 litros

Fuente: Elaboración propia, 2018

Lo siguiente que se realiza es la explicación demostrativa del correcto lavado de manos, y las situaciones en las que se deben lavar las manos. Surge la duda en los empleados sobre el uso de guantes, por lo que se explica una situación observada durante la evaluación, donde se usaban los guantes para manipular pollo y luego utilizaban lapiceros y nuevamente manipulaban pollo. Por lo que se les explica que si van a recurrir al uso de guantes deben utilizarlos únicamente para una función, y si deben cumplir otra función, deben quitarse los guantes y desecharlos y utilizar unos nuevos.

Para finalizar la sesión se pasa una presentación de tipo explicativo sobre los cambios que se integraron en el menú, estrategias para incluir nuevas recetas y dar uso a materia prima que se mantiene en la bodega en desuso. Aquí las cocineras muestran especial interés por saber los pasos de las nuevas recetas implementadas en el menú.

La charla se concluye con éxito, se cumple el objetivo y el personal queda satisfecho con la capacitación indicando que les gustaría recibir capacitación de manera más frecuente.

3.2.1.5. Actividad 5: Estandarización de recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles

Objetivo: estandarizar las recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles del restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo, para la unificación de los procesos de preparación de estas recetas en todos los tiempos de comida que se ofrecen.

Tabla 9 Estandarización de recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Estandarización de recetas del gallo pinto, arroz blanco y frijoles.	No aplica	Computadora Lapicero Calculadora Machote de estandarización de recetas (anexo 37)	Se realiza una entrevista previa a las cocineras para conocer a detalle la preparación de las recetas a estandarizar. Se utiliza el formato de estandarización de recetas (anexo 37) para realizar las recetas.	Se realizan 3 evaluaciones sensoriales de las recetas estandarizadas con apoyo de la administración del restaurante.	Se logró obtener un estándar en cuanto a textura y sabor en las preparaciones de gallo pinto, arroz blanco y frijoles en los diferentes tiempos de comida.	Entrevista a las cocineras: 2 horas Estandarización de las recetas: 12 horas Evaluación: 2 horas

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización:

A partir de la evaluación cualitativa de los platillos se determinó que el gallo pinto, el arroz blanco y los frijoles no tenían uniformidad a la hora de prepararse en los diferentes turnos, por lo que se decide hacer una estandarización de estas recetas. Para ello se realiza una entrevista a las jefas de cocina para conocer la preparación del gallo pinto, el arroz y frijoles, medidas usadas, ingredientes usados; para poder establecer el estándar.

De acuerdo con (Ponlenz Ernst, 1996), una receta estándar, independientemente del formato que siga, debe contener la siguiente información:

- a) Nombre del platillo
- b) Número de código del archivo, por ejemplo: A-1, A-2
- c) Cantidad total y número de porciones para un tamaño específico.
- d) Ingredientes con medida de peso, volumen y unidad (se enlistan en orden de uso)
- e) Procedimientos y tiempos aproximados en la combinación de ingredientes.
- f) Temperaturas de cocinado e información sobre utensilios
- g) Variaciones de la receta o recomendaciones

De acuerdo con esta información, se establece el formato para estandarización de recetas que incluye código de la receta, nombre de la receta y fotografía representativa, número de porciones, peso y tamaño de la porción, tiempo de preparación, método de cocción, equipo y utensilios. Seguido está la tabla de estandarización que incluye ingredientes, peso bruto, peso neto y medida casera ([ver anexo 37](#)). No se incluye costo de los ingredientes debido a que gran parte de la materia prima es donada.

Ponlenz Ernst (1996) menciona además que se debe ajustar las recetas al número de población a atender o adaptarlas a un servicio de alimentación específico. Por lo que se inicia la estandarización haciendo el cálculo para 3 bolsas de arroz, cantidad que se realiza para el turno de la mañana en el S.A. Se establece como medida estándar para servir al comensal 150 gr de arroz cocido, lo que equivale a 1 taza. De

modo que las 3 bolsas de arroz rinden para 90 porciones. Se determinan el peso neto y peso bruto según el tipo de ingrediente.

Se establece luego el procedimiento a seguir para la preparación del arroz y se define tiempo de cocción y utensilios y equipo necesario. Para el desarrollo de las otras recetas se sigue el mismo procedimiento.

Se entregan las recetas a las jefas de cocina y se les explica cómo deben ser aplicadas y el motivo de la estandarización, además se colocan las recetas en la cocina para tenerlas a la vista.

Ponlenz Ernst (1996) recomienda además realizar una evaluación, preferiblemente un día donde la carga laboral sea menor, que de como resultado posibles cambios que deban hacerse en la receta para las siguientes preparaciones. Se recomienda repetir las pruebas de la receta hasta obtener por lo menos tres buenos resultados en cuanto a calidad, apariencia y cantidad.

Con base en esto, se realiza una evaluación sensorial de gusto, aroma y apariencia de la preparación. Esta evaluación se realiza en días no consecutivos con ayuda del administrador de turno. Se establece como recomendación para la receta, la sustitución del ajo por cebollino, esto debido a la escasa disponibilidad del ajo. Adicional se tomaron fotografías para comparar apariencias de la preparación entre una evaluación y otra. ([Anexo 35](#)). Al finalizar el proceso de estandarización y evaluación se logró tener un mayor estándar en la preparación del arroz, el gallo pinto y los frijoles, mejorando la apariencia, el sabor y el aroma de cada receta.

3.2.1.6. Actividad 6: Diseño de un Menú Cíclico de 4 semanas.

Objetivo: diseñar un menú cíclico de desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena, balanceado nutricionalmente para una población adulta del restaurante de la Asociación Obras del Espíritu Santo, con el fin de que exista mayor variedad de platillos balanceados nutricionalmente y que atraigan la atención del cliente.

Tabla 10 Diseño de un Menú Cíclico de 4 semanas

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Diseño de un menú cíclico de 4 semanas balanceado nutricionalmente, en donde se incluyan preparaciones que permitan aprovechar al máximo todas las materias primas del restaurante.	No aplica	Computadora RDD del INCAP	Se inicia con el cálculo del valor energético promedio para una población adulta entre los 18 y los 59 años. Para ello se utilizan las RDD del INCAP (ver anexo 38), que toman en cuenta edad, sexo y nivel de actividad física. Después se establece la distribución de macronutrientes y el	No aplica	Propuesta de menú cíclico de 4 semanas con mayor variedad de preparaciones y porciones estandarizadas para un servicio de alimentos. Inclusión de nuevas recetas que permiten el aprovechamiento de las materias primas.	104 horas

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>porcentaje de distribución para cada tiempo de comida. Se establecen las bases para el almuerzo, se utiliza el método de competencias para ello. Las bases del almuerzo con: res sola, res mixta, pollo solo, pollo mixto, cerdo solo, cerdo mixto, pescado solo. (Ver anexo 39). Las bases para la cena son las mismas que las del almuerzo con la variante de embutidos, queso y huevo como base. (Ver</p>		<p>Ciclo de menú desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena (ver Anexo 40).</p>	

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			anexo 39) Para el desayuno se utilizan las preparaciones ya establecidas y que tienen mayor demanda.			

Fuente: Elaboración propia,

Sistematización:

Debido a que el S.A. no cuenta con un menú cíclico establecido, se crea una propuesta de menú para desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cenas, en donde se incluye mayor variedad de preparaciones y platillos balanceados nutricionalmente, y recetas que permitan el aprovechamiento de todas las materias primas. (Ver [Anexo 40](#))

Esto debido a que después de la evaluación cuantitativa y cualitativa del menú se observó que los platillos suelen tener una alta carga calórica y excesos de grasa. Además durante la evaluación a las bodegas de almacenamiento se observó que hay materias primas como especias, enlatados y otros que no son utilizados. Por lo tanto se decide implementar un menú nutricionalmente balanceado que además sea variado y que permita aprovechar todos los recursos.

Se determina un valor energético total promedio para la población de 2300 kcal, al tomar en cuenta la edad (18-59.9 años), actividad física leve considerando a la

población como una población sedentaria, y sexo (femenino y masculino). Como el S.A. brinda alimentación en el desayuno, almuerzo, hora de café y cena se divide la totalidad del requerimiento energético total en: 25% (575 kcal) desayuno, un 35% (805 kcal) el almuerzo, un 20% (345 kcal) merienda de la tarde y un 25% (575 kcal) la cena. En cuanto a la distribución de macronutrientes: 50% son carbohidratos, 20% proteínas y 30% grasas ([ver anexo 39](#)).

El menú diseñado toma en cuenta los recursos con los que cuenta el S.A. y las preferencias de los comensales. Para cada ciclo se establecen las bases que serán utilizadas, luego se seleccionan los platillos principales que se incluirán en el menú. La propuesta de platillos se realiza con el método de menú por competencias, donde se establecen dos opciones de plato fuerte en el almuerzo, sin tomar en cuenta los platillos que son de preparación obligatoria según reglas del restaurante, como la olla de carne, el pollo frito y el pollo asado.

Para el desayuno se trabaja con las preparaciones ya establecidas en el restaurante y que son de agrado del comensal, y para las cenas se trabaja con una opción de plato fuerte. Los platillos seleccionados incluyen algunos ofrecidos por el S.A. y otros son nuevos tomando en cuenta los recursos que no están siendo utilizados y nuevos métodos de cocción y preparación. Se presenta el menú a la administración del restaurante, y se explica, ya que es la administración la que se encarga de la distribución del menú a las cocineras.

3.2.2. Estado Nutricional

3.2.2.1. Actividad 7: Consulta nutricional individualizada al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo.

Objetivo: brindar consulta nutricional individualizada al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo mediante la implementación de planes nutricionales y recomendaciones, con el fin de que logren una mejora en su estado nutricional y de salud.

Tabla 11 Consulta nutricional individualizada al personal

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Consulta nutricional individualizada al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo	16 mujeres 4 hombres	Computadora Calculadora Lapicero Balanza de bioimpedancia OMROM (HBF-514C) Cinta métrica Tallímetro portátil SECA Tazas y cucharas porcionadoras Tabla plato del buen comer (ver anexo 26)	La selección de los pacientes se realizó en conjunto con el departamento de Recursos Humanos. Se tomaron en cuenta los siguientes factores: pacientes con sobrepeso, obesidad, DM o HTA, pacientes con estado nutricional	La evaluación se realizaba en cada sesión al tomar las medidas antropométricas y hablar con el paciente para determinar el progreso y la efectividad de la consulta.	En la tabla 13 del anexo 24 se muestran los resultados obtenidos durante la consulta nutricional. La edad promedio de las mujeres fue de 37.2 años y de 46.5 en hombres. El promedio de pérdidas en medidas fue mayor en mujeres	126 horas

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
		<p>Anamnesis nutricional (ver anexo 19) Listas de intercambio (ver anexo 22) Machote de plenas alimentarios (ver anexo 23)</p>	<p>normal pero que desearan recibir la consulta, y personal que tuviera disponibilida d de tiempo y horario para asistir a las consultas. En la primera sesión se realiza la evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética, se explican porciones y listas te intercambio y se prescribe el primer plan nutricional. Y se entrega material educativo sobre la importancia del ejercicio.</p>		<p>que en hombres. En cuanto al peso la pérdida promedio fue de 1,5 kg en mujeres y 800 gr en hombres. Con respecto a la perdida de kilogramos de grasa el promedio corresponde a 877 gr en mujeres y 700 gr en hombres. En cuanto al IMC 12 mujeres lograron un descenso en el número de IMC, sin embargo se mantuvieron en la misma clasificación , 2 de ellas mantuvieron es mismo IMC y 2 lo aumentaron</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>En la segunda sesión se toman medidas antropométricas para evaluar avance, se corrige plan de alimentación y se da educación nutricional sobre etiquetado nutricional. En la tercera sesión de igual forma se toman medidas antropométricas para evaluar avance, corrección del plan y entrega de material sobre colitis, gastritis y estreñimiento. Se entrega tabla sobre índice</p>		<p>. En los hombres, 2 de ellos lograron un descenso de IMC, mas no en la clasificación , y otros 2 aumentaron su IMC. En relación a los hábitos de alimentación se observó un mayor consumo de frutas, implementación de meriendas en la mañana y un aumento en el consumo de agua.</p>	Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			<p>glicémico a pacientes con DM.</p> <p>En la sesión final se evalúa el progreso y se le explica al paciente, se brindan recomendaciones y se motiva al paciente a seguir con un estilo de vida saludable.</p>			

Fuente: Elaboración propia, 2018

Sistematización:

Luego de la evaluación antropométrica al personal, se determinó que gran parte de la población presentaba problemas de sobre peso y obesidad. Además hay una gran incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como Diabetes Mellitus 2, Hipertensión Arterial y Dislipidemias. Por lo tanto, se toma la decisión de brindar atención nutricional individualizada, sobre todo a aquellos pacientes que estén en mayor riesgo nutricional y a los que deseen realizar un cambio en su estilo de vida.

Se coordina con la Gerencia los permisos respectivos para brindar la consulta, debido a que se debe sacar al personal de sus funciones. Seguido se coordina con el departamento de Recursos Humanos cuales serán los pacientes que asistirán a la

consulta, para ello se toma en cuenta lo siguiente: pacientes que presenten problemas de sobrepeso u obesidad o alguna patología asociada y que además tengan disponibilidad de tiempo y horario para asistir a las consultas, y también aquellas personas que tengan interés es mejorar sus hábitos alimentarios. Se programan las consultas nutricionales para la atención de 20 pacientes y se establecen las fechas de cada consulta para pasarlas a Recursos Humanos.

Para brindar las consultas se habilita un espacio cerca de la oficina de la Gerencia y de Recursos Humanos, con un escritorio y un espacio para colocar la balanza y el tallímetro. La responsable de Recursos Humanos se encarga de llamar a los pacientes uno a uno para que no vean afectadas las labores que desempeñan estos dentro de la institución. Sin embargo, en algunas ocasiones las consultas debían ser breves porque el paciente tenía que regresar rápido a su puesto de trabajo. Se programaron cuatro consultas para cada paciente.

En la primera consulta se le solicita al paciente tomar asiento para tomarle los datos y la entrevista para llenar la anamnesis. El tiempo destinado para esta entrevista fue de 15 a 20 minutos. Seguidamente se le solicita al paciente quitarse los zapatos, medias y cualquier objeto de metal que traiga puesto o en los bolsillos. Se toma la talla con ayuda del tallímetro portátil SECA. Posteriormente se toma el peso y porcentaje de grasa con ayuda de la balanza de bioimpedancia marca OMROM HBF-504 C y la circunferencia abdominal son una cinta métrica de costura ([ver anexo 26](#)).

En relación con el cálculo y diseño del plan, se le indica al paciente que se le entregará su plan nutricional en horas de la tarde o al día siguiente, esto con el objetivo de no distorsionar las funciones que desempeñan, puesto que el cálculo del plan

requiere mayor tiempo y en acuerdo con la Gerencia las consultas no debían durar más de 30 minutos.

En las sesiones de seguimiento programadas para cada quince días, se toman las medidas antropométricas siguiendo la misma metodología que en la primera consulta, se le entrega material educativo al paciente y se le brindan recomendaciones según sea su progreso, y se sigue la misma metodología para la entrega de los planes nutricionales.

Al finalizar el proceso de atención individual, se obtienen resultados favorables mayormente en las mujeres que en los hombres, obteniéndose una pérdida promedio de peso de 1,5 kg en mujeres y 800 gr en hombres. Las pérdidas promedio de kilogramos de grasa corresponden a 877 gr en mujeres y 700 gr en hombres.

3.2.3. Educación nutricional

3.2.3.1. Actividad 8: Entrega de boletín y brochures informativos

Objetivo: informar al personal de la Asociación Obras del Espíritu Santo sobre temas en materia de nutrición, con el fin que modifiquen y mejoren sus estilos de vida.

Tabla 12 Entrega de brochures informativos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
Entrega de brochures con temas de interés nutricional, que permita educar al	50 colaboradores de la asociación	Computadora Brochures creados en Publisher	A partir de los datos obtenidos de las encuestas sobre hábitos de	Se realiza una encuesta (ver anexo 42) al personal para conocer la aceptabilidad	Las encuestas aplicadas demostraron una actitud positiva del personal	32 horas

Continúa

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
<p>personal sobre la importancia de los estilos de vida saludables. Los temas que se desarrollaron fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia del ejercicio. • Etiquetado nutricional. • Grasas saludables y grasas no saludables. • Cuidados en DM. • Recomendaciones para colitis y gastritis. • Estreñimiento 			<p>consumo se determinó cuales temas requerían ser transmitidos y explicados al personal. Como estrategia de educación se decide entregar quincenalmente un brochure con temas nutricionales básicos.</p>	<p>del material informativo entregado y si la información brindada fue clara y de fácil comprensión.</p>	<p>frente a la información recibida, además se pudo observar el interés del personal en recibir información, los cuales llegaban al escritorio de consulta a pedir brochures. De igual forma los pacientes de la consulta que recibieron boletines informativos lograron una mejor comprensión de la importancia de llevar un estilo de vida saludable.</p>	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Sistematización:

Durante la etapa diagnóstico se aplicó una encuesta sobre hábitos de alimentación y estilos de vida con el fin de conocer cuáles eran las áreas que necesitaban educación nutricional. De esta encuesta se determinó que se requería educación nutricional en temas de: actividad física, etiquetado nutricional, grasas saludables y estilos de vida saludable.

Se habló con la Gerencia para coordinar permisos para charlas educativas al personal, sin embargo, debido a la ajetreada agenda de la institución no fue factible programar charlas, esto porque se debía sacar al personal de sus funciones. Como estrategia educativa se decide entonces entregar al personal brochures quincenales con la información nutricional anteriormente planteada.

Se diseñan un total de siete brochures ([ver anexo 27](#)) con información de los siguientes temas:

- a) Boletín sobre Estilos de vida saludables.
- b) Brochure sobre Importancia del Ejercicio Físico.
- c) Brochure sobre Etiquetado Nutricional.
- d) Brochure sobre grasas saludables y grasas no saludables.
- e) Brochure sobre Gastritis y Colitis.
- f) Brochure sobre Estreñimiento.
- g) Brochure sobre Cuidados en la DM (este fue específico para los pacientes de la consulta que padecen DM).

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Metodología	Evaluación	Resultado	Tiempo invertido
			los alimentos” creado en el curso de Educación Nutricional de la carrera de Nutrición. Con los niños sentados se les cuenta la historia, que narra la discusión que hubo entre los grupos de alimentos. Conforme avanza el cuento se les va explicando las funciones de cada grupo alimenticio en el cuerpo.	deben mencionar una función que desempeña dicho alimento en el cuerpo.	a cada grupo y que función cumplen en el organismo	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Sistematización:

A pesar de que las evaluaciones nutricionales fueron realizadas al personal de la Asociación, se toma la iniciativa de brindar educación nutricional a los niños que asisten a la escuela de la asociación, el CEA. Esto debido a que en esta etapa de la

vida la educación nutricional tiene gran impacto, puesto que los niños tienen mayor interés en aprender nuevos conocimientos; y es una forma de irlos orientando hacia la escogencia de buenos hábitos alimentarios.

A partir de esto se realiza una búsqueda sobre educación nutricional en niños para determinar estrategias apropiadas. De esta búsqueda se obtiene lo siguiente:

“el cuento como recurso educativo puede ser una herramienta muy útil para trabajar diversas áreas y contenidos... Además esta herramienta es adecuada para la Educación Primaria, pues en esta etapa, muchos niños viven inmersos en su mundo imaginativo y esto les permite adentrarse en los cuentos, identificarse con los personajes, y de esta manera, aprender muchos contenidos nuevos” (Pérez Molina et al, 2013).

Por lo que se decide usar como recurso didáctico un cuento elaborado en el Curso de Educación Nutricional de la Carrera de Nutrición llamado: “La Batalla de los alimentos” ([ver anexo 32](#)) el cual narra la historia de una discusión que habían tenido grupo de alimentos sobre quien era más poderoso. Este cuento explica de una forma sencilla cuáles son los grupos de alimentos y cuál función desempeñan en el organismo.

Para iniciar la actividad se les solicita a los niños que se sienten viendo hacia donde se encuentra la expositora, y se les realiza una serie de preguntas como ¿Saben que es nutrición? ¿Cuáles vegetales conocen? ¿Cuáles frutas conocen o les gustan?, esto con el fin de hacer un diagnóstico rápido sobre el conocimiento que tienen los niños sobre grupos de alimentos. Dentro de las respuestas los niños

mencionan que la papa y el plátano son vegetales, por lo que se determina que hay déficit de conocimiento es este tema.

Se empieza a narrar el cuento y entre cada personaje del cuento se hace una pausa para ir explicando sobre los grupos de alimentos y sus funciones. Al finalizar la narración se les solicita a los niños que formen grupos para realizar un juego como estrategia para evaluar la comprensión del tema expuesto. Para ello se les entrega un grupo de fichas con imágenes de diferentes alimentos (huevo, arroz, leche, tomate, manzana, entre otros) ([ver anexo 33](#)).

El juego consiste en identificar a que grupo pertenece cada alimento, por lo que los niños deben pasar al frente con la imagen del alimento que forma parte del grupo que la expositora ha mencionado (por ejemplo: el alimento que pertenece al grupo de los lácteos) y además deben mencionar una función de dicho alimento. Al finalizar la actividad los niños lograron comprender cuales eran los grupos de alimentos, cuales alimentos se encuentran en cada grupo y además cuales son las funciones que desempeñan en el cuerpo.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

En este apartado se presentan las conclusiones alcanzadas al finalizar la pasantía de 640 horas en la Asociación Obras del Espíritu Santo.

4.1.1. Se determina mediante la evaluación antropométrica al personal de la Asociación, un alto porcentaje de pacientes con sobre peso (mujeres 35,1% y hombres 38,5%) u obesidad, donde la tipo 1 es la más frecuente (mujeres 19,3% y hombres 42,3%), seguido de la tipo 2 en mujeres (12,3%), la tipo 3 (mujeres 8,8% y hombres 11,5%) y solo un caso de obesidad tipo 2 en hombres equivalente a 3,8%. En hombres solo un 3,8% poseen un estado nutricional normal según IMC y en mujeres un 24,6%.

4.1.2. Se logra una mejora en el peso en el 70% de los pacientes atendidos en las sesiones de consulta individual, con pérdidas promedio de peso de 1,5 kg en mujeres y 800 gr en hombres y una pérdida de promedio de peso graso de 877 gr en mujeres y 700 gr en hombres. El 30% de los pacientes que no lograron cambios en su peso y estado nutricional, no mostraron compromiso en mejorar sus hábitos alimentarios y en la implementación del ejercicio físico.

4.1.3. Se determina que a partir de la intervención nutricional individual los pacientes aumentaron su consumo diario de agua e implementaron meriendas en sus hábitos alimentarios, además lograron disminuir en consumo semanal de comidas rápidas en las cenas, sustituyéndolas por opciones más balanceadas.

4.1.4. La intervención al S.A. permitió determinar mediante el análisis cuantitativo y cualitativo del menú, que los platillos ofrecidos son altamente calóricos y con exceso de grasa, y que la temperatura de los mismos es inadecuada. Sin embargo la encuesta de satisfacción aplicada a los clientes señala como bueno o muy bueno el servicio que ofrece el restaurante. Esta intervención permitió además la creación de Programas Operativos Estandarizados de Saneamiento para pisos, mesas de trabajo, desinfección de vegetales y lavado de manos, que permitan el mejoramiento del S.A.

4.1.5. Se mejoran los procesos de manipulación de alimentos y de limpieza y desinfección dentro del S.A. a partir de la capacitación brindada al personal de cocina del restaurante, al implementarse un programa de limpieza exhaustivo que debe ser informado a la administración con evidencia fotográfica al finalizar cada turno, se implementa el uso de cloro para la desinfección de vegetales y el personal se encuentra más pendiente del lavado de manos.

4.1.6. Se logra unificar los procesos de preparación de arroz, frijoles y gallo pinto mediante la implementación de las recetas estandarizadas, lo que permitió una mayor uniformidad y calidad en la apariencia de las recetas en los diferentes tiempos de comida.

4.1.7. Se crea un menú cíclico de 4 semanas, balanceado nutricionalmente según las necesidades de una población adulta, y que incluya variedad de preparaciones que permitan el aprovechamiento de todas las materias primas del S.A.

4.1.8. Se logra informar al personal de la Asociación mediante el desarrollo y entrega de material educativo sobre temas nutricionales, que además le permiten actualizarse y aplicar estos conocimientos en su vida diaria.

4.2. Recomendaciones

A continuación se presentan recomendaciones sugeridas tanto a la Gerencia de la Asociación como a la Administración del S.A.

4.2.1. Implementar y promover un sistema de pasantías a estudiantes o profesionales en nutrición, que brinden atención nutricional individualizada al personal de la Asociación, con el fin de promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

4.2.2. Promover programas de educación nutricional dirigidos al personal mediante el apoyo a estudiantes de Nutrición que realizan Trabajos Comunes Universitarios en la institución, con el fin de mantener al personal actualizados en temas nutricionales que puedan aplicar en su vida diaria.

4.2.3. Ofrecer capacitación regular al personal del S.A. en temas de manipulación e inocuidad alimentaria, esto con el fin de mejorar el servicio que se brinda en el restaurante, desde la producción de los alimentos hasta que son consumidos por el comensal.

4.2.4. Innovar en la creación de recetas y platillos que brinden variedad al menú ofrecido en el restaurante y que además permita aprovechar al máximo todos los insumos con que cuenta el S.A.

4.2.5. Realizar periódicamente encuestas de satisfacción a clientes del restaurante, esto permite conocer las disconformidades que puedan tener acerca del servicio que brinda el restaurante y que sirvan para el mejoramiento del local.

4.2.6. Ejecutar evaluaciones mensuales al personal de cocina con el fin de verificar el seguimiento de los procesos adecuados de limpieza y desinfección aprendidos durante la capacitación recibida y expuestos en los POES, esto permite detectar necesidades de nuevas capacitaciones para refrescar conceptos y procesos.

4.2.7. Disponer de un termómetro de alimentos en el S.A. que permita llevar un mejor control de las temperaturas de los platillos servidos en el baño María, esto permite evitar la contaminación de los alimentos y minimizar las quejas de los clientes por alimentos fríos.

4.2.8. Minimizar el uso de aceite en las preparaciones de los alimentos con el fin de disminuir el aporte calórico y mejorar las características AGATTTA de los platillos ofrecidos en el S.A.

4.2.9. Promover la educación nutricional en los niños que asisten al CEA (Centro Educativo de la Alegría), con el fin de orientar a los niños desde edades tempranas a seguir hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

CAPÍTULO V
BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso Fernández, M. (2015). *Guías Clínicas Diabetes Mellitus*. Badalona, España: EUROMEDICE, Ediciones Médicas, S.L.
2. Blaga, M. (02 de octubre de 2016). *IVESSA: revista de cultura vegetariana*. Obtenido de <https://vivessa.net/clasificacion-de-los-alimentos/>
3. Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México, D.F.: McGraw Hill .
4. Castañeda Sepúlveda , R. (2010). Síndrome de intestino irritable. *Medicina Universitaria* , 39-46.
5. Castillo Brais, M. (23 de enero de 2017). *Universidad de Costa Rica*. Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>
6. De la Cruz Sánchez, E. E. (2015). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN INICIAL . *Paradigma*, 161-183.
7. Durango, C. (20 de febrero de 2014). *Slide Share*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/carolinacartagenad/concentracin-ppm-desinfectante-lab>
8. Elichalt , M. (2011). La educación alimentario-nutricional como estrategia de abordaje poblacional en el Primer Nivel de Atención a la Salud. *Opcion medica* , 40-42.
9. FAO. (2011). *Food and Agriculture Organization of the United Nations*. Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
10. Garmendia, G., & Vero, S. (2006). Métodos para la desinfección de frutas y hortalizas . *Horticultura*, 18-27.

11. Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos. (2006). *National Food Service Management Institute*. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/documentLibraryFiles/PDF%5C20080618051411.pdf>
12. Krames Patiens Educatios. (2010). *Veterans Health Library*. Obtenido de https://www.veteranshealthlibrary.org/Spanish/Flipbooks/General/22911261es_VA.pdf
13. Mahan , L. K., Escott-Stump , S., & Raymond, J. L. (2013). *Krause Dietoterapia* . Madrid, España: Elsevier España, S.L.
14. Manzano, E. A., & López Hernández, E. (2016). Relación del sobrepeso y obesidad con el rendimiento laboral en trabajadores de una empresa metalmecánica en México . *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 103-108.
15. Ministerio de Salud. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009*. San José: Ministerio de Salud.
16. Ministerio de Salud. (2010). *Guías Aliemntarias para Costa Rica*. San José, Costa Rica: CIGA.
17. Organización Mundial de Gastroenterología. (2010). *Estreñimiento: una perspectiva mundial*.
18. Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria*. Washington, D.C.: OPS.
19. Palencia Sánchez , F. (2015). *Investigación Bogotá*. Obtenido de http://investigacion.bogota.unal.edu.co/fileadmin/recursos/direcciones/investigacion_bogota/documentos/enid/2015/memorias2015/ciencias_medicas_salud/impacto_de_la_enfermedad_cronica_en_los_tr.pdf

20. Pino, L., & Bejar, S. (2008). Aspectos generales de la gestión en un servicio de Alimentación. *Renut*, 248-255.
21. Ponlenz Ernst, M. (1996). *Manual de preparacion y selección de alimentos II*. Nuevo León, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
22. Ruiz Chércoles , E., & Cenarro Guerrero, T. (2016). La importancia del etiquetado. *Actualización en Pediatría*, 357-367.
23. Salgado C, M. T., & Castro R, K. (2007). Importancia de las buenas prácticas de manufactura en cafeterías y restaurantes. *Vector*, 33-40.
24. Sánchez, R. A. (2010). Guías Latinoamericanas de Hipertensión Arterial. *Revista Chilena de Cardiología*, 117-144.
25. Sánchez, Y. (26 de abril de 2014). *E.S.E Hospital Medina*. Obtenido de <http://www.esehospitalmedina.gov.co/documentos/protocolos/esterilizacion/guias/ES%20GU%2009%20MANEJO%20DE%20AGENTES%20DESINFECTANTES.pdf>
26. Scacchia, S. C. (2013). *Administración de Servicios Alimentario*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Belgrano.
27. UNID. (2014). *Universidad Interamericana para el Desarrollo* . Obtenido de <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2014/09/4-g-ha01lectura.pdf>
28. Valdivia Roldán, M. (2011). Gastritis y Gastropatías. *Revista de Gastroenterología de Perú*, 38-48.
29. Vilaplana I Batalla , M. (2011). EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE . *Offarm*, 43-50.

CAPÍTULO VI
ANEXOS


Anexo 1

Fachada de la Asociación Obras del Espíritu Santo



Anexo 2

Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.

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

INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A			
CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES			
ART	ITEM	CAL	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.	1	
	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	
Alrededores Art. 6	Libres de aguas estancadas	1	
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	
Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	
Instalaciones de gas Art. 11	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Disponición 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 cuenten 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 Brecker en buen estado de funcionamiento	1	
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
B			
ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)			

ART	ITEM	CAL
B1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2
	El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	1
Piso Art. 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1
	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1
	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
Cielo Raso Art. 14	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
Ventanas Art. 19	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
	Se mantienen limpias	1
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
Equipos cocción Art. 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1
	Las tablas deben estar 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 pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo pares 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 unas vez al día.	1
	Depositara el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1
	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM	CAL	
C1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
Cielo Raso Art. 38	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Puertas Art. 40	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y esta 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 MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
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 7.600	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	

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

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

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

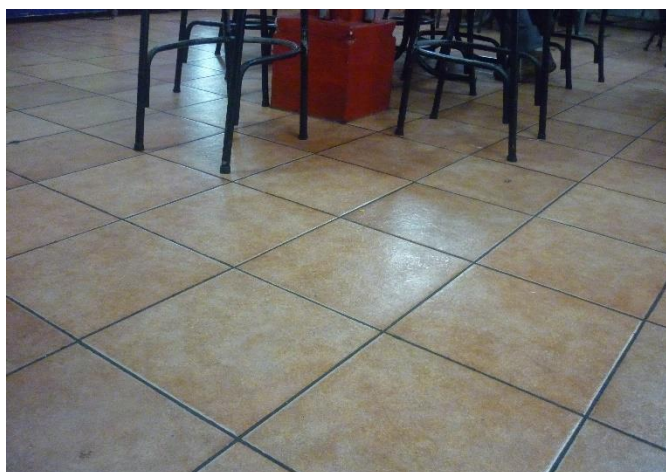
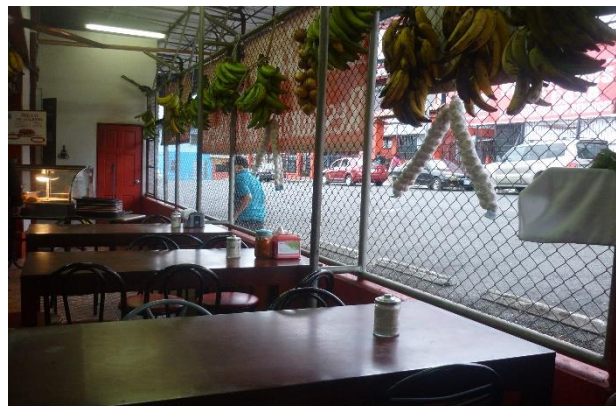
G SERVICIO A DOMICILIO			
ART	ITEM	CAL	
Transporte para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	

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

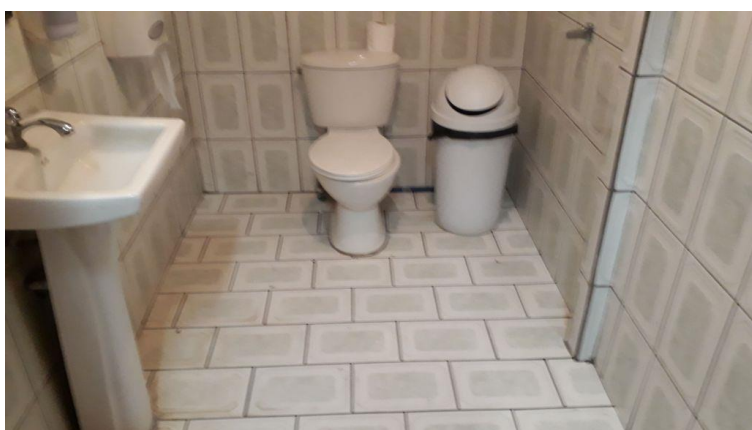
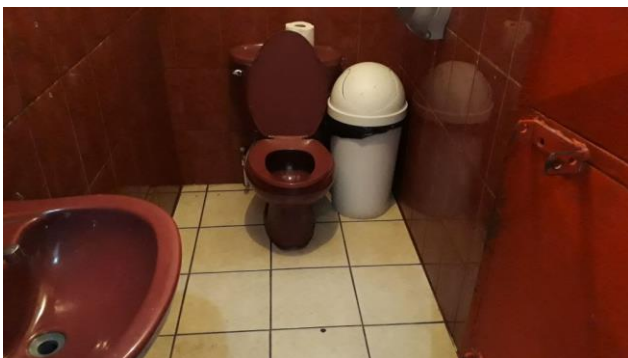
Anexo 3

Condiciones físicas del Servicio de alimentos

Infraestructura

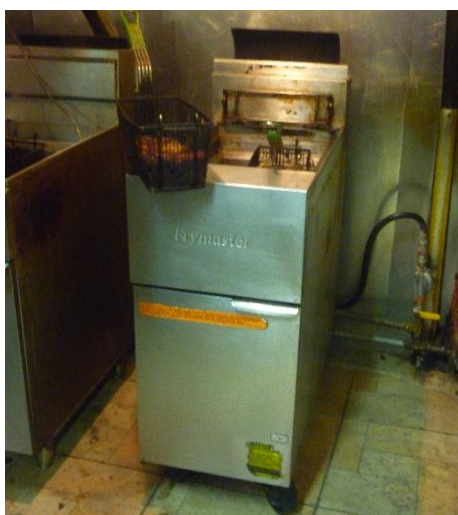


Servicios sanitarios



Anexo 4

Equipo y utensilios





Anexo 5

Áreas de almacenamiento

Refrigeradores y congeladores



Cámaras de refrescos

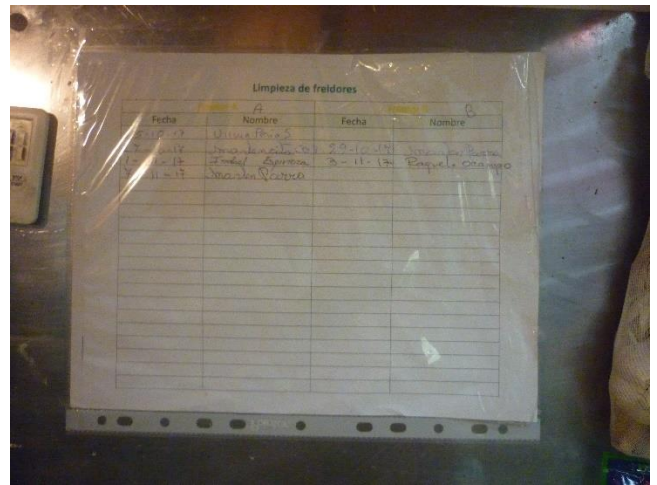


Almacenamiento en seco



Anexo 6

Imágenes relacionadas con la manipulación de alimentos





Anexo 7

Uniforme del personal de cocina



Anexo 8

Evaluación sobre manipulación de alimentos al personal

Asociación Obras del Espíritu Santo**Pasante en Nutrición: María Fernanda Alfaro Matamoros****Universidad Hispanoamericana****Evaluación de los conocimientos en Manipulación de Alimentos al personal de cocina del Restaurante de la Alegría.**

Indicaciones: mediante el método de observación se evaluará al personal de cocina que esté en contacto directo con los alimentos con el fin de analizar sus prácticas de manipulación de los alimentos, y poder identificar deficiencias en este tema, para posteriormente brindar la capacitación correspondiente.

Fecha	
Nombre del colaborador	
Turno	
Evaluador	

1. Se lava las manos antes de manipular los alimentos, después de ir al baño, después de manipular alimentos crudos como pollo o después de tocar platos o utensilios sucios. Si la respuesta es "NO", saltar a la pregunta n° 3.

() Sí

() No

2. Sigue los pasos de lavado de manos de la figura adjunta.

() Sí

() No

Figura 1. Correcto lavado de manos



3. Utiliza siempre la malla o gorro protector mientras se mantiene dentro del área de cocina.
- () Sí
- () No
4. Utiliza vestimenta adecuada para las labores de cocina (zapatos cerrados antideslizantes, pantalón, blusa o camisa con mangas, delantal)
- () Sí
- () No
5. Al preguntársele como descongelan carnes y otros productos congelados ellos indican que:
- () Lo colocan en el refrigerador 1-2 días antes de su uso
- () Lo descongelan a temperatura ambiente o bajo el chorro de agua
- () Lo ponen a cocinar congelado y que se descongele conforme se cocina
- () Lo descongelan en el horno microondas
6. A la hora de preparar vegetales los lavan con:
- () Solo con agua rápidamente
- () Con agua clorada
- () Con vinagre
- () No la lavan

7. Al freír algún alimento (pollo, carne, pescado, plátanos, empanadas, etc.) ellos:
- () Agregan el alimento inmediatamente después de colocar el aceite
 - () Verifican con el termómetro que el aceite alcance la temperatura del aceite
 - () Esperan a que el aceite esté caliente.
8. A la hora de desechar el aceite que ya no se usará más, ellos:
- () Lo filtran y lo guardan en un recipiente tapado
 - () Lo botan en el basurero
 - () Lo botan en la pila y que se vaya por el desagüe
 - () Otro: _____.
9. Utilizan tablas diferentes para los diferentes tipos de alimentos (vegetales, frutas, pollo, queso) y según el estado del mismo (crudo o cocido)
- () Sí
 - () No
10. Revisan la temperatura con termómetro de alimentos de los productos que serán servidos calientes o que se mantienen en el baño María.
- () Sí
 - () No
11. Utilizan los mismos instrumentos para servir los diferentes alimentos al comensal.
- () Sí
 - () No
12. Limpian las mesas de trabajo después de la jornada o antes de cambiar turno siguiendo procesos adecuados de limpieza y desinfección de superficies.
- () Sí
 - () No

OBSERVACIONES:

Anexo 9

Análisis Cuantitativo de los platillos del desayuno

Semana 1

Fecha: Jueves 02 de noviembre, 2017

Platillo #: 1					
Gallo pinto, queso frito, huevo frito y tortilla					
<i>Alimentos</i>	<i>Peso Directo (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Huevo	110 gr	162	0,85	13,84	10,93
Tortilla comercial	32 gr	62	15,26	1,63	0,35
Aceite vegetal	55 gr	486	-	-	55
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
TOTAL		1078	74,9	37,6	70,7
% ADECUACIÓN		187%	104%	131%	370%

Fecha: Viernes 03 de noviembre, 2017

Platillo #: 2					
Sándwich de pollo mechado					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Pan baguette	80 gr	254	54	9,36	1,68
Pollo mechado	60 gr	106	-	16,37	4,03
Jamón de cerdo	20 gr	24	-	3,91	0,85
Queso amarillo	16 gr	60	5	3,54	0,26
Salsa rosada	15 gr	37	3,67	0,2	2,53
TOTAL		481	62,67	33,38	9,35
% ADECUACIÓN		84%	87%	116%	49%

Semana 2

Fecha: Lunes 06 de Noviembre, 2017

Platillo #: 3					
Gallo pinto, carne en salsa, huevos rancheros y pan.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Huevo	55 gr	81	0,42	6,92	5,47
Carne res cocida	80 gr	211	-	21,15	13,42
Salsa tipo natura	70 gr	25	5,9	1,01	0,09
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	20 gr	13	3,89	-	-
Cebolla	12 gr	5	1,16	0,17	0,02
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Chile dulce	15 gr	4	0,9	0,15	0,05
Apio	15 gr	2	0,45	0,1	0,03
Zanahoria	30 gr	11	2,47	0,23	0,05
Aceite	60 gr	530	-	-	60
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
TOTAL		1118	63,95	40,37	80,44
% ADECUACIÓN	-	194%	89%	141%	421%

Fecha: Martes 07 de Noviembre, 2017

Platillo #: 4					
Gallo pinto, salchichón, queso fresco y pan con mantequilla					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Salchichón crudo	132 gr	414	5,25	13,56	37,21
Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
Mantequilla	10 gr	72	0,01	0,09	8,11
Aceite	70 gr	619	-	-	70
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01

Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1597	90,39	40,35	120,61
% ADECUACIÓN		278%	126%	141%	631%

Fecha: Miércoles 08 de Noviembre, 2017

Platillo #: 5					
Gallo pinto, chuleta ahumada, queso frito y pan baguete					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Chuleta ahumada	103 gr	281	-	26,59	18,59
Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
Aceite	50 gr	442	-	-	50
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1215	85,13	53,29	73,88
% ADECUACIÓN		211%	118%	186%	387%

Semana 3

Fecha: Lunes 13 de Noviembre, 2017

Platillo #: 6					
Gallo pinto, chorizo, queso frito.					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Chorizo crudo	134 gr	373	1,47	21,17	30,55
Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Aceite	80 gr	707	-	-	80
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-

Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1448	60,27	43,31	115,02
% ADECUACIÓN		252%	84%	151%	602%

Fecha: Martes 14 de Noviembre, 2017

Platillo #: 7					
Gallo pinto, huevos rancheros, plátano maduro, pan baguete.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Huevo	55 gr	81	0,42	6,92	5,47
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
Aceite	80 gr	707	-	-	80
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa tipo Natura	15 gr	6	1,49	0,23	0,03
Salsa Lizano	15 gr	10	2,92	-	-
TOTAL		1307	115,87	21,9	87,34
% ADECUACIÓN		227%	161%	76%	457%

Fecha: Miércoles 15 de Noviembre, 2017

Platillo #: 8					
Gallo pinto, salchichón en salsa, plátano frito, natilla					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Salchichón	181 gr	568	7,2	18,59	51,02
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Natilla	60 gr	117	2,2	-	11,59
Aceite	80 gr	707	-	-	80
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02

Culantro	2 gr	1	0,16	0,07	0,01
Maíz dulce	15 gr	10	2,31	0,29	0,08
Salsa tipo Natura	55 gr	19	4,64	0,8	0,07
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	15 gr	10	2,92	-	-
TOTAL		1838	111,21	30,46	143,91
% ADECUACIÓN		320%	154%	106%	753%

Fecha: Jueves 16 de Noviembre, 2017

Platillo #: 9					
Gallo pinto, carne en salsa, pan baguete.					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Carne de res	80 gr	211	-	21,15	13,42
Aceite	50 gr	442	-	-	50
Salsa tipo Naturas	55 gr	23	5,47	0,86	0,1
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	15 gr	10	2,92	-	-
Cebolla	10 gr	5	0,97	0,14	0,02
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Apio	15 gr	2	0,45	0,1	0,03
Chile dulce	15 gr	4	0,9	0,15	0,05
Zanahoria	30 gr	12	2,82	0,27	0,03
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
TOTAL		1125	101,96	36,62	65,25
% ADECUACIÓN		196%	142%	128%	342%

Fecha: Viernes 17 de Noviembre, 2017

Platillo #: 10					
Gallo pinto, huevo picado, salchichón, pan baguete					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38

Salchichón	132 gr	414	5,25	13,56	37,21
Huevo	55 gr	81	0,42	6,92	5,47
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
Aceite	75 gr	663	-	-	75
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
TOTAL		1557	89,77	34,03	119,19
% ADECUACIÓN		271%	125%	119%	624%

Semana 4

Fecha: Lunes 20 de Noviembre, 2017

Platillo #: 11					
Gallo pinto, huevo frito, plátano frito, pan baguete.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Huevo crudo	55 gr	81	0,42	6,92	5,47
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Pan baguete	39 gr	124	26,33	4,56	0,82
Aceite	75 gr	663	-	-	75
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
TOTAL		1253	113,22	21,64	82,31
% ADECUACIÓN		218%	157%	75%	431%

Fecha: Martes 21 de Noviembre, 2017

Platillo #: 12					
Gallo pinto, chorizo, queso frito.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Chorizo crudo	134 gr	373	1,47	21,17	30,55

Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Aceite	80 gr	707	-	-	80
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1448	60,27	43,31	115,02
% ADECUACIÓN	-	252%	84%	151%	602%

Fecha: Miércoles 22 de Noviembre, 2017

Platillo #: 13					
Gallo pinto, carne en salsa, queso frito, tortilla comercial.					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Arroz blanco	50 gr	180	39,67	3,31	0,29
Frijoles negros	24 gr	82	14,78	5,45	0,38
Carne cocida	80 gr	211	-	21,15	13,42
Queso fresco	54 gr	93	1,03	13,15	3,78
Tortilla comercial	32 gr	62	15,26	1,63	0,35
Aceite	60 gr	530	-	-	60
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Chile dulce	15 gr	4	0,9	0,15	0,05
Apio	15 gr	2	0,45	0,1	0,03
Zanahoria	30 gr	11	2,47	0,23	0,05
Salsa tipo Natura	55 gr	23	5,47	0,86	0,1
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	15 gr	10	2,92	-	-
TOTAL		1241	91,28	46,76	78,57
% ADECUACIÓN		216%	127%	163%	411%

Anexo 10

Análisis cuantitativo de los platillos del almuerzo

Semana 1

Fecha: Jueves 02 de noviembre, 2017

Platillo #: 1 Olla de carne					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Carne res cocida	93 gr	246	-	24,59	15,61
Papa cocida	62 gr	53	12,41	1,06	0,06
Yuca cruda	75 gr	120	28,55	1,02	0,21
Elote cocido	71 gr	77	17,83	2,36	0,91
Chayote cocido	41 gr	10	2,09	0,25	0,2
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1001	111,63	33,48	47,36
% ADECUACIÓN		124%	111%	83%	177%

Fecha: Viernes 03 de Noviembre, 2017

Platillo #: 2 Opción 1: Lasaña de pollo en salsa blanca, vegetales mixtos al vapor, guacamole					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Lasaña	220 gr	1014	70,91	52,92	56,78
Coliflor cocida	31 gr	7	1,27	0,57	0,14
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Guacamole	89 gr	142	7,59	1,78	13,14
TOTAL		1327	122,99	56,06	70,35
% ADECUACIÓN		165%	122%	139%	263%

Platillo #: 3					
Opción 2: Arroz, pollo a la plancha, vegetales al vapor, picadillo de chayote					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Pechuga de pollo	107 gr	234	1,81	32,71	9,76
Picadillo-chayote	89 gr	36	4,35	1,82	1,43
Coliflor cocido	31 gr	7	1,27	0,57	0,14
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Ayote cocida	31 gr	9	2,36	0,19	0,06
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		790	62,6	39,66	41,81
% ADECUACIÓN		98%	62%	99%	156%

Semana 2

Fecha: Lunes 07 de Noviembre, 2017

Platillo #: 4					
Opción 1: Arroz, Frijoles, Carne mechada, puré de papa y ensalada de repollo					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles negros	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Carne	117 gr	309	-	30,93	19,63
Aceite	45 gr	398	-	-	45
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Zanahoria	30 gr	11	2,47	0,23	0,05
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02
Apio	15 gr	2	0,45	0,1	0,03
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa tipo Naturas	55 gr	23	5,47	0,86	0,1
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1

Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
Puré de papas	89 gr	74	14,35	2,06	1,08
Ensalada-repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
TOTAL		1226	109,98	43,68	65,68
% ADECUACIÓN		152%	109%	109%	245%

Platillo #: 5					
Opción 2: Arroz, frijoles, mondongo en salsa, picadillo de plátano, ensalada de repollo					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Picadillo-plátano	89 gr	108	18,69	4,33	2,62
Ensalada- repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
Mondongo	132 gr	119	1,85	18,48	3,56
Garbanzos	22 gr	80	13,34	4,25	1,33
Zanahoria	15 gr	5	1,23	0,11	0,03
Papa	20 gr	17	4	0,34	0,02
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Culantro	2 gr	1	0,16	0,07	0,01
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02
Salsa tipo Natura	40 gr	14	3,37	0,58	0,05
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
TOTAL		1081	123,11	41,74	48,73
% ADECUACIÓN		134%	122%	104%	182%

Fecha: Martes 07 de Noviembre, 2017

Platillo #: 6					
Opción 1: Arroz, Frijoles, Lasaña de carne molida					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Lasaña carne molida	237 gr	540	32,28	26,85	33,25
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1156	104,72	39,31	64,2
% ADECUACIÓN		144%	104%	98%	240%

Platillo #: 7					
Opción 2: Arroz, frijoles, pollo en salsa blanca, vegetales al vapor, plátano maduro.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Pechuga de pollo	126 gr	276	2,13	38,52	11,49
Leche	50 gr	25	2,34	1,65	0,99
Crema dulce	25 gr	86	0,7	0,51	9,25
Mantequilla	10 gr	72	0,01	0,09	8,11
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Zapallo cocido	31 gr	5	1,22	0,2	0,02
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Aceite	60 gr	530	-	-	60
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1473	111,67	55,03	91,35
% ADECUACIÓN		183%	111%	137%	341%

Fecha: Miércoles 08 de Noviembre, 2017

Platillo #: 8					
Opción 1: Arroz, frijoles, garbanzos con cerdo, ensalada de repollo y zanahoria.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Carne de cerdo	118 gr	249	-	23,48	16,43
Garbanzos	50 gr	182	30,33	9,65	3,02
Ensalada- repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
Salsa de tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
TOTAL		1194	117,57	47,18	60,66
% ADECUACIÓN		148%	117%	117%	226%

Platillo #: 9					
Opción 2: Arroz, bistec encbollado, vegetales al vapor, ensalada de caracolitos. Fresco de piña					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Bistec de res	90 gr	262	-	23,77	17,73
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Coliflor cocido	31 gr	7	1,27	0,57	0,14
Ensalada caracolitos	89 gr	158	22,45	6,16	4,75
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Fresco de frutas	280 ml	146	39,06	0,36	0,08
TOTAL		1174	117,47	35,62	45,56
% ADECUACIÓN		146%	117%	89%	170%

Fecha: Jueves 09 de noviembre

Platillo #: 10					
Opción 1: Arroz, frijoles, pollo sudado en salsa de tomate, ensalada de repollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Muslito con piel	120 gr	263	-	29,62	15,07
Papa	30 gr	26	6	0,51	0,03
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02
Culantro	2 gr	1	0,16	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Salsa tipo Naturas	55 gr	19	4,64	0,8	0,07
Salsa de tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
Ensalada- repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
TOTAL		983	98,04	45,05	46,39
% ADECUACIÓN		122%	98%	112%	173%

Platillo #: 11					
Opción 2: Arroz, frijoles, fajitas mixtas, guacamole. Fresco de frutas					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Fajitas de pollo	53 gr	116	0,9	16,2	4,83
Fajitas de res	53 gr	154	-	14	10,45
Fajitas de cerdo	53 gr	138	-	14,64	8,35
Brócoli	15 gr	5	1,08	0,36	0,06
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Chile dulce	5 gr	1	0,3	0,05	0,02
Guacamole	59 gr	94	5,03	1,18	8,65
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-

TOTAL		1217	81,02	58,93	73,32
% ADECUACIÓN		151%	81%	147%	274%

Fecha: Lunes 13 de Noviembre, 2017

Platillo #: 12					
Opción 1: Arroz blanco, frijoles, pescado empanizado, ensalada de lechuga, tomate, pepino.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Filete- empanizado	130 gr	302	22,06	19,06	15,98
Ensalada- lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
TOTAL		932	97,36	32,28	47,12
% ADECUACIÓN		116%	97%	80%	176%

Platillo #: 13					
Opción 2: Arroz blanco, papitas al romero, bistec encebollado, ensalada de caracolutos.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Papitas al romero	133 gr	104	22,89	3,8	0,13
Bistec de res	90 gr	262	-	23,77	17,73
Ensalada- caracolutos	89 gr	158	22,45	6,16	4,75
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Mantequilla	10 gr	72	0,01	0,09	8,11
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1179	95,91	38,15	71,1
% ADECUACIÓN		146%	95%	95%	265%

Fecha: Martes 14 de Noviembre, 2017

Platillo #: 14					
Opción 1: Arroz blanco, frijoles, pesuña de cerdo con garbanzos, ensalada de repollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Pesuña de cerdo	147 gr	312	-	34,05	18,51
Ensalada-repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Papa	30 gr	26	6	0,51	0,03
Salsa tipo natura	55 gr	23	5,47	0,86	0,1
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
TOTAL		1123	98,41	49,42	59,83
% ADECUACIÓN		140%	98%	123%	223%

Platillo #: 15					
Opción 2: Arroz blanco, frijoles, chuleta de cerdo con brócoli, vegetales al vapor.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Chuleta de cerdo	97 gr	252	-	26,8	15,28
Brócoli cocido	45 gr	16	3,23	1,07	0,18
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Coliflor cocido	31 gr	7	1,27	0,57	0,14
Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Aceite	40 gr	354	-	-	40
TOTAL		1000	81,56	41,4	56,77
% ADECUACIÓN		124%	81%	103%	212%

Fecha: Miércoles 15 de Noviembre, 2017

Platillo #: 16					
Opción 1: Arroz blanco, frijoles, carne mechada en salsa, plátano maduro, ensalada rusa.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Carne de res	105 gr	277	-	27,76	17,62
Ensalada rusa	89 gr	97	10,74	2,21	5,26
Plátano frito	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Aceite	70 gr	619	-	-	70
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Zanahoria	30 gr	11	2,47	0,23	0,05
Salsa tipo Natura	55 gr	23	5,47	0,86	0,1
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
TOTAL		1519	128,05	45,23	94,42
% ADECUACIÓN		189%	127%	113%	352%

Platillo #: 17					
Opción 2: Arroz blanco, frijoles, pollo a la plancha, ensalada rusa.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Pechuga de pollo	107 gr	200	0,55	35,78	5,04
Ensalada rusa	89 gr	118	13,09	2,7	6,41
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		934	86,08	50,94	42,4
% ADECUACIÓN		116%	86%	127%	158%

