

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA CARRERA DE NUTRICIÓN

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

ASESORÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A LA POBLACIÓN
ESTUDIANTIL DE LA ESCUELA GABRIELA MISTRAL DE
ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE
MARZO-AGOSTO DEL 2016

Sustentante: Katherine Solera Cordero

Tutora: Dra. Paula Delgado Valverde, Nutricionista

Alajuela, Costa Rica

Octubre, 2016

Declaración jurada

Yo Katherine Solera Cordero, cédula de identidad 2 0700 0480 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 el título de licenciatura titulado "Asesoría nutricional dirigida a la población estudiantil de la escuela Gabriela Mistral" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de Octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos; que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original", B) conozco y acepto que la universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, C) no tengo vínculos de consanguineidad con ninguna persona que labore en la empresa o institución 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 términos de esta. Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de Barrio Aranjuez, Octubre del 2015.

Katherine S.C.

Katherine Solera Cordero

Cédula: 207000480

CARTA DEL TUTOR

San José, 19 octubre del 2016

MBA. Yorleni Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

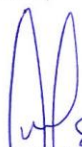
La estudiante Katherine Solera Cordero, cédula de identidad número 2 0700 0480, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, del informe final de Práctica Universitaria Supervisada denominado. **ASESORÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A LA POBLACIÓN ESTUDIANTEL DE LA ESCUELA GABRIELA MISTRAL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE MARZO-AGOSTO DEL 2016**. El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la descripción de la empresa, formulación del problema, análisis FODA, marco teórico, elaboración y sistematización de actividades; conclusiones y recomendaciones.

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

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

Atentamente,



820-11

Dra. Paula Delgado Valverde
Cédula identidad 113040072
Carné Colegio Profesional 820-11

CARTA DEL LECTOR

San José, 6 de diciembre 2016

MBA. Yorleny Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante Katherine Solera Cordero, cédula de identidad número 207000480, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 93 puntos

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

Atentamente,


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

Dra. Sonia Espinoza Delgado
 **NUTRICIONISTA**
CPN 1335-13

CARTA DE REVISIÓN DEL FILÓLOGO

San José, 13 de diciembre del 2016.

Señores
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

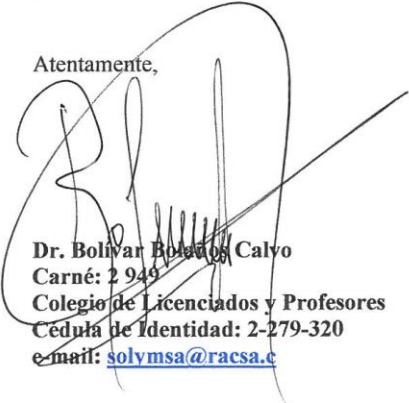
Estimados señores:

Hago constar que he revisado el trabajo de **PRÁCTICA UNIVERSITARIA SUPERVISADA** de la estudiante **KATHERINE SOLERA CORDERO**, denominado **ASESORÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A LA POBLACIÓN ESTUDIANTEL DE LA ESCUELA GABRIELA MISTRAL DE ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE MARZO-AGOSTO DEL 2016**, para optar por el grado académico de **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**.

He revisado errores gramaticales, de puntuación, ortográficos y de estilo que se manifiestan en el documento escrito, y he verificado que estos fueron corregidos por la autora.

Con base en lo anterior, se considera que dicho trabajo cumple con los requisitos establecidos por la **UNIVERSIDAD** para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Dr. Bolívar Bolívar Calvo
Carné: 2.949
Colegio de Licenciados y Profesores
Cédula de Identidad: 2-279-320
e-mail: solymsa@racsa.c

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I	21
INFORMACIÓN GENERAL	21
1.1 Descripción de la empresa	22
Figura 1. Organigrama de la Escuela Gabriela Mistral	23
1.1.1 Reseña histórica institucional	24
1.1.2 Misión	25
1.1.3 Visión	25
1.1.4 Valores institucionales	25
1.1.5 Objetivos institucionales	25
1.1.6 Tiempos de comida	26
1.1.7 Proveedores y proceso de compra del servicio de alimentos	26
1.2 Diagnóstico	27
1.2.1 Diagnóstico de la Institución	27
1.2.2 Diagnóstico antropométrico	28
1.2.3 Diagnostico del servicio de alimentos	30
1.2.4 Encuesta de gustos y preferencias	31
1.2.5 Menú institucional	32
1.2.6 Evaluación educacional	33
1.3 Análisis FODA	34
1.4 Identificación del problema	38
1.5 Objetivos	39
1.5.1 Objetivo general	39
1.5.2 Objetivos específicos	39
CAPÍTULO II	41
MARCO TEÓRICO	41
2.1 Etapa escolar y preescolar	42
2.2 Requerimientos nutricionales	43
2.3 Importancia de la educación nutricional	46

2.4 Presencia de hábitos alimentarios en la infancia	48
2.5 Actividad física	50
2.6 Evaluación del estado nutricional	51
2.7 Consecuencias de una mala alimentación	52
2.8 Recomendaciones dietéticas	53
2.9 Servicio de alimentos, comedor estudiantil y menú	54
CAPÍTULO III	56
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	56
3.1 Propuesta de solución	57
3.2 Actividades	58
Actividad 1: Valoración antropométrica de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.	59
Actividad 2: aplicación de encuestas de gustos y preferencias alimentarias. ..	63
Actividad 3: evaluación cualitativa del menú institucional.....	70
Actividad 4: evaluación cuantitativa del menú institucional.	75
Actividad 5: propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.....	81
Actividad 6: estudio de costos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.	84
Actividad 7: consulta nutricional a los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.....	87
Actividad 8: seguridad e inocuidad alimentaria	93
Actividad 9: trastornos de la conducta alimentaria.....	100
Actividad 10: cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	105
Actividad 11: las grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.....	110
Actividad 12: cantidad de azúcar en alimentos y bebidas	115
Actividad 13: productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares.....	119
Actividad 14: rotulación y ciclo de bodega de alimentos.....	122
CAPÍTULO IV	125
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	125
4.1 Conclusiones	126
4.2 Recomendaciones	127

CAPÍTULO 5	129
BIBLIOGRAFÍA	129
Anexo n° 1: sexo de la población	132
Figura 2. Número de estudiantes evaluados antropométricamente de acuerdo con el sexo de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, durante el período de los meses de marzo-agosto 2016.....	132
Anexo n°2: estado nutricional de la población	133
Figura 3. Clasificación del estado nutricional de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, durante el periodo de los meses de marzo-agosto 2016	133
Anexo n°3: estado nutricional de la población según grado académico	135
Figura 4. Clasificación del estado nutricional según grado académico de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela durante los meses de marzo-agosto 2016	135
Anexo n°4: fotos de valoración antropométrica	136
Anexo n°5: instrumento de evaluación del área de servicio de alimentos	138
Anexo n°6: cuestionario de gustos y preferencias.....	143
Anexo n°7: resultados de cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes que asisten al comedor de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, durante el periodo de marzo-agosto 2016	146
Figura 5. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de acompañamiento que más le gustaría consumir para el almuerzo.	146
Figura 6. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de arroz que más le gustaría consumir para el almuerzo.....	147
Figura 7. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones que más le gustaría consumir para el almuerzo.	148
Figura 8. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de proteína que más le gustaría consumir para el almuerzo.	149
Figura 9. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de vegetales que más le gustaría consumir para el almuerzo.	150
Figura 10. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de fruta que más le gustaría consumir para el almuerzo.	151
Figura 11. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de fresco que más le gustaría consumir para el almuerzo.	152
Anexo n°8: análisis cualitativo, cuantitativo y estudio de costos del menú institucional.....	153
Anexo n°9: propuesta de menú y estudio de costos	194

Anexo n°10: resultados de la consulta nutricional	232
Figura 12. Número de estudiantes en la consulta de primer ingreso y consultas de seguimiento.	232
Figura 13. Cambio del estado nutricional en la primera consulta de seguimiento.	233
Figura 14. Cambio del estado nutricional en la segunda consulta de seguimiento.....	234
Figura 15. Cambio del estado nutricional en la tercera consulta de seguimiento.....	235
Anexo n°11: consentimiento informado	236
Anexo n°12: anamnesis nutricional	238
Anexo n°13: lista de intercambio de alimentos.....	248
Anexo n°14: plan de alimentación	250
Anexo n°15: brochures informativos para la consulta nutricional	251
Anexo n°16: fotos de la consulta nutricional.....	253
Anexo n°17: charla seguridad e inocuidad alimentaria	255
Anexo n°18: cuestionario de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	259
Anexo n°19: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria	261
Figura 16. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	261
Figura 17. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	262
Figura 18. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	263
Figura 19. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	264
Figura 20. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	265
Anexo n°20: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	266
Anexo n°21: resultados del cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria	267
Figura 21. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	267
Figura 22. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	268

Figura 23. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	269
Figura 24. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	270
Figura 25. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	271
Figura 26. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	272
Figura 27. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	273
Figura 28. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	274
Figura 29. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	275
Anexo n°22: fotos de la charla de seguridad e inocuidad alimentaria.....	276
Anexo n°23: charla de trastornos de la conducta alimentaria	277
Anexo n°24: brochure trastornos de la conducta alimentaria	280
Anexo n°25: cuestionario de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	281
Anexo n°26: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	283
Figura 30. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	283
Figura 31. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	284
Figura 32. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	285
Figura 33. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	286
Figura 34. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	287
Anexo n°27: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria.....	288
Anexo n°28: resultados del cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	289

Figura 35. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	289
Figura 36. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	290
Figura 37. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	291
Figura 38. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	292
Figura 39. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	293
Figura 40. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	294
Figura 41. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	295
Figura 42. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria	296
Anexo n°29: fotos de la charla de trastornos de la conducta alimentaria	297
Anexo n°30: charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	298
Anexo n°31: brochure de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	300
Anexo n°32: cuestionario de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.....	301
Anexo n°33: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.....	302
Figura 43. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	302
Figura 44. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	303
Figura 45. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	304
Figura 46. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	305
Figura 47. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	306
Figura 48. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	307

Figura 49. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	308
Figura 50. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	309
Anexo n°34: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	310
Anexo n°35: resultados del cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	312
Figura 51. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	312
Figura 52. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	313
Figura 53. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	314
Figura 54. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	315
Figura 55. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas	316
Anexo n°36: fotos de la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.....	317
Anexo n°37: charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	318
Anexo n°38: brochure de charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	320
Anexo n°39: cuestionario de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.....	321
Anexo n°40: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	322
Figura 56. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	322
Figura 57. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	323
Figura 58. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	324
Figura 59. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	325
Figura 60. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	326

Figura 61. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	327
Figura 62. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	328
Figura 63. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	329
Anexo n°41: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	330
Anexo n°42: resultados del cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	332
Figura 64. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	332
Figura 65. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	333
Figura 66. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	334
Figura 67. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	335
Figura 68. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	336
Anexo n°43: fotos de la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico	337
Anexo n°44: charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	338
Anexo n°45: cuestionario de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia	341
Anexo n°46: resultados de cuestionario conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia	342
Figura 69. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	342
Figura 70. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	343
Figura 71. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	344
Figura 72. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	345

Figura 73. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	346
Figura 74. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	347
Figura 75. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	348
Figura 76. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	349
Anexo n°47: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia	350
Anexo n°48: resultados del cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia	352
Figura 77. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	352
Figura 78. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	353
Figura 79. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	354
Figura 80. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	355
Figura 81. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	356
Anexo n°49: fotos de la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.....	357
Anexo n°50: taller de productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares.....	358
Anexo n°51: fotos del taller de productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares	360
Anexo n°52: fotos de la bodega antes de ser rotulada y ordenada.....	361
Anexo n°53: fotos de la bodega después de ser rotulada y ordenada	362
Anexo n°54: cuestionarios de conocimientos para niños	363
Anexo n°55: cuestionario de conocimientos para personal de cocina.....	366
Anexo n°56: cuestionarios de conocimientos para padres de familia	368
Anexo n°57: bitácora.....	371
.....	372

INTRODUCCIÓN

Durante la etapa escolar, los niños y niñas adquieren rutinas saludables, aunque, para ello, deben tenerse en cuenta elementos de tipo fisiológico, familiar y social, los cuales tienen un fuerte predominio. La alimentación es una actividad voluntaria, en la que las personas ingieren alimentos con la finalidad de obtener nutrientes imprescindibles para sobrevivir, estos nutrientes son los que se convierten en la energía necesaria para abastecer al organismo. (Maya & Naranjo, 2015)

Por otra parte, la nutrición es un acto involuntario, vinculado con las funciones corporales de la digestión, absorción y el transporte de las vitaminas, carbohidratos, proteínas y lípidos. Ambos procesos en la educación infantil son importantes, ya que es una etapa de la vida en la que el niño tiene cambios de forma constante, en este periodo, los niños y niñas se están desarrollando tanto física como intelectualmente, por lo que necesitan un aporte adecuado de macronutrientes como de micronutrientes también. (Maya & Naranjo, 2015)

Una alimentación saludable y adecuada es necesaria para un estado de salud óptimo en los niños y niñas debido a que favorece al desarrollo de estos, además es importante complementar esta con el ejercicio físico, ya que ambos contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares que afectan a un gran porcentaje de la población con el transcurso de los años.

Hoy en día, los medios de comunicación masiva tienen una gran influencia en la vida de los niños y niñas motivándolos a tener un alto consumo de alimentos y

bebidas con grandes cantidades de azúcares y grasas, además de un alto valor energético, a esto se le complementa la inactividad física, por la gran influencia que tienen los videojuegos en la vida de estos, llevándolos así mismo a la adquisición de malos hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son manifestaciones del comportamiento relacionado con el alimento, estos se refieren a la forma en la que los individuos preparan y consumen los alimentos tomando en cuenta influencias de tipo sociales, culturales y religiosas. Estos hábitos alimentarios se establecen desde la infancia y van persistiendo durante la edad adulta, por eso es de vital importancia inculcar la presencia de estos de forma correcta antes de intentar modificarlos, ya que aunque no es imposible si resulta más complicado.

La relación de los padres con los hijos es de vital importancia, debido a que estos influyen en las preferencias y rechazos hacia los alimentos, además el aprendizaje de adecuados hábitos y prácticas alimentarias se da en gran medida por influencia de los adultos.

Este proyecto consiste en una asesoría nutricional centrada en tres áreas específicas, las cuales son consulta nutricional, servicio de alimentos y educación nutricional.

El capítulo I trata ampliamente la información general de la empresa o institución en donde se llevó a cabo la práctica, el diagnóstico situacional del centro educativo, análisis FODA y la identificación del problema.

El capítulo II se enfoca en los fundamentos teóricos, es decir, las bases teóricas que brindan sustento al informe.

El capítulo III se basa en las actividades realizadas durante las 640 horas de la práctica, tomando en consideración el impacto generado en cada una de las actividades y el logro de los objetivos.

El capítulo IV muestra de manera puntual las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante las horas de práctica.

Finalmente, en el capítulo V se encuentra la bibliografía.

CAPÍTULO I

INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Descripción de la empresa

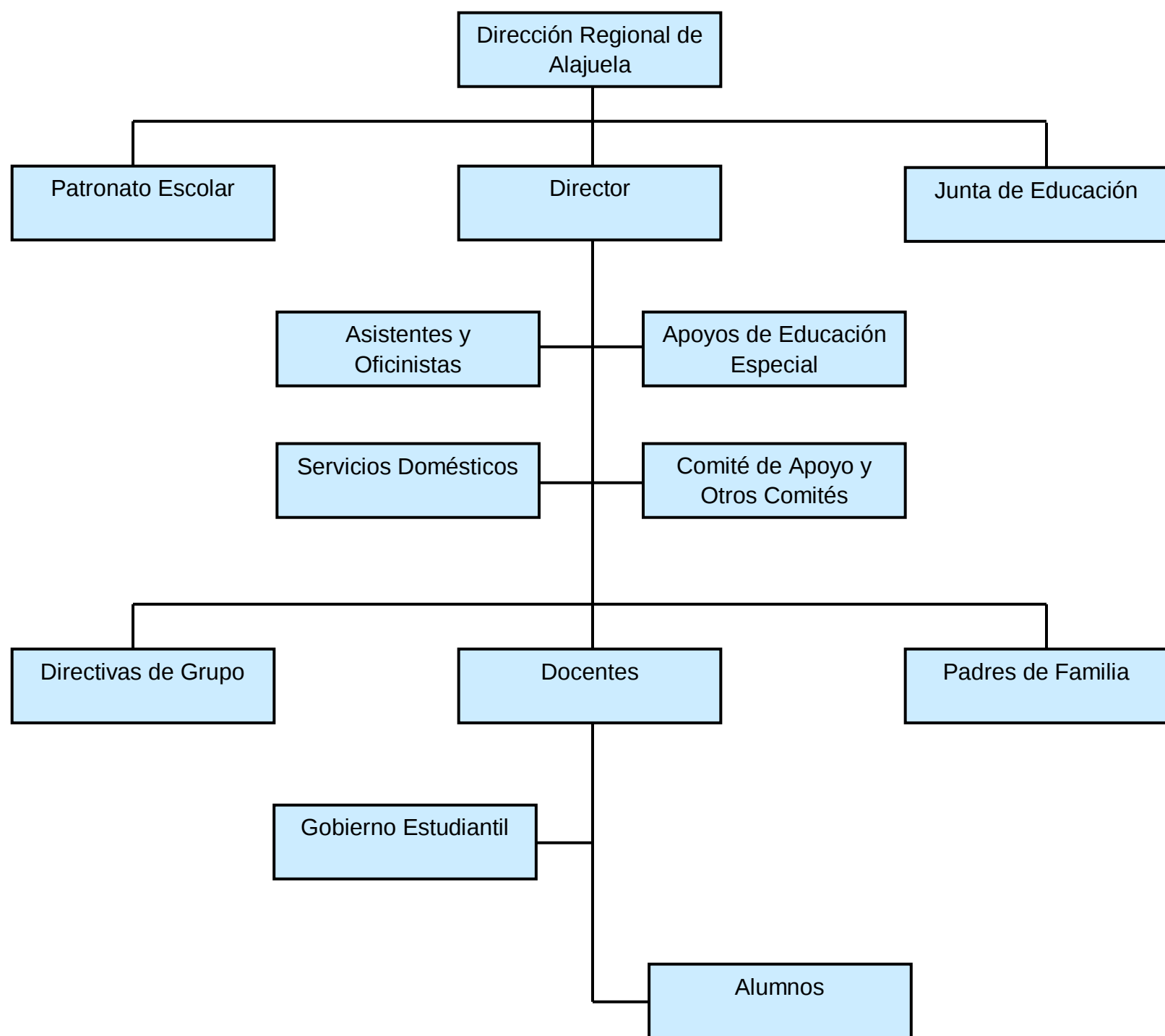
La Escuela Gabriela Mistral es un Centro Educativo que se encuentra ubicado frente al templo católico de la Guácima Centro, Alajuela. Tienen un horario de atención de lunes a viernes de 7 am a 5 pm.

En el Centro Educativo se brindan servicios en las modalidades de educación preescolar, educación primaria, problemas de aprendizaje, aula integrada de retardo mental, problemas emocionales y de conducta y terapia de lenguaje, además se imparten materias básicas como: matemática, estudios sociales, ciencias, español, inglés y materias complementarias como: religión, informática, música y educación física.

El Centro Educativo también brinda servicios de comedor escolar y biblioteca para los niños y niñas. Actualmente cuentan con una población total de 890 niños de los cuales 171 pertenecen a preescolar y 719 a primaria y aula integrada.

Además en la institución laboran 67 personas ubicados en la siguiente forma siete docentes de preescolar, 24 en primaria, y tres en el área administrativa, dos docentes encargadas del aula integrada, uno en problemas emocionales y de conducta, uno en problemas de aprendizaje, un docente de apoyo, seis docentes de Inglés, uno de educación física, dos en educación religiosa, dos en informática, dos en música, una profesional encargada de terapia de lenguaje, una orientadora, una secretaria, cinco cocineras, cinco conserjes, y dos agentes de seguridad y vigilancia.

Figura 1. Organigrama de la Escuela Gabriela Mistral



Fuente: Escuela Gabriela Mistral de Alajuela (2015)

1.1.1 Reseña histórica institucional

La escuela Gabriela Mistral se fundó en el año de 1886 e inició labores en una casa de adobe, propiedad de Rafael Segura, ubicada donde se encuentra, actualmente, el puesto de Salud y Nutrición de la Guácima, no tuvo nombre y su funcionamiento se dio gracias al esfuerzo de la maestra Jesús Barquero, durante el gobierno de don Joaquín Bernardo Soto de origen alajuelense.

Durante el gobierno de don Cleto González Víquez se construyó el primer edificio dirigido por don Ramón Muñoz (ministro de fomento y asesoría municipal); por lo cual la escuela recibe su nombre en el año 1928.

En el año 1962, durante administración del licenciado Mario Echandi se construyó el actual edificio en Guácima Centro, siendo Ministro de Obras Públicas y Transportes Espíritu Santo Salas, hijo de la Guácima.

Primeramente, recibió el nombre de “Escuela la Guácima”, pero, en 1967, por iniciativa del Sr. José María Salas Salas, se le llamó Gabriela Mistral, en honor de esta escritora y destacada maestra de renombre internacional.

La institución tiene personal capacitado tanto en lo que respecta al área de pedagogía como en administrativa y misceláneo (limpieza, orden y alimentación); todos ellos en forma global y organizada ayudan a los educandos a la formación de valores humanos y patrióticos, así como en la formación de futuros ciudadanos, padres de familia y profesionales.

1.1.2 Misión

Mejorar el servicio educacional de la institución, ya que siendo una escuela de excelencia y tomando como base las relaciones interpersonales entre personal, padres de familia, junta de educación y patronato escolar busca crearse un ambiente sano, agradable y donde se ofrezca al estudiantado de un servicio ameno y que tome en cuenta sus diferencias individuales.

1.1.3 Visión

Motivar a los diferentes agentes que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje para que promuevan un ambiente agradable donde se incentiven valores, tales como el amor, respeto, solidaridad, trabajo en equipo y participación sana, buscando ser siempre una institución de excelencia.

1.1.4 Valores institucionales

Los principales valores que rigen en el centro educativo son: conciliar los intereses del individuo con la comunidad, formar ciudadanos amantes de la patria y conscientes de sus deberes y derechos, estimular la solidaridad, el respeto, y la comprensión humana, favorecer la formación de hábitos y actitudes que le permitan al niño y la niña ajustarse, positivamente, al medio social en que se desenvuelven y, por último, fomentar el amor hacia el medio ambiente, procurando el discente una conducta ecologista.

1.1.5 Objetivos institucionales

- A. Mejorar significativamente la eficiencia de la gestión administrativa del centro educativo.

- B. Mejorar la infraestructura física respetando la Ley 7 600.
- C. Educar para la vivencia de la democracia, en un ambiente fecundo de valores, cumpliendo con los deberes propios de la educación.
- D. Promover oportunidades culturales y deportivas en la comunidad estudiantil.
- E. Mejorar el ambiente natural de la institución jardines y otros aledaños.
- F. Adquirir conciencia de la importancia de conservar un ambiente sano y limpio para mejorar la calidad de vida de cada nivel institucional y comunal.
- G. Fortalecer los valores que caracterizan a la Institución, como responsabilidad, respeto, tolerancia, igualdad, solidaridad reflejada en el trabajo en equipo.

1.1.6 Tiempos de comida

Este Centro Educativo se encarga de brindar únicamente el tiempo de comida de almuerzo, el cual presenta un costo de ¢800 para los empleados de la institución, con este ingreso se cubren parte de los gastos de la alimentación, para las meriendas de la mañana y de la tarde, los alumnos deben llevar su alimentación, o bien, adquirirla en la soda de la institución.

1.1.7 Proveedores y proceso de compra del servicio de alimentos

La institución cuenta con dos proveedores autorizados, los cuales son Comercial Hego, S. A., que se encarga de suministrar todo lo que son abarrotes y Carnes y Verduras San Rafael que proporciona carnes, quesos, frutas y verduras. Las compras de los abarrotes se realizan de manera mensual, las de frutas y

verduras de forma semanal y, por último, las carnes y quesos se adquieren por día.

1.2 Diagnóstico

A continuación, se presentan los principales puntos del diagnóstico realizado en la Escuela Gabriela Mistral, para conocer la situación actual de esta en sus diferentes áreas.

1.2.1 Diagnóstico de la Institución

El centro educativo se encuentra en adecuadas condiciones físicas, este cuenta con un amplio espacio físico compuesto por 24 aulas, las cuales se encuentran bien equipadas con pizarras, pupitres y una adecuada infraestructura, para albergar a toda la población de la institución es necesario realizar una doble jornada en la cual primer ciclo asiste los días lunes, miércoles y viernes de 7 a.m. a 12.10 md., martes y jueves de 12.30 md. a 5.40 p.m., mientras que el segundo ciclo va los lunes, miércoles y viernes de 12.30 md. a 5.40 p.m. y los martes y jueves de 7 a.m. a 12:10 md.

De las 24 aulas que se encuentran dentro de la institución dos son de aula integrada, una de informática y una de música, además el Centro Educativo cuenta con iluminación natural y artificial, área de zonas verdes en donde los estudiantes pueden realizar trabajos dentro de estas incentivándolos así mismo a trabajar al aire libre, además cuentan con pequeño gimnasio y poseen acceso a la cancha de futbol de la comunidad que es donde se imparten las lecciones de

educación física, y en donde se celebran varias actividades para incentivar a los niños a realizar actividad física.

La institución, también, cuenta con una biblioteca completamente equipada por donaciones que han sido realizadas a la institución, en este espacio se cuenta con una pantalla y un parlante de alta tecnología en donde se le muestran vídeos a los niños de temas relacionados con la materia que están viendo, esto para que tengan un mejor conocimiento, además poseen tablets, computadoras y juegos de mesa para que los niños y niñas hagan uso de estos durante los recreos.

En el Centro Educativo se cuenta con un comedor estudiantil, el cual brinda alimentación a todos los estudiantes sin excepción alguna, en este se les brinda únicamente el tiempo de comida del almuerzo. Dentro de la institución también se encuentra un soda escolar en la cual se venden productos poco saludables y esta tiene una alta demanda de ventas durante los recreos.

La Escuela Gabriela Mistral cuenta con una población total de 890 estudiantes de los cuales 462 son hombres y 428 son mujeres; estas cifras en porcentajes se representan de la siguiente manera el 52% pertenece a la población masculina y el 48% a la población femenina. Esta población ronda en edades de los 4 a los 15 años de edad. [\(Ver Figura 2 en Anexo n°1\)](#)

1.2.2 Diagnóstico antropométrico

De los 890 estudiantes totales únicamente se les realizó valoración antropométrica a 870 niños y niñas, debido a que los otros 20 estudiantes no asistieron al Centro Educativo, a estos se les tomaron mediciones de peso y talla,

y, además, se les calculó el Índice de Masa Corporal, para conocer el estado nutricional de estos, utilizando las gráficas de interpretación que brinda la Caja Costarricense del Seguro Social. El equipo utilizado para dichas mediciones fue la balanza Omron HBP-510LA y el tallímetro Seca 213.

Con lo que respecta a los resultados del estado nutricional obtenido en la población estudiantil un 71% de la población muestra un estado nutricional normal, seguidamente un 16% presenta sobrepeso, el 9% se encuentra en un grado de obesidad y, finalmente, un 4% está en desnutrición o delgadez. [\(Ver Figura 3 Anexo n°2\)](#)

La consulta nutricional se brindó únicamente a los niños y niñas que presentan un estado nutricional de obesidad y delgadez, por otra parte el resto de los estudiantes fueron tratados por medio de la educación nutricional. Para la realización de dicha consulta se les envió un consentimiento informado a los padres de familia en donde se informó el motivo por el cual el estudiante estaba siendo citado a la misma y los beneficios de esta, brindando ellos mismos dicha aprobación.

De los 116 niños y niñas citados para la consulta nutricional solamente 38 accedieron asistir a la misma, de estos 30 presentaron un estado nutricional de obesidad, mientras que 8 se encontraron en desnutrición o delgadez. Para dichas consultas nutricionales se realiza la consulta inicial y 3 seguimientos por cada estudiante para lograr evaluar su progreso.

1.2.3 Diagnostico del servicio de alimentos

El comedor del Centro Educativo brinda únicamente el tiempo de comida del almuerzo, el cuál es servido a los niños y niñas de 8.30 a.m. a 11.30 a.m. para los del turno de la mañana y de 12.30 p.m. a 1.30 p.m. para la jornada de la tarde, en general el servicio de alimentos brinda alimentación a los 890 niños y niñas de la institución y a los empleados que así lo quieran por un costo de ₡800. Para el respectivo diagnóstico de esta área se creó un cuestionario observacional, con base en la guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentos del Ministerio de Salud. [\(Ver Anexo nº5\)](#)

Con base al cuestionario observacional aplicado en el servicio de alimentos se logra determinar que en el área de recepción y almacenamiento de alimentos las puertas son anchas y dobles, además se cuenta con ventilación natural. La bodega en donde se almacenan los alimentos cuenta únicamente con iluminación artificial, el piso no tiene fisuras, ni grietas, además es de un material fácil de limpiar, cuentan con estantes de madera poco resistentes y muy desordenados, las paredes y techo se encuentran en buenas condiciones.

En el área de cocina no se cuenta con una zona de preparación previa, zona de preparación intermedia, ni zona de preparación final, todos los procedimientos se realizan en un mismo lugar y con los mismos instrumentos. Se cuenta con ventilación e iluminación natural, las mesas y fregadero se encuentran en buen estado y son de acero inoxidable. Los pisos y paredes no presentan grietas y se encuentran en buen estado de higiene.

En el área de distribución de alimentos las mesas son de cerámica y se encuentran la mayoría del tiempo sucias, la ventilación e iluminación es natural y los pisos no poseen grietas.

En el servicio de alimentos cuentan con control de plagas, se contrata una empresa que se encarga de fumigar aproximadamente cada seis meses, el área en donde se consumen los alimentos es bastante amplia, se encuentra en buenas condiciones y se mantiene limpia.

El personal cuenta con carné de manipulación de alimentos, sin embargo no aplican varias de los conocimientos adquiridos, ya que no hacen un adecuado uso de las Tablas de picar ni de los instrumentos de cocina tampoco, favoreciendo así mismo a la contaminación cruzada. No se realiza control de temperaturas de cocción, porque no cuentan con termómetro para esto, ni manejan un control de temperaturas de refrigeración y congelación.

1.2.4 Encuesta de gustos y preferencias

La encuesta de gustos y preferencias se realiza con la finalidad de obtener información acerca de los diferentes gustos de los comensales, para así mismo lograr basarse en los resultados de las mismas y crear un menú institucional que se adapte a las preferencias de estos. [\(Ver Anexo nº6\)](#)

Dicha encuesta de gustos y preferencias se le aplica a una muestra de 300 estudiantes que asisten al comedor, sin embargo muchos de estos no lo hacen manera diaria. La encuesta se aplica al 34% de la población en un lapso de 3 días.

Con respecto a los resultados más importantes y en los que se muestra una mayor preferencia son el arroz blanco con un 84%, puré de papa 74% y frijoles 66%, esto para el caso de los acompañamientos harinosos. Dentro de las opciones proteicas las más gustadas fueron el queso con un 48%, seguido del atún con 46% y huevo 45%. Los vegetales de mayor elección son el tomate con un 73%, pepino 66% y zanahoria 59%.

1.2.5 Menú institucional

En el servicio de alimentos cuentan con un menú de 4 semanas y es el que utilizan actualmente, en este no se aplica el método escalerilla, por lo tanto, las bases son repetitivas, además de que la mayoría de los platillos son altos en carbohidratos y energía, bajos o altos en grasa y proteína, dependiendo de las preparaciones. Con lo que respecta a los porcentajes de adecuación de dichos platillos para primer ciclo estos rondan en un promedio de 130% energía, 92% grasa, 114% proteína y 157% carbohidratos; en el caso de segundo ciclo, se promedia la energía con 103%, grasa 77%, proteína 101% y carbohidratos 136%.

De acuerdo con parte cualitativa del menú el aroma, gusto y apariencia es muy bueno en la totalidad de estos, la temperatura es muy buena en el 6% y muy mala en el 94%, la textura es muy buena en el 75% y mala en el 25%, el tamaño de la porción servida es muy bueno en el 81% de los platillos, mala en el 13% y regular en el 6%, finalmente, la armonía de los platillos es muy buena en el 50% de estos, mala en el 6%, regular en el 13% y muy mala en el 31%.

1.2.6 Evaluación educacional

Para evaluar la parte de educación nutricional se aplicaron encuestas de conocimientos a los niños, personal de cocina y padres de familia con la finalidad de conocer las diferentes deficiencias en temas relacionados con la nutrición, con base en esto logró determinarse que los niños y niñas del centro educativo presentan un bajo nivel de conocimiento en temas relacionados con la alimentación, actividad física, comidas rápidas, entre otros. ([Ver Anexo n°55](#), [Anexo n°56](#) y [Anexo n°57](#))

De acuerdo con la encuesta aplicada al personal de cocina se obtuvo como resultado que estos presentan deficiencias en temas relacionados con la seguridad e inocuidad alimentaria, además durante las visitas al comedor estudiantil se observó que no cuentan con el termómetro de alimentos ni le daban un correcto uso a las Tablas de picar. Con respecto a la encuesta aplicada a los padres de familia se determinó que estos poseen muy poco conocimiento sobre temas de nutrición.

Durante los minutos de recreos en el centro educativo, se observó que los niños presentan un alto consumo de comidas rápidas, *snacks* y bebidas altas en azúcar, la mayoría de estas provenientes de la soda de la institución, lo cual es la mayor problemática por fortalecer con educación nutricional.

1.3 Análisis FODA

Este análisis de la Escuela Gabriela Mistral, se realiza para analizar los factores externos que pueden favorecer (oportunidades), o los que pueden perjudicar (amenazas). De la misma manera, se determinan los factores internos que traen beneficios (fortalezas) y los que afectan de manera negativa (debilidades).

Tabla 1. Análisis FODA

Fortalezas	Debilidades
• El área para el servicio de alimentación posee un amplio espacio para los niños, así como también cuenta con horarios fijos para que los niños del respectivo nivel ingresen, y así mismo que todos puedan tener acceso a la alimentación. • Las cocineras del centro educativo cuentan con su respectivo carnet de manipulación de alimentos al día. • El centro educativo cuenta con gimnasio y plaza de deportes en	• El centro educativo no cuenta con un ciclo de menú tipo escalerilla, que sea variado y que cumpla con las necesidades energéticas y nutricionales de los niños. • En la institución no hay nutricionista, por lo tanto existen muchas deficiencias en el área de servicio de alimentos, educación nutricional y valoración antropométrica de la población. • El personal que labora en el área de servicio de alimentos no

Continúa

Continuación Tabla 1

donde se realizan actividades para incentivar a los niños a realizar actividad física. • La institución posee capital requerido para la compra de alimentos necesarios y así mismo que los niños obtengan el aporte de micronutrientes y macronutrientes necesarios. • El personal del centro educativo, muestra disposición e interés en colaborar para que los niños puedan recibir charlas de educación nutricional. • El centro educativo cuenta con una biblioteca que posee equipo de alta tecnología audiovisual, de manera que los educadores pueden ayudarse con estas herramientas para impartir sus clases.	cuenta con capacitación constante en el tema de seguridad e inocuidad alimentaria. • En la soda del centro educativo se vende una gran cantidad de alimentos que no cumplen con el reglamento de sodas escolares, además de comidas rápidas poco saludables. • La bodega del servicio de alimentos no posee estantes adecuados para el almacenamiento de estos, además de que no cuenta con rotulación de los mismos, ni presenta un orden adecuado. • No existe un control de temperaturas, ni se cuenta con el respectivo termómetro de alimentos. • En el centro educativo no se brinda educación nutricional por
---	--

Continuación Tabla 1

	lo tanto los niños poseen deficiencias de conocimientos en esta área.
--	--

Oportunidades	Amenazas
• La institución se encuentra ubicada en una zona céntrica por lo tanto, tiene acceso a varios proveedores que ofrecen precios accesibles y, además, están dispuestos a brindar condiciones de transporte adecuado para los alimentos. • El centro educativo cuenta con un convenio con Fonabe él brinda ayuda a los estudiantes de familias de escasos recursos económicos para que estos cursen y concluyan con éxito el proceso educativo sin ningún tipo de inconveniente económico. • Al ser un centro educativo que se encuentra en un lugar céntrico y que cuenta con una alta población estudiantil, recibe donaciones de alimentos como por ejemplo huevos que son	• En los alrededores del centro educativo se encuentra una venta de pollo frito, además de una pizzería por lo tanto los niños poseen acceso a una gran cantidad de comidas rápidas, ya que son muy concurridas por estos. • Contiguo a la escuela se ubica una musmanni en la cual se venden productos de repostería, helados y gaseosas, siendo estos de un alto consumo por los niños.

Continuación Tabla 1

donados parte de las granjas cercanas a la institución y además cuentan con apoyo de profesionales en el área de la salud (odontología) que brindan charlas a los niños en los diferentes temas.	
--	--

Fuente: Elaboración propia

1.4 Identificación del problema

En el centro educativo, el principal problema identificado con base en el diagnóstico realizado es la falta de un profesional en el área de la nutrición.

Este profesional debe encargarse de valorar de manera constante el estado nutricional de la población, brindar consulta nutricional a los niños y niñas que lo ameriten, impartir educación nutricional a los estudiantes, personal del centro educativo y padres de familia sobre los diferentes temas relacionados con la nutrición, dependiendo de las necesidades de estos. Además, encargarse de supervisar la parte de servicios de alimentos, de modo de que se cree un menú de tipo escalerilla, balanceado, basándose en los gustos y preferencias de los comensales, teniendo control de las porciones a la hora de servir los platillos. Debe velarse, también, porque la manipulación de alimentos sea la adecuada, ofreciendo de esta forma platillos inocuos a la población.

Por otra parte, el profesional a cargo de esta área también puede encargarse de velar por los productos y alimentos que se ofrecen en la soda escolar, de manera que estos cumplan con lo establecido de acuerdo con el reglamento de sodas escolares.

Todo esto, se realiza para mejorar aspectos en los cuales se presentan debilidades, de manera que se garantice un adecuado estado de salud en la población estudiantil.

1.5 Objetivos

A continuación, en este apartado se detalla tanto el objetivo general como los específicos por cumplir, respectivamente.

1.5.1 Objetivo general

Realizar una asesoría nutricional en la Escuela Gabriela Mistral con base en una práctica universitaria supervisada de 640 horas, enfocándose en el servicio de alimentación, evaluación del estado nutricional y educación nutricional a la población estudiantil de la misma para el mejoramiento de hábitos alimentarios, estilos de vida y estado de salud, durante un periodo de marzo y agosto del 2016.

1.5.2 Objetivos específicos

1.5.2.1 Clasificar el estado nutricional de todos los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral, mediante una evaluación antropométrica.

- 1.5.2.2 Brindar consulta nutricional a todos aquellos estudiantes que se encuentren en un estado nutricional de obesidad y desnutrición.
- 1.5.2.3 Elaborar un menú cíclico de 6 semanas para el servicio de alimentos de la institución, que se adapte a los gustos y preferencias de la población y que cumpla con las necesidades energéticas y nutricionales de estos.
- 1.5.2.4 Instruir al personal del servicio de alimentos en materia de seguridad e inocuidad alimentaria, temperaturas de cocción y almacenamiento de alimentos asegurando así mismo la inocuidad alimentaria.
- 1.5.2.5 Brindar educación nutricional a los estudiantes y padres de familia de la institución, mediante material educativo y de apoyo para el mejoramiento de hábitos alimentarios y adopción estilos de vida saludables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Etapa escolar y preescolar

La etapa preescolar es aquella comprendida entre los 4 a 6 años de edad, mientras que la etapa escolar va de los 7 a los 11 años de edad, a esta también se le conoce como niñez intermedia.

La educación infantil es la primera etapa educativa en la vida escolar, pero su significado va más allá de la mera referencia formativa a los primeros años del niño. Así, puede decirse que se fundamenta en la consecución de unas competencias básicas y fundamentales que permanecen a lo largo de toda la formación educativa, incluida la superior. En la etapa preescolar y escolar, se inician varios procesos exclusivamente humanos como son el desarrollo intelectual, el de habilidades y destrezas físicas y cognitivas, el de un mundo interior de afectos y sentimientos; en pocas palabras comienza el proceso de crecimiento personal en todas sus dimensiones racional, biológica, sensorial, estética, afectiva, creadora y moral. (De Moya & Madrid, 2015)

Durante la infancia, es necesario un equilibrado aporte nutricional y ejercicio físico para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial y ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables que permitan prevenir problemas de salud futuros.

2.2 Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales son un conjunto de valores de referencia de la ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados como óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades tanto como exceso como por defecto. En los niños este concepto incluye la ingesta que garantice un ritmo de crecimiento normal. (Román, Bellido & García, 2012)

Estos requerimientos nutricionales dependen de muchos factores entre estos las características físicas de la población, el gasto energético, los hábitos y actitudes alimentarias, los problemas nutricionales, así como los intereses sociales.

Las cantidades de alimentos por ingerir diariamente deben estar distribuidos balanceadamente, para que aporten niveles de energía y nutrientes biodisponibles que satisfagan los requerimientos para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano, dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimos de la mayoría de los individuos de una población sana, de esta forma se evitarían enfermedades generadas por ingesta deficiente o excesiva de alimentos. (Cerero & Cáceres, 2014)

Durante la etapa preescolar y escolar es de vital importancia tener un adecuado aporte de energía y macronutrientes ya que estas son etapas de crecimiento y desarrollo en donde el niño o la requieren mantener un estado de salud óptimo.

Para lograr determinar las necesidades nutricionales existen Tablas de recomendación de ingesta diaria (RDA), ingesta dietética de referencia (IDR), estas fueron elaboradas y son actualizadas periódicamente por grupos de expertos de la FAO y la OMS. Además tienen una importancia cardinal para influir en el combate a la desnutrición en las poblaciones vulnerables.

Tabla 2. Recomendaciones dietéticas diarias de energía según sexo y edad.

Grupo	Sexo	kcal/día
2- 4,9 años	Masculino y femenino	1 075-1 300
5- 11,9 años	Masculino	1 350-1 750
5- 11,9 años	Femenino	1 300-1 600
12- 17 años	Masculino	2 075-2 625
12- 17 años	Femenino	1 825-1 950

Fuente: Recomendaciones dietéticas diarias del Incap (2012).

Cerero & Cáceres (2014) mencionan que la fuente calórica o energética del cuerpo humano son los macronutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos) contenidos en los alimentos, los cuales constituyen los componentes que fundamentalmente determinan el aporte calórico de la dieta. Además de los macronutrientes, hay otro grupo de sustancias que se requieren en menor cantidad (micronutrientes), que juegan un papel trascendental en los procesos

vitales; estos son las vitaminas y los minerales que también deben incorporarse en la alimentación.

Los carbohidratos brindan a las células del organismo energía, particularmente al cerebro que es un órgano carbohidrato-dependiente. Este grupo de macronutrientes aportan hasta el 60% del valor energético total de la dieta y cada gramo de estos brinda al organismo 4 kilocalorías. Además, se clasifican en dos grupos los cuales son carbohidratos complejos y simples, la OMS recomienda un consumo de carbohidratos simples del 10%, mientras que los complejos un 90%. (Román, Bellido & García, 2012)

Según Román, Bellido & García (2012) dentro de la fibra dietética también se encuentran un diverso grupo de carbohidratos denominados no digeribles. Desde una perspectiva nutricional dentro del concepto de fibra se incluyen carbohidratos y lignina (compuesto no hidrocarbonado de la pared celular vegetal) que resiste a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas y que son fermentadas por la microflora colónica. El consumo de esta desempeña numerosas funciones destacando la prevención del estreñimiento, cáncer de colon, recto, esófago y estómago, obesidad y diabetes tipo 2. Las recomendaciones para el consumo de fibra dietética son muy variables, sin embargo en niños se recomienda una ingesta diaria de 0,5 g/kg de peso del niño o niña.

Las proteínas constituyen el principal componente estructural de las células y tejidos del organismo y son indispensables para un funcionamiento adecuado del mismo; además, aportan al organismo 4 kcal/g que pueden ser utilizadas en

circunstancias fisiológicas y patológicas. Los requerimientos de estas se basan en dosis de proteínas ingeridas en la dieta y que compensan las pérdidas de estas, estas se encuentran en un constante proceso de degradación y síntesis y parte de las pérdidas de estas se dan por orina (urea y otras moléculas que contienen nitrógeno), heces (enzimas y células intestinales) y otras (sudor, pelo, uñas, menstruación, líquido seminal, amonio en respiración y secreciones). (Román, Bellido & García, 2012)

La ingesta de proteínas en niños es muy variable, sin embargo se recomienda según la RDA una ingesta de 0,8 g/kg/d, o bien, puede mencionarse que el consumo recomendado de estas en niños es el 15% del valor energético total diario. (Román, Bellido & García, 2012)

Las grasas constituyen la mayor fuente de energía para el organismo, estas aportan 9 kcal/g, además colaboran en la absorción de vitaminas liposolubles y en el desarrollo tisular, al ser un componente esencial de la estructura lipídica de las membranas celulares. Estas deben componer hasta el 30% del valor energético total diario, el consumo de ácidos grasos saturados debe ser menor al 10%, ácidos grasos monoinsaturados del 10 al 20% y los poliinsaturados entre el 5 y 10%. (Román, Bellido & García, 2012)

2.3 Importancia de la educación nutricional

En el contexto de la educación nutricional, el ser humano recibe, desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos

positivos o negativos, determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de alimentos. Es una línea de trabajo pedagógico que permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana e induce a revalorar la propia cultura alimentaria. (Sánchez, 2015)

Según Sánchez (2015), la educación nutricional se reconoce por su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud, esta posee una gran capacidad para mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional.

Además, se ve orientada a potenciar o modificar hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa, niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica, descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, aprendizajes, producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia.

La educación para la salud en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad y otras enfermedades, por medio de la promoción de estilos de vida sanos en los escolares, de manera que se inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades a largo plazo.

Es importante considerar que los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludables, se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años de vida, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta, de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos para promover la enseñanza y el aprendizaje de hábitos saludables que ayuden a proteger y cuidar la salud. Se ha demostrado que es fácil promover hábitos y estilos de vida saludables, que intentar modificarlos cuando ya estos están estructurados. (Sánchez, 2015)

2.4 Presencia de hábitos alimentarios en la infancia

Cabe destacar la importancia que tiene la alimentación en la salud y el bienestar de todas las personas, esta es necesaria para la supervivencia y el desarrollo adecuado en cada etapa del ciclo vital del hombre.

Los hábitos alimenticios inadecuados, que comienzan en la niñez y la adolescencia, se constituyen en un factor de riesgo para las muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) en la adultez, por ello, se hacen grandes esfuerzos a nivel mundial por promover estilos de vida saludables, desde edades cada vez más tempranas, donde las prácticas alimentarias son esenciales y repercuten en la calidad de vida de la persona y las comunidades humanas. (Echeverri, 2015)

Según Echeverri (2015), los hábitos alimentarios de los estudiantes indican características de su personalidad, modos de relación y conflictos que

experimentan propios de la etapa en la que se encuentran. Las prácticas alimentarias están mediadas por creencias imaginarias, sentimientos y opiniones.

Las actitudes de los niños hacia la alimentación están determinadas por las experiencias alimentarias familiares, las emociones que acompañan la comida, las influencias de los medios de comunicación y los vínculos que establecen con padres y amigos.

El tema del desayuno y su importancia en la alimentación diaria ha sido tratado dentro del área de la nutrición y aún en menor proporción en el ámbito del profesional de medicina, pediatría, enfermería y otros profesionales de la salud en general.

La nutrición y la alimentación durante la infancia y adolescencia tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto y los elementos que constituyen una buena dieta, una forma adecuada de empezar el día, es con un buen desayuno. Un gran número de investigaciones en la *literatura* coinciden en que es una de las comida más importantes del día, necesaria para el desarrollo físico e intelectual del niño, pero que es la ingesta que más se omite y tiene más importancia de la que se da a la alimentación durante la edad pediátrica especialmente cuando el niño empieza a ir al jardín o la escuela. (Herrera, 2013)

Los niños que reciben un desayuno balanceado presentan un mejor estado nutricional, con más productividad en el ámbito escolar y son más habilidosos. Además tienen una mejor motivación, memoria y niveles cognitivos superiores asociado con niveles más bajos de glucosa y mejor tolerancia en sangre. Tienen

una fuerte asociación del efecto del consumo del desayuno con un mejor estado de ánimo, mejor rendimiento, sobre todo, en tareas que requieren procesamiento visuales complejos y pruebas generales como logro académico y funcionamiento cognitivo, también pueden permanecer ejercitándose por más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentar mejor fluidez verbal. (Herrera, 2013)

Los niños deben ser animados a consumir cantidades apropiadas de energía y nutrientes como parte de un estilo de vida, estrategia que incluye el consumo de una dieta saludable, la realización de actividad física regular y actividades o estilos de vida que contribuyen positivamente en la salud física, social y mental. (Herrera, 2013)

2.5 Actividad física

La actividad física repercute en una mejora sobre la salud y está asociada a una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. Es por ello necesario, la adquisición de hábitos saludables y de prácticas de actividad física desde edades tempranas. Por el contrario, se está observando un aumento generalizado de las conductas sedentarias como puede ser ver la televisión o jugar con videojuegos, estas son actividades que pueden predecir el riesgo de enfermedades crónicas futuras.

Los efectos positivos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, tanto a corto como a largo plazo, están ampliamente documentados en cualquier edad,

estos efectos incluyen una mejora en la condición física, salud ósea, composición corporal y de biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, así como un menor riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes tipo II. (Vidal, 2015)

Según Vidal (2015), la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física necesaria para otorgar estos beneficios en los niños siguen siendo objeto de debate, aunque el consenso general es que los niños y jóvenes deben acumular un promedio de al menos 60 minutos por día y hasta de varias horas de actividad física de intensidad moderada o vigorosa, con actividades aeróbicas que constituyan la mayor parte de la actividad.

Por otro lado, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo y se estima que es la causa del 6% de enfermedades coronarias, el 7% de diabetes tipo II, el 10% del cáncer mamario, el 10% del cáncer de colon y el 9% de la mortalidad prematura. (Vidal, 2015)

2.6 Evaluación del estado nutricional

Esta se lleva a cabo mediante una anamnesis nutricional, la cual consiste en una serie de pasos que toman en cuenta aspectos como lo son: la valoración antropométrica, bioquímica, clínica y dietética.

A la hora de realizar la valoración antropométrica es necesario la toma de mediciones de peso, talla y en ocasiones circunferencia de muñeca del niño. Para lograr evaluar el estado nutricional de estos, se requiere tomar en cuenta los

indicadores P/T, T/E y P/E y las gráficas de la CCSS para determinar el Índice de Masa Corporal de estos.

La utilización de parámetros bioquímicos en la estimación del estado nutricional aporta información complementaria, su interpretación resulta útil en todas las etapas de la valoración nutricional, ya que ayuda a conocer el estado de algunos compartimentos corporales como lo son los niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa, hemoglobina, hematocrito, entre otros.

Por otra parte, la valoración clínica consiste en conocer los antecedentes patológicos familiares, personales, medicamentos consumidos y estilos de vida del paciente, incluyendo la realización de actividad física y el tiempo que se dedica a esta. Mientras que la evaluación dietética incluye aspectos como alimentos de mayor preferencia, aversiones alimentarias, en sí valora los hábitos alimentarios del paciente.

2.7 Consecuencias de una mala alimentación

Una inadecuada alimentación en niños puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. La práctica de malos hábitos alimentarios en niños favorece a la aparición de patologías como sobrepeso, obesidad, bajo peso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. (Estrada, Cruz & Mena, 2015)

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas y multifactoriales que se caracterizan por desórdenes metabólicos, inflamación de bajo grado y aumento de la grasa corporal, cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo. La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública en todo el mundo considerado actualmente como pandemia, los factores de riesgo que influyen en esta, son la dieta, antecedentes familiares y disminución de la actividad física. (Estrada, Cruz & Mena, 2015)

De acuerdo con Estrada, Cruz & Mena (2015), el papel de la dieta en las enfermedades no transmisibles está bien establecido, un alto consumo de grasas saturadas y menor consumo de alimentos saludables incrementa las posibilidades de presentar estas. Los patrones de alimentación varían considerablemente entre las poblaciones, los individuos, grupos de edad, las clases sociales y culturales. Por tal motivo la promoción del consumo de dietas saludables sigue siendo una estrategia fundamental en la prevención de patologías.

2.8 Recomendaciones dietéticas

Según Maya & Naranjo (2015), un horario, un lugar, un menú variado y acorde con la edad, fomenta que el niño adquiera hábitos adecuados a la hora de comer, y estos deben ser establecidos por los padres y educadores. La relación que tienen los padres con los hijos es muy importante, ya que influye mayoritariamente en el modo de alimentarse, preferencias y rechazos hacia algún alimento.

Los alimentos no deben tener ningún valor agregado, en forma de recompensa o castigo, los padres deben prestar en general gran importancia a sus propios hábitos alimentarios, para poder influir positivamente en sus hijos. Además, la prohibición de ingerir ciertos alimentos provoca en el niño un mayor consumo de los mismos, lo que sugiere que estas restricciones pueden ocasionar en los niños patrones inadecuados de alimentación con unas preferencias inadecuadas y, por lo tanto, influir sobre su estado nutricional. (Maya & Naranjo, 2015)

Por otra parte, se recomienda reconocer y tomar en cuenta otros aspectos importantes como lo son el temperamento de cada niño y su estado emocional en cada momento, estos serán determinantes, pues la ansiedad, la tristeza y los enfados provocan generalmente una ausencia de apetito. Mientras que situaciones de alegría, satisfacción y optimismo producen un efecto positivo en la alimentación. (Maya & Naranjo, 2015)

2.9 Servicio de alimentos, comedor estudiantil y menú

Según el Ministerio de Educación Pública los servicios de alimentos de los centros educativos públicos se rigen de acuerdo al Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (Panea), este es un programa, que ofrece alimentación complementaria a la población estudiantil. Además, de que en él se promueven hábitos alimentarios saludables, hábitos de higiene y comportamientos adecuados en torno a la alimentación diaria.

El comedor estudiantil representa un espacio ideal para brindar alimentos nutritivos a los educandos y una valiosa oportunidad para suscitar en ellos, procesos efectivos de educación alimentaria y nutricional. Durante años los comedores escolares han desempeñado una función alimentaria básica, la comida que se brinda en estos contribuye de manera importante a la energía total de la dieta, ya que se repite cinco días por semana, durante nueve meses al año. (Zulueta, Irastorza & García, 2011)

Según Bolaños (2012), el menú es el medio por el cual el cliente conoce la lista de platillos y bebidas que ofrece un servicio de alimentos; a su vez, “menú” hace referencia a una lista impresa que el comensal lee y que contiene la descripción y el precio de los platillos que se ofrecen (menú físico). El menú constituye la base de trabajo en todo servicio de alimentos, pues en torno a él giran todas las actividades de la organización.

El menú de tipo escalerilla hace referencia a conceptos lógicos, infalibles, transparentes y de base matemática para el diseño de menús, de forma tal que los ingredientes principales de las recetas se organizan en grupos llamados “bases de alimentos”, que se combinan de forma escalonada u ordenada que garantiza variedad y ausencia de repeticiones o duplicidad en los días que constituyen este ciclo. (Bolaños, 2012)

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1 Propuesta de solución

En el siguiente capítulo se describen cada una de las actividades llevadas a cabo durante el proceso de ejecución de la práctica supervisada, con la finalidad de cumplir los objetivos planteados y dar una solución a los problemas detectados durante el diagnóstico institucional en la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Para lograr llevar a cabo todas las actividades se comprendió un periodo de 640 horas laboradas, las cuales dieron inicio el 7 de marzo y finalizaron el 9 de agosto, todas estas distribuidas en cinco días a la semana con horarios de 8.00 a.m. a 4.00 p.m.

Dichas actividades se llevan a cabo con base en las deficiencias y problemas encontrados de acuerdo con diagnóstico realizado en la institución, para cada actividad se elabora una matriz educativa, la cual consta de actividad, participantes, recursos materiales, estrategia educativa y resultados obtenidos durante la misma.

Se plantean espacios educativos para los niños, padres de familia, personal que labora en la soda del centro educativo y personal encargado del área de servicios de alimentos. A los niños y padres de familia se les brindan charlas educativas en temas relacionados con cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, trastornos de la conducta alimentaria y grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico, esto para mejorar sus hábitos alimentarios y promover la prevención de enfermedades.

Con el personal de la soda escolar se da un abordaje nutricional con respecto al tema del reglamento de sodas escolares y una demostración de los productos que pueden ser vendidos y no pueden ser vendidos según este, debido a que no lo cumplen y este es uno de los mayores problemas que enfrentan en la institución.

Según la valoración del estado nutricional de los niños se identifica que algunos de estos se encuentran con un estado nutricional de obesidad y desnutrición por lo que se decide brindar consulta nutricional individualizada a estos para así mismo favorecer su estado nutricional, se les solicitó asistir en compañía de los padres de familia o encargado del niño.

La manipulación de los alimentos es factor de importancia a la hora de ofrecer alimentación saludable a los niños, por lo tanto para mejorar las deficiencias encontradas en el área de servicio de alimentos se brindan charlas sobre la seguridad e inocuidad alimentaria, se implementa el uso del termómetro de alimentos y se realiza un ciclo de bodega para mejorar el orden e inventario de los alimentos.

3.2 Actividades

En el siguiente apartado, se describe cada una de las actividades llevadas a cabo en la Escuela Gabriela Mistral, en un periodo comprendido entre los meses de marzo y agosto del 2016.

Actividad 1: Valoración antropométrica de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Objetivo: realizar una evaluación antropométrica de todos los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral para la clasificación de su estado nutricional.

Tabla 3. Matriz de valoración antropométrica de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Valoración antropométrica para determinar el estado nutricional.	870 estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.	Balanza Omron HBP-510LA, tallímetro Seca 213, lista de cada uno de los estudiantes, listas con la edad de estos, Tablas de % P/T, % T/E, y % P/E, y gráfica de la	Se toma peso y talla a la población estudiantil. Se lleva a cabo el correcto protocolo para la medición de estas. Con los datos de peso, talla y las listas de edades se	Con respecto a las mediciones antropométricas aplicadas a los 870 estudiantes, un 70% de estos presenta un estado nutricional normal, 17% sobrepeso, 9% obesidad y un 4% presenta un estado de

Continúa

Continuación Tabla 3

		Caja Costarricense del Seguro Social para evaluar el IMC, calculadora, lápiz, bolígrafo, regla y equipo de cómputo. (Ver Anexo n°4)	obtienen los porcentajes de P/T, T/E y P/E, para determinar el estado nutricional actual, además con la gráfica de la Caja Costarricense de Seguro Social se determina el IMC.	desnutrición o delgadez. (Ver Figura 3 Anexo n°2). En el análisis del estado nutricional según grado académico se logra determinar que para los grupos de materno, transición, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto predomina el estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, obesidad y finalmente
--	--	--	---	--

Continuación Tabla 3

				desnutrición, mientras que para primer grado predomina el estado nutricional normal, continuando con obesidad, sobrepeso y terminando con desnutrición y finalmente en aula integrada hay más estudiantes con estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, desnutrición y por ultimo obesidad. (Ver
--	--	--	--	--

Continuación Tabla 3

				Figura 4 Anexo n°3)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

Se obtienen las listas de los estudiantes con nombres y edades, una vez que se tienen estas, se inicia trabajando con una sección, a la vez, para mantener el orden del grupo, se van pasando a los estudiantes fuera del aula en grupos de 5 y se les da las indicaciones respectivas como retirarse los zapatos, abrigos, bolsos y objetos que se encuentren dentro de las bolsas del pantalón, además a las niñas se les solicita que se quiten las colas, diademas y demás. Seguidamente, se procede a tomar las mediciones de peso y talla y se van anotando los resultados en las listas, todo esto se realiza cuando los estudiantes están en lecciones.

Una vez que se obtienen las mediciones se procede a evaluar los indicadores de % P/T, % T/E y % P/E para determinar el estado nutricional de los niños preescolares. Además, para los niños mayores de 5 años de edad se aplica la fórmula para determinar IMC y se evalúan los resultados de este de acuerdo con las gráficas de la Caja Costarricense del Seguro Social.

De los 890 estudiantes presentes en la institución solamente se le realizó valoración antropométrica a 870, porque los otros 20 estudiantes no asistieron al centro educativo durante los días en los que se llevó a cabo la evaluación, de estos 870 un 51% son mujeres y un 49% hombres. ([Ver Anexo N° 1](#))

Con respecto a los resultados obtenidos un 70% posee un estado nutricional normal, 17% sobrepeso, 9% obesidad y un 4% tiene un estado de desnutrición o delgadez.

Actividad 2: aplicación de encuestas de gustos y preferencias alimentarias.

Objetivo: aplicar una encuesta con el fin de la obtención de información acerca de los gustos y preferencias de los estudiantes para la creación de un menú institucional que se adapte a las necesidades de estos.

Tabla 4. Matriz de encuestas de gustos de gustos y preferencias.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Encuesta acerca de gustos y preferencias.	Muestra de 300 estudiantes que asisten al comedor del centro educativo.	Equipo de cómputo, encuestas, lápiz y bolígrafo. (Ver Anexo n°6)	Preparación y aplicación de una encuesta de gustos y preferencias con el fin de conocer los diferentes gustos de los niños que asisten al comedor del	Con base a las opciones de acompañamiento para el almuerzo más gustadas se encuentra el arroz blanco con un 84%, puré de papa 74%, frijoles 66%, plátano maduro 59%, papa 52%, elote

Continuación Tabla 4

			centro educativo para así mismo elaborar una propuesta de menú que sea del agrado de estos y que cumpla con las necesidades energéticas. Una vez aplicada la encuesta se tabulan y grafican los resultados.	43%, tortilla 32%, arroz amarillo 24%, yuca 21%, plátano verde 14%, puré de yuca 13%, puré de camote 6%, camote 5%, tiquizque 4% y la menos gustada fue el ayote sazón con un 4%. Las opciones de arroz que más les gustaría consumir a los niños son el arroz con pollo con un 90%, arroz con atún 66%, arroz con carne de res 54%, arroz con cerdo 46%, arroz
--	--	--	---	---

Continuación Tabla 4

				con vegetales 26% y arroz con palmito 18%. Los niños muestran preferencia por el espagueti en salsa de tomate con un 65%, canelones con queso 62%, ensalada de caracoles con atún 56%, espagueti es salsa de tomate 54%, canelones con carne molida 33% y la opción de menos preferencia son los canelones con pollo con un
--	--	--	--	---

Continuación Tabla 4

				30%. De acuerdo a las opciones proteicas la más gustada es el queso con un 48%, atún 46%, huevo 45%, bistec de res 44%, salchicha 37%, pollo a la plancha 36%, lentejas con carne 31%, pescado a la plancha 31%, fajitas de pollo 31%, carne molida y fajitas de res 27%, garbanzos con pollo 23%, pollo sudado 21%,
--	--	--	--	--

Continuación Tabla 4

				trocitos de res 18%, mondongo y sardina 13%, carne molida de cerdo 8% e hígado 2%. A la hora de seleccionar los vegetales los niños prefieren el tomate con un 73%, pepino 67%, zanahoria 59%, brócoli 54%, lechuga 52%, repollo 49%, vainica 32%, coliflor 31%, chayote 25%, remolacha 19%, palmito 16%, ayote tierno 12%, zuchinni y
--	--	--	--	--

Continúa

Continuación Tabla 4

				zapallo 5%. Las frutas seleccionadas como postre para el almuerzo son sandía con 66%, manzana 59%, banano 55%, melón 48%, pera 41%, mango 40%, naranja 38%, piña 35%, papaya 31%, mandarina 28%, melocotón 22%, granadilla 20% y guayaba 17%. Finalmente las opciones de fresco más gustadas son limón con un 68%, naranja
--	--	--	--	---

Continuación Tabla 4

				63%, frutas 57%, mora 53%, cas 45%, mango 41%, sandía y melón 32%, piña 31%, guanábana 30%, tamarindo 28% y la menos gustada es la papaya con un 20%. (Ver Anexo n°7)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

La encuesta de gustos y preferencias se realiza y se aplica con el fin de conocer los diferentes gustos alimentarios de los niños y niñas del centro educativo, esta se aplica a una muestra de 300 niños que asisten al comedor institucional de lunes a viernes, esta muestra representa el 34% de la población estudiantil. Se entrega a los niños uno por uno y estos la completan de manera individual.

La encuesta es conformada por 7 preguntas de marcar con equis, todas estas son de selección múltiple y con base en esta se obtienen los siguientes resultados.

Las opciones de acompañamiento para el almuerzo más gustadas son el arroz blanco, puré de papa, frijoles, plátano maduro y papa. [\(Ver Figura 5 Anexo n°7\)](#). Por otra parte, el arroz mixto que más les gusta consumir a los niños son el arroz con pollo, arroz con atún y arroz con carne de res. [\(Ver Figura 6 Anexo n°7\)](#)

Las pastas de mayor agrado por los niños son el espagueti en salsa de tomate, canelones con queso y ensalada de caracoles con atún, mientras que la opción de menor preferencia son los canelones con pollo. [\(Ver Figura 7 Anexo n°7\)](#)

Con respecto a las opciones proteicas las de mayor preferencia alimentaria son el queso, atún, huevo, bistec de res y salchicha y las de menor elección fueron el mondongo, sardina, carne molida de cerdo e hígado. [\(Ver Figura 8 Anexo n°7\)](#)

Los vegetales a tomar en cuenta a la hora de realizar la propuesta de menú son el tomate, ya que este es el más gustado, seguidamente del pepino, zanahoria, brocolí y lechuga. [\(Ver Figura 9 Anexo n°7\)](#)

Como opción de postre se toman en cuenta las frutas ya que estas son una opción más saludable y nutritiva, siendo de mayor preferencia por los niños la sandía, manzana y banano, por otra parte el melocotón, granadilla y guayaba son las menos gustadas. [\(Ver Figura 10 Anexo n°7\)](#) Dentro de los frescos naturales que los estudiantes prefieren como parte de la propuesta de menú son limón, naranja, frutas, mora y cas. [\(Ver Figura 11 Anexo n°7\)](#)

Actividad 3: evaluación cualitativa del menú institucional.

Objetivo: determinar las características organolépticas de cada uno de los platillos que conforman el menú de la Escuela Gabriela Mistral tomando en cuenta

aspectos como aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía.

Tabla 5. Matriz de evaluación cualitativa del menú institucional.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Análisis cualitativo del menú institucional con base a aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía (AGATTTA).	Estudiante de nutrición.	Termómetro de alimentos, redecilla para el cabello, hojas con análisis AGATTTA, bolígrafo, cámara fotográfica y equipo de cómputo.	Se toma la temperatura de los alimentos servidos en el plato y además se determinan las características organolépticas como aroma, gusto, apariencia, tamaño de la porción, textura y armonía	De los 16 platillos evaluados el aroma, gusto y apariencia es muy bueno en el 100% de estos. La temperatura es muy buena en el 6% y muy mala en el 94% debido a que estos se encuentran en el rango de temperatura de

			(AGATTTA) mediante la observación directa.	zona de peligro (5°C a 60°C). La textura es muy buena en el 75% y mala en el 25% ya que en ocasiones el arroz presentaba una textura dura. El tamaño de la porción servida es muy buena en el 81% de los platillos, mala en el 13% y regular en el 6%, estos dos últimos resultados se dan, porque en ciertos platillos
--	--	--	---	--

Continuación Tabla 5

				la porción servida fue muy reducida. Finalmente la armonía de los platillos es muy buena en el 50% de estos, mala en el 6%, regular en el 13% y muy mala en el 31%, ya que muchos de estos no presentan una buena combinación de colores, viéndose los platillos opacos y siendo de poca atracción para los niños.
--	--	--	--	--

Continúa

Continuación Tabla 5

				(Ver Anexo nº8)
--	--	--	--	---------------------------------

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

Para llevar a cabo el análisis cualitativo del menú de la Escuela Gabriela Mistral se evaluaron todos los platillos de este durante 4 semanas, tomando en cuenta aspectos como aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía (AGATTTA) todo esto mediante el método de observación directa.

La observación directa se lleva a cabo durante la jornada de la mañana cuando se empiezan a servir los alimentos a los estudiantes, para la realizar el análisis cualitativo se utilizan los siguientes rubros: 1 muy buena. 2 bueno, 3 regular, 4 malo, 5 muy malo.

Con base en los resultados del análisis se logra determinar que la totalidad de los platillos muestran un muy buen aroma, gusto y apariencia, además la textura, el tamaño de la porción y la armonía es muy buena en algunos de estos, sin embargo existen algunos platillos en los que el arroz no presentan suficiente cocción, además las porciones no son estandarizadas por lo que en algunos casos la porción es reducida, ni se sirve la misma cantidad en todos los platos y algunos de estos no cuentan con un buen contraste de colores, siendo poco atractivos para los niños.

Por otra parte, la temperatura es muy mala en un gran porcentaje de estos, porque no cuentan con termómetro para el registro de temperaturas y varios platillos se encontraban dentro de la zona de peligro de alimentos (5 °C a 60 °C).

Actividad 4: evaluación cuantitativa del menú institucional.

Objetivo: conocer la cantidad de energía y macronutrientes presentes en cada uno de los platillos que forman parte del menú de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Tabla 6. Matriz de evaluación cuantitativa del menú institucional.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Análisis cuantitativo de energía y macronutrientes de los platillos del menú de la Escuela Gabriela Mistral.	Estudiante de nutrición.	Balanza de alimentos Taylor LITH, redecilla para el cabello, hojas, bolígrafo, calculadora, cámara fotográfica y equipo de cómputo,	Se utiliza el método de peso directo con cada uno de los alimentos servidos en el plato y se evalúan nutricionalmente los valores de energía y macronutriente,	La mayor parte de los platillos no cumplen con los porcentajes de adecuación, con respecto a los platillos de primer ciclo, en energía únicamente 5 cumplen con el

Continuación Tabla 6

		Tablas de composición de alimentos de Centroamérica (Incap, 2006).	comparando el resultado con un patrón de referencia ideal.	porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 11 presentan un porcentaje mayor a 110%, en cuanto a grasa 9 platillos tienen un porcentaje menor a 90% y 4 mayor a 110%, solamente 3 cumplen con el porcentaje de 90 a 110%, en proteína solo 1 plato cumple con un porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 8 platos tienen
--	--	--	--	--

Continuación Tabla 6

				un porcentaje menor a 90% y 7 platillos tienen un porcentaje mayor a 110%, en carbohidratos solamente 3 platillos cumplen con el porcentaje de adecuación de 90 a 110%, mientras que los otros 13 tienen un porcentaje mayor a 110%. Para los platillos de segundo ciclo en cuanto a energía
--	--	--	--	---

Continuación Tabla 6

				únicamente 6 cumplen con un porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 6 presentan un porcentaje mayor a 110% y 4 poseen un porcentaje menor a 90%, en grasa solamente 2 platos cumplen con el porcentaje de adecuación de 90 a 110%, mientras que 12 tienen un porcentaje menor a 90%, por otra parte 2 poseen un
--	--	--	--	---

Continuación Tabla 6

				porcentaje mayor a 110%, en proteína únicamente 1 platillo tiene un porcentaje de 90 a 110%, 9 poseen porcentajes menores a 90% y 6 mayores a 110%, en carbohidratos solo 2 tienen un porcentaje de 90 a 110%, 13 platillos presentan porcentaje mayor a 110% y 1 menor a 90%. (Ver Anexo n°8)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

El análisis cuantitativo se le realiza a todos los platillos del almuerzo durante 4 semanas, debido a que el comedor institucional cuenta con un menú cíclico de 4 semanas. Se utiliza la balanza de alimentos para pesar cada uno de los ingredientes que componen el plato y, así mismo, realizar este análisis por medio de peso directo y determinar el valor nutricional de cada uno de los platillos con la ayuda de la Tabla de composición de alimentos de Centroamérica (Incap, 2006).

Se utilizan las recomendaciones del Incap de acuerdo con la etapa escolar siendo estas de 1 500 kcal para primer ciclo y 1 750 kcal para segundo ciclo. El almuerzo debe contener el 30% del valor energético total diario, siendo de 450 kcal para primer ciclo y 525 kcal para segundo ciclo con una distribución de 55% carbohidratos, 15% proteína y 30% grasa.

Con respecto a los platillos de primer ciclo, en energía 5 cumplen con el porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 11 presentan un porcentaje mayor a 110%, en cuanto a grasa 9 platillos tienen un porcentaje menor a 90%, 4 mayor a 110% y solamente 3 cumplen con el porcentaje de 90 a 110%, en proteína solo 1 plato cumple con un porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 8 platos tienen un porcentaje menor a 90% y 7 platillos tienen un porcentaje mayor a 110%, en carbohidratos 3 platillos cumplen con el porcentaje de adecuación de 90 a 110%, mientras que los otros 13 tienen un porcentaje mayor a 110%.

Para los platillos de segundo ciclo en cuanto a energía únicamente 6 cumplen con un porcentaje de adecuación de 90 a 110%, 6 presentan un porcentaje mayor a 110% y 4 poseen un porcentaje menor a 90%, en grasa 2 platos cumplen con el porcentaje de adecuación de 90 a 110%, mientras que 12 tienen un porcentaje menor a 90%, por otra parte 2 poseen un porcentaje mayor a 110%, en proteína únicamente 1 platillo tiene un porcentaje de 90 a 110%, 9 poseen porcentajes menores a 90% y 6 mayores a 110%, en carbohidratos solo 2 tienen un porcentaje de 90 a 110%, 13 platillos presentan porcentaje mayor a 110% y 1 menor a 90%.

Actividad 5: propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Objetivo: confeccionar un menú de tipo escalerilla que cumpla con las necesidades nutricionales y que se adapte a los gustos y preferencias de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Tabla 7. Matriz de propuesta de menú tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela	Personal del área de servicio de alimentos.	Hojas, bolígrafo, calculadora, equipo de	Se realiza un menú de tipo escalerilla, conformado por	Se elabora un menú de tipo escalerilla para el tiempo de

Continuación Tabla 7

Gabriela Mistral de Alajuela		cómputo y resultados de encuestas de gustos y preferencias.	6 semanas que se adapte a los gustos y preferencias de los estudiantes y que cumpla con las necesidades de macronutrientes y energía de estos.	comida del almuerzo, conformado por 6 semanas. Este cubre el 30% del Valor energético total diario, siendo de 450 kcal para primer ciclo y 525 kcal para segundo ciclo, de acuerdo a las recomendacio nes energéticas para los niños que brinda el Incap, 2012. La distribución
---	--	--	---	---

Continuación tabla 7

				de macronutriente s a utilizar fue de carbohidratos 55%, proteínas 15% y grasas 30%. (Ver Anexo n°9)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

El menú se basa en 1500 kcal para primer ciclo y 1 750 kcal para el segundo ciclo de acuerdo a las recomendaciones dietéticas del Incap. Este se realiza únicamente para el tiempo de comida del almuerzo por lo tanto se ofrece el 30% del valor energético total diario, siendo de 450 kcal para primer ciclo y 525 kcal para el segundo ciclo. Además la distribución de macronutrientes utilizada es de 55% carbohidratos, 15% proteínas y 30% grasas.

Este menú es de tipo escalerilla, impuesto para 5 días a la semana y con un ciclo de 6 semanas, el cual se realizó con el cálculo del mínimo común múltiplo este lleva una estructura del plato, listado de bases, recetas por base, plantilla numérica, distribución de las bases y una traducción de la plantilla. Dicho menú se

adapta a los gustos y preferencias de los estudiantes, además de que cumple con las necesidades de macronutrientes y energía de los mismos.

Actividad 6: estudio de costos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Objetivo: conocer el costo económico de cada uno de los platillos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo escalerilla de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela para hacer una comparación entre ambos.

Tabla 8. Matriz de estudio de costos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo escalerilla para la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Estudio de costos de cada uno de los platillos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo escalerilla de la Escuela Gabriela Mistral.	Estudiante de nutrición.	Balanza de alimentos Taylor LITH, reddecilla para el cabello, hojas, bolígrafo, calculadora, facturas de compras del servicio de	Se utilizan las facturas de compras del servicio de alimentos y las porciones de alimentos del menú institucional y de la propuesta de menú de tipo	Con lo que respecta a la comparación del estudio de costos del menú institucional y la propuesta de menú se determina que el menú

Continuación Tabla 8

		alimentos y equipo de cómputo.	escalerilla y con base a estos se realiza un estudio de costos económicos de cada uno de los platos y se hace una comparación entre ambos.	institucional presenta un costo total de \$8,500 por niño incluyendo los 16 platos del mes, mientras que la propuesta de menú presenta un costo total de \$26,623 por niño para la porción de primer ciclo y \$28,400 por niño para la porción de segundo ciclo incluyendo los 30 platos ofrecidos
--	--	--------------------------------------	--	--

Continuación Tabla 8

				durante las seis semanas. Los platillos del menú institucional van desde los ¢274 hasta los ¢1 057 mientras que los de la propuesta de menú van desde los ¢575 hasta los ¢1,506. (Ver Anexo n°8 y Anexo n°9)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

Se realiza un estudio de costos económicos de los platillos que conforman el menú institucional del centro educativo y de los platillos de la propuesta de menú, para realizar una comparación entre ambos.

Se determina que el menú institucional presenta un costo total de ₡8 500 por niño, incluyendo los 16 platillos del mes, mientras que la propuesta de menú presenta un costo total de ₡26 623 por niño para la porción de primer ciclo y ₡28 400 por niño para la porción de segundo ciclo incluyendo los 30 platillos ofrecidos durante las seis semanas. Los platillos del menú institucional van desde los ₡274 hasta los ₡1 057 mientras que los de la propuesta de menú van desde los ₡575 hasta los ₡1 506.

Con base a eso se determina que los platillos que conforman la propuesta de menú poseen un costo económico más elevado que los del menú institucional, esto debido a que los platillos de la propuesta de menú presentan cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas, aumentando así mismo su costo, mientras que los platos del menú institucional presentan cantidades deficientes de proteína y grasa y mayores cantidades de carbohidratos.

Actividad 7: consulta nutricional a los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Objetivo: ofrecer consulta nutricional a los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela que presentan obesidad y delgadez para el mejoramiento de su estado nutricional.

Tabla 9. Matriz de consulta nutricional a los estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela.

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultado

		materiales	educativa	
Consulta nutricional.	38 estudiantes	Balanza Omron HBP- 510LA y el tallímetro Seca 213, cinta métrica, anamnesis nutricional, hoja de seguimiento, lista de intercambio de alimentos, plan de alimentación, tazas medidoras, modelos de alimentos, brochures informativos. (V er Anexo nº11,	Se les dio consulta nutricional a los estudiantes que presentan un estado nutricional de obesidad y delgadez se evalúan nutricionalmente y se les envía un plan nutricional de acuerdo a sus necesidades además se les brindan 3 consultas de seguimiento.	Durante la primera consulta de seguimiento el 13% paso de obesidad a sobrepeso, el 10% paso de un estado de delgadez a normal, y el 77% se mantuvo en el mismo estado nutricional. En el segundo seguimiento un 3% paso de sobrepeso a normal, 7% paso de un estado

Continuación Tabla 9

		Anexo nº12, Anexo nº13, Anexo nº14, Anexo nº15, Anexo nº16)		nutricional de delgadez a normal, mientras que un 21% de obesidad a sobrepeso y un 69% se mantuvo en el mismo estado nutricional. Finalmente, durante el tercer y último seguimiento un 4% de los pacientes cambio de un estado nutricional de delgadez a normal, un 15% de obesidad a
--	--	---	--	---

Continuación Tabla 9

				sobrepeso, un 15% de sobrepeso a normal y un 66% mantuvo el mismo estado nutricional. La mayoría de los pacientes que mantuvieron su estado nutricional lograron disminuir peso, porcentaje de grasa, circunferencia abdominal y además mejoraron sus hábitos alimentarios e
--	--	--	--	--

Continuación Tabla 9

				incrementaron la práctica de actividad física. (Ver Anexo n°10)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Con base en los resultados que se obtuvieron en la valoración antropométrica, se hizo una lista con los niños de la Escuela Gabriela Mistral que presentan un estado nutricional de obesidad y delgadez, se les envía un consentimiento informado a los padres de familia, en donde se les indica que se va a brindar consulta nutricional en el centro educativo a los niños que tienen un estado nutricional comprometido con la salud y que estos deben asistir a la misma en compañía de un adulto, estos lo firman e indican si aceptan o no que dicha consulta se lleve a cabo.

Se decide brindar consulta nutricional solamente a los estudiantes que presentan delgadez y obesidad debido a que la población que se encuentra en un estado nutricional comprometido con la salud es bastante grande y el tiempo es una limitación para ofrecer consulta a todos. Sin embargo, pretende trabajarse con estos en la parte de educación nutricional por medio de charlas.

En total se entregaron 116 consentimientos informados y únicamente 50 padres de familia aceptaron asistir a la consulta, de estos 50 solamente 38 asistieron a la consulta de primer ingreso.

Para realizar dichas consultas nutricionales se obtienen los horarios de todos los grupos del centro educativo, esto con el fin de citar a los niños en horarios no lectivos para que no se atrasen con la materia. La consulta de primer ingreso tiene una duración de 45 minutos, porque hay que completar la anamnesis nutricional, mientras que las de seguimiento tienen una duración de 20 minutos cada una.

A los niños se les realiza una anamnesis nutricional completa en donde se toma en cuenta la evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética, sin embargo solamente 3 estudiantes contaban con exámenes de laboratorio para la valoración bioquímica. Durante todas las consultas se realiza valoración antropométrica, frecuencia de consumo, entrega del respectivo plan de alimentación y brochures informativos de diferentes temas de interés.

Para evaluar el estado nutricional actual de los estudiantes menores de 5 años se toma en cuenta el indicador de P/T, mientras que de los 5 años en adelante se hace por medio del IMC y se interpreta con base en las gráficas de la Caja Costarricense del Seguro Social de Índice de Masa Corporal, según sexo.

A la consulta nutricional de primer ingreso asistieron 38 pacientes, a la segunda 31 pacientes, a la tercera 29 y, finalmente, a la cuarta consulta nutricional asistieron 27 niños. La mayor limitante por la cual el número de estudiantes fue

disminuyendo fue porque muchos de sus padres trabajan y no contaban con suficiente tiempo disponible para llevar a estos a dicha consulta nutricional.

Durante la primera consulta de seguimiento el 13% paso de un estado nutricional de obesidad a sobrepeso, el 10% de delgadez a normal, y el 77 % se mantuvo en el mismo estado nutricional. En el segundo seguimiento un 3% paso de sobrepeso a normal, 7% paso de un estado nutricional de delgadez a normal, mientras que un 21% de obesidad a sobrepeso y un 69% no modifico su estado nutricional. En el tercer seguimiento un 4% de los pacientes cambio de un estado nutricional de delgadez a normal, un 15% de obesidad a sobrepeso, un 15% de sobrepeso a normal y un 66% mantuvo el mismo estado nutricional. ([Ver Figura 13, Figura 14, Figura 15, Anexo n°10](#))

La mayoría de los pacientes que mantuvieron su estado nutricional lograron disminuir en promedio 2 kilogramos de peso corporal, un 1% de porcentaje de grasa corporal y 1,5 cm de circunferencia abdominal, además estos también disminuyen valores de índice de masa corporal y mejoraron sus hábitos alimentarios e incrementaron la práctica de actividad física.

Actividad 8: seguridad e inocuidad alimentaria

Objetivo: instruir al personal de cocina sobre los diferentes temas que abarca la seguridad e inocuidad alimentaria para el impedimento de enfermedades transmitidas por alimentos.

Tabla 10. Matriz de charla de seguridad e inocuidad alimentaria.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Charla sobre seguridad e inocuidad alimentaria.	Los 5 colaboradores que forman parte del personal del área de servicio de alimentos.	Equipo de cómputo, diapositivas, llave maya, pantalla para proyectar, guía sobre temperaturas de cocción de alimentos, guía sobre el correcto lavado de manos, termómetro de alimentos, cuestionario de conocimientos previos y posteriores.	Encuesta de conocimientos previos al tema, seguido de la charla al personal del área de servicio de alimentos sobre la seguridad e inocuidad alimentaria, además se abarca el tema de temperatura de alimentos y correcto lavado de manos,	Implementación del uso del termómetro de alimentos por parte de las cocineras del servicio de alimentos, además de la práctica de los pasos para un correcto lavado de manos y adecuado uso de Tablas de picar. Con base en los resultados de las encuestas de conocimientos posteriores un 60% considera

		(Ver Anexo n°17, Anexo n°18, Anexo n°20 y Anexo n°22)	haciendo una demostración de todos los pasos. Finalmente se aplica encuesta de conocimientos posteriores a la charla para medir el conocimiento.	como falso que los productos químicos son la principal causa de enfermedades alimentarias. El 100% opina que es verdadero que las lesiones en la piel son una vía de transmisión de enfermedades alimentarias. Un 100% cree que es verdadero que las personas que manipulan alimentos no deben laborar si están enfermas ya que son portadoras de microorganismos. El 80% considera
--	--	---	--	--

				falso que la zona de peligro de alimentos donde se multiplican las bacterias es de 15 °C a 40 °C. Un 60% opina que es falso que los aceites utilizados en frituras deben ser depositados directamente en el desagüe. El 100% dice que es verdadero que la Tabla de picar verde se debe utilizar en frutas y vegetales. Un 60% cree que es falso que los basureros deben ser de un
--	--	--	--	---

				material fácil de limpiar, que absorba líquido, y sin tapa. El 100% considera como verdadero que a la hora de almacenar los alimentos se debe aplicar el método PEPS. Por último, el 100% opina que es verdadero que los estantes de la bodega de alimentos deben estar de 15 a 18 cm del piso y separados de la pared. (Ver Anexo n°20 y Anexo n°21)
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Primeramente, se aplica una encuesta de conocimientos previos a la charla en donde el 100% indica que uno de los requisitos para el crecimiento y desarrollo de las bacterias es la humedad, un 20% opina que la Tabla de picar de color amarilla se utiliza para aves, el 60% considera que una norma de higiene con respecto al uniforme de trabajo es que debe utilizarse delantal de plástico o de tela, un 20% cree que la temperatura indicada para la cámara de refrigeración es de 5 °C o menos, por último el 20% indica que en productos congelados colocar la punta del termómetro entre dos paquetes es una característica de un adecuado uso de este.

[\(Ver Anexo n°18 y Anexo n°19\)](#)

Con base a los resultados de dicha encuesta logra evidenciarse que existen debilidades en el tema de seguridad e inocuidad alimentaria, por lo tanto todas estas debilidades se tratan de fortalecer durante la charla a impartir.

La charla se brinda a las 5 cocineras que laboran en el área de servicios de alimentos de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela. En esta se abarcan temas como las enfermedades transmitidas por alimentos, normas de higiene en un servicio de alimentos, selección y materia prima de alimentos, correcto almacenamiento de alimentos, contaminación cruzada, uso correcto de las Tablas de picar, temperatura de alimentos y adecuado uso del termómetro, limpieza y desinfección y manejo de desechos.

Seguidamente de la charla se aplica una encuesta de conocimientos posteriores para medir el nivel de aprendizaje, en esta un 60% considera como falso que los productos químicos son la principal causa de enfermedades alimentarias, el 100% opina que es verdadero que las lesiones en la piel son una vía de transmisión de enfermedades alimentarias, un 100% cree que es verdadero que las personas que manipulan alimentos no deben laborar si están enfermas, el 80% considera falso que la zona de peligro de alimentos es de 15°C a 40°C, un 60% opina que es falso que los aceites utilizados en frituras deben ser depositados directamente en el desagüe. ([Ver Anexo n° 20](#) y [Anexo n°21](#))

Por otra parte el 100% dice que es verdadero que la Tabla de picar verde se debe utilizar en frutas y vegetales, un 60% cree que es falso que los basureros deben ser de un material fácil de limpiar, que absorba líquido, y sin tapa, el 100% considera como verdadero que a la hora de almacenar los alimentos se debe aplicar el método PEPS “Primero que Entra, Primero que Sale” y finalmente el 100% opina que es verdadero que los estantes de la bodega de alimentos deben estar de 15 a 18 cm del piso y separados de la pared. ([Ver Anexo n° 20](#) y [Anexo n°21](#))

Como resultado a la charla las cocineras implementan el uso del termómetro de alimentos a la hora de cocinar estos, además aplican los pasos para el correcto lavado de manos y le dan un adecuado uso a las Tablas de picar, ya que cuentan con estas, pero no tenían conocimiento sobre el correcto uso de estas.

Todo el personal del área de servicio de alimentos cuenta con el carné de manipulación de alimentos, sin embargo se observa que, en ocasiones, no cuentan con las adecuadas normas de higiene, no aplican el correcto lavado de manos, además no cuentan con el termómetro de alimentos, por lo tanto no se realiza un control de las temperaturas de cocción, ni le dan un correcto uso a las Tablas de picar, por todas estas razones decide brindarse educación nutricional para lograr fortalecer todas esas deficiencias.

Actividad 9: trastornos de la conducta alimentaria

Objetivo: educar a la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela sobre los diferentes trastornos de la conducta alimentaria y las consecuencias negativas que traen a la salud.

Tabla 11. Matriz de charla de trastornos la conducta alimentaria.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Charla acerca de trastornos de la conducta alimentaria.	48 estudiantes de sexto grado.	Equipo de cómputo, diapositivas, llave maya, pantalla para proyectar, hojas de	Valoración de conocimientos previos a la charla, seguidamente se da la charla de trastornos	El 96% considera que es falso que los trastornos de la conducta alimentaria se den únicamente

Continúa

Continuación Tabla 11

		evaluación de conocimientos previos y posteriores a la charla y brochures. (Ver Anexo n°23, Anexo n°24, Anexo n°25, Anexo n°27, Anexo n°29)	de la conducta alimentaria, se aplica una encuesta de conocimientos adquiridos en la charla para medir que tanto aprendieron y finalmente se hace entrega de un brochure informativo referente al tema.	en las mujeres. Un 92% dice que es verdadero que la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón pertenecen a los trastornos de la conducta alimentaria. El 96% considera como verdadero que la depresión es un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria. El 52% opina que es falso que la
--	--	---	--	--

Continúa

Continuación Tabla 11

				bulimia no purgativa se caracteriza por el consumo de laxantes, diuréticos e inducción del vómito. Un 63% dice que es falso que la anorexia con lleva a conductas purgativas. El 90% considera como verdadero que un síntoma del trastorno por atracción corresponde a ingerir alimentos a escondidas. Un 75% opina que es
--	--	--	--	--

Continuación Tabla 11

				verdadero que la obesidad, diabetes e hipertensión arterial son efectos negativos a la salud producto del trastorno por atracón. Finalmente, el 52% dice que es falso que las uñas de tonalidad azuladas y deformadas sean una consecuencia del trastorno por atracón. (Ver Anexo n°27 y Anexo n°28)
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Se realiza una evaluación de conocimientos previos a charla, con base en esta un 42% considera que la bulimia pertenece a un trastorno de la conducta alimentaria, el 63% cree que una causa que conlleva a la presencia de trastornos de la conducta alimentaria es la insatisfacción y preocupación por el peso e imagen corporal, un 33% opina que una característica de la anorexia nerviosa es la percepción de su imagen corporal distorsionada, el 46% dice que un efecto negativo de la bulimia es la inflamación de la mucosa del esófago producto de los vómitos y un 60% considera que la obesidad es una consecuencia del trastorno por atracón. ([Ver Anexo n°25](#) y [Anexo n°26](#))

Seguidamente, se imparte la charla en donde se abarcan temas como definición de los trastornos de la conducta alimentaria, factores de riesgo de estos, tipos de trastornos y efectos negativos a la salud que provocan cada uno de estos.

Con base en la evaluación de conocimientos adquiridos en la charla el 96% considera como falso que los trastornos de la conducta alimentaria se den únicamente en las mujeres, un 92% dice que es verdadero que la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón pertenecen a los trastornos de la conducta alimentaria, el 96% considera como verdadero que la depresión es un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria, el 52% cree que es falso que la bulimia no purgativa se caracteriza por el consumo de laxantes,

diuréticos e inducción del vómito, un 63% dice que es falso que la anorexia con lleva a conductas purgativas.

Seguidamente, un 90% considera verdadero que un síntoma del trastorno por atracón corresponde a ingerir alimentos a escondidas, el 75% opina que es verdadero que la obesidad, diabetes e hipertensión arterial son efectos negativos a la salud producto del trastorno por atracón y, finalmente el 52% cree que es falso que las uñas de tonalidad azuladas y deformadas sean una consecuencia del trastorno por atracón.

Con base en los resultados obtenidos en el cuestionario de conocimientos posteriores logra evidenciarse que la charla impacto de manera positiva a los estudiantes, ya que muchos de estos no tenían un concepto claro de lo que eran los trastornos de la conducta alimentaria, la diferencia entre cada uno de estos, ni los efectos negativos que traen a la salud. Los estudiantes muestran gran interés y se impactan al ver las imágenes presentes en la presentación power point y, además, comparten sus experiencias con respecto al tema.

Actividad 10: cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas

Objetivo: instruir a la población de estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela sobre la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas de modo que se haga conciencia y se dé un mejoramiento de hábitos alimentarios en los niños.

Tabla 12. Matriz de charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.	78 estudiantes de tercer grado, cuarto grado y quinto grado.	Equipo de cómputo, diapositivas, llave maya, pantalla para proyectar diapositivas, cartel con demostración de la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas de mayor consumo en los niños, cuestionario de evaluación previa y posterior a la	Evaluación de conocimientos previos a la charla. Charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas. Demostración por medio de un cartel de la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas de mayor consumo por	La charla genero un gran impacto en los estudiantes quienes dicen comenzar a consumir únicamente la cantidad de azúcar recomendada. Con base a los resultados obtenidos producto de la evaluación de conocimientos posteriores un 67% muestra que las pastas y el pan

Continúa

		charla, brochure informativo. (Ver Anexo n°30, Anexo n°31, Anexo n°32, Anexo n°34, Anexo n°36)	los niños. Evaluación posterior a la charla medir el nivel de conocimientos adquiridos.	pertenecen a carbohidratos complejos. El 90% dice que la cantidad de azúcar recomendada en niños según la OMS es de 6 cucharaditas. Un 65% considera que una característica de los edulcorantes es que presentan un bajo valor calórico. El 79% opina que una característica de los carbohidratos simples es que
--	--	---	---	--

Continuación Tabla 12

				se utilizan como fuente de energía rápida. Finalmente un 94% muestra que las caries dentales son una consecuencia de un elevado consumo de azúcar. (Ver Anexo n°34 y Anexo n°35)
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

Primeramente se aplica una encuesta de conocimientos previos a la charla en donde solamente el 35% considera como falso que el azúcar pertenece al grupo de las grasas, un 37% opina que el azúcar se obtiene de la caña de azúcar y la raíz de la remolacha azucarera, el 46% cree que es falso que las mieles, mermeladas y golosinas pertenecen al grupo de los carbohidratos complejos, un 54% dice que es falso que el asma es una consecuencia de un alto consumo de

azúcar, el 51% muestra que es verdadero que los niños con una mayor ingesta de bebidas azucaradas son más propensos a padecer sobrepeso y obesidad. [\(Ver Anexo n°32 y Anexo n°33\)](#)

Seguidamente, un 44% considera como verdadero que al azúcar también se le denomina como sacarosa, el 91% muestra que es verdadero que el azúcar es utilizado para dar sabor a los alimentos y bebidas, por ultimo un 24% opina que es falso que los edulcorantes presenten una alta cantidad de calorías. Con base a los resultados obtenidos en la encuesta de conocimientos previos se logra determinar que los estudiantes tienen debilidades en el tema. [\(Ver Anexo n°32 y Anexo n°33\)](#)

Por medio de las diapositivas de power point se les enseña a los niños diferentes temas como la definición del azúcar, tipos de carbohidratos que existen, diferentes usos que se le pueden dar al azúcar, origen del azúcar, consecuencias en la salud de una alta ingesta de azúcar, cantidad de azúcar recomendada en la población infantil y definición y características de los edulcorantes.

Después de la presentación de power point se hace una demostración con la cantidad de azúcar exacta presente en alimentos y bebidas, en esta los niños pasan al frente y colocan la cantidad de cucharaditas de azúcar que contienen los productos en una bolsa, seguidamente esta se coloca a la par del producto. La actividad se realiza, para que los niños participen y se involucren en la charla, estos muestran interesados con el material y aportan experiencias personales.

Una vez que se hace la demostración se realiza un cuestionario de conocimientos posteriores a la charla para medir el nivel de aprendizaje, con base

en esta se obtiene que un 67% muestra que las pastas y el pan pertenecen a carbohidratos complejos, un 90% dice que la cantidad de azúcar recomendada en niños según la OMS es de 6 cucharaditas, un 65% considera que una característica de los edulcorantes es que presentan un bajo valor calórico, el 79% opina que una característica de los carbohidratos simples es que se utilizan como fuente de energía rápida y, finalmente, un 94% indica que las caries dentales son una consecuencia de un elevado consumo de azúcar. ([Ver Anexo n°34](#) y [Anexo n°35](#))

Por último, se les entrega un brochure con información relevante al tema. La actividad impacto positivamente a los niños dicen que tendrán mejores hábitos de alimentación desean consumir únicamente las 6 cucharaditas recomendadas al día.

Actividad 11: las grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.

Objetivo: educar a la población de estudiantes de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela acerca de los tipos de grasas y el impacto negativo que tienen las comidas rápidas y con alto contenido calórico en el estado de salud.

Tabla 13. Matriz de charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Charla de	76	Equipo de	Evaluación de	La charla tuvo

grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.	estudiantes de segundo, cuarto y quinto.	cómputo, diapositivas llave maya, pantalla para proyectar diapositivas, cartel con demostración de la cantidad de cucharaditas de grasa presente en las comidas rápidas de mayor consumo en los niños, cuestionario de evaluación previa y posterior a la charla, brochure	conocimientos previos a la charla. Charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico. Demostración por medio de un cartel de las cucharaditas de grasa presente en las comidas rápidas de mayor consumo por los niños. Evaluación	un gran impacto positivo en los estudiantes quienes dicen dejar de consumir comidas rápidas con la misma frecuencia en la que lo hacían y comenzar a hacer elecciones más saludables a la hora de alimentarse. El 91% de los niños opina que el termino lípido es el otro nombre que se le da a las grasas. Un 95%
---	--	--	--	--

Continuación Tabla 13

		informativo. (Ver Anexo n°37, Anexo n°38, Anexo n°39, Anexo n°41, Anexo n°43)	posterior a la charla medir el nivel de conocimientos adquiridos.	considera que una consecuencia de un elevado consumo de grasas es la digestión más lenta. El 70% dice que una de las funciones de las grasas es aportar calorías y energía al cuerpo. Un 50% muestra que el aguacate y la nuez son alimentos fuente de grasa insaturada. Finalmente el 46% cree que el mejor método de cocción para
--	--	--	--	---

Continuación Tabla 13

				preparar comida rápida saludable es el horneado. (Ver Anexo n°41 y Anexo n°42)
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Se aplica un cuestionario previo a la charla para medir el nivel de conocimiento en el tema, en este un 89% considera como verdadero que las comidas rápidas son aquellas que son preparadas y servidas en un corto periodo, el 38% opina que es falso que las comidas rápidas son platillos con muy bajo aporte calórico, un 55% muestra como verdadero que optar por las comidas rápidas preparadas en casa es más saludable, el 41% cree que es verdadero que una de las funciones de las grasas es aportar sabor a los alimentos. [\(Ver Anexo n°39](#) y [Anexo n°40\)](#)

Posteriormente, un 29% considera como falso que las grasas favorecen a aumentar los niveles de azúcar en sangre, el 39% opina que es falso que las grasas visibles son aquellas que se encuentran ocultas en los alimentos, un 82% muestra como verdadero que una consecuencia del consumo excesivo de grasa es la obesidad y, finalmente, un 25% cree que es verdadero que las comidas rápidas contienen grandes cantidades de grasa, sal, azúcar y condimentos. Los resultados de la encuesta muestran que los niños presentan deficiencia de conocimientos en el tema. [\(Ver Anexo n°39](#) y [Anexo n°40\)](#)

Con la ayuda de la presentación power point logra impartir la charla en donde se abarcan temas como la definición de grasas, funciones de estas, tipos, concepto de comidas rápidas, consecuencias de un alto consumo de estas, elección de comidas rápidas más saludables.

Seguidamente, se muestra un cartel en donde se ilustran las comidas rápidas de mayor consumo por los niños y la cantidad de grasa en cucharaditas que contiene cada una de estas. Se responden dudas y se aportan comentarios por parte de los niños. La charla generó un gran impacto, debido a que estos no tenían conocimiento sobre la cantidad de grasa que contenía cada alimento, mostrando así mismo asombro y disposición por mejorar sus hábitos alimentarios.

En la evaluación de conocimientos posteriores a la charla el 91% de los niños opina que el termino lípido es el otro nombre que se le da a las grasas, un 95% considera que una consecuencia de un elevado consumo de grasas es la digestión más lenta, el 70% dice que una de las funciones de las grasas es aportar calorías y energía al cuerpo, mientras que un 50% muestra que el aguacate y la nuez son alimentos fuente de grasa insaturada y, finalmente, el 46% cree que el mejor método de cocción para preparar comida rápida saludable es el horneado. Después de dicha evaluación se entrega un brochure con información relevante al tema. ([Ver Anexo n°41](#) y [Anexo n°42](#))

Actividad 12: cantidad de azúcar en alimentos y bebidas

Objetivo: educar a los padres de familia de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela acerca de la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, para que influyan en la modificación de hábitos alimentarios de los niños.

Tabla 14. Matriz de charla de cantidad de azúcar en alimentos y bebidas.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.	13 padres de familia de cuarto grado.	Equipo de cómputo, diapositivas, llave maya, video beam, cartel con demostración de la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas de mayor consumo en los niños,	Evaluación de conocimientos previos a la charla. Charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas. Cartel para mostrar la cantidad de azúcar	La charla genero asombro y preocupación en los padres de familia, ya que estos no imaginaban la gran cantidad de azúcar presenten en algunos alimentos y bebidas. Con respecto a los resultados

Continúa

Continuación Tabla 14

		cuestionario de evaluación previa y posterior a la charla. (Ver Anexo n°44, Anexo n°45, Anexo n°47, Anexo n°49)	presente en alimentos y bebidas de mayor consumo por los niños. Cuestionario posterior a la charla para medir el nivel de conocimientos adquiridos.	obtenidos producto de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla un 85 % muestra que las pastas y el pan pertenecen a carbohidratos complejos. El 92% dice que la cantidad de azúcar recomendada en niños según la OMS es de 6 cucharaditas. Un 54% considera que una característica de los edulcorantes es que
--	--	--	---	---

Continuación Tabla 14

				presentan un bajo valor calórico. El 77% opina que una característica de los carbohidratos simples es que se utilizan como fuente de energía rápida. Por último, un 69% muestra que las caries dentales son una consecuencia de un elevado consumo de azúcar. (Ver Anexo n°47 y Anexo n°48)
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Sistematización

Se aplica una encuesta de conocimientos previos a la charla en donde el 62% de los padres de familia considera como falso que el azúcar pertenece al grupo de las grasas, un 77% opina que es verdadero que el azúcar se obtiene de la caña de azúcar y la raíz de la remolacha azucarera, el 8% muestra que es falso que las mieles, mermeladas y golosinas pertenecen al grupo de los carbohidratos complejos, un 46% dice que es falso que el asma es una consecuencia de un alto consumo de azúcar, mientras que un 69% muestra que es verdadero que los niños con una mayor ingesta de bebidas azucaradas son más propensos a padecer sobrepeso y obesidad. ([Ver Anexo n°45](#) y [Anexo n°46](#))

Consecutivamente, un 13% opina que es verdadero que al azúcar también se le conoce como sacarosa, el 92% muestra que es verdadero que el azúcar es utilizado para dar sabor a los alimentos y bebidas, finalmente, un 54% considera que es falso que los edulcorantes presenten una alta cantidad de calorías. (Ver Anexo n°45 y Anexo n°46) Los padres de familia poseen deficiencias de conocimientos en el tema, además muestran gran disposición por aprender.

Se muestran las diapositivas con la ayuda del *videobeam*, se incluyen aspectos importantes como la definición de azúcares, tipos de carbohidratos, diferentes usos de los azúcares, tipos de azúcares existentes, origen, consecuencias a la salud producto de un alto consumo de azúcares, consumo recomendado de azúcar en niños, edulcorantes, pasos para un correcto etiquetado nutricional.

Seguidamente, de la presentación power point, se realiza una demostración de la cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas de mayor consumo en los niños, esto se hace por medio de un cartel de presentación en donde se ilustran las imágenes de los alimentos y bebidas y a la par de estos se muestra una bolsa que contiene la cantidad de cucharaditas de azúcar exactas en cada producto. Al finalizar la demostración, los padres de familia hacen consultas con respecto al tema y muestran asombro por la cantidad de azúcar contenida en los productos.

Finalmente, se aplica la encuesta de conocimientos posteriores a charla en donde un 85% muestra que las pastas y el pan pertenecen al grupo de los carbohidratos complejos, el 92% dice que la cantidad de azúcar recomendada en niños según la OMS es de 6 cucharaditas, un 54% considera que una característica de los edulcorantes es que presentan un bajo valor calórico, el 77% opina que una característica de los carbohidratos simples es que se utilizan como fuente de energía rápida y, por último, un 69% muestra que las caries dentales son una consecuencia de un elevado consumo de azúcar. ([Ver Anexo n°47](#) y [Anexo n°48](#))

Actividad 13: productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares.

Objetivo: demostrar al personal de la soda escolar de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela los productos permitidos y no permitidos en las sodas escolares, según lo indica el reglamento.

Tabla 15. Matriz de taller de productos permitidos y no permitidos, según el reglamento de sodas escolares.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Taller de productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares.	Personal de la soda escolar.	Equipo de cómputo, diapositivas, rotafolio donde se muestran los productos que pasan y no pasan según el reglamento de sodas escolares. (Ver Anexo n°50 y Anexo n°51)	Se muestran las diapositivas en donde se habla de las indicaciones que da el reglamento. Se expone el rotafolio donde se observan los alimentos que pasan y los que no pasan según lo indica el reglamento, además se da	El personal de la soda escolar logra comprender los lineamientos que se rigen en el reglamento de estas. Además dicen cambiar los productos vendidos por los que cumplen con los requisitos que estimula el reglamento.

Continúa

Continuación Tabla 15

			una breve explicación del motivo por el cual estos pasan y no pasan.	
--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Para dicha actividad educativa se cita a todo el personal que labora en la soda escolar, sin embargo solamente la administradora y encargada del lugar pudo asistir a la actividad, por razones de tiempo.

Primeramente se muestra la presentación de power point en donde se abarcan temas como la preparación de alimentos según lo indica el reglamento de sodas escolares y alimentos pre envasados que no pueden ofrecerse a los consumidores.

Seguidamente, se hace una demostración con un rotafolio, en donde se incluye una lista de alimentos que pasan y no pasan de acuerdo al reglamento de sodas escolares, su respectivo valor nutricional y la explicación del por qué estos cumplen o no con el reglamento.

El personal de la soda escolar logra comprender los lineamientos que brinda el reglamento y dicen ponerlos en práctica, cambiando algunos productos de venta

por otros que si cumplan con el reglamento. Estos agradecen dicha actividad, ya que cuentan con poco tiempo de tener la administración de la soda escolar, por lo que desconocían algunos temas.

Actividad 14: rotulación y ciclo de bodega de alimentos

Objetivo: crear una rotulación de alimentos para la bodega del comedor de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, de manera que se aplique el método PEPS y se dé un mejoramiento en el almacenamiento de los alimentos, para una alimentación inocua.

Tabla 16. Matriz de rotulación y ciclo de bodega de alimentos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultado
Rotular y ordenar la bodega de alimentos, según el método PEPS.	Personal de cocina.	Hojas, material para emplastar, tijeras, grapadora y equipo de cómputo. (Ver Anexo n°52)	Se ordena la totalidad de la bodega, se acomodan los alimentos según el tipo de fecha de vencimiento y se colocan rótulos en los estantes.	Se obtiene una bodega con una mejor apariencia de acuerdo al orden, higiene y el método PEPS favoreciendo así mismo el control de inventario y disminución de

Continuación Tabla 16

				pérdidas de alimentos.
--	--	--	--	------------------------

Fuente: Elaboración propia

Sistematización:

Se le comenta al personal del área de servicio de alimentos la importancia de aplicar el método PEPS, y mantener una bodega en correctas condiciones de orden, higiene y limpieza. Se elaboran rótulos con los diferentes nombres de los alimentos, se recortan, se emplastican, y se pegan en los estantes de madera con la ayuda de una grapadora.

Dentro de la bodega de alimentos, se encuentran objetos que no tiene que estar dentro de esta como: sillas, paños, bolsos, ganchos de ropa y cajas, además, del gran desorden que hay en esta. Se procede a sacar todos estos objetos y se limpia.

Seguidamente, se ordena la bodega con la ayuda del personal de cocina, de modo que los productos queden distribuidos según el tipo y fecha de vencimiento. Los alimentos que cuentan con fecha de caducidad más larga se acomodan en la parte trasera de los estantes, mientras que los que tienen una fecha de caducidad más próxima se colocan de primeros para que sean utilizados lo más pronto posible. [\(Ver Anexo nº53\)](#). Las cocineras van utilizando primero los productos que están al frente en los estantes para ir garantizando así mismo el método PEPS.

Finalmente, se obtiene una bodega con una mejor apariencia de acuerdo con el orden, higiene y el método PEPS.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el siguiente apartado, se muestran las conclusiones y recomendaciones que surgen con base a los objetivos planteados.

4.1 Conclusiones

- Se realizó una evaluación antropométrica para determinar el estado nutricional de los estudiantes del centro educativo, predominando el estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, obesidad y en menor grado delgadez o desnutrición.
- Se mejoró el estado nutricional de la población estudiantil que presenta obesidad y delgadez, por medio de la consulta nutricional y, además, se modificaron hábitos de alimentación.
- Se elaboró un menú cíclico de 6 semanas, adaptado a los gustos, preferencias y necesidades tanto energéticas como nutricionales de la población estudiantil.
- Se capacitó al personal del área de servicios de alimentos sobre la seguridad e inocuidad alimentaria, temperaturas de cocción y almacenamiento de alimentos, logrando, así mismo, el uso del termómetro y mejores prácticas de manipulación de alimentos con la finalidad de que los platillos servidos a los niños sean inocuos.
- Se educó a la población estudiantil y padres de familia por medio de charlas, talleres y material educativo acerca de los diferentes temas de importancia nutricional en estos generando un impacto positivo en la modificación de hábitos alimentarios y meriendas escolares.

4.2 Recomendaciones

Para padres de familia:

- Promover hábitos alimentarios saludables, ingesta del desayuno y realización de actividad física desde el hogar.
- Controlar que el niño tenga un estado nutricional normal, de lo contrario, acudir a un profesional en el área de nutrición que ayude a mejorar su estado de salud.
- Promover el consumo de meriendas escolares saludables y evitar la ingesta de comidas rápidas.

Para personal docente y administrativo:

- Consignar un espacio de las lecciones para brindar educación nutricional continua a los estudiantes y motivarlos a mantener hábitos alimentarios saludables.
- Implementar actividades estudiantiles que promuevan la realización de actividad física.
- Vigilar las actitudes de los estudiantes para identificar la presencia de trastornos de la conducta alimentaria y de ser necesario referir estos al centro de salud correspondiente.
- Verificar que los alimentos que se venden en la soda del centro educativo estén cumpliendo con los requisitos que establece el reglamento de sodas escolares.

Para el comedor del centro educativo:

- Conservarla limpieza y el orden de almacenamiento de los alimentos en la bodega, según el método PEPS.
- Contratar un profesional que se encargue de reforzar conocimientos sobre la adecuada manipulación de alimentos en el personal del área de servicio de alimentos.
- Hacer uso de la redecilla, delantal, zapatos cerrados y aplicar las correctas prácticas de manipulación, incluyendo el uso de termómetro de alimentos.
- Tomar en cuenta el análisis AGATTTA a la hora de preparar y servir los alimentos a los comensales, para atraer el consumo de estos.

CAPÍTULO 5

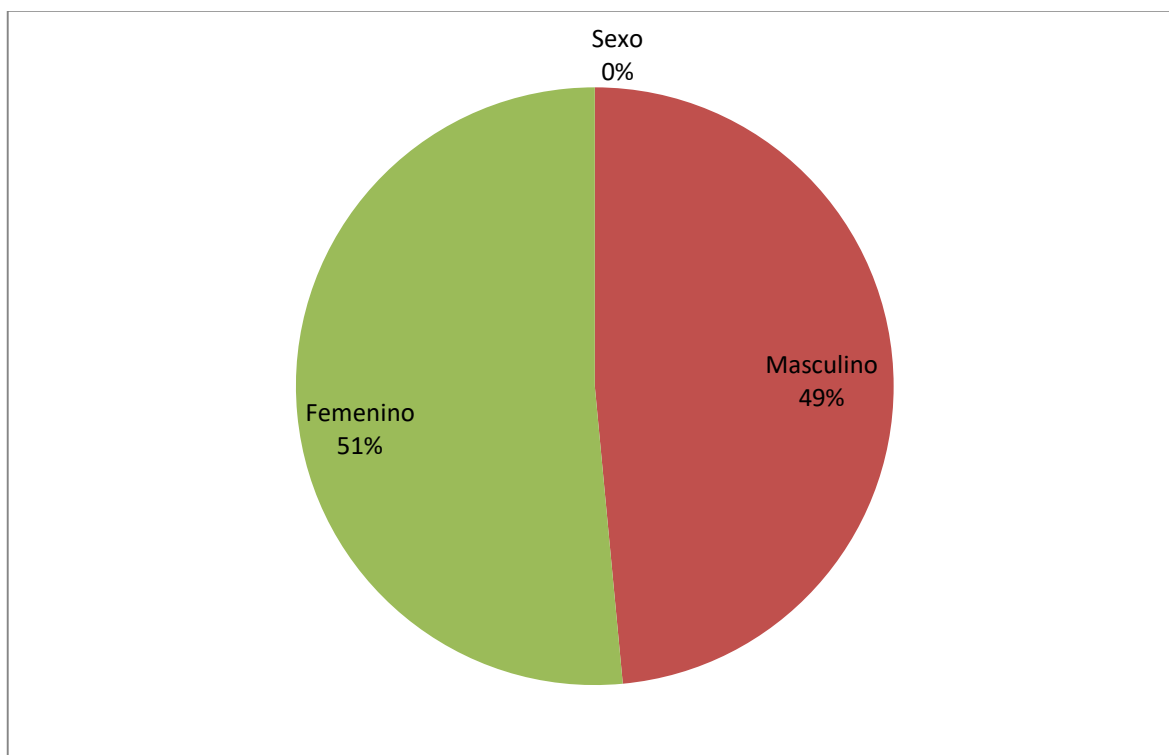
BIBLIOGRAFÍA

1. Zulueta, B., Irastorza, I., García, Z., Oliver, P., Vitoria, J. (2011). Perfil nutricional de los menus e ingesta dietética en comedores escolares de Vizcaya. *Nutrición Hospitalaria* .
2. Estrada, B., Cruz, M., Mena, J.(2015). La obesidad infantil como consecuencia de la interacción entre firmicutes y el consumo de alimentos con alto contenido energético. *Nutrición Hospitalaria* .
3. Román, D., Bellido, D., García, P. (2012). *Dietoterapia, Nutrición clínica y metabolismo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
4. EcheverrÍ, C. (2015). Percepciones de los adolescentes frente a las influencias psicosociales que influyen en sus hábitos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*.
5. Herrera, A. (2013). El desayuno y su importancia. *Revista Gastrohnup* .
6. Cerero, J., Cáceres, C. (2014). Aportes del Ferrical® a los requerimientos nutricionales diarios de minerales en la población cubana sana. *Revista Cubana de Farmacia* .
7. De Moya, M., Madrid, D. (2015). La educación infantil que queremos: investigaciones y experiencias. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete* .
8. Maya, E., Naranjo, J. (2015). Estudio de casos sobre conducta y hábitos alimentarios en niños de Educación Infantil . *REIDOCREA* .

9. Sánchez, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Departamento de Ciencias Naturales y Matemática* .
10. Vidal, J. (2015). Identificación de predictores de actividad física en escolares según el modelo socioecológico mediante un análisis multifactorial. *Revista de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
11. Bolaños, M. (2012). El menú: Diseño y estructuración de menús para servicio de alimentos. San José: Ediciones Franklin Herrera Bolaños.