Fecha: Jueves 16 de Noviembre, 2017

Platillo #: 18					
Opción 1: Arroz blanco, pescado empanizado, vegetales al vapor, ensalada verde.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Coliflor cocida	31 gr	7	1,27	0,57	0,14
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Ensalada lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
Filete-empanizado	130 gr	302	22,06	19,06	15,98
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		834	80,58	25,11	46,89
% ADECUACIÓN		104%	80%	62%	175%

Platillo #: 19					
Opción 2: Arroz blanco, frijoles, chuleta ahumada, picadillo de plátano, ensalada de repollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Chuleta ahumada	103 gr	281	-	26,59	18,59
Picadillo plátano	117 gr	143	24,57	5,69	3,44
Ensalada-repollo	94 gr	22	4,94	0,95	0,17
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1062	101,95	45,69	53,15
% ADECUACIÓN		132%	101%	114%	198%

Fecha: Viernes 17 de Noviembre, 2017

Platillo #: 20					
Arroz blanco, puré de papa, picadillo de chayote, mondongo en salsa, ensalada de repollo. Fresco de cas					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Puré de papa	89 gr	74	14,35	2,06	1,08
Picadillo-chayote	89 gr	36	4,35	1,82	1,43
Mondongo	132 gr	119	1,85	18,48	3,56
Garbanzos	22 gr	80	13,34	4,25	1,33
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Zanahoria	15 gr	5	1,23	0,11	0,03
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Salsa tipo Natura	40 gr	17	3,98	0,62	0,08
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
TOTAL		940	96,71	32,01	47,98
% ADECUACIÓN		117%	96%	80%	179%

Semana 4

Fecha: Lunes 20 de Noviembre, 2017

Platillo #: 21					
Arroz blanco, frijoles, bistec encebollado, plátano maduro, ensalada de repollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Bistec de res	90 gr	262	-	23,77	17,73
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Ensalada-repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
Aceite	65 gr	575	-	-	65
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1326	107,9	38,47	84,15
% ADECUACIÓN		165%	107%	96%	314%

Fecha: Martes 21 de Noviembre, 2017

Platillo #: 22					
Arroz blanco, frijoles, pollo en salsa blanca, vegetales al vapor, guacamole.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Pechuga de pollo	126 gr	276	2,13	38,52	11,49
Leche	50 gr	25	2,34	1,65	0,99
Crema dulce	25 gr	86	0,7	0,51	9,25
Mantequilla	10 gr	72	0,01	0,09	8,11
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Coliflor cocido	46 gr	11	1,89	0,85	0,21
Brócoli cocido	47 gr	16	3,37	1,12	0,19
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Guacamole	59 gr	94	5,03	1,18	8,65
TOTAL		1197	88,21	56,42	69,85
% ADECUACIÓN		149%	88%	140%	261%

Fecha: Miércoles 22 de Noviembre, 2017

Platillo #: 23					
Opción 1: Arroz blanco, frijoles, carne mechada, picadillo de chayote, ensalada de repollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Carne de res	80 gr	211	-	21,15	13,42
Picadillo chayote	89 gr	27	5	0,7	0,72
Ensalada-repollo	94 gr	26	6,27	1	0,13
Salsa tipo natura	55 gr	19	4,64	0,8	0,07
Salsa tomate	27 gr	26	6,77	0,47	0,1
Salsa Lizano	5 gr	3	0,97	-	-
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	7 gr	3	0,68	0,1	0,01

Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
TOTAL		1019	96,58	36,65	55,4
% ADECUACIÓN		127%	96%	91%	207%

Platillo #: 24					
Opción 2: puré de papa, fajitas mixtas, ensalada de caracolitos					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Puré de papa	89 gr	74	14,35	2,06	1,08
Fajitas de pollo	53 gr	116	0,9	16,2	4,83
Fajitas de res	53 gr	154	-	14	10,45
Fajitas de cerdo	53 gr	138	-	14,64	8,35
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Ensalada caracolitos	89 gr	158	22,45	6,16	4,75
TOTAL		647	39,65	53,06	29,46
% ADECUACIÓN		80%	39%	132%	110%

Fecha: Viernes 24 de Noviembre, 2017

Platillo #: 25					
Arroz blanco, tortas de carne, plátano maduro y ensalada rusa.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Carne molida crudo	159 gr	372	-	29,7	27,27
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Ensalada rusa	89 gr	118	13,09	2,7	6,41
Aceite	70 gr	619	-	-	70
Cebolla	3 gr	1	0,29	0,04	0,01
TOTAL		1443	91,27	37,71	104,38
% ADECUACIÓN		179%	91%	94%	389%

Fecha: Lunes 27 de Noviembre, 2017

Platillo #: 26					
Opción 1: Arroz blanco, frijoles, fajitas de pollo, plátano maduro, ensalada verde.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Fajitas de pollo	117 gr	243	0,76	33,2	10,9
Plátano maduro	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Ensalada-lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
Aceite	60 gr	530	-	-	60
Cebolla	3 gr	1	0,29	0,04	0,01
TOTAL		1244	103,98	47,44	72,37
% ADECUACIÓN		155%	103%	118%	270%

Platillo #: 27					
Opción 2: Arroz blanco, frijoles, pescado empanizado, ensalada de caracolitos.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Filete-empanizado	130 gr	302	22,06	19,06	15,98
Ensalada-caracolitos	90 gr	110	28,7	1,17	0,33
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	1 gr	1	0,29	0,05	-
TOTAL		1025	122,61	32,58	47,25
% ADECUACIÓN		127%	122%	81%	176%

Fecha: Miércoles 29 de Noviembre, 2017

Platillo #: 28					
Arroz blanco, pollo a la plancha, vegetales al vapor y ensalada de lechuga y tomate.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Pechuga de pollo	107 gr	200	0,55	35,78	5,04

Chayote cocido	31 gr	7	1,58	0,19	0,15
Zucchini cocido	31 gr	5	1,22	0,43	0,2
Zanahoria cocida	31 gr	11	2,55	0,24	0,06
Ensalada de lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	1 gr	1	0,29	0,05	-
TOTAL		816	58,43	41,58	46
% ADECUACIÓN		101%	58%	103%	172%

Fecha: Jueves 30 de Noviembre, 2017

Platillo #: 29					
Arroz cantonés, ensalada verde, brócoli al vapor					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	59 gr	212	46,81	3,9	0,34
Carne de res crudo	48 gr	112	-	8,97	8,23
Jamón cerdo crudo	70 gr	113	1,6	12,78	5,87
Salchichón res crudo	63 gr	198	2,51	6,47	17,76
Aceite	40 gr	354	-	-	40
Ensalada de lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
Brócoli al vapor	47 gr	16	3,37	1,12	0,19
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	1 gr	1	0,29	0,05	-
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Salsa china	10 gr	6	0,56	1,05	0,01
TOTAL		1034	60,14	35,13	72,59
% ADECUACIÓN		128%	60%	87%	271%

Fecha: Viernes 01 de Diciembre, 2017

Platillo #: 30					
Arroz blanco, frijoles, pollo empanizado, vegetales al vapor					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato (gr)	Proteína (gr)	Grasa (gr)
Arroz blanco	62 gr	223	49,19	4,1	0,36
Frijoles	36 gr	123	22,18	8,17	0,58
Pollo empanizado	143 gr	433	17,17	31,33	25,9

Chayote cocido	47 gr	11	2,39	0,29	0,23
Zanahoria cocida	46 gr	16	3,78	0,35	0,08
Aceite	30 gr	265	-	-	30
Cebolla	2 gr	1	0,19	0,03	-
Ajo	1 gr	1	0,29	0,05	-
TOTAL		1073	95,19	44,32	57,15
% ADECUACIÓN		133%	95%	110%	213%

Anexo 11

Análisis cuantitativo de los platillos de la cena

Fecha: Jueves 09 de noviembre, 2017

Platillo #: 1					
Arroz con pollo, frijoles molidos, ensalada de lechuga, tomate y pepino.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Arroz blanco	59 gr	212	46,81	3,9	0,34
Pechuga crudo	80 gr	121	-	23,18	2,42
Cebolla	5 gr	2	0,49	0,07	0,01
Ajo	3 gr	4	0,88	0,16	0,01
Salsa Lizano	10 gr	7	1,95	-	-
Salsa china	10 gr	6	0,56	1,05	0,01
Frijoles molidos	62 gr	104	12,42	4,56	3,66
Ensalada- lechuga	90 gr	14	2,86	0,76	0,19
TOTAL		470	65,97	33,68	6,64
% ADECUACIÓN		82%	92%	117%	35%

Platillo #: 2					
Burrito de queso, frijol y pollo.					
Alimentos	Cantidad (gr)	Energía (kcal)	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Tortilla de harina	50 gr	156	25,68	4,14	3,88
Frijoles molidos	45 gr	75	9,01	3,31	2,66
Pechuga mechada	60 gr	91	-	17,39	1,82
Queso fresco	40 gr	69	0,76	9,74	2,8

TOTAL		391	35,45	34,58	11,16
% ADECUACIÓN		68%	49%	120%	58%

Platillo #: 3 Plátano maduro con queso.					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Plátano maduro	319 gr	389	101,73	4,15	1,18
Queso fresco	45 gr	78	0,86	10,96	3,15
Aceite	60 gr	530	-	-	60
TOTAL		997	102,59	15,11	64,33
% ADECUACIÓN		173%	142%	53%	337%


Platillo #: 4 Empanada de pollo.					
<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad (gr)</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Carbohidrato</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasa</i>
Masa preparada	80 gr	123	25,44	2,8	1,52
Pechuga mechada	60 gr	91	-	17,39	1,82
Aceite	60 gr	530	-	-	60
TOTAL		744	25,44	20,19	63,34
% ADECUACIÓN		129%	35%	70%	332%

Anexo 12


Análisis cualitativo de los platillos de desayuno

Semana 1

Fecha: Jueves 02 de noviembre, 2017

Platillo #: 1 Gallo pinto, queso frito, huevo frito y tortilla				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: El plato no tiene variedad de colores, el queso tiene mucha grasa en la superficie.				

Fecha: Viernes 03 de Noviembre, 2017


Platillo #: 2 Sándwich de pollo mechado				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>			X	
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: No tiene aroma, no hay variedad de colores, le falta algún acompañamiento y no tiene ni tomate ni lechuga. Esta frío				

Semana 2


Fecha: Lunes 06 de noviembre, 2017

Platillo #: 3 Gallo pinto, huevos rancheros, carne en salsa y pan				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: El plato se ve desordenado y la salsa quedo goteando en el plato, no hay variedad de colores.				

Fecha: Martes 07 de Noviembre, 2017


Platillo #: 4 Gallo pinto, salchichón, queso fresco y pan con mantequilla				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:				

Fecha: Miércoles 08 de Noviembre, 2017


<p>Platillo #: 5 Gallo pinto, chuleta ahumada, queso frito y pan baguete</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: la chuleta está fría. El pinto está tostado				

Semana 3


Fecha: Lunes 13 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 6 Gallo pinto, chorizo, queso frito</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: se percibe un sabor excesivo a grasa. El pinto está tostado				


Fecha: Martes 14 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 7 Gallo pinto, huevos rancheros, plátano maduro, pan baguete.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
<p>Observaciones: los huevos tienen dos texturas, unos son tortas de huevo otros son huevos fritos, ambos sumergidos en la salsa. Esa combinación le da muy mal aspecto.</p>				


Fecha: Miércoles 15 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 8 Gallo pinto, salchichón en salsa, queso frito, plátano frito.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<p>Observaciones: hay un exceso de preparaciones fritas. La porción de natilla es muy grande</p>				

Fecha: Jueves 16 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 9 Gallo pinto, carne en salsa, pan baguete.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: el pinto está frío y pastoso. La salsa de la carne está muy dulce y fría.				

Fecha: Viernes 17 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 10 Gallo pinto, huevo picado, salchichón, pan baguete</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: el pinto se siente pastoso y el salchichón está frío.				


Fecha: Lunes 20 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 11 Gallo pinto, huevo picado, salchichón, pan baguete</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:				

Fecha: Martes 21 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 12 Gallo pinto, chorizo, queso frito</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: el chorizo es muy grasoso.				

Fecha: Miércoles 22 de Noviembre, 2017


<p>Platillo #: 13 Gallo pinto, carne en salsa, queso frito, tortilla comercial</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: la salsa de la carne y la carne están muy saladas y se ve que es del día anterior.				

Anexo 13


Análisis cualitativo de platillos del Almuerzo


Semana 1

Fecha: Jueves 02 de noviembre, 2017

<p>Platillo #: 1 Olla de carne</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: La verdura está fría				


Fecha: Viernes 03 de Noviembre, 2017


Opción 1 Platillo #: 2 Lasaña de pollo en salsa blanca, vegetales al vapor y guacamole. Fresco de frutas				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: no hay variedad de colores, la porción de guacamole es muy grande, a los vegetales les falta sazón				

Opción 2 Platillo #: 3 Arroz, pollo a la plancha, vegetales al vapor, picadillo de chayote y carne molida. Fresco Té frío				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: el pollo está un poco crudo				


Semana 2


Fecha: Lunes 06 de Noviembre, 2017

Opción 1 Plático #: 4 Arroz, frijoles, carne mechada, puré de papa, ensalada de repollo. Fresco de piña-arroz				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: hay demasiadas harinas en el plato.				


Opción 2 Plático #: 5 Arroz, frijoles, mondongo en salsa, picadillo de plátano, ensalada de repollo				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: No hay variedad de colores				


Fecha: Martes 07 de Noviembre, 2017

<p>Opción 1 Platillo #: 6 Arroz, frijoles, lasaña de carne molida. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>			X	
<p>Observaciones: el plato en su mayoría son harinas. Las opciones de acompañamiento que ofrecieron para la lasaña fueron arroz y frijoles, habiendo ensalada y vegetales.</p>				

<p>Opción 2 Platillo #: 7 Arroz, frijoles, pollo en salsa blanca, vegetales al vapor, plátano frito. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<p>Observaciones: el plátano está frío y duro, a los vegetales les falta sazón.</p>				


Fecha: Miércoles 08 de Noviembre, 2017

<p>Opción 1 Platillo #: 8 Arroz, frijoles, garbanzos con pollo, ensalada de repollo y zanahoria. Fresco de piña</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: el plato se ve desordenado, no hay variedad de colores.				

<p>Opción 2 Platillo #: 9 Arroz, bistec encebollado, vegetales al vapor, ensalada de caracolitos</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: a los vegetales les falta sazón y la carne tiene las orillas quemadas y está dura				


Fecha: Jueves 09 de noviembre, 2017


<p>Opción 1 Platillo #: 10 Arroz, frijoles arreglados, pollo sudado en salsa de tomate, ensalada de repollo, tomate, pepino y zanahoria. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones:				

<p>Opción 2 Platillo #: 11 Arroz, frijoles arreglados, fajitas mixtas, guacamole. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: La carne está dura				


Semana 3


Fecha: Lunes 13 de Noviembre, 2017

Opción 1 Platillo #: 12 Arroz blanco, frijoles, pescado empanizado, ensalada de lechuga, pepino y tomate. Fresco de piña				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: es pescado por fuera se ve quemado y está frío. La ensalada sabe amarga.				


Opción 2 Platillo #: 13 Arroz blanco, papitas al romero, bistec en encebollado, ensalada de caracolitos. Té frío				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: las papas están frías y muy grasosas				


Fecha: Martes 14 de Noviembre, 2017

<p>Opción 1 Platillo #: 14 Arroz blanco, frijoles, pesuña de cerdo con garbanzos, ensalada de repollo. Fresco de carambola</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
<p>Observaciones: la ensalada de repollo es muy repetitiva. Una ensalada de lechuga le daría más color a los platillos.</p>				


<p>Opción 2 Platillo #: 15 Arroz blanco, frijoles, chuleta de cerdo con brócoli, vegetales al vapor. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<p>Observaciones: a los vegetales les hace falta sazón o más olores, y cortarlos más delicadamente.</p>				


Fecha: Miércoles 15 de Noviembre, 2017

<p>Opción 1 Platillo #: 16 Arroz blanco, frijoles, carne en salsa, plátanos maduros, ensalada rusa.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: la carne no está caliente y los plátanos ya están duros				


<p>Opción 2 Platillo #: 17 Arroz blanco, frijoles, pollo a la plancha y ensalada rusa.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: el pollo tiene partes crudas				

Fecha: Jueves 16 de Noviembre, 2017


<p>Opción 1 Platillo #: 18 Arroz blanco, pescado empanizado, vegetales al vapor, ensalada de lechuga. Té frío</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones:				

<p>Opción 2 Platillo #: 19 Arroz blanco, frijoles, chuleta ahumada, picadillo de plátano, ensalada de repollo. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: la chuleta esta fría. La ensalada le falta algún aderezo como limón o sal.				


Fecha: Viernes 17 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 20 Arroz blanco, puré de papa, mondongo en salsa, picadillo de chayote, ensalada de repollo.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: a la ensalada le falta limón o sal.				

Fecha: Lunes 20 de Noviembre, 2017


<p>Platillo #: 21 Arroz blanco, frijoles, bistec encebollado, plátano maduro, ensalada de repollo.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: los plátanos estás fríos y duros. La ensalada está sin sabor.				

Fecha: Martes 21 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 22 Arroz blanco, frijoles, pollo en salsa blanca, vegetales al vapor, guacamole. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: los vegetales están sobre cocidos y suaves, la salsa está salada.				

Fecha: Miércoles 22 de Noviembre, 2017


<p>Opción 1 Platillo #: 23 Arroz, frijoles, carne mechada, picadillo de chayote y ensalada de repollo. Fresco de frutas.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: la carne está fría.				


Opción 2 Platillo #: 24 Puré de papa, fajitas mixtas, ensalada de caracolitos.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: el plato está compuesto básicamente por harinas y proteína, no hay porción vegetal.				

Fecha: Viernes 24 de Noviembre, 2017


Platillo #: 25 Arroz, tortas de carne, plátano maduro y ensalada rusa.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
Observaciones: faltan vegetales en el plato				

Fecha: Lunes 27 de Noviembre, 2017


<p>Platillo #: 26 Arroz, frijoles, fajitas de pollo, plátano maduro, ensalada verde. Fresco de piña</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones:				

<p>Platillo #: 27 Arroz, frijoles, pescado empanizado, ensalada de caracolitos. Fresco de piña</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: faltan vegetales en el plato				


Fecha: Miércoles 29 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 28 Arroz, pollo a la plancha, vegetales al vapor, ensalada de lechuga.</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones: los vegetales están sobre cocidos, la lechuga de la ensalada esta suave.				

Fecha: Jueves 30 de Noviembre, 2017

<p>Platillo #: 29 Arroz cantonés, ensalada de lechuga, brócoli al vapor. Fresco de frutas</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones:				


Fecha: Viernes 01 de Diciembre, 2018

<p>Platillo #: 30 Arroz blanco, frijoles, pollo frito, vegetales al vapor</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones:				

Anexo 14

Análisis cualitativo de los platillos de la Cena

Fecha: Jueves 09 de noviembre, 2017

<p>Platillo #: 1 Arroz cantones, frijoles molidos, ensalada de lechuga, tomate y pepino. Fresco de fruta</p>				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: El arroz esta tostado y no se ve apetitoso.				

Platillo #: 2 Burritos de frijoles, queso y pollo. Fresco de fruta				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
Observaciones:				

Platillo #: 3 Plátano maduro con queso. Café con leche				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>		X		
Observaciones: la porción es muy grande				

Platillo #: 4 Empanadas de pollo. Agua dulce				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto	X			
Apariencia		X		
Tamaño de la porción		X		
Temperatura		X		
Textura		X		
Armonía	X			
Observaciones: están un poco suaves.				

Anexo 15

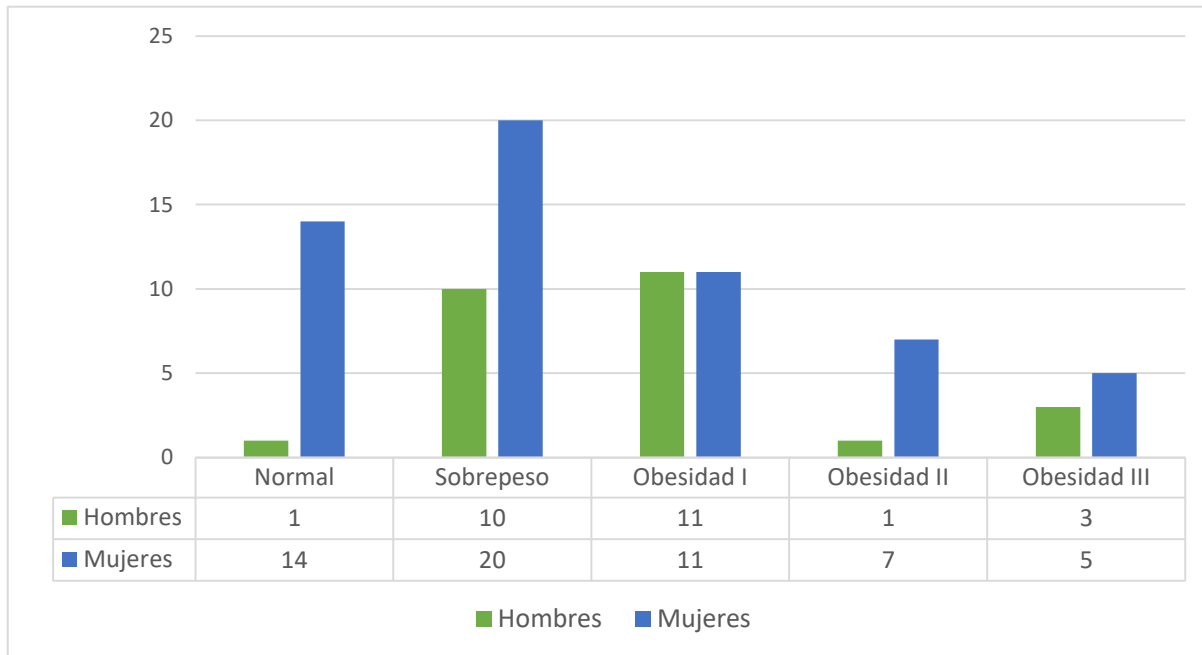


Figura 7 Estado nutricional de los colaboradores de la Asociación Obras del Espíritu Santo Marzo 2018

Fuente: Elaboración propia, 2018

Anexo 16

Asistencia a mediciones antropométricas

Lista de Asistencia a Mediciones Antropométricas
Obras del Espíritu Santo, Cristo Rey, San José

Maria Fernanda Alfaro Matamoras, Pasante en Nutrición. Fecha: _____

#	Nombre	Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC	Área de trabajo	Firma
1	Rosbel Alvarado J	56	F				Albergue	[Firma]
2	Maria Lizette Alvarez	39	F				Albergue	[Firma]
3	Neolva Borge Morales	28	F				Comunicación	[Firma]
4	Miriam Campos D	32	F				Captación	[Firma]
5	Maylin Montiel J	22	F				Captación	[Firma]
6	Francisco Sánchez G	20	F				Captación	[Firma]
7	Mynora Villatoro L.	20	M				Contabilidad	[Firma]
8	Kenneth Valverde TC	29	M				Transporte	[Firma]
9	Luis Valverde E	32	M				Comunicación	[Firma]
10	Yanette Rojas C	53	F				Química	[Firma]
11	Melina Sdena Guzmán	38	F				Comunicaciones	[Firma]
12	Jordan Jiménez I	21	M				Recepción	[Firma]
13	Esmeralda Deza	49	F				Recepción	[Firma]
14	Jennifer Correa González	24	F				Tesorería	Jennifer Correa
15	Alejandro Mora Brenes	32	M				Comunicación	[Firma]
16	Bella de Guadalupe	50					Miscelánea	Bella de G
17	[Firma]	28	F				Captación	[Firma]
18	Dorela Estévez González	28	F				RRHH	[Firma]

	Nombre	edad	Sexo				Área de trabajo	Firma
19	Maria Cecilia Q.	38	F				Recepción	[Firma]
20	Rosendo Castro Pezón	58	M				Captación	[Firma]
21	Glenda Cantillo Tencio	32	F				Captación	[Firma]
22	Adriana Jiménez F.	37	F				Cajas	[Firma]
23	Marilyn Robles Rojas	30	F				Recepción	[Firma]
24	Bladysna Jiménez Altamirano	54	F				Contabilidad	[Firma]
25	Yolma Espinosa	56	F	71,9	157,7		Restaurante	[Firma]
26	Stacy Solís Campos	25	M		170		Restaurante	[Firma]
27	Yahaira Mejía J	59	F				Restaurante	[Firma]
28	[Firma]	53	H					[Firma]
29	Alexandra Bolaños	50	M				TRANSP	[Firma]
30	Silvia Estrella R	48	M				Transporte	[Firma]
31	Maximina López López	37	F				Albergue	[Firma]
32	Mauricio Santos Robles	38	M				Captación	[Firma]
33	Dorela Estévez G	28	F				RRHH	[Firma]
34	[Firma]	53	F				Administración	[Firma]
35	[Firma]	55						[Firma]
36	Martza Amador	48						[Firma]
37	Catalina Vega B	47	F				Trabajo	[Firma]
38	Paola Patricia Corrales Rojas	51	F				Captación	[Firma]
39	Bismax Toruño		M				Administración	[Firma]
40	[Firma]	251	M				Guarda	[Firma]

41	franco Man	47				Tienda	franco
42	Allan Malina C	36				Tienda	franco
43	franco Jimenez	56				MENSAJERO	franco
44	Nabela Zuniga	16				recepcion	noche
45	Freddy Castillo	67				Guarda	franco
46	Jose Enrique Diaz	65				CEA Parque	(9)
47	Nairra Corea	29				CEA	franco C.
49	Henry Calderon	58	31			Guarda	franco
49	H ^{ra} Fernanda Lopez A	25				Guarderia	franco
50	Modelo Pacheco	36				Guarderia	franco
51	Ma Jesus Quesada	25				Guarderia	franco
52	Marlen Sanchez	33				Guarderia	franco
53	Kathya Rodriguez	x37				Comedor	franco
54	Luisa Nuba Ordina	65				lavanderia	franco
55	Ricardo Joaquin	50				Mantenimiento	franco
56	Johana Soza	27				Lavanderia	Johana Soza
57	MOLINA ADIS	31				Resto	x Malin
58	Concepcion Lopez	39				Restaurante	x Glopax
59	Raquel Ocampo	49				Restaurante	Raquel Ocampo
60	Ligia Brenes	62				Restaurante	Ligia Brenes
61	Ara Gonzalez	35				CEA	Ara Gonzalez
62	Ara Jimenez	51				CEA	x Ara Jimenez

63	Carolina Montano	31				CEA	franco
64	Wandy Oquendo	17				Guarderia	franco
65	Santos Cristobal Zamora	61				Bodega	franco
66	Yolanda Mora	53				Captacion	Yolanda M
67	Jeniffer Perez	35				Parque	x Sandra
68	Anabel Moreira	48				Parque	franco
69	Ronald Vargas Bohra	48				Parque	x Ronald Vargas
70	Rita Oportu Gonzalez	38				Comedor	x Rita Oportu
71	Marcus Calderon	42				Mantenimiento	franco C.
72	Rebeca Quesada	30				Planificadora	franco
73	Sergio Enrique Martinez	23				Contabilidad	Sergio E
74	Máximo Gomez	39				Restaurante	franco
75	Auxiliadora Pineda	49				Sacristana	x Auxiliadora P
76	Sailyn Castillo	24				Restaurante	x Sachyn
77	Maria Hernandez	38				Restaurante	x Maria Hernandez
78	Isabel Espinoza	53				Restaurante	franco
79	Eduardo Rivera	33				Restaurante	Kevin Eduardo
80	Sherry Dandy	34				CEA	franco
81	Katherine Valverde	33				Tienda	franco
82	Yaileny Rodriguez	30				x Agua Seca	Yaileny R
83	Marlen Parra Morales	49				Restaurante	franco
84	franco						

Anexo 17

Machote de evaluación antropométrica

Evaluación antropométrica

Personal Asociación Obras del Espíritu Santo

María Fernanda Alfaro Matamoras, Pasante en Nutrición

DATOS GENERALES	
Nombre	
Sexo	
Edad	
APP	

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS			
Talla (cm)		% de grasa corporal	
Peso actual (kg)		Circunf. Abdominal (cm)	

ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
Valor (kg/m²)		Clasificación	

% GRASA CORPORAL			
Valor (%)		Clasificación	

Anexo 18

Encuesta sobre hábitos alimentarios y estilos de vida

Asociación Obras del Espíritu Santo, Cristo Rey, San José**Encuesta de hábitos alimentarios y estilos de vida****Pasante de Nutrición: María Fernanda Alfaro Matamoros****Universidad Hispanoamericana**

Esta encuesta se realiza como parte final del proyecto de graduación de la estudiante en Nutrición María Fernanda Alfaro Matamoros, sus fines son exclusivamente didácticos, sin embargo su ayuda en este proceso será de gran ayuda tanto para la conclusión de la carrera de la estudiante así como para su conocimiento general en el área de la nutrición.