Anexo n° 1: sexo de la población

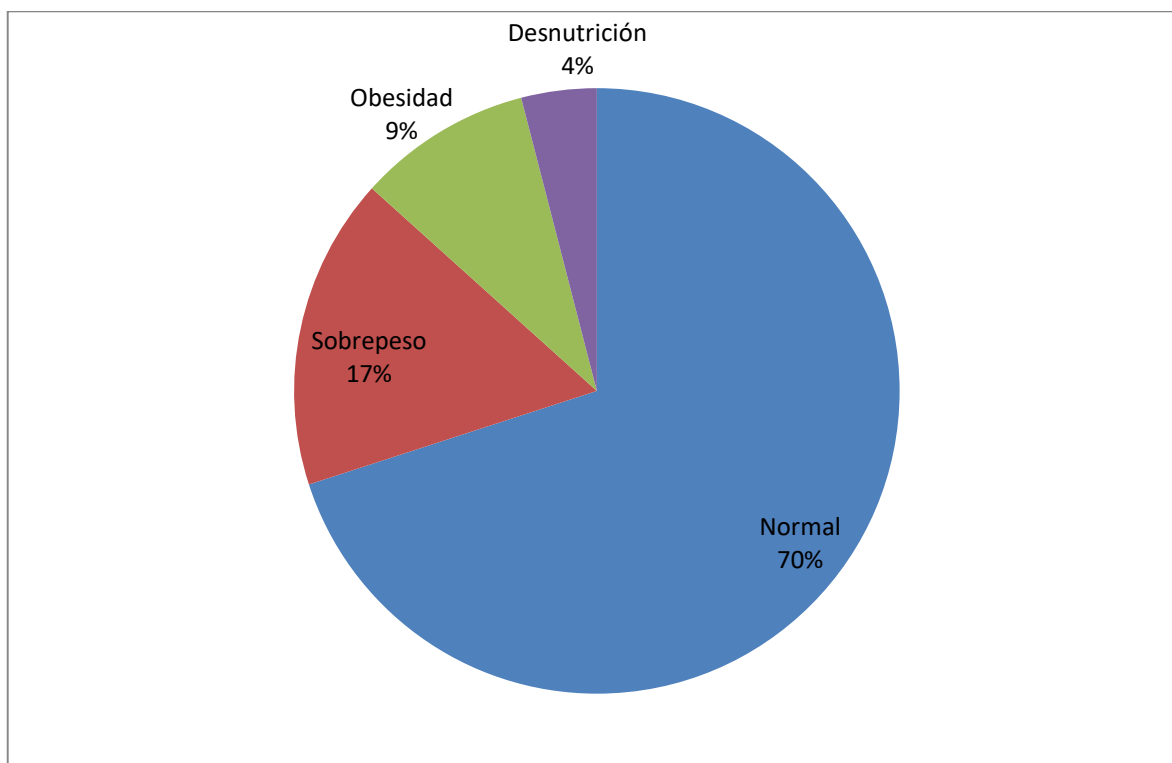
Figura 2. Número de estudiantes evaluados antropométricamente de acuerdo con el sexo de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, durante el período de los meses de marzo-agosto 2016



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°2: estado nutricional de la población

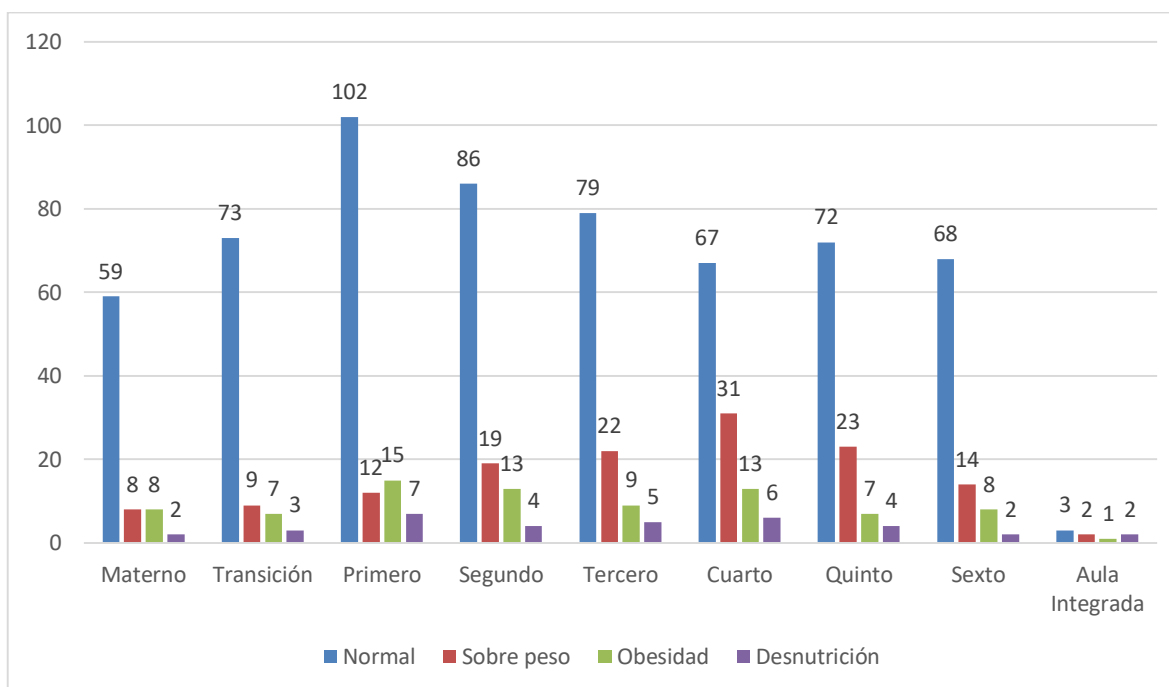
Figura 3. Clasificación del estado nutricional de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela, durante el periodo de los meses de marzo-agosto 2016



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº3: estado nutricional de la población según grado académico

Figura 4. Clasificación del estado nutricional según grado académico de la población estudiantil de la Escuela Gabriela Mistral de Alajuela durante los meses de marzo-agosto 2016



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº4: fotos de valoración antropométrica





Fuente: Elaboración propia

Anexo nº5: instrumento de evaluación del área de servicio de alimentos

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

Cuestionario observacional en el servicio de alimentos

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de las diferentes áreas del servicio de alimentos, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

1. Disposiciones generales.

Aspectos a evaluar.	Sí.	No.
Agua potable.		
Buenas prácticas de fritura.		
Carné de manipulación de alimentos.		
Etiquetado de alimentos perecederos y no perecederos.		
Control de temperaturas (microondas) = No más de 21°C.		
Control de temperaturas (refrigeración) = 4 a 7°C.		
Control de temperaturas (congelación).		
Control de plagas.		

2. Descripción de las características físicas de cada área de trabajo.

Áreas de trabajo.	Características Físicas.	Observación.
Recepción.	⊗ <u>Localización:</u> ⊗ <u>Puerta:</u> () Angostas y sencilla. () Anchas y dobles. ⊗ <u>Ventilación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. ⊗ <u>Ventana:</u> ⊗ <u>Iluminación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. () Cedazos.	
Almacenamiento.	⊗ <u>Localización:</u> ⊗ <u>Ventilación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. ⊗ <u>Tipos de almacenamiento</u> () Almacenamiento previo. () Cámara de congelación. () Cuarto frío alimentos perecederos. () Cuarto frío alimentos no perecederos. ⊗ <u>Estantería:</u> () Posee anaqueles. () No posee anaqueles.	

Preparación previa.	⚙ <u>Localización:</u> ⚙ <u>Equipo:</u> () Mesa de trabajo para limpieza de vegetales y frutas. () Mesa de trabajo para el procesamiento de carnes. () Mesas para pesaje y medición de los alimentos.	
Cocción.	⚙ <u>Localización:</u> ⚙ <u>Puertas:</u>() Angostas y sencilla. () Anchas y dobles. ⚙ <u>Pisos:</u> () Lisos. () Sin aberturas. () Antideslizantes. () Resistentes.() Cerámica. () Cemento. () Mosaico. () Vinílico. () Madera. ⚙ <u>Paredes:</u>() Azulejo. () Cerámica. () Madera. () Sin nada. ⚙ <u>Pintura:</u>() Antihongos. () Barniz. () Madera. () Agua. () Sintética. ⚙ <u>Ventilación:</u> () Campana de extracción. () Sin campana de extracción. ⚙ <u>Iluminación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. () Cedazos. ⚙ <u>Drenajes:</u>() Sí. () No. *Cuántos: _____.	
Lavado.	⚙ <u>Localización:</u> ⚙ <u>Ventanilla:</u> () Vajilla sucia. () Productos de desecho. ⚙ <u>Pisos:</u>() Lisos. () Sin aberturas. () Antideslizantes. () Resistentes.() Cerámica. () Cemento. () Mosaico. () Vinílico. () Madera. ⚙ <u>Paredes:</u> () Azulejo. () Cerámica. () Madera. () Sin nada. ⚙ <u>Ventilación de techo por filtro:</u> () Sí. () No. ⚙ <u>Drenajes:</u> () Sí. () No. *Cuántos: _____.	
Distribución.	⚙ <u>Localización:</u> ⚙ <u>Pisos:</u>() Lisos. () Sin aberturas. () Antideslizantes. () Resistentes.() Cerámica. () Cemento. () Mosaico. () Vinílico. () Madera. ⚙ <u>Iluminación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. () Cedazos.() Con campanas colgantes.	
Dirección.	⚙ <u>Localización:</u> ⚙ <u>Suficientemente amueblada:</u> () Sí. () No. ⚙ <u>Iluminación:</u> () Natural. () Artificial. () Ambas. () Cedazos.	

Servicios sanitarios.	☼ <u>Personal:</u> () Baños debidamente identificados (hombre y mujer). () Adaptados para personas discapacitadas. () Ducha. () Lavatorio para el lavado de manos. () Orinal. () Toallas desechables. () Jabón. () Alcohol en gel.	
Otras áreas.	☼ <u>Limpieza:</u> () Sí. () No. ☼ <u>Sala de juntas (reuniones):</u> () Sí. () No.	

⇒ Observaciones.

3. Catálogo de mobiliario y equipo.

Área.	Descripción del equipo.	Cantidad.
Recepción.	Escritorio y silla.	
	Balanza.	
	Carretilla para carga.	
	Computadora.	
	Basureros.	
	Termómetro.	
	Cutter y lapiceros.	
	Sello.	
	Estantería.	
	Cámara de frío.	
Almacenamiento.	Anaquele para despensa.	
	Archivero con 4 gavetas.	
	Basurero.	
	Báscula de plataforma y de mesa.	
	Carrito porta cargas.	
	Congelador.	
	Refrigerador.	
	Mesa lisa con respaldo.	
	Mesa tipo escritorio.	
	Silla tipo secretarial.	
Preparación previa.	Computadora.	
	Batidora industrial.	

	Batidora doméstica.	
	Báscula.	
	Basurero.	
	Porta cuchillos.	
	Cuchillos.	
	Refrigerador doméstico.	
	Refrigerador para carne.	
	Licuada industrial.	
	Licuada doméstica.	
	Procesador de alimentos doméstico.	
	Mesas para trabajo.	
	Cafetera o percolador.	
Cocción.	Campana de extracción.	
	Estufa industrial con 6 quemadores.	
	Horno doméstico.	
	Horno panadero.	
	Horno de microondas.	
	Horno para pizzas.	
	Repisa de pared de 1.2 metros para especieros.	
	Refrigerador de dos puertas de vidrio.	
	Mesa lisa con respaldo de 2.3 m.	
Lavado.	Basureros.	
	Anaquele de esqueleto con 6 divisiones.	
	Mesa lisa con respaldo.	
	Máquina lavadora de loza.	
Distribución.	Carro portabandeja para comensal.	
	Carro Rack y Dolly.	
Dirección.	Escritorio.	
	Silla giratoria tipo secretarial.	
	Silla para oficina.	
	Computadora (escritorio o portátil).	
	Teléfono.	
	Archivador.	
	AMPO.	
	Lapiceros.	
	Basurero pequeño.	
Servicios sanitarios.	Dispensadores de jabón.	
	Jabón de manos.	
	Papel higiénico.	
	Basureros.	
	Espejos.	
	Dispensador de toallas.	
	Lavatorios.	
Otras áreas.	Mesa para computadora e impresora.	

	Mesa para juntas con capacidad de 6 a 8 personas.	
	Pizarrón magnético.	
	Sillas apilables para mesa de juntas.	
	Sillón giratorio tipo ejecutivo.	
	Bote para basura con patín.	
	Marimba para enseres de limpieza.	
	Dosificador de jabón, toallas y papel.	
	Papel higiénico.	
	Desinfectantes.	
	Limpiones.	

⇒ Observaciones

Elaborado por Katherine Solera Cordero

Anexo n°6: cuestionario de gustos y preferencias

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

Cuestionario de gustos y preferencias

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de las diferentes preferencias alimentarias, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Lea las preguntas detalladamente y conteste lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista de alimentos elija 5 opciones de acompañamiento que más le gustaría consumir para el almuerzo.

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| ☐ Arroz blanco. | ☐ Puré de camote. | ☐ Yuca. |
| ☐ Arroz amarillo. | ☐ Plátano maduro. | ☐ Camote. |
| ☐ Frijoles. | ☐ Plátano verde. | ☐ Ayote sazón. |
| ☐ Puré de papa. | ☐ Papa. | ☐ Tiquizque. |
| ☐ Puré de yuca. | ☐ Elote. | ☐ Tortilla. |

2. De la siguiente lista de alimentos elija 3 opciones de arroz que más le gustaría consumir para el almuerzo.

- | | |
|--|---|
| ☐ Arroz con pollo. | ☐ Arroz con atún. |
| ☐ Arroz con carne de res. | ☐ Arroz con palmito. |
| ☐ Arroz con carne de cerdo. | ☐ Arroz con vegetales. |

3. De la siguiente lista de alimentos elija 3 opciones que más le gustaría consumir para el almuerzo.

() Espagueti en salsa de tomate con carne molida.

() Espagueti en salsa de tomate.

() Canelones con queso.

() Canelones con carne molida.

() Canelones con pollo.

() Ensalada de caracolitos con atún.

4. ¿De la siguiente lista de alimentos escoja 5 opciones que más le gustaría consumir para el almuerzo?

() Queso.

() Lentejas con carne.

() Atún.

() Huevo.

() Garbanzos con pollo.

() Sardina.

() Carne molida de res.

() Pollo sudado.

() Carne molida de cerdo.

() Bistec de res.

() Pollo a la plancha.

() Salchichas.

() Fajitas de res.

() Fajitas de pollo.

() Hígado.

() Trocitos de res.

() Pescado a la plancha.

() Mondongo.

5. ¿De la siguiente lista de vegetales elija 5 opciones que prefiera para el almuerzo?

() Brócoli.

() Zucchini.

() Lechuga.

() Coliflor.

() Zapallo.

() Repollo.

() Chayote.

() Zanahoria.

() Remolacha.

() Vainica.

() Tomate.

() Palmito.

() Ayote tierno.

() Pepino.

6. De la siguiente lista de frutas escoja 5 opciones que prefiera para el almuerzo.

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Piña. | ☐ Manzana. | ☐ Granadilla. |
| ☐ Papaya. | ☐ Pera. | ☐ Guayaba. |
| ☐ Banano. | ☐ Naranja. | ☐ Mango. |
| ☐ Sandía. | ☐ Melocotón. | |
| ☐ Melón. | ☐ Mandarina. | |

7. ¿De la siguiente lista de opciones de fresco elija 5 que le gustaría consumir para el almuerzo?

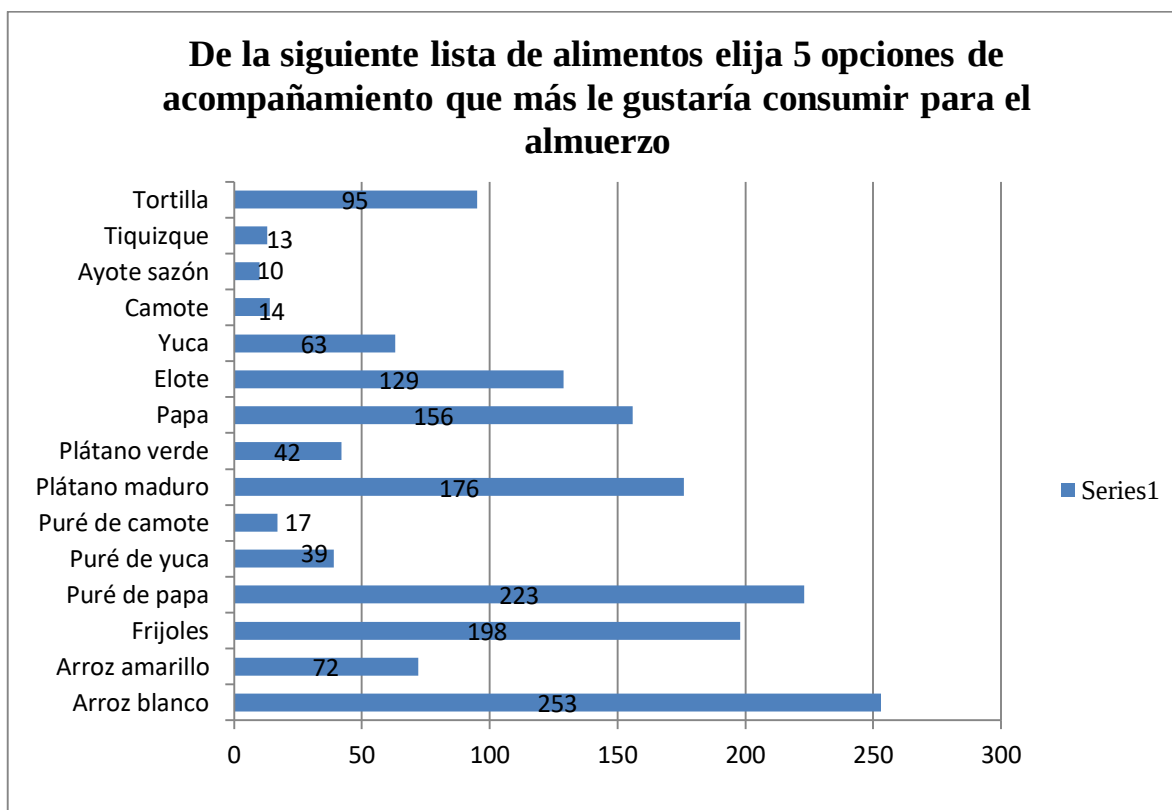
- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Cas. | ☐ Limón. | ☐ Melón. |
| ☐ Mora. | ☐ Naranja. | ☐ Tamarindo. |
| ☐ Frutas. | ☐ Piña. | ☐ Sandía. |
| ☐ Guanábana. | ☐ Mango. | ☐ Papaya. |

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo n°7: resultados de cuestionario de gustos y preferencias
de los estudiantes que asisten al comedor de la Escuela Gabriela
Mistral de Alajuela, durante el periodo de marzo-agosto 2016**

Pregunta #1

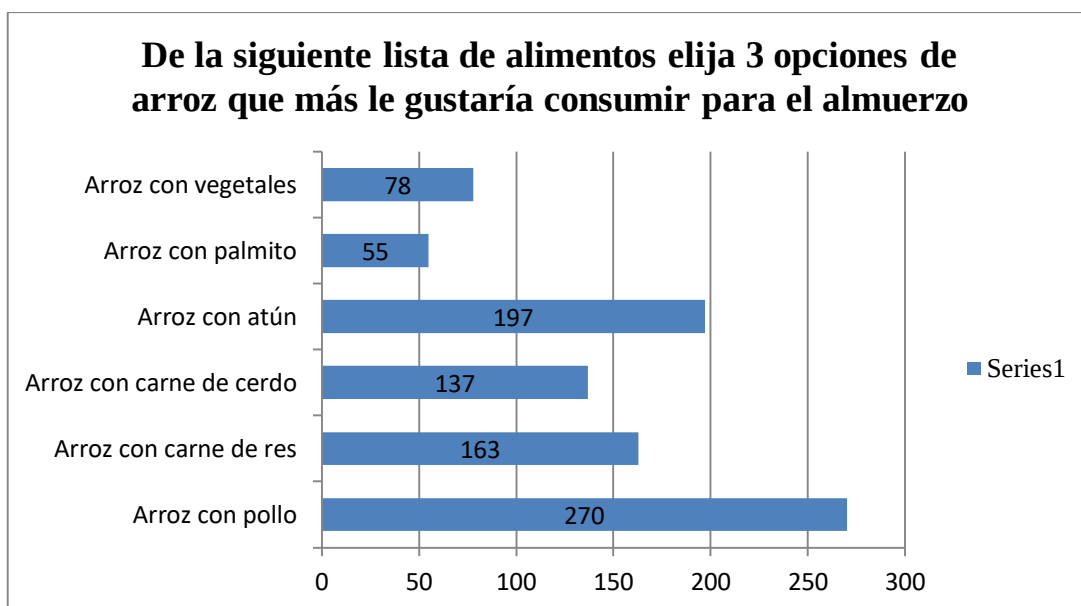
Figura 5. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de acompañamiento que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

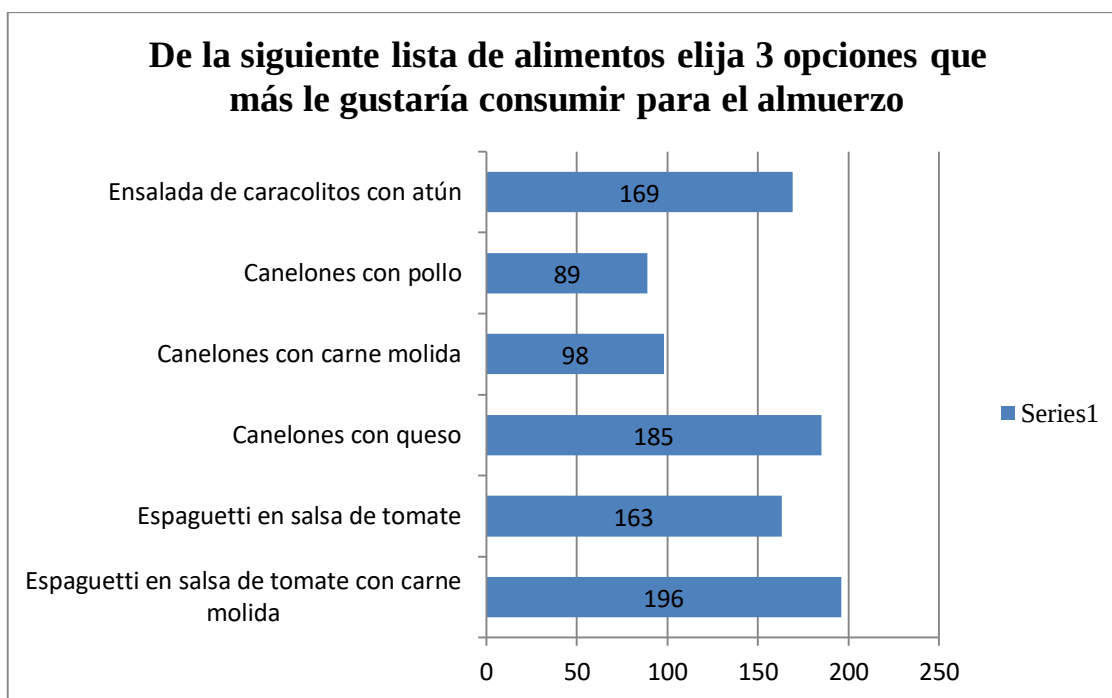
Figura 6. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de arroz que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

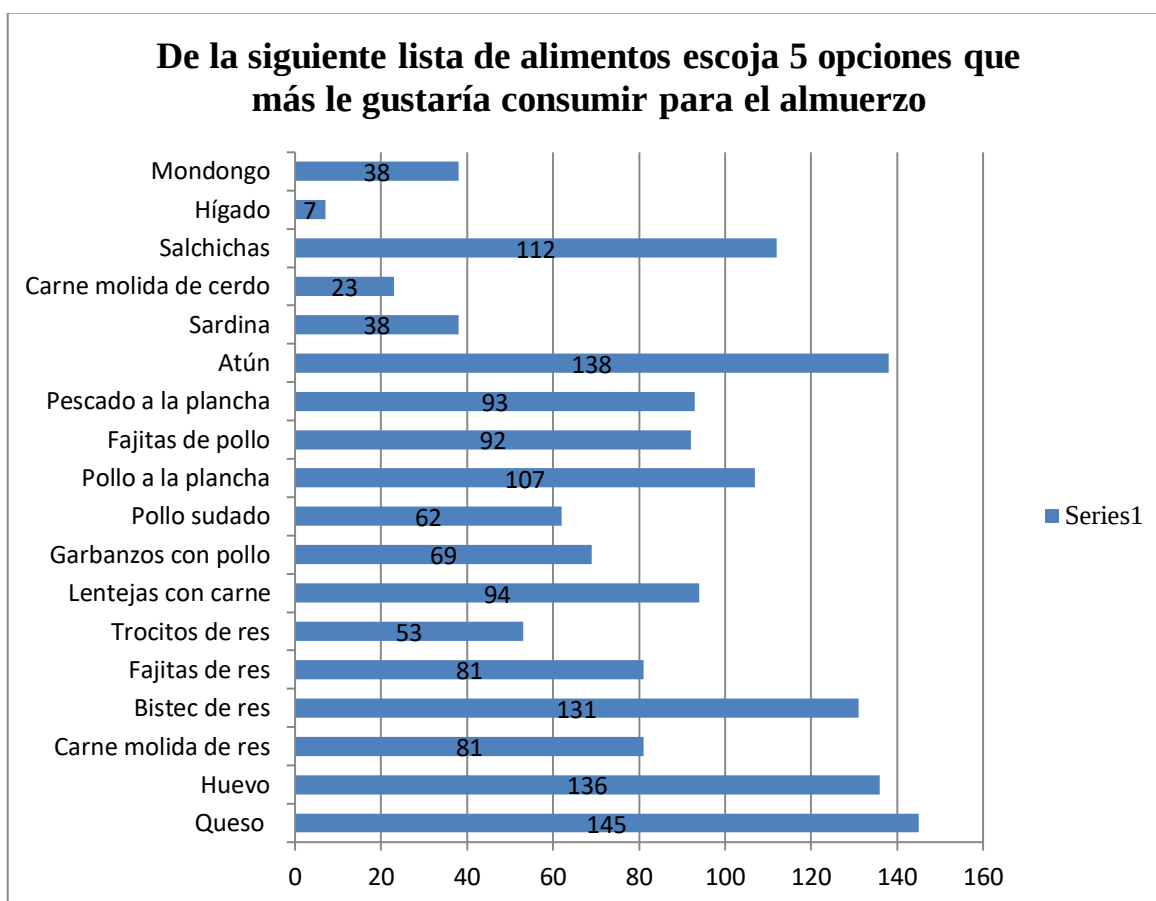
Figura 7. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

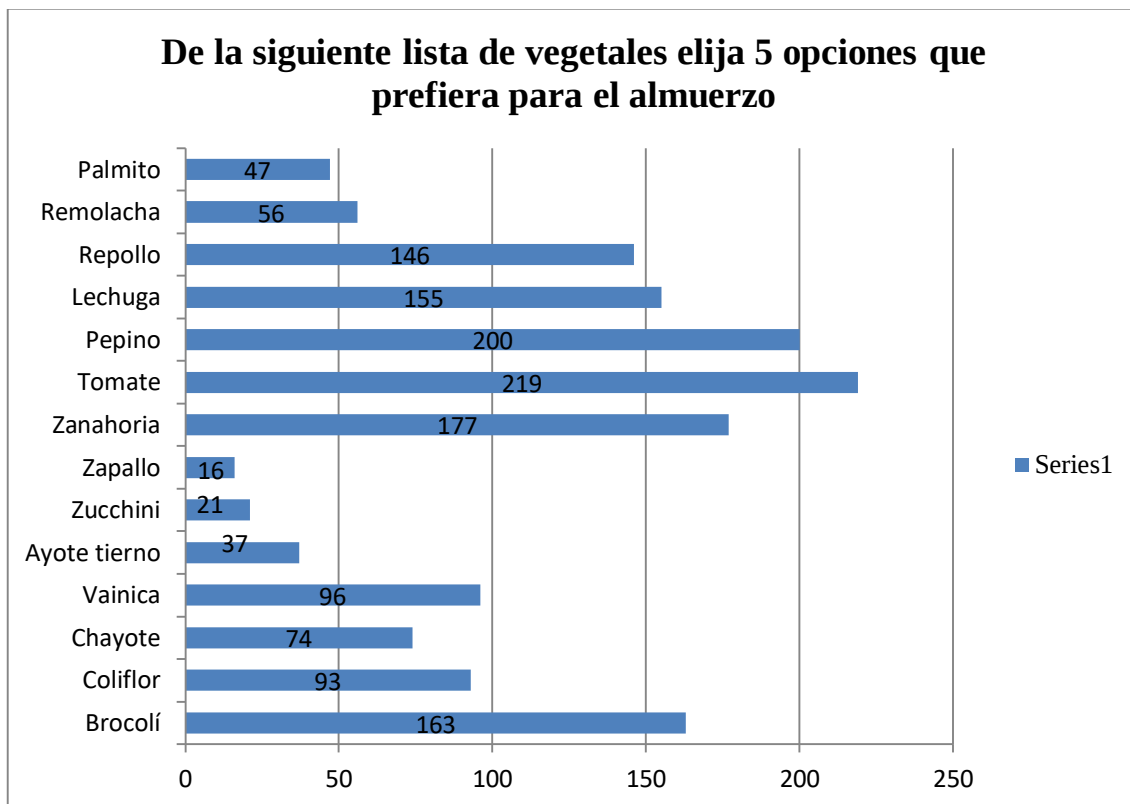
Figura 8. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de proteína que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

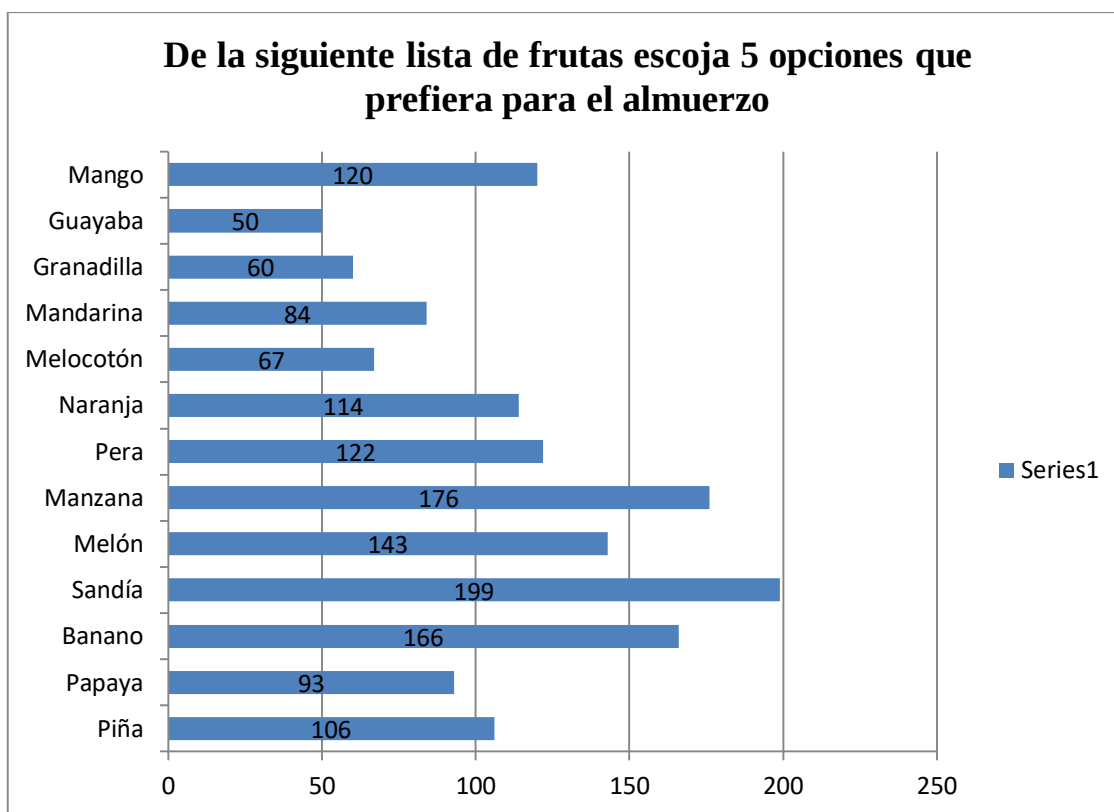
Figura 9. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de vegetales que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

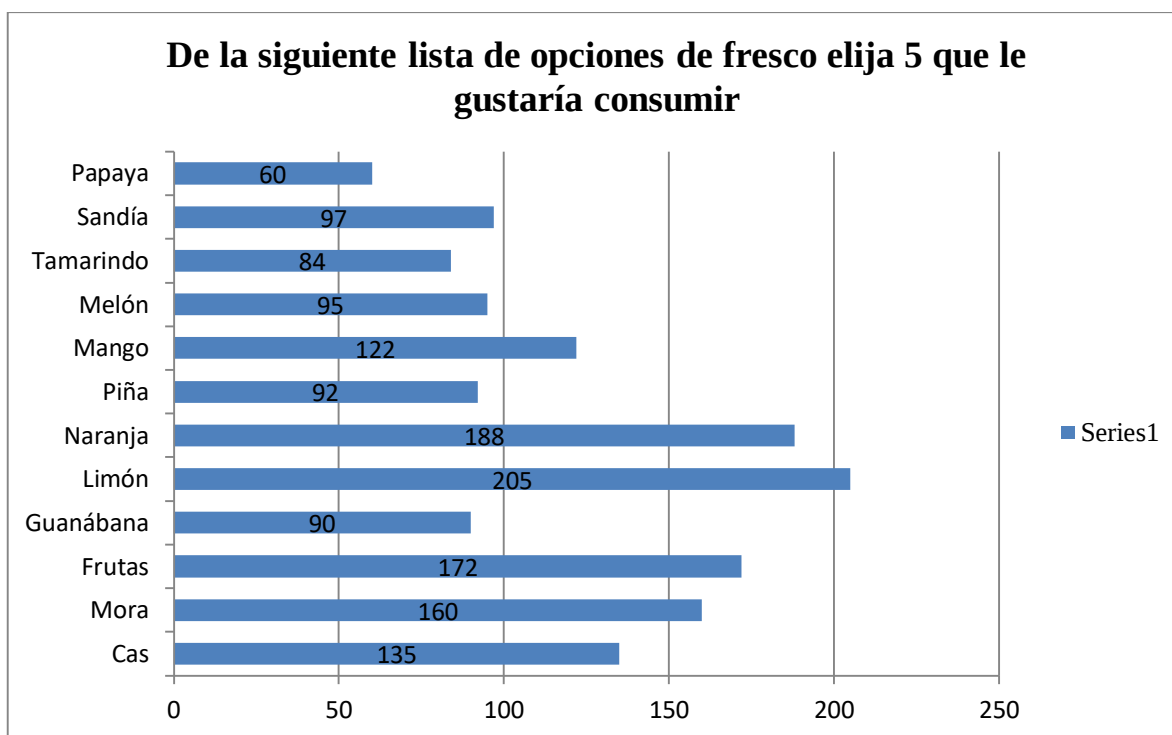
Figura 10. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de fruta que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

Figura 11. Resultados del cuestionario de gustos y preferencias de los estudiantes acerca de las opciones de fresco que más le gustaría consumir para el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°8: análisis cualitativo, cuantitativo y estudio de costos del menú institucional

Análisis AGATTTA

Semana 1

Lunes

Plato: arroz blanco, frijoles, huevo picado, ensalada de repollo morado, pepino y tomate, piña, fresco de fresa en agua.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraban dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción				X		La porción de huevo era muy pequeña
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	37,8	30	2,50	0,22	136
Frijoles rojos	24,4	15	5,49	0,26	82
Huevo	29,1	0,22	3,66	2,89	43
Repollo morado	19	1,40	0,27	0,03	6
Lechuga	6	0,18	0,05	0,01	1
Tomate	11	0,51	0,08	0,03	2
Pepino	6	0,13	0,03	0,01	1
Chile	6,2	0,37	0,06	0,02	2
Cebolla	5	0,49	0,07	0,01	2
Aceite	5,4	0,00	0,00	5,40	48
Margarina	2,1	0,02	0,02	1,69	15
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (piña)	68	9,18	0,36	0,07	35
Total		95,85	12,59	10,64	522
% Adecuación		155%	74%	71%	116%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	37,8	30	2,50	0,22	136
Frijoles rojos	24,4	15	5,49	0,26	82
Huevo	29,1	0,22	3,66	2,89	43
Repollo morado	19	1,40	0,27	0,03	6
Lechuga	6	0,18	0,05	0,01	1
Tomate	11	0,51	0,08	0,03	2
Pepino	6	0,13	0,03	0,01	1
Chile	6,2	0,37	0,06	0,02	2
Cebolla	5	0,49	0,07	0,01	2
Aceite	5,4	0,00	0,00	5,40	48
Margarina	2,1	0,02	0,02	1,69	15
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (piña)	68	9,18	0,36	0,07	35
Total		95,85	12,59	10,64	522
% Adecuación		133%	63%	59%	99%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	37,8	Taza	kilogramo	Ø860	Ø32,51
Frijoles rojos	---	24,4	Taza	Gramos	Ø1,183	Ø32,07
Huevo	33,1	29,1	Unidad	Cartón	Ø3,350	Ø39,60
Repollo morado	23,8	19	Unidad	Kilogramo	Ø923	Ø21,97
Lechuga	6,3	6	Unidad	Gramos	Ø405	Ø9,74
Tomate	11,2	11	Unidad	Kilogramo	Ø1,215	Ø13,61
Pepino	8,2	6	Unidad	Gramo	Ø473	Ø6,08
Chile	7,6	6,2	Unidad	Gramo	Ø500	Ø7,21
Cebolla	5	5,5	Unidad	Kilogramo	Ø1,462	Ø7,31
Aceite	---	5,4	Taza	Litro	Ø987	Ø5,33
Margarina	---	2,1	Barra	Caja	Ø755	Ø3,17
Azúcar	---	38,7	Taza	Kilogramo	Ø704	Ø27,24
Piña	130,7	68	Unidad	Kilogramo	Ø1013	Ø68,88
Total						Ø274,72

Martes

Plato: arroz blanco, picadillo de papa con espinaca y carne mechada, ensalada de lechuga, repollo morado, pepino, zanahoria y tomate, banano, fresco de crema en agua.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía				X		El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	41,9	33,24	2,77	0,24	151
Papa	41,8	5,20	1,07	0,04	24
Carne mechada	44,1	0,00	9,71	1,54	56
Chile	6,2	0,37	0,06	0,02	2
Cebolla	6,5	0,63	0,09	0,01	3
Lechuga	20	0,59	0,18	0,03	3
Repollo morado	5	0,37	0,07	0,01	2
Repollo verde	8	0,43	0,10	0,01	2
Zanahoria	2	0,19	0,02	0,00	1
Tomate	6	0,28	0,05	0,02	1
Aceite	6	0,00	0,00	6,00	53
Margarina	5	0,00	0,00	4,03	36
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (banano)	76	17,36	0,83	0,25	68
Total		97,01	14,95	12,2	551
% Adecuación		156%	88%	81%	122%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	41,9	33,24	2,77	0,24	151
Papa	41,8	5,20	1,07	0,04	24
Carne mechada	44,1	0,00	9,71	1,54	56
Chile	6,2	0,37	0,06	0,02	2
Cebolla	6,5	0,63	0,09	0,01	3
Lechuga	20	0,59	0,18	0,03	3
Repollo morado	5	0,37	0,07	0,01	2
Repollo verde	8	0,43	0,10	0,01	2
Zanahoria	2	0,19	0,02	0,00	1
Tomate	6	0,28	0,05	0,02	1
Aceite	6	0,00	0,00	6,00	53
Margarina	5	0,00	0,00	4,03	36
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (banano)	76	17,36	0,83	0,25	68
Total		97,01	14,95	12,2	551
% Adecuación		135%	75%	68%	104%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	41,9	Taza	kilogramo	₡860	₡36,03
Papa	41,8	41,8	Taza	Kilogramo	₡445	₡18,60
Carne mechada	50,1	44,1	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡217,32
Chile	7,6	6,2	Unidad	Gramo	₡500	₡7,21
Cebolla	7,1	6,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡10,38
Lechuga	21,1	20	Unidad	Gramo	₡405	₡32,62
Repollo morado	6,3	5	Unidad	Kilogramo	₡923	₡5,81
Repollo verde	10	8	Unidad	Kilogramo	₡383	₡3,83
Zanahoria	2,5	2	Unidad	Kilogramo	₡500	₡1,26
Tomate	6,1	6	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡7,41
Aceite	---	6	Taza	Litro	₡987	₡5,92
Margarina	---	5	Barra	Caja	₡755	₡7,55
Azúcar	---	38,7	Taza	Kilogramo	₡704	₡27,24
Banano	118,8	76	Unidad	Gramo	₡38,00	₡38,00
Total						₡419,18

Miércoles

Plato: arroz blanco, lentejas con carne, papa, plátano y zanahoria, 1 banano, fresco de tamarindo.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía			X			El plato se ve muy pálido.

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,5	39,27	3,27	0,29	178
Lentejas	38,1	22,89	9,83	0,40	134
Papa	16,3	2,03	0,42	0,02	9
Plátano verde	14,9	5,26	0,18	0,01	20
Zanahoria	8,1	0,76	0,07	0,01	3
Chile	9,4	0,57	0,09	0,03	2
Cebolla	7,5	0,73	0,11	0,02	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Carne de res	34,2	0,00	7,53	1,20	43
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Aceite	7,1	0,00	0,00	7,10	63
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (banano)	111	25,35	1,21	0,37	99
Total		112,15	23,02	9,51	616,13
% Adecuación		181%%	135%	63%	137%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,5	39,27	3,27	0,29	178
Lentejas	38,1	22,89	9,83	0,40	134
Papa	16,3	2,03	0,42	0,02	9
Plátano verde	14,9	5,26	0,18	0,01	20
Zanahoria	8,1	0,76	0,07	0,01	3
Chile	9,4	0,57	0,09	0,03	2
Cebolla	7,5	0,73	0,11	0,02	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Carne de res	34,2	0,00	7,53	1,20	43
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Aceite	7,1	0,00	0,00	7,10	63
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (banano)	111	25,35	1,21	0,37	99
Total		112,15	23,02	9,51	616,13
% Adecuación		156%	115%	53%	117%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	49,5	Taza	kilogramo	₡860	₡42,57
Lentejas	---	38,1	Taza	Gramo	₡696	₡66,29
Papa	16,3	16,3	Unidad	Kilogramo	₡445	₡7,25
Plátano verde	22,6	14,9	Unidad	Gramo	₡150	₡12,15
Zanahoria	10,1	8,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡5,05
Chile	11,5	9,4	Unidad	Gramo	₡500	₡10,91
Cebolla	8,2	7,5	Unidad	Kilogramo	₡1462	₡12,05
Carne de res	---	34,2	Taza	Kilogramo	₡4928	₡168,54
Tamarindo	31,8	10,8	Pelota	kilogramo	₡1846	₡34,53
Aceite	---	7,1	Taza	Litro	₡987	₡7,01
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Banano	173,4	111	Unidad	Gramo	₡38,00	₡38,00
Total						₡410,40

Jueves

Plato: arroz blanco, chop suey con pollo, chayote y zanahoria, fresco de tamarindo y sandía.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía					X	El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	46,4	36,81	3,07	0,27	167
Chop suey	97	72,43	12,65	1,46	360
Chayote	7,0	0,54	0,06	0,01	2
Zanahoria	4	0,38	0,04	0,00	2
Chile	8,8	0,53	0,09	0,03	2
Cebolla	7,1	0,69	0,10	0,01	3
Apio	2,2	0,07	0,01	0,00	0,3
Pollo	47	0,00	9,80	4,35	81
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Aceite	6,6	0,00	0,00	6,60	58
Margarina	22,4	0,20	0,20	18,03	161
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	148	11,17	0,90	0,22	44
Total		138,09	27,22	31,04	939,30
% Adecuación		223%	160%	207%	209%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	46,4	36,81	3,07	0,27	167
Chop suey	97	72,43	12,65	1,46	360
Chayote	7,0	0,54	0,06	0,01	2
Zanahoria	4	0,38	0,04	0,00	2
Chile	8,8	0,53	0,09	0,03	2
Cebolla	7,1	0,69	0,10	0,01	3
Apio	2,2	0,07	0,01	0,00	0,3
Pollo	47	0,00	9,80	4,35	81
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Aceite	6,6	0,00	0,00	6,60	58
Margarina	22,4	0,20	0,20	18,03	161
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	148	11,17	0,90	0,22	44
Total		138,09	27,22	31,04	939,30
% Adecuación		192%	136%	172%	179%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	46,4	Taza	kilogramo	₡860	₡39,90
Chop suey	---	97	Taza	Gramo	₡945	₡458,33
Chayote	9,1	7,0	Unidad	Kilogramo	₡308	₡2,80
Zanahoria	5,0	4,0	Unidad	Kilogramo	₡500	₡2,50
Chile	10,7	8,8	Unidad	Gramo	₡500	₡10,15
Cebolla	7,8	7,1	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡11,40
Pollo	97,9	47	Taza	Kilogramo	₡3,971	₡388,76
Tamarindo	31,8	10,8	Pelota	kilogramo	₡1,846	₡34,53
Aceite	---	3,3	Taza	Litro	₡987	₡3,25
Margarina	---	22,4	Barra	Gramo	₡755	₡33,82
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Sandía	284,6	148	Unidad	Gramo	₡540	₡65,87
Total						₡1057,36

Viernes

Plato: arroz blanco, frijoles, carne con zanahoria, papa, vainica y garbanzos, ensalada de lechuga, repollo, zanahoria y tomate, fresco de naranjilla y sandía.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,5	39,27	3,27	0,29	178
Frijoles rojos	19,0	11,65	4,28	0,20	64
Carne de res	65,4	0,00	14,21	2,29	82
Vainica	23,7	3,15	1,63	0,12	19
Papa	19,4	2,41	0,50	0,02	11
Garbanzos	3,9	2,36	0,75	0,24	14
Chile	11,8	0,71	0,12	0,04	3
Cebolla	6,9	0,67	0,10	0,01	3
Apio	2,2	0,07	0,01	0,00	0,3
Repollo morado	16	1,18	0,23	0,03	5
Repollo blanco	11	0,59	0,13	0,02	3
Lechuga	17	0,50	0,15	0,02	2
Zanahoria	2	0,19	0,02	0,00	1
Tomate	3	0,14	0,02	0,01	1
Fresco (naranja)	15,9	1,57	0,09	0,02	7
Aceite	7,1	0,00	0,00	7,10	63
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	138	10,42	0,84	0,21	41
Total		83,40	26,35	10,62	530,30
% Adecuación		135%	155%	71%	118%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,5	39,27	3,27	0,29	178
Frijoles rojos	19,0	11,65	4,28	0,20	64
Carne de res	65,4	0,00	14,21	2,29	82
Vainica	23,7	3,15	1,63	0,12	19
Papa	19,4	2,41	0,50	0,02	11
Garbanzos	3,9	2,36	0,75	0,24	14
Chile	11,8	0,71	0,12	0,04	3
Cebolla	6,9	0,67	0,10	0,01	3
Apio	2,2	0,07	0,01	0,00	0,3
Repollo morado	16	1,18	0,23	0,03	5
Repollo blanco	11	0,59	0,13	0,02	3
Lechuga	17	0,50	0,15	0,02	2
Zanahoria	2	0,19	0,02	0,00	1
Tomate	3	0,14	0,02	0,01	1
Fresco (naranja)	15,9	1,57	0,09	0,02	7
Aceite	7,1	0,00	0,00	7,10	63
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	138	10,42	0,84	0,21	41
Total		83,40	26,35	10,62	530,30
% Adecuación		116%	132%	59%	101%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	49,5	Taza	kilogramo	₡860	₡39,90
Frijoles rojos	---	19,0	Taza	Gramo	₡1,183	₡25,00
Carne de res	74,3	65,4	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡366,15
Vainica	24,4	23,7	Unidad	Kilogramo	₡923	₡22,52
Papa	19,4	19,4	Unidad	Kilogramo	₡445	₡8,63
Garbanzos	---	3,9	Taza	Kilogramo	₡685	₡6,67
Chile	14,4	11,8	Unidad	Gramo	₡500	₡13,66
Cebolla	7,6	6,9	Unidad	kilogramo	₡1,462	₡11,11
Apio	2,5	2,2	Rama	Gramo	₡350	₡3,69
Repollo morado	20,0	16	Pelota	Kilogramo	₡923	₡18,46
Repollo verde	13,8	11	Pelota	Kilogramo	₡383	₡5,29
Lechuga	17,9	17	Unidad	Gramo	₡405	₡27,67
Zanahoria	2,5	2	Unidad	Kilogramo	₡500	₡1,25
Tomate	3,1	3	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡3,77
Jugo de Naranja	---	15,9	Taza	Litros	₡2,051	₡32,62
Aceite	---	7,1	Taza	Litros	₡987	₡7,01
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Sandía	265,4	138	Pelota	Kilogramo	₡540	₡61,43

Total						€660,88
--------------	--	--	--	--	--	----------------

Semana 2

Martes

Plato: arroz con zanahoria, guisantes, maíz dulce y atún, frijoles, ensalada de lechuga, repollo, zanahoria, pepino y tomate, fresco de limón y banano.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura				X		El arroz estaba un poco duro
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	30,6	24,28	2,02	0,18	110
Frijoles rojos	25,8	15,81	5,81	0,27	87
Zanahoria	11,1	1,04	0,10	0,01	5
Guisantes	5	1,06	0,42	0,02	6
Maíz dulce	6	1,90	0,16	0,04	8
Atún	10	0,00	2,65	0,81	19
Chile	9,4	0,57	0,09	0,03	2
Cebolla	9,4	0,91	0,13	0,02	4
Apio	0,9	0,03	0,01	0,00	0,13
Culantro	1,7	0,14	0,06	0,01	1
Repollo morado	23	1,70	0,33	0,04	7
Repollo verde	19	1,02	0,23	0,03	5
Lechuga	39	1,16	0,35	0,05	5
Pepino	4	0,09	0,02	0,01	1
Tomate	5	0,23	0,04	0,02	1
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Aceite	4,4	0,00	0,00	4,40	39
Margarina	3,4	0,03	0,03	2,74	24
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (banano)	89	20,33	0,97	0,29	79
Total		80,19	13,48	8,97	440,13
% Adecuación		129%	79%	60%	98%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	30,6	24,28	2,02	0,18	110
Frijoles rojos	25,8	15,81	5,81	0,27	87
Zanahoria	11,1	1,04	0,10	0,01	5
Guisantes	5	1,06	0,42	0,02	6
Maíz dulce	6	1,90	0,16	0,04	8
Atún	10	0,00	2,65	0,81	19
Chile	9,4	0,57	0,09	0,03	2
Cebolla	9,4	0,91	0,13	0,02	4
Apio	0,9	0,03	0,01	0,00	0,13
Culantro	1,7	0,14	0,06	0,01	1
Repollo morado	23	1,70	0,33	0,04	7
Repollo verde	19	1,02	0,23	0,03	5
Lechuga	39	1,16	0,35	0,05	5
Pepino	4	0,09	0,02	0,01	1
Tomate	5	0,23	0,04	0,02	1
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Aceite	4,4	0,00	0,00	2,20	39
Margarina	3,4	0,03	0,03	2,74	24
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (banano)	89	20,33	0,97	0,29	79
Total		80,19	13,48	8,97	440,13
% Adecuación		111%	67%	50%	84%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	30,6	Taza	kilogramo	₡860	₡26,31
Frijoles rojos	---	25,8	Taza	Gramo	₡1,183	₡33,91
Zanahoria	13,9	11,1	Unidad	Gramo	₡500	₡6,95
Guisantes	---	5	Taza	Gramo	₡210	₡11,67
Maíz dulce	6	6	Taza	Gramo	₡435	₡18,64
Atún	---	10	Taza	Gramo	₡490	₡49,00
Chile	11,5	9,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡10,91
Cebolla	10,3	9,4	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡15,06
Apio	1,0	0,9	Rama	Gramo	₡350	₡1,48
Culantro	1,9	1,7	Rama	Gramo	₡200	₡8,26
Repollo morado	28,8	23	Pelota	Kilogramo	₡923	₡26,58
Repollo verde	23,8	19	Pelota	Kilogramo	₡383	₡9,11
Lechuga	41,1	39	Unidad	Gramo	₡405	₡63,53
Pepino	5,5	4	Unidad	Kilogramo	₡473	₡4,08
Tomate	5,1	5	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡6,20
Jugo de limón	---	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Aceite	---	4,4	Taza	Litro	₡987	₡4,34
Margarina	---	3,4	Barra	Gramo	₡755	₡5,13
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Banano	139,1	89	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡377,82

Miércoles



Plato: Arroz, olla de carne (papa, zanahoria, chayote, yuca, plátano, tiquizque y elote), fresco de naranja, banano

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	43,2	34,27	2,86	0,25	156
Papa	327	40,68	8,40	0,33	190
Yuca	21,6	17,50	0,37	0,11	69
Elote	30	5,71	0,97	0,35	26
Ñampi	16,3	4,54	0,25	0,03	19
Plátano	27,3	9,64	0,33	0,03	36
Zanahoria	11,1	1,04	0,10	0,01	5
Chayote	23,1	1,78	0,21	0,05	7
Chile	7,1	0,43	0,07	0,02	2
Cebolla	5,7	0,55	0,08	0,01	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Apio	0,3	0,01	0,00	0,00	0,04
Carne	48,6	0,00	10,71	1,70	61
Aceite	6,2	0,00	0,00	6,20	55
Fruta (banano)	81	18,50	0,88	0,27	72
Fresco (naranja)	15,9	1,57	0,09	0,02	7
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Total		144,76	25,33	9,38	744,17
% Adecuación		233%	149%	63%	165%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	43,2	34,27	2,86	0,25	156
Papa	327	40,68	8,40	0,33	190
Yuca	21,6	17,50	0,37	0,11	69
Elote	30	5,71	0,97	0,35	26
Ñampi	16,3	4,54	0,25	0,03	19
Plátano	27,3	9,64	0,33	0,03	36
Zanahoria	11,1	1,04	0,10	0,01	5
Chayote	23,1	1,78	0,21	0,05	7
Chile	7,1	0,43	0,07	0,02	2
Cebolla	5,7	0,55	0,08	0,01	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Apio	0,3	0,01	0,00	0,00	0,04
Carne	48,6	0,00	10,71	1,70	61
Aceite	6,2	0,00	0,00	6,20	55
Fruta (banano)	81	18,50	0,88	0,27	72
Fresco (naranja)	15,9	1,57	0,09	0,02	7
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Total		144,76	25,33	9,38	744,17
% Adecuación		201%	127%	52%	142%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	43,2	Taza	kilogramo	₡860	₡37,15
Papa	327	327	Unidad	Kilogramo	₡445	₡145,52
Yuca	21,6	21,6	Unidad	Kilogramo	₡430	₡9,29
Elote	83,3	30	Unidad	Gramo	₡200	₡71,20
Ñampi	18,9	16,3	Unidad	Kilogramo	₡1,800	₡34,02
Plátano	41,4	27,3	Unidad	Gramo	₡150	₡22,26
Zanahoria	13,9	11,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,95
Chayote	30	23,1	Unidad	Kilogramo	₡308	₡9,24
Chile	8,7	7,1	Unidad	Gramo	₡308	₡2,68
Cebolla	6,3	5,7	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡9,21
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Apio	0,3	0,3	Rama	Gramo	₡350	₡0,44
Carne	55,23	48,6	Taza	Kilogramo	₡4,800	₡265,10
Aceite	---	3,1	Taza	Litro	₡987	₡3,06
Banano	126,6	81	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Jugo de naranja	---	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Total						₡694,08

Jueves

Plato: Arroz blanco, frijoles tiernos, papa, zanahoria, plátano, carne de res, fresco de avena.



Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía					X	El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	40,1	31,82	2,65	0,23	144
Frijoles tiernos	14,3	8,89	2,57	0,19	47
Papa	33,7	4,19	0,87	0,03	19
Plátano	11,7	4,13	0,14	0,01	15
Zanahoria	14,1	1,33	0,13	0,01	6
Chile	6,6	0,40	0,07	0,02	2
Cebolla	5,2	0,50	0,07	0,01	2
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Apio	0,4	0,01	0,00	0,00	0,06
Carne de res	66,9	0,00	12,50	11,47	157
Aceite	5,7	0,00	0,00	5,70	50
Fresco (avena)	3,8	2,52	0,64	0,26	15
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Total		62,33	19,65	17,93	490,19
% Adecuación		101%	116%	120%	109%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	40,1	31,82	2,65	0,23	144
Frijoles tiernos	14,3	8,89	2,57	0,19	47
Papa	33,7	4,19	0,87	0,03	19
Plátano	11,7	4,13	0,14	0,01	15
Zanahoria	14,1	1,33	0,13	0,01	6
Chile	6,6	0,40	0,07	0,02	2
Cebolla	5,2	0,50	0,07	0,01	2
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Apio	0,4	0,01	0,00	0,00	0,06
Carne de res	66,9	0,00	12,50	11,47	157
Aceite	5,7	0,00	0,00	5,70	50
Fresco (avena)	3,8	2,52	0,64	0,26	15
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Total		62,33	19,65	17,93	490,19
% Adecuación		87%	98%	100%	93%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	40,1	Taza	kilogramo	₡860	₡34,49
Frijoles tiernos	---	14,3	Taza	Kilogramo	₡1,400	₡20,02
Papa	33,7	33,7	Unidad	Kilogramo	₡445	₡15,00
Plátano	17,7	11,7	Unidad	Gramo	₡150	₡9,52
Zanahoria	17,6	14,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡8,80
Chile	8,0	6,6	Unidad	Gramo	₡500	₡7,59
Cebolla	5,7	5,2	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,33
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Apio	0,4	0,4	Rama	Gramo	₡350	₡0,59
Carne de res	76,02	66,9	Taza	Kilogramo	₡4,800	₡364,90
Aceite	---	5,7	Taza	Litro	₡987	₡5,63
Avena	---	3,8	Taza	Gramo	₡450	₡4,75
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Total						₡486,90

Viernes



Plato: Arroz blanco, papa, plátano, zanahoria, pollo, ensalada de lechuga, repollo, tomate y pepino, fresco de limón, piña.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	43,2	34,27	2,86	0,25	155
Papa	25,5	3,17	0,66	0,03	15
Plátano	20,8	7,34	0,25	0,02	27
Zanahoria	29,3	2,75	0,26	0,03	12
Chile	6,4	0,39	0,06	0,02	2
Cebolla	6,3	0,61	0,09	0,01	3
Apio	0,6	0,02	0,00	0,00	0,08
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Lechuga	29	0,86	0,26	0,04	4
Repollo verde	26	1,40	0,31	0,05	6
Repollo morado	13	0,96	0,19	0,02	4
Tomate	3,2	0,15	0,03	0,01	1
Pollo	43,5	0,00	9,30	1,34	52
Aceite	6,2	0,00	0,00	6,20	55
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	71	9,58	0,38	0,08	36
Total		71,41	14,72	8,08	409,21
% Adecuación		115%	87%	54%	91%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	43,2	34,27	2,86	0,25	155
Papa	25,5	3,17	0,66	0,03	15
Plátano	20,8	7,34	0,25	0,02	27
Zanahoria	29,3	2,75	0,26	0,03	12
Chile	6,4	0,39	0,06	0,02	2
Cebolla	6,3	0,61	0,09	0,01	3
Apio	0,6	0,02	0,00	0,00	0,08
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Lechuga	29	0,86	0,26	0,04	4
Repollo verde	26	1,40	0,31	0,05	6
Repollo morado	13	0,96	0,19	0,02	4
Tomate	3,2	0,15	0,03	0,01	1
Pollo	43,5	0,00	9,30	1,34	52
Aceite	3,1	0,00	0,00	3,10	27
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	71	9,58	0,38	0,08	36
Total		71,41	14,72	8,08	409,21
% Adecuación		99%	74%	45%	78%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	43,2	Taza	kilogramo	₡860	₡37,15
Papa	25,5	25,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡11,35
Plátano	31,5	20,8	Unidad	Gramo	₡150	₡16,94
Zanahoria	36,6	29,3	Unidad	Kilogramo	₡500	₡18,30
Chile	7,8	6,4	Unidad	Gramo	₡500	₡7,40
Cebolla	6,9	6,3	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡10,09
Apio	0,7	0,6	Unidad	Kilogramo	₡350	₡1,03
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Lechuga	30,5	29	Unidad	Gramo	₡405	₡47,15
Repollo verde	32,5	26	Pelota	Kilogramo	₡383	₡12,45
Repollo morado	16,3	13	Pelota	Kilogramo	₡923	₡15,04
Tomate	3,3	3,2	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡40,09
Pollo	54,38	43,5	Taza	Kilogramo	₡4,068	₡221,22
Aceite	---	3,1	Taza	Litro	₡987	₡3,06
Jugo de limón	---	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6.05
Piña	136,5	71	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡73,39
Total						₡554,62

Semana 3

Lunes



Plato: Arroz blanco, espagueti con queso, fresco de té frío y piña.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura				X		El arroz estaba un poco duro
Tamaño porción	X					
Armonía					X	El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	33,3	26,42	2,20	0,19	120
Chile	6,5	0,39	0,06	0,02	2
Cebolla	5,2	0,50	0,07	0,01	2
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,12
Tomate	6,6	0,30	0,05	0,02	1
Espagueti	59,5	44,43	7,76	0,90	221
Queso blanco	23	0,76	4,03	4,62	61
Aceite	4,8	0,00	0,00	4,80	42
Margarina	4	0,04	0,04	3,22	29
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (piña)	68	9,18	0,36	0,07	35
Total		120,39	14,58	13,85	662,12
% Adecuación		194%	86%	92%	147%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	33,3	26,42	2,20	0,19	120
Chile	6,5	0,39	0,06	0,02	2
Cebolla	5,2	0,50	0,07	0,01	2
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,12
Tomate	6,6	0,30	0,05	0,02	1
Espagueti	59,5	44,43	7,76	0,90	221
Queso blanco	23	0,76	4,03	4,62	61
Aceite	4,8	0,00	0,00	4,80	42
Margarina	4	0,04	0,04	3,22	29
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (piña)	68	9,18	0,36	0,07	35
Total		120,39	14,58	13,85	662,12
% Adecuación		167%	73%	77%	126%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	33,3	Taza	kilogramo	₡860	₡28,64
Chile	7,9	6,5	Unidad	Gramo	₡500	₡7,49
Cebolla	5,7	5,2	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,33
Culantro	0,3	0,3	Unidad	Kilogramo	₡200	₡1,30
Tomate	6,7	6,6	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡8,14
Espaguetti	---	59,5	Paquete	Gramo	₡285	₡67,83
Queso blanco	---	23	Unidad	Kilogramo	₡3,355	₡77,17
Aceite	---	4,8	Taza	Litro	₡987	₡4,74
Margarina	---	4	Barra	Gramo	₡755	₡6,04
Azúcar	---	38,7	Taza	Kilogramo	₡704	₡27,24
Piña	130,8	68	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡70,33
Total						₡307,25

Martes



Plato: Arroz blanco, garbanzos con zanahoria, papa, plátano y carne de res, fresco de naranjilla y sandía.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura	X					
Textura				X		El plátano estaba un poco duro
Tamaño porción	X					
Armonía			X			No hay buena armonía de colores

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	39,2	31,10	2,59	0,23	141
Garbanzos	67,6	41,00	13,05	4,08	246
Papa	46,9	5,83	1,21	0,05	27
Plátano	29,3	10,34	0,35	0,03	39
Zanahoria	39,4	3,70	0,35	0,04	16
Carne de res	104,9	0,00	23,11	3,67	132
Chile	7,5	0,45	0,07	0,02	2
Cebolla	6	0,58	0,08	0,01	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Aceite	5,6	0,00	0,00	5,60	50
Fresco (naranja)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	209	15,78	1,27	0,31	63
Total		118,69	42,15	14,04	756,13
% Adecuación		191%	248%	94%	168%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	39,2	31,10	2,59	0,23	141
Garbanzos	67,6	41,00	13,05	4,08	246
Papa	46,9	5,83	1,21	0,05	27
Plátano	29,3	10,34	0,35	0,03	39
Zanahoria	39,4	3,70	0,35	0,04	16
Carne de res	104,9	0,00	23,11	3,67	132
Chile	7,5	0,45	0,07	0,02	2
Cebolla	6	0,58	0,08	0,01	3
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Aceite	5,6	0,00	0,00	5,60	50
Fresco (naranja)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (sandía)	209	15,78	1,27	0,31	63
Total		118,69	42,15	14,04	756,13
% Adecuación		165%	211%	78%	144%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	39,2	Taza	kilogramo	₡860	₡33,71
Garbanzos	---	67,6	Taza	Gramo	₡685	₡115,77
Papa	46,9	46,9	Unidad	Kilogramo	₡445	₡20,87
Plátano	44,4	29,3	Unidad	Gramo	₡150	₡23,87
Zanahoria	49,3	39,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡24,65
Cerne de res	119,2	104,9	Unidad	Kilogramo	₡4,800	₡572,16
Chile	9,1	7,5	Unidad	Gramo	₡500	₡8,63
Cebolla	6,6	6	Unidad	kilogramo	₡1,462	₡9,65
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Aceite	---	5,6	Taza	Litro	₡987	₡5,53
Jugo de naranjilla	---	15,9	Taza	Litro	₡2051	₡32,61
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Sandía	401,9	209	Unidad	Kilogramo	₡540	₡93,02
Total						₡947,82

Miércoles



Plato: Arroz blanco, frijoles negros, picadillo de chayote con maíz dulce y carne de res, fresco de té frío y sandía.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura				X		El arroz se encontraba un poco duro.
Tamaño porción	X					
Armonía					X	El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,1	38,96	3,25	0,28	177
Frijoles negros	26	16,02	5,90	0,42	89
Maíz dulce	5	0,77	0,10	0,03	3
Chayote	103	7,93	0,93	0,21	32
Carne de res	79	0,00	14,76	13,55	185
Chile	4,7	0,28	0,05	0,01	1
Cebolla	3,8	0,37	0,05	0,01	2
Apio	0,4	0,01	0,00	0,00	0,06
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,02	0,13
Aceite	7,0	0,00	0,00	7,00	62
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (sandía)	198	14,95	1,21	0,30	59
Total		117,66	26,26	21,83	759,19
% Adecuación		190%	154%	145%	169%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	49,1	38,96	3,25	0,28	177
Frijoles negros	26	16,02	5,90	0,42	89
Maíz dulce	5	0,77	0,10	0,03	3
Chayote	103	7,93	0,93	0,21	32
Carne de res	79	0,00	14,76	13,55	185
Chile	4,7	0,28	0,05	0,01	1
Cebolla	3,8	0,37	0,05	0,01	2
Apio	0,4	0,01	0,00	0,00	0,06
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,02	0,13
Aceite	7,0	0,00	0,00	7,00	62
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (sandía)	198	14,95	1,21	0,30	59
Total		117,66	26,26	21,83	759,19
% Adecuación		163%	131%	121%	144%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	49,1	Taza	kilogramo	₡860	₡42,23
Frijoles negros	---	26	Taza	Gramo	₡774	₡22,36
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Chayote	133,8	103	Unidad	Kilogramo	₡308	₡41,21
Carne de res	89,8	79	Taza	Kilogramo	₡4,800	₡431,04
Chile	5,7	4,7	Unidad	Gramo	₡500	₡5,41
Cebolla	4,2	3,8	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡6,14
Apio	0,4	0,4	Rama	Gramo	₡350	₡0,59
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Aceite	---	7,0	Taza	Litro	₡987	₡6,91
Azúcar	---	38,7	Taza	Litro	₡704	₡27,24
Sandía		198	Unidad	Kilogramo	₡540	₡88,14
Total						₡688,11

Viernes



Plato: Arroz con atún, frijoles, ensalada de repollo morado, verde, lechuga, tomate y zanahoria, fresco de crema en agua y sandía.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro.
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	39,2	31,10	2,59	0,23	141
Frijoles rojos	24,1	14,77	5,43	0,26	81
Atún	15	0,00	3,98	1,21	28
Zanahoria	15,1	1,42	0,14	0,02	6
Vainica	7,6	1,01	0,52	0,04	6
Repollo morado	10	0,74	0,14	0,02	3
Repollo verde	8	0,43	0,10	0,01	2
Lechuga	16	0,48	0,14	0,02	2
Tomate	8	0,37	0,06	0,02	2
Chile	2,9	0,17	0,03	0,01	1
Cebolla	2,3	0,22	0,03	0,00	1
Apio	1,3	0,04	0,01	0,00	0,18
Culantro	1,5	0,12	0,05	0,01	0,63
Aceite	5,6	0,00	0,00	5,60	50
Margarina	3,4	2,74	0,03	2,74	24
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (sandía)	196	14,80	1,20	0,29	59
Total		106,76	14,45	10,48	555,81
% Adecuación		172%	85%	70%	124%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	39,2	31,10	2,59	0,23	141
Frijoles rojos	24,1	14,77	5,43	0,26	81
Atún	15	0,00	3,98	1,21	28
Zanahoria	15,1	1,42	0,14	0,02	6
Vainica	7,6	1,01	0,52	0,04	6
Repollo morado	10	0,74	0,14	0,02	3
Repollo verde	8	0,43	0,10	0,01	2
Lechuga	16	0,48	0,14	0,02	2
Tomate	8	0,37	0,06	0,02	2
Chile	2,9	0,17	0,03	0,01	1
Cebolla	2,3	0,22	0,03	0,00	1
Apio	1,3	0,04	0,01	0,00	0,18
Culantro	1,5	0,12	0,05	0,01	0,63
Aceite	5,6	0,00	0,00	5,60	50
Margarina	3,4	2,74	0,03	2,74	24
Azúcar	38,7	38,35	0,00	0,00	149
Fruta (sandía)	196	14,80	1,20	0,29	59
Total		106,76	14,45	10,48	555,81
% Adecuación		148%	72%	58%	106%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	39,2	Taza	kilogramo	₡860	₡33,71
Frijoles rojos	---	24,1	Taza	Gramo	₡1,183	₡31,68
Atún	15	15	Taza	Gramo	₡490	₡73,50
Zanahoria	18,9	15,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡9,45
Vainica	7,8	7,6	Unidad	Kilogramo	₡923	₡7,20
Repollo morado	12,5	10	Pelota	Kilogramo	₡923	₡11,54
Repollo verde	10	8	Pelota	kilogramo	₡383	₡3,83
Lechuga	16,8	16	Unidad	Gramo	₡405	₡25,97
Tomate	8,2	8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡9,96
Chile	3,5	2,9	Unidad	Gramo	₡500	₡3,32
Cebolla	2,5	2,3	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡3,66
Apio	1,5	1,3	Rama	Gramo	₡350	₡2,22
Culantro	1,7	1,5	Rollo	Gramo	₡200	₡7,39
Aceite	---	5,6	Taza	Litro	₡987	₡5,53
Margarina	---	3,4	Barra	Gramo	₡755	₡5,13
Azúcar	---	38,7	Taza	Kilogramo	₡704	₡27,24
Sandía	376,9	196	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,24
Total						₡348,57

Semana 4

Lunes



Plato: Arroz blanco, frijoles, huevo picado, ensalada de repollo morado, verde y tomate, fresco de limón y banano.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro.
Textura	X					
Tamaño porción				X		La porción de huevo es muy pequeña
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	42,8	33,96	2,83	0,25	154
Frijoles rojos	15,7	9,62	3,54	0,17	53
Huevo	50,1	0,39	6,30	4,98	74
Repollo morado	30	2,21	0,43	0,05	9
Repollo verde	29	1,56	0,35	0,05	7
Tomate	14	0,64	0,11	0,04	3
Chile	3,1	0,19	0,03	0,01	1
Cebolla	5,5	0,53	0,08	0,01	3
Apio	0,7	0,02	0,00	0,00	0,10
Aceite	6,1	0,00	0,00	6,10	54
Margarina	2,1	0,02	0,02	1,69	15
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Fruta (banano)	131	29,92	1,43	0,43	117
Total		88,95	15,18	13,78	527,1
% Adecuación		143%	89%	92%	117%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	42,8	33,96	2,83	0,25	154
Frijoles rojos	15,7	9,62	3,54	0,17	53
Huevo	50,1	0,39	6,30	4,98	74
Repollo morado	30	2,21	0,43	0,05	9
Repollo verde	29	1,56	0,35	0,05	7
Tomate	14	0,64	0,11	0,04	3
Chile	3,1	0,19	0,03	0,01	1
Cebolla	5,5	0,53	0,08	0,01	3
Apio	0,7	0,02	0,00	0,00	0,10
Aceite	6,1	0,00	0,00	6,10	54
Margarina	2,1	0,02	0,02	1,69	15
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Fruta (banano)	131	29,92	1,43	0,43	117
Total		88,95	15,18	13,78	527,1
% Adecuación		124%	76%	77%	100%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	42,8	Taza	kilogramo	₡860	₡36,81
Frijoles rojos	---	15,7	Taza	Gramo	₡1,183	₡20,64
Huevo	56,9	50,1	Unidad	Cartón	₡3,350	₡68,08
Repollo morado	37,5	30	Pelota	Kilogramo	₡923	₡34,61
Repollo verde	36,2	29	Pelota	Kilogramo	₡383	₡13,86
Tomate	14,3	14	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡17,37
Chile	3,8	3,1	Unidad	Gramo	₡500	₡3,61
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Apio	0,8	0,7	Unidad	Gramo	₡350	₡1,18
Aceite	---	3,1	Taza	Litro	₡987	₡3,06
Margarina	---	2,1	Unidad	Kilogramo	₡755	₡3,17
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Banano	204,7	131	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡255,21

Jueves



Plato: Arroz con zanahoria, vainica, guisantes, maíz dulce y carne de res, frijoles, ensalada de repollo verde, repollo morado, tomate y pepino, fresco de limón y piña.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro.
Textura	X					
Tamaño porción	X					
Armonía	X					

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	31,9	25,31	2,11	0,19	115
Frijoles rojos	26,9	16,49	6,06	0,28	91
Carne de res	27,5	0,00	5,14	4,72	64
Maíz dulce	2,6	0,49	0,08	0,03	2
Zanahoria	13,1	1,23	0,12	0,01	5
Guisantes	3,1	0,65	0,26	0,01	4
Vainica	2,9	0,34	0,16	0,02	2
Repollo morado	8	0,59	0,11	0,01	2
Repollo verde	15	0,81	0,18	0,03	4
Lechuga	24	0,71	0,22	0,03	3
Tomate	5	0,23	0,04	0,02	1
Pepino	12	0,26	0,07	0,02	1
Chile	3,5	0,21	0,03	0,01	1
Cebolla	2,7	0,26	0,04	0,01	1
Apio	0,8	0,02	0,01	0,00	0,11
Culantro	0,9	0,07	0,03	0,01	0,38
Aceite	4,5	0,00	0,00	4,50	40
Margarina	3,4	0,03	0,03	2,74	24
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	72	9,72	0,38	0,08	37
Total		67,31	15,13	12,72	434,49
% Adecuación		109%	89%	85%	97%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	31,9	25,31	2,11	0,19	115
Frijoles rojos	26,9	16,49	6,06	0,28	91
Carne de res	27,5	0,00	5,14	4,72	64
Maíz dulce	2,6	0,49	0,08	0,03	2
Zanahoria	13,1	1,23	0,12	0,01	5
Guisantes	3,1	0,65	0,26	0,01	4
Vainica	2,9	0,34	0,16	0,02	2
Repollo morado	8	0,59	0,11	0,01	2
Repollo verde	15	0,81	0,18	0,03	4
Lechuga	24	0,71	0,22	0,03	3
Tomate	5	0,23	0,04	0,02	1
Pepino	12	0,26	0,07	0,02	1
Chile	3,5	0,21	0,03	0,01	1
Cebolla	2,7	0,26	0,04	0,01	1
Apio	0,8	0,02	0,01	0,00	0,11
Culantro	0,9	0,07	0,03	0,01	0,38
Aceite	4,5	0,00	0,00	4,50	40
Margarina	3,4	0,03	0,03	2,74	24
Fresco (limón)	15,9	1,37	0,06	0,00	4
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	72	9,72	0,38	0,08	37
Total		67,31	15,13	12,72	434,49
% Adecuación		93%	76%	71%	83%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	31,9	Taza	kilogramo	₡860	₡27,43
Frijoles rojos	---	26,9	Taza	Gramo	₡1,183	₡35,36
Carne de res	31,3	27,5	Taza	Kilogramo	₡4,800	₡150,24
Maíz dulce	2,6	2,6	Taza	Gramo	₡435	₡8,08
Zanahoria	16,4	13,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡8,20
Guisantes	3,1	3,1	Taza	Gramo	₡210	₡7,23
Vainica	3,0	2,9	Unidad	kilogramo	₡923	₡2,77
Repollo morado	10,0	8	Pelota	kilogramo	₡923	₡9,23
Repollo verde	18,8	15	Pelota	Kilogramo	₡383	₡9,69
Lechuga	25,3	24	Unidad	Gramo	₡405	₡39,11
Tomate	5,1	5	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡6,20
Pepino	16,4	12	Unidad	Gramo	₡473	₡12,16
Chile	4,3	3,5	Unidad	Gramo	₡500	₡4,08
Cebolla	3,0	2,7	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡4,39
Apio	0,9	0,8	Rama	Gramo	₡350	₡1,33
Culantro	1,0	0,9	Rollo	Gramo	₡200	₡4,35
Aceite	---	4,5	Taza	Litro	₡987	₡4,44
Margarina	---	3,4	Barra	Gramo	₡755	₡5,13
Jugo de limón	---	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Azúcar	---	8,6	Taza	Kilogramo	₡704	₡6,05
Piña	138,5	72	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡74,47
Total						₡452,55

Viernes



Plato: Arroz blanco, papas con carne de res, fresco de tamarindo y piña.

Muy bueno=1

Bueno = 2

Regular=3

Malo= 4

Muy malo=5

AGATTTA	1	2	3	4	5	Observación
Aroma	X					
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura					X	Se encontraba dentro de la zona de peligro
Textura	X					
Tamaño porción			X			La porción servida es muy pequeña
Armonía					X	El plato se ve muy pálido

I Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	30,2	23,96	2,00	0,18	109
Papa	59,2	7,36	1,52	0,05	34
Carne de res	69,9	0,00	13,06	11,99	164
Chile	3,4	0,21	0,03	0,01	1
Cebolla	2,6	0,25	0,04	0,01	1
Apio	0,5	0,01	0,00	0,01	0,07
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Aceite	4,3	0,00	0,00	4,30	38
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	74	9,99	0,39	0,08	38
Total		57,07	17,35	16,69	444,20
% Adecuación		92%	102%	111%	99%

II Ciclo

Alimento	Peso crudo (gr)	CHO (g)	CHON (g)	Grasa (g)	Energía (kcal)
Arroz blanco	30,2	23,96	2,00	0,18	109
Papa	59,2	7,36	1,52	0,05	34
Carne de res	69,9	0,00	13,06	11,99	164
Chile	3,4	0,21	0,03	0,01	1
Cebolla	2,6	0,25	0,04	0,01	1
Apio	0,5	0,01	0,00	0,01	0,07
Culantro	0,3	0,02	0,01	0,00	0,13
Aceite	4,3	0,00	0,00	4,30	38
Fresco (tamarindo)	10,8	6,75	0,30	0,06	26
Azúcar	8,6	8,52	0,00	0,00	33
Fruta (piña)	74	9,99	0,39	0,08	38
Total		57,07	17,35	16,69	444,20
% Adecuación		79%	87%	93%	85%

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	30,2	Taza	kilogramo	₡860	₡25,97
Papa	59,2	59,2	Unidad	kilogramo	₡445	₡26,34
Carne de res	79,4	69,9	Taza	Kilogramo	₡4,800	₡381,12
Chile	4,1	3,4	Unidad	Gramo	₡500	₡3,89
Cebolla	2,9	2,6	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡4,24
Apio	0,6	0,5	Rama	Gramo	₡350	₡0,89
Culantro	0,3	0,3	Rollo	Gramo	₡200	₡1,30
Aceite	---	4,3	Taza	Litro	₡987	₡4,24
Tamarindo	31,8	10,8	Pelota	Kilogramo	₡1,846	₡34,53
Azúcar	---	8,6	Taza	kilogramo	₡704	₡6,05
Piña	142,3	74	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡76,51
Total						₡565,08

Anexo nº9: propuesta de menú y estudio de costos

Menú impuesto de un tiempo de comida (almuerzo), 5 D/S, 6 semanas

Estructura del plato:

- Plato principal
- Guarnición harinosa
- Guarnición vegetal
- Bebida fría
- Postre

Valor nutritivo

I Ciclo: valor energético total VET(1500 kcal)

	%	Kcal	Gramos
CHO	55	825	206
CHON	15	225	56
Grasa	30	450	50
Total	100	1500	

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasas	Energía
Lácteo	1	12	8	5	120
Vegetales	2	10	4	0	50
Frutas	4	60	0	0	240
Azúcares	5	25	0	0	100
Harinas	6	90	18	6	480
Carnessemimagras	4	0	28	20	300
Grasas	5	0	0	25	225
Total		197	58	52	1485
% Adecuación		96%	103%	104%	99%

- Se brindara el 30% del VET (450 kcal)

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasas	Energía
Vegetales	2	10	4	0	50
Frutas	1	15	0	0	60
Azúcares	2	10	0	0	40
Harinas	2	30	6	2	160
Carnes semimagras	1	0	7	5	75
Grasas	1,5	0	0	7,5	67,5
Total		65	17	14,5	452,5
% Adecuación		105%	101%	97%	101%

II Ciclo: Valor energético total VET (1750 kcal)

	%	Kcal	Gramos
CHO	55	963	241
CHON	15	263	66
Grasa	30	525	58
Total	100	1750	

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasas	Energía
Lácteo	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	4	60	0	0	240
Azúcares	5	25	0	0	100
Harinas	8	120	24	8	640
Carnes Semimagras	4	0	28	20	300
Grasas	5	0	0	25	225
Total		237	68	58	1725
% Adecuación		98%	104%	99%	99%

- Se brindara el 30% del VET (525 kcal)

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasas	Energía
Vegetales	2	10	4	0	50
Frutas	1	15	0	0	60
Azúcares	1	5	0	0	20
Harinas	3	45	9	3	240
Carnes Semimagras	1	0	7	5	75
Grasas	2	0	0	10	90
Total		75	20	18	535
% Adecuación		104%	102%	103%	102%

Cálculo del MCM

5	6	2
5	3	3
5	1	5
1	1	

- Número de celdas o casillas que conforman la plantilla ($2 \times 3 \times 5 = 30$)
- Número de semanas que conforman el menú ($30/5 = 6$)
- Número de recetas por base ($30/6 = 5$)

Listado de bases

1. Pollo solo
2. Res mixto
3. Pescado mixto
4. Pollo mixto
5. Ovolacto
6. Cerdo mixto

Recetas por base

1. Pollo solo:

- Muslitos de pollo en salsa de tomate
- Fajitas de pollo con chile, cebolla y orégano.
- Pollo asado
- Alitas de pollo al horno con hierbas
- Filet de pollo a la plancha

2. Res mixto:

- Espagueti con carne molida
- Sopa de frijoles blancos con carne
- Chop suey con carne
- Picadillo de plátano verde con carne molida
- Picadillo de papa con carne mechada

3. Pescado mixto:

- Estofado de pescado
- Tornillitos en salsa de tomate con atún
- Arroz con atún
- Canelones con atún
- Tortas de papa con atún

4. Pollo mixto:

- Arroz con pollo
- Garbanzos con pollo y zanahoria
- Sopa de pollo
- Lentejas con pollo
- Pollo con papas, zanahoria y zucchini

5. Ovolacto:

- Huevo picado con tomate
- Espagueti en salsa de tomate con queso
- Barbudos
- Sopa negra
- Tortas de yuca con queso

6. Cerdo mixto:

- Arroz con cerdo
- Cerdo con salsa de tomate y papas
- Cubaces con cerdo y vegetal
- Estofado de cerdo
- Frijoles blancos con carne de cerdo

Plantilla numérica

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	1	2	3	4	5
Semana 2	6	1	2	3	4
Semana 3	5	6	1	2	3
Semana 4	4	5	6	1	2
Semana 5	3	4	5	6	1
Semana 6	2	3	4	5	6

Distribución de las bases en los números correspondientes

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Pollo solo	Res mixto	Pescado mixto	Pollo mixto	Ovolacto
Semana 2	Cerdo mixto	Pollo solo	Res mixto	Pescado mixto	Pollo mixto
Semana 3	Ovolacto	Cerdo mixto	Pollo solo	Res mixto	Pescado mixto
Semana 4	Pollo mixto	Ovolacto	Cerdo mixto	Pollo solo	Res mixto
Semana 5	Pescado mixto	Pollo mixto	Ovolacto	Cerdo mixto	Pollo solo
Semana 6	Res mixto	Pescado mixto	Pollo mixto	Ovolacto	Cerdo mixto

Traducción de la plantilla

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Muslitos de pollo en salsa de tomate	Espaguetti en salsa de tomate con carne molida	Estofado de pescado	Arroz con pollo	Huevo picado con tomate
Semana 2	Arroz con cerdo	Fajitas de pollo con chile, cebolla y orégano	Sopa de frijoles blancos con carne	Tornillitos en salsa de tomate con atún	Garbanzos con pollo y zanahoria
Semana 3	Espaguetti en salsa de tomate con queso	Cerdo con salsa de tomate y papas	Pollo asado	Chop suey con carne de res	Arroz con atún
Semana 4	Sopa de pollo	Barbudos	Cubaces con cerdo y vegetal	Alitas de pollo al horno con hierbas	Picadillo de plátano verde con carne molida
Semana 5	Canelones con atún	Lentejas con pollo	Sopa negra con huevo duro	Estofado de cerdo	Filet de pollo a la plancha
Semana 6	Picadillo de papa con carne mechada	Tortas de papa con atún	Pollo con papas, zanahoria y zucchini	Tortas de yuca con queso	Frijoles blancos con carne de cerdo

Menú

Semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Muslitos de pollo en salsa de tomate	Espagueti en salsa de tomate con carne molida	Estofado de pescado	Arroz con pollo	Huevo picado con tomate
Guarnición harinosa	Arroz y frijoles	Pan baguette	Arroz y frijoles	Frijoles molidos	Arroz y frijoles
Guarnición vegetal	Lechuga, zanahoria, repollo morado y tomate	Repollo verde, zanahoria, pepino y tomate	Lechuga, tomate y guisantes	Repollo verde, repollo morado, pepino y tomate	---
Bebida fría	Fresco de Tamarindo	Fresco de mora	Fresco de limón	Fresco de naranja	Fresco de cas
Postre	Banano	Sandía	Piña	Papaya	Melón

Semana 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Arroz con cerdo	Fajitas de pollo con chile, cebolla y orégano	Sopa de frijol blanco con carne	Tornillitos en salsa de tomate con atún	Garbanzos con pollo y zanahoria
Guarnición harinosa	Frijoles molidos	Arroz y frijoles	Papa	Arroz	Arroz
Guarnición vegetal	Lechuga, repollo morado, tomate y maíz dulce	Repollo verde, repollo morado y tomate	Zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	Repollo morado, repollo verde, zanahoria y tomate
Bebida fría	Fresco de sandía	Fresco de piña	Fresco de melón	Fresco de fresa	Fresco de maracuyá
Postre	Banano	Sandía	Papaya	Piña	Melón

Semana 3

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Espagueti en salsa de tomate con queso	Cerdo con salsa de tomate y papas	Pollo asado	Chop suey con carne de res	Arroz con atún
Guarnición harinosa	---	Arroz	Arroz y frijoles	---	Frijoles molidos
Guarnición vegetal	Lechuga, repollo morado, tomate y guisantes	Repollo verde, repollo morado, tomate, pepino y zanahoria	Picadillo de vainica y zanahoria	Chayote, zanahoria, brocolí	Repollo verde, tomate y pepino
Bebida fría	Fresco de mora	Fresco de tamarindo	Fresco de naranja	Fresco de cas	Fresco de limón
Postre	Banano	Sandía	Piña	Melón	Papaya

Semana 4

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Sopa de pollo	Barbudos	Cubaces con cerdo y vegetal	Alitas de pollo al horno con hierbas	Picadillo de plátano verde con carne molida
Guarnición harinosa	Papa y yuca	Arroz y frijoles	Arroz	Arroz y frijoles	Arroz
Guarnición vegetal	Chayote, ayote tierno, zanahoria y vainica	---	Zanahoria	Lechuga, tomate, repollo morado, culantro y maíz dulce	Repollo morado, repollo verde, tomate y zanahoria
Bebida fría	Fresco de sandía	Fresco de piña	Fresco de fresa	Fresco de maracuyá	Fresco de melón
Postre	Banano	Sandía	Piña	Melón	Papaya

Semana 5

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Canelones con atún	Lentejas con pollo	Sopa negra con huevo duro	Estofado de cerdo con vegetales	Filet de pollo a la plancha
Guarnición harinosa	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Guarnición vegetal	Repollo morado, zanahoria y pepino	Lechuga, repollo morado, zanahoria y tomate	Chile, cebolla y culantro	Repollo verde, lechuga, tomate y maíz dulce	Picadillo de chayote
Bebida fría	Fresco de cas	Fresco de mora	Fresco de naranja	Fresco de tamarindo	Fresco de sandía
Postre	Banano	Piña	Sandía	Melón	Papaya

Semana 6

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal	Picadillo de papa con carne mechada	Tortas de papa con atún	Pollo con zuchinni, zanahoria y papas	Tortas de yuca con queso	Frijoles blancos con carne de cerdo y verduras
Guarnición harinosa	Arroz	Arroz	Arroz y frijoles	Arroz	Arroz
Guarnición vegetal	Lechuga, repollo verde, tomate y guisantes	Lechuga, repollo morado, tomate y culantro	Repollo morado, zanahoria, tomate	Lechuga, tomate, culantro y pepino	Zanahoria
Bebida fría	Fresco de fresa	Fresco de melón	Fresco de limón	Fresco de maracuyá	Fresco de piña
Postre	Banano	Piña	Sandía	Melón	Papaya

I Ciclo

Semana 1

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramos	₡774	₡30,10
Muslitos de pollo	59,1	38,4	Unidad	Kilogramo	₡2,375	₡140,36
Repollo verde	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡383	₡23,94
Zanahoria	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡500	₡31,25
Pepino	61,6	45	Unidad	Gramo	₡473	₡45,67
Tomate	134,6	131,9	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡163,54
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,846	₡34,53
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡585,28

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Pan baguette	---	36	Unidad	Gramo	₡500	₡81,82
Espaguetti	---	51,3	Taza	Gramo	₡285	₡58,48
Carne molida	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,689	₡242,89
Lechuga	63,2	60	Unidad	Gramo	₡405	₡97,69
Zanahoria	50	40	Unidad	Kilogramo	₡500	₡25,00
Repollo morado	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡923	₡57,69
Tomate	105,9	103,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡128,67
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (mora)	11,3	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,600	₡18,08
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡827,47

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pescado	39	39	Unidad	Kilogramo	₡5,500	₡214,50
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Gramo	₡500	₡39,45
Lechuga	84,2	80	Unidad	Gramo	₡405	₡130,16
Tomate	116,7	114,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡141,79
Guisantes	30	30	Taza	Gramo	₡210	₡70,00
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (limón)	15,9	15,9	Taza	Gramo	₡2,051	₡32,61
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡964,90

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,823	₡135,50
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡39,45
Repollo verde	36,3	29	Unidad	Gramo	₡383	₡13,90
Repollo morado	35	28	Unidad	Kilogramo	₡923	₡32,31
Pepino	41,1	30	Unidad	Gramo	₡473	₡30,69
Tomate	28,6	28	Unidad	Gramo	₡1,215	₡34,75
Chile	6,6	5,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Gramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Taza	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡699,26

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Huevo	56,8	50	Unidad	Cartón	₡3,350	₡102,85
Tomate	259,6	254,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡315,41
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,4	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (cas)	10,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,000	₡10,8
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡819,37

Semana 2

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Carne de cerdo	47,2	42	Taza	Kilogramo	₡2700	₡127,44
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡39,45
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Lechuga	84,2	80	Unidad	Gramo	₡405	₡130,16
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,3
Tomate	71,4	70	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡86,75
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡747,85

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	71,1	38,4	Unidad	Kilogramo	₡4,068	₡289,23
Chile	49,2	40,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡46,68
Cebolla	54,7	49,8	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡79,97
Repollo verde	162,5	130	Unidad	Kilogramo	₡383	₡62,24
Repollo morado	162,5	130	Unidad	Kilogramo	₡923	₡149,99
Tomate	117,3	115	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡142,52
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡11,18
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡962,45

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Papa	127,5	127,5	Unidad	kilogramo	₡445	₡56,74
Frijoles blancos	---	35	Taza	Gramo	₡600	₡52,50
Carne de res	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡255,27
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Zanahoria	151,5	121,2	Unidad	Kilogramo	₡500	₡75,75
Tomate	129,7	127,2	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡157,58
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (melón)	21,2	10,8	Unidad	Kilogramo	₡800	₡16,96
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡810,92

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Tornillitos	---	51,3	Taza	Gramo	₡440	₡90,29
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Tomate	145,4	142,5	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡176,66
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	94,7	90	Unidad	Gramo	₡405	₡146,39
Zanahoria	100	80	Unidad	Kilogramo	₡500	₡50,00
Pepino	82,2	60	Unidad	Gramo	₡473	₡60,94
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡889,44

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Garbanzos	---	61,3	Taza	Gramo	₡685	₡104,98
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,823	₡135,50
Zanahoria	179,1	143,3	Unidad	Kilogramo	₡500	₡89,55
Tomate	64,3	63	Unidad	Gramo	₡1,215	₡78,12
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Repollo verde	100	80	Unidad	Gramo	₡383	₡38,30
Chile	6,6	5,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Gramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡923,92

Semana 3

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Espagueti	---	102,5	Taza	Gramo	₡285	₡116,85
Queso blanco	---	30	Taza	Kilogramo	₡3,355	₡100,65
Tomate	243,7	238,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡296,10
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	94,7	90	Unidad	Kilogramo	₡405	₡146,39
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Guisantes	30	30	Taza	Gramo	₡210	₡70,00
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (mora)	11,3	10,8	Taza	Gramo	₡1600	₡18,08
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡907,84

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Carne de cerdo	55,2	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,64
Tomate	133,9	131,3	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡162,69
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Taza	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Repollo verde	100	80	Unidad	Kilogramo	₡383	₡38,30
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Pepino	95,9	70	Unidad	Gramo	₡473	₡71,09
Zanahoria	87,5	70	Unidad	Gramo	₡500	₡43,75
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,846	₡34,53
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡841,61

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	53,3	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,100	₡111,93
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Vainica	219,2	114	Unidad	Kilogramo	₡923	₡202,32
Zanahoria	151,5	121,2	Unidad	Gramo	₡500	₡75,75
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Unidad	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡653,62

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Chopsuey	---	102,5	Taza	kilogramo	₡945	₡484,31
Carne de res	49,8	43,8	Taza	Gramo	₡4,814	₡239,74
Chayote	109,1	84	Taza	Gramo	₡308	₡33,60
Zanahoria	101	80,8	Unidad	Kilogramo	₡500	₡50,5
Brocolí	120,7	71,2	Unidad	Gramo	₡700	₡134,54
Chile	6,6	5,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Gramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (cas)	10,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,000	₡10,80
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.265,28

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Repollo verde	205	164	Unidad	Kilogramo	₡383	₡78,51
Tomate	166,3	163	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡202,05
Pepino	223,3	163	Unidad	Gramo	₡473	₡165,55
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (limón)	15,9	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡900,36

Semana 4

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Yuca	122,5	122,5	Taza	kilogramo	₡300	₡36,75
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡4,068	₡195,26
Chayote	81,8	63	Taza	Kilogramo	₡308	₡25,19
Ayote tierno	129,1	68,4	Taza	Gramo	₡600	₡148,67
Zanahoria	75,8	60,6	Unidad	Kilogramo	₡500	₡37,90
Vainica	109,6	57	Unidad	Kilogramo	₡923	₡101,16
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡673,95

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	Kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Unidad	Kilogramo	₡774	₡30,10
Huevo	56,8	50	Unidad	Cartón	₡3,350	₡67,96
Vainica	438,5	228	Unidad	Kilogramo	₡923	₡404,73
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Taza	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡11,18
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡679,54

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Cubaces	---	35	Taza	Kilogramo	₡700	₡49,00
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Zanahoria	303	242,4	Unidad	Gramo	₡500	₡151,50
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡595,62

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Alitas de pollo	71,1	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,375	₡168,86
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	157,9	150	Unidad	Gramo	₡405	₡244,08
Tomate	142,9	140	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡173,62
Repollo morado	187,5	150	Unidad	Kilogramo	₡923	₡173,06
Culantro	55,5	50	Rollo	Gramo	₡200	₡241,30
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.431,73

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Plátano verde	195,1	128,8	Unidad	Gramo	₡150	₡104,89
Carne molida	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,689	₡242,89
Repollo morado	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡923	₡141,96
Repollo verde	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡383	₡58,91
Tomate	124,5	122	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡151,27
Zanahoria	152,5	122	Unidad	Gramo	₡500	₡76,25
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (melón)	21,2	10,8	Unidad	Kilogramo	₡800	₡16,96
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡1.037,67

Semana 5

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Canelones	---	20	Unidad	Gramo	₡625	₡50,00
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Tomate	101,4	99,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡123,20
Repollo verde	122,5	98	Unidad	Kilogramo	₡383	₡46,92
Zanahoria	112,5	90	Unidad	Kilogramo	₡500	₡56,25
Pepino	126	92	Unidad	Gramo	₡473	₡93,41
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (cas)	10,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,000	₡10,8
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38,00	₡38,00
Total						₡643,47

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Lentejas	---	53,8	Taza	Gramo	₡696	₡93,61
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,823	₡68,88
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	131,6	125	Unidad	Gramo	₡405	₡203,43
Repollo morado	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡923	₡141,96
Zanahoria	152,5	122	Unidad	Kilogramo	₡500	₡76,25
Tomate	122,4	120	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡148,72
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (mora)	11,3	10,8	Unidad	Gramo	₡1600	₡18,08
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡231,77
Total						₡1.060,59

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Huevo duro	56,8	50	Unidad	Kilogramo	₡3,350	₡67,98
Chile	38,4	31,5	Taza	Gramo	₡500	₡36,43
Cebolla	34,7	31,6	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡50,73
Culantro	31,7	28,5	Unidad	Gramo	₡200	₡137,83
Apio	34,7	30,9	Rama	Gramo	₡350	₡51,24
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Unidad	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡575,69

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Zanahoria	52,5	42	Unidad	Kilogramo	₡500	₡26,25
Vainica	76,1	39,6	Unidad	Kilogramo	₡923	₡70,24
Chayote	56,6	43,6	Unidad	Kilogramo	₡308	₡17,43
Tomate	74,5	73	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡90,52
Lechuga	88,4	84	Unidad	Gramo	₡405	₡136,65
Repollo verde	103,8	83	Unidad	Kilogramo	₡383	₡39,75
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,846	₡3,99
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡967,64

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	35	Unidad	Gramo	₡774	₡30,10
Filet de pollo	80	38,4	Taza	Kilogramo	₡4,068	₡325,44
Chayote	313,6	241,5	Unidad	Kilogramo	₡308	₡96,59
Chile	6,6	5,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Culantro	10,1	9,1	Rollo	Gramo	₡200	₡43,91
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡745,39

Semana 6

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Carne mechada	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡284,84
Lechuga	166,3	158	Unidad	Gramo	₡405	₡257,07
Repollo verde	196,2	157	Unidad	Kilogramo	₡383	₡75,14
Tomate	158,2	155	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡192,21
Guisantes	20	20	Taza	Gramo	₡210	₡46,67
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡1.045,81

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	Kilogramo	₡860	₡48,42
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Atún	30	30	Unidad	Kilogramo	₡490	₡147,00
Lechuga	157,9	150	Unidad	Gramo	₡405	₡244,08
Repollo morado	187,5	150	Unidad	Kilogramo	₡923	₡173,06
Tomate	153,1	150	Unidad	Gramo	₡1,215	₡186,02
Culantro	55,5	50	Rollo	Gramo	₡200	₡241,30
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (mora)	11,3	10,8	Unidad	Gramo	₡1600	₡18,08
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡1.267,19

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles negros	---	17,5	Taza	Gramo	₡774	₡15,05
Pollo	80	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,100	₡168,00
Papa	63,8	63,8	Unidad	Kilogramo	₡445	₡28,39
Zanahoria	185,1	148,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡92,55
Zuchinni	134,5	71,3	Unidad	Gramo	₡600	₡154,89
Repollo morado	106,3	85	Unidad	Kilogramo	₡923	₡98,11
Tomate	274,3	268,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡333,27
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡1.088,44

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Yuca	---	122,5	Taza	Gramo	₡300	₡36,75
Queso	30	30	Taza	Kilogramo	₡3,355	₡100,65
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	168,4	160	Unidad	Kilogramo	₡405	₡260,31
Tomate	127,5	125	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡154,91
Culantro	55,5	50	Unidad	Kilogramo	₡200	₡241,30
Pepino	212,3	155	Unidad	Kilogramo	₡473	₡157,39
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.336,48

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Frijoles blancos	---	35	Unidad	Gramo	₡600	₡52,50
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Zanahoria	290,4	232,3	Unidad	Kilogramo	₡500	₡145,20
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Culantro	10,1	9,1	Rollo	Gramo	₡200	₡43,91
Aceite	---	7,5	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	10	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡7,04
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡11,18
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡674,29

II Ciclo

Semana 1

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramos	₡774	₡30,10
Muslitos de pollo	59,1	38,4	Unidad	Kilogramo	₡2,375	₡173,14
Repollo verde	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡383	₡23,94
Zanahoria	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡500	₡31,25
Pepino	61,6	45	Unidad	Gramo	₡473	₡45,67
Tomate	134,6	131,9	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡163,54
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,846	₡34,53
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡665,34

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Pan baguette	---	36	Unidad	Gramo	₡500	₡81,82
Espaguetti	---	102,5	Taza	Gramo	₡285	₡116,85
Carne molida	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,689	₡242,89
Lechuga	63,2	60	Unidad	Gramo	₡405	₡97,69
Zanahoria	50	40	Unidad	Kilogramo	₡500	₡25,00
Repollo morado	62,5	50	Unidad	Kilogramo	₡923	₡57,69
Tomate	105,9	103,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡128,67
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (mora)	11,3	10,8	Taza	Gramo	₡1,600	₡18,08
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡884,79

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pescado	39	39	Unidad	Kilogramo	₡5,500	₡214,50
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Gramo	₡500	₡39,45
Lechuga	84,2	80	Unidad	Gramo	₡405	₡130,16
Tomate	116,7	114,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡141,79
Guisantes	30	30	Taza	Gramo	₡210	₡70,00
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (limón)	15,9	15,9	Taza	Gramo	₡2,051	₡32,61
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡1.012,21

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,823	₡135,50
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡39,45
Repollo verde	36,3	29	Unidad	Gramo	₡383	₡13,90
Repollo morado	35	28	Unidad	Kilogramo	₡923	₡32,30
Pepino	41,1	30	Unidad	Gramo	₡473	₡30,47
Tomate	28,6	28	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡34,75
Chile	6,6	5,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Gramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Taza	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡746,31

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Huevo	56,8	50	Unidad	Cartón	₡3,350	₡102,85
Tomate	259,6	254,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡315,41
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (cas)	10,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,000	₡10,8
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡866,65

Semana 2

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Carne de cerdo	47,2	42	Taza	Kilogramo	₡2,700	₡127,44
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Zanahoria	78,9	63,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡39,45
Vainica	114,2	59,4	Unidad	Kilogramo	₡923	₡105,41
Lechuga	84,2	80	Unidad	Gramo	₡405	₡130,16
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Tomate	71,4	70	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡86,75
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡795,13

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	71,1	38,4	Unidad	Kilogramo	₡4,068	₡289,23
Chile	49,2	40,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡35,29
Cebolla	54,7	49,8	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡54,82
Repollo verde	162,5	130	Unidad	Kilogramo	₡383	₡62,24
Repollo morado	162,5	130	Unidad	Kilogramo	₡923	₡149,99
Tomate	117,3	115	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡142,52
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1013	₡11,18
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡973,19

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Papa	255	255	Taza	kilogramo	₡445	₡113,47
Frijoles blancos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Carne de res	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡255,27
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Zanahoria	151,5	121,2	Unidad	Kilogramo	₡500	₡75,75
Tomate	129,7	127,2	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡157,58
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (melón)	21,2	10,8	Unidad	Kilogramo	₡800	₡16,96
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡844,20

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	kilogramo	₡860	₡48,42
Tornillitos	---	102,5	Taza	Gramo	₡440	₡180,40
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Tomate	145,4	142,5	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡176,66
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	94,7	90	Unidad	Gramo	₡405	₡146,39
Zanahoria	100	80	Unidad	Kilogramo	₡500	₡50,00
Pepino	82,2	60	Unidad	Gramo	₡473	₡60,94
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡978,50

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Garbanzos	---	61,3	Taza	Gramo	₡685	₡104,98
Pollo	48	38,4	Taza	Gramo	₡2,823	₡135,50
Zanahoria	179,1	143,3	Unidad	Kilogramo	₡500	₡89,55
Tomate	64,3	63	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡78,12
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Repollo verde	100	80	Unidad	Kilogramo	₡383	₡38,30
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡971,20

Semana 3

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Espagueti	---	153,8	Taza	Gramo	₡285	₡175,33
Queso blanco	---	30	Taza	Kilogramo	₡3,355	₡100,65
Tomate	243,7	238,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡296,09
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	94,7	90	Unidad	Kilogramo	₡405	₡146,39
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Guisantes	30	30	Taza	Gramo	₡210	₡70,00
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (mora)	11,3	10,8	Taza	Gramo	₡1,600	₡18,08
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡965,26

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Carne de cerdo	55,2	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,64
Tomate	133,9	131,3	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡162,69
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Taza	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Repollo verde	100	80	Unidad	Kilogramo	₡383	₡38,30
Repollo morado	100	80	Unidad	Kilogramo	₡923	₡92,30
Pepino	95,9	70	Unidad	Gramo	₡473	₡71,09
Zanahoria	87,5	70	Unidad	Gramo	₡500	₡43,75
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,846	₡34,53
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡888,89

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	53,3	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,100	₡111,93
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Vainica	219,2	114	Unidad	Kilogramo	₡923	₡202,32
Zanahoria	151,5	121,2	Unidad	Kilogramo	₡500	₡75,75
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Unidad	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡700,90

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Chopsuey	---	153,8	Taza	Gramo	₡945	₡726,71
Carne de res	49,8	43,8	Taza	Kilogramo	₡4,814	₡239,74
Chayote	109,1	84	Taza	Gramo	₡308	₡33,60
Zanahoria	101	80,8	Unidad	Kilogramo	₡500	₡50,50
Brocolí	120,7	71,2	Unidad	Gramo	₡700	₡134,54
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Gramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (cas)	10,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,000	₡10,80
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.506,63

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros molidos	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Repollo verde	205	164	Unidad	Kilogramo	₡383	₡78,51
Tomate	166,3	163	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡202,05
Pepino	223,3	163	Unidad	Gramo	₡473	₡165,55
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (limón)	15,9	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡947,64

Semana 4

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Yuca	183,3	183,8	Unidad	kilogramo	₡300	₡54,99
Papa	191,3	191,3	Unidad	Kilogramo	₡445	₡85,13
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡4,068	₡195,26
Chayote	81,8	63	Taza	Kilogramo	₡308	₡25,19
Ayote tierno	129,1	68,4	Taza	Gramo	₡600	₡148,68
Zanahoria	75,8	60,0	Unidad	Kilogramo	₡500	₡37,90
Vainica	109,6	57	Unidad	Kilogramo	₡923	₡101,16
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡719,54

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Unidad	Kilogramo	₡774	₡30,10
Huevo	56,8	50	Unidad	Cartón	₡3,350	₡67,96
Vainica	438,5	228	Unidad	Kilogramo	₡923	₡404,74
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Taza	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡11,18
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡726,83

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Cubaces	---	35	Taza	Kilogramo	₡700	₡49,00
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Zanahoria	303	242,4	Unidad	Kilogramo	₡500	₡151,50
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡642,90

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Alitas de pollo	71,1	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,375	₡168,86
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	157,9	150	Unidad	Gramo	₡405	₡244,08
Tomate	142,9	140	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡173,62
Repollo morado	187,5	150	Unidad	Kilogramo	₡923	₡173,06
Culantro	55,5	50	Rollo	Gramo	₡200	₡241,30
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.479,01

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Plátano verde	195,1	128,8	Unidad	Gramo	₡150	₡104,89
Carne molida	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,689	₡242,89
Repollo morado	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡923	₡141,96
Repollo verde	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡383	₡58,90
Tomate	124,5	122	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡151,27
Zanahoria	152,5	122	Unidad	Kilogramo	₡500	₡76,25
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (melón)	21,2	10,8	Unidad	Kilogramo	₡800	₡16,96
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡1.084,94

Semana 5

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Canelones	---	20	Unidad	Gramo	₡625	₡50,00
Atún	30	30	Taza	Gramo	₡490	₡147,00
Tomate	101,4	99,4	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡123,20
Repollo morado	122,5	98	Unidad	Kilogramo	₡923	₡113,07
Zanahoria	112,5	90	Unidad	Kilogramo	₡500	₡56,25
Pepino	126	92	Unidad	Gramo	₡473	₡93,41
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (cas)	10,8	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,000	₡10,80
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡756,90

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Lentejas	---	53,8	Taza	Gramo	₡696	₡93,61
Pollo	48	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,823	₡135,50
Lechuga	131,6	125	Unidad	Gramo	₡405	₡203,43
Repollo morado	153,8	123	Unidad	Kilogramo	₡923	₡141,96
Zanahoria	152,5	122	Unidad	Kilogramo	₡500	₡76,25
Tomate	122,4	120	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡148,72
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (mora)	11,3	10,8	Unidad	Gramo	₡1,600	₡18,08
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡231,77
Total						₡1.174,49

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	168,8	Taza	kilogramo	₡860	₡145,17
Huevo duro	56,8	50	Unidad	Cartón	₡3,350	₡102,85
Chile	38,4	31,5	Taza	Gramo	₡500	₡36,43
Cebolla	34,7	31,6	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡50,73
Culantro	31,7	28,5	Unidad	Gramo	₡200	₡137,83
Apio	34,7	30,9	Rama	Gramo	₡350	₡51,24
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Unidad	Kilogramo	₡2,051	₡32,61
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡657,93

Jueves

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Zanahoria	52,5	42	Unidad	Kilogramo	₡500	₡26,25
Vainica	76,1	39,6	Unidad	Kilogramo	₡923	₡70,24
Chayote	56,6	43,6	Unidad	Kilogramo	₡308	₡17,43
Tomate	74,5	73	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡90,52
Lechuga	88,4	84	Unidad	Gramo	₡405	₡136,65
Repollo verde	103,8	83	Unidad	Kilogramo	₡383	₡39,75
Maíz dulce	5	5	Taza	Gramo	₡435	₡15,54
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (tamarindo)	31,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,846	₡3,99
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.014,92

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles negros	---	35	Unidad	Gramo	₡774	₡30,10
Filet de pollo	80	38,4	Taza	Kilogramo	₡4,068	₡325,44
Chayote	313,6	241,5	Unidad	Kilogramo	₡308	₡96,59
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Culantro	10,1	9,1	Rollo	Gramo	₡200	₡43,91
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (sandía)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡540	₡4,81
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡792,67

Semana 6

Lunes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Papa	127,5	127,5	Unidad	Kilogramo	₡445	₡56,74
Carne mechada	51,8	45,6	Taza	Kilogramo	₡4,928	₡255,27
Lechuga	166,3	158	Unidad	Gramo	₡405	₡257,07
Repollo verde	196,2	157	Unidad	Kilogramo	₡383	₡75,14
Tomate	158,2	155	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡185,65
Guisantes	20	20	Taza	Gramo	₡210	₡46,67
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (fresa)	11,5	10,8	Taza	Kilogramo	₡1,500	₡17,25
Postre (banano)	106,3	68	Unidad	Gramo	₡38	₡38,00
Total						₡1.056,96

Martes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	56,3	Taza	Kilogramo	₡860	₡48,42
Papa	255	255	Unidad	Kilogramo	₡445	₡113,47
Atún	30	30	Unidad	Kilogramo	₡490	₡147,00
Lechuga	157,9	150	Unidad	Gramo	₡405	₡244,08
Repollo morado	187,5	150	Unidad	Kilogramo	₡923	₡173,06
Tomate	153,1	150	Unidad	Gramo	₡1,215	₡186,02
Culantro	55,5	50	Rollo	Gramo	₡200	₡241,30
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (mora)	11,3	10,8	Unidad	Gramo	₡1,600	₡18,08
Postre (piña)	228,8	119	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡123,02
Total						₡1.322,87

Miércoles

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	84,4	Taza	kilogramo	₡860	₡72,58
Frijoles negros	---	35	Taza	Gramo	₡774	₡30,10
Pollo	80	38,4	Taza	Kilogramo	₡2,100	₡168,00
Papa	63,8	63,8	Unidad	Kilogramo	₡445	₡28,38
Zanahoria	185,1	148,1	Unidad	Kilogramo	₡500	₡92,55
Zuchinni	134,5	71,3	Unidad	Gramo	₡600	₡154,89
Repollo morado	106,3	85	Unidad	Kilogramo	₡923	₡98,11
Tomate	274,3	268,8	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡333,27
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (naranja)	15,9	15,9	Taza	Litro	₡2,051	₡32,61
Postre (sandía)	378,8	197	Unidad	Kilogramo	₡540	₡87,68
Total						₡1.126,59

Jueves

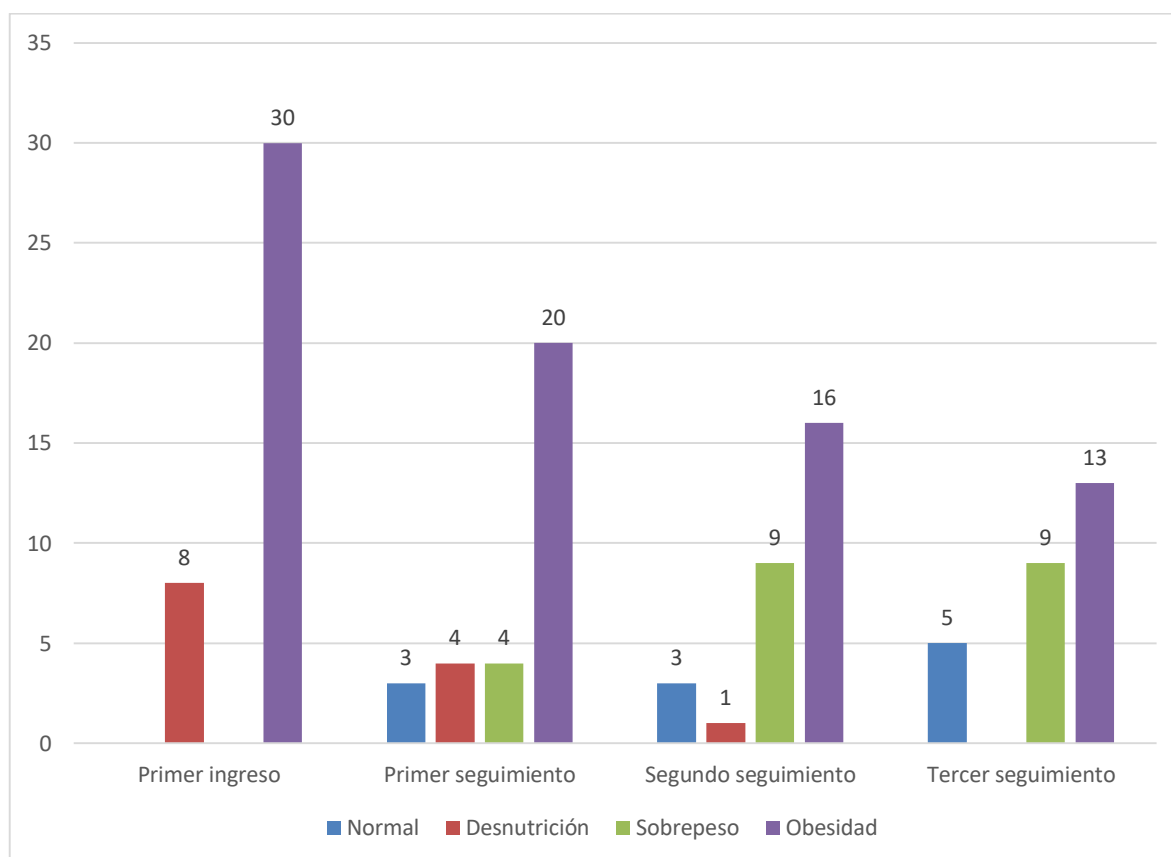
Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	84,4	Taza	kilogramo	₡860	₡72,58
Yuca	183,8	183,8	Taza	Gramo	₡300	₡55,14
Queso	30	30	Taza	Kilogramo	₡3,355	₡100,65
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Lechuga	168,4	160	Unidad	Kilogramo	₡405	₡260,31
Tomate	127,6	125	Unidad	Kilogramo	₡1,215	₡154,91
Culantro	55,5	50	Unidad	Kilogramo	₡200	₡241,30
Pepino	212,3	155	Unidad	Kilogramo	₡473	₡157,39
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡7,40
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (maracuyá)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,200	₡24,96
Postre (melón)	352,9	180	Unidad	Kilogramo	₡800	₡282,32
Total						₡1.375,51

Viernes

Ingredientes	Peso Bruto (gramos)	Peso Neto (gramos)	Medida casera	Unidad de compra	Precio por unidad de compra	Costo del ingrediente
Arroz blanco	---	112,5	Taza	kilogramo	₡860	₡96,75
Frijoles blancos	---	35	Unidad	Gramo	₡600	₡52,50
Carne de cerdo	55,3	49,2	Taza	Kilogramo	₡3,200	₡176,96
Zanahoria	290,4	232,3	Unidad	Kilogramo	₡500	₡145,20
Chile	6,6	5,4	Unidad	Gramo	₡500	₡6,26
Cebolla	6,0	5,5	Unidad	Kilogramo	₡1,462	₡8,77
Culantro	10,1	9,1	Rollo	Gramo	₡200	₡43,91
Aceite	---	10	Taza	Litro	₡987	₡9,87
Azúcar	---	5	Taza	Kilogramo	₡1,408	₡3,52
Fresco (piña)	20,8	10,8	Unidad	Kilogramo	₡1,013	₡11,18
Postre (papaya)	333,3	250	Unidad	Kilogramo	₡500	₡166,65
Total						₡721,57

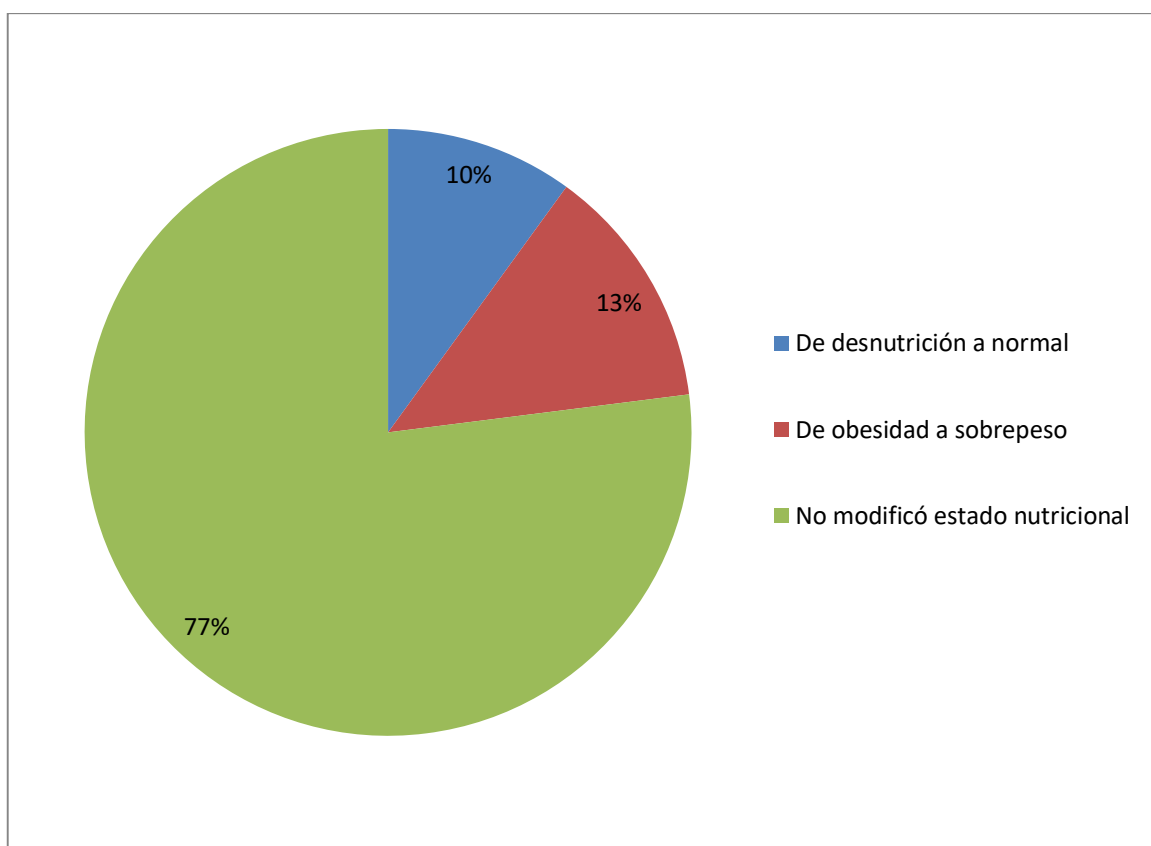
Anexo n°10: resultados de la consulta nutricional

Figura 12. Número de estudiantes en la consulta de primer ingreso y consultas de seguimiento.