El siguiente cuestionario tiene como propósito determinar los hábitos alimentarios y estilos de vida del personal de la institución. Los resultados obtenidos en la encuestas serán totalmente confidenciales.

Marque con una "X" la opción que más se ajuste a su situación

1. Marque los tiempos de comida que realiza la mayoría de los días
 - () Desayuno
 - () Merienda de la mañana
 - () Almuerzo
 - () Merienda de la tarde
 - () Cena
 - () Merienda nocturna

2. ¿Realiza los tiempos de comida a la misma hora todos los días?
 - () Sí
 - () No ¿Por qué?: _____.

3. ¿Qué utiliza para dar sabor a sus bebidas (café, té, refrescos naturales, etc.)?.
Si no utiliza ninguna de las opciones pase a la pregunta n° 5
 - () Azúcar blanca o morena
 - () Sustitutos de azúcar
 - () Miel de abeja
 - () Tapa de dulce

4. Si consume azúcar blanca o moreno, miel de abeja o tapa de dulce, marque con una "X" la cantidad de cucharaditas que consume por bebida.

Cantidad de cucharaditas por bebida			
<input type="checkbox"/> De ½ a 1 cucharadita	<input type="checkbox"/> De 2 a 3 cucharaditas	<input type="checkbox"/> De 4 a 5 cucharaditas	<input type="checkbox"/> Más de 5 cucharaditas

5. ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?
- Yo
- Familiar (madre, padre, esposo, hijos, etc.)
- Otro: _____.
6. ¿Agrega sal a las comidas una vez servidas en el plato?
- Sí
- No
7. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
- Menos de 2 vasos
- De 2 a 4 vasos
- De 5 a 8 vasos
- Más de 8 vasos
8. ¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar en su casa?
- Aceite
- Manteca
- Mantequilla
- Aceite en Spray
9. Marque con una "X" la opción que más utiliza en su casa para preparar sus alimentos

Técnicas de cocción						
Frito	A la plancha	Asado	Hervido	Horno	Microondas	Al vapor

10. ¿Antes de comprar sus alimentos lee las etiquetas nutricionales?
- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca
- No sé leer etiquetas nutricionales

11. ¿Realiza actividad física? (si su respuesta es “NO”, pase a la pregunta N° 13)

() Sí

() No

12. ¿Qué tipo de actividad física realiza? Puede marcar varias opciones

Tipo de actividad física	Cuantos minutos por día	Cuantos días a la semana
() Correr	() Menos de 30 minutos	() 1 día a la semana
() Caminata	() De 30 a 45 minutos	() 1 a 2 días a la semana
() Baile	() De 45 minutos a 1 hora	() 2 a 3 días a la semana
() Ciclismo	() Más de 1 hora	() 3 a 4 días a la semana
() Otro: _____		() Más de 4 días a la semana

13. De la siguiente lista de alimentos marque con una “X” la frecuencia con la cual consume los siguientes alimentos:

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca/ casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre/ casi siempre
Frutas (ejemplo: manzana, melón, sandía, banano, etc.)				
Vegetales no harinosos (ejemplo: chayote, brócoli, lechuga, tomate, etc.)				
Vegetales harinosos (papa, yuca, tiquizque, camote, etc.)				
Arroz				
Frijoles				
Plátano maduro				
Pan blanco				
Pan integral				
Cereales de desayuno				
Galletas o repostería				
Golosinas (confites, chocolates, helados)				
Leche o yogurt				
Huevo				
Queso				

Carnes (res, cerdo, pollo, pescado, etc.)				
Embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.)				
Natilla				
Queso crema				
Mantequilla				
Bebidas gaseosas				
Café o té				
Refrescos naturales (naranja, limón, piña, etc.)				
Comida rápida (hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.)				

14. Aspectos sociodemográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

Anexo 19

Anamnesis Nutricional utilizada en la consulta nutricional

Consulta Nutricional- Asociación Obras del Espíritu Santo
Pasante en Nutrición: María Fernanda Alfaro Matamoros

**ANAMNESIS NUTRICIONAL****DATOS GENERALES**

Nombre:		Cédula:
Edad:	Fecha de nacimiento:	Fecha de admisión:
Sexo:		
Estado civil:	Ocupación:	Domicilio:
Teléfono	Correo electrónico:	

MOTIVO DE CONSULTA:

ANTROPOMETRÍA

Peso (kg)		Circunferencia de muñeca (cm)	
Talla (cm)		Circunferencia abdominal (cm)	
% de grasa		Circunferencia cintura (cm)	
Peso graso		IMC	
Peso magro		Peso ideal/Ajustado	

BIOQUÍMICA

Indicador Fecha	Triglicéridos (<150 mg/dl)	Colesterol total (<200 mg/dl)	Colesterol HDL (35-55 mg/dl)	Colesterol LDL (<130 mg/dl)
Indicador Fecha	Hemoglobina (H: 14-18 g/dl) (M: 12-16 g/dl)	Hematocrito (H: 40-52%) (M: 37-47%)	Albúmina (3.4-5.4 g/dl)	Glicemia (70-100 mg/dl)

CLÍNICA***Antecedentes patológicos familiares***

HTA		ECV	
DM		Enfermedades de tiroides	
DLP		Cáncer	
Problemas respiratorios		Obesidad	
Problemas renales		Otro:	

Antecedentes patológicos familiares

HTA		Cirugías	
DM		Colelitiasis	
DLP		Diarrea/estreñimiento	
Problemas respiratorios		Gastritis/colitis	
Problemas renales		Alergia o intolerancia a algún alimento	
ECV		Problemas de masticación o deglución	
Enfermedades de tiroides		Depresión	
Cáncer		Otro: _____	

HISTORIAL FARMACOLÓGICO

Toma algún medicamento: SI () NO ()		
Medicamento	Dosis y horario	Uso
Observaciones:		

ESTILO DE VIDA

Realiza actividad física: SI () NO ()		
Tipo	Frecuencia	Tiempo
Fuma: SI () NO ()		Frecuencia:
Consume alcohol: SI () NO ()		Frecuencia:
Observaciones:		

DIETÉTICA

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? 1-2 () 3-4 () 5-6 ()	Desayuno	
	Merienda de la mañana	
	Almuerzo	
	Merienda de la tarde	
	Cena	
	Colación nocturna	
¿Dónde consume la mayoría de los alimentos? Casa () Fuera () Trabajo ()	¿Quién prepara sus comidas?	
¿Cómo calificaría su apetito? Bueno () Regular () Malo ()	Tipo de grasas que utiliza al cocinar	
Tipos de cocción que prefiere Asado () Fritura () Hervido () A la plancha () Al Vapor ()	Agrega sal a las comidas una vez listas Sí () No () Consume azúcar Sí () No () Utiliza algún edulcorante Sí () No ()	
¿Ha realizado algún tipo de dieta? Sí () No () Por qué: _____	¿Consume agua diariamente? Sí () No () Cuánto: _____	
Alimentos que no consume	Alimentos preferidos	

CONSUMO USUAL		
Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación nocturna		
		TOTAL: _____ Kcal

OBSERVACIONES:

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Anexo 22
Listas de Intercambio

CARNES O SUSTITUTOS CARNICOS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

Alimento	Intercambio
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza
Leche en polvo descremada, semidescremada y entera	3 cucharadas
Yogurt	1 taza
Leche evaporada	1/2 taza
Leche de soya	1 taza

Listas de intercambio



Alimento	Intercambio
Bajos en grasa/ma-gras: Pollo o pavo sin piel, carne molida especial, claras de huevo (*), tilapia, salmón, atún en agua o aceite, lomito sin grasa, queso tipo Turrialba, embutidos de pollo o pavo bajos en grasa.	1 onza ó 30 gramos ó 2 cucharadas (*) 2 claras
Moderados en grasa/semi magros: Pollo o pavo con piel, res con grasa, cerdo, huevo entero, pescado entero, camarones.	1 onza ó 30 gramos ó 2 cucharadas
Altos en grasa: Embutidos regulares, tocineta, quesos amarillos y maduros (mozzarella, parmesano, etc.)	1 onza ó 30 gramos ó 2 cucharadas

EQUIVALENCIAS
1 cucharadita: 5 gramos
1 cucharada: 15 gramos
1/4 de taza (60 ml): 4 cucharadas
1/2 de taza (125 ml): 8 cucharadas
1 de taza (250 ml): 15 cucharadas

LÁCTEOS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

Alimento	Intercambio
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza
Leche en polvo descremada, semidescremada y entera	3 cucharadas
Yogurt	1 taza
Leche evaporada	1/2 taza
Leche de soya	1 taza

GRASAS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

Alimento	Intercambio
Aceite (maiz, soya, girasol, oliva, canola, coco, almendras, etc.)	1 cucharadita
Aguacate	1/8 de unidad
Maní, almendras, nueces, pistachos, etc.	1 cucharada
Chía o linaza	1 cucharadita
Mantequilla de maní	2 cucharadas
Coco	2 cucharadas
Margarina, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita
Queso crema regular y paté	1 cucharada
Queso crema light	2 cucharadas
Natilla	2 cucharadas

María Fernanda Alfaro Matamoros
Pasante en Nutrición

HARINAS, CEREALES, TUBERCULOS Y LEGUMINOSAS

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ porciones

Alimento	Intercambio
Arroz blanco o integral	1/2 taza
Frijoles	1/2 taza
Gallo pinto	1/2 taza
Puré (papa, camote, yuca, etc.)	1/2 taza
Fideos, espaguetis, caracollitos	1/2 taza
Pan baguete	4 dedos
Pan tipo bollito, deditos	1 unidad
Pan cuadrado blanco o integral	1 rebanada mediana
Pan cuadrado 0% grasa	2 rebanadas
Pan para hot dog o hamburguesa	1/2 unidad
Tortilla TortiRicas	2 unidades
Tortillas del Fogón o Campesina	1 unidad
Galleta tipo María o Soda regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 tz
Cereal azucarado	1/2 tz
Papa, yuca, camote, ayote sazón, tiquizque, elote, ñame	1 trozo mediano
Plátano	1/4 de unidad
Avena	1/4 de taza o 4 cucharadas
Harina de trigo	3 cucharadas
Harina de maíz (masa)	2 cucharadas

VEGETALES

Vegetales crudos: 1 taza . Vegetales cocidos: 1/2 taza
Usted puede consumir: _____ porciones

Alimento	Intercambio
Ayote tierno	Lechuga
Berenjena	Palmito
Berros	Pepino
Brócoli	Rábano
Chayote	Remolacha
Coliflor	Repollo
Chile dulce	Tomate
Cebolla	Vainica
Espinacas	Zanahoria
Hojas de mostaza	Zapallo/ zucchini



AZÚCARES

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir: _____ cucharaditas

Alimento	Intercambio
Azúcar blanca, azúcar moreno, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas.	1 cucharada= 3 cucharaditas



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 3/4 taza
Naranja, mandarina, melocotón, manzanas, kiwi, ciruelas, pera, etc.	1 unidad pequeña
Uvas	17 uvas pequeñas
Pasas	2 cucharadas
Jugo de naranja, piña, uva y manzana 100% natural sin azúcar añadida	1/2 taza
Jocotes maduros	6 unidades pequeñas



Anexo 23

Machote para planes de alimentación

Recomendaciones nutricionales


**CUANDO MEJOR ME ALIMENTO,
MEJOR ME VEO**

**CUANDO MEJOR ME VEO,
MEJOR ME SIENTO**

**CUANDO MEJOR ME SIENTO,
MÁS FELIZ SOY**

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

PLAN DE ALIMENTACIÓN



María Fernanda Alfaro Matamoros
Pasante en Nutrición

EQUIVALENCIAS

PATRÓN DE MENÚ

Merienda mañana:

Almuerzo:

Merienda tarde:

Cena:

Colación nocturna:

Grupo	Des	MIM	Aim	MT	Cen	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Cereales						
Carnes						
Grasas						

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO:

AZÚCARES

CONTROL DEL PACIENTE

Fecha: _____
 Nombre: _____
 Peso actual: _____ (kg) Talla: _____ (cm)
 Índice de masa corporal: _____ (kg/m²)
 Porcentaje de grasa: _____ (%)
 Valor calórico: _____ (kcal/día)

CANTIDAD DE INTERCAMBIOS

Usted llene derecho a la siguiente cantidad diaria de intercambios para cada grupo de alimentos:

Lácteos: _____
 Descremado () Semidescremado () Entero ()
 Frutas: _____
 Vegetales: _____
 Azúcares: _____
 Cereales: _____
 Carnes: _____
 Magra () Semi-magra () Altas en grasa ()
 Grasas: _____

Anexo 24

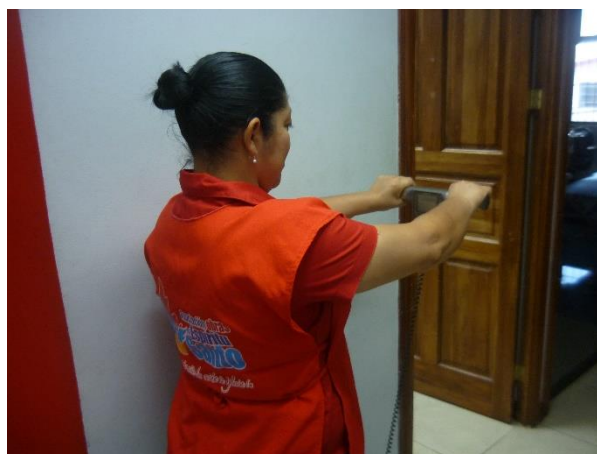
Tabla 14 Resultados de la consulta nutricional

Edad	Sexo	Peso inicial	Peso final	Peso graso inicial	Peso graso final	IMC inicial	IMC final
56	F	99,4 kg	96,6 kg	51,5 kg	50,2 kg	41,1 kg/m ²	39,9 kg/m ²
39	F	77,6 kg	74,7 kg	35,6 kg	34,5 kg	32,2 kg/m ²	31 kg/m ²
28	F	88,5 kg	87,9 kg	46,7 kg	46,2 kg	34,5 kg/m ²	34,3 kg/m ²
37	F	59,2 kg	58,3 kg	20,7 kg	19,7 kg	21,7 kg/m ²	21,4 kg/m ²
30	F	71,8 kg	69,6 kg	29 kg	27,3 kg	27,7 kg/m ²	26,8 kg/m ²
38	F	72,9 kg	73 kg	34,5 kg	34,5 kg	29,4 kg/m ²	29,4 kg/m ²
54	F	90,4 kg	90,5 kg	49,2 kg	48,7 kg	35,8 kg/m ²	35,8 kg/m ²
28	F	76 kg	73,2 kg	32,8 kg	32,2 kg	29,5 kg/m ²	28,4 kg/m ²
53	F	62,4 kg	62,8 kg	24,4 kg	25,1 kg	25,6 kg/m ²	25,8 kg/m ²
32	F	81 kg	79,8 kg	41,8 kg	39,5 kg	33,5 kg/m ²	33 kg/m ²
22	F	70,5 kg	69,4 kg	33,3 kg	32,6 kg	29,5 kg/m ²	29 kg/m ²
30	F	114 kg	113,2 kg	63,3 kg	63 kg	43,7 kg/m ²	43,4 kg/m ²
49	F	93,2 kg	91,9 kg	47,6 kg	46,6 kg	36,6 kg/m ²	36,1 kg/m ²
37	F	80,4 kg	79,7 kg	39,7 kg	39,4 kg	36,2 kg/m ²	35,8 kg/m ²
32	F	117,5 kg	119,4 kg	60,3 kg	61,4 kg	45,6 kg/m ²	46,4 kg/m ²
30	F	63,2 kg	62,5 kg	21,2 kg	21,1 kg	23,9 kg/m ²	23,7 kg/m ²
48	M	81 kg	79,7 kg	27,2 kg	26,5 kg	31,2 kg/m ²	30,7 kg/m ²
50	M	114,2 kg	113,9 kg	38,8 kg	38,1 kg	36 kg/m ²	35,9 kg/m ²
50	M	107,6 kg	108,4 kg	40,8 kg	41,6 kg	40,5 kg/m ²	40,8 kg/m ²
38	M	134 kg	135,8 kg	Sin dato	Sin dato	52,6 kg/m ²	53,4 kg/m ²

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Anexo 25

Fotos de la consulta nutricional



Anexo 26

Material y equipo utilizado en la consulta



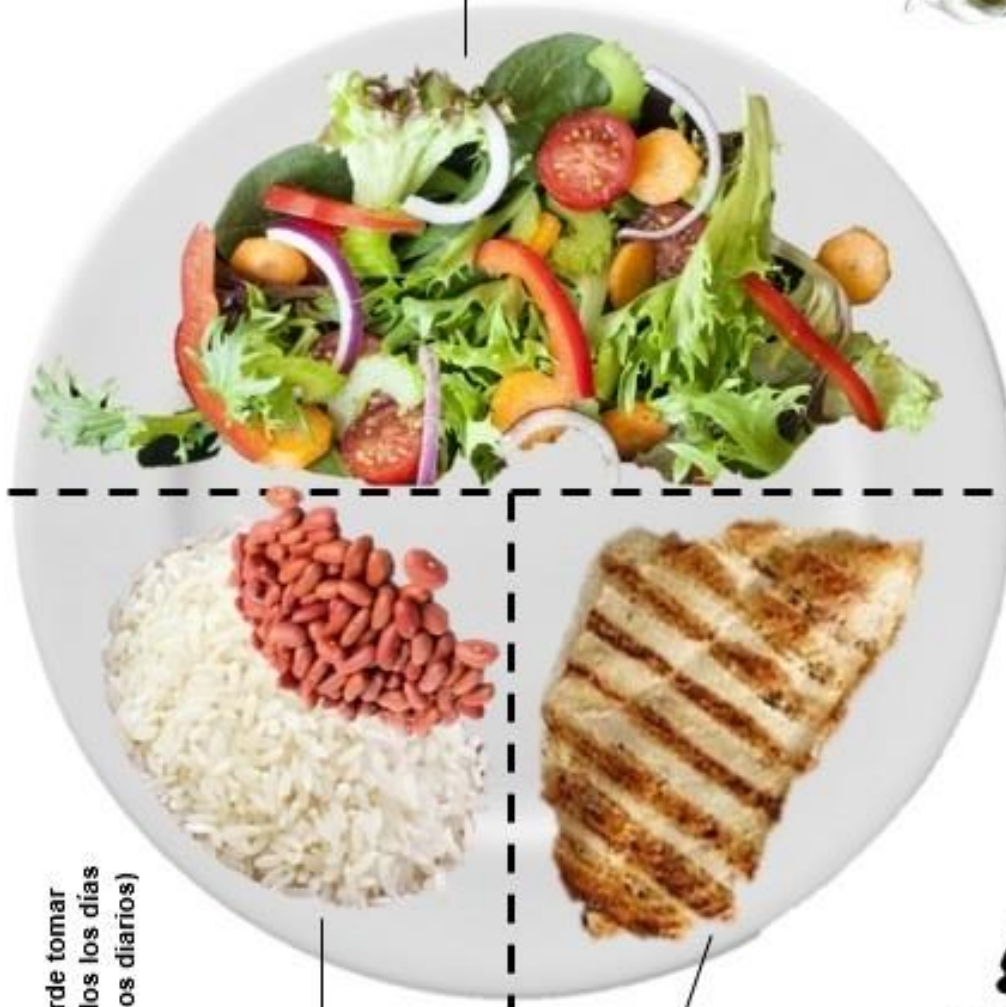
MI PLATO SALUDABLE



Recuerde tomar
agua todos los días
(6-8 vasos diarios)



Consuma de 2-3
porciones de frutas
diariamente



$\frac{1}{4}$ del plato
granos,
leguminosas
o tubérculos

$\frac{1}{2}$ del plato
verduras
crudas o
cocidas

$\frac{1}{4}$ del plato
alimentos
fuente de
proteína

Elija grasas buenas
para acompañar
sus comidas



Manténgase activo
realizando actividad
física regularmente



Fuente: Sánchez Plascencia, A. (2008). Dieta Saludable o el plato del buen comer. *Consumidor*, 16-21.

Índice Glicémico de los Alimentos

El índice glicémico mide la rapidez con la que los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa (azúcar) en sangre. Un alimento de alto índice glicémico eleva la glucosa más rápido que los de índice glicémico bajo o medio.

Tabla de Índice Glicémico de los Alimentos		
IG bajo (50 o menos)	IG medio (55-70)	IG alto (mayor a 70)
Frutas		
Fresas (25)	Mango (56)	Sandía, melón (72)
Mandarina (35)	Uvas (59)	
Ciruela (35)	Banano (62)	
Pera (38)	Pasas (64)	
Manzana (39)	Piña (66)	
Naranja (40)		
Melocotón, durazno (42)		
Vegetales		
Brócoli (10)	Remolacha (63)	
Repollo (10)	Zanahoria (70)	
Lechuga (10)		
Coliflor (15)		
Cereales, tubérculos y leguminosas		
Garbanzos (10)	Arroz integral (50)	Pan blanco (71)
Lentejas (29)	Tortilla de maíz (52)	Galletas Soda (74)
Frijoles negros (30)	Camote (54)	Papa blanca (82)
	Avena (55)	Arroz blanco (89)
	Maíz (60)	

Fuente: (Sandvik, 2017)

Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros, Pasante en Nutrición

1. ADA. (marzo de 2015). American Diabetes Association. Obtenido de <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comprencion-de-los-carbohidratos/indice-glucemico-y-diabetes.html?referrer=https://www.google.com/>
2. Sandvik, M. (28 de julio de 2017). About Español. Obtenido de <https://www.aboutespanol.com/indice-glucemico-en-panes-pasteles-y-tortillas-2123726>


Anexo 27

Boletines y brochures informativos

Boletín sobre hábitos saludables


Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros, Pasante en Nutrición

5 Hábitos saludables que mejoran la salud




Alimentación Balanceada

- Incluir variedad de alimentos en los platillos.
- Consumir al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.
- Evitar el consumo excesivo de grasas como mantequillas, natillas, manteca, etc.
- Moderar el consumo de sal y de azúcares.




Actividad física (30 minutos al día)

- Previene enfermedades como presión alta, diabetes, obesidad, entre otros.




Dormir 7 a 8 horas diarias

- Ayuda a recargar energía y a que el cerebro descanse, fortalece el sistema inmune, reduce el estrés.



Consumo diario de agua (6-8 vasos al día)

- Previene la deshidratación, ayuda a eliminar toxinas, mejora y previene el estreñimiento



Lavado de manos (antes de comer, después de ir al baño o de estornudar)

- En las manos se acumulan millones de bacterias que pueden perjudicar la salud

Asociación MIRA - Espíritu Santo
Unidos a la vida, la salud y la fe.

Daireaux, M. (21 de setiembre de 2017). *Clarín*. Obtenido de https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar_0-BkJGJnYcW.html

FAO. (2014). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>

Brochure sobre "Importancia del Ejercicio"

Actividades que puede realizar

• **Caminar, correr, nadar, andar en bicicleta.**

Mejoran la función cardíaca y respiratoria

• **Empujar, tirar o transportar cosas pesadas (levantar pesas).**

Fortalecen y desarrollan los músculos y huesos.

• **Saltar la cuerda, practicas deportes (futbol, baloncesto)**

Promueven el crecimiento y fortalecimiento de los huesos.

• **Gimnasia, artes marciales, yoga.**

Mejorar la movilidad de las articulaciones y mejorar la flexibilidad.



Fuentes:

- **AGUIRRE AGUIRRE, E.** (2015). *Actividad Física para la Salud y reducción del Sedentarismo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Centro de Publicaciones.
- **Fundación Española del Corazón.** (03 de febrero de 2011). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de <http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/1938-10-ideas-para-combatir-el-sedentarismo.html>

Importancia del ejercicio físico

¡Vamos a movernos!



Elaborado por:

María Fernanda Alfaro Matamoras,
Pasante en Nutrición

Riesgos de una vida sedentaria



Se dice que una persona es sedentaria cuando realiza poca o nula actividad física. Generalmente aunque no en todos los casos, las personas sedentarias suelen:

- Tener sobre peso
- Fumar
- Alimentarse desequilibradamente

Se considera uno de los factores de riesgo para desarrollar:

- Enfermedades cardiovasculares
- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes Mellitus 2
- Colesterol elevado
- Entre otras

¿Qué ganamos al realizar ejercicio?

- Se fortalecen los músculos y su funcionalidad, disminuyendo el riesgo de sufrir caídas.
- Previene la pérdida de masa ósea (osteoporosis).
- Reducen los síntomas de la ansiedad y el estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión.
- Contribuye a mantener un peso adecuado y saludable.
- Reduce el riesgo de padecer: obesidad, diabetes, hipertensión, diabetes mellitus 2, cáncer de colon y de mama.
- En personas con diabetes y colesterol alto ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre y colesterol en sangre estables.
- Mejora la función cognitiva (memoria, concentración, orientación, lenguaje).
- En las mujeres contribuye a un mejor equilibrio hormonal y síndromes menstruales menos dolorosos

Consejos para evitar el sedentarismo

- Salga a caminar unos 30 minutos al día, a los parques, con el perro, con los hijos o con su pareja.
- Si vive cerca de su trabajo prefiera ir caminando, y si viaja en transporte público bájese un par de paradas antes.
- Elija siempre las escaleras antes que el ascensor o que las escaleras eléctricas.
- Ponga música en la sala de su casa y disfrute de una actividad divertida.



Brochure sobre "Grasas saludables y grasas no saludables"

TRANS / GRASAS NO SALUDABLES

Elevan los niveles de colesterol malo y disminuyen el bueno, aumentando el riesgo cardiovascular.

Se encuentran generalmente en productos empacados como galletas, chocolates, snacks, papas fritas, hamburguesas, etc.

También se asocian al aumento de peso, la resistencia a la insulina e inclusive a algunos tipos de cáncer como el de mama o próstata.



RECOMENDACIONES PARA NO EXCEDER EL CONSUMO DE GRASAS

- A la hora de cocinar los alimentos prefiera los aceites vegetales en lugar de mantequillas o mantecas.
- Elija preparaciones que no requieran mucha grasa, como a la plancha, al vapor, al horno y evite las frituras.
- En lugar de comer papitas fritas sustitúyalo por maní o almendras.
- Prefiera el consumo de carnes magras como pescado y pollo sin piel.
- En lugar de colocar mayonesa a los sándwiches añada aguacate.
- Lea y compare las etiquetas nutricionales de los productos y elija los que contengan menos grasas saturadas.

Grasas saludables y no saludables

¿Cuáles debo comer?



Elaborado por:

María Fernanda Alfaro Matamoros,
Pasante en Nutrición

Lo que debemos saber de las grasas es que.....

Muchas veces las personas tienden a evitar el consumo de grasas en sus dietas con el pensamiento de que "son dañinas para mi salud".

Lo cierto es que las grasas son indispensables para el organismo ya que:

1. Son una fuente principal de energía para el cuerpo.
2. Ayudan en el transporte de vitaminas como la A, D, E y K.
3. Son indispensables para la formación de hormonas importantes para la función reproductiva y el control del estrés.
4. Brindan protección a órganos internos.



Sin embargo la cantidad y más aun la calidad y tipo de grasas que se consumen es lo que influye en la salud.

Existen tres tipos de grasas presentes en los alimentos:

SATURADAS/ GRASAS NO SALUDABLES

Su consumo excesivo eleva los niveles de colesterol en la sangre incrementando el riesgo de infartos.

Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal.



INSATURADAS/ GRASAS SALUDABLES

Contribuyen a mejorar los niveles de colesterol en sangre, disminuyendo el colesterol malo (LDL) y elevando el bueno (HDL).

Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal:

- ◊ Aceite de oliva, de maíz, de soya, de girasol.
- ◊ Semillas como almendras, maní, nueces
- ◊ En el aguacate.
- ◊ En alimentos de origen animal: el salmón



FUENTES:

Blakeman, D. (2010). *Grasas Buenas/Grasas Malas: Cómo saber la diferencia*. New York: Departamento de Salud y Salud Mental de la ciudad de New York.

Cabezas Zúñiga, C., Hernández Torres, B., & Vargas Zárate, M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista Facultad de Medicina*, 761-8.

Valbuena, M. (s.f.). *Localtel*. Obtenido de <http://www.localtel.com.ve/uploads/contenido/2a2b62649141a4b732a13107ae88a46b751908e.pdf>

Brochure sobre "Etiquetado nutricional"

Etiqueta nutricional

¿ Qué es?

Es toda información contenida en la etiqueta de un producto destinada a informar a los consumidores sobre el contenido y propiedades nutricionales del alimento.

¿ Para que sirve?

Permite al consumidor conocer el valor energético y la cantidad de nutrientes presentes en alimentos y para ayudarlo a una elección informada.

CONOCER LA INFORMACION NUTRICIONAL LE PERMITE ENTENDER MEJOR LAS PROPIEDADES DEL ALIMENTO Y COMPARARLO CON EL DE OTROS ALIMENTOS SIMILARES Y ASI ELEGIR EL MAS SALUDABLE

Beneficios del etiquetado nutricional

- Le permite al consumidor conocer las calorías del alimento, si es bajo en sodio, grasa o colesterol.
- Las personas que padecen hipertensión o de diabetes pueden conocer la cantidad de sodio o azúcar que contiene el alimento.
- Personas que padecen alergias alimentarias pueden identificar ingredientes que le pueden provocar algún tipo de reacción

Información Nutricional	
Porción: una mbanada aprox. 12.5g/6 porciones por paquete	
CALORÍAS: 42.37 Kcal	
Cantidad por porción:	
Grasa:	0.24 g
Colesterol:	0.00 mg
Proteínas:	1.61 g
Fibra Dietaria:	1.00 g
Carbohidratos:	0.44 g

Lectura de etiquetas nutricionales



Elaborado por:
María Fernanda Alfaro Matamoras,
Pasante en Nutrición

Interpretación de la Información Nutricional

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías.

Ingredientes: agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina (E101), nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehído, biotina, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido palmítico, ácido esteárico (E570), ácido oleico, ácido linoleico, ácido málico (E296), ácido oxálico, antocianinas (E163), celulosa (E460), ácido salicílico, fructosa, purinas, sodio, potasio (E252), manganeso, hierro, cobre, zinc, calcio, fósforo, cloro, coloro, antioxidante.

Lo primero que se debe revisar en una tabla de información nutricional es el **tamaño de la porción y el número de porciones** por empaque. El tamaño de la porción está expresado en medidas caseras como tazas, cucharadas; y en cantidad métrica: gramos o mililitros.

Contenido calórico: es el segundo aspecto a revisar. Está expresado en cantidad por una porción. Por ejemplo este producto tiene 100 calorías por porción, de las cuales 20 corresponden a grasas.

Los nutrientes y sus cantidades: son los nombres de los nutrientes que componen el alimento y la cantidad en una porción.

También aparece **% de valor diario:** que corresponde al porcentaje que representa esa cantidad del 100% recomendado generalmente para dietas de 2000 calorías.

Listas de ingredientes: lista de todos los ingredientes y aditivos que fueron usados para la elaboración del alimento.

Se ordenan del ingrediente añadido en mayor cantidad al menor.

Fuente: Mosquera Arango, G., & Corredor P. C. (2010). Guía para los consumidores sobre rotulado nutricional de alimentos envasados. Ministerio de la Protección Social, Acción Social.

Brochure sobre “Gastritis y Colitis”

Recomendaciones

- Cuando se presenten los síntomas se deben evitar los lácteos y comidas fritas.
- Incluir banano, manzana, arroz y pan tostado cuando haya síntomas.
- Beber 2 litros de agua al día y disminuir el consumo de café, bebidas azucaradas.
- Evitar excesos de comida durante la cena.
- Evitar comer rápido y masticar bien los alimentos.
- En un ataque agudo: evitar los alimentos identificados que le provocan los síntomas y coma en pequeñas cantidades y a tolerancia.

Rodríguez, A. (05 de abril de 2013). *Total Fitness*. Obtenido de <http://total-fitness-vidasaludable.blogspot.com/2013/04/recomendaciones-nutricionales-para-la.html>

¿Qué es la gastritis?

Es una inflamación de la mucosa gástrica que suele presentarse con:

- Dolor
- Ardor
- Indigestión
- Náuseas y vomito.
- Reflujo gástrico

Entre las causas principales se encuentran:

- Estrés
- Consumo excesivo de alcohol y tabaco
- Malos hábitos alimenticios
- Infección por *Helicobacter pylori*



Recomendaciones

- Se deben evitar alimentos y bebidas que provocan irritación de la mucosa gástrica, sobre todo durante ataques agudos. Entre ellos:
 - ⇒ Café
 - ⇒ Bebidas gaseosas (retrasan el proceso de la digestión y con ello aumentan la secreción de ácidos).
- No comer alimentos muy fríos o muy calientes porque aumentan la irritación.
- Elimina o restringe el consumo de condimentos fuertes (pimienta, chile picante, salsas), cítricos (piña, naranja, limón) y bebidas alcohólicas.
- Realice varias comidas pequeñas durante el día para evitar exceso de secreción de ácido.
- Coma a menos 2 horas antes de dormir. Esto evitará que haya reflujo al acostarse.

Control de la gastritis y la colitis



Elaborado por:

María Fernanda Alfaro Matamoros

Pasante en Nutrición

¿Qué es la colitis?

Es una inflamación del colon o del intestino grueso y parte del recto. Se presenta con

- Dolor abdominal
- Pérdida de apetito
- Flatulencias
- Inflamación
- Diarrea

Sus causas específicas no son conocidas pero puede manifestarse debido a malos hábitos de alimentación que pueden corregirse con cambios en la dieta.



Brochure sobre “Estreñimiento”

¿Qué hacer?

- ⇒ En primer lugar no debe reprimir o ignorar las ganas de defecar.
- ⇒ Asegúrese de incluir en su alimentación alimentos fuente de fibra (cereales integrales, leguminosas, frutas como ciruelas, manzanas, kiwis, vegetales).
- ⇒ Consuma regularmente yogurt, estos aportan probióticos que mejoran el tránsito intestinal.
- ⇒ Aumente la toma de líquidos durante el día, preferiblemente agua natural.
- ⇒ Evite consumir en exceso grasas de origen animal y productos refinados.

¿Qué es el estreñimiento?

Más que una enfermedad, es un síntoma que se define como aquella circunstancia en la que hay menos de 3 deposiciones o idas al baño semanales, acompañado de heces escasas, duras y secas y asociado a una falta de deseo o necesidad de defecar.



- ⇒ Evite hablar en exceso durante las comidas, esto genera que ingrese aire y se presente distensión abdominal.
- ⇒ Incorpore la práctica de ejercicio físico moderado pero diariamente. Puede optar por correr, caminar, nadar.
- ⇒ Los masajes a nivel de abdomen ayudan a estimular los intestinos perezosos.

Fuente: Escudero Sanchís, A., & Biquert Jiménez, M. (marzo de 2016). *Salud Digestivo*. Obtenido de <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-estreñimiento-para-web-20120425180854.pdf>

Suele ser más frecuente en mujeres y en adultos mayores de 65 años.

Factores de riesgo para sufrir estreñimiento

- ⇒ Inadecuada alimentación (bajo consumo de frutas, vegetales y leguminosas).
- ⇒ Bajo consumo de agua (menos de 4 vasos al día)
- ⇒ Sedentarismo o falta de actividad física.
- ⇒ Padecer sobre peso u obesidad
- ⇒ Ignorar o reprimir las ganas de defecar.

¿Cómo prevenir el estreñimiento?



Elaborado por:
María Fernanda Alfaro M.
Pasante en Nutrición

Otras causas asociadas

- ⇒ Consumo de fármacos como antiinflamatorios, antiácidos, relajantes musculares, antihipertensivos, entre otros.
- ⇒ Enfermedades como Diabetes Mellitus, hipotiroidismo, Parkinson, Insuficiencia Renal Crónica, entre otras.



Brochure sobre cuidados en la Diabetes Mellitus

◊ Horario y fraccionamiento de las comidas

Una dieta fraccionada (3 comidas y 1 o 2 meriendas) incide en una glicemia más estable.

◊ Ejercicio y actividad física

No solo es indispensable para lograr una pérdida de peso, sino que se ha visto que se mejoran los niveles de glucosa sanguínea.



American Diabetes Association. (2014). *Seleccione sus alimentos: Listas de Intercambio para la Diabetes*. Chicago, E.E.U.U.: Academy of Nutrition and Dietetics.

González Hernández, O. R. (2012). Manejo nutricional en la diabetes mellitus tipo 2 y obesidad. *Revista Médica MD*, 22-31.

Aprendiendo a controlar mi Diabetes



Elaborado por:

M^o Fernanda Alfaro Matamoros,

Pasante en Nutrición

Entendiendo la Diabetes

Cuando se ingieren alimentos, sobretodo los que son fuente de carbohidratos (pan, arroz, frutas, papa, etc.), estos se convierten en glucosa (tipo de azúcar).

La glucosa es la fuente energética que usan las células del cuerpo. La insulina (producida en el páncreas), ayuda a que esta glucosa entre en las células.

En personas con Diabetes el páncreas no produce insulina o lo hace pero en cantidades insuficientes. Esto genera que toda esa glucosa no pueda ingresar a las células y se quede en el torrente sanguíneo.

El primer paso para tener un mejor de su Diabetes es llevar una dieta saludable y balanceada

◊ Disminución de peso:

En pacientes con diabetes que además sufren obesidad, las reducciones de peso tienen efectos favorables en la disminución de los niveles de glucosa sanguínea.

◊ Distribución de carbohidratos:

Una dieta balanceada donde se distribuyan los alimentos fuente de carbohidratos durante todo el día, ayuda a mantener los niveles de glucosa estables.

◊ Consumo de fibra alimentaria:

Estudios han demostrado que aquellos pacientes que consumen fibra tienen un mejor control de la glicemia y efectos benéficos sobre el colesterol y triglicéridos.

ALIMENTOS FUENTE DE FIBRA

- Frutas: manzana, naranjas, ciruelas.
- Vegetales: zanahoria, brócoli, cebolla.
- Salvado de avena, cebada.
- Nueces, almendras.
- Leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles)
- Cereales integrales

Anexo 28

Charla sobre Manipulación de Alimentos



CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



María Fernanda Alfaro Matamoros
Pasante en Nutrición

Inocuidad Alimentaria ¿Qué es?

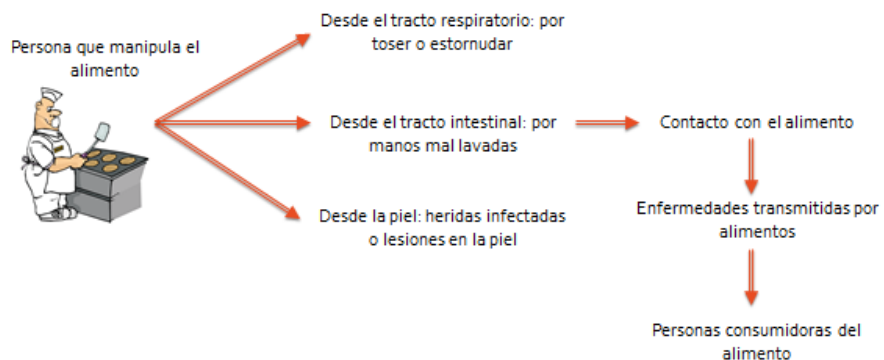
Un alimento inocuo es aquel que está libre de:

- o **Peligros físicos** (huesos, piedras, fragmentos de metal o cualquier materia extraña)
- o **Peligros químicos** (medicamentos veterinarios, pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección)
- o **Peligros biológicos** (microorganismos patógenos).

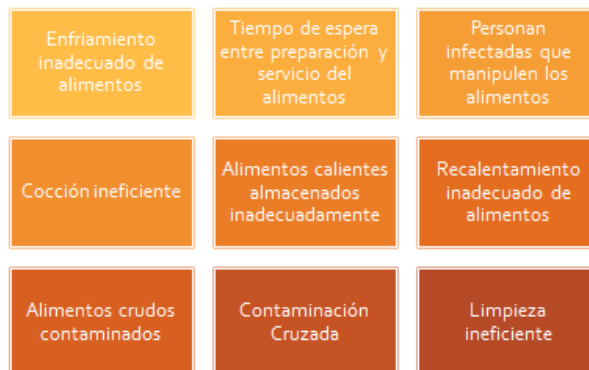
¿Qué tipo de microorganismos alteran un alimento?



¿Cómo se transmiten a los alimentos?



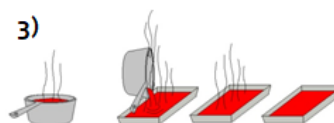
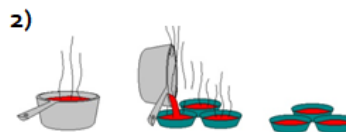
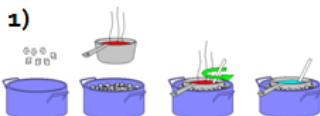
Factores que causan ETA's



Enfriamiento adecuado de alimentos

75°C hasta 5°C tan rápido como sea posible. En dos etapas:

- o De 75°C a 21°C en dos horas
- o De 21°C a 5°C en 4 horas adicionales.



Cocción de alimentos

- o Huevos que se servirán de inmediato: 63°C por 15 segundos.
- o Huevos que se mantendrán calientes para servirlos: 68°C por 15 segundos.
- o Carne molida (res, cerdo y otras carnes): 68°C por 15 segundos.
- o Bistec de res, cerdo, ternero: 63°C por 15 segundos.
- o Pollo – pavo enteros o molidos: 74°C por 15 segundos
- o Carne, aves, pasta, mariscos rellenos: 74°C por 15 segundos
- o Pescado, mariscos: 63°C por 15 segundos.



Mantener caliente, frío o recalentar

Alimentos que se van a servir fríos



5°C o menos

Alimentos que se van a calientes



60°C o más

Recalentar alimentos



74°C por 15 segundos

Almacenamiento en frío

Refrigeración: 5°C a 0°C



Conservación a corto plazo

Congelación: 0°C o menos (-18°C ideal)



Detiene el crecimiento de bacterias, no lo elimina

Contaminación cruzada

Transferencia de microorganismos patógenos de un alimento contaminado (generalmente crudo) a otros alimentos. Se pueden transferir de dos maneras:

- o Directa
- o Indirecta



Uso adecuado de las tablas de picar



Frutas y vegetales



Pescados y mariscos



Pollo



Quesos, pan, bollería



Carnes



Carnes cocidas y embutidos

Tipos de termómetros de alimentos



Caso: brote de vómito y diarrea

En una empresa "X" en el servicio de alimentos la especialidad de los martes son las hamburguesas "De la Casa".

Generalmente el proveedor de carne llega a las 8:00 a.m. para entregar la carne, la cual la traen en la cámara fría del camión a 4°C, la misma es verificada por un colaborador de la cocina mediante el uso de un termómetro. Sin embargo este día el camión tuvo una avería de camino, por lo que estuvo 2 horas en carretera. A las 10:30 a.m. llegó el camión a la empresa. El encargado recibió la carne y la llevó directamente a la cocina. Como las hamburguesas debían estar listas a las 11:00 a.m. las encargadas de cocina arreglaron la carne rápidamente con cebolla, sal y pimienta, encendieron la plancha, armaron las tortas y las cocinaron durante 1 minuto por cada lado. Las retiraron del fuego y armaron 100 hamburguesas.

Las 100 hamburguesas se acabaron en menos de media hora y todos los comensales las disfrutaron.

1 semana después la empresa recibió una denuncia proveniente de 22 comensales que aseguraron presentar un brote de vómito y diarrea al día siguiente de haber consumido las hamburguesas. **¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?**

¡MUCHAS GRACIAS!

- o Confinem. (17 de diciembre de 2013). *Mire la solución*. Obtenido de <http://www.mirelacion.es/blog/como-evitar-la-contaminacion-cruzada-de-los-alimentos/>
- o Herrera Dobroski, L., & Troyo Chaves, J. (2011). *Instituto Nacional de Aprendizaje*. Obtenido de http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/folleto_manipulacion_2015.pdf
- o USDA. (marzo de 2012). *Food Safety and Inspection Service*. Obtenido de https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/75d81818-a55e-45ff-8ba7-f3f995aa74f4/SP_Kitchen_Thermometers.pdf?MOD=AJPERES
- o Varela, R. (01 de octubre de 2013). *RVF Consultores*. Obtenido de <http://rvfconsultores.blogspot.com/2013/10/uso-de-tablas-de-corte-de-colores-para.html>

Anexo 29

Charla sobre Limpieza y desinfección

CAPACITACIÓN LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

María Fernanda Alfaro Matamoros
Pasante en Nutrición



Limpieza

- Proceso en el que la suciedad se disuelve o suspende, generalmente en agua ayudada de detergentes.



Desinfección

- Consiste en destruir la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos.



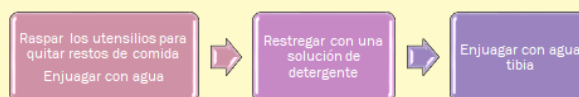
Importancia de la limpieza y la desinfección

- Minimiza riesgos de contaminación de los alimentos
- Aumenta la vida útil y eficiencia del equipo.
- Reduce la infestación por plagas.
- Crea buenas costumbres de limpieza en el personal.
- Mejora la imagen del local frente a la clientela.
- Aumenta la confianza de la persona consumidora.



Métodos de lavado de equipo y utensilios

- Lavado manual
 - Estación de lavado de 3 compartimientos preferiblemente
 - Agua caliente
 - Jabón
 - Implementos de limpieza (esponjas, cepillos, etc.)



■ Lavado mecánico

- Se realiza en máquinas lavadoras de utensilios
- Sigue los mismos pasos del lavado manual
- Incluye proceso de desinfección
- Persona a cargo deber estar entrenada



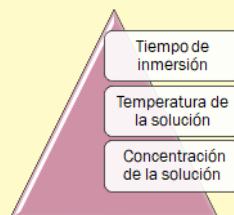
Métodos de desinfección de equipo y utensilios.

■ Método de agua caliente

- El calor destruye los microorganismos
- Se sumergen los utensilios en agua caliente
- Temperatura del agua 73°C por 30 segundos

■ Con soluciones desinfectantes

- Es más utilizado y efectivo
- Cloro, yodo y amonio cuaternario



Lavado y desinfección de mesas de trabajo

1. Retirar restos de alimentos que haya en la superficie
2. Preparar una solución de agua caliente y jabón detergente en un balde.
3. Sumergir un cepillo de raíz o esponja en la solución preparada y restregar la superficie.
4. Enjuagar con abundante agua potable
5. Dejar secar al aire
6. Desinfectar con una disolución de cloro 3,5%= 5,7 ml de Cloro por 1 L de agua para mesas de trabajo.

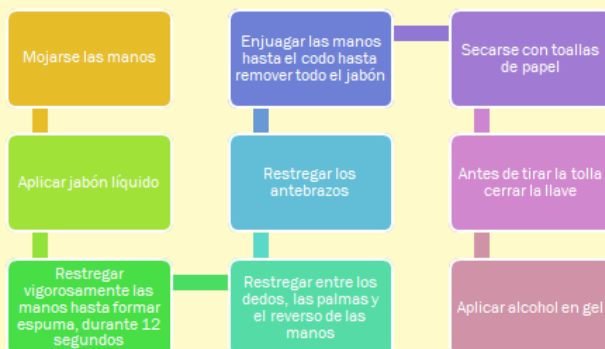
Lavado y desinfección pisos

1. Barrer restos de comida que haya en el piso
2. Preparar agua con jabón en un balde
3. Sumergir escoba o cepillo en la solución preparada y restregar la superficie.
4. Enjuagar con abundante agua potable
5. Dejar secar al aire
6. Desinfectar con una disolución de cloro 3,5%= 34,3 ml de cloro por 3 L de agua, para pisos y paredes.

Lavado y desinfección de manos

- Después de tocarse las orejas, boca, nariz, cabello.
- Después de tocar áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias.
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar equipo y platos sucios.
- Después de ir al sanitario.
- Después de haber trabajado con alimentos crudos.
- Después de fumar, comer o beber.
- Antes de volver a las áreas de trabajo después de un receso.

Proceso de lavado de manos



Lavado y desinfección de vegetales

1. Enjuagar los vegetales para quitar restos de tierra
2. Colocar en un recipiente 2 L agua con 2,8 ml de cloro al 3,5%
3. Sumergir los vegetales
4. Dejar reposar por 10 minutos.
5. Enjuagar con abundante agua potable
6. Se procederá a picar los vegetales en su respectiva tabla de picar

Evaluación

En la estación de lavado de manos cada uno aplicará el proceso de lavado de manos que me menciono en la presentación.

No deben omitir ninguno de los pasos

¡Muchas Gracias!

Fuentes bibliográficas

- Herrera Dobroski, L., & Troyo Chaves, J. (2011). *Instituto Nacional de Aprendizaje*. Obtenido de http://www.ina.ac.cr/cursos_manipulacion_alimentos/folleto_manipulacion_2015.pdf

Anexo 30

Charla sobre Como mejorar el S.A.



NUEVO MENÚ

- Nuevas recetas
- Nuevos métodos de cocción
- Nuevos métodos de preparación
- Aprovechamiento de la materia prima



DESAYUNOS

- GALLO PINTO (ESTANDARIZADO)
- ACOMPAÑAMIENTOS
 - Carnes o pollo en salsa
 - Embutidos
 - Huevos
 - Guarniciones harinosas





ALMUERZOS

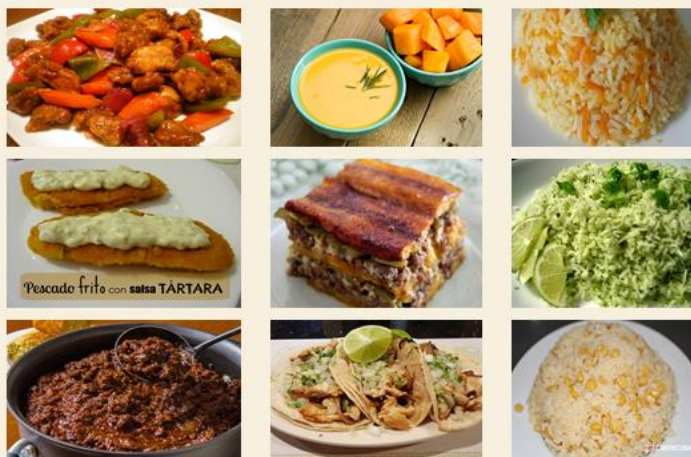
- ARROZ Y FRIJOLES (ESTANDARIZADOS)



- ACOMPAÑAMIENTOS

- o Carnes
- o Guarniciones harinosas
- o Guarniciones vegetales
- o Ensaladas
- o Frescos





PUNTOS A MEJORAR

- TEMPERATURA DE LA DE LOS ALIMENTOS
- EXCESOS DE GRASA (HUEVOS FRITOS, POLLO Y CARNE A LA PLANCHA, HUEVOS PICADOS, ETC)
- CORTES DE LOS VEGETALES (MUY GROTEZCOS)
- VEGETALES AL VAPOR (LOS VEGETALES AL HERVIRLOS EN EXCESO PIERDEN EL COLOR NATURAL DEL VEGETAL)
- LOS FRESCOS SON MUY DULCES

- POLLO A LA PLANCHA CRUDO EN CIERTAS ÁREAS.
- APROVECHAMIENTO INADECUADO DE MATERIAS PRIMAS
 - * FRUTAS PARA REFRESCO
 - * ESPECIES Y CONDIMENTOS
 - * CIERTOS PRODUCTOS ENLATADOS



Código: 8H-02

Nombre de la receta:

Gallo pinto

Número de porciones: 80 porciones

Peso y tamaño de porción: 150 gr/ 1 taza

Tiempo de preparación: 30 minutos

Método de cocción: sofrito

Equipos e utensilios: plancha, cucharones, cuchillos, tablas de picar.

Ingrediente	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
Aroz		2500 gr	17 tazas
Frijoles		2500 gr	8 tazas
Salsa Lizano		125 gr	½ taza
Chile dulce	311 gr	255 gr	3 unidades medianas
Cebolla	165 gr	150 gr	1 unidad grande
Aceite		250 gr	1 taza

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el chile.
2. Picar la cebolla y el chile en cuadritos
3. Agregar el aceite en la plancha
4. Sofreír la cebolla. Agregar el chile.
5. Agregar los frijoles y revolver bien. Agregar la salsa Lizano. Revolver
6. Agregar el arroz y revolver bien. Cocinar por 20 minutos revolviendo constantemente.

Código: 8H-01

Nombre de la receta:

Aroz blanco

Número de porciones: 90 porciones

Peso y tamaño de porción: 150 gr/ 1 taza

Tiempo de preparación: 45 minutos

Método de cocción: hervido

Equipos e utensilios: olla, cucharones, cuchillos, tablas de picar, cocina de gas


Ingrediente	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
Aroz		5400 gr	3 bolsas de 1800 gr
Aceite		900 gr	2 tazas
Cebolla	330 gr	300 gr	2 unidades grandes
Ajo	52 gr	50 gr	10 dientes
Sal		180 gr	½ taza
Agua		6.5 Litros	

Procedimiento:

1. Pelar las cebollas y el ajo. Picar la cebolla en cuadritos y el ajo en cuartos.
2. Agregar el aceite en la olla, sofreír la cebolla y los ajos.
3. Agregar el arroz y sofreír un par de minutos.
4. Agregar el agua y la sal. Revolver.
5. Tapar y cocinar por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que el arroz reviente y el agua se haya evaporado.
6. Revolver el arroz para que esté más suelto.

Código: BH-02

Nombre de la receta:
Frijoles rojos



Número de porciones: 120 porciones
 Peso y tamaño de porción: 155 gr/ ½ taza
 Tiempo de preparación: 2-3 horas
 Método de cocción: hervido
 Equipos e utensilios: olla, cucharones, cuchillos, tablas de picar, cocina de gas

Ingrediente	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
Frijoles		5400 gr	6 bolsas de 900 gr
Sal		180 gr	½ taza
Ajo		50	10 dientes
Apio	237 gr	211 gr	3 ramas

Procedimiento:

1. Lavar el apio. Picarlo en trozos. Pelar los ajos y majarlos con el tenedor.
2. Enjuagar los frijoles con abundante agua. Colocarlos en la olla.
3. Agregar suficiente agua, la sal, los ajos y el apio.
4. Tapar y cocinar hasta que estén suaves.

**¡MUCHAS
GRACIAS!**

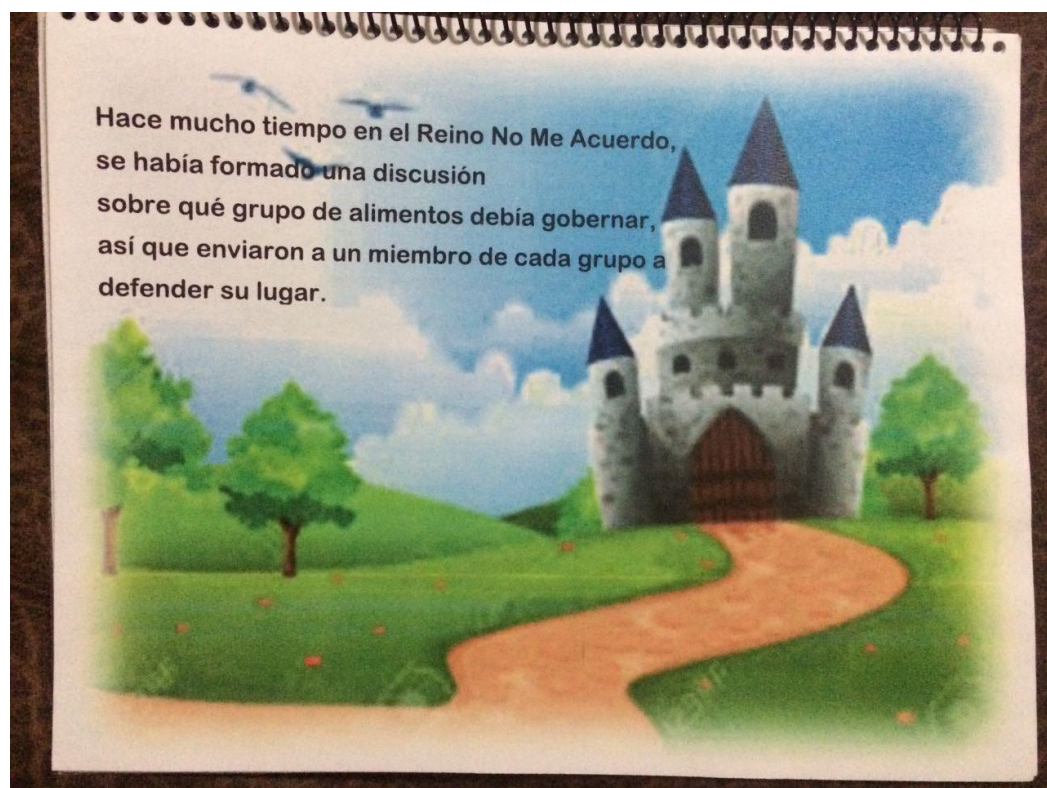
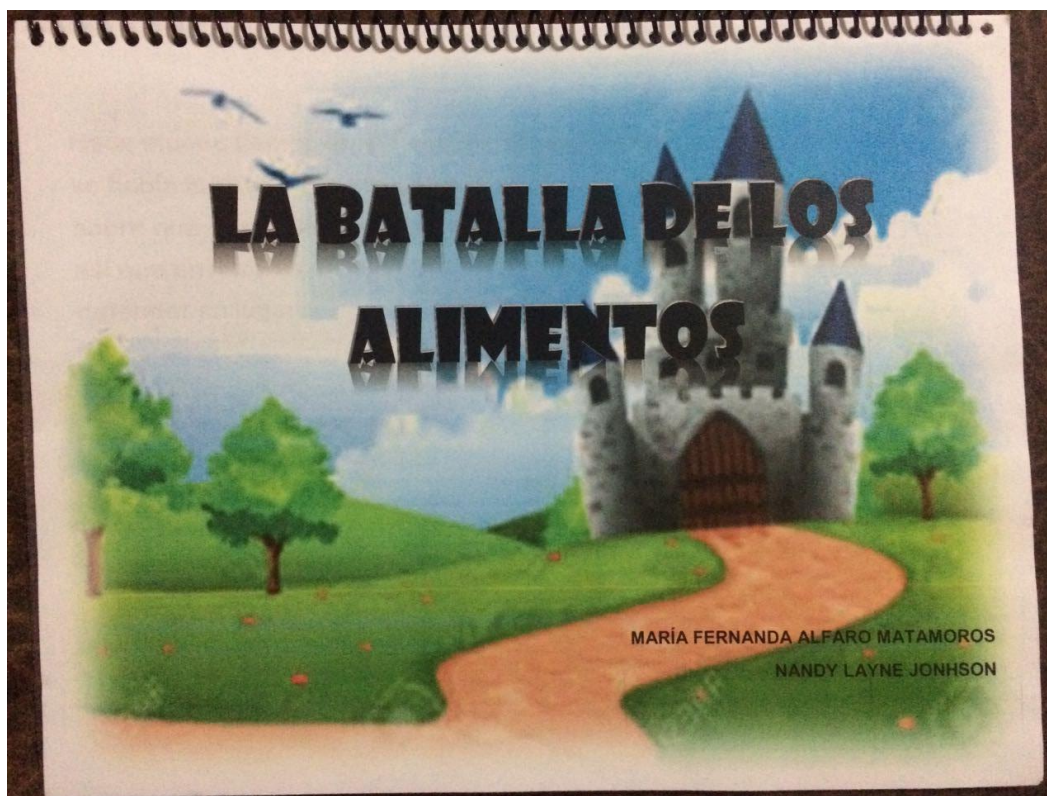
Anexo 31

Fotografías de la charla al personal de cocina



Anexo 32

Cuento "La Batalla de los Alimentos"

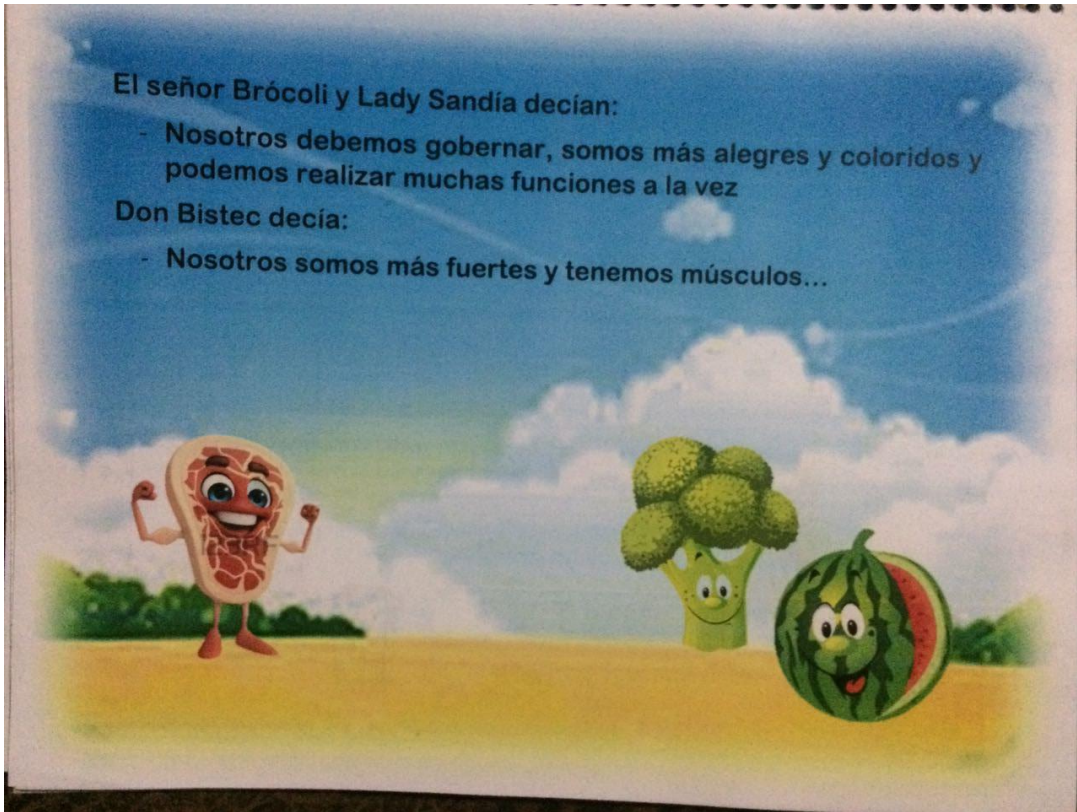


El señor Brócoli y Lady Sandía decían:

- Nosotros debemos gobernar, somos más alegres y coloridos y podemos realizar muchas funciones a la vez

Don Bistec decía:

- Nosotros somos más fuertes y tenemos músculos...

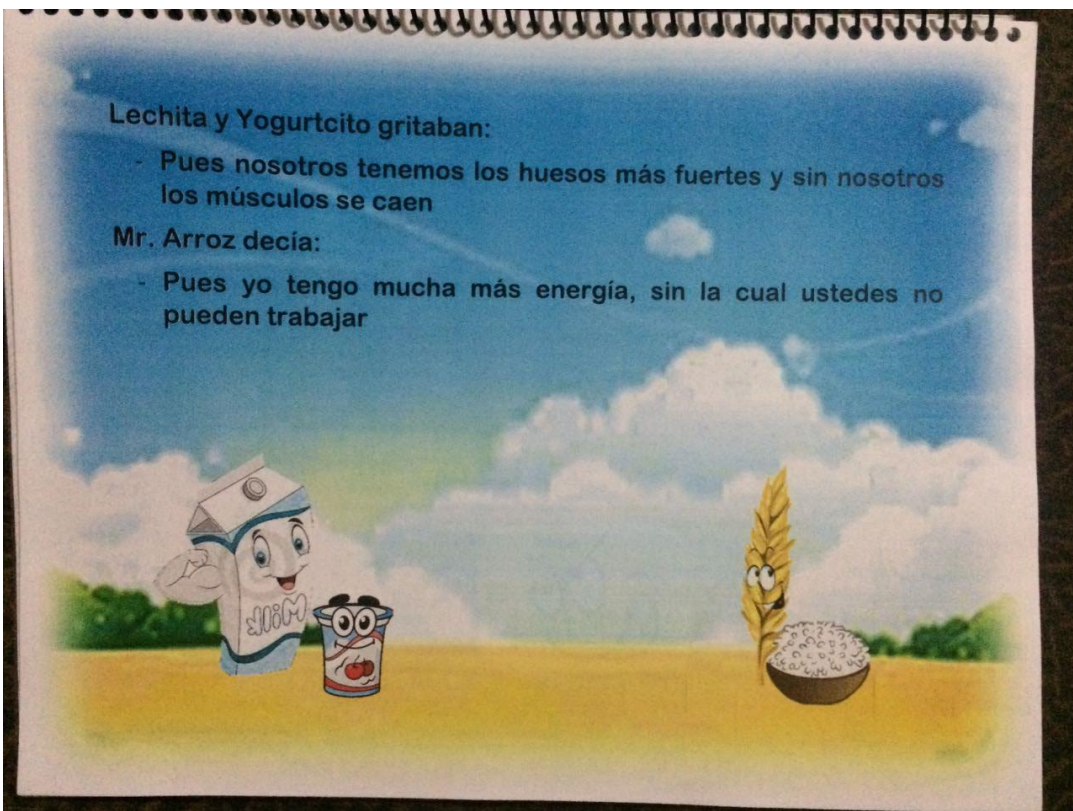


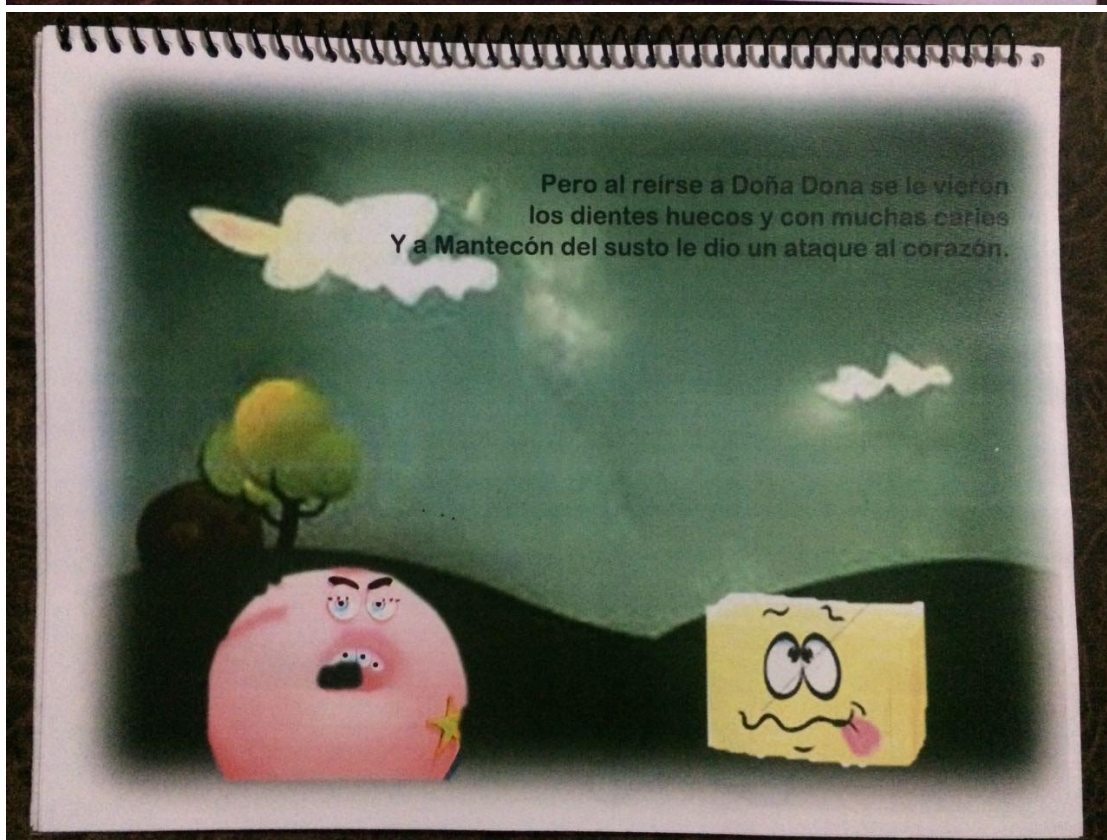
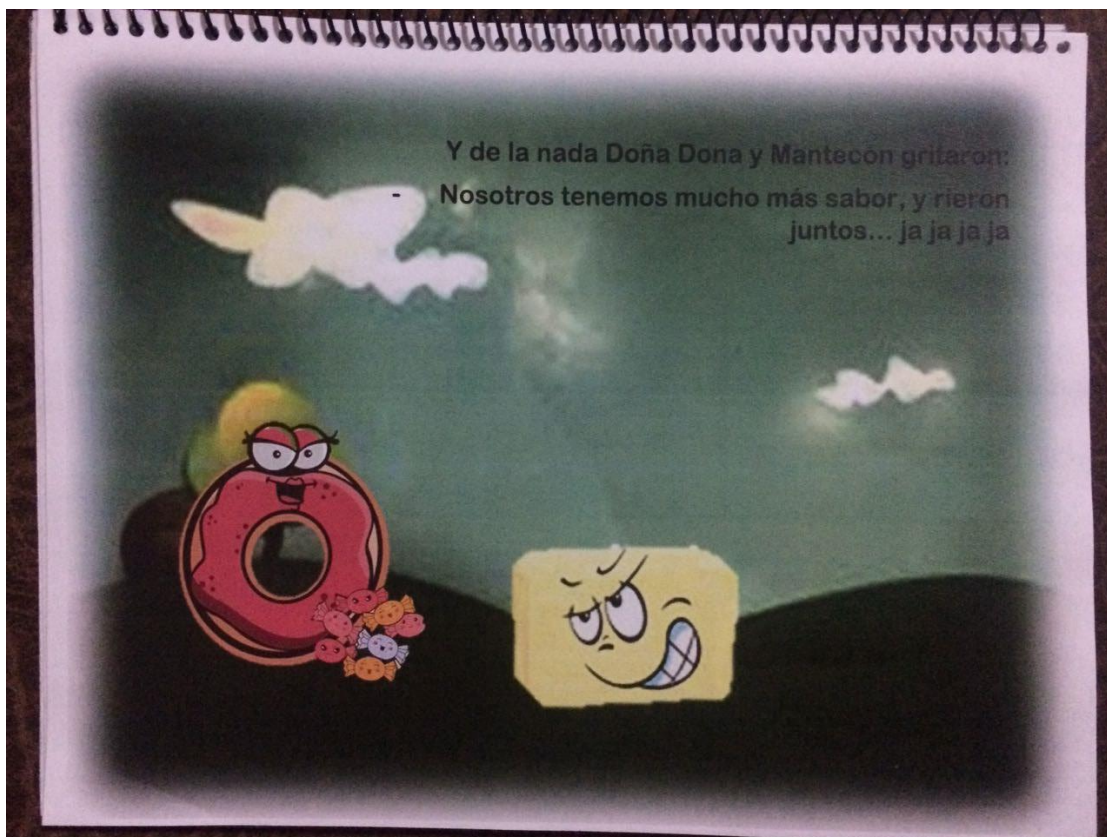
Lechita y Yogurtcito gritaban:

- Pues nosotros tenemos los huesos más fuertes y sin nosotros los músculos se caen

Mr. Arroz decía:

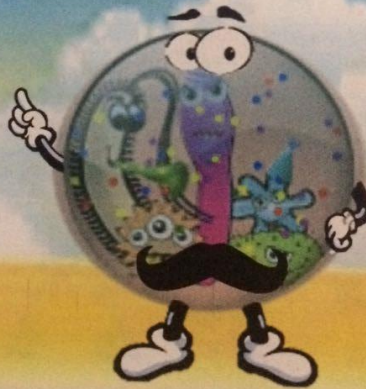
- Pues yo tengo mucha más energía, sin la cual ustedes no pueden trabajar





Todos seguían discutiendo hasta que vino el viejo Señor Metabolismo y dijo:

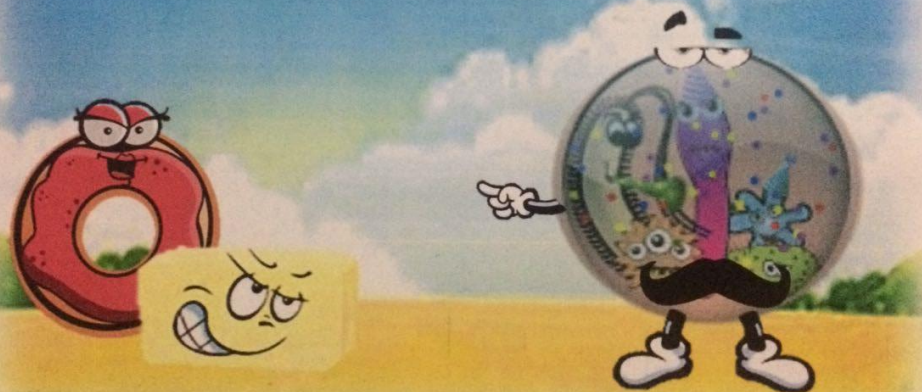
- Tu Mr. Arroz lideraras este reino y le darás la energía necesaria para funcionar. Tu Señor Brócoli y Lady Sandia ayudaran en el reino, nos protegerán de los enemigos y ayudarán a Mr. Arroz a producir energía.



Don Bistec, tu tarea será ayudar a construir todas las estructuras necesarias para funcionar y junto a lechita y yogurtcito ayudarán a dar soporte al reino



Y finalmente volviéndose hacia Doña Dona y Mantecón les dijo:
ustedes dos podrían visitar el Reino de vez en cuando, pero no
abusarán de su estadia.



Y así todos los grupos hicieron
lo que les correspondía
Y el Reino vivió feliz y sano para siempre...



Y colorín colorado
Este cuento se ha acabado

Anexo 33

Fotografía de la narración del cuento a los niños del CEA





Anexo 34

Fotografías de la remodelación de la cocina del S.A.




Anexo 35

Barra de Alimentos después de la capacitación



Anexo 36

Programas Operativos Estandarizados de Saneamiento

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 01
	<p style="text-align: center;"><u>PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES (PISOS)</u></p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoras Pasante en Nutrición</p>	<p>FECHA:</p> <p>Diciembre 2017</p>

1. Objetivo

Definir los procesos de limpieza y desinfección de pisos que deben ser adoptadas por todas las personas que trabajan en el Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, con la finalidad de que disminuya el riesgo de aparición de microorganismos patógenos que contaminen los alimentos (contaminación cruzada) o que generen un ambiente laboral poco inocuo.

2. Alcance:

A todos los colaboradores del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, principalmente los encargados de aseo y mantenimiento.

3. Responsabilidad:

Responsable: personal de limpieza y de cocina.

Frecuencia: diario, después de cada turno.

Metodología del Monitoreo: Se realizará una revisión visual de la limpieza y desinfección de los pisos y debe quedar anotado en la hoja de Registro “*Control de la limpieza y desinfección de superficies (pisos)*”, donde se evaluará:

1. Presencia de restos de comida y grasa en los pisos.
2. Aplicación de la solución desinfectante

Acciones correctivas:

- a. Solicitar al trabajador repetir los procedimientos de limpieza y desinfección de superficies hasta el nivel de aceptación.
- b. Capacitación del personal de limpieza

Todas estas acciones correctivas deben ser anotadas en el Registro “*Control de la limpieza y desinfección de superficies (pisos)*”

4. Metodología:

Este procedimiento se aplica al personal de limpieza y de cocina que esté a cargo de la limpieza de pisos de cada área del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo.

5. Información de Seguridad:

Las sustancias usadas en el proceso de limpieza y desinfección deben estar lejos de los alimentos para evitar contaminación cruzada. El personal de limpieza debe usar el equipo de seguridad (guantes, lentes protectores, etc.) para evitar posibles intoxicaciones o problemas en su estado de salud.

6. Procedimiento o desarrollo


- 1) Barrer restos de comida y polvo que haya en el piso.
- 2) Preparar una solución de agua caliente y jabón detergente en un balde.
- 3) Sumergir la escoba o cepillo en la solución preparada y restregar la superficie.
- 4) Enjuagar con abundante agua potable.
- 5) Dejar secar al aire.
- 6) Desinfectar con una disolución de cloro 3,5%= 34,3 ml de cloro por 3 L de agua, para pisos.

7. Tiempos de realización

A) Término de jornada laboral

Al terminar la jornada de trabajo, el personal deberá dejar limpio y ordenado su puesto e implementos de trabajo.

Registro de control de Limpieza y Desinfección de Superficies (Pisos) del Restaurante de la Alegría Asociación Obras del Espíritu Santo.

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 01
	<p style="text-align: center;"><u>REGISTRO:</u> <u>CONTROL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN</u> <u>DE SUPERFICIES (PISOS)</u></p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición</p>	<p style="text-align: center;">FECHA: Diciembre 2017</p>

Responsable monitoreo	Nombre:	
Parámetros a monitorear	Limpieza y desinfección de pisos	A. Presencia de restos de comida y grasa en los pisos.
		B. Aplicación de la solución desinfectante.
Frecuencia	Diario después de cada turno	
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple: (C) cumplimiento con los parámetros a monitorear. No cumple: (NC) Incumplimiento de los parámetros ya mencionados.	
Acciones correctivas	A. Solicitar al trabajador repetir los procedimientos de limpieza y desinfección de superficies hasta el nivel de aceptación B. Capacitación del personal de limpieza	
Verificación de la acción correctiva	Administrador o encargado del restaurante verifica que se realice la acción correctiva adoptada	

microorganismos patógenos que contaminen los alimentos (contaminación cruzada) o que generen un ambiente laboral poco inocuo.

2. Alcance:

A todos los colaboradores del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, principalmente los encargados del aseo de la cocina.

3. Responsabilidad:

Responsable: personal de cocina.

Frecuencia: diario, después de cada turno.

Metodología del Monitoreo: Se realizará una revisión visual de la limpieza y desinfección de los pisos y debe quedar anotado en la hoja de Registro “*Control de la limpieza y desinfección de superficies (mesas de trabajo)*”, donde se evaluará:

- a) Presencia de restos de comida y grasa en las mesas de trabajo
- b) Aplicación de la solución desinfectante.

Acciones correctivas:

- c) Solicitar al trabajador repetir los procedimientos de limpieza y desinfección de superficies hasta el nivel de aceptación.
- d) Capacitación del personal de limpieza

Todas estas acciones correctivas deben ser anotadas en el Registro “*Control de la limpieza y desinfección de superficies (mesas de trabajo)*”

4. Metodología:

Este procedimiento se aplica al personal de cocina que esté a cargo de la limpieza de las mesas de trabajo del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo.

5. Información de Seguridad:

Las sustancias usadas en el proceso de limpieza y desinfección deben estar lejos de los alimentos para evitar contaminación cruzada. El personal de limpieza debe usar el equipo de seguridad (guantes, lentes protectores, etc.) para evitar posibles intoxicaciones o problemas en su estado de salud.

6. Procedimiento o desarrollo


- 7) Retirar los restos de comida que haya en las mesas de trabajo
- 8) Preparar una solución de agua caliente y detergente en un balde.
- 9) Sumergir un cepillo de raíz o esponja en la solución y restregar la superficie.
- 10) Enjuagar con abundante agua potable
- 11) Dejar secar al aire.
- 12) Desinfectar con una disolución de cloro 3,5% = 5,7 ml de Cloro por 1 L de agua para mesas de trabajo.


7. Tiempos de realización

B) Término de jornada laboral

Al terminar la jornada de trabajo, el personal deberá dejar limpio y ordenado su puesto e implementos de trabajo.

Registro de control de Limpieza y Desinfección de Superficies (mesas de trabajo) del Restaurante de la Alegría Asociación Obras del Espíritu Santo.

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 02
	<p style="text-align: center;"><u>REGISTRO:</u> <u>CONTROL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES (MESAS DE TRABAJO)</u></p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición</p>	<p style="text-align: center;">FECHA: Diciembre 2017</p>

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 03
	<u>PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES</u>	FECHA: Diciembre 2017
Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición		

1. Objetivo

Definir los procesos de lavado y desinfección de frutas y vegetales en el área de cocina del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, con la finalidad de que disminuya el riesgo de contaminación cruzada por una mala práctica de manipulación del alimento.

2. Alcance:

Todo el personal de cocina del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo que está en contacto directo con los alimentos.

3. Responsabilidad:

Responsable: personal de cocina.

Frecuencia: diario

Metodología del Monitoreo: Se realizará una revisión visual del proceso de lavado y desinfección de vegetales y frutas que realiza el personal de cocina y debe quedar anotado en la hoja de Registro *“Control del lavado y desinfección de vegetales”*

- a) Presencia de tierra en la superficie de los vegetales.
- b) Correcto uso del Hipoclorito de Sodio en el agua para la desinfección.

Acciones correctivas: Capacitar al personal para lograr efectuar la limpieza y desinfección de vegetales de forma idónea y no se vea comprometida la salud de los

comensales con algún tipo de contaminación. Todas estas acciones correctivas deben ser anotadas en el Registro “*Control de la lavado y desinfección de vegetales*”

4. Metodología:

Este procedimiento debe ser aplicado por personal de cocina que esté en contacto directo con los alimentos en el Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo.

5. Información de Seguridad:

El encargado debe de mantener limpias las superficies de contacto con alimentos y verificar que las sustancias usadas en el proceso de lavado y desinfección deben estar lejos de los alimentos para evitar contaminación del alimento con el químico. Así como utilizar delantal y redecilla para el cabello.


6. Procedimiento o desarrollo del lavado de vegetales

- 13) Enjuagar los vegetales para quitar restos de tierra
- 14) Colocar en un recipiente 2 L agua con 2,8 ml de cloro al 3,5%
- 15) Sumergir los vegetales
- 16) Dejar reposar por 10 minutos.
- 17) Enjuagar con abundante agua potable
- 18) Se procederá a picar los vegetales en su respectiva tabla de picar.

7. Tiempos de realización

Cada vez que se realicen preparaciones que lleven vegetales.


Registro de control de lavado y desinfección de vegetales en el Restaurante de la Alegría Asociación Obras del Espíritu Santo

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 03
	<u>REGISTRO:</u> <u>CONTROL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE VEGETALES</u>	FECHA: Diciembre 2017
	Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición	

Responsable monitoreo	Nombre:	
Parámetros a monitorear	Lavado del vegetal	Ausencia de tierra en la superficie de los vegetales
	Desinfección del vegetal	Preparación correcta de la solución clorada
Frecuencia	Cada vez que se utilicen vegetales para las preparaciones	
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple: (C) cumplimiento con los parámetros a monitorear. No cumple: (NC) Incumplimiento de los parámetros ya mencionados.	
Acciones correctivas	Capacitar al personal para lograr efectuar la limpieza y desinfección de vegetales de forma idónea y no se vea comprometida la salud de los comensales con algún tipo de contaminación.	
Verificación de la acción correctiva	Encargado del restaurante	

Nombre del colaborador	Fecha de la evaluación	Acción correctiva	Verificación de la acción correctiva

Firma del encargado: _____

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 04
	<u>PROCEDIMIENTO DE CONTROL DEL HIGIENE PERSONAL DE LOS COLABORADORES</u>	FECHA: Diciembre 2017
	Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición	

1. Objetivo

Definir los procesos de higiene personal en cuanto a vestimenta adecuada y correcto lavado de manos de los colaboradores del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, con la finalidad de que disminuya el riesgo de contaminación cruzada por una mala práctica de manipulación.

2. Alcance:

A todos los colaboradores del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo, especialmente los que estén en contacto directo con los alimentos.