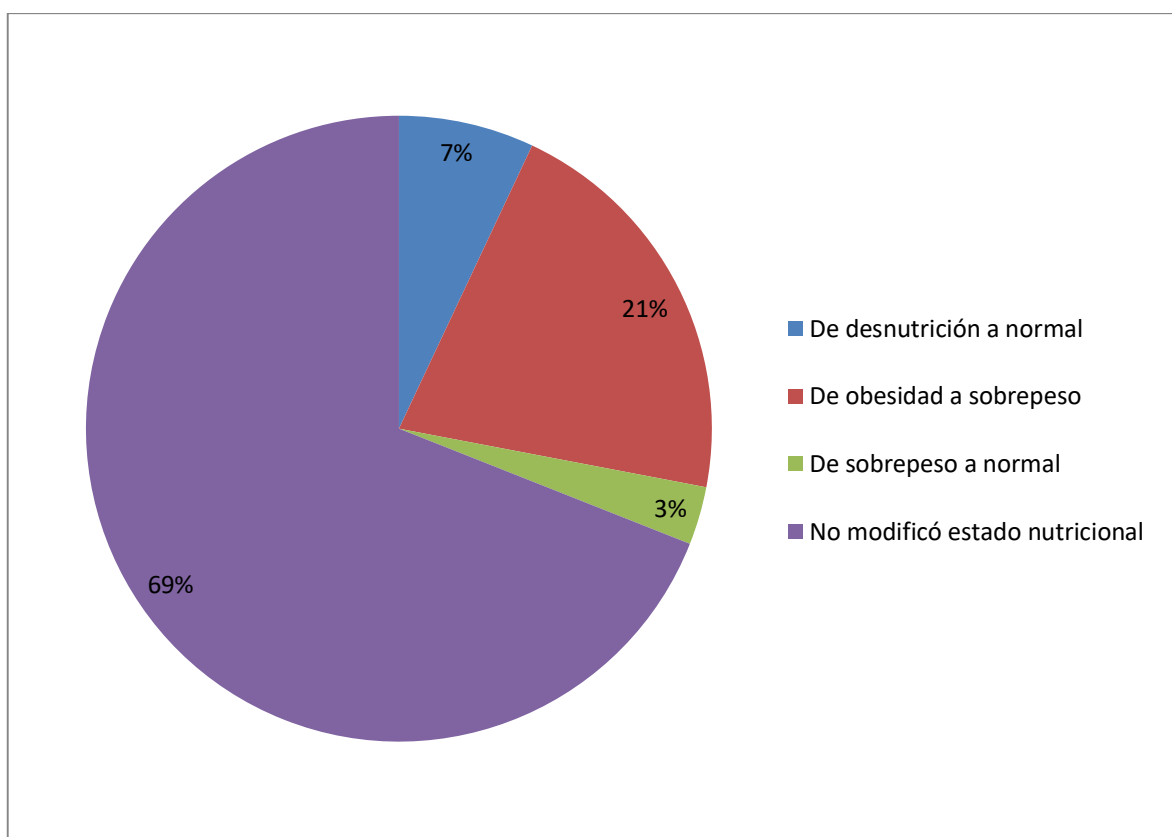
Fuente: Elaboración propia

Figura 13. Cambio del estado nutricional en la primera consulta de seguimiento.



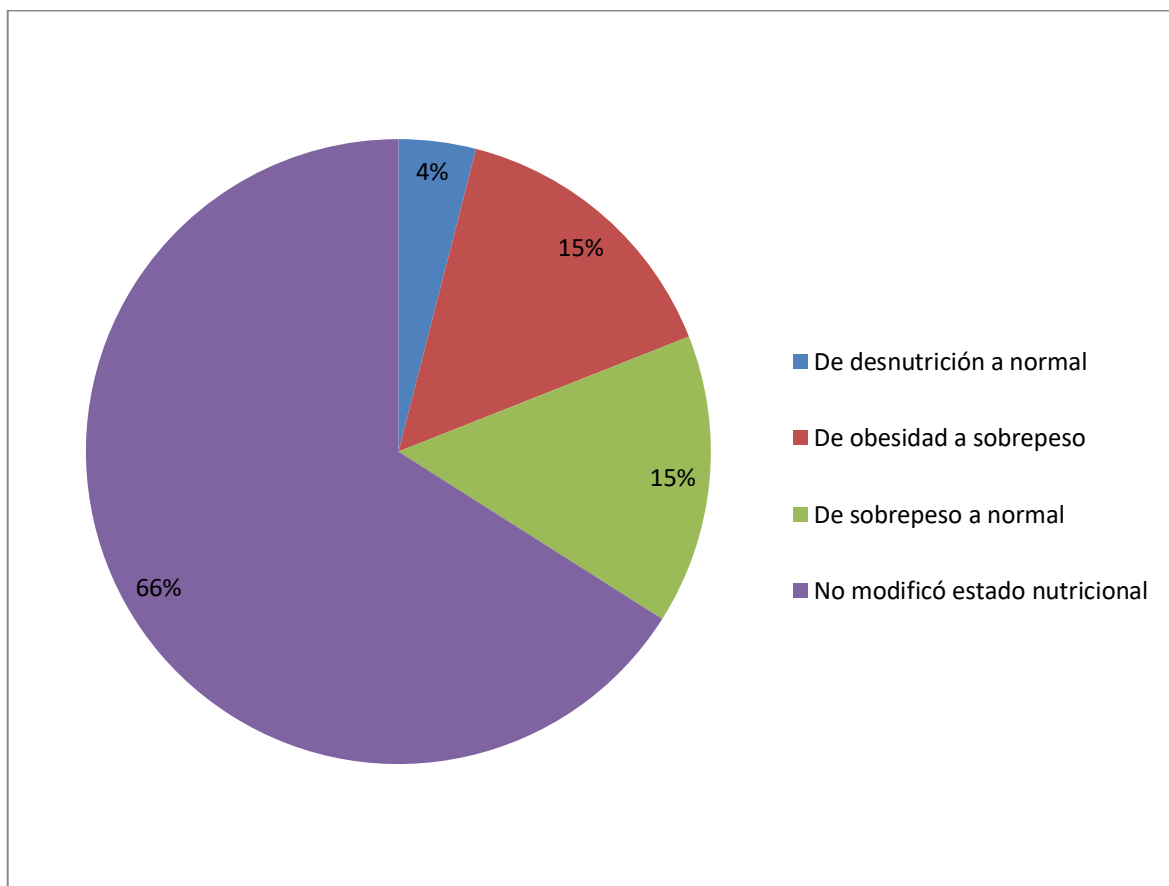
Fuente: Elaboración propia

Figura 14. Cambio del estado nutricional en la segunda consulta de seguimiento.



Fuente: Elaboración propia

Figura 15. Cambio del estado nutricional en la tercera consulta de seguimiento.



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°11: consentimiento informado



Escuela de Nutrición

Consentimiento Informado atención nutricional individual

El presente documento se lleva a cabo con el fin de comunicar que se realizará un trabajo de investigación en el cual se estará brindando atención nutricional individual gratuita en la Escuela Gabriela Mistral. El objetivo de dicha investigación es determinar el estado nutricional de los estudiantes del Centro Educativo y así mismo brindar atención nutricional individual a los niños que se encuentren con un estado nutricional comprometido con la salud.

Para dicha atención nutricional individual el niño debe asistir en compañía de la madre, padre o encargado, esto para obtener mejores resultados en el estado nutricional del mismo. Los horarios de las citas para la atención nutricional individual se comunicaran con anticipación y esta tendrá una duración aproximada de 45 minutos por cada paciente.

La información recopilada será confidencial, cualquier duda o consulta favor comunicarse con la investigadora al número telefónico que se muestra al final de la página.

Yo _____ (padre, madre o encargado) ____Sí /
____No acepto colaborar con dicha investigación, por lo tanto ____Sí / ____No me
comprometo a asistir con mi hijo(a) _____ a la
atención nutricional individual.

_____	_____	_____
Responsable	Número de cédula	Firma

Persona encargada de la investigación: Katherine Solera Cordero

Número telefónico: 8772-8790

Anexo nº12: anamnesis nutricional

Fecha: ____ / ____ / ____

⇒ Datos personales

- Nombre completo: _____.
- Edad: _____. Género: F _____. M _____.- Sección: _____.
- Nacionalidad: _____.
- Dirección: _____.
- Tel. Habitación: _____.
- Religión: _____.
- Persona encargada: _____.
- Teléfono: _____.

a) Evaluación Antropométrica.

- Peso actual: _____.
- Peso usual: _____.
- Talla: _____.
- Circunferencia de la muñeca: _____.
- Estructura ósea: _____ = _____.
- Circunferencia abdominal: _____.
- IMC: _____.
- %P/T: _____.
- Peso ideal: _____ (ADA)
_____ (EC)
- Peso ajustado: _____.
- Peso meta: _____.
- Bioimpedancia:
 - % de Grasa: _____.
 - IMC: _____.

b) Evaluación Bioquímica.

- Adjunta evaluación bioquímica: () Sí. () No.

Índice Bioquímico	Valor Normal	Valor Reportado	Interpretación

c) Evaluación Clínica.

Motivo o razón de la consulta nutricional:

--

Padece usted de alguna de estas enfermedades: () Sí. () No.

Enfermedad	APP	AHF
Hipertensión arterial		
Triglicéridos altos		
Colesterol alto		
Diabetes mellitus		
Gastritis		
Colitis		
Úlceras		
Cáncer		
Problemas gastrointestinales		

*Otras: _____.

- Tratamiento Farmacológico.

Toma actualmente algún medicamento: () Sí. () No.

Medicamentos	Horario	Dosis	Interacción fármaco-nutriente

- Ejercicio Físico

Realiza actividad física: () Sí. () No.

Tipo	Frecuencia	Intensidad

d) Evaluación Dietética.

- ¿Cuáles son sus alimentos de mayor consumo o preferidos?

_____.

- ¿Cuáles son los alimentos que no consume y cuál es la razón?

_____.

- ¿Es alérgico o intolerante a algún tipo de alimento?

_____.

- Tiempos de comida realizados durante el día: () 3 () 4 () 5 () 6 () Otros: _____.

¿Cuales realiza?

_____.

- ¿En donde consume la mayor parte de sus comidas?

_____.

- ¿Cómo califica su apetito? () Bueno () Regular () Malo

- ¿Utiliza algún tipo de edulcorante? () Sí. () No.

¿Cuánta cantidad? _____ ¿Qué tipo? _____.

- ¿Consume azúcar? () Sí. () No.

- ¿Agrega sal a la comida ya preparada? () Sí. () No.
- ¿Consume agua diariamente? () Sí. () No. ¿Cuánta cantidad?
_____.
- ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?

Aceite: _____. Manteca: _____. Aerosol: _____. Mantequilla: _____. Otros:
_____.

⇒ Frecuencia de consumo

Frecuencia de consumo (N/CN= nunca/casi nunca, AVM= algunas veces al mes, AVS= algunas veces a la semana, S/CS= siempre/casi siempre).

Alimento.	N/CN	AVM	AVS	S/CS	Alimento.	N/CN	AVM	AVS	S/CS
Leche					Huevo				
Queso blanco					Frutas				
Queso amarillo					Vegetales				
Yogurt					Cereales de desayuno				
Helados					Tortillas				
Mantequilla					Galletas dulces/saladas				
Margarina					Pan/repostería				
Natilla					Pastas				
Manteca					Arroz				
Queso crema					Productos integrales				
Mayonesa					Leguminosas				
Carne de res					Golosinas				
Pollo					Azúcar				
Pescado					Mermeladas/ miel				
Mariscos					Refrescos gaseoso				
Carne de cerdo					Café o té				
Embutidos					Comidas rápidas				

⇒ Recordatorio de 24 horas

Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Consumo calórico aproximado _____ kcal		

⇒ Diagnostico Nutricional

--

Cálculo del Requerimiento.	
TMB.	
VET.	

- Justificación:

--

⇒ Cálculo de macronutrientes.

- Energía: _____.

Macronutrientes	%	Kcal.	Gramos.	g/kg.
CHO.				
CHON.				
Grasas.				

⇒ Prescripción dietoterapéutica.

--

⇒ Cálculo de dieta.

Alimentos	Q	CHO	CHON	Grasa	Energía
Lácteos					
Frutas					
Vegetales					
Azúcares					
Cereales					
Carnes magras					
Carnes moderadas en grasa					
Carnes altas en grasa					
Grasa					
Total					
% AN					

⇒ Distribución de alimentos por tiempo de comida.

Alimentos	Q	Desayuno	MM	Almuerzo	MT	Cena	CN
Lácteos							
Frutas							
Vegetales							
Azúcares							
Cereales							
Carnes bajas grasas							
Carnes semi magras							
Carnes altas en grasa							
Grasas							

⇒ Patrón y ejemplo de menú.

Tiempo de comida.	Patrón de menú.	Ejemplo de menú.
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de tarde		
Cena		
Colación nocturna		

⇒ Recomendaciones nutricionales

--

Hoja de seguimiento

Fecha: ____ / ____ / ____

- Nombre completo: _____. Edad: _____.

e) Evaluación Antropométrica.

- Peso actual: _____. Peso usual: _____.
- Talla: _____.
- Circunferencia de muñeca: _____. Estructura ósea: _____.
- Circunferencia abdominal: _____.
- IMC: _____.
- %P/T: _____.
- Peso ideal: _____ (ADA) _____ (EC)
- Peso ajustado: _____. Peso meta: _____.
- Bioimpedancia: % de Grasa: _____. IMC: _____.

Requerimiento y prescripción dietoterapéutica				
Cálculo del VET:		Distribución de macronutrientes		
Prescripción dietoterapéutica:			%	g
		CHO		
		CHON		
		Grasas		

Cálculo de la dieta y distribución por tiempo de comida											
# Cita	Cálculo de la dieta					Distribución por tiempo de					
Alimentos	Q	CHO (g)	CHON (g)	Grasas (g)	Energía (kcal)	D	MM	A	MT	C	CN
Lácteos											
Frutas			-	-							
Vegetales				-							
Azúcares			-	-							
Harinas											
Carnes		-									
Grasas		-	-								
Total											
% adecuación											

- Recordatorio de 24 horas

Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Consumo calórico aproximado _____ kcal		

- Recomendaciones nutricionales

--

Anexo n°13: lista de intercambio de alimentos

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 o entera	2 1/2 cucharadas
Leche evaporada	1/2 taza
Yogurt sin azúcar	1 taza
Leche de soya, almendras, arroz y coco	1 taza

Grasas

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir ____ porciones.

Alimento	Intercambio
Aceite vegetal (soya, girasol, oliva, almendra, etc)	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, mayonesa, queso crema y natilla	1 cucharadita
Aguacate	1/8 de unidad si es grande y un 1/4 si es pequeño
Aderezos	1 cucharadita
Maní, almendras, nueces, pistachos, etc	1 cucharada

Carnes

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir ____ porciones.

Alimento	Intercambio
Bajos en grasa: Pollo o pavo sin piel, res sin grasa, carne molida premium, pescado, atún en agua o con aceite escurrido, sardina, claras de huevo, queso turrialba, cottage, ricotta, embutidos de pollo o pavo bajos en grasa o light.	2 cucharadas, 30 gramos, 1/8 taza, o si es en trozo del tamaño de una caja de fósforos. 2 claras de huevo
Moderadas en grasa: Pollo o pavo con piel, res con grasa, cerdo, huevo entero, pescado, camarones.	2 cucharadas, 30 gramos, 1/8 taza, o si es en trozo del tamaño de una caja de fósforos.
Altos en grasa: Embutidos corrientes, tocino, queso amarillo, queso cheddar, queso parmesano, queso suizo.	2 cucharadas, 30 gramos, 1/8 taza, o si es en trozo del tamaño de una caja de fósforos.

Medidas y porciones

1 cucharadita: 5 gramos

1 cucharada: 15 gramos

1/8 taza (30 ml): 2 cucharadas

1/4 taza (60 ml): 4 cucharadas

1/2 taza (120 ml): 8 cucharadas

1 taza (240 ml): 16 cucharadas

Bibliografía:

Hospital Nacional de Niños, 2016

Lista de intercambio de alimentos para niños

Katherine Solera Cordero

Harinas

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir ____ porciones.

Alimento	Intercambio
Arroz blanco o integral	1/2t aza
Frijoles, lentejas, garbanzos, cubaces	1/2 taza
Gallo pinto	1/2 taza
Pastas	1/2 taza
Pan baguette	3 dedos
Pan cuadrado corriente	1 rebanada
Pan Francés	1 bollito
Pan perro caliente, hamburguesa o pan pita	1/2 unidad
Tortilla	2 unidades pequeñas
Galleta María, soda	1 paquete
Cereal azucarado	1/2 taza
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 taza
Granola	1/4 taza
Avena	3 cucharadas
Papa, yuca, camote, elote, ayote sazón, tiquizque, ñampi	1 trozo mediano o 1/2 taza si es en puré
Plátano maduro o verde	1/4 de unidad
Harina de maíz (masa)	2 cucharadas
Harina de trigo	3 cucharadas
Palomitas de maíz naturales	1 taza



Vegetales

Una porción es equivalente a 1 taza de vegetales crudos, 1/2 taza de vegetales cocidos y 1/2 taza de jugo de vegetales.

Usted puede consumir ____ porciones.

Alfalfa	Lechuga
Ayote tierno	Tomate
Berenjena	Hongos
Berros	Palmito
Brócoli	Rábano
Chayote	Remolacha
Coliflor	Zanahoria
Chile dulce, cebolla	Zapallo
Pepino	Hojas de mostaza
Espárragos	Apio
Espinacas	Repollo



Azúcares

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir ____ porciones

Alimento	Intercambio
Azúcar blanca, azúcar moreno, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas, leche condensada, chocolate en polvo	1 cucharada

Frutas

Cada opción equivale a una porción.
Usted puede consumir ____ porciones.

Alimento	Intercambio
Banano	1/2 unidad pequeña
Fresa y sandía	1 taza
Ensalada de frutas	1/2 taza
Granadilla	2 unidades
Manzana, naranja, pera, guayaba, durazno, melocotón, kiwi, limón dulce	1 unidad pequeña
Piña, papaya y melón	1 rebanada o 1 taza
Mora	1/2 taza
Nance	20 unidades
Jocote	4 unidades
Uvas	12 unidades pequeñas
Mango	1/2 unidad pequeña
Higo	2 unidades
Ciruela pasa	3 unidades medianas
Pasas	2 cucharadas
Toronja	1/2 unidad grande
Frutas enlatadas	1/2 taza
Jugo de naranja, piña, uva, y manzana 100% natural y sin azúcar añadida	1/2 taza



Anexo nº14: plan de alimentación

Recomendaciones nutricionales		 Plan de alimentación
--	--	--

Registro del paciente

Fecha: _____

Nombre: _____

Peso actual: _____ Talla: _____

Índice de masa corporal: _____

Porcentaje de grasa: _____

Valor calórico: _____

Número de intercambios

Usted puede consumir la siguiente cantidad diaria de intercambios para cada grupo de alimentos:

Lácteos: _____ 

Descremado() Semideso() Entero()

Frutas: _____ 

Vegetales: _____ 

Azúcares: _____ 

Cereales: _____ 

Carnes: _____ 

Baja en grasa() Semimagra() Alta en grasa()

Grasas: _____ 

Patrón de menú

Alimento	D	MM	A	MT	C	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Cereales						
Carnes						
Grasas						

Ejemplo de menú

Desayuno: _____

Merienda: _____

Almuerzo: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Colación: _____

Anexo nº15: brochures informativos para la consulta nutricional

Recomendaciones • Consuma diariamente 3 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales. • Prefiera las frutas enteras y no en jugo. • Prefiera los cereales integrales, ya que estos poseen una mayor aporte de fibra. • Acompañe el consumo de fibra con el consumo de agua ya que esto le ayudará a que la digestión sea mejor.	Bibliografía Ochoa, E. G. (2008). Hacia una definición de fibra alimentaria. <i>Scielo</i>. Alvarado, S. A. (2014). La fibra y sus beneficios a la salud. <i>Scielo</i>.	La fibra alimentaria y su importancia Katherine Solera Cordero
---	--	---

¿Qué es? Es la parte comestible de las plantas o alimentos de origen vegetal que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, sin embargo estas se fermentan en el intestino grueso de forma parcial o total. La fibra alimentaria ha mostrado ser un componente de la dieta esencial para un estado óptimo de salud.	Tipos de fibra La fibra alimentaria se divide en dos tipos: Fibra soluble: es aquella que tiene la capacidad de disolverse en agua, esta la podemos encontrar en las leguminosas, (frijoles, lentejas y garbanzos) avena, cebada, frutas cítricas, manzana y semillas. Fibra insoluble: esta no posee la capacidad de disolverse en agua y la encontramos en alimentos como el salvado de trigo, harina de trigo, arroz integral, productos de origen integral y verduras.	Beneficios • Nos ayuda a tener heces suaves, mejorando el estreñimiento. • Los ácidos grasos producidos por la fermentación de la fibra protegen contra el cáncer de colon. • La fibra soluble aumenta la saciedad, y ayuda al control del peso corporal. • Previene enfermedades cardiovasculares, y ayuda a mantener niveles saludables de colesterol. • La fibra soluble favorece en los niveles de glucosa en sangre ayudando así mismo a la prevención de diabetes tipo 2.
--	---	---

Consejos a seguir • Realice actividad física todos los días al menos 30 minutos diarios. • Tome al menos de 6 a 8 vasos diarios. • Mantenga una alimentación saludable, equilibrada y variada. • Prefiera las grasas saludables como aguacate y semillas en lugar de grasas saturadas y trans. • Evite el consumo de embutidos y carnes procesadas debido a su contenido de grasa y aditivos químicos.	Bibliografía Cotilla, L. L. (2004). Alimentación saludable. <i>Scielo</i>. OMS. (2015). Alimentación sana. <i>Organización Mundial de la Salud</i>.	Beneficios de una alimentación saludable Katherine Solera Cordero
--	---	---

¿Qué es la alimentación? Es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección, preparación del alimento, formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Una alimentación saludable satisface necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo, además nos protege de enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer).	¿Cuáles son los grupos de alimentos? <u>Grupo 1:</u> se encuentran los cereales (arroz, pan y pastas), leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos) y verduras harinosas (yuca, papa, camote, elote, ñampi, tiquique y ayote sazón). <u>Grupo 2:</u> lo conforman las frutas y vegetales no harinosos (brocolí, coliflor, lechuga, repollo, tomate, entre otros). <u>Grupo 3:</u> lo conforman los productos de origen animal como lácteos, carnes y huevos. <u>Grupo 4:</u> dentro de este se encuentran los azúcares y grasas. "Para una alimentación saludable es necesario incluir diariamente todos los grupos de alimentos".	¿Cómo mantener una alimentación saludable? • Consumir 5 porciones entre frutas y vegetales al día para una ingesta adecuada de fibra. • Reducir el consumo de grasas, preferir preparaciones al vapor, horneado y asado, evitar alimentos con grasas trans y saturadas. • Disminuir el consumo de sal a menos de 1 cucharadita diaria, evitar productos enlatados o en conservas. • Reducir la ingesta de bebidas azucaradas, golosinas y aperitivos dulces, ya que contribuyen al aumento de peso y aumentan el riesgo de padecer diabetes.
---	---	---

Anexo n°16: fotos de la consulta nutricional





Fuente: Elaboración propia

Anexo nº17: charla seguridad e inocuidad alimentaria

Seguridad e inocuidad alimentaria



Katherine Solera Cordero

Definición

► La inocuidad es la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la salud de la persona consumidora cuando se preparen y consuman.

► Un alimento inocuo esta libre de peligros:



Microorganismos

► Son seres muy pequeños que necesitan de poderosos microscopios para ser observados o identificados.

► Requisitos para el crecimiento y desarrollo microbiano:



Enfermedades alimentarias

► Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos contaminados en cantidades suficientes para afectar la salud del consumidor.



Vías de transmisión

Tracto respiratorio (tosir o estornudar).

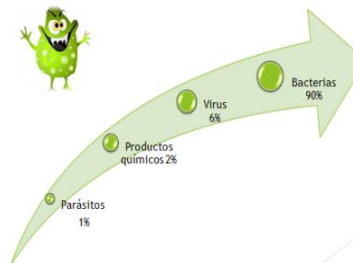
Lesiones en la piel (cortaduras).

Mal lavado de manos (después de ir al baño, tocarse el cabello, nariz, orejas, etc).

Contacto directo o indirecto de la ropa contaminadas con el alimento.

Malas condiciones de almacenamiento del alimento.

Causas



Factores

- ▶ Limpieza ineficiente
- ▶ Cocción ineficiente
- ▶ Contaminación cruzada
- ▶ Uso de sobrantes de alimentos
- ▶ Alimentos crudos contaminados
- ▶ Enfriamiento inadecuado de alimentos
- ▶ Recalentamiento inadecuado de alimentos
- ▶ Alimentos calientes almacenados inadecuadamente



Medidas de prevención

- ▶ Buena higiene personal.
- ▶ Recalentar los sobrantes a 75° C o hasta que produzcan vapor.
- ▶ Mantener alimentos calientes 60° C o más, alimentos fríos 5° C o menos.
- ▶ Lave y desinfecte los utensilios que van a estar en contacto con el alimento.
- ▶ No prepare alimentos crudos y cocinados en la misma área ni con los mismos utensilios.
- ▶ Cocine bien las carnes (carnes rojas 68° C, pollo y carnes molidas 74° C, carne de cerdo 63° C).
- ▶ Lávese las manos después de ir al servicio sanitario, antes de preparar o consumir alimentos.

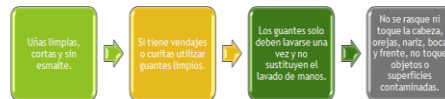


Normas de higiene

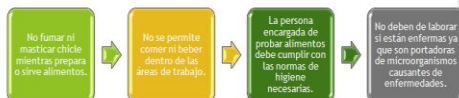
Uniforme de trabajo:



Higiene y cuidado de las manos



Otras normas:



Selección y materia prima de alimentos

Abarrotes

- ▶ Enlatados no deben presentar corrosión y abultamiento.
- ▶ Verificar fecha de producción y vencimiento.
- ▶ Grasas no deben tener olores rancios, galletas deben ser crujientes y el pan sin moho.



Frutas y hortalizas

- ▶ La cascara debe estar libre de cortaduras y firme al tacto.
- ▶ Deben empacarse en canastas plásticas o bolsas plásticas con aberturas.
- ▶ El medio de transporte debe tener buenas condiciones higiénicas.



Leche y derivados	Carnes rojas	Pollo	Pescado
▶ Envase herméticamente cerrado. ▶ Revisar fecha de vencimiento. ▶ Mantener en refrigeración ▶ No presentar sabores ni olores extraños.	▶ Debe tener color rosado o rojo brillante. ▶ Textura jugosa y firme. ▶ Olor característico del producto fresco.	▶ Color rosado brillante. ▶ Olor característico del producto fresco. ▶ Valorar aspectos de descomposición como partes pegajosas bajo las alas, cerca de articulaciones y color oscuro en la punta de las alas.	▶ Color natural de la especie. ▶ Textura firme, elástica y resistente a la presión de los dedos. ▶ Escamas bien adheridas a la piel, ▶ Ojos salientes y brillantes. ▶ Agallas húmedas y de color ojo brillante.
			

Almacenamiento de alimentos

Cámara de refrigeración debe estar a 5°C o menos, congelador industrial -18°C y congelador doméstico a menos de 0°C.

La bodega debe ser fresca, ventilada y espaciosa. Los estantes deben estar de 15 a 18 cm del piso y separados de los paredes.

Almacenar por categorías y áreas separadas para evitar contaminación cruzada. Productos químicos y de limpieza deben estar aislados de utensilios, equipo y alimentos.

No saturar las bodegas ni cámaras de almacenamiento de modo que se facilite la limpieza, ventilación y circulación de aire natural.

Aplique siempre el método FEPS ("Primero que Entra, Primero que Sale")



Contaminación cruzada

▶ Es la transferencia de contaminantes físicos, químicos y microbiológicos de una superficie a un alimento o de un alimento a otro alimento.

▶ Formas de evitarla:

Lave y desinfecte los utensilios y superficies después de usarlos.

↓

Alimentos de origen animal cocidos no deben entrar en contacto con alimentos cocidos.

↓

No mezcle sobrantes de comida con alimentos recién preparados.

Cambie el uniforme diariamente.

↓

Utilice las tablas de picar adecuadamente según el color.

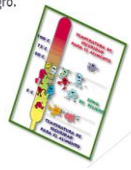
↓

Los materiales de limpieza y sustancias químicas deben estar alejadas de los alimentos.

Abuso de temperatura

▶ Se da cuando los alimentos son servidos, preparados o expuestos a temperaturas en donde no se eliminan los microorganismos o se favorece su crecimiento.

▶ Las bacterias, levaduras y mohos crecen y se multiplican rápidamente cuando un alimento está expuesto a temperaturas entre los 5°C y 60°C, la cual es considerada como zona de peligro.



Las tablas de picar se agrupan de acuerdo a su color y tipo de alimentos con el fin de disminuir probabilidades de contaminación cruzada, su clasificación es la siguiente:

- ▶ Azul: pescados.
- ▶ Verde: vegetales.
- ▶ Rojo: carnes.
- ▶ Marrón: alimentos cocidos.
- ▶ Amarillo: aves.
- ▶ Blanco: pastas, quesos, pan y bollería.



Adecuado uso del termómetro

Tomar la temperatura en distintos lugares del alimento y colocar el sensor en la porción más gruesa del mismo.

Mezclar los alimentos antes de la medición.

En productos congelados colocar la punta del termómetro entre dos paquetes.

Productos en bolsas de plástico la temperatura se debe medir doblando la bolsa llena alrededor de la punta del termómetro.

No colocar el termómetro en la comida durante la cocción.

Limpieza y desinfección



Manejo de desechos

- ▶ Se deben recoger, almacenar y eliminar conforme se generen (de manera diaria).
- ▶ Los basureros deben ser de un material fácil de limpiar y desinfectar, que no absorban líquido, que tengan tapa y que contengan bolsa plástica en su interior.
- ▶ Las grasas y aceites utilizados en frituras se deben depositar en botellas, una vez llenas se sellan y se colocan en la basura.



Bibliografía

- ▶ Leslie Herrera Dobroski, J. T. (2011). Conceptos Básicos para la Manipulación de Alimentos. Alajuela. INA

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo n°18: cuestionario de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de inocuidad alimentaria, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. De las siguientes opciones ¿cuál es uno de los requisitos para el crecimiento y desarrollo de las bacterias en el medio?

☐ Luz.

☐ Humedad.

☐ Viento.
2. De la siguiente lista de colores indicados para las tablas de picar ¿cuál opción es la correcta?

☐ Amarillo para aves.

☐ Blanca para carnes rojas.

☐ Verde para pescado y mariscos.
3. De la siguiente lista ¿cuál es una norma de higiene con lo que respecta al uniforme de trabajo que deben cumplir las personas manipuladoras de alimentos?

☐ Utilizar calzado que sea abierto y de tela.

☐ Usar uniforme de color oscuro y con bolsas.

☐ Utilizar delantal de plástico o de tela.

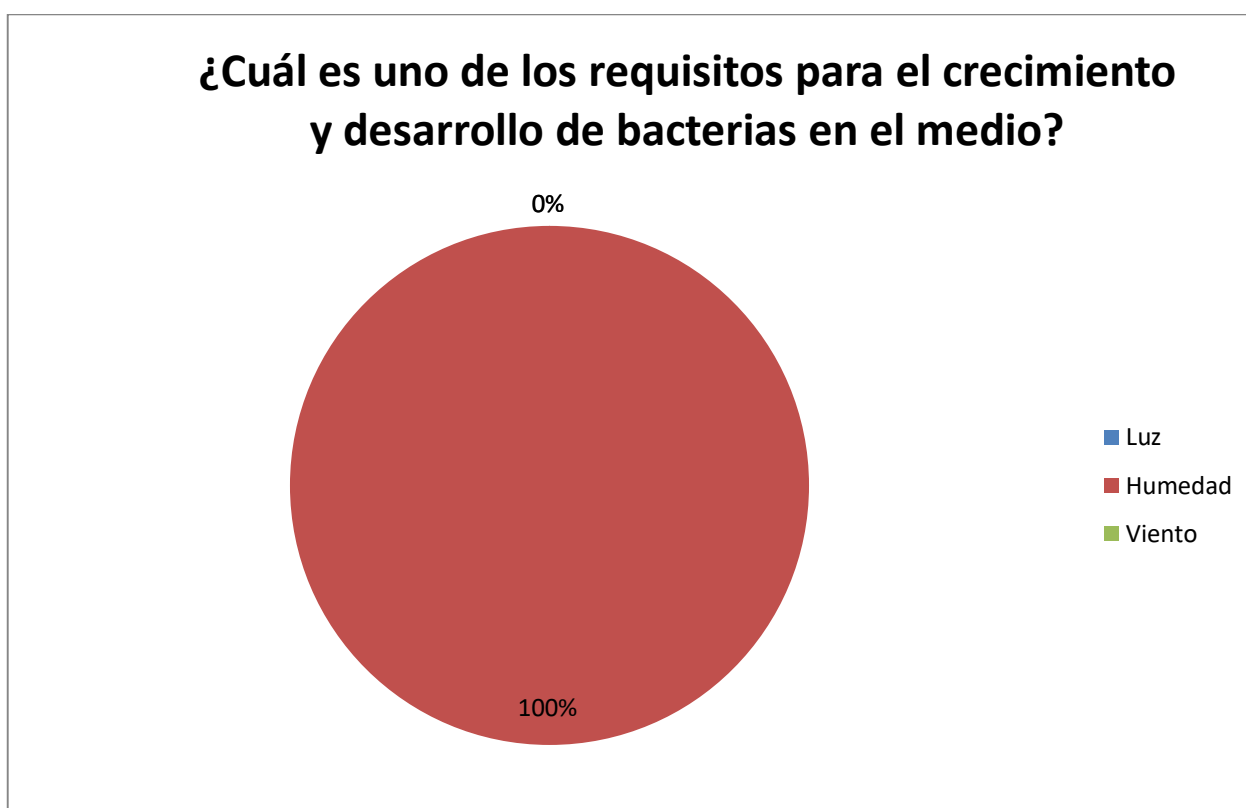
4. De la siguiente lista de opciones ¿cuál es la temperatura indicada que debe tener la cámara de refrigeración?
- () Más de 60°C.
 - () 5°C o menos.
 - () Menos de 0°C.
5. De la siguiente lista ¿cuál es una característica de un adecuado uso del termómetro?
- () Tomar la temperatura en un solo lugar del alimento.
 - () Mezclar los alimentos durante la medición.
 - () En productos congelados colocar la punta del termómetro entre dos paquetes.

Elaborado por Katherine Solera Cordero

Anexo nº19: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria

Pregunta #1

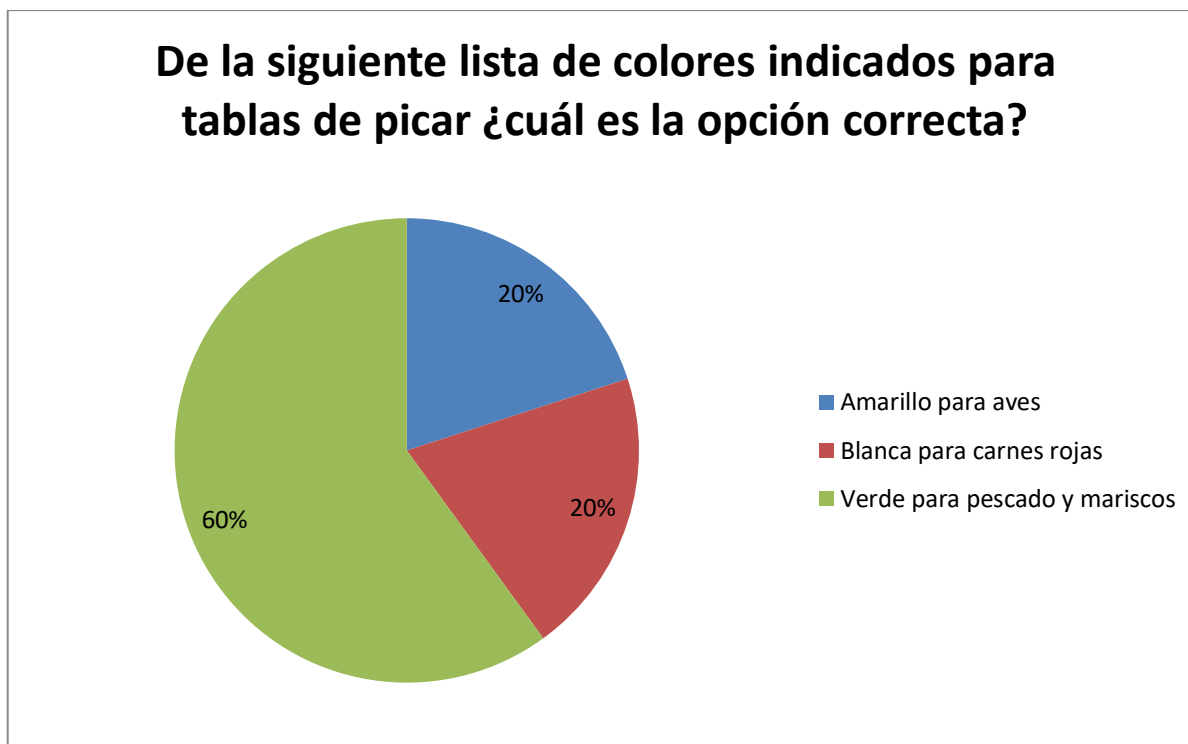
Figura 16. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

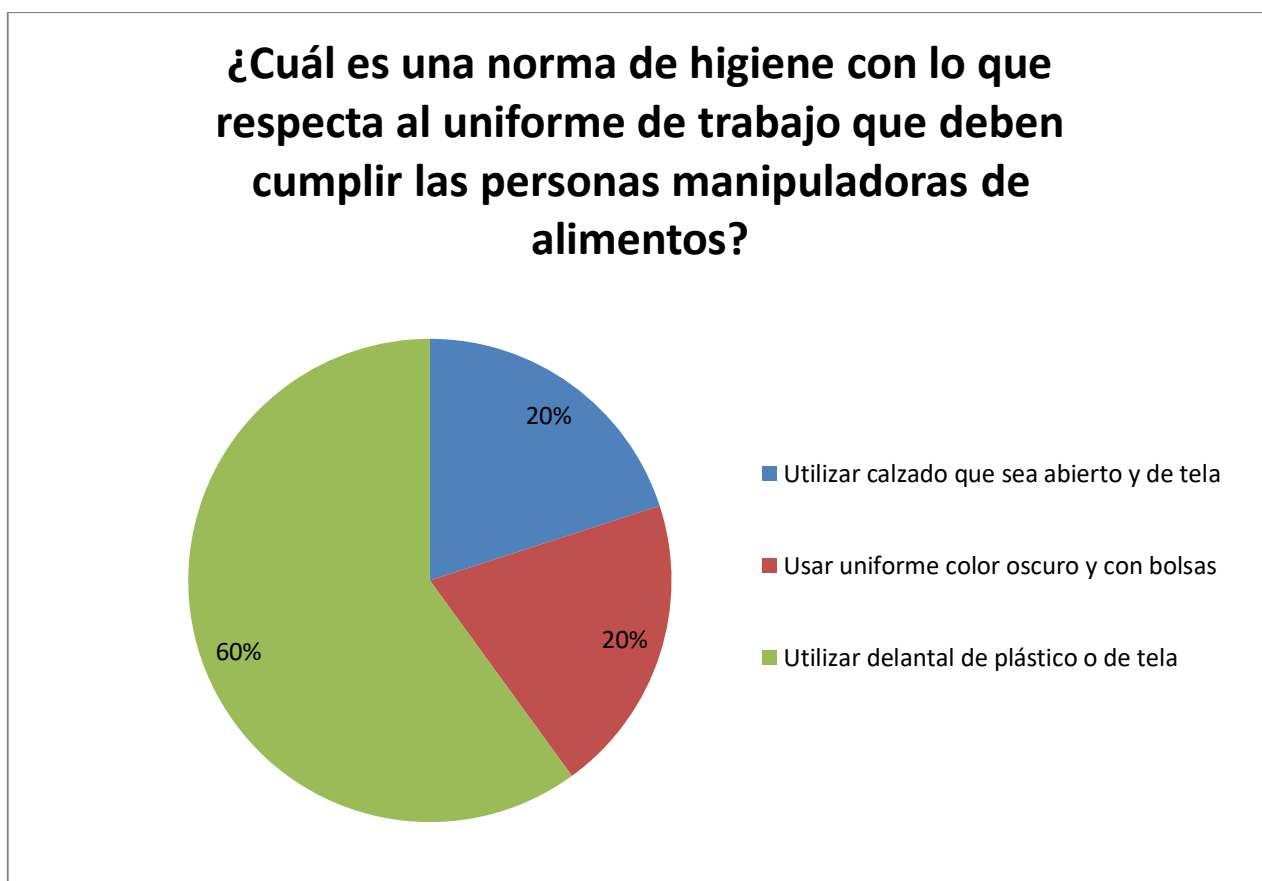
Figura 17. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

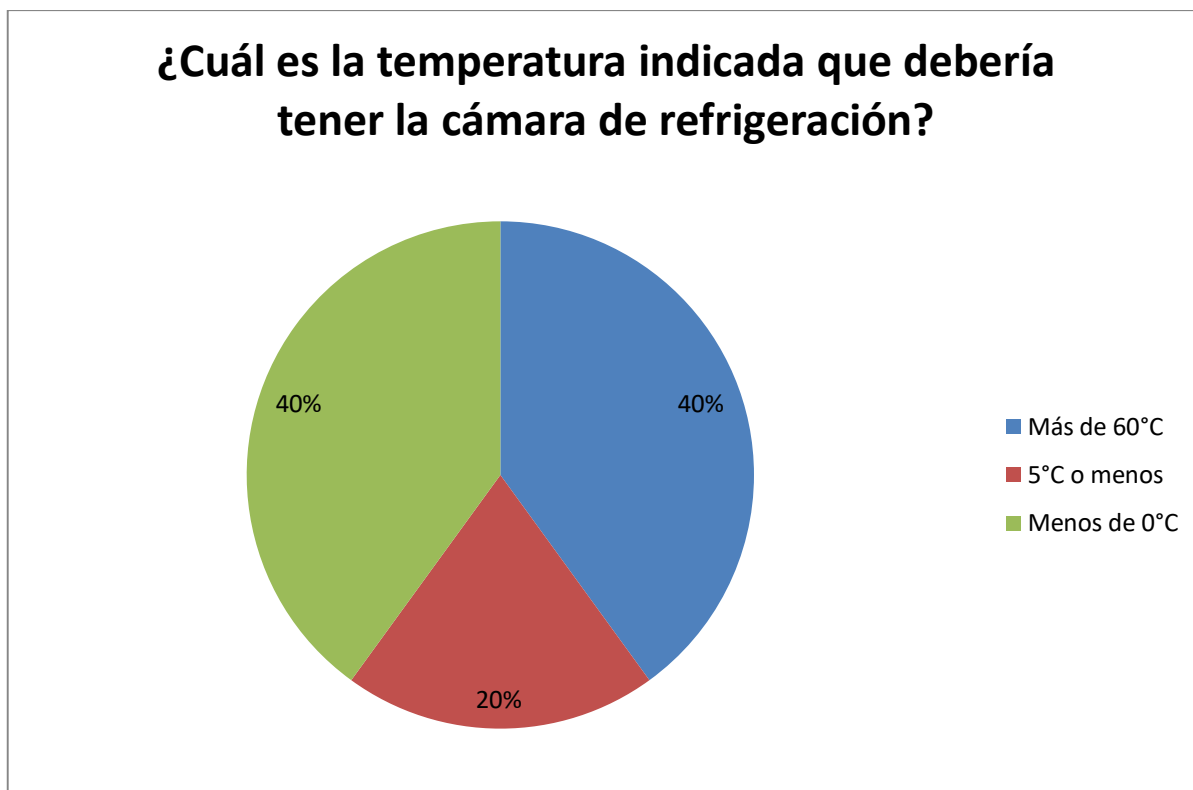
Figura 18. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

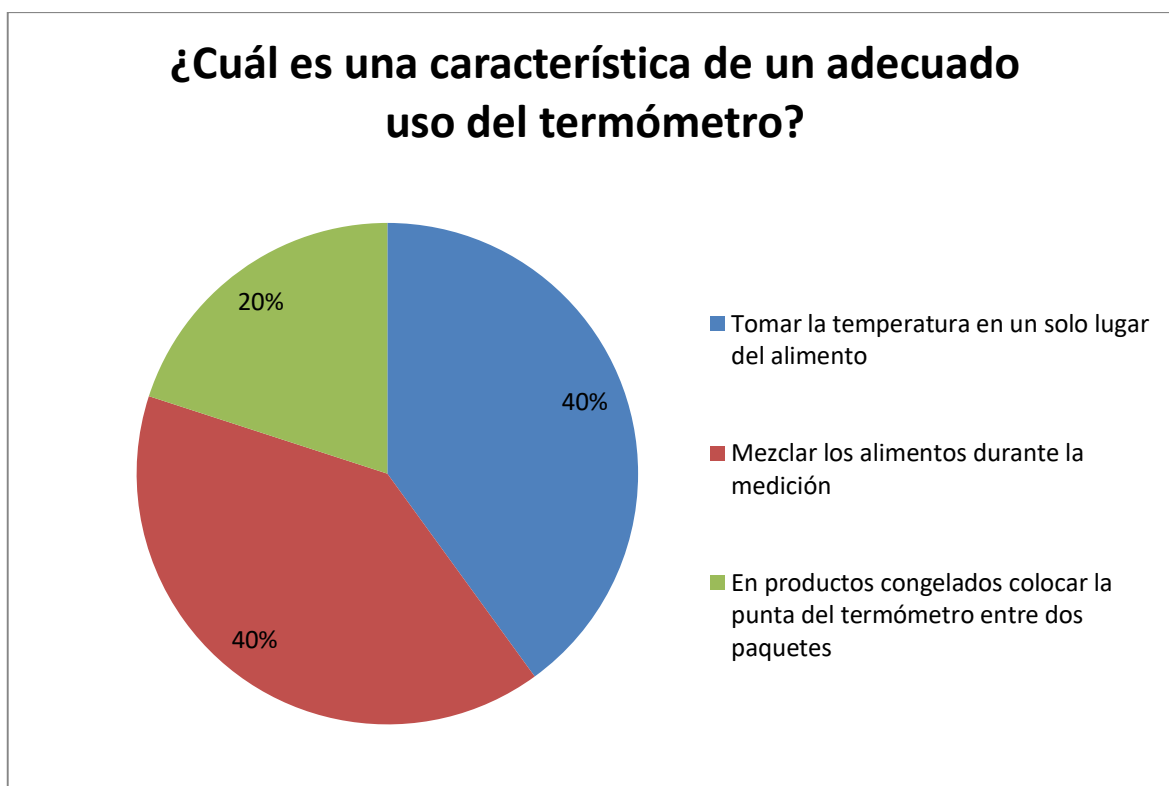
Figura 19. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 20. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°20: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los conocimientos posteriores a la charla de inocuidad alimentaria, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita según sea falso o verdadero.

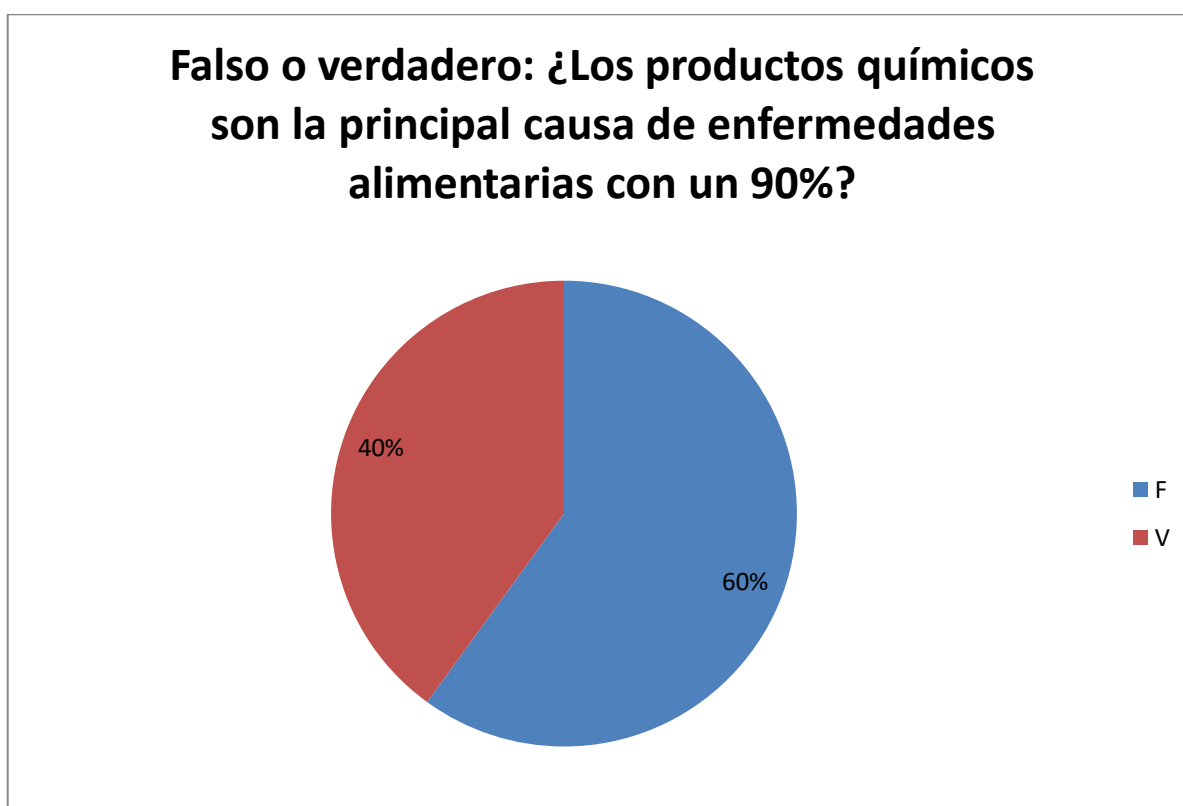
Preguntas.	F.	V.
Los productos químicos son la principal causa de enfermedades alimentarias con un 90%.		
Las lesiones en la piel como cortaduras son un tipo de vías de transmisión de enfermedades alimentarias por parte de los manipuladores de alimentos.		
Las personas manipuladoras de alimentos no deben laborar si están enfermas ya que son portadoras de microorganismos causantes de enfermedades.		
La zona de peligro de alimentos en donde se multiplican y crecen rápidamente las bacterias es de 15°C a 40°C.		
Las grasas y aceites utilizados en frituras se deben depositar directamente en el desagüe.		
La tabla de picar de color verde se debe utilizar en frutas y vegetales.		
Los basureros deben ser de un material fácil de limpiar, que absorba líquido, sin tapa y con bolsa plástica en su interior.		
A la hora de almacenar los alimentos se debe aplicar el método PEPS "Primero que Entra, Primero que Sale".		
En la bodega de alimentos los estantes deben estar de 15 a 18cm del piso y separados de las paredes.		