3. Responsabilidad:

Responsable: personal del Restaurante de la Alegría

Frecuencia: diario

Metodología del Monitoreo: Se realizará una revisión visual de la vestimenta del personal, uso de redecilla, zapatos cerrados, delantal y lavado de manos después de ir al baño, antes de tocar los alimentos o después de manipular alimentos crudos o utensilios sucios y debe quedar anotado en la hoja de Registro “*Control de la higiene personal de los colaboradores*”, donde se evaluará:

- a) Uso de vestimenta adecuada (zapatos cerrados, sin maquillaje, redecilla para cabello, delantal)

- b) Lavado de manos antes de manipular alimentos, después de ir al baño o después de manipular alimentos crudos (pollo, pescado) o utensilios sucios.

Acciones correctivas:

- a) Solicitar al trabajador colocarse la redecilla de cabello.
- b) Trabajadores que no anden zapatos cerrados deberán salir de la cocina.
- c) Repetir el lavado de manos si no lo realiza correctamente

Todas estas acciones correctivas deben ser anotadas en el Registro “*Control de higiene personal de los colaboradores*”

4. Metodología:

Este procedimiento se aplica al personal de cocina del Restaurante de la Alegría de Obras del Espíritu Santo.

5. Información de Seguridad:

El desacato a las reglas de uso de zapatos cerrados durante la estancia en la cocina puede provocar accidentes como la caída de aceite caliente en los pies o cortadas por caída de cuchillos y otros utensilios de cocina. Así mismo el desacato al uso de redecilla expone al alimento a que contenga cabellos del colaborador en cuestión.

6. Procedimiento o desarrollo del lavado de manos.

- a) Mojarse las manos.
- b) Aplicar jabón líquido.
- c) Restregar vigorosamente las manos hasta formar espuma, durante 12 segundos.
- d) Restregar entre los dedos, las palmas y el reverso de las manos, durante 12 segundos.
- e) Restregar los antebrazos
- f) Enjuagarse las manos hasta los codos, hasta remover todo el jabón.

- g) Secarse con toallas de papel.
- h) Antes de botar la toalla cerrar el grifo con esta.
- i) Aplicar alcohol en gel.

7. Tiempos de realización


A) Inicio de la jornada laboral

Antes de empezar a manipular cualquier alimento, el colaborador debe haberse colocado la redecilla en el cabello y debe haberse lavado las manos.

B) Durante la jornada laboral

Durante la jornada laboral si existe la necesidad de ir al servicio sanitario, deberá lavarse las manos después de ir, después de manipular pollo, carne o pescado crudo, después de mover o estar en contacto con algún utensilio sucio, si estornudo, si se rasco la cabeza.

Registro de control de higiene personal de los colaboradores del Restaurante de la Alegría Asociación Obras del Espíritu Santo.

	Manual de Buenas Prácticas de Manufactura	Versión 04
	<p style="text-align: center;"><u>REGISTRO:</u> <u>CONTROL HIGIENE PERSONAL DE LOS COLABORADORES DE COCINA</u></p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: María Fernanda Alfaro Matamoros Pasante en Nutrición</p>	<p style="text-align: center;">FECHA:</p> <p style="text-align: center;">Diciembre 2017</p>


Responsable monitoreo	Nombre:	
Parámetros a monitorear	Vestimenta	Uso de zapatos cerrados, delantal camisa con mangas, pantalón y redecilla para cabello
	Lavado de manos	Correcto lavado de manos siguiendo los pasos mencionados anteriormente y en los momentos que son obligatorios
Frecuencia	Diario (en los casos señalados anteriormente)	
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple: (C) cumplimiento con los parámetros a monitorear. No cumple: (NC) Incumplimiento de los parámetros ya mencionados.	
Acciones correctivas	<p>A. Solicitar al trabajador colocarse la redecilla de cabello.</p> <p>B. Trabajadores que no anden zapatos cerrados deberán salir de la cocina</p> <p>C. Repetir el lavado de manos si no lo realiza correctamente</p>	
Verificación de la acción correctiva	Encargado del restaurante	

Nombre del colaborador	Fecha de la evaluación	Acción correctiva	Verificación de la acción correctiva

Firma del encargado: _____.

Anexo 37

Recetas estandarizadas

Código: BH-01			
Nombre de la receta: <u>Arroz blanco</u>			
Número de porciones: 90 porciones			
Peso y tamaño de porción: 150 gr/ 1 taza			
Tiempo de preparación: 45 minutos			
Método de cocción: hervido			
Equipos e utensilios: olla, cucharones, cuchillos, tablas de picar, cocina de gas			
<i>Ingrediente</i>	<i>Peso bruto</i>	<i>Peso neto</i>	<i>Medida casera</i>
Arroz		5400 gr	3 bolsas de 1800 gr
Aceite		900 gr	2 tazas
Cebolla	330 gr	300 gr	2 unidades grandes
Ajo	52 gr	50 gr	10 dientes
Sal		180 gr	½ taza
Agua		6,5 Litros	
<i>Procedimiento:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar las cebollas y el ajo. Picar la cebolla en cuadritos y el ajo en cuartos. 2. Agregar el aceite en la olla, sofreír la cebolla y los ajos. 3. Agregar el arroz y sofreír un par de minutos. 4. Agregar el agua y la sal. Revolver. 5. Tapar y cocinar por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que el arroz reviente y el agua se haya evaporado. 6. Revolver el arroz para que esté más suelto. 			
<i>Recomendaciones:</i>			
En caso de escases de ajo, se puede sustituir por cebollino			

Código: BH-02

Nombre de la receta:

Frijoles rojos

Número de porciones: 120 porciones

Peso y tamaño de porción: 155 gr/ ½ taza

Tiempo de preparación: 2-3 horas

Método de cocción: hervido

Equipos e utensilios: olla, cucharones, cuchillos, tablas de picar, cocina de gas

<i>Ingrediente</i>	<i>Peso bruto</i>	<i>Peso neto</i>	<i>Medida casera</i>
Frijoles		5400 gr	6 bolsas de 900 gr
Sal		180 gr	½ taza
Ajo		50	10 dientes
Apio	237 gr	211 gr	3 ramas

Procedimiento:

1. Lavar el apio. Picarlo en trozos. Pelar los ajos y majarlos con el tenedor.
2. Enjuagar los frijoles con abundante agua. Colocarlos en la olla.
3. Agregar suficiente agua, la sal, los ajos y el apio.
4. Tapar y cocinar hasta que estén suaves.

Recomendaciones:

Código: BH-02

Nombre de la receta:

Gallo pinto

Número de porciones: 50 porciones

Peso y tamaño de porción: 150 gr/ 1 taza

Tiempo de preparación: 30 minutos

Método de cocción: sofrito

Equipos e utensilios: plancha, cucharones, cuchillos, tablas de picar.

Ingrediente	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
Arroz		2500 gr	17 tazas
Frijoles		2500 gr	8 tazas
Salsa Lizano		125 gr	½ taza
Chile dulce	311 gr	255 gr	3 unidades medianas
Cebolla	165 gr	150 gr	1 unidad grande
Aceite		250 gr	1 taza

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el chile.
2. Picar la cebolla y el chile en cuadritos
3. Agregar el aceite en la plancha
4. Sofreír la cebolla. Agregar el chile.
5. Agregar los frijoles y revolver bien. Agregar la salsa Lizano. Revolver
6. Agregar el arroz y revolver bien. Cocinar por 20 minutos revolviendo constantemente.

Recomendaciones:

Anexo 38

Tabla de RRD del INCAP 2012

Cuadro 2-2
Requerimiento energético en niños/as a partir de los 10 años,
adolescentes y adultos, según actividad física^c

Edad Años	Talla ^a m	Peso ^b Kg	Actividad liviana		Actividad moderada		Actividad intensa	
			Kcal (kJ)/kg/d	kcal (MJ)/d	kcal (kJ)/kg/d	kcal (MJ)/d	kcal (kJ)/kg/d	kcal (MJ)/d
Hombres								
10-11.9	1.38	32	54 (225)	1,750 (7)	64 (265)	2,050 (9)	73 (305)	2,350 (10)
12-13.9	1.50	41	50 (210)	2,075 (9)	59 (245)	2,450 (10)	68 (288)	2,800 (12)
14-15.9	1.63	53	47 (195)	2,450 (10)	55 (230)	2,875 (12)	64 (265)	3,325 (14)
16-17.9	1.69	61	44 (182)	2,625 (11)	51 (212)	3,075 (13)	58 (242)	3,500 (15)
18-29.9	1.70	64	41 (168)	2,600 (11)	48 (201)	3,100 (13)	58 (239)	3,650 (15)
30-59.9	1.70	64	39 (163)	2,500 (10)	47 (194)	2,950 (12)	55 (231)	3,550 (15)
60 y +	1.70	64	33 (131)	2,100 (9)	37 (148)	2,350 (10)	45 (178)	2,850 (12)
Mujeres								
10-11.9	1.39	33	48 (200)	1,600 (7)	57 (235)	1,900 (8)	65 (270)	2,150 (9)
12-13.9	1.50	42	43 (180)	1,825 (8)	51 (210)	2,150 (9)	59 (240)	2,475 (10)
14-15.9	1.56	49	40 (162)	1,925 (8)	46 (192)	2,250 (9)	53 (222)	2,600 (11)
16-17.9	1.57	52	38 (168)	1,950 (9)	44 (185)	2,275 (10)	51 (215)	2,650 (11)
18-29.9	1.57	55	37 (153)	2,050 (8)	42 (173)	2,300 (10)	50 (208)	2,750 (11)
30-59.9	1.57	55	37 (152)	2,050 (8)	42 (172)	2,300 (9)	50 (206)	2,750 (11)
60 y +	1.57	55	33 (136)	1,800 (8)	37 (154)	2,000 (8)	44 (185)	2,450 (10)
Embarazo			Adicionar					
2do. trimestre				360 (1.5)		360 (1.5)		360 (1.5)
3er. trimestre				475 (2.0)		475 (2.0)		475 (2.0)
Lactancia			Adicionar					
Seis primeros meses				600 (2.5)		600 (2.5)		600 (2.5)

Cifras calculadas con base a los valores del Report of a Joint FAO/WHO/UNU, Rome 2004. Cifras redondeadas a 25 kcal/d en menores de 18 años y a 50 kcal/d en mayores. a/ Talla, en menores de 18 años, calculada considerando una talla a los 17.6 años de 1.70m en hombres y 1.57m en mujeres. b/ Peso ajustado a la talla, usando en menores de 18 años el IMC propuesto por WHO (2006) y en mayores con un IMC = 22. c/ NAF aplicado en hombres adultos según actividad: **liviana** = 1.55, **moderada** = 1.85, **intensa** = 2.20. En mujeres adultas: **liviana** = 1.55, **moderada** = 1.75 e **intensa** = 2.10.

Anexo 39

Diseño del Menú Cíclico

Tabla 15 Cálculo del VET

Hombres		Promedio final
18 a 29,9 años	2600 kcal/día	
30 a 59,9 años	2500 kcal/día	
Promedio	2550 kcal/día	2300 kcal/día
Mujeres		
18 a 29,9 años	2050 kcal/día	
30 a 59,9 años	2050 kcal/día	
Promedio	2050 kcal/día	

Fuente: RRD INCAP, 2012

Tabla 16 Distribución de macronutrientes por tiempo de comida

Desayuno= 575 kcal			
Macronutrientes	%	Kcal	Gramos
Carbohidrato	50	288	72
Proteína	20	115	28,7
Grasa	30	172	19,1
Almuerzo= 805 kcal			
Macronutrientes	%	Kcal	Gramos
Carbohidrato	50	402	100,5
Proteína	20	161	40,2
Grasa	30	242	26,8
Merienda de la tarde= 345 kcal			
Macronutrientes	%	Kcal	Gramos
Carbohidrato	50	172	43

Proteína	20	69	17,2
Grasa	30	104	11,5
Cena= 575 kcal			
Macronutrientes	%	Kcal	Gramos
Carbohidrato	50	288	72
Proteína	20	115	28,7
Grasa	30	172	19,1

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17 Bases para el Almuerzo y Cena

Semana	T/C	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	
Bases del Almuerzo									
1	Alm.	OPC 1	REM	POS	CES	RES	PES	RES	POS
		OPC 2	PES	REM	POM	CEM	REM	POM	CEM
2	Alm.	OPC 1	CES	POS	REM	RES	POS	RES	PES
		OPC 2	POM	CEM	PES	POM	REM	CEM	REM
3	Alm.	OPC 1	REM	POS	CES	RES	PES	RES	POS
		OPC 2	PES	REM	POM	CEM	REM	POM	CEM
4	Alm.	OPC 1	CES	POS	REM	RES	POS	RES	PES
		OPC 2	POM	CEM	PES	POM	REM	CEM	REM
Bases de la cena									
1	Cena	POM	EMB	CEM	RES	OLV	POS	RES	
2	Cena	EMB	POM	CES	RES	OLV	POS	RES	
3	Cena	POS	CES	POM	EMB	OLV	RES	POS	
4	Cena	RES	OLV	CES	POM	EMB	OVL	RES	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Anexo 40

Menú Cíclico de 4 semanas

Semana 1

DESAYUNO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base harinosa	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base proteica	Huevos rancheros	Carne en salsa	Huevos con tomate	Mondongo en salsa	Queso frito	Salchichón	Carne mechada
Guarnición harinosa	Pan baguete	Tortilla comercial	Plátano maduro	Tortilla comercial	Pan baguete	Plátano maduro	Tortillas tostadas
Guarnición salada	-	-	Natilla	-	Margarina		
Bebida	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
ALMUERZO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz y Frijoles						
Opción 1	Pescado empanizado	Pollo al curry	Chuleta de cerdo a la plancha	Carne mechada en salsa	Pescado al ajillo	Bistec encebollado	Pollo en salsa
Opción 2	Mondongo con garbanzos	Lasaña de carne molida	Trocitos de pollo con papa	Trocitos de cerdo con frijoles blancos	Canelones de carne molida	Arroz con pollo	Posta de cerdo con garbanzos
Guarnición harinosa	Puré de papa	Pan de ajo	Plátano maduro	Yuca sancochada	Tortillas tostadas	Frijoles molidos	Picadillo de plátano
Guarnición vegetal	Bastones de zanahoria y chayote con pimienta	Picadillo de chayote	Zapallo con zanahoria a la mantequilla	Brócoli salteado con chile dulce	Coliflor y zanahoria al vapor	Guiso de chayote y maíz dulce	Picadillo de vainica
Ensalada	Lechuga, tomate y pepino.	Pico de gallo	Repollo morado,	Zanahoria y remolacha rallada	Lechuga, zanahoria y chile dulce	Rusa	Repollo y zanahoria

			pepino y tomate				
Bebida fría	Té frío de limón	Papaya-banano	Ponche de frutas	Sandía-banano	Naranja-zanahoria	Piña con arroz	Horchata
	Carambola	Maracuyá	Guanábana	Tamarindo	Té frío	Cas	Mora
MERIENDA DE LA TARDE/ HORA DEL CAFÉ							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Gallos de salchichón	Arepas batidas	Empanadas de pollo	Sándwich de jamón y queso	Tortillas aliñadas	Sándwich de huevo y frijoles	Pupusas de carne
Acompañamiento/guarnición	Repollo con tomate	Natilla	-	-	Natilla	-	-
Bebida	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té
CENA							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Pastel de papa con pollo	Sándwich de jamón y queso	Arroz con trocitos de cerdo	Chalupas de carne molida	Fajitas de pollo teriyaki	Torta española	Tortas de carne
Guarnición harinosa	Arroz con zanahoria	Tortillitas tostadas	Frijoles molidos	Frijoles molidos	Yuca frita	Arroz con culantro	Tortillas
Guarnición y/o Ensalada	Lechuga, tomate y pepino.	-	Repollo morado, pepino y tomate	Pico de gallo	Lechuga, zanahoria y chile dulce	Guiso de zanahoria y ayote tierno	Repollo con tomate
Bebida	Té frío de limón	Papaya-banano	Ponche de frutas	Tamarindo	Te blanco	Cas	Mora

Semana 2

DESAYUNOS							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base harinosa	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base proteica 1	Omelett de tomate y hongos	Salchichas en salsa	Huevos con jamón	Queso fresco	Pollo en salsa	Omelett de queso y espinacas	Bistec encebollado en salsa
Guarnición harinosa	Pan baguete	Plátano maduro sancochado	Tostadas de pan cuadrado	Tortillas caseras	Patacones	Plátano maduro frito	Yuca frita
Guarnición salada	Margarina	-	Margarina	Natilla	-	-	-
Bebida	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
ALMUERZO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz y Frijoles						
Opción 1	Costilla a la barbacoa	Fajitas de pollo con chile dulce	Trocitos de carne con plátano verde	Tortas de carne con zanahoria	Albóndigas en salsa	Mondongo en salsa	Trocitos de res con papa y zanahoria
Opción 2	Lasaña de pollo en salsa blanca	Trocitos de cerdo con garbanzos	Filete de pescado al eneldo	Pollo mechado con garbanzos	Nuggets de pollo	Pesuña de cerdo con frijol blanco	Fajitas de pescado empanizado
Guarnición harinosa	Patacones	Puré de yuca	Tortas de papa	Puré de papa	Papas con albahaca	Plátano maduro	Arroz con maíz
Guarnición vegetal	Brócoli y coliflor salteados en mantequilla	Fajitas de chayote y zanahoria	Coliflor y zanahoria al vapor	Guiso de chayote	Bastones de zanahoria al ajillo	Picadillo de chayote	Ayote y coliflor al vapor
Ensalada	Repollo, zanahoria y culantro	Lechuga, pepino y remolacha	Repollo morado y pepino	Repollo y zanahoria	De caracolitos	Lechuga, tomate y pepino	Repollo, zanahoria y pepino
Bebida fría	Limón	Té blanco	Naranja	Cas	Horchata	Maracuyá	Guanábana
	Papaya-piña	Carambola	Mora	Ponche de frutas	Tamarindo	Té blanco	Piña

MERIENDA DE LA TARDE/ HORA DEL CAFÉ							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Enyucados de carne molida	Gallos de tortas de huevo	Empanadas de frijoles	Chorreadas	Prensada de jamón y queso	Tortas de plátano	Prensadas de queso
Guarnición				Queso fresco		-	-
Bebida	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té
CENA							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Salchichón frito	Arroz con pollo	Fajitas de cerdo	Carne mechada	Huevo duro con papas	Pinchos de pollo y chile dulce	Fajitas de res
Guarnición harinosa	Tortillas	Frijoles molidos	Arroz al curry	Tortillas tostadas	Arroz blanco	Yuca frita	Puré de papa
Guarnición y/o Ensalada	Repollo con tomate	Lechuga, pepino y remolacha	Repollo morado y pepino	Guacamole	Repollo y zanahoria	Pico de gallo	Repollo, zanahoria y pepino
Bebida fría	Papaya-piña	Carambola	Naranja	Ponche de frutas	Tamarindo	Maracuyá	Guanábana

Semana 3

DESAYUNOS							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base harinosa	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base proteica 1	Salchichón en salsa	Omelett de jamón y queso	Chuleta ahumada	Mano de piedra en salsa	Huevos con salchicha	Queso fresco	Tortas de huevo
Guarnición harinosa	Pan baguete	Torta de papa	Plátano maduro	Pan baguete	Tortilla comercial	Plátano maduro	Tortillas comerciales

Guarnición salada	Margarina	-	-	Natilla	-		Natilla
Bebida	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
ALMUERZO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz y Frijoles						
Opción 1	Espaguetis con carne molida	Cordon blue	Chuleta de cerdo encebollada	Trocitos de res en salsa	Pescado empanizado	Bistec encebollado	Arroz con cerdo
Opción 2	Pescado al ajillo	Mondongo con garbanzos	Pasta penne con pollo, brócoli y chile dulce	Trocitos de cerdo con frijoles blancos	Lasaña de carne molida	Pastel de papa con pollo	Pollo en salsa
Guarnición harinosa	Pan con mantequilla	Plátano maduro horneado	Arroz al culantro	Picadillo de plátano	Pan con albahaca	Arroz con zanahoria	Chips de plátano verde
Guarnición vegetal	Coliflor y zanahoria al vapor	Zanahoria y remolacha al vapor	Picadillo de chayote	Vegetales mixtos al vapor	Picadillo de vainica	Guiso de chayote y maíz dulce	Ayote tierno y zanahoria al vapor
Ensalada	Repollo y pepino	Lechuga con zanahoria y pepino	Repollo morado y zanahoria	Mixto de repollo y lechuga con pepino	Repollo y zanahoria	Lechuga, tomate y chile dulce	Rusa
Bebida fría	Tamarindo	Papaya-banano	Maracuyá	Naranja-zanahoria	Mango	Carambola-papaya	Ponche de frutas
	Carambola	Té blanco	Mora	Cas	Piña-arroz	Te frío	Limón

MERIENDA DE LA TARDE/ HORA DEL CAFÉ							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Sándwich de carne mechada	Empanadas de pollo	Pupusas de frijol y queso	Gallos de salchichón	Tamal asado	Tortas de queso	Tamal de maicena
Acompañamiento/guarnición	-	-	-		Queso fresco	-	Queso fresco
Bebida	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té
CENA							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Fajitas de pollo con chile dulce	Costilla BBQ	Espaguetis con pollo y hongos	Hot dogs	Torta española	Chalupas de carne mechada	Alitas de pollo con ajo y limón
Guarnición harinosa	Tortas de plátano	Papitas al romero	Pan de ajo	-	Arroz con maíz y chile dulce	Frijoles molidos	Chips de plátano verde
Guarnición y/o Ensalada	Repollo y pepino	Repollo morado y zanahoria	Lechuga con zanahoria y pepino	Repollo	Lechuga, zanahoria y chile dulce	Pico de gallo	Rusa
Bebida fría	Carambola	Té blanco	Maracuyá	Cas	Mango	Té frío	Ponche de frutas

Semana 4

DESAYUNOS							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base harinosa	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base proteica 1	Salchichas asadas	Huevo frito	Trocitos de res con banano verde	Pollo mechado en salsa	Trocitos de cerdo con garbanzos	Salchichón a la plancha	Bistec encebollado
Guarnición harinosa	Plátano maduro sancochado	Tostadas de pan cuadrado	Tortillas comerciales	Plátano maduro frito	Pan baguete	Yuca frita	Chips de plátano maduro

Guarnición salada	-	Margarina	-	-	-	-	-
Bebida	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
ALMUERZO							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz y Frijoles						
Opción 1	Cerdo agridulce	Trocitos de cerdo con garbanzos	Pescado empanizado con salsa tártara	Bistec encebollado	Lasaña de plátano maduro y carne molida	Carne mechada en salsa	Albóndigas en salsa
Opción 2	Pollo con papas	Fajitas de pollo	Chili con carne	Arroz con pollo	Pollo en salsa	Pesuña de cerdo con frijoles blancos	Pescado a la albahaca
Guarnición harinosa	Puré de camote	Arroz al curry	Puré de papa	Tortillitas tostadas	Pan de ajo	Arroz al culantro	Plátano maduro
Guarnición vegetal	Guiso de ayote y tomate	Crema de zanahoria	Brócoli y coliflor al vapor	Zanahoria al ajillo	Vegetales mixtos salteados	Fajitas de chayote y zanahoria	Picadillo de chayote
Ensalada	Repollo morado y zanahoria	Repollo, zanahoria y pepino	Lechuga, zanahoria y tomate	Guacamole o aguacate	Lechuga, remolacha y zanahoria	Tomate, garbanzos y aguacate	Lechuga repollo morado y zanahoria
Bebida fría	Papaya-banano	Té frío	Piña-arroz	Naranja-zanahoria	Maracuyá	Piña	Horchata
	Guanábana	Carambola	Té blanco	Tamarindo	Mora	Mango	Sandía-limón

MERIENDA DE LA TARDE/ HORA DEL CAFÉ							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Plátano al horno	Chorreadas	Burritos de frijol y queso	Tortillas de queso	Prensadas de jamón y frijoles	Empanadas de queso	Arepas batidas
Acompañamiento/ guarnición	Queso	Natilla	-	Natilla	-	-	Queso
Bebida	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té	Café o té
CENA							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Fajitas de res	Chancletas de chayote	Chuleta de cerdo encebollada	Tacos de pollo a la mexicana	Arroz mixto con salchicha y jamón	Canelones de queso en salsa	Tortas de carne molida
Guarnición harinosa	Yuca sancochada	Arroz blanco	Puré de papa	Frijoles molidos	Frijoles arreglados	Pan de ajo	Tortillas
Guarnición y/o Ensalada	Repollo morado y zanahoria	Crema de zanahoria	Lechuga, zanahoria y tomate	Guacamole	Guiso de chayote y maíz	Lechuga, zanahoria y pepino	Repollo y zanahoria
Bebida fría	Papaya-banano	Carambola	Té blanco	Tamarindo	Mora	Piña	Horchata

Anexo 41

Cálculo de porcentajes de adecuación del menú cíclico

DESAYUNO

SEMANA 1

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	2 huevos rancheros + 5 gr de aceite	1 carne semi magra	150
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	36 gr de pan baguete	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café		
TOTAL			605
% ADECUACIÓN			105%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	90 gr de carne en salsa + 5 gr de aceite	3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	15 gr de tortilla comercial	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	1 huevo + 5 gr de aceite	1 carnes semi magras	75
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición salada		2 grasas	90
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			108%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	90 gr de mondongo en salsa	3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	30 gr de tortilla comercial	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			635
% ADECUACIÓN			110%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de queso + 5 gr de aceite	2 carnes magras	90
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	36 de pan baguete	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	5 gr de margarina	1 grasa	45

Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de salchichón + 5 gr de aceite	2 carnes altas en grasa	200
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	45 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			108%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	90 gr de carne mechada	3 carnes magras	225
Guarnición harinosa	15 gr de tortillas tostadas	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	30 gr de natilla	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

SEMANA 2

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	1 huevo + 5 gramos de aceite	1 carne semi magra	75
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	36 gr de pan baguete	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	5 gr de margarina	2 grasas	90
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			104%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de salchichas en salsa	2 carnes altas en grasa	200
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro sancochado	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			610
% ADECUACIÓN			106%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	2 huevos + 15 gr de jamón de cerdo + 5 gr de aceite	2 carnes semi magras	150
		½ carne alta en grasa	50
		1 grasa	45

Guarnición harinosa	30 gr de pan cuadrado	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	5 gr de margarina	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			108%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de queso fresco	2 carnes magras	90
Guarnición harinosa	30 gr de tortilla comercial	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	30 gr de natilla	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			545
% ADECUACIÓN			95%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de pollo en salsa	2 carnes semi magras	150
Guarnición harinosa	60 gr de patacones + 5 gr de aceite	1 ½ carbohidratos	120
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			565
% ADECUACIÓN			98%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	1 huevo + 30 gr de queso + 5 gr de aceite	1 carne semi magra	75
		1 carne magra	45
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		1 grasa	45
Guarnición salada			
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			108%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	100 de bistec encebollado + 5 gr de aceite	3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	60 gr de yuca + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			625
% ADECUACIÓN			109%

SEMANA 3

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de salchichón en salsa	2 carnes altas en grasa	200
Guarnición harinosa	18 gr de pan baguete	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	5 gr de margarina	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			575
% ADECUACIÓN			100%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	1 huevo + 15 gr de jamón de cerdo + 30 gr de queso + 5 gr de aceite	1 carne semi magra	75
		½ carne alta en grasa	50
		1 carne magra	45
	1 grasa	45	
Guarnición harinosa	60 gr de torta de papa + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90

	100 gr de chuleta ahumada	3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	45 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	100 gr de mano de piedra en salsa	3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	18 gr de pan baguete	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	30 gr de natilla	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	1 huevo + 30 gr de salchicha + 5 gr de aceite	1 carne semi magra	75
		1 carne alta en grasa	100
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	30 gr de tortilla comercial	2 carbohidratos	160
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			630
% ADECUACIÓN			110%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	60 gr de queso fresco 90 gr de plátano maduro + 10 gr de aceite	2 carnes magras	90
		2 carbohidratos	160
Guarnición salada		2 grasas	90
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	2 huevos + 5 gr de aceite	2 carnes semi magras	150
Guarnición harinosa	15 gr de tortilla	1 grasa	45
Guarnición salada	30 gr de natilla	1 carbohidrato	80
Bebida	240 ml de café	1 grasa	45
TOTAL			570
% ADECUACIÓN			99%