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo n°21: resultados del cuestionario de conocimientos
posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria**

Pregunta #1

Figura 21. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

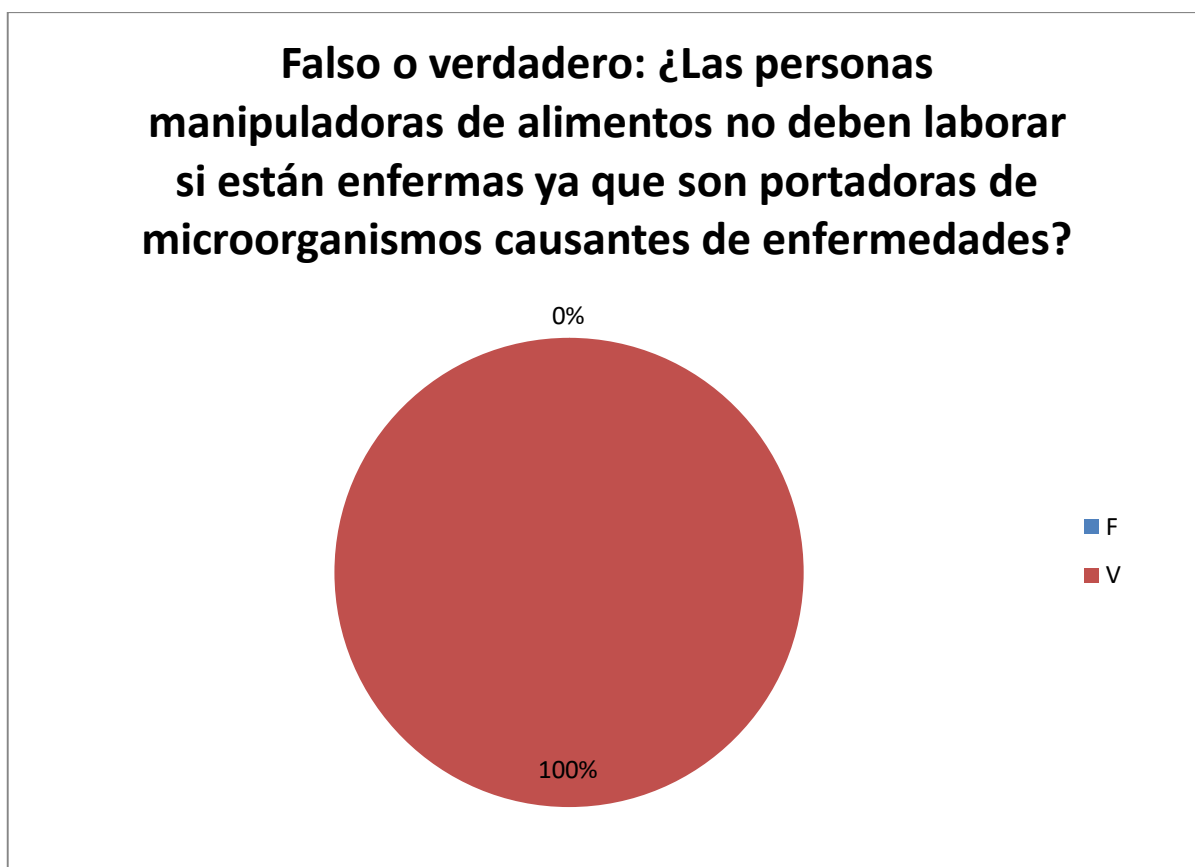
Figura 22. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

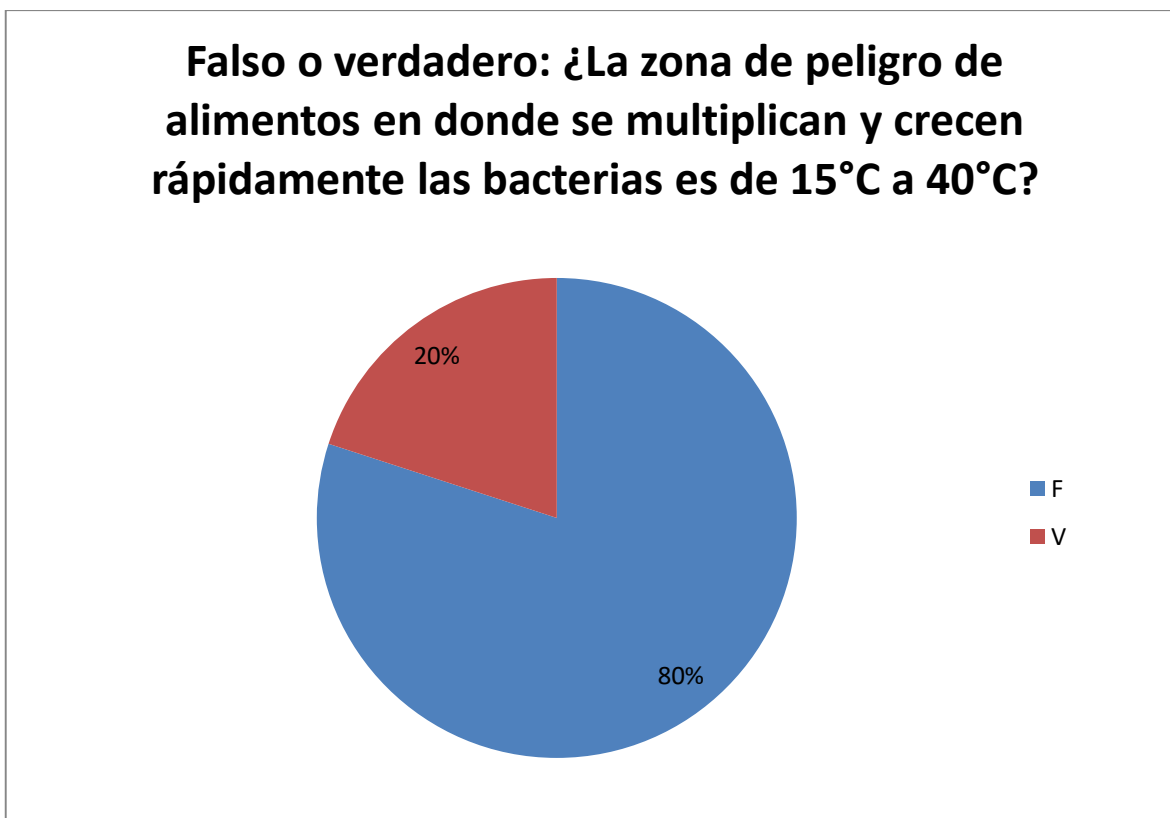
Figura 23. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

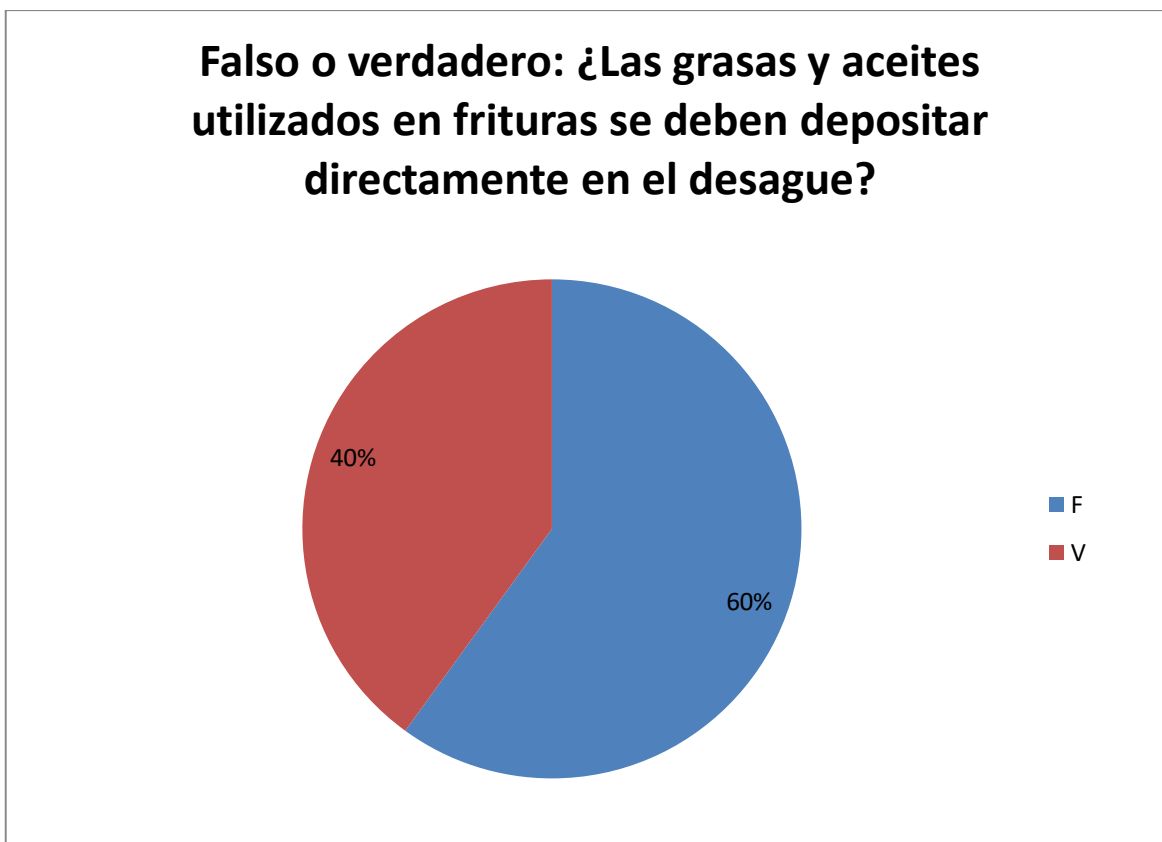
Figura 24. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

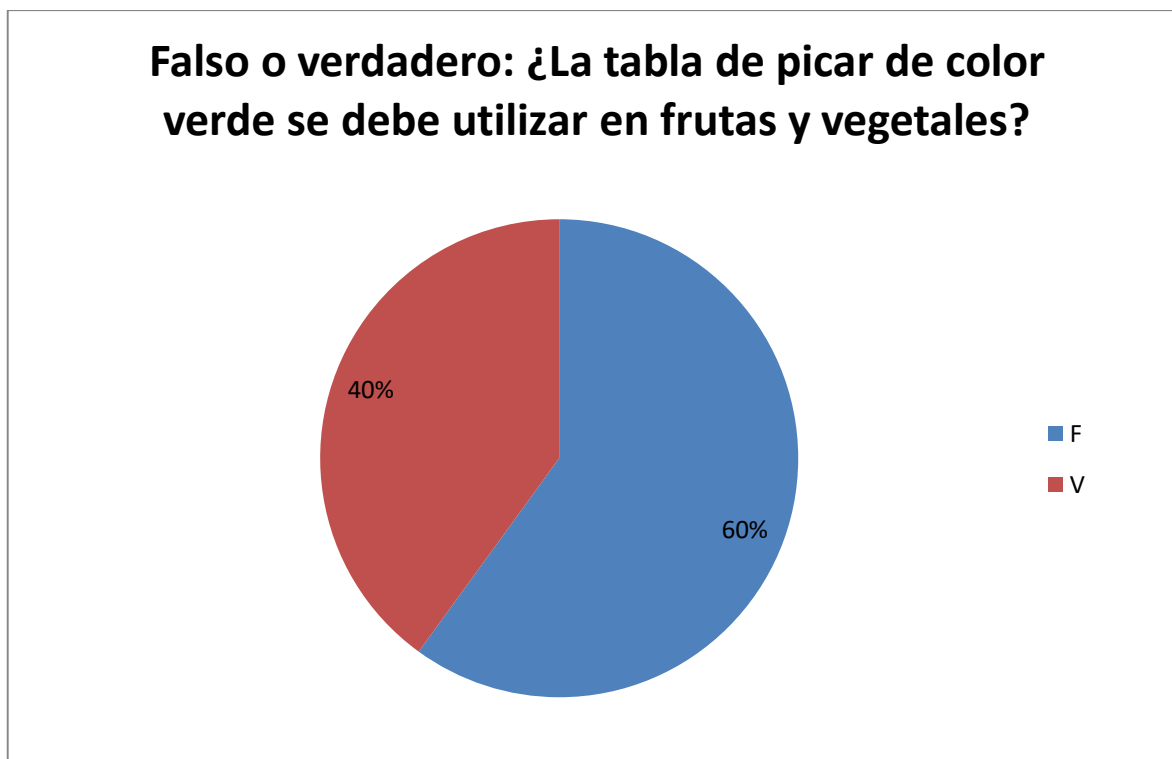
Figura 25. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

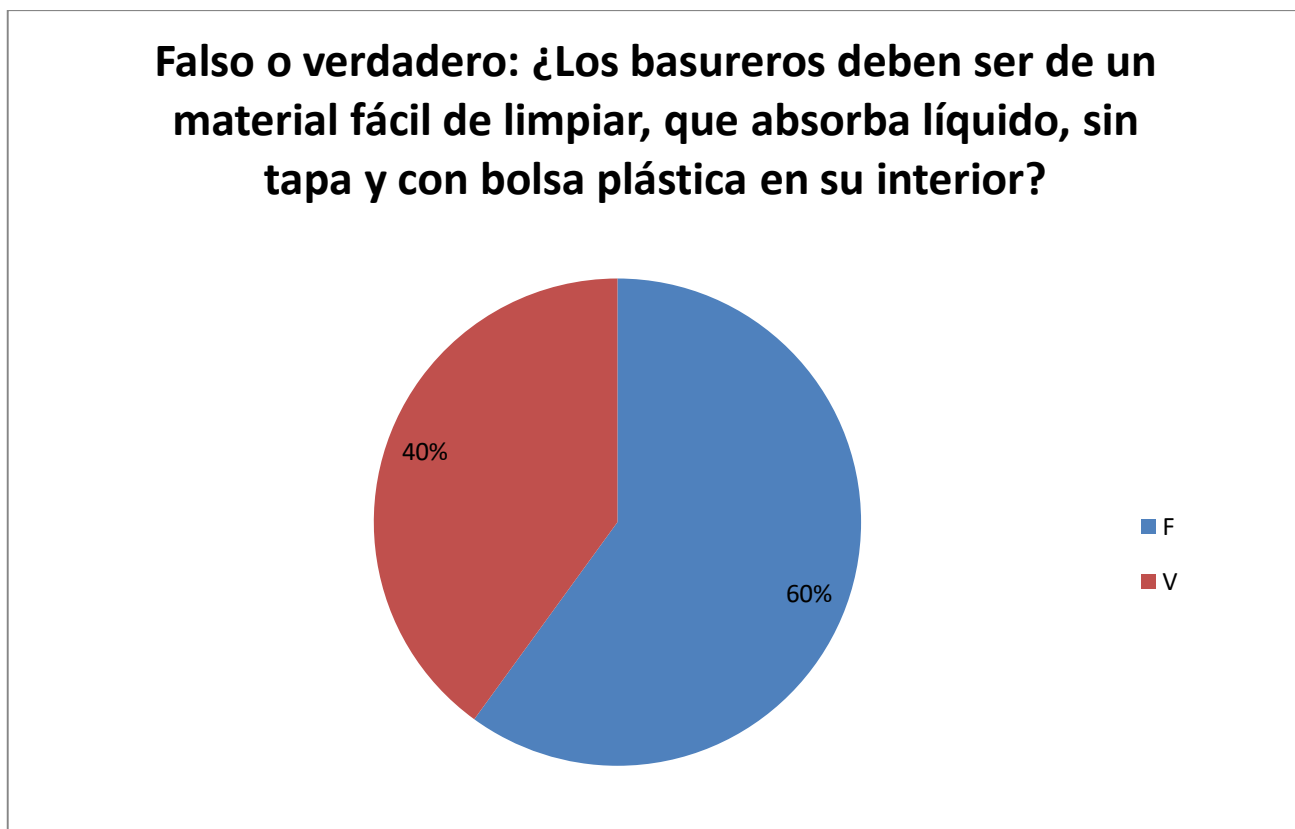
Figura 26. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

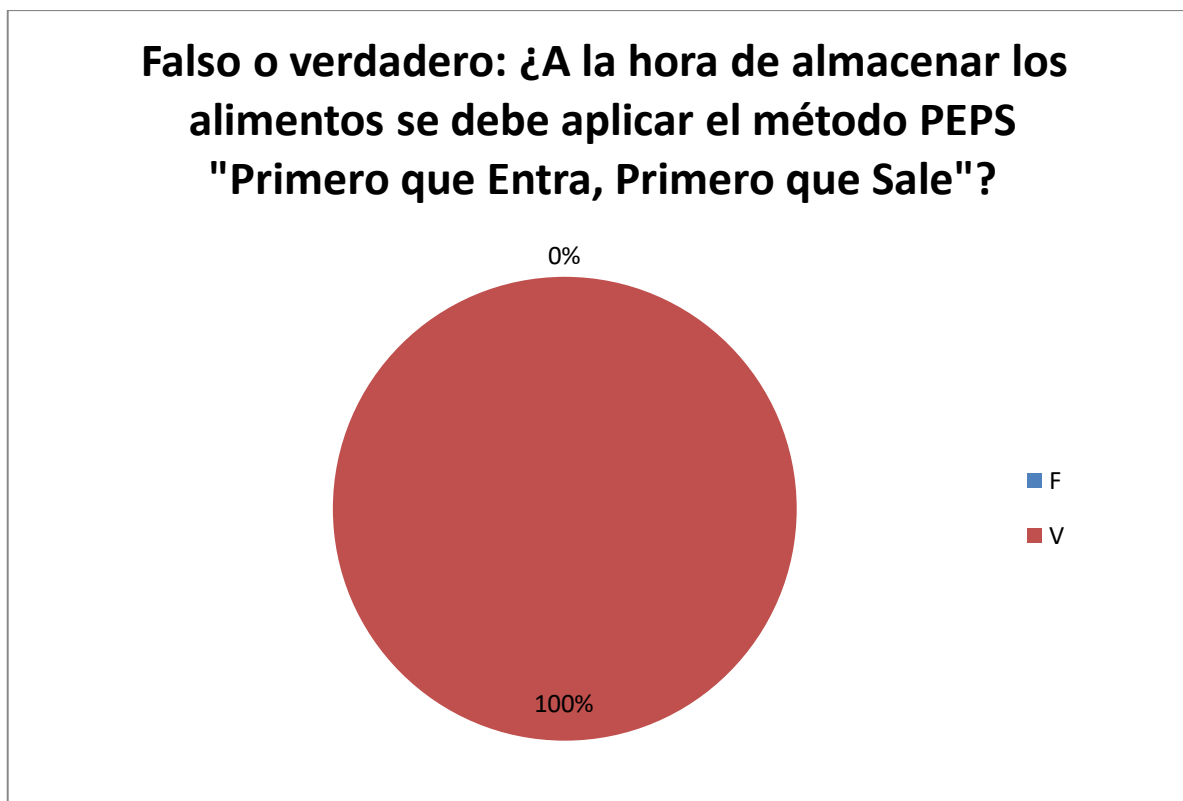
Figura 27. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #8

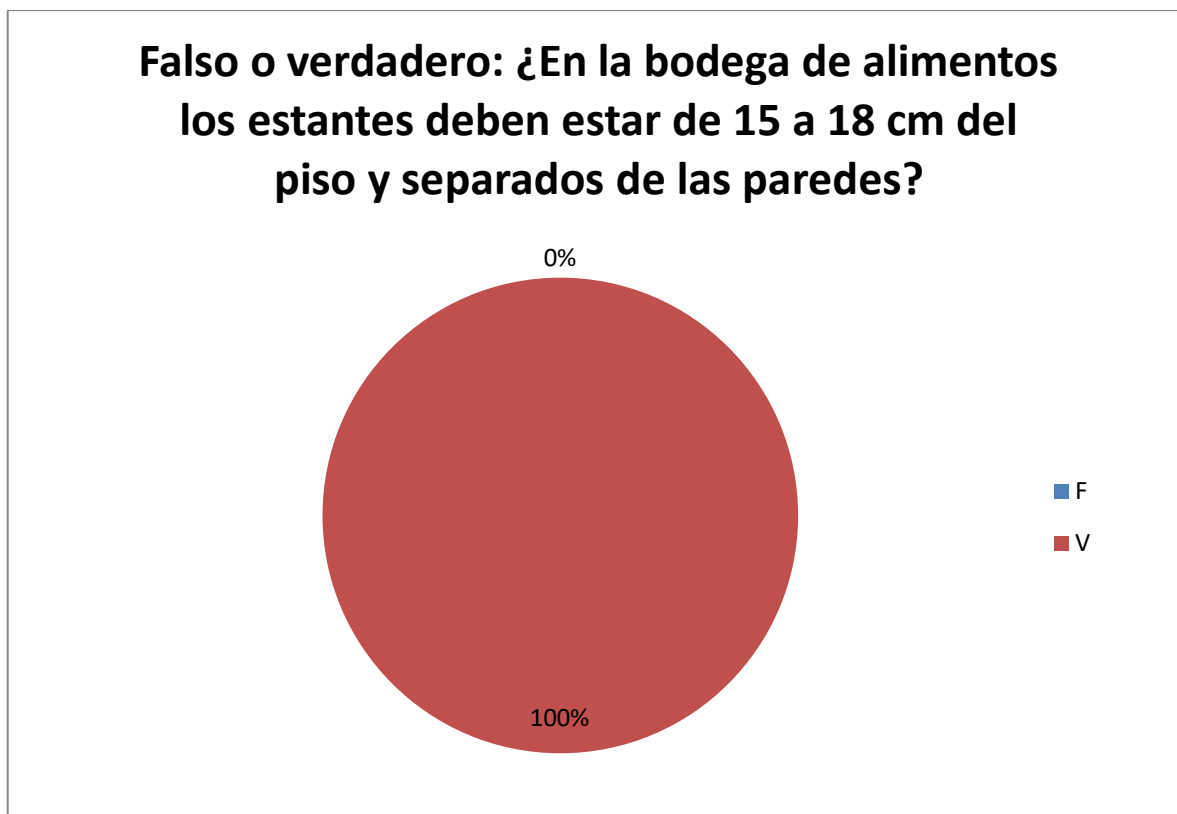
Figura 28. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #9

Figura 29. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°22: fotos de la charla de seguridad e inocuidad alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°23: charla de trastornos de la conducta alimentaria

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Katherine Solera Cordero

¿Qué son?

- Son enfermedades de salud mental que con llevan a una insatisfacción y preocupación con el cuerpo adoptando así mismo hábitos alimentarios que a largo plazo afectan de manera negativa el funcionamiento corporal.
- Los trastornos de conducta alimentaria más comunes son: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón.



Factores asociados al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria

1. Personales



2. Familiares y ambientales



3. Socioculturales



Anorexia nerviosa

- Se caracteriza por la presencia de un bajo peso como resultado de la preocupación por el peso corporal, interpretado como miedo a engordar y búsqueda de la delgadez incluso cuando se está en un peso insuficiente.
- Afecta de 0,5% a 1% de las mujeres entre 12 y 23 años aunque es más frecuente en mujeres también se presenta en hombres.



Características:

- Con lleva a pensamientos y acciones referidas al peso, alimentos e imagen corporal.
- Presentan menos hambre y mayores índices de saciedad.
- Insatisfacción con el peso e imagen corporal.
- Percepción de su imagen distorsionada.
- Amenorrea.



Efectos negativos a la salud

Cabello, piel y uñas	- El cabello se debilita y se cae. - Piel seca y áspera. - Uñas de tonalidad azuladas y deformadas.
Corazón	- Músculo cardíaco debilitado. - Tensión arterial disminuida. - Muerte súbita.
Función gástrica	- Vaciado gástrico más lento. - Alta sensación de saciedad. - Dolores abdominales.

Riñones

- Deshidratación severa que puede terminar en falla renal.

Huesos y músculos

- Huesos débiles y frágiles.
- Disminución en la absorción de calcio.
- Pérdida de músculo y debilidad muscular.

Función hormonal

- Alteración de hormonas ováricas.
- Amenorrea.

Bulimia nerviosa

- Se caracteriza por una conducta consistente en comer grandes cantidades de alimentos seguido de un intenso sentimiento de culpa que con lleva a que la persona desarrolle conductas purgativas.
- Afecta de un 0,9 a un 4,1% de la población joven adolescente.



Características:

- Episodios de atracones a escondidas, seguidos de sentimiento de culpa y autodesprecio.
- Se caracteriza en dos tipos purgativo y no purgativo.
- Conductas purgativas (consumo de laxantes, diuréticos, inducción de vómito).
- Conductas no purgativas (ayuno, ejercicio intenso).



Efectos negativos a la salud

Alteraciones orales

- Caries.
- Pérdida del esmalte dental.
- Pérdida de piezas dentales.

Glándulas salivales

- Aumento de estas por irritación y déficit de nutrientes.

Alteraciones en el equilibrio hidroelectrolítico

- Arritmias cardíacas.
- Debilidad muscular.

Función gastrointestinal

- Inflamación de la mucosa del esófago.
- Úlceras.

Función neurológica

- Convulsiones.
- Dilatación de ventrículos cerebrales.

Función hormonal

- Presencia de amenorrea.

Trastorno por atracón

- Consumo de grandes cantidades de alimentos en intervalos cortos de tiempo, acompañados de la pérdida del control de la ingesta.
- Tiene una prevalencia de 1,8% a 0,66% en la población adolescente.



Características:

- Presenta los siguientes síntomas:
 - 1. Comer sin tener hambre.
 - 2. Comer a escondidas.
 - 3. Comer más rápido de lo habitual.
 - 4. Sentimiento de culpa después de los atracones.
- No se producen conductas compensatorias.



Efectos negativos a la salud



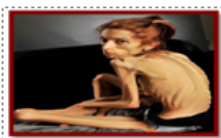
Bibliografía

- Adauco Morales, A. G. (2015). Trastorno por atracón: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Beatriz Pelegrino Cortés, M. A. (2014). A propósito de un caso de malnutrición muy extrema en una paciente que presenta Anorexia Nerviosa Restrictiva de larga evolución y no recibía tratamiento. *Nutrición Hospitalaria*.
- Josep Maria López Madrid, N. S. (2011). *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Valencia: Edicions Culturals Valencianes, S.A.
- María Rodríguez Lazo, J. D. (2015). Alimentación familiar y percepción de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*.
- Pedro López Atencio, Z. M. (2009). Conductas alimentarias a riesgo asociadas a los trastornos de la alimentación y su relación con la imagen corporal percibida en adolescentes. *Revista de Facultad de Medicina*.

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo nº24: brochure trastornos de la conducta alimentaria

Trastorno por atracón Consumo de grandes cantidades de alimentos en intervalos cortos de tiempo, acompañados de la pérdida del control de la ingesta. Presenta los siguientes síntomas: comer sin tener hambre, comer a escondidas, comer más rápido de lo habitual.  Efectos negativos a la salud: • Obesidad. • Hipertensión arterial. • Diabetes. • Problemas cardiovasculares. • Cáncer.	Bibliografía — Josep María López Madrid, N. S. (2011). <i>Prevención de la anorexia y la bulimia</i>. Valencia: Edicions Culturals Valencianes, S.A. — Adaudo Morales, A. G. (2015). Trastorno por atracón: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios. <i>Revista Colombiana de Psiquiatría</i>. — Beatriz Pelegrina Cortés, M. A. (2014). A propósito de un caso de malnutrición muy extrema en una paciente que presenta Anorexia Nerviosa Restrictiva de larga evolución y no recibía tratamiento. <i>Nutrición Hospitalaria</i>. — María Rodríguez Lazo, J. D. (2015). Alimentación familiar y percepción de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria. <i>Nutrición</i>.	Trastornos de la conducta alimentaria  Katherine Solera Cordero
---	---	---

Definición Son enfermedades de salud mental que con llevan a una insatisfacción con el cuerpo adoptando hábitos alimentarios que afectan el funcionamiento corporal. Los más comunes son: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón.  Factores asociados al desarrollo de estos: • Personales. • Familiares y ambientales. • Socioculturales.	Anorexia nerviosa Presencia de un bajo peso, interpretado como miedo a engordar y búsqueda de la delgadez incluso cuando se está en un peso insuficiente.  Efectos negativos a la salud: • Cabello débil, piel seca y uñas deformadas. • Tensión arterial disminuida y muerte súbita. • Vaciamiento gástrico lento. • Deshidratación y falla renal. • Huesos débiles y frágiles. • Amenorrea.	Bulimia nerviosa Caracterizada por una conducta consistente en comer grandes cantidades de alimentos seguido de un sentimiento de culpa que con lleva a conductas purgativas.  Las consecuencias negativas a la salud son las siguientes: • Caries y pérdida piezas dentales. • Aumento de glándulas salivales. • Arritmias cardíacas. • Úlceras gastrointestinales. • Convulsiones. • Amenorrea.
--	--	--

Anexo nº25: cuestionario de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece a un trastorno de la conducta alimentaria?
 - () Diabetes.
 - () Bulimia.
 - () Hipertensión arterial.
2. De la siguiente lista ¿cuál es una causa que con lleva a la presencia de trastornos de la conducta alimentaria?
 - () Preocupación por su estado de salud.
 - () Insatisfacción por su estatura.
 - () Insatisfacción y preocupación por su peso e imagen corporal.
3. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece a una característica de la anorexia nerviosa?
 - () Percepción de su imagen distorsionada.
 - () Presentan más hambre.
 - () Presentan mayor nivel de saciedad.

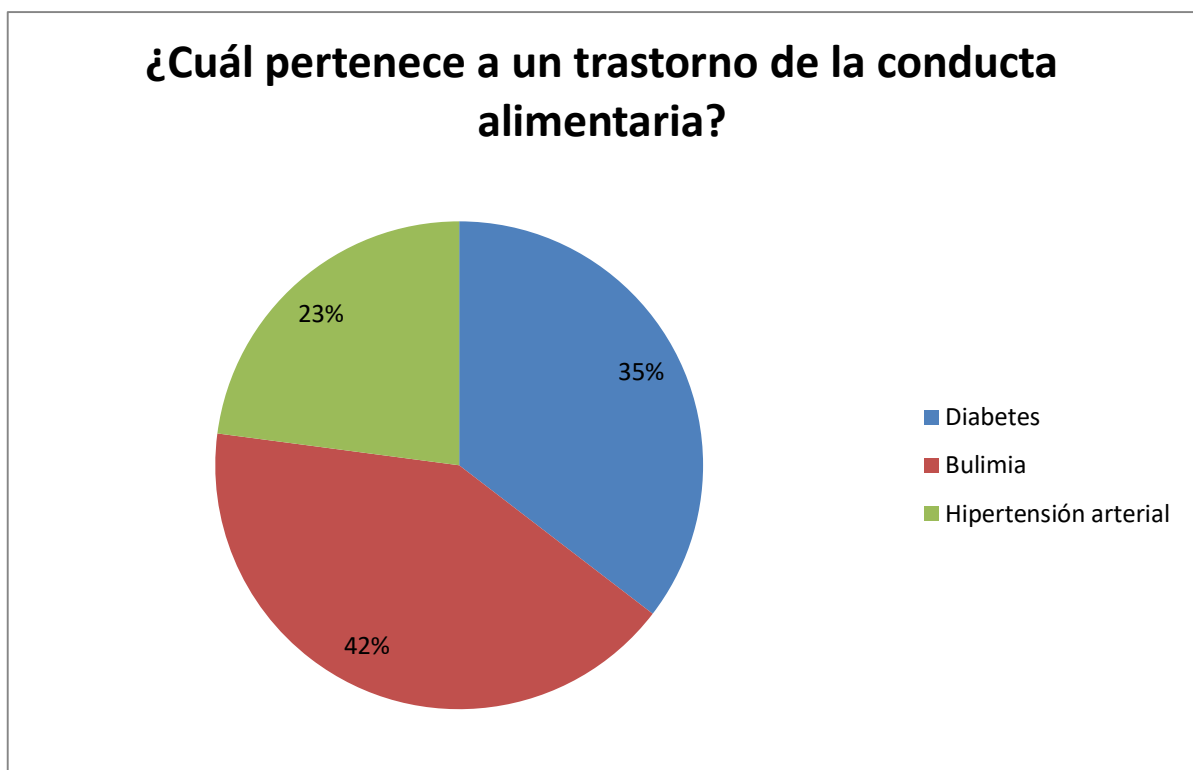
4. De la siguiente lista ¿cuál es un efecto negativo que causa la bulimia en la salud?
- () Inflamación de la mucosa del esófago producto de los vómitos.
 - () El cabello se debilita y se cae.
 - () Piel seca y áspera.
5. De la siguiente lista de enfermedades ¿cuál pertenece a una consecuencia del trastorno por atracón?
- () Colitis.
 - () Asma.
 - () Obesidad.

Elaborado por Katherine Solera Cordero

Anexo nº26: resultados del cuestionario de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria

Pregunta #1

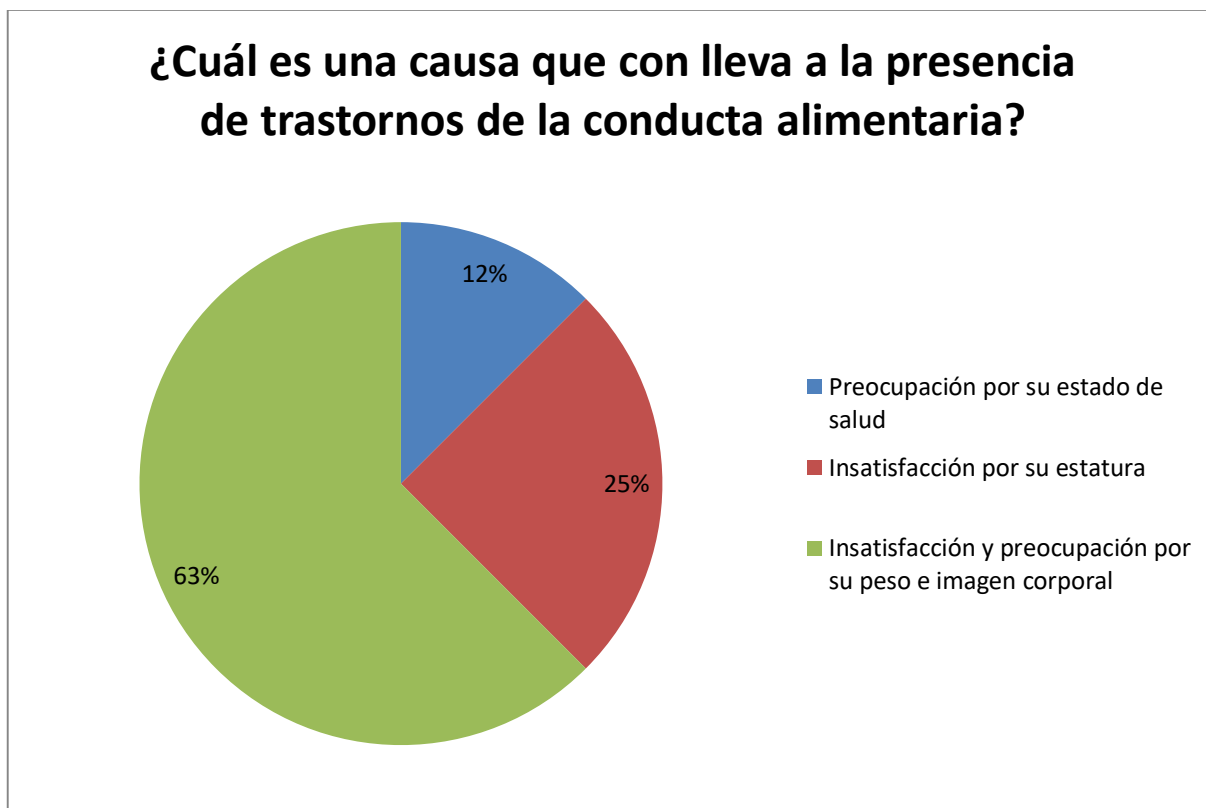
Figura 30. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

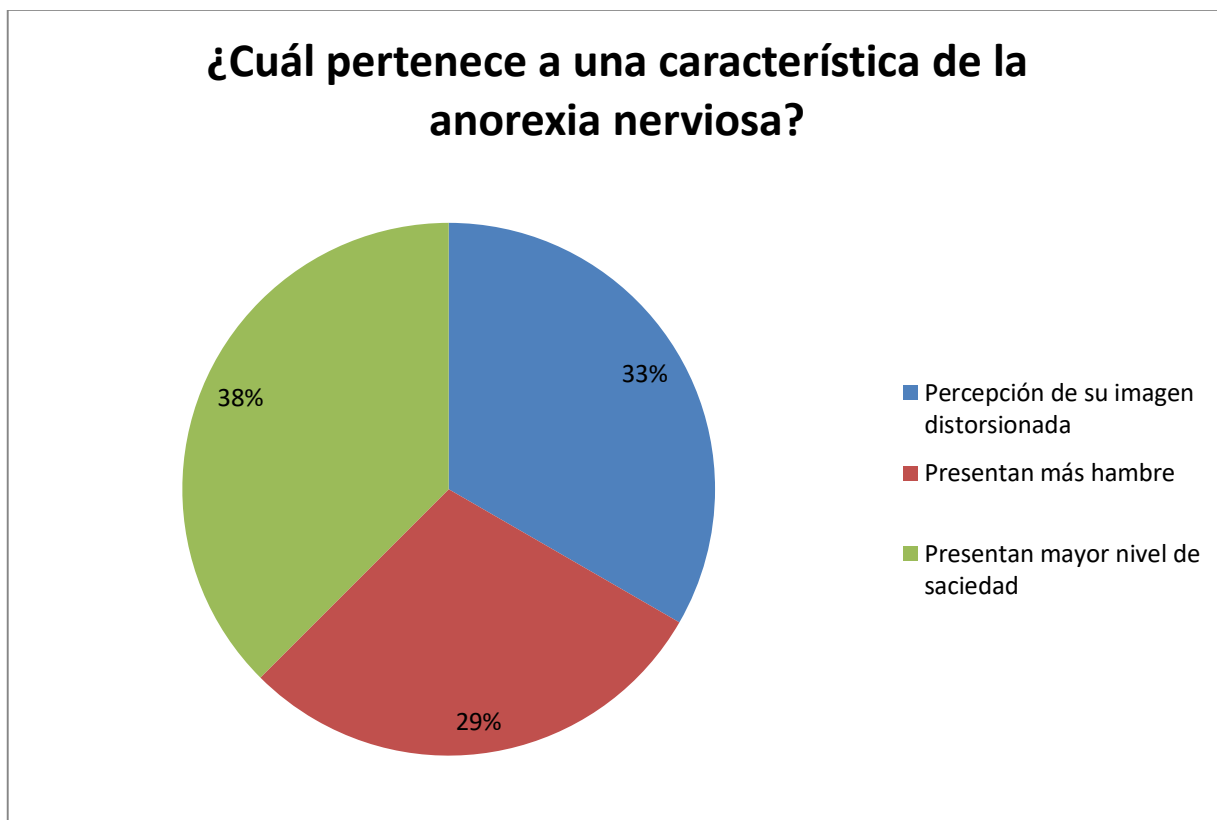
Figura 31. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

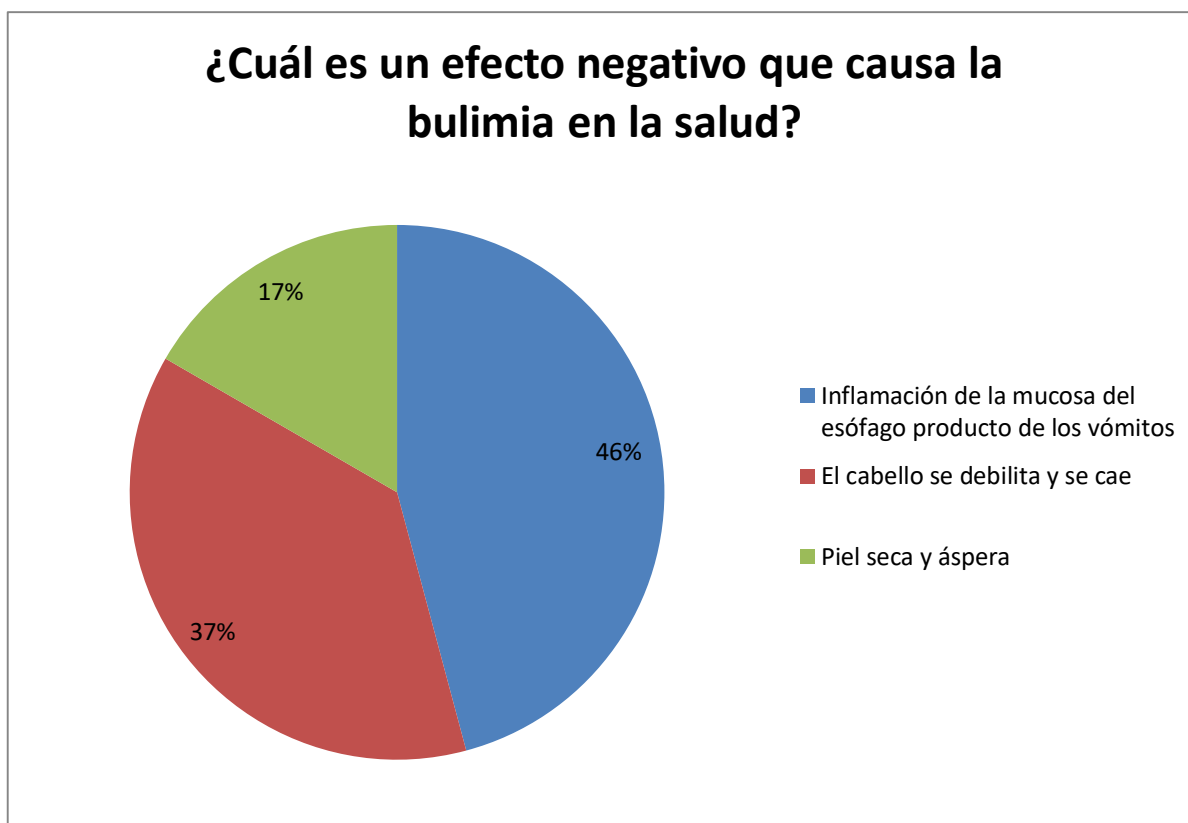
Figura 32. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

Figura 33. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 34. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°27: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita según sea falso o verdadero.

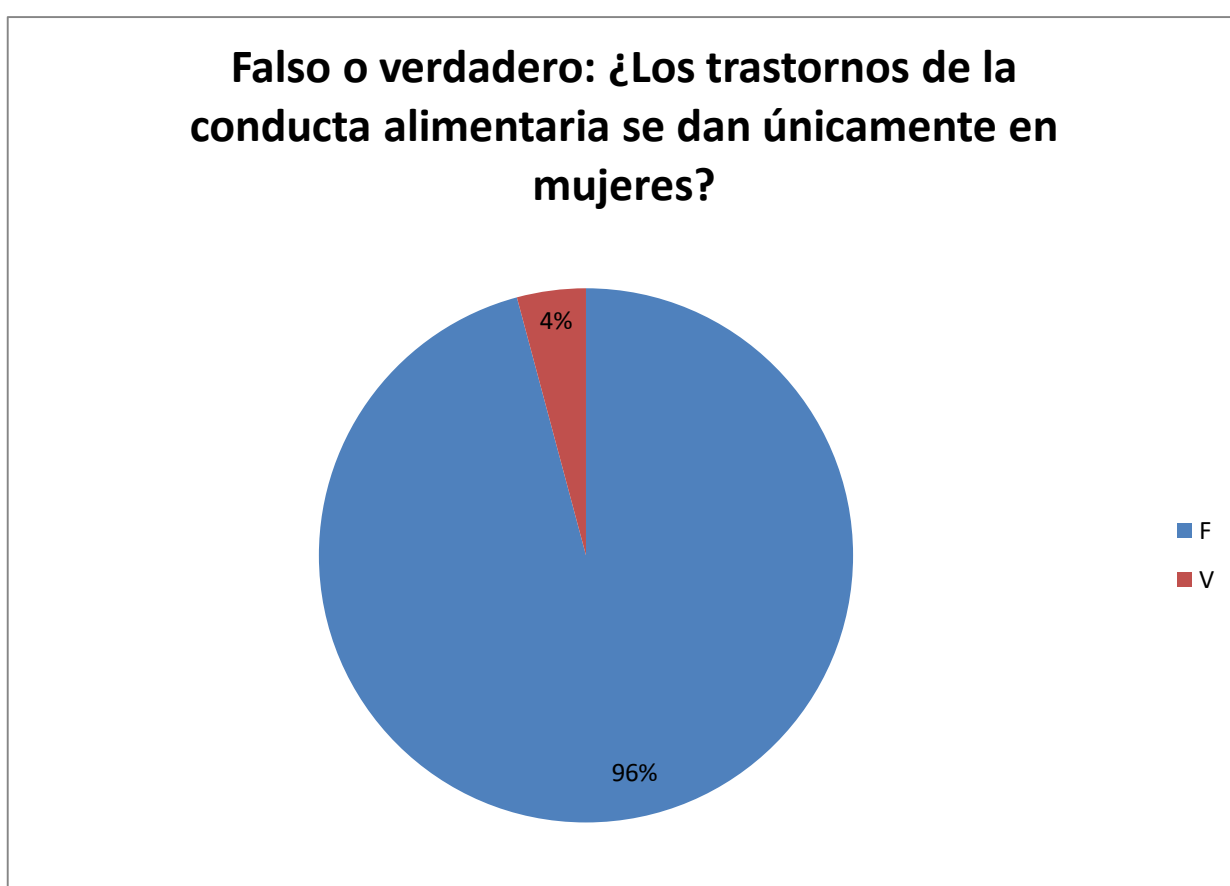
Preguntas.	F.	V.
Los trastornos de la conducta alimentaria se dan únicamente en las mujeres.		
La anorexia nerviosa, bulimia y trastorno por atracón pertenecen a trastornos de la conducta alimentaria.		
La depresión es un factor asociado al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.		
La bulimia de tipo no purgativa se caracteriza por el consumo de laxantes, diuréticos e inducción del vómito.		
La anorexia consiste en ingerir grandes cantidades de alimentos seguido de un sentimiento de culpa que con lleva a conductas purgativas.		
Un síntoma del trastorno por atracón corresponde a ingerir alimentos a escondidas.		
La obesidad, diabetes e hipertensión arterial son efectos negativos a la salud producto del trastorno por atracón.		
Las uñas de tonalidad azuladas y deformadas es una consecuencia negativa a la salud producto del trastorno por atracón.		

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo n°28: resultados del cuestionario de conocimientos
posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria**

Pregunta #1

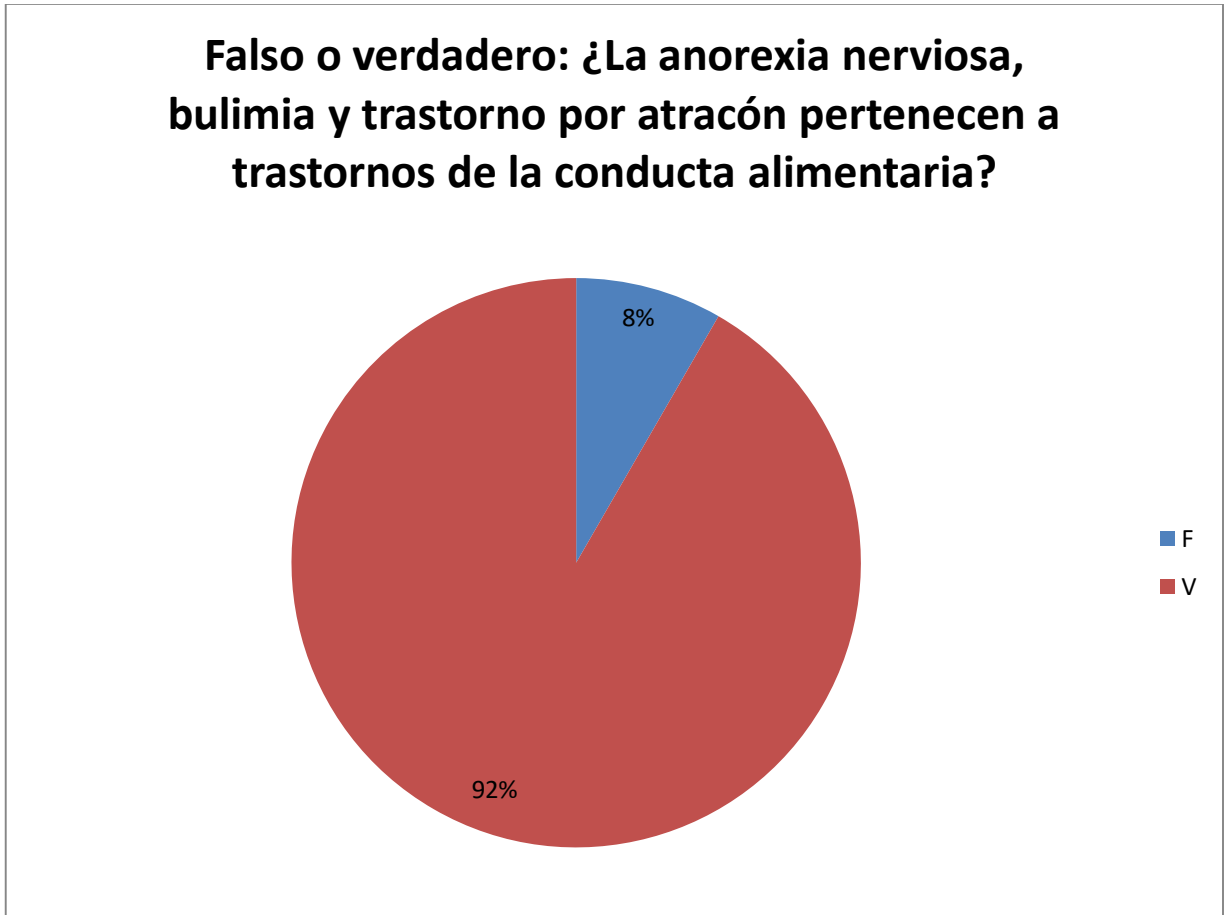
Figura 35. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

Figura 36. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

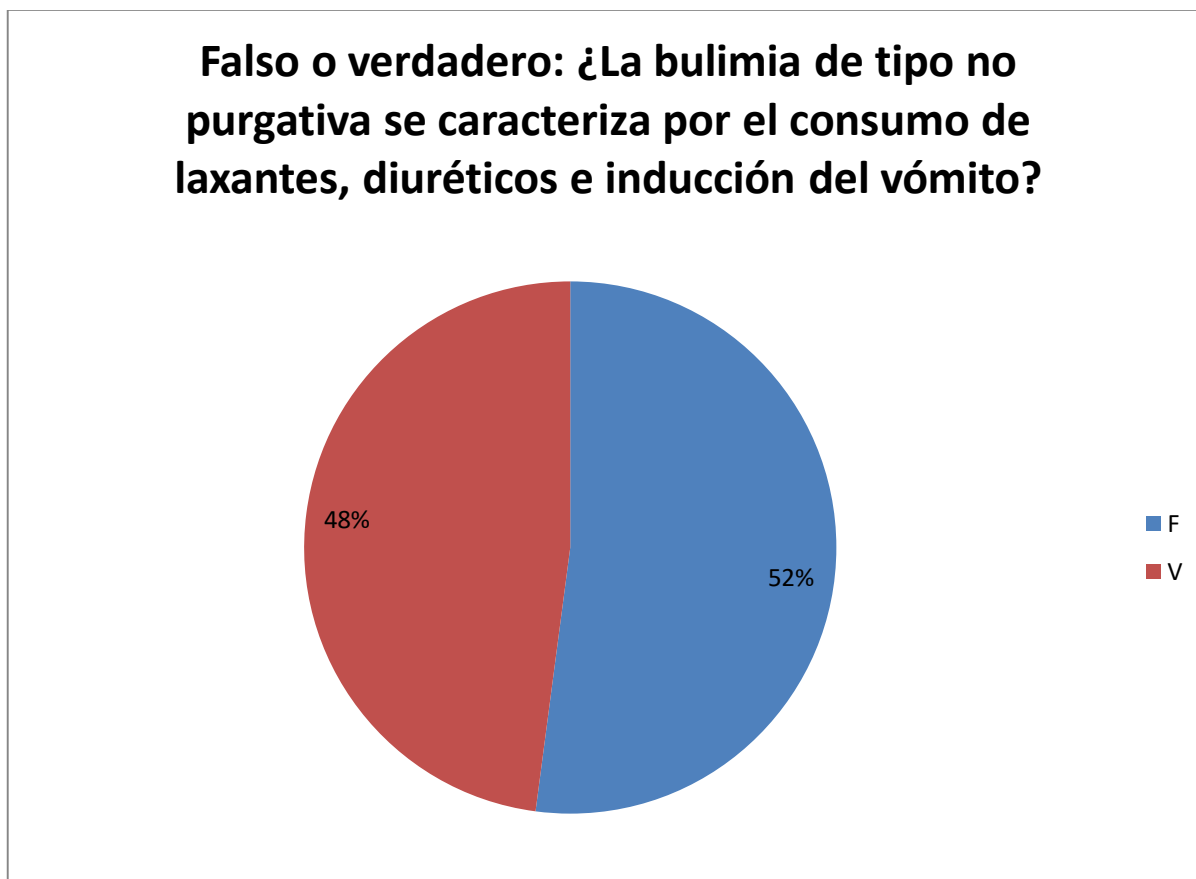
Figura 37. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

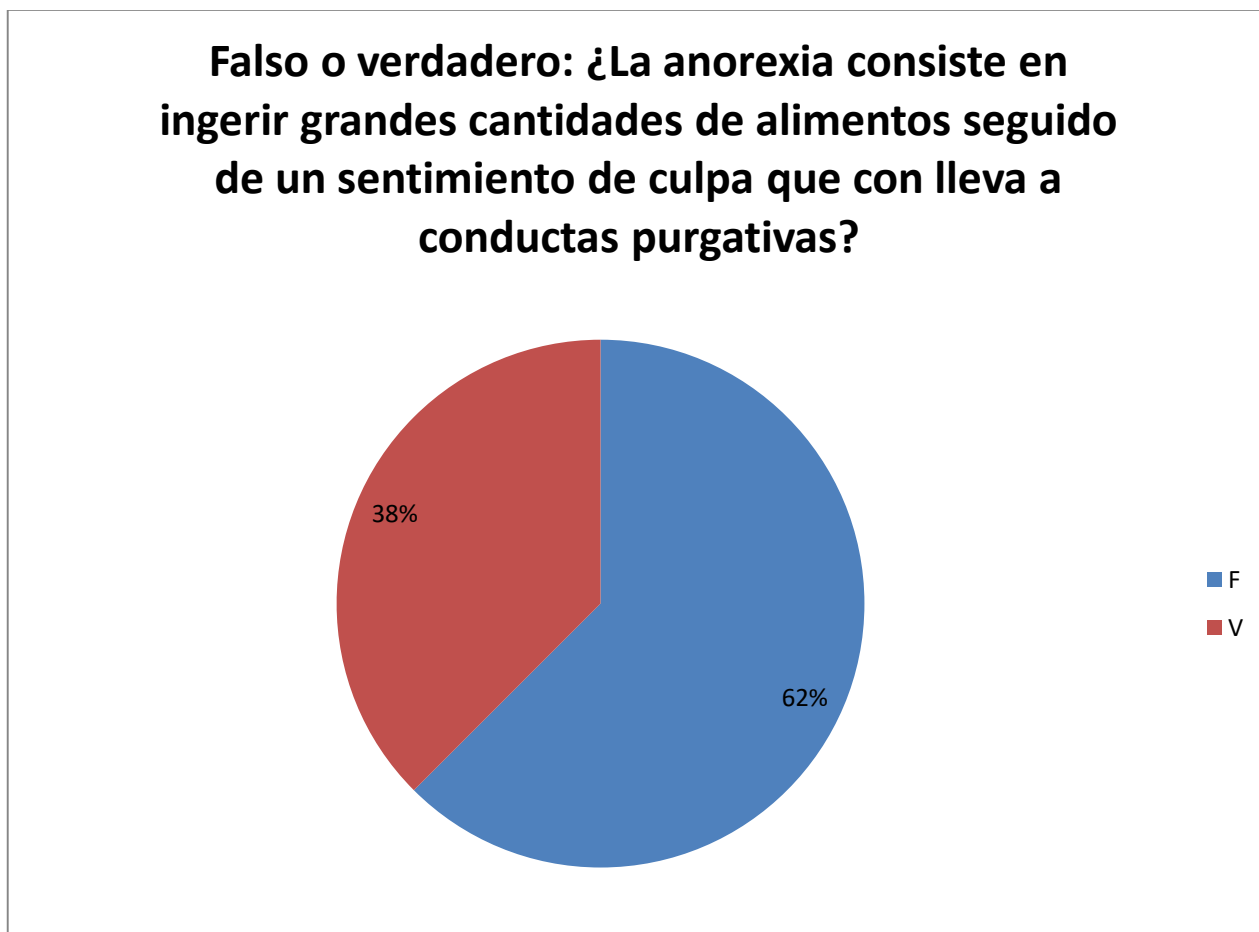
Figura 38. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 39. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

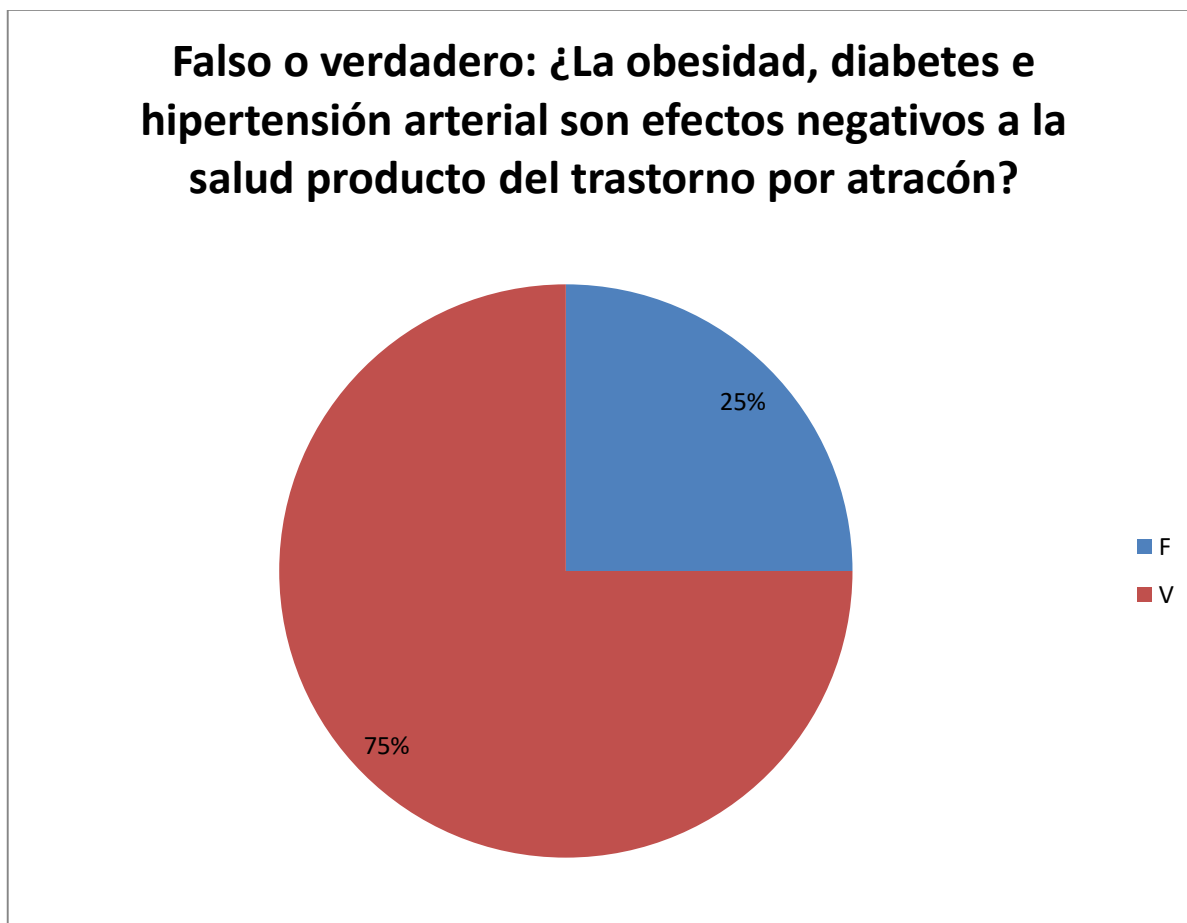
Figura 40. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

Figura 41. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #8

Figura 42. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de trastornos de la conducta alimentaria



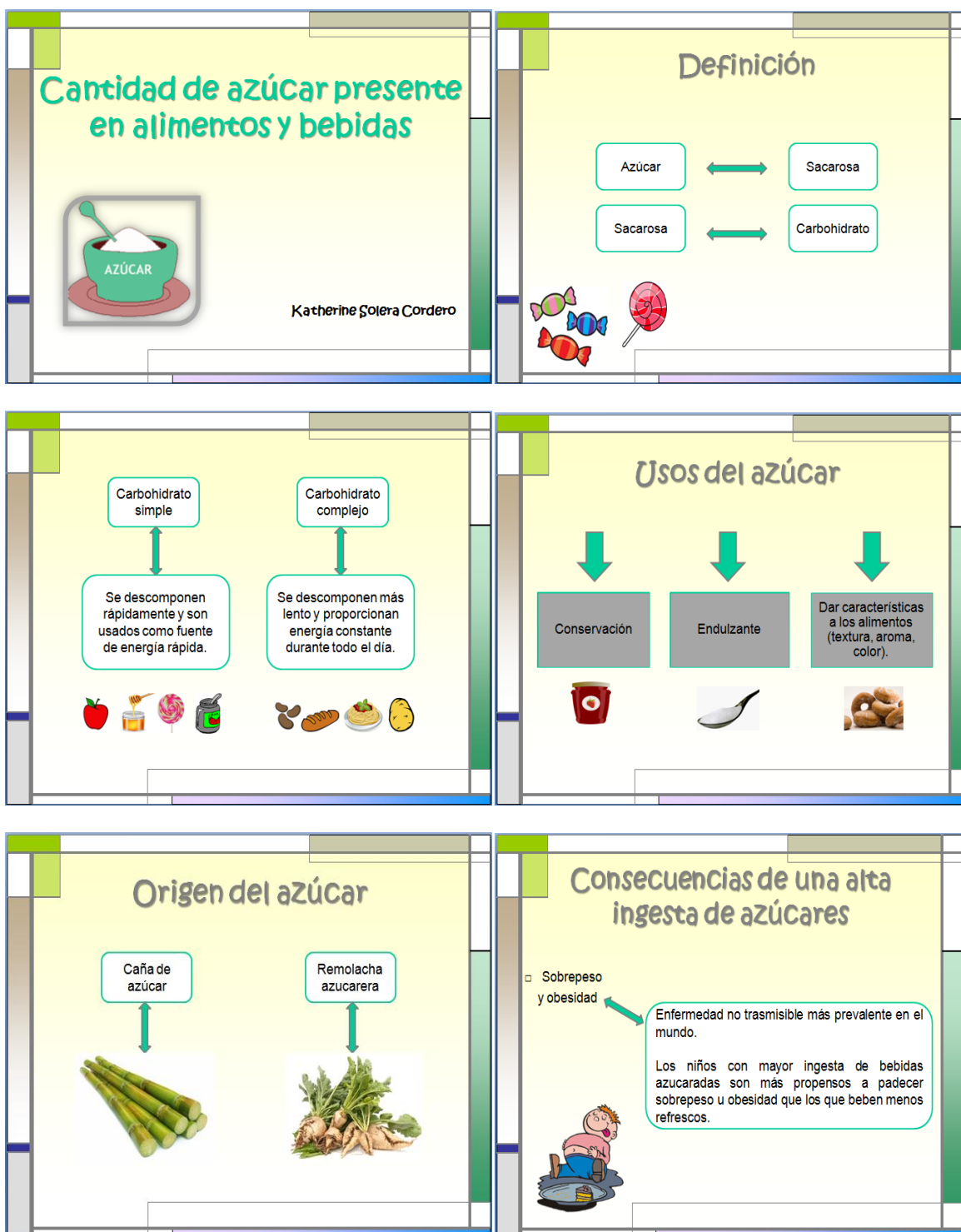
Fuente: Elaboración propia

Anexo n°29: fotos de la charla de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº30: charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Caries dentales

El azúcar es la principal causa de las caries dentales.

La caries es causada por bacterias que metabolizan azúcares en la boca y crean ácidos que dañan el esmalte de estos.

Niveles altos de triglicéridos y colesterol

↓ niveles de triglicéridos.

↓ niveles de colesterol bueno (HDL).

↑ niveles de colesterol malo (LDL).

Cantidad de azúcar recomendada

Según la Organización Mundial de la Salud el consumo de azúcares no debe sobrepasar el 10% de la ingesta calórica.

Edulcorantes

Son aditivos alimentarios que se utilizan para dar un sabor dulce a los alimentos.

Pueden ser a base de extractos naturales o artificiales.

No son nutritivos.

Su uso debe ser limitado.

Presentan bajo valor calórico.

No influyen en el perfil lipídico o glucémico.

Bibliografía

Abel Cahuana, C. P. (2016). Salud bucodental materno- infantil . *Matronas Profesión* .

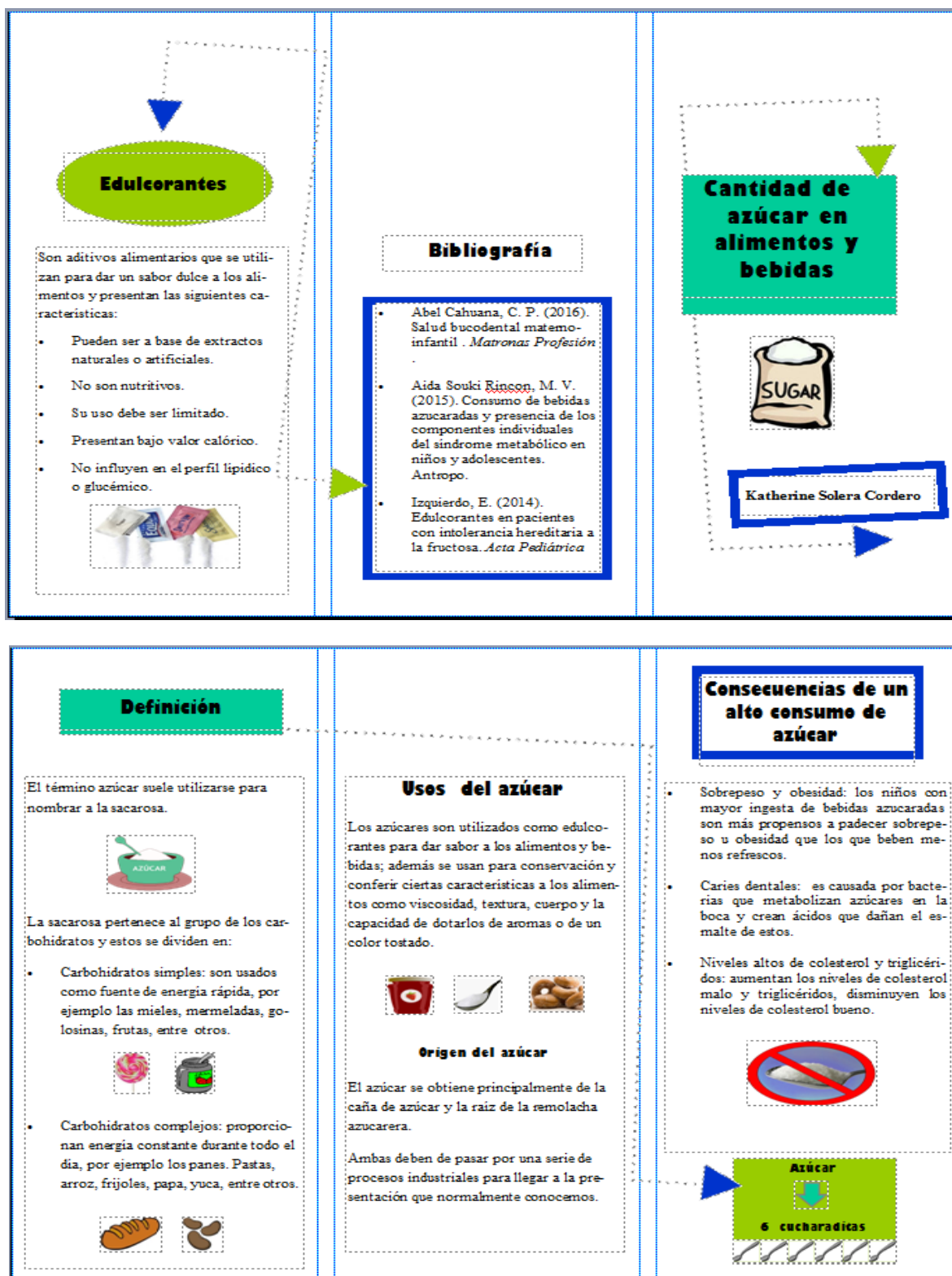
Aida Souki Rincón, M. V. (2015). Consumo de bebidas azucaradas y presencia de los componentes individuales del síndrome metabólico en niños y adolescentes. *Antropo* .

Izquierdo, E. (2014). Edulcorantes en pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa. *Acta Pediátrica Española* .

Izquierdo, J. Q. (2013). Patrón de consumo e ingestas recomendadas de azúcar. *Nutrición Hospitalaria* .

¡GRACIAS!

Anexo n°31: brochure de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Anexo nº32: cuestionario de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita según sea falso o verdadero.

Preguntas.	F.	V.
El azúcar pertenece al grupo de las grasas.		
El azúcar se obtiene de la caña de azúcar y la raíz de la remolacha azucarera.		
Las mieles, mermeladas y golosinas pertenecen a carbohidratos complejos.		
Una consecuencia de un alto consumo de azúcar es el asma.		
Los niños con mayor ingesta de bebidas azucaradas son más propensos a padecer sobrepeso u obesidad.		
El azúcar también es denominado con el término sacarosa.		
El azúcar es utilizado para dar sabor a alimentos y bebidas.		
Los edulcorantes presentan una alta cantidad de calorías.		

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo nº33: resultados del cuestionario de conocimientos
previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y
bebidas**

Pregunta #1

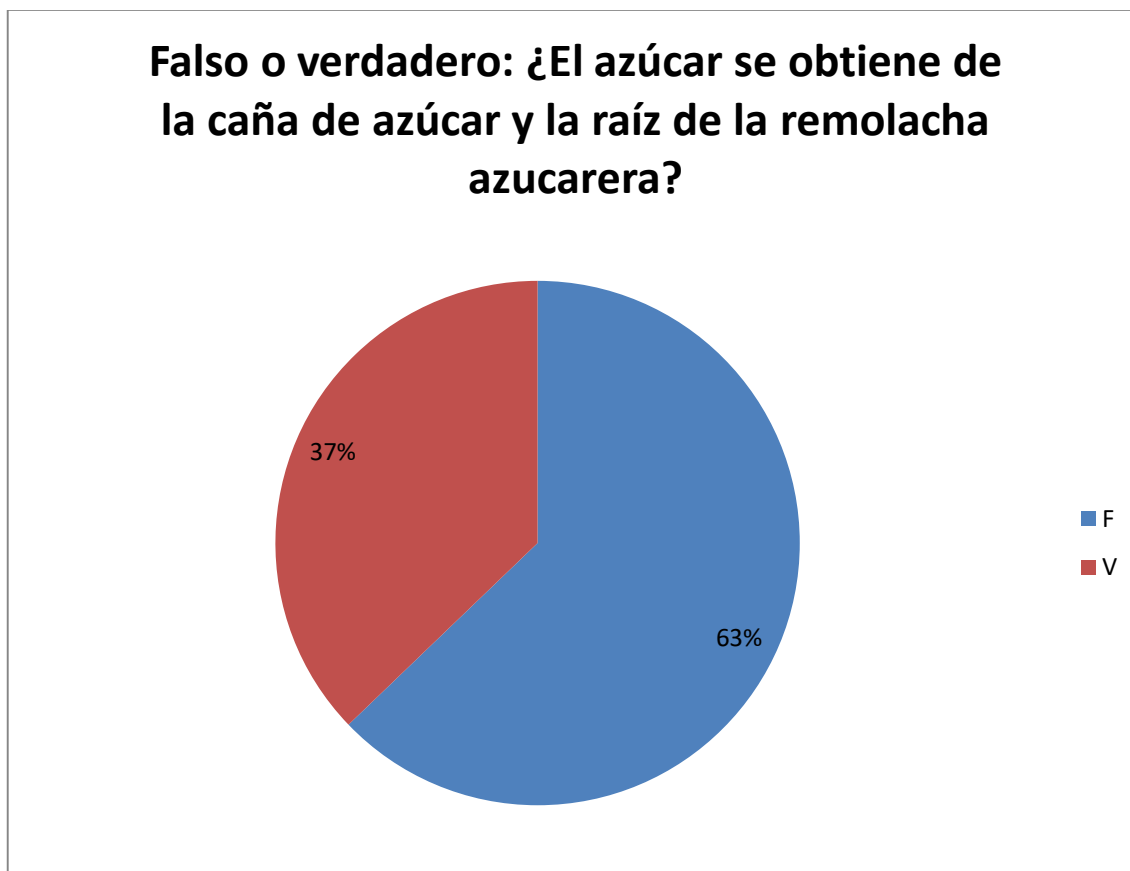
Figura 43. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

Figura 44. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

Figura 45. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

Figura 46. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

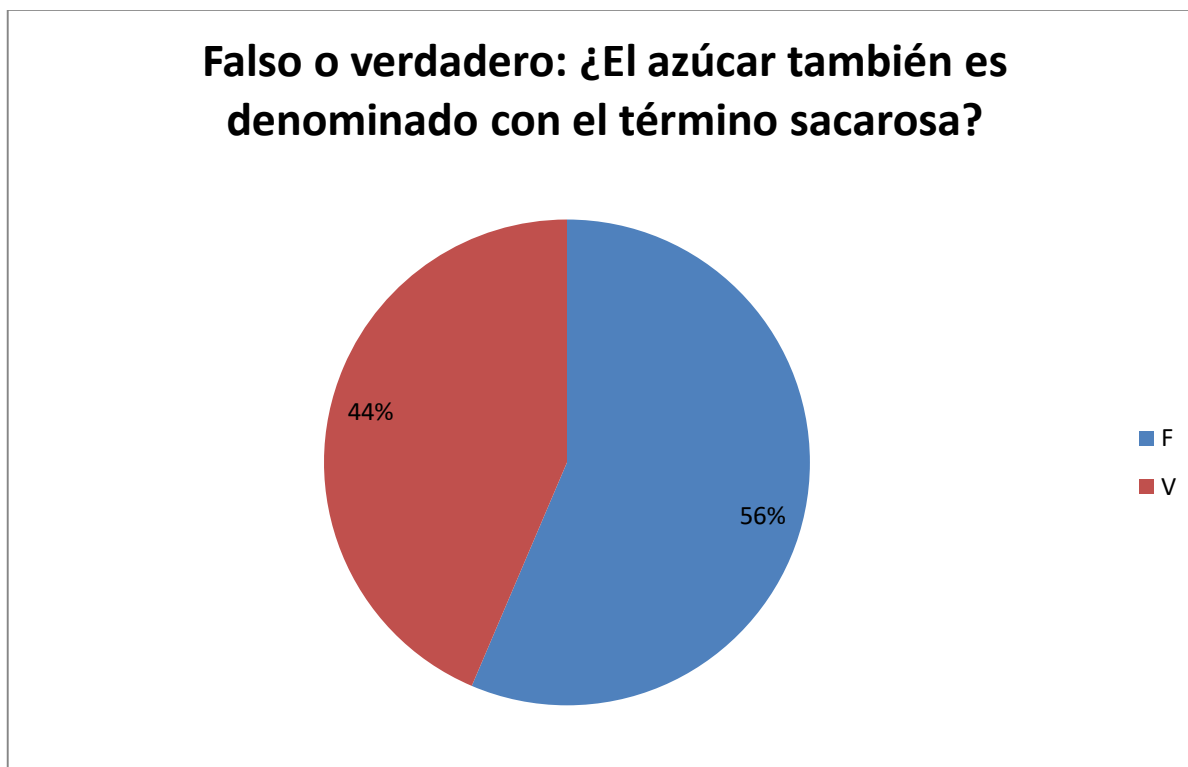
Figura 47. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

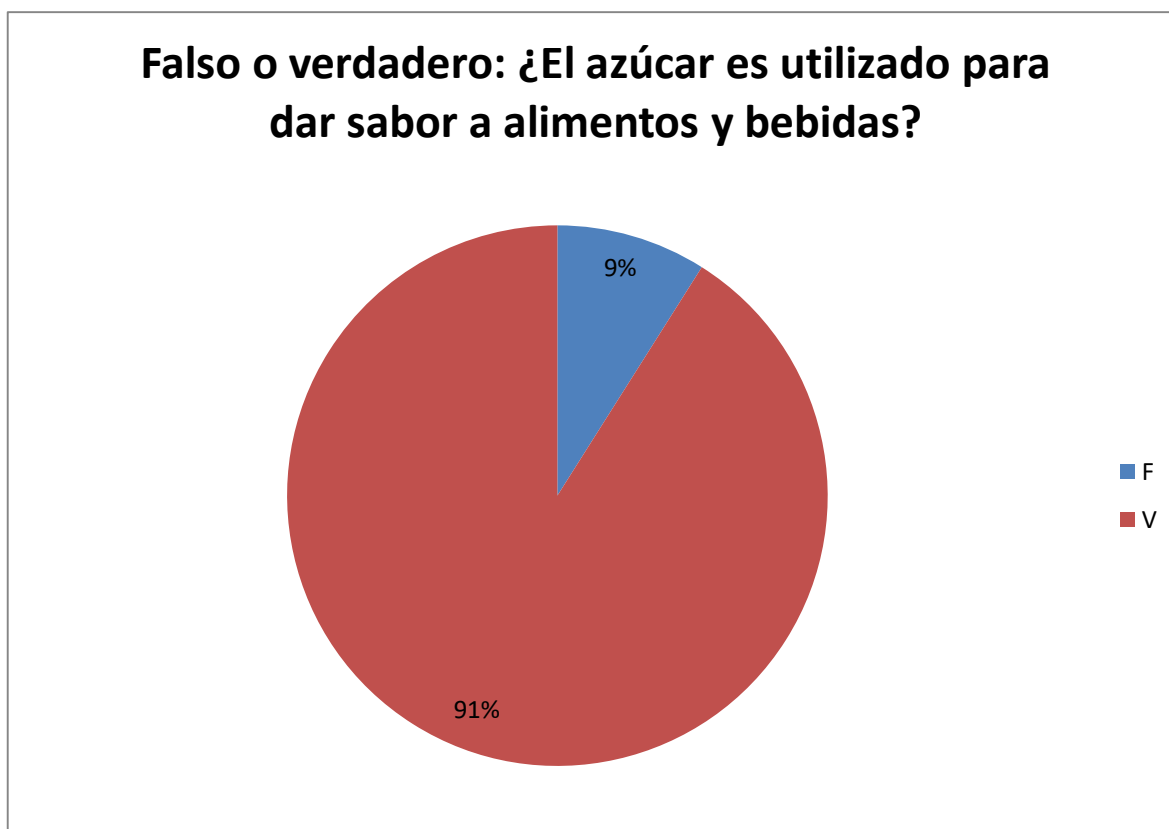
Figura 48. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

Figura 49. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #8

Figura 50. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°34: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista de opciones ¿cuáles alimentos pertenecen a carbohidratos complejos?
 - () Golosinas y mermeladas.
 - () Frutas y mieles.
 - () Pastas y pan.
2. De la siguiente lista ¿cuál es la cantidad de azúcar recomendada según la Organización Mundial de la Salud?
 - () 12 cucharaditas.
 - () 3 cucharaditas.
 - () 6 cucharaditas.
3. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece a una característica de los edulcorantes?
 - () Son muy nutritivos.
 - () Presentan bajo valor calórico.
 - () Influyen en el perfil lípidico o glucémico.

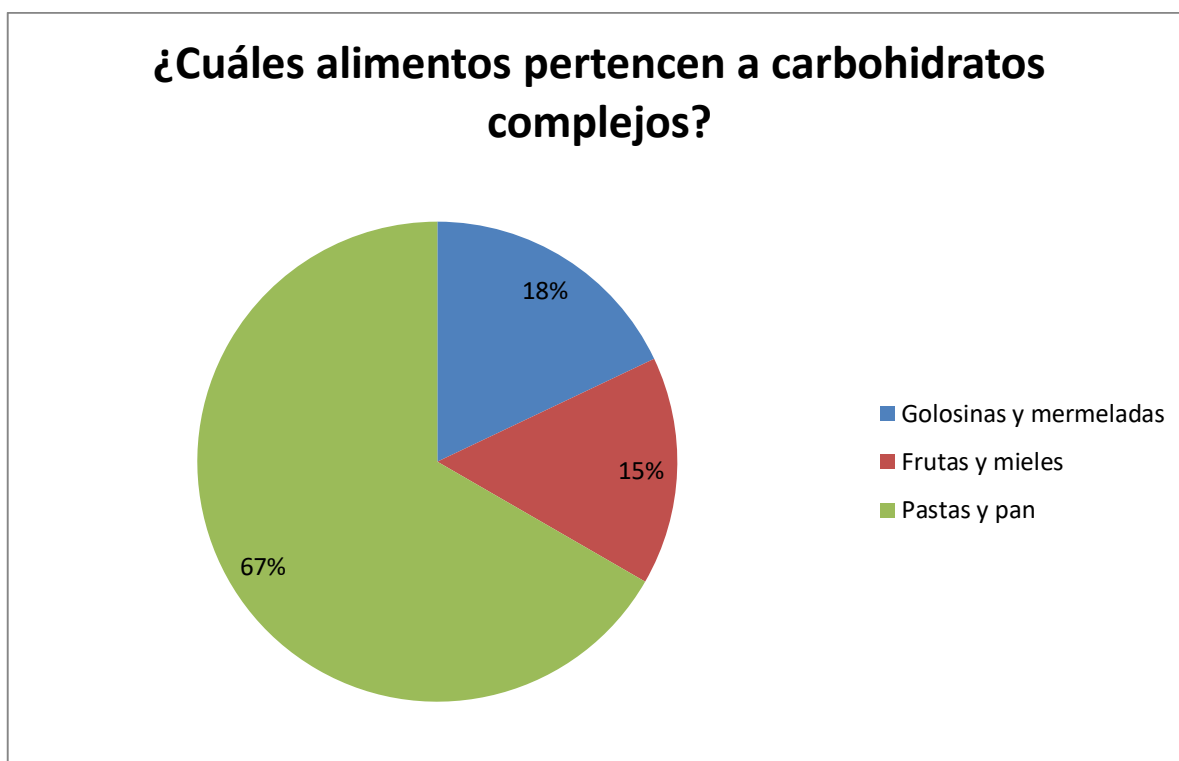
4. De la siguiente lista ¿cuál corresponde a una característica de los carbohidratos simples?
- () Se utilizan como fuente de energía rápida.
 - () Se descomponen más lento.
 - () Proporcionan energía durante todo el día.
5. De la siguiente lista de enfermedades ¿cuál pertenece a una consecuencia de un elevado consumo de azúcares?
- () Hipertensión arterial.
 - () Caries dentales.
 - () Asma.

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo nº35: resultados del cuestionario de conocimientos
posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en
alimentos y bebidas**

Pregunta #1

Figura 51. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

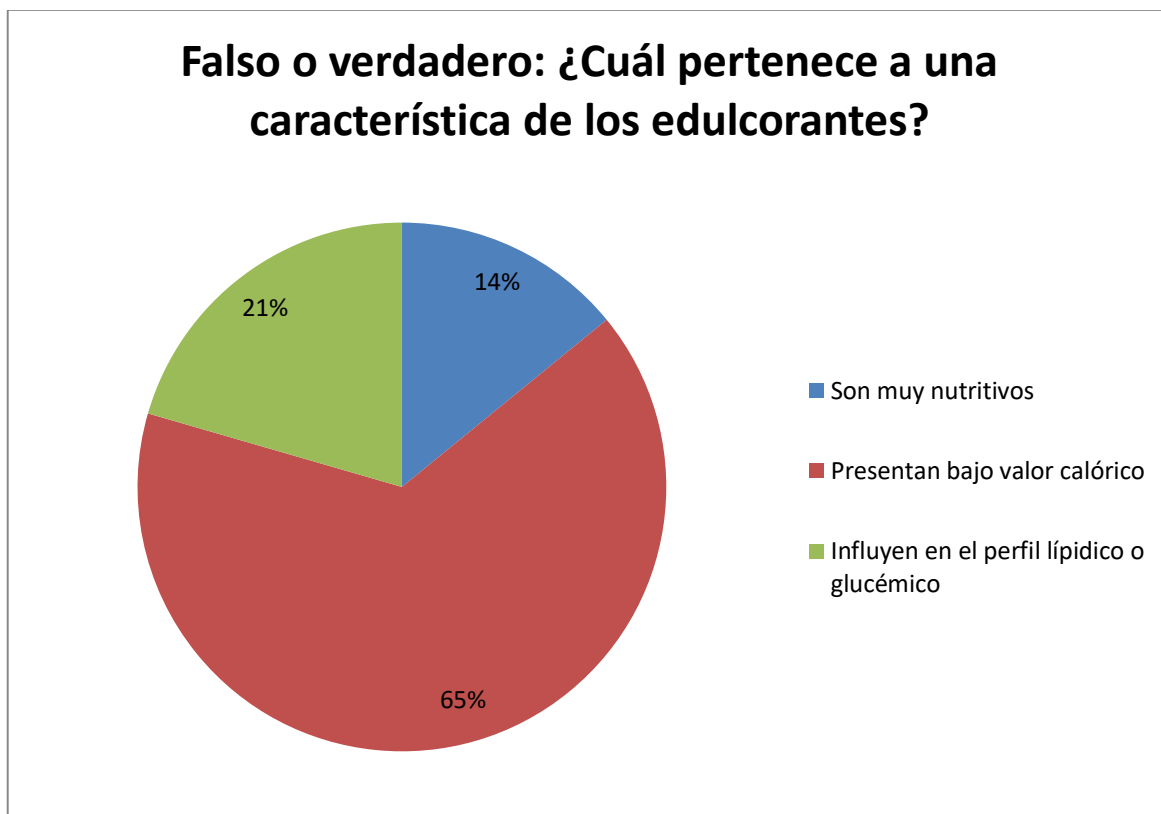
Figura 52. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

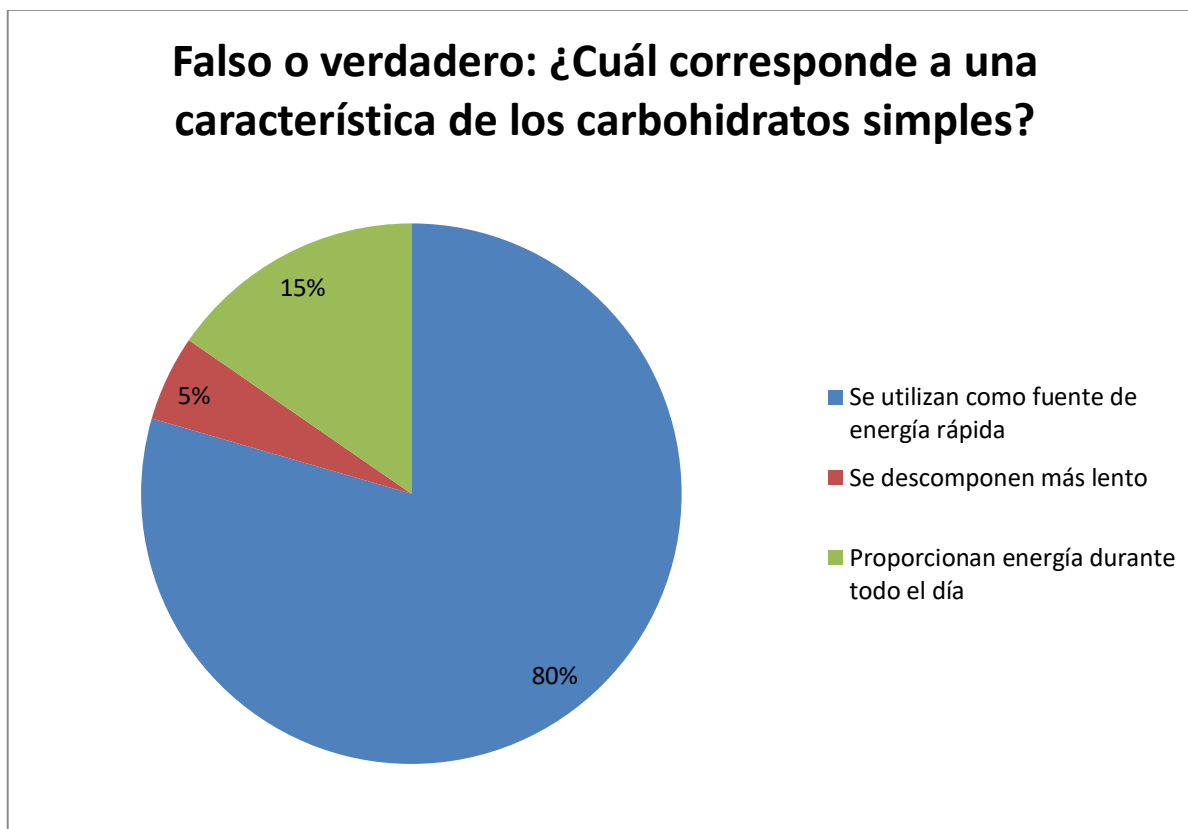
Figura 53. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

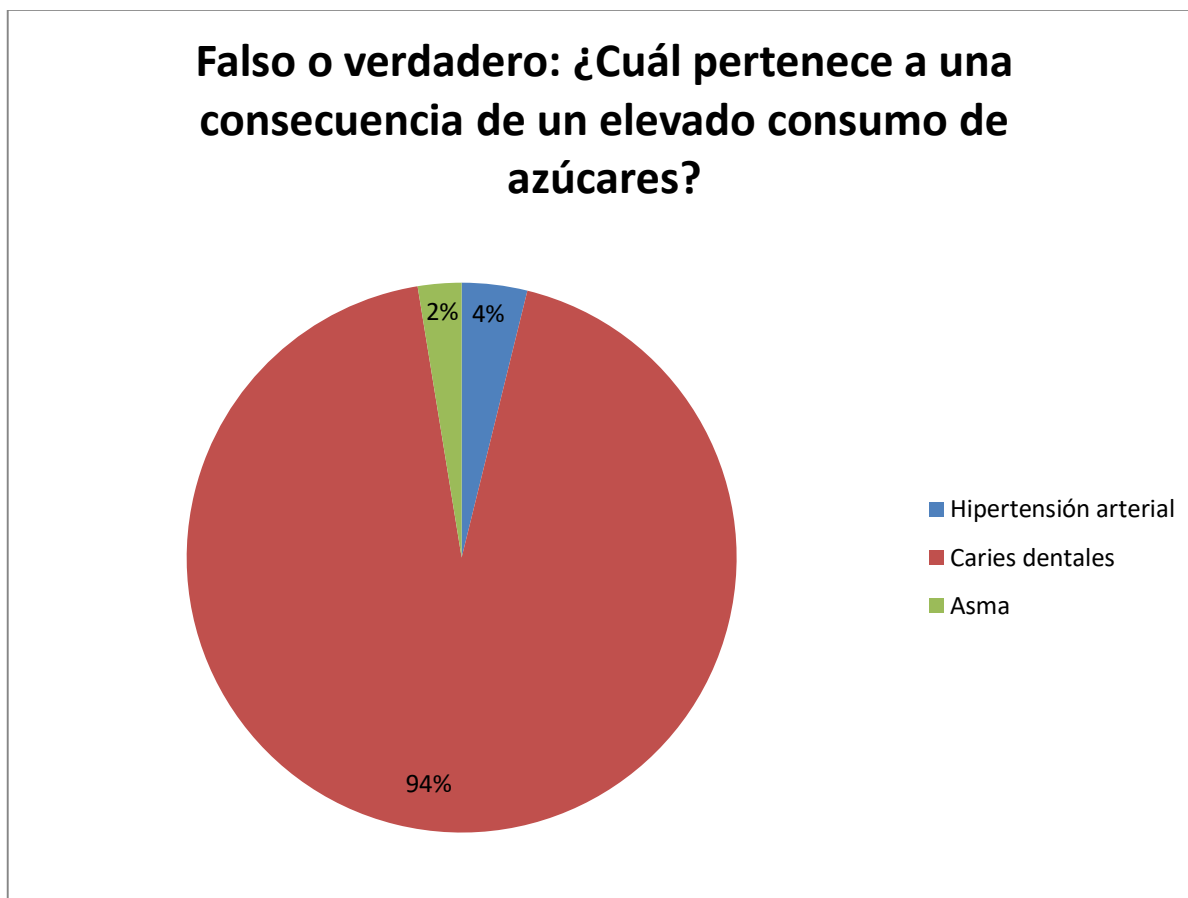
Figura 54. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 55. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas



Fuente: Elaboración propia

**Anexo nº36: fotos de la charla de cantidad de azúcar presente en
alimentos y bebidas**



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°37: charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico

Las grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



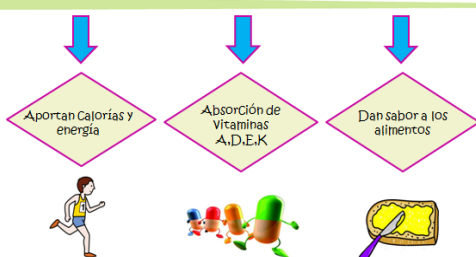
Katherine Solera Cordero

Definición de grasas

- Son sustancias también conocidas como lípidos que se presentan en forma líquida o sólida y son una fuente principal de energía para el cuerpo humano.
- Aportan $\rightarrow$ 25%- 30% de energía de la dieta.



Funciones de las grasas



Tipos de grasas

- Grasas saturadas

• Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal.
• Favorecen al aumento de niveles de colesterol malo (LDL) en sangre.



Tipos de grasas

- Grasas insaturadas

• Se encuentran en alimentos de origen vegetal.
• Se clasifican en monoinsaturadas y poliinsaturadas.
• Contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.



Grasas visibles e invisibles

- La encontramos en los alimentos a simple vista.
- Se encuentran ocultas en los alimentos.



¿Que es la comida rápida?

- Es aquella comida preparada y servida en un corto periodo de tiempo.
- Son altas en grasa, sal, azúcar y condimentos.
- Son platos con un alto aporte de calorías.



Consecuencias de un alto consumo de estas

- Obesidad.
- Cáncer.
- Digestión más lenta.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Aumento en los niveles de lípidos en sangre.



¿Son malas las comidas rápidas?

- No son malas, la dieta implica consumir todo tipo de alimentos en cantidades moderadas y proporciones adecuadas.

- Optar por comidas rápidas preparadas en casa.

- Fritura → Horneado.



Comida rápida vs comida saludable



- Mexican pizza: 550 kcal.
- Papas: 330 kcal.
- Pepsi (16 oz): 200 kcal.
- 1 taza de arroz: 160 kcal.
- ½ taza de frijoles: 80 kcal.
- 90 gramos de pollo: 225 kcal.
- 1 taza de ensalada: 25 kcal.



1080 kcal.



490 kcal.

Bibliografía

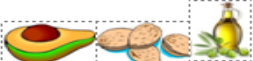
- Emilio Ros, J. L. (2015). Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición Hospitalaria.
- Oliveira, L. (2014). Sobrepeso y obesidad. Buenos Aires: Ediciones Lea S.A.
- Rosende, L. P. (2011). Deporte y Nutrición en la Menopausia. Barcelona.

GRACIAS



Anexo nº38: brochure de charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico

Consecuencias de un alto consumo de grasas • Obesidad. • Cáncer. • Digestión más lenta. • Enfermedades cardiovasculares. • Aumento en los niveles de lípidos en sangre. 	Bibliografía • Oliveira, L. (2014). Sobre peso y obesidad. Buenos Aires: Ediciones Lea S.A. • Rosende, L. P. (2011). Deporte y Nutrición en la Menopausia. Barcelona. • Emilio Ros, J. L. (2015). Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta: postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición Hospitalaria.	Las grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico  Katherine Solera Cordero
--	--	---

Las grasas Son sustancias también conocidas como lípidos que se presentan en forma líquida o sólida y son una fuente principal de energía para el cuerpo humano. Estas cumplen las siguientes funciones en el cuerpo: • Aportan calorías y energía. • Absorción de vitaminas A,D,E,K. • Dan sabor a los alimentos. • Aportan de un 25%- 30% de la dieta. 	Tipos de grasas • Saturadas: se encuentran principalmente en alimentos de origen animal. Favorecen al aumento de niveles de colesterol malo (LDL) en sangre.  • Insaturadas: se encuentran en alimentos de origen vegetal. Contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Se clasifican en monoinsaturadas y poliinsaturadas. 	Comidas rápidas Es aquella comida preparada y servida en un corto período de tiempo, son altas en grasa, sal, azúcar y condimentos, además presentan un alto contenido calórico. Estas no son malas siempre y cuando se consuman en cantidades moderadas.  Formas de consumirlas de una manera más saludable: • Optar por las que son preparadas en casa. • Cambiar el método de cocción de fritura por el horneado.
--	---	--

Anexo nº39: cuestionario de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita según sea falso o verdadero.

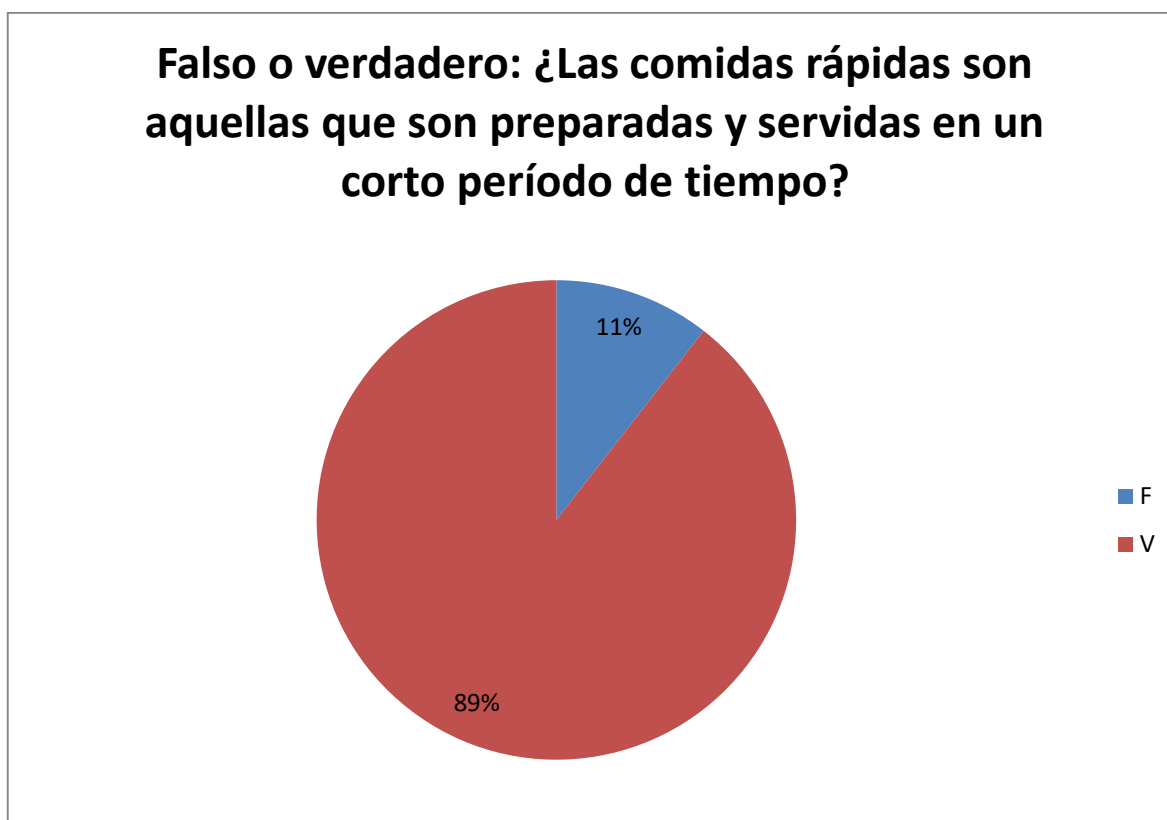
Preguntas.	F.	V.
Las comidas rápidas son aquellas que son preparadas y servidas en un corto período de tiempo.		
Las comidas rápidas generalmente son platillos con muy bajo aporte calórico.		
Es más saludable optar por las comidas rápidas preparadas en casa.		
Una de las funciones de las grasas es que dan sabor a los alimentos.		
Las grasas favorecen a aumentar los niveles de azúcar en sangre.		
Las grasas visibles son aquellas que se encuentran ocultas en los alimentos.		
Una consecuencia del consumo excesivo de grasas es la obesidad.		
Las comidas rápidas por lo general contienen grandes cantidades de grasa, sal, azúcar y condimentos.		

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo nº40: resultados del cuestionario de conocimientos
previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto
contenido calórico**

Pregunta #1

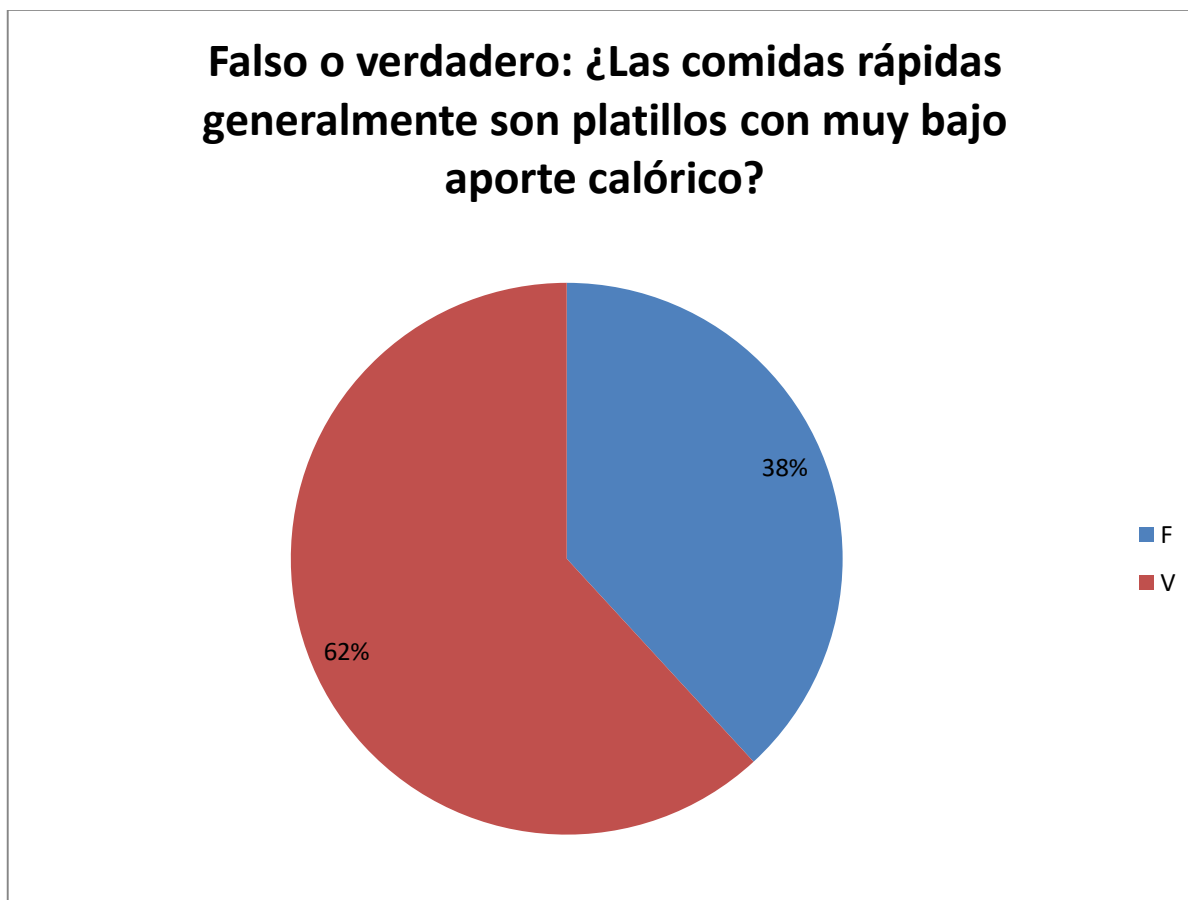
Figura 56. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

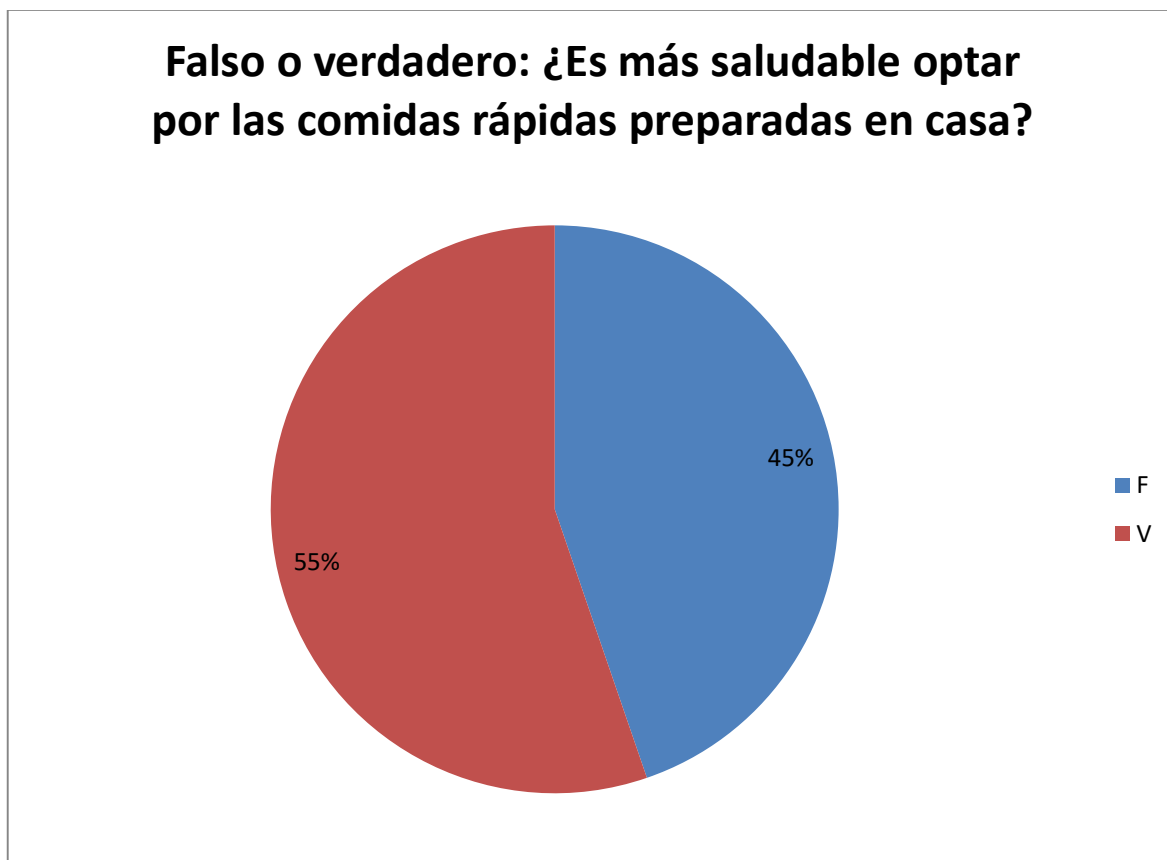
Figura 57. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

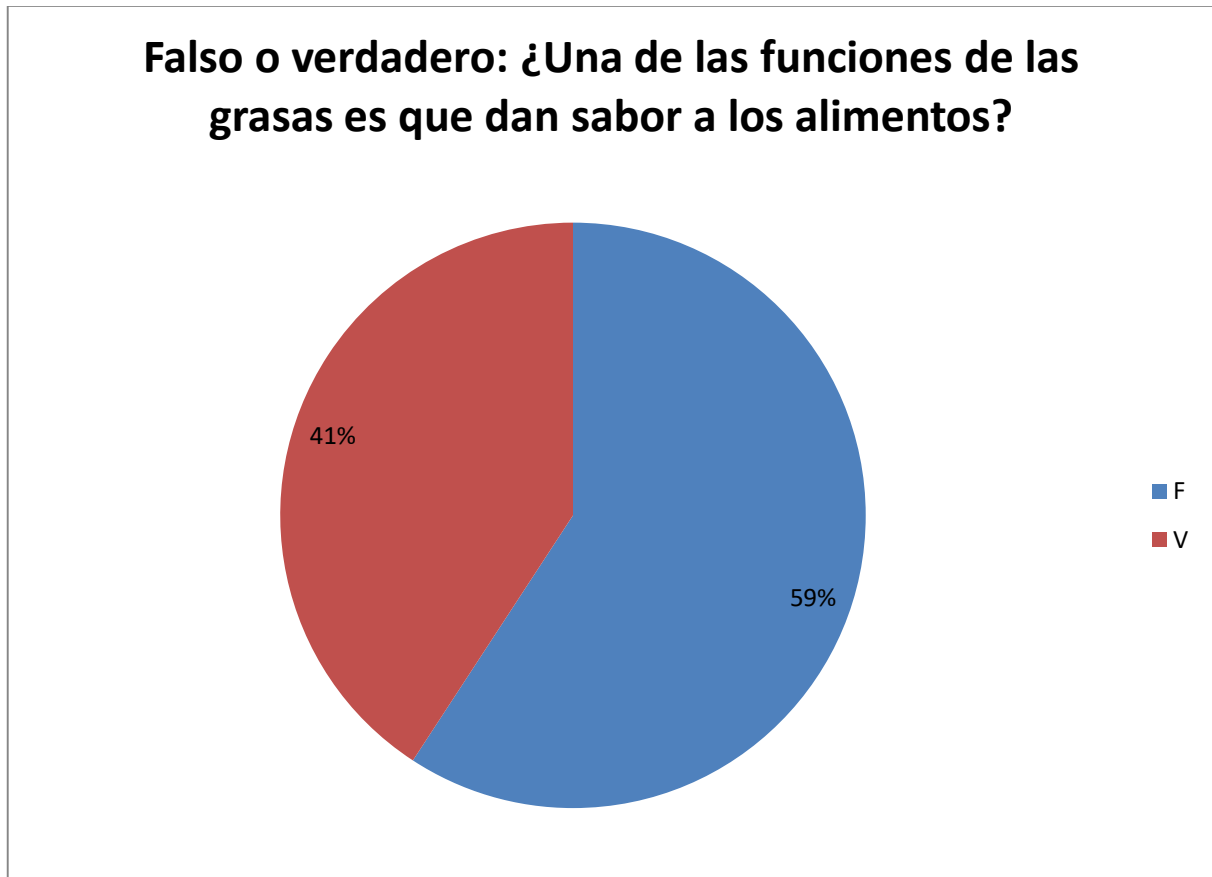
Figura 58. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

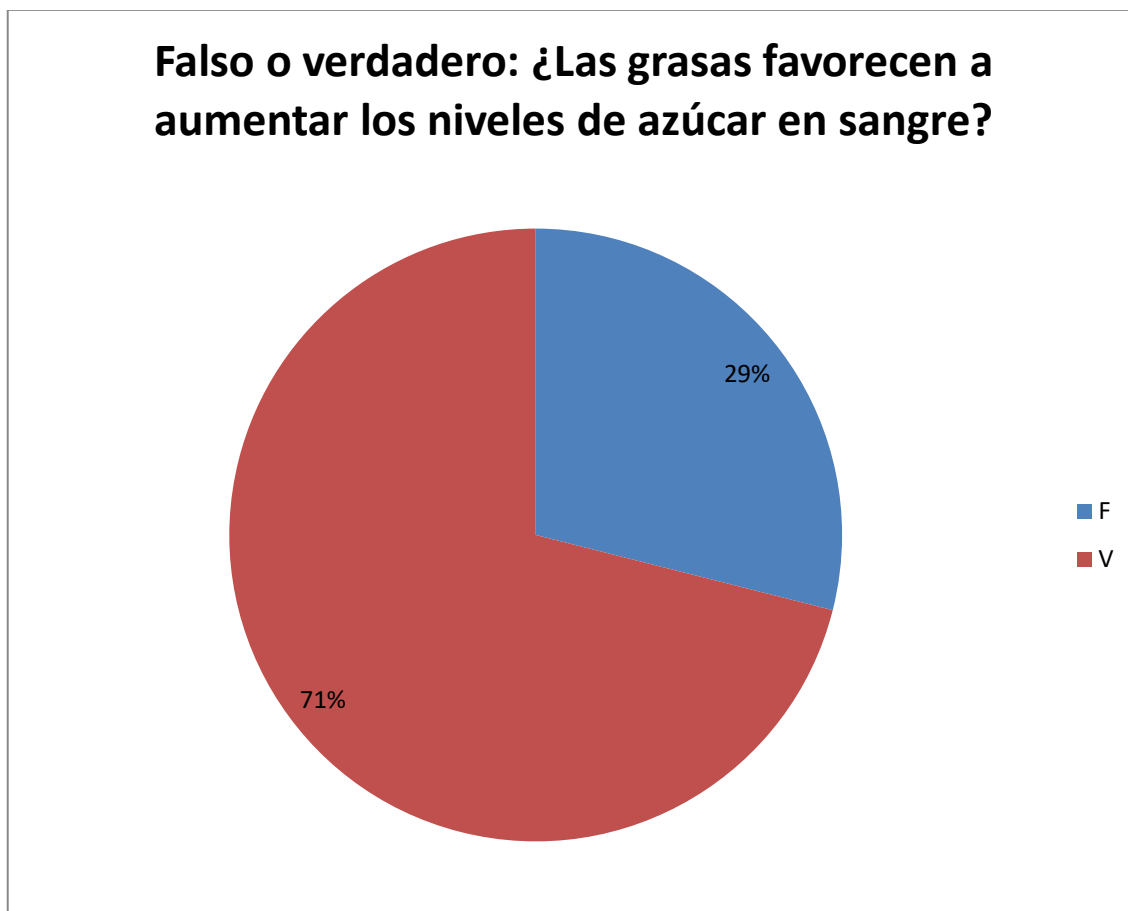
Figura 59. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 60. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

Figura 61. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

Figura 62. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #8

Figura 63. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº41: cuestionario de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece al otro nombre que se le da a las grasas?

☐ Carbohidratos.

☐ Lípidos.

☐ Proteínas.
2. De la siguiente lista ¿cuál es una consecuencia de un elevado consumo de grasas?

☐ Digestión más lenta.

☐ Asma.

☐ Migraña.
3. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece a una función de las grasas?

☐ Ayudan a la formación de huesos y dientes.

☐ Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre.

☐ Aportan calorías y energía.

4. De la siguiente lista ¿cuál corresponde a alimentos que son fuente de grasa insaturada?
- () Carne y embutidos.
 - () Aguacate y nuez.
 - () Leche y manteca.
5. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece al método de cocción más saludable para preparar comidas rápidas?
- () Horneado.
 - () Fritura.
 - () Asado.