SEMANA 4

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	60 gr de salchichas de cerdo 90 gr de plátano maduro sancochado	2 carnes altas en grasa	200
		2 carbohidratos	160

Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			610
% ADECUACIÓN			106%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	2 huevos + 5 gr de aceite	2 carnes semi magras	150
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	30 gr de pan cuadrado	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	5 gr de margarina	1 grasa	45
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			570
% ADECUACIÓN			99%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	80 gr de trocitos de res + 60 gr de plátano verde	2 ½ carnes semi magras	188
		1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	15 gr de tortilla comercial	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			598
% ADECUACIÓN			104%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	100 gr de pollo mechado en salsa 90 gr de plátano maduro + 10 gr de aceite	3 carnes magras	135
		2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa		2 grasas	90
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			635
% ADECUACIÓN			110%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	150 gr de garbanzos + 80 gr de trocitos de cerdo	1 carbohidrato	80
		2 ½ carnes semi magras	188
Guarnición harinosa	18 gr de pan baguete	1 carbohidrato	80
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			598
% ADECUACIÓN			104%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	60 gr de salchichón a la plancha + 5 gr de aceite	2 carnes altas en grasa	200
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	60 gr de yuca frita + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45

Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			620
% ADECUACIÓN			108%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de gallo pinto + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	100 gr de bistec encebollado	3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	60 gr de chips de plátano verde + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición salada	-	-	-
Bebida	240 ml de café	-	-
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

ALMUERZO

SEMANA 1

Día 1			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de garbanzos + 100 gr de mondongo + 5 gr de grasa	1 ½ carbohidrato	120
		3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de zanahoria y chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			790
% del VET			98%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	150 gr pescado + 10 gr de aceite	5 carnes magras	225
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr puré de papa + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasas	45
Guarnición vegetal	120 gr de zanahoria y chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco té frío	1 azúcar	60
Total			800
% del VET			99%

Día 2			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
	150 gr al curry + 5 gr de aceite + 30 ml de crema dulce	5 carnes magras	225
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de pico de gallo	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de papaya-banano + 2 cdta de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			840
% del VET			104%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de lasaña de carne molida (90 gr de carne molida + 60 gr de mozzarella + 5 gr de aceite)	2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225
		2 carnes alta en grasa	200
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de pico de gallo	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de maracuyá + 1 cdta de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			780
% del VET			97%

Día 3			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
	150 gr de chuleta de cerdo	5 carnes semi magras	375
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de zapallo con zanahoria	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo, pepino y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 azúcar	60
Total			815
% del VET			101%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
	120 gr de papa + 80 gr de trocitos de pollo	1 carbohidrato	80
		2 ½ carne semi magras	188
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		1 grasas	45
Ensalada	100 gr de repollo, pepino y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de guanábana	1 azúcar	60
Total			888
% del VET			110%

Día 4			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
	120 gr de carne mechada + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
Guarnición vegetal	120 gr de brócoli con chile dulce	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de zanahoria y remolacha	1 vegetal	25
Fresco	300 ml fresco de tamarindo	1 azúcar	60
Total			785
% del VET			98%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles blancos + 100 gr de trocitos de cerdo	1 carbohidrato	80
		3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	120 gr de yuca sancochada	1 ½ carbohidrato	120
Guarnición vegetal	120 gr de brócoli con chile dulce	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr zanahoria y remolacha rallada	1 vegetal	25
Fresco	300 ml fresco de sandía-banano + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			825
% ADECUACIÓN			102%

Día 5			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
	150 gr de filete de pescado + 1 cdta de margarina	5 carnes magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	30 gr de tortillas tostadas	2 carbohidratos	160
Guarnición vegetal	120 gr de coliflor y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de té frío	1 azúcar	60
Total			870
% del VET			108%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	90 gr de canelones (2) + 60 gr de carne molida + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 carnes semi magras	150
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de coliflor y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de naranja-zanahoria + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
Total			775
% del VET			96%

Día 6			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
	120 gr de bistec de res + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
1 grasa		45	
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote con maíz dulce	1 vegetal	25
Ensalada	-	-	-
Fresco	300 ml de fresco de piña con arroz + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			800
% del VE			99%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 80 gr de pollo desmenuzado + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 ½ carnes magras	113
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	120 gr de frijoles molidos	2 carbohidratos	160
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote y maíz dulce	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de ensalada rusa + 2 cdtas de mayonesa	1 vegetal	25
		2 grasas	90
Fresco	300 ml de fresco de cas + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
Total			763
% del VET			95%

Día 7			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambios	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
	120 gr de pollo	4 carnes semi magras	300
Guarnición harinosa	150 gr de picadillo de plátano + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de vainica	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo con zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mora	1 azúcar	60
Total			865
% del VET			107%
Platillo	Opción 2		
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de garbanzos + 100 gr de posta de cerdo	1 carbohidrato	80
		3 carnes semi magras	225
Guarnición harinosa	150 gr de picadillo de plátano + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	60
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de vainica	1 vegetal	25
Ensalada	100 de repollo y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de horchata + 2 cdtas de azúcar	1 lácteo 2%	120
		Azúcar	40
Total			870
% del VET			108%

SEMANA 2

Día 1			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de costilla a la barbacoa + 10 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		2 grasa	90
Guarnición harinosa	120 gr de patacones + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr de brócoli y coliflor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo, zanahoria y culantro	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de limón + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			810
% ADECUACIÓN			101%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de lasaña de pollo en salsa blanca (100 gr de pollo + 5 gr de aceite + 30 gr de crema dulce + 60 gr de queso mozzarella)	2 carbohidratos	160
		3 carnes magras	135
		3 grasas	135
		2 carnes alta en grasa	200
Guarnición vegetal	120 gr de brócoli y coliflor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo, zanahoria y culantro	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de papaya-piña + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			97%

Día 2			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de fajitas de pollo	5 carnes magras	225
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr de puré de yuca + 1 cda de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de fajitas de chayote y zanahoria	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, pepino y remolacha	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			790
% ADECUACIÓN			98%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de garbanzos + 100 gr de trocitos de cerdo	1 ½ carbohidrato	120
		3 carnes semi magras	225
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa	-	2 grasas	90
		-	-
Guarnición vegetal	120 gr de fajitas de chayote y zanahoria	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, pepino y remolacha	1 vegetal	25
Fresco		1 fruta	60

	300 ml de fresco de carambola + 1 cda azúcar	1 azúcar	60
TOTAL			765
% ADECUACIÓN o			95%

Día 3			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de plátano verde + 80 gr de trocitos de res	1 ½ carbohidrato	120
		2 ½ carnes semi magras	188
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr coliflor y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr repollo morado y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de naranja + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			808
% ADECUACIÓN			100%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de filete de pescado al eneldo + 5 gr de aceite de oliva	5 carnes magras	225
		1 grasa	45
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
Guarnición harinosa	2 tortas de papa (120 gr) + 10 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		2 grasas	45

Guarnición vegetal	120 gr coliflor y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr repollo morado y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mora	1 azúcar	60
TOTAL			835
% ADECUACIÓN			104%

Día 4			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de tortas de carne + 10 gr aceite	4 carnes semi magras	300
		2 grasas	90
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa	150 gr de puré de papa + 5 gr de margarina	2 grasas	90
		1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote	1 grasa	45
Ensalada	100 gr repollo y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 vegetal	25
TOTAL			875
% ADECUACIÓN			109%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de garbanzos + 100 gr de pollo mechado	1 ½ carbohidratos	120
		3 carnes magras	135
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa	150 gr de puré de papa + 5 gr de margarina	2 grasas	90
		1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote	1 grasa	45
		1 vegetal	25

Ensalada	100 gr repollo y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de cas + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			97%

Día 5			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de albóndigas en salsa	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos 2 grasas	160 90
Guarnición harinosa	120 gr de papas + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de bastones de zanahoria	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de ensalada de caracolitos + 1 cda de mayonesa	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Fresco	300 ml de fresco de tamarindo	1 azúcar	60
TOTAL			885
% ADECUACIÓN			110%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de Nuggets de pollo + 10 gr de aceite 150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	5 carne magra 2 grasas	225 90
		2 carbohidratos 2 grasas	160 90
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de bastones de zanahoria	1 vegetal	25
Ensalada		1 carbohidrato	80

	100 gr de ensalada de caracolitos + 1 cda de mayonesa	1 grasa	45
Fresco	300 ml de horchata	½ lácteo 2%	60
		1 azúcar	60
TOTAL			835
% ADECUACIÓN			104%

Día 6			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	135 gr de mondongo	4 ½ carnes semi magras	338
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de maracuyá + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			818
% ADECUACIÓN			102%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de frijoles blanco + 100 gr de pesuña de cerdo	1 carbohidrato	80
		3 carnes semi magras	225
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
2 grasas		90	
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		1 grasas	45

Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			870
% ADECUACIÓN			108%

Día 7			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	80 gr de trocitos de res + 120 gr de papa y zanahoria + 10 gr de aceite	2 ½ carne semi magra	188
		1 carbohidrato	80
		2 grasas	90
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80	
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de ayote y coliflor al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr repollo, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de guanábana	1 azúcar	60
TOTAL			798
% ADECUACIÓN			99%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de fajitas de pescado + 10 gr de aceite	5 carnes magras	225
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	150 gr de arroz con maíz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr de ayote y coliflor al vapor	1 vegetal	25

Ensalada	100 gr repollo, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de piña + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			795
% ADECUACIÓN			99%

SEMANA 3

Día 1			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de espaguetis + 90 gr de carne molida + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	36 gr de pan + 5 gramos de margarina	2 carbohidratos	160
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de coliflor con zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr repollo y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			785
% ADECUACIÓN			98%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de filete de pescado + 5 gramos de margarina	5 carnes magras	225
		1 grasa	45
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80

Guarnición harinosa	18 gr de pan + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de coliflor con zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr repollo y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de tamarindo	1 azúcar	60
TOTAL			835
% ADECUACIÓN			104%

Día 2			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de pechuga de pollo + 1 rebanada (20 gr) de jamón de cerdo + 1 rebanada de queso amarillo + 10 gr de aceite	4 carnes magras	180
		$\frac{3}{4}$ carne semi magra	50
		$\frac{1}{2}$ carne alta en grasa	50
		2 grasa	90
	Salsa blanca	3 grasas	135
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de remolacha y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga con zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			865
% ADECUACIÓN			107%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de garbanzos + 90 gr de mondongo	1 $\frac{1}{2}$ carbohidratos	120
		3 carnes semi magras	225

	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	45 gr de plátano frito + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de remolacha y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr lechuga con zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de papaya-banano + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			870
% ADECUACIÓN			108%

Día 3			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de chuleta de cerdo	5 carnes semi magras	375
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mora	1 azúcar	60
TOTAL			815
% ADECUACIÓN			101%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de pasta Penne + 90 gr de pollo +	2 carbohidratos	160
	120 gr brócoli y chile dulce + 5 gr de	3 carnes magras	135
	aceite de oliva	1 vegetal	25

		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr de arroz al culantro + 10 gr de aceite	2 carbohidrato	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de maracuyá + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			785
% ADECUACIÓN			98%

Día 4			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de trocitos de res en salsa	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de vegetales mixtos al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, repollo y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de cas + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			97%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de frijoles blancos + 90 gr de trocitos de cerdo	1 carbohidrato	80
		3 carnes semi magras	225
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160

		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr de picadillo de plátano + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de vegetales mixtos al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, repollo y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de naranja- zanahoria + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			830
% ADECUACIÓN			103%

Día 5			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de pescado empanizado + 5 gr de aceite	5 carnes magras	225
		1 grasa	45
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	80
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	36 gr de pan con albahaca + 5 gr de margarina	2 carbohidratos	160
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr picadillo de vainica	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mango	1 azúcar	60
TOTAL			835
% ADECUACIÓN			104%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica		2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225

	150 gr de lasaña de carne molida (90 gr de carne molida + 60 gr de queso mozzarella + 5 gr de aceite)	1 grasa	45
		2 carne alta en grasa	200
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr picadillo de vainica	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de repollo y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de piña con arroz + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			97%

Día 6			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de bistec encebollado	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz + 10 gr aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote y maíz dulce	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola-papaya + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			99%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica		1 carbohidrato	80
		2 ½ carnes magras	113

	120 gr de papa + 80 gr de pollo arreglado + 45 gr de queso tipo mozzarella + 10 gr de margarina	1 ½ carne alta en grasa	150
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr de arroz con zanahoria + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de chayote y maíz dulce	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, tomate y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té frío	1 azúcar	60
TOTAL			793
% ADECUACIÓN			98%

Día 7			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de arroz + 90 gr de trocitos de cerdo + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de ayote tierno y zanahoria al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de ensalada rusa + 2 cdtas de mayonesa	1 vegetal	25
		2 grasas	90
Fresco	300 ml de fresco de limón + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			815
% ADECUACIÓN			101%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal

Base harinosa y/o proteica	120 gr de trocitos de pollo	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa		45 gr de chips de plátano + 5 gr de grasa	2 grasas
	Guarnición vegetal	120 gr de ayote tierno y zanahoria al vapor	1 carbohidrato
1 grasas			45
Ensalada	100 gr de ensalada rusa + 2 cdtas de mayonesa	1 vegetal	25
		2 grasa	90
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 azúcar	60
TOTAL			875
% ADECUACIÓN			109%

SEMANA 4

<i>Día 1</i>			
<i>Platillo</i>	<i>Opción 1</i>		
	<i>Gramaje</i>	<i>Intercambio</i>	<i>Kcal</i>
Base harinosa y/o proteica	135 gr de cerdo + 10 gramos de aceite	4 ½ carnes semi magras	338
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr de puré de camote + 5 gramos de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de ayote y tomate + 5 gr de grasa	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr de repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de papaya-banano + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			768
% ADECUACIÓN			95%
<i>Platillo</i>	<i>Opción 2</i>		

	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	80 gr de pollo + 180 gr de papa	2 ½ carnes semi magras	188
		1 ½ carbohidratos	120
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de guiso de ayote y tomate + 5 gr de aceite	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr de repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de guanábana	1 azúcar	60
TOTAL			793
% ADECUACIÓN			98%

Día 2			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de garbanzos + 90 gr de cerdo + 5 gr de grasa	1 ½ carbohidrato	120
		3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
2 grasas		90	
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr crema de zanahoria + 5 gr de margarina	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr repollo, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			835

% ADECUACIÓN			104%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de fajitas de pollo + 10 gr de aceite	5 carnes magras	225
		2 grasa	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
Guarnición harinosa	150 gr de arroz al curry + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr crema de zanahoria + 5 gr de margarina	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr repollo, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té frío	1 azúcar	60
TOTAL			800
% ADECUACIÓN			99%

Día 3			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de pescado + 10 gr de aceite	5 carnes magras	225
		2 grasas	90
	2 cdas de Salsa Tártara	3 grasas	135
		½ carne semi magra	38
Guarnición harinosa	150 gr de puré de papa + 5 gr de margarina	1 carbohidratos	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 de brócoli y coliflor al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de piña-arroz + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60

TOTAL			783
% ADECUACIÓN			97%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de frijoles + 90 gr de carne molida + 100 gr de tomate + 10 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		3 carnes semi magras	225
		1 vegetal	25
		2 grasas	90
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 de brócoli y coliflor al vapor	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			780
% ADECUACIÓN			97%

Día 4			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr bistec encebollado + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		1 grasa	45
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidratos	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de zanahorias al ajillo	1 vegetal	25
Ensalada	60 gr de guacamole	2 grasas	90

Fresco	300 ml de fresco de tamarindo	1 azúcar	60
TOTAL			850
% ADECUACIÓN			106%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de arroz + 90 gr de pollo + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	180
		3 carnes magras	135
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	30 gr de tortillas tortadas	2 carbohidratos	180
Guarnición vegetal	120 gr de zanahorias al ajillo	1 vegetal	25
Ensalada	60 gr de aguacate	2 grasas	90
Fresco	300 ml de fresco de naranja-zanahoria + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			820
% ADECUACIÓN			102%

Día 5			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de plátano maduro + 90 gr de carne molida + 10 gr de aceite + 60 gr de queso	2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225
		2 grasas	90
		2 carnes magras	90
Guarnición harinosa	18 gr de pan + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal	120 gr de vegetales mixtos + 5 gr de aceite de oliva	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr de lechuga, remolacha y zanahoria	1 vegetal	25

Fresco	300 ml de fresco de mora	1 azúcar	60
TOTAL			845
% ADECUACIÓN			105%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de pollo en salsa	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal	120 gr de vegetales mixtos + 5 gr de aceite de oliva	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Ensalada	100 gr de lechuga, remolacha y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de maracuyá + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			825
% ADECUACIÓN			102%

Día 6			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de carne mechada en salsa	4 carnes semi magras	300
	155 gr de frijoles	1 carbohidrato	80
Guarnición harinosa	150 gr de arroz al culantro + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr de fajitas de zanahoria y chayote	1 vegetal	25
Ensalada		1 vegetal	25

	100 gr de tomate, garbanzos y aguacate	1 grasa	45
Fresco	300 ml de fresco de mango	1 azúcar	60
TOTAL			785
% ADECUACIÓN			97%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	155 gr de frijoles blancos + 100 gr de pesuña de cerdo	1 carbohidrato	80
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	3 carnes semi grasas	225
Guarnición harinosa	-	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal	120 gr de fajitas de zanahoria y chayote	-	-
Ensalada	100 gr de tomate, garbanzos y aguacate	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Fresco	300 ml de fresco de piña + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			770
% ADECUACIÓN			96%

Día 7			
Platillo	Opción 1		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	120 gr de albóndigas en salsa	4 carnes semi magras	300
	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
Guarnición harinosa	45 gr de plátano + 5 gr de aceite	2 grasas	90
		1 carbohidrato	80
		1 grasa	45

Guarnición vegetal	120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal	25
Ensalada	100 gr de lechuga, repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de horchata	½ lácteo 2%	60
		1 azúcar	60
TOTAL			845
% ADECUACIÓN			105%
Platillo	Opción 2		
	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base harinosa y/o proteica	150 gr de pescado + 5 gr de margarina	5 carnes magras	225
	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	1 grasa	45
45 gr de plátano maduro + 5 gr de aceite		2 carbohidratos	160
	Guarnición harinosa	2 grasas	90
Guarnición vegetal		1 carbohidrato	80
	Ensalada	1 grasa	45
Fresco		120 gr de picadillo de chayote	1 vegetal
	300 ml de fresco de limón + 1 cda de azúcar	1 vegetal	25
1 fruta		1 fruta	60
	1 azúcar	60	
TOTAL			815
% ADECUACIÓN			101%

CENA

SEMANA 1

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de papa + 80 gr de pollo arreglado + 5 gr de margarina + 5 gr de aceite + 60 gr de queso mozzarella	1 carbohidrato	80
		2 ½ carne magras	113
		2 grasas	90
		2 carnes altas en grasa	200
Guarnición harinosa	75 gr de arroz con zanahoria	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de ensalada de lechuga, pepino y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té frío de limón	1 azúcar	60
TOTAL			568
% ADECUACIÓN			99%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	2 rebanadas de pan (60 gr) + 1 rebanada de jamón de cerdo (15 gr) + 30 gr de queso fresco + 5 gramos de margarina	2 carbohidratos	160
		1 carne semi magra	45
		1 carne magra	45
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	30 gr de tortillitas tostadas	2 carbohidratos	160
Fresco	300 ml de fresco de papaya-banano + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			555
% ADECUACIÓN			97%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 100 gr de trocitos de cerdo + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45

Guarnición harinosa	60 gr de frijoles molidos	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo morado, pepino y tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 azúcar	60
TOTAL			595
% ADECUACIÓN			103%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	2 tortillas comerciales + 60 gr carne molida + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 carnes semi magras	150
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	60 gr de frijoles molidos	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de pico de gallo	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de tamarindo	1 azúcar	60
TOTAL			565
% ADECUACIÓN			98%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de fajitas teriyaki + 10 gr de aceite	5 carnes magras	225
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	120 gr de yuca frita + 10 gr de aceite	1 ½ carbohidrato	120
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 de lechuga, zanahoria y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			610
% ADECUACIÓN			106%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	1 huevo + 180 gr de papa + 10 gr de margarina	1 carne semi magra	75
		1 ½ carbohidrato	120

		2 grasas	90
Guarnición harinosa	150 gr de arroz con culantro + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	120
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	120 gr de guiso de ayote tierno y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mora	1 azúcar	60
TOTAL			580
% ADECUACIÓN			101%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	100 gr de carne molida + 5 gr de aceite	3 carnes semi magra	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	2 tortillas comerciales (30 gr)	2 carbohidratos	160
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo con tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de cas + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			555
% ADECUACIÓN			97%

SEMANA 2

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	60 gr de salchichón frito + 10 gr de aceite	2 carnes semi magras	150
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	2 tortillas comerciales (30 gr)	2 carbohidratos	160
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo con tomate	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de papaya-piña + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			545
% ADECUACIÓN			95%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 90 gr de pollo desmenuzado + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		3 carnes magras	135
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	60 gr de frijoles molidos	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de lechuga, pepino y remolacha	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de fajitas de cerdo	4 carnes semi magras	300
Guarnición harinosa	150 gr de arroz al curry + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo morado y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de naranja instantáneo	1 azúcar	60
TOTAL			635
% ADECUACIÓN			110%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de carne mechada	4 carnes semi magras	300
Guarnición harinosa	30 gr de tortillas tostadas	2 carbohidratos	160
Guarnición vegetal y/o ensalada	60 gr de guacamole	2 grasas	90
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 azúcar	60
TOTAL			610
% ADECUACIÓN			106%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de papa + 1 huevo duro + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 carne semi magra	75
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr de arroz blanco + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo con zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de horchata	1 azúcar	60
		½ lácteo 2%	60
TOTAL			595
% ADECUACIÓN			103%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de pechuga de pollo + 5 gr de aceite	5 carnes magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	120 gr de yuca frita + 10 gr de aceite	1 ½ carbohidrato	120
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de pico de gallo	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de maracuyá + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			605
% ADECUACIÓN			105%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de fajitas de res + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr de puré de papa + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de guanábana	1 azúcar	60

TOTAL	555
% ADECUACIÓN	96%

SEMANA 3

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de fajitas de pollo	5 carnes magras	225
Guarnición harinosa	90 gr de plátano maduro + 30 gr de queso fresco rallado + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		1 carne magra	45
		1 grasa	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	120 gr de repollo y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de carambola + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			600
% ADECUACIÓN			104%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de costilla BBQ + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	120 gr de papitas al romero + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo morado y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			555
% ADECUACIÓN			97%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de espagueti + 90 gr de pollo	2 carbohidratos	160
		3 carnes magras	135

Guarnición harinosa	18 gr de pan + 5 gr de margarina	1 carbohidratos	80
		1 grasas	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y pepino	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de maracuyá + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			545
% ADECUACIÓN			95%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	40 gr de pan para hot dog	2 carbohidratos	160
	42 gr de salchicha de cerdo + 10 gr de aceite	1 ½ carne semi magra	113
		2 grasa	90
Guarnición harinosa	-	-	-
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo + 1 cdta de mayonesa + 1 cda de salsa de tomate	1 vegetal	25
		1 grasa	45
Fresco	300 ml de fresco de cas + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			553
% ADECUACIÓN			96%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	1 huevo + 120 gr de papa + 5 gr de aceite	1 carne semi magra	75
		1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr de arroz con maíz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y chile dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de fresco de mango	1 azúcar	60
TOTAL			575
% ADECUACIÓN			100%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	80 gr de carne mechada	2 ½ carnes semi magras	188
	2 tortillas comerciales + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	60 gr de frijoles molidos	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de pico de gallo	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té frío	1 azúcar	60
TOTAL			603
% ADECUACIÓN			105%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	100 gr de alitas de pollo al ajo y limón + 10 gr de aceite	3 carnes semi magras	225
		2 grasa	90
Guarnición harinosa	45 gr de chips de plátano verde + 5 gr de aceite	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de ensalada rusa + 2 cdtas de mayonesa	1 vegetal	25
		2 grasas	90
Fresco	300 ml de ponche de frutas	1 azúcar	60
TOTAL			615
% ADECUACIÓN			107%

SEMANA 4

Día 1			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de fajitas de res + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	120 gr de yuca sancochada	1 ½ carbohidrato	120
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo morado con zanahoria	1 vegetal	25

Fresco	300 ml de papaya-banano + 2 cdtas de azúcar	1 fruta	60
		Azúcar	40
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 2			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	2 huevos + 2 rebanadas de chayote + 5 gr de aceite	2 carnes semi magras	150
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr de arroz + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		2 grasas	90
Guarnición vegetal y/o ensalada	120 gr de crema de zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de carambola + 1 cda de azúcar	1 fruta	60
		1 azúcar	60
TOTAL			590
% ADECUACIÓN			103%

Día 3			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	130 gr de chuleta de cerdo encebollada + 5 gr de aceite	4 carnes semi magras	300
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	150 gr puré de papa + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
		1 grasa	45
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de lechuga, tomate y zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de té blanco	1 azúcar	60
TOTAL			555
% ADECUACIÓN			97%

Día 4			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	120 gr de fajitas de pollo + 5 gr de aceite	4 carnes magras	180
		1 grasa	45

	2 tortillas comerciales	2 carbohidratos	180
Guarnición harinosa	60 gr de frijoles molidos	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	60 gr de guacamole	2 grasas	90
Fresco	300 ml de tamarindo	1 azúcar	60
TOTAL			635
% ADECUACIÓN			110%

Día 5			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	150 gr de arroz + 100 gr de salchicha y jamón + 10 gr de aceite	2 carbohidratos	160
		1 ½ carne alta en grasa	150
		2 grasas	90
Guarnición harinosa	155 gr de frijoles arreglados	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	120 gr de guiso chayote y maíz dulce	1 vegetal	25
Fresco	300 ml fresco de mora	1 azúcar	60
TOTAL			565
% ADECUACIÓN			98%

Día 6			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	90 gr de canelones (2) + 60 gr de queso fresco + 5 gr de aceite	2 carbohidratos	180
		2 carnes magras	90
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	18 gr de pan baguete + 5 gr de margarina	1 carbohidrato	80
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de lechuga, zanahoria y pepino	1 grasa	45
		1 vegetal	25
		1 fruta	60
Fresco	300 ml de piña + 1 cda de azúcar	1 azúcar	60
TOTAL			585
% ADECUACIÓN			102%

Día 7			
Platillo	Gramaje	Intercambio	Kcal
Base proteica o harinosa	90 gr de carne molida + 5 gr de aceite	3 carnes semi magras	225
		1 grasa	45
Guarnición harinosa	2 tortillas comerciales	2 carbohidratos	180
Guarnición vegetal y/o ensalada	100 gr de repollo con zanahoria	1 vegetal	25
Fresco	300 ml de horchata	½ lácteo semi descremado	60
		1 azúcar	60
TOTAL			595
% ADECUACIÓN			103%

Anexo 42

Encuestas sobre el S.A. y sobre el material educativo

Nos interesa saber su opinión sobre el servicio que brinda el restaurante. Marque con una X sobre la opción que mejor se adapte a su criterio.

Evaluación del Restaurante de la Alegría, Obras del Espíritu Santo				
Tiempo de comida que realiza	Desayuno	Almuerzo	Café	Cena
Sabor	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Temperatura	Muy Caliente	Caliente	Muy frío	Frío
Tamaño de la porción	Muy grande	Grande	Pequeña	Muy pequeña
Variedad de preparaciones	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo

Comentarios:

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA SOBRE COMPRESION DE MATERIAL EDUCATIVO NUTRICIONAL

- ¿Ha visto en las pizarras informativas o ha recibido algún tipo de folleto con información sobre temas de Nutrición?
() Sí () No
- ¿La información nutricional ha sido de fácil comprensión para usted?
() Sí () No
- ¿Le parece que la información brindada es importante o que esta le haya ayudado a mejorar aspectos nutricionales en su vida?
() Sí () No
- ¿Le gustaría seguir recibiendo información sobre temas de nutrición?
() Sí () No

Anexo 43

Uso correcto de las tablas de picar



Anexo 44

Entrega de certificados de mayor pérdida de peso