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo nº42: resultados del cuestionario de conocimientos
posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto
contenido calórico**

Pregunta #1

Figura 64. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

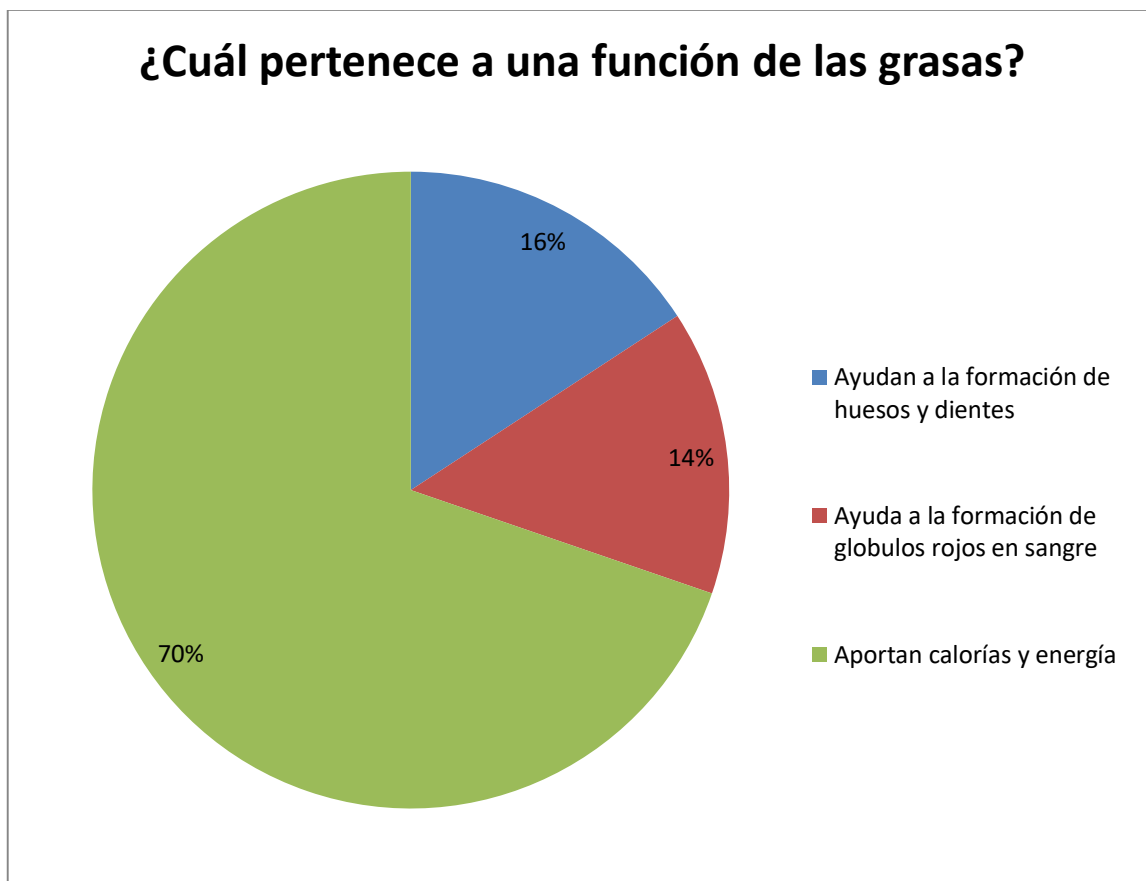
Figura 65. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

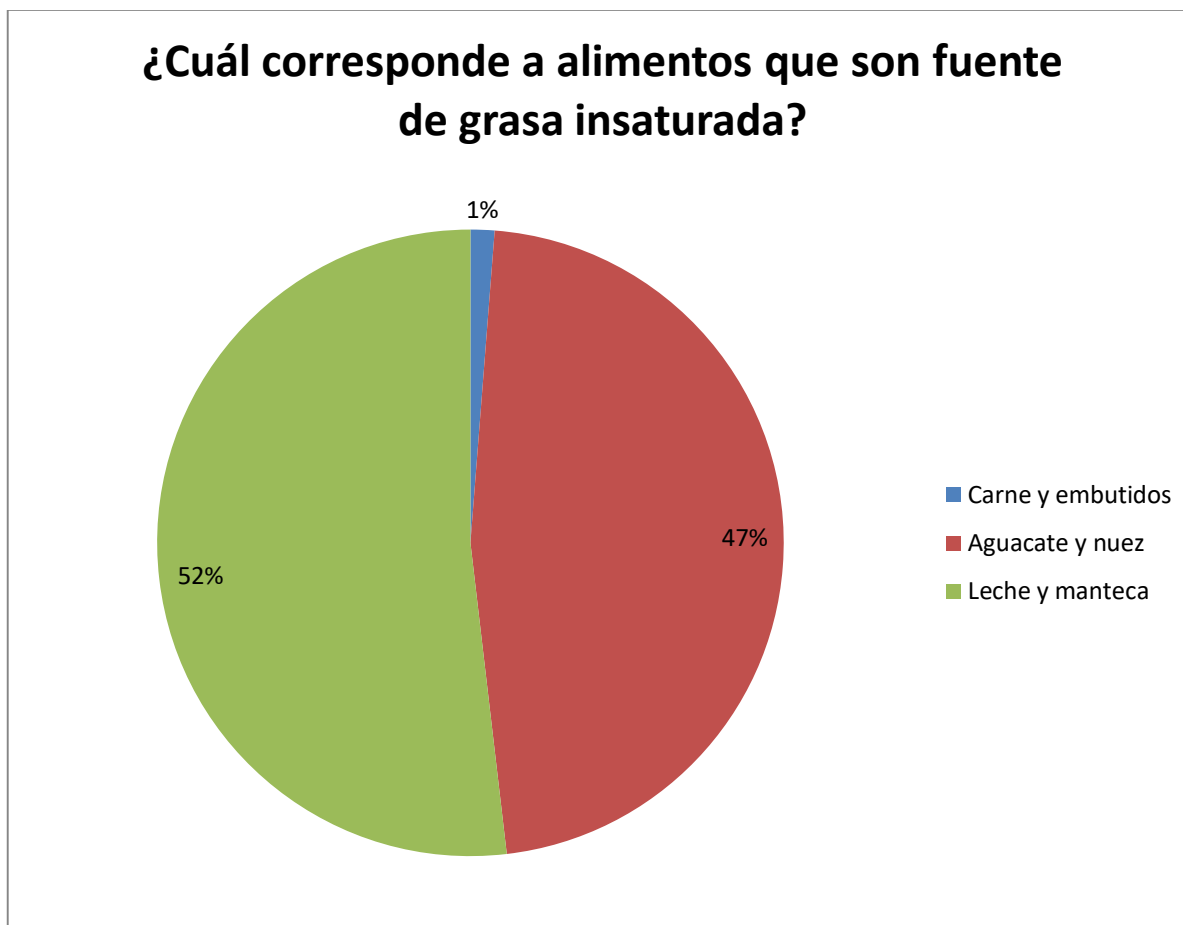
Figura 66. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

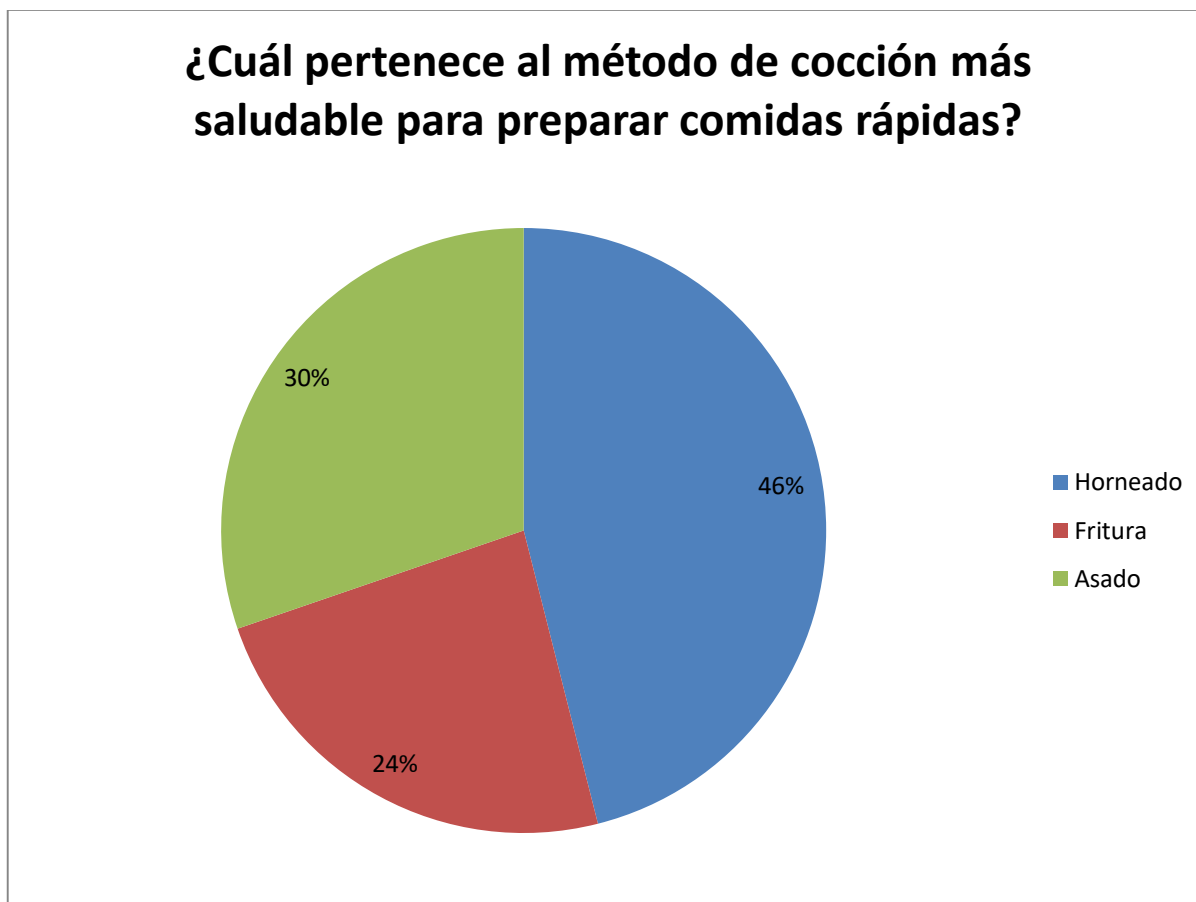
Figura 67. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



Fuente: Elaboración propia

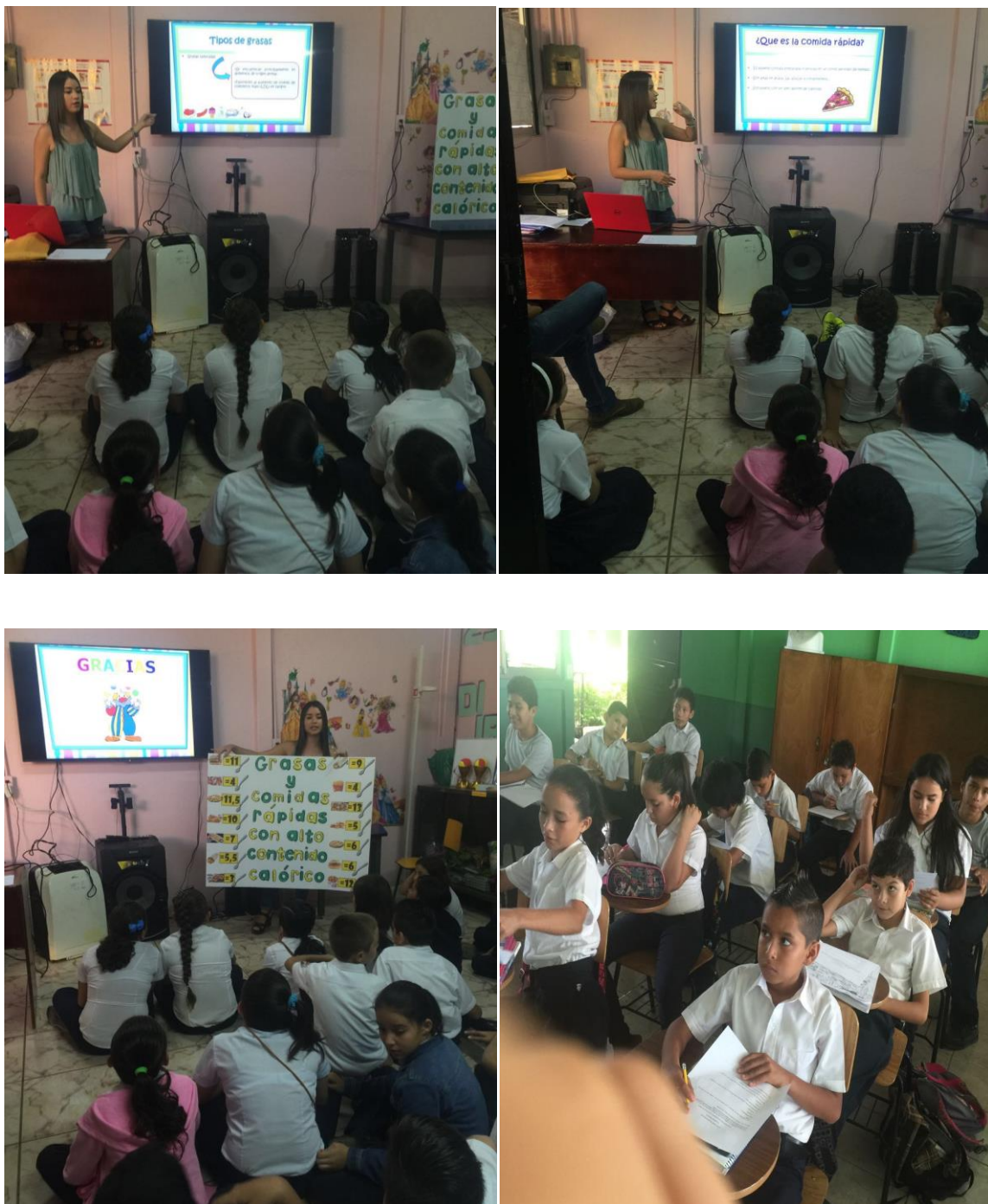
Pregunta #5

Figura 68. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico



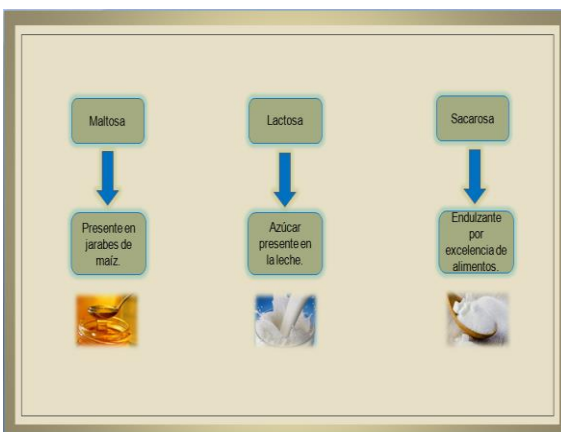
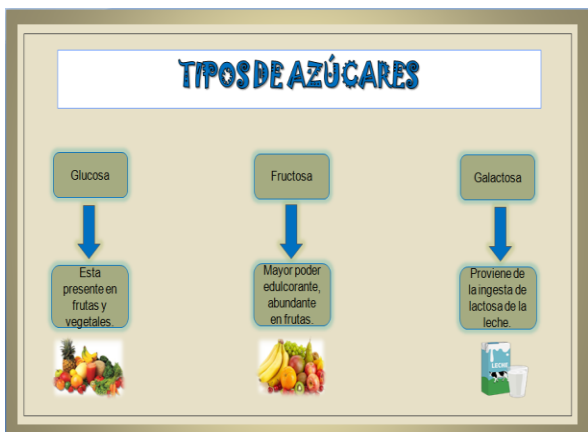
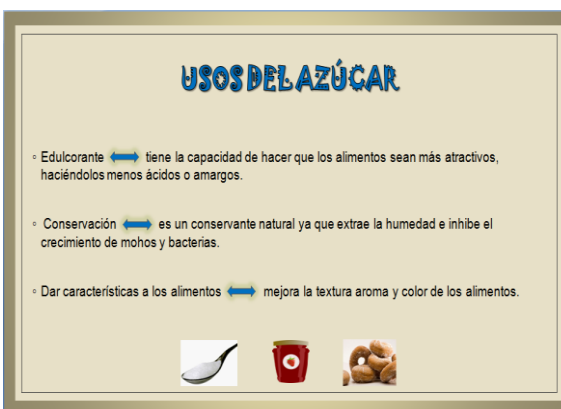
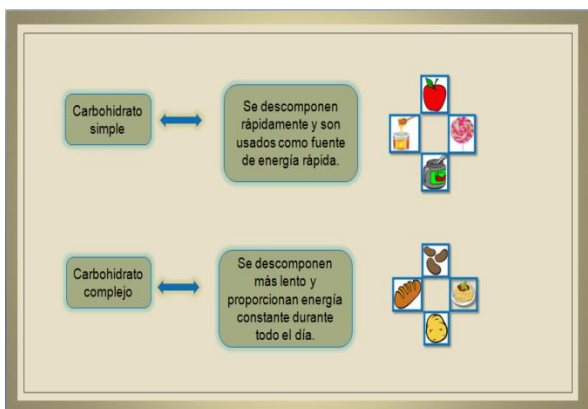
Fuente: Elaboración propia

Anexo n°43: fotos de la charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico

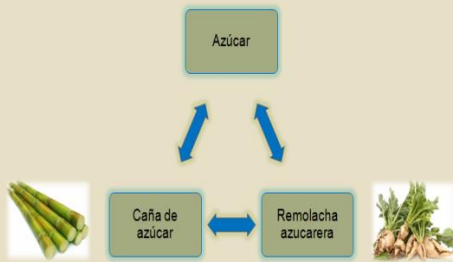


Fuente: Elaboración propia

Anexo nº44: charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



ORIGEN



CONSECUENCIAS DE UNA ALTA INGESTA DE AZÚCARES

• Sobrepeso y obesidad

Enfermedad no trasmisible más prevalente en el mundo.
Los niños con mayor ingesta de bebidas azucaradas son más propensos a padecer sobrepeso u obesidad que los que beben menos refrescos.



• Caries dentales

El azúcar es la principal causa de las caries dentales.
La caries es causada por bacterias que metabolizan azúcares en la boca y crean ácidos que dañan el esmalte de estos.



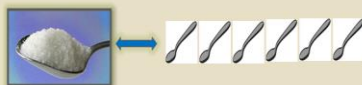
• Niveles altos de triglicéridos y colesterol

- ↓ niveles de triglicéridos.
- ↓ niveles de colesterol bueno (HDL).
- ↑ niveles de colesterol malo (LDL).



CONSUMO RECOMENDADO DE AZÚCAR

• Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo de azúcares no debe sobrepasar el 10% de la ingesta calórica.



• 1 cucharadita es el equivalente a 5 gramos de azúcar.

EDULCORANTES

- Son aditivos alimentarios que se utilizan para dar un sabor dulce a los alimentos.
- Pueden ser a base de extractos naturales o artificiales.
- No son nutritivos.
- Su uso debe ser limitado.
- Presentan bajo valor calórico.
- No influyen en el perfil lipídico o glucémico.



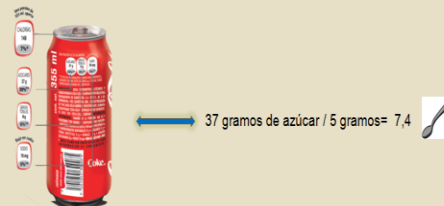
ETIQUETADO NUTRICIONAL

Para realizar la correcta lectura de etiquetas nutricionales es importante seguir los siguientes pasos:

1. Interpretar el tamaño de la porción y número de estas.

Información nutricional	
Porción: 240 ml (8 onzas)	
Porciones por envase: 1	
Nutrientes	
Cantidad por porción	
%	
Grasa total (g)	2%
Grasa saturada (g)	2%
Grasa monoinsaturada (g)	2%
Grasa poliinsaturada (g)	2%
Grasa trans (g)	2%
Grasa total (g)	2%
Grasa saturada (g)	2%
Grasa monoinsaturada (g)	2%
Grasa poliinsaturada (g)	2%
Grasa trans (g)	2%
Grasa total (g)	2%
Grasa saturada (g)	2%
Grasa monoinsaturada (g)	2%
Grasa poliinsaturada (g)	2%
Grasa trans (g)	2%

2. Identificar la cantidad de gramos de azúcar presentes en el alimento.
3. Cada cucharadita de azúcar equivale a 5 gramos, si el producto sobrepasa los 5 gramos se debe dividir la cantidad de gramos de azúcar entre los 5 gramos que equivalen a la cucharadita, para determinar la cantidad de cucharaditas de azúcar presentes en el alimento o bebida.



BIBLIOGRAFÍA

- Abel Cahuana, C. P. (2016). Salud bucodental materno- infantil . *Matronas Profesión* .
- Aida Souki Rincon, M. V. (2015). Consumo de bebidas azucaradas y presencia de los componentes individuales del síndrome metabólico en niños y adolescentes. *Antropo* .
- Izquierdo, E. (2014). Edulcorantes en pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa. *Acta Pediátrica Española* .
- Izquierdo, J. Q. (2013). Patrón de consumo e ingestas recomendadas de azúcar. *Nutrición Hospitalaria* .
- Julio Plaza Díaz, O. M. (2013). Los alimentos como fuentes de mono y disacáridos: aspectos bioquímicos y metabólicos. *Nutrición Hospitalaria* .

¡MUCHAS GRACIAS!

**Anexo n°45: cuestionario de conocimientos previos a la charla de
cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres
de familia**

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita según sea falso o verdadero.

Preguntas.	F.	V.
El azúcar pertenece al grupo de las grasas.		
El azúcar se obtiene de la caña de azúcar y la raíz de la remolacha azucarera.		
Las mieles, mermeladas y golosinas pertenecen a carbohidratos complejos.		
Una consecuencia de un alto consumo de azúcar es el asma.		
Los niños con mayor ingesta de bebidas azucaradas son más propensos a padecer sobrepeso u obesidad.		
El azúcar también es denominado con el término sacarosa.		
El azúcar es utilizado para dar sabor a alimentos y bebidas.		
Los edulcorantes presentan una alta cantidad de calorías.		

Elaborado por Katherine Solera Cordero

Anexo n°46: resultados de cuestionario conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia

Pregunta #1

Figura 69. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

Figura 70. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

Figura 71. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

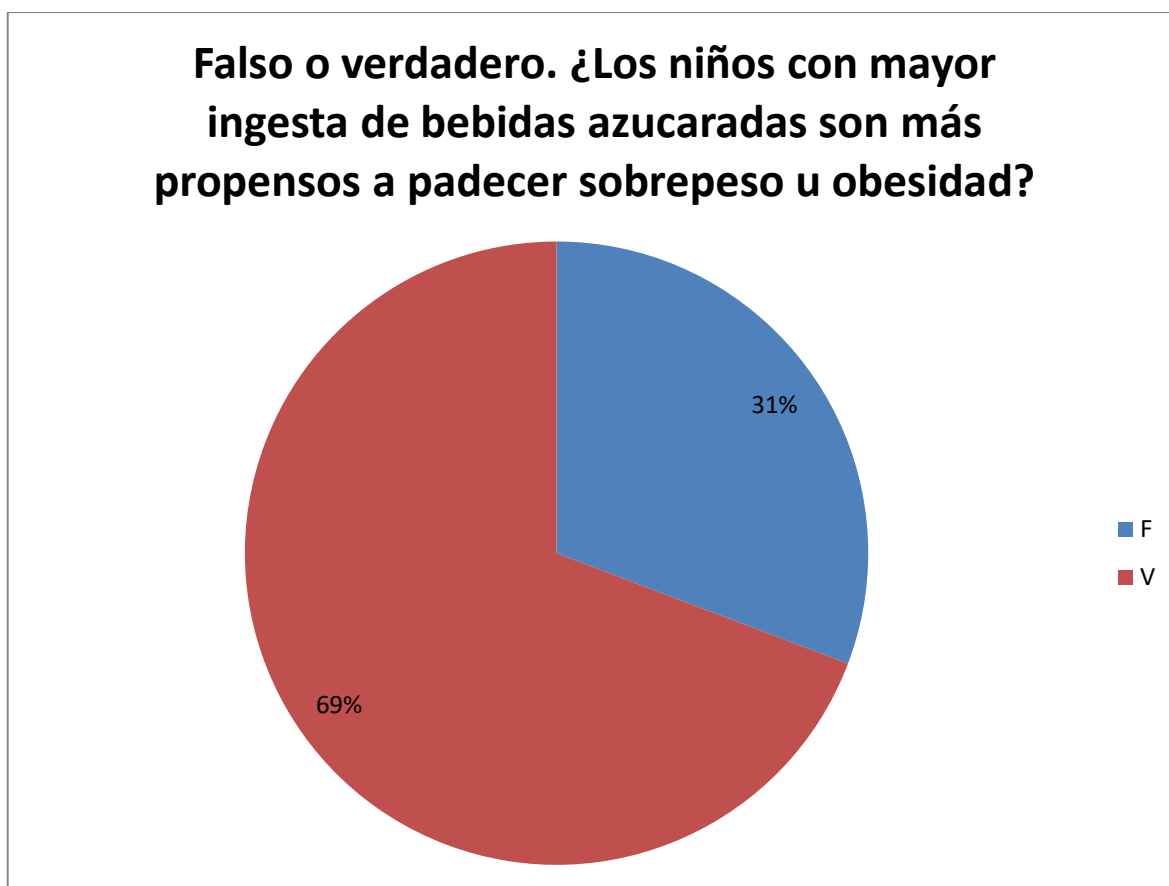
Figura 72. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #5

Figura 73. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #6

Figura 74. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #7

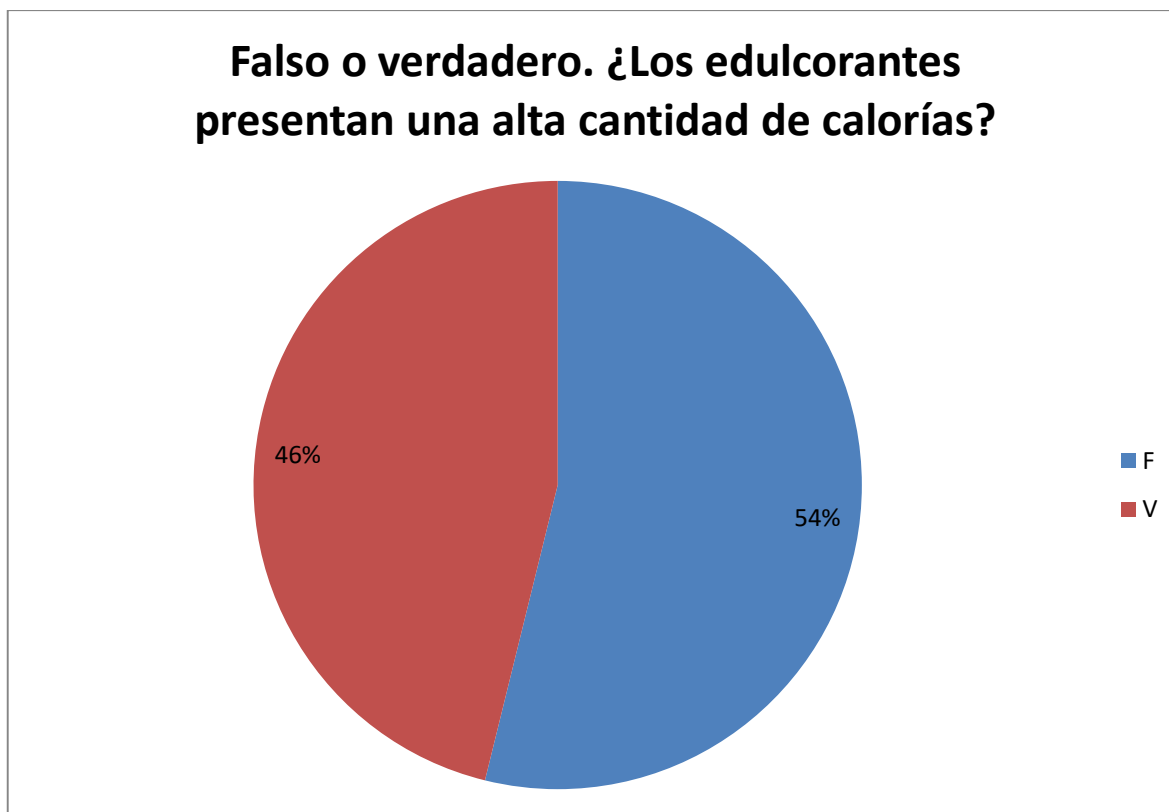
Figura 75. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #8

Figura 76. Resultados de la evaluación de conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

**Anexo nº47: cuestionario de conocimientos posteriores a la
charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas
para padres de familia**

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos previos a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista de opciones ¿cuáles alimentos pertenecen a carbohidratos complejos?

☐ Golosinas y mermeladas.

☐ Frutas y mieles.

☐ Pastas y pan.
2. De la siguiente lista ¿cuál es la cantidad de azúcar recomendada según la Organización Mundial de la Salud?

☐ 12 cucharaditas.

☐ 3 cucharaditas.

☐ 6 cucharaditas.
3. De la siguiente lista de opciones ¿cuál pertenece a una característica de los edulcorantes?

☐ Son muy nutritivos.

☐ Presentan bajo valor calórico.

☐ Influyen en el perfil lípidico o glucémico.

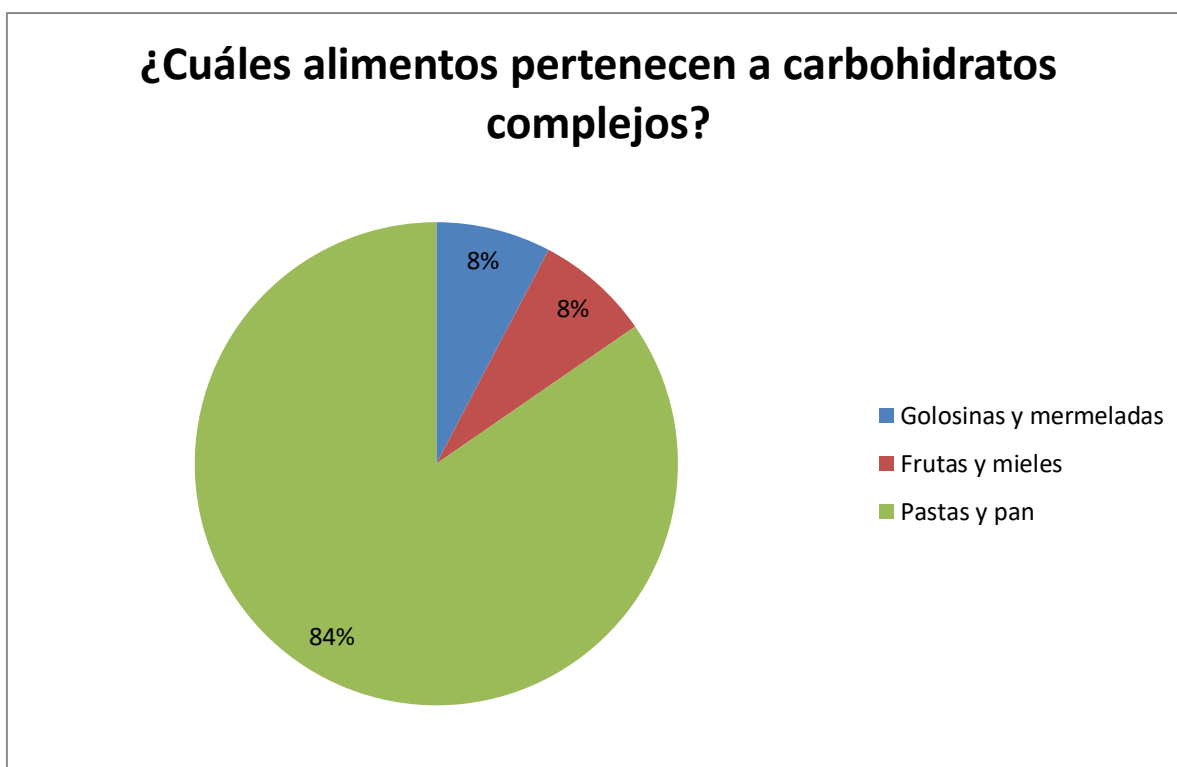
4. De la siguiente lista ¿cuál corresponde a una característica de los carbohidratos simples?
- () Se utilizan como fuente de energía rápida.
 - () Se descomponen más lento.
 - () Proporcionan energía durante todo el día.
5. De la siguiente lista de enfermedades ¿cuál pertenece a una consecuencia de un elevado consumo de azúcares?
- () Hipertensión arterial.
 - () Caries dentales.
 - () Asma.

Elaborado por Katherine Solera Cordero

**Anexo nº48: resultados del cuestionario de conocimientos
posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en
alimentos y bebidas para padres de familia**

Pregunta #1

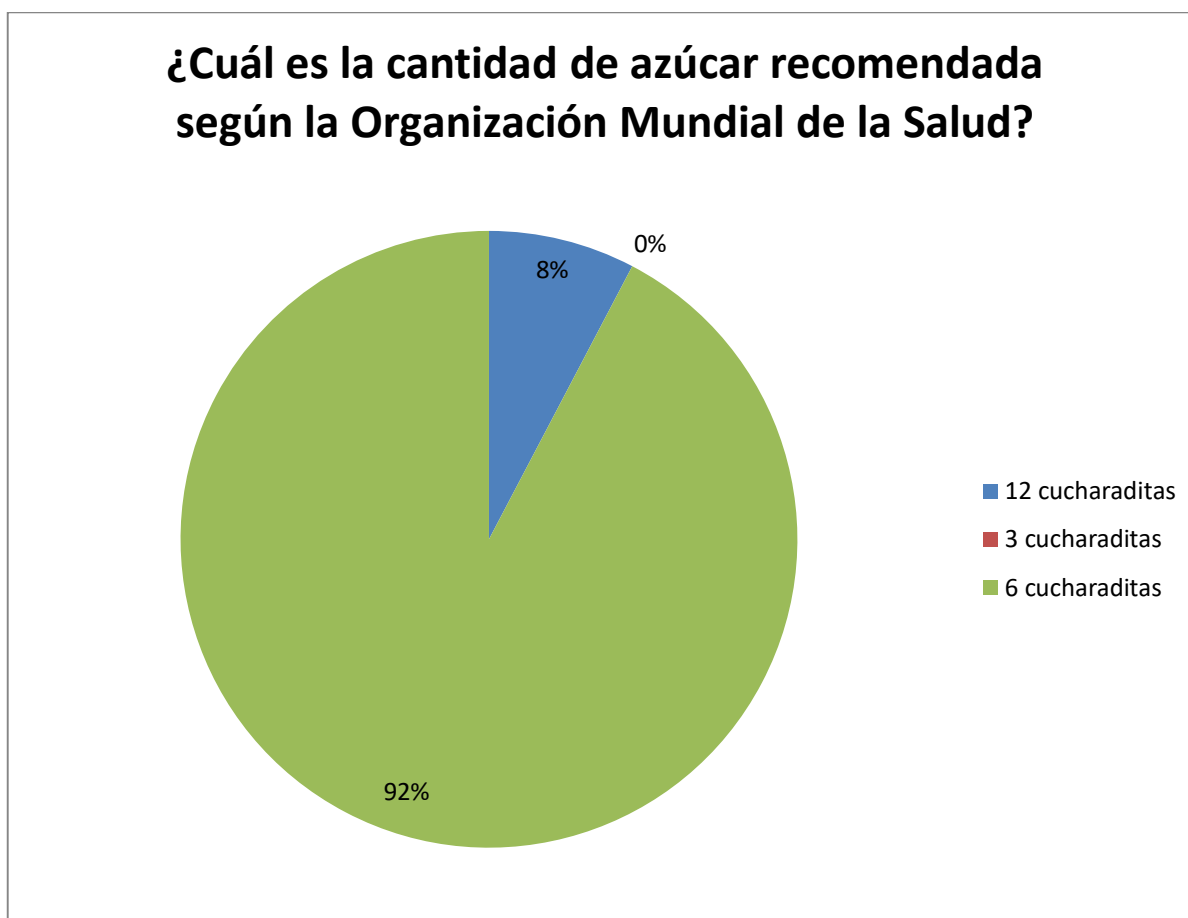
Figura 77. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #2

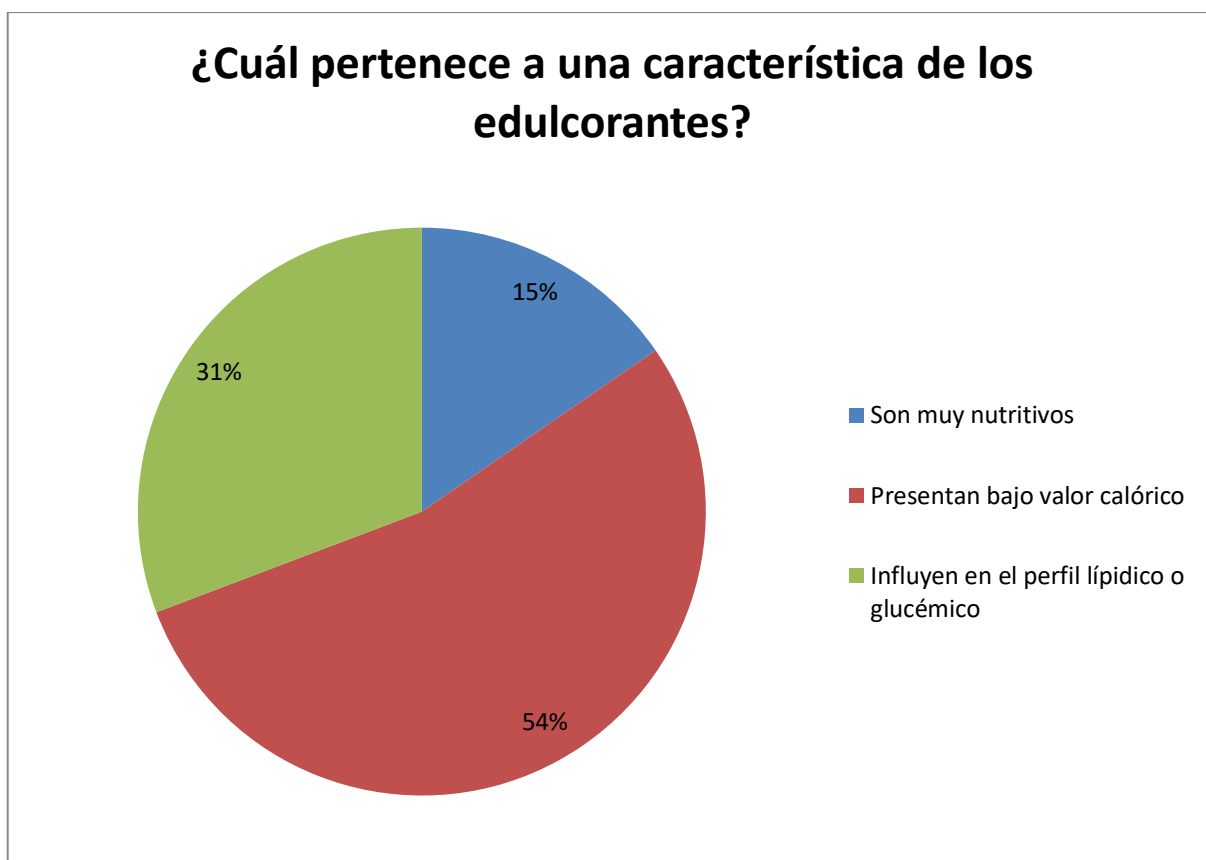
Figura 78. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #3

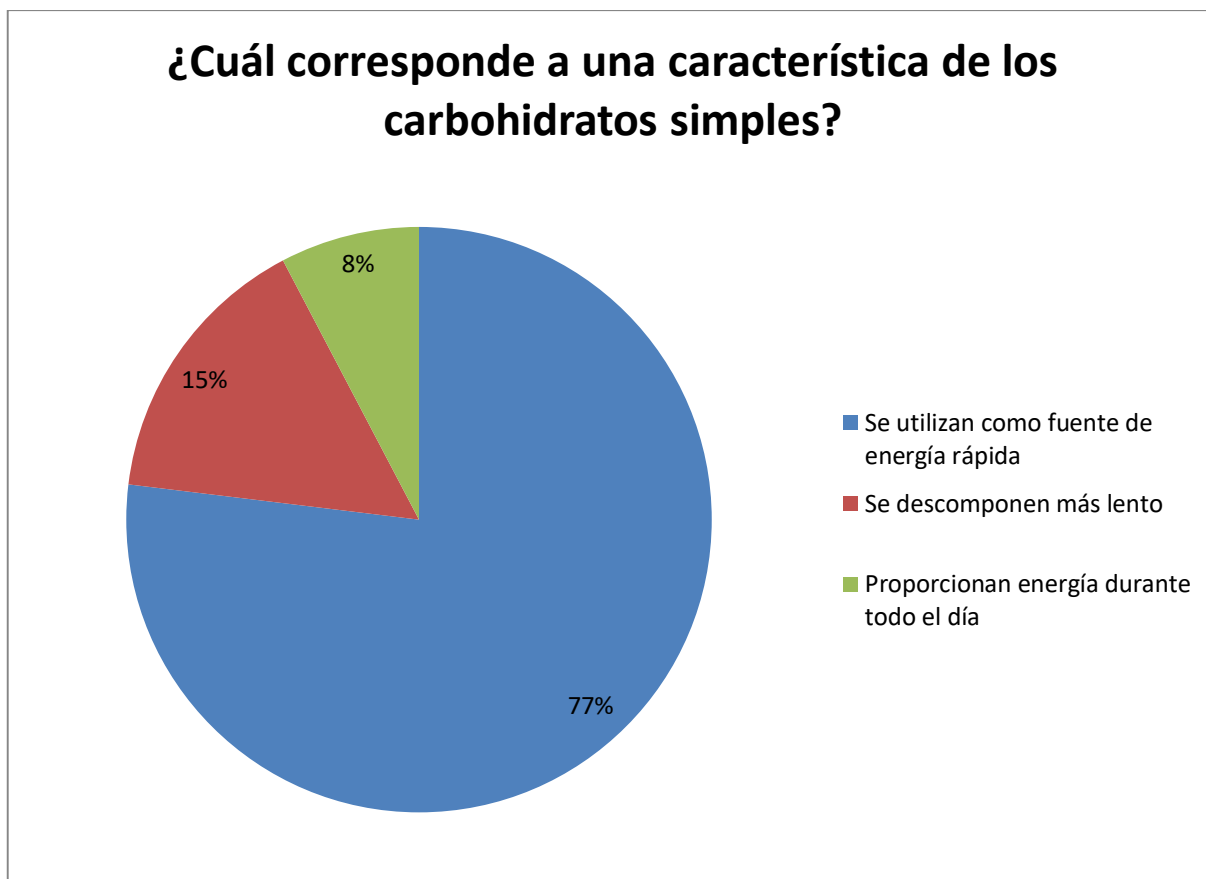
Figura 79. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta #4

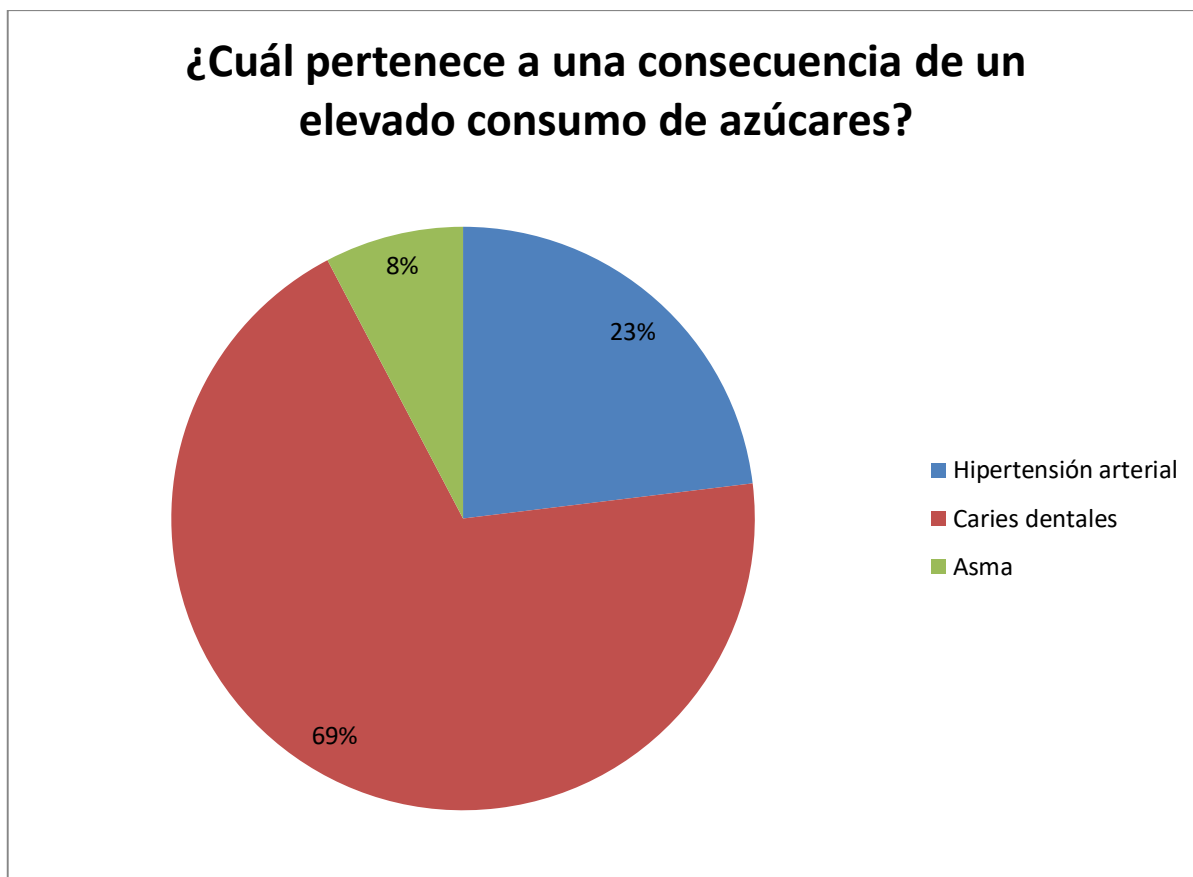
Figura 80. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

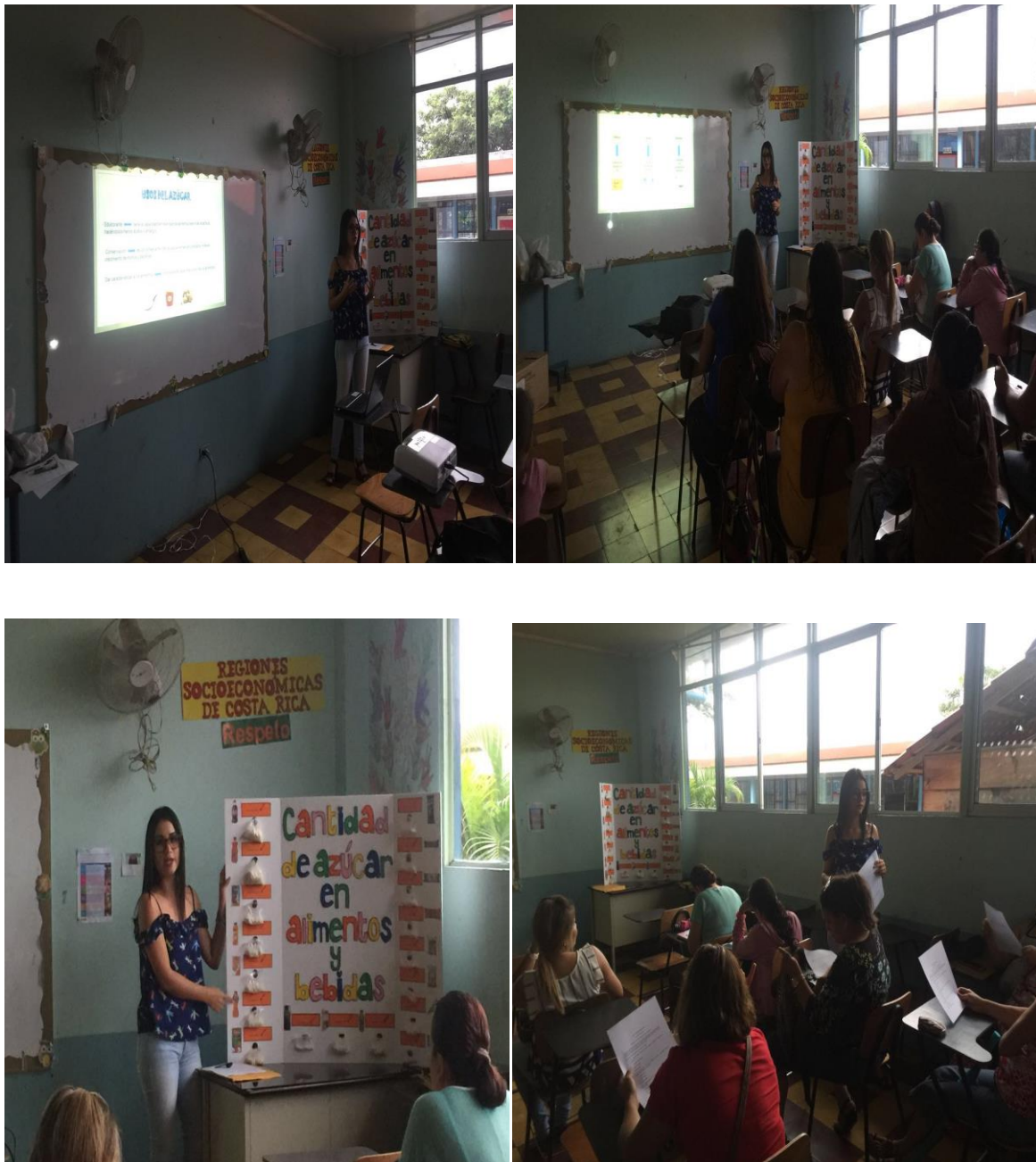
Pregunta #5

Figura 81. Resultados de la evaluación de conocimientos posteriores a la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº49: fotos de la charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº50: taller de productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares

Productos permitidos y no permitidos según reglamento de sodas escolares



Katherine Solera Cordero

Sodas escolares

- Se deben vender alimentos que propicien una alimentación saludable de acuerdo con lo establecido en las Guías Alimentarias de Costa Rica.
- Debe existir una oferta diaria de frutas y vegetales frescos, como componente básico de la dieta alimenticia que se ofrezca a la comunidad educativa.



Preparación de alimentos

- **Refrescos o batidos preparados:** máximo dos cucharaditas (10 g) de azúcar por cada 250 ml de la bebida.
- **Aceite, mayonesa, queso crema, natilla o salsas:** máximo dos cucharaditas (10 g) por porción servida.
- **Margarina y mantequilla:** máxima una cucharadita (5 g) por porción servida.



Preparación de alimentos

- **Embutidos:** deben ser "light". Se consideran "light" aquellos que tienen máximo 25 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto.
- **Panes:** máximo 10 gramos de grasa total, 5 gramos de grasa saturada, 20 gramos de azúcar, 500 miligramos de sodio y 400 kilocalorías (1675 kilojulios), por cada 100 gramos de pan.



Preparación de alimentos

- Se prohíbe la cocción de alimentos con fritura profunda o por inmersión.
- Para la cocción de alimentos debe usarse únicamente aceites libres de ácidos grasos trans.
- Las grasas de untar o aderezos deben ser libres de ácidos grasos trans.



Alimentos pre-empacados

No se pueden ofrecer los siguientes tipos de productos:

- Bebidas y bocadillos que en la lista de ingredientes del etiquetado se indique como primer ingrediente: azúcar o azúcares (sirope, tapa de dulce, jarabe de maíz, etc.) o grasa (aceite, manteca vegetal o de cerdo).
- Producto alimenticio pre-empacado que no cuente con etiqueta que indique el contenido nutricional.
- Bebidas carbonatadas, incluso las "light" o "dietéticas".
- Bebidas energéticas.



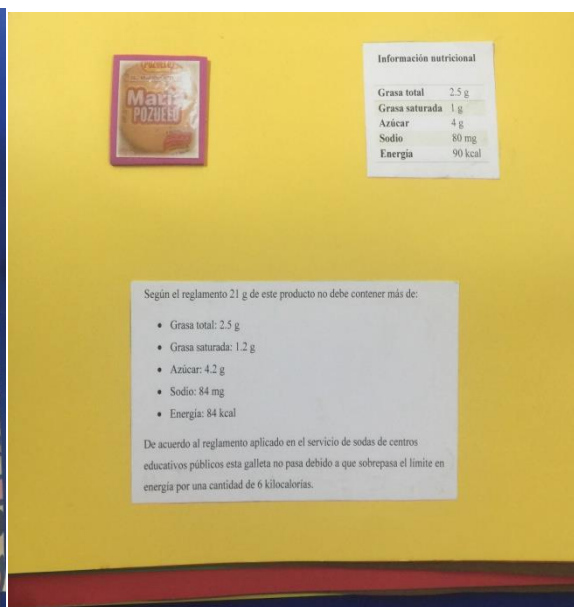
Bibliografía

- Leonardo Garnier Rímolo, D. C. (08 de 02 de 2012). Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. La Gaceta .



¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo n°51: fotos del taller de productos permitidos y no permitidos según el reglamento de sodas escolares



Fuente: Elaboración propia

Anexo n°52: fotos de la bodega antes de ser rotulada y ordenada



Fuente: Elaboración propia

**Anexo n°53: fotos de la bodega después de ser rotulada y
ordenada**



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº54: cuestionarios de conocimientos para niños

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos en nutrición, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una x lo que se le solicita.

1. De la siguiente lista marque la que pertenece a una fruta.
 - () Banano.
 - () Chayote.
 - () Papa.
2. De la siguiente lista marque los que son vegetales.
 - () Manzana y pera.
 - () Mango y granadilla.
 - () Zanahoria y brócoli.
3. De la siguiente lista de alimentos ¿cuál podría ser no saludable consumirlo todos los días?
 - () Frutas.
 - () Vegetales.
 - () Papas fritas, hamburguesas, pizza y tacos.
4. ¿Cuál de las siguientes opciones es una consecuencia de la mala alimentación?
 - () Enfermarse más seguido.
 - () Tener problemas para hablar.
 - () No escuchar bien.

5. ¿Cuál de los siguientes pasatiempos considera usted como actividad física?
- ☐ Correr.
 - ☐ Dormir.
 - ☐ Jugar video juegos.
6. ¿Cuál cree usted que es la cantidad recomendada de agua durante el día?
- ☐ 2 vasos.
 - ☐ 4 vasos.
 - ☐ 8 vasos.
7. De la siguiente lista de alimentos seleccione ¿cuáles son fuentes de agua?
- ☐ Frutas y vegetales.
 - ☐ Mantequilla.
 - ☐ Carnes de res.
8. De la siguiente lista ¿cuál es una característica de las hamburguesas, pizza y tacos?
- ☐ Aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.
 - ☐ Son altas en grasas y azúcares.
 - ☐ Aportan gran cantidad de agua.
9. De la siguiente lista ¿cuál es una consecuencia de consumir muchas papas fritas, perros calientes y pollo frito?
- ☐ Padecer sobrepeso y obesidad.
 - ☐ Mejor desarrollo de los huesos.
 - ☐ Padecer problemas de la vista.

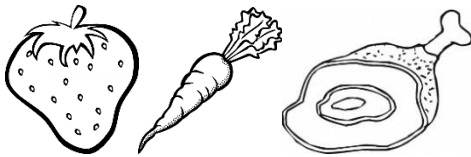
Fuente: Elaboración propia

Universidad Hispanoamericana

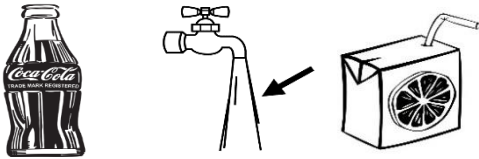
Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos de nutrición, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

1. Encierre en un círculo la opción que es una fruta.



2. Marque con una X el líquido que debemos tomar todos los días.



3. Encierre en un círculo la opción de un niño haciendo ejercicio.



4. Marque con una X la opción que es un vegetal.



5. Encierre en un círculo el alimento que debo comer todos los días.



Fuente: Elaboración propia

Anexo nº55: cuestionario de conocimientos para personal de cocina

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos en nutrición, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicita.

1. ¿La mejor forma de cocción para conservar los nutrientes de la zanahoria es?
☐ Al vapor.
☐ Frito.
☐ Hervido.
2. ¿Cuál considera usted que es la importancia del consumo de frutas y vegetales?
☐ Aportan vitaminas y minerales.
☐ Regeneran tejidos.
☐ Tienen gran aporte de grasas.
3. ¿Cuáles considera usted que son las grasas más peligrosas?
☐ Insaturada.
☐ Saturada.
☐ Trans.
4. ¿Un alimento rico en fibra es?
☐ Carnes.
☐ Frutas.
☐ Leche.

5. ¿Cuál considera usted que es la forma correcta de descongelar los alimentos?
- ☐ Dejarlos en remojo.
 - ☐ Dejarlos descongelar a temperatura ambiente.
 - ☐ Pasarlos del congelador al refrigerador.
6. De las siguientes opciones ¿cuál es un beneficio de utilizar un adecuado método de descongelación?
- ☐ Reduce el riesgo de contaminación alimentaria.
 - ☐ Puedo volver a congelar el alimento.
 - ☐ El proceso de descongelación es más rápido.
7. De la siguiente lista ¿cuál es una forma de evitar que las bacterias se multipliquen en los alimentos?
- ☐ Mantener los alimentos al aire libre.
 - ☐ Utilizar una misma tabla de picar para todos los grupos de alimentos.
 - ☐ Hacer uso adecuado del termómetro para los alimentos, llevando un registro al día de las temperaturas de congelación y refrigeración.
8. De la siguiente lista ¿cuál es un cuidado básico que hay que tener a la hora de medir la temperatura de los alimentos con el termómetro?
- ☐ Tomar la temperatura en distintos lugares del alimento.
 - ☐ Tomar la temperatura en un solo lugar del alimento.
 - ☐ Tomar la temperatura solo cuando los alimentos están cocinados.
9. De la siguiente lista de colores indicados para las tablas de picar ¿cuál opción es la correcta?
- ☐ Roja para alimentos cocidos.
 - ☐ Blanca para lácteos.
 - ☐ Verde para pescado y mariscos.

Fuente: Elaboración propia

Anexo nº56: cuestionarios de conocimientos para padres de familia

Universidad Hispanoamericana

Escuela de Nutrición

El presente cuestionario se realiza con el fin de obtener información acerca de los diferentes conocimientos en nutrición, por lo cual su participación brindada será de gran ayuda.

Instrucciones: Lea detalladamente y marque lo que se le solicita.

1. Marque con una X si cada ítem hace referencia a falso o verdadero.

Preguntas.	F.	V.
Los tiempos de comida que se recomiendan hacer durante el día son de 3 a 4.		
La cantidad de agua recomendada por día equivale a 14 vasos de agua.		
La cantidad de sal recomendada por día equivale a 1 cucharadita.		
El agua por su alto contenido de sodio puede resultar perjudicial para las personas que padecen de presión alta.		
Uno de los beneficios de realizar actividad física consiste en disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.		
La mejor forma de cocción para conservar los nutrientes es el hervido.		
Una alimentación variada incluye alimentos como lácteos, frutas, vegetales, cereales y carnes, pero excluye las grasas.		
El consumo de frutas y vegetales es importante, ya que aumentan el sistema inmunológico y, por ende, evita que nos enfermemos con mayor frecuencia.		
La papa, yuca y el camote pertenecen al grupo de alimentos llamado cereales.		
El zapallo se considera como un vegetal.		
Es saludable consumir frituras todos los días.		
Las frutas y vegetales son alimentos ricos en fibra.		
Para tener un mayor aporte de fibra es mejor comerse una manzana sin cáscara que con cáscara.		
Una porción de ensalada de caracolitos es lo mismo que comerse una porción de ensalada de lechuga y tomate en cuanto al contenido calórico.		
Al hacer dieta o un plan alimentario para bajar de peso es importante dejar de consumir todos los cereales y grasas.		
La leche descremada tiene la misma cantidad de calcio que la leche		

entera y semidescremada.		
Los microorganismos son seres vivos que pueden observarse a simple vista.		
Una vez que se descongelan los alimentos; estos se pueden volver a congelar en caso de que no se hayan utilizado todos.		

Marque con una X lo que se le solicita.

2. Género: () Femenino. () Masculino.

3. ¿Cuál es su edad?

() 20-29 años.

() 40-49 años.

() 30-39 años.

() Más de 50 años.

4. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

() Primaria incompleta.

() Primaria completa.

() Secundaria incompleta.

() Secundaria completa.

() Universitaria incompleta.

() Universitaria completa.

5. ¿Trabaja actualmente?

() Sí.

() No.

6. ¿De quién depende el ingreso familiar?

() Padre y madre.

() Hijos.

() Abuelos.

7. ¿Cuál es el ingreso familiar mensual aproximado?

() ¢100.000 - ¢199.000.

() ¢200.000 - ¢299.000.

() ¢300.000- ¢399.000.

() Más de ¢400.000.

8. Lugar de residencia: _____.

Fuente: Elaboración propia

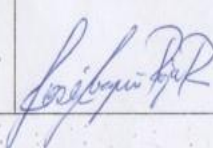
Anexo n°57: bitácora

Universidad Hispanoamericana

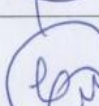
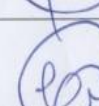
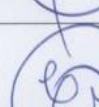
Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
10/2/16	9:00 am	11:00 am	Aplicación de encuestas al personal de cocina y parte del personal docente.		
15/2/16	9:00 am	2:00 pm	Aplicación de encuestas al personal docente.		
17/2/16	8:30 am	3:00 pm	Aplicación de encuestas de conocimiento, comportamiento alimentario a los niños Aplicación de encuestas a los padres.		
18/2/16	8:15 am	3:20 pm	Aplicación de encuestas de conocimiento, comportamiento alimentario a los niños y Preferencias alimentarias.		
19/2/16	11:00 am	1:00 pm	Aplicación de encuestas de comportamiento alimentario y preferencias a los niños.		

Universidad Hispanoamericana
Escuela Gabriela Mistral
Bitácora de actividades-PUS
Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
7/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		
8/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		
9/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		
10/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		
11/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		

40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
14/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niñas.		
15/3/16	8:00 am	4:00 pm	Estimación de peso y talla en niños.		
16/3/16	8:00 am	4:00 pm	Interpretación del estado nutricional en niñas.		
17/3/16	8:00 am	4:00 pm	Interpretación del estado nutricional en niñas. Preparación de material para la consulta nutricional.		
18/3/16	8:00 am	4:00 pm	Interpretación del estado nutricional en niñas. Preparación de material para la consulta nutricional.		

Universidad Hispanoamericana
Escuela Gabriela Mistral
Bitácora de actividades-PUS
Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
28/3/16	8:00am	4:00pm	Interpretación de estado nutricional en niñas		
29/3/16	8:00am	4:00pm	Preparación de material para charla de importancia del consumo de agua.		
30/3/16	8:00am	4:00pm	Preparación de material para charla de importancia del consumo de agua.		
31/3/16	8:00am	1:00pm	Preparación de material para charla de importancia del consumo de agua.		
1/4/16	8:00am	4:00pm	Preparación de material para charla de importancia del consumo de agua.		

Universidad Hispanoamericana
Escuela Gabriela Mistral
Bitácora de actividades-PUS
Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
04/4/16	8:00am	4:00pm	Evaluación cualitativa y cuantitativa del menú escolar.		
05/4/16	8:00am	4:00pm	Evaluación cuantitativa y cualitativa del menú escolar. Entrega de consentimientos informados para consulta nutricional.		
06/4/16	8:00am	4:00pm	Evaluación cuantitativa y cualitativa del menú escolar. Planación de citas para la consulta nutricional.		
07/4/16	8:00am	4:00pm	Evaluación cuantitativa y cualitativa del menú escolar. Planación de citas para la consulta nutricional.		
08/4/16	8:00am	4:00pm	Evaluación cuantitativa y cualitativa del menú escolar. Preparación de material para consulta nutricional de seguimiento.		

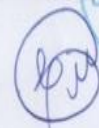
40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
12/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
13/4/16	8:00 am	5:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
14/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
15/4/16	8:00 am	5:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
18/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		

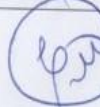
42

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
19/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
20/4/16	8:00 am	5:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
22/4/16	8:00 am	3:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
25/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		
28/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú escolar. Brindar consulta nutricional.		

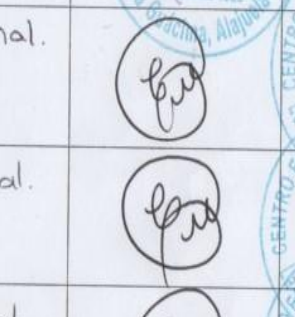
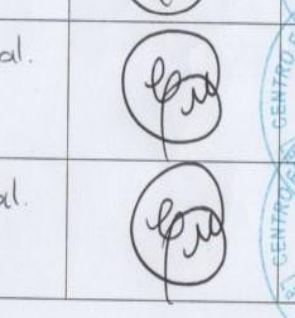
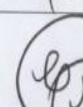
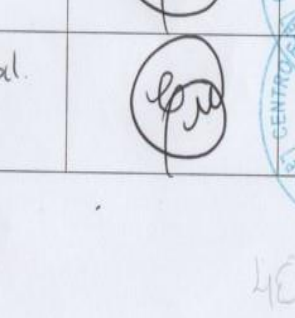
40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

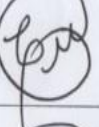
Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
29/4/16	8:00 am	4:00 pm	Análisis cuantitativo y cualitativo del menú escolar.		
2/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Propuesta de menú		
3/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Propuesta de menú		
4/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Propuesta de menú		
5/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Propuesta de menú		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
6/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú escolar.		
9/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú escolar.		
10/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú escolar.		
11/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú escolar.		
12/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú escolar.		

40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
13/5/16	8:00am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos del menú Cider		
16/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú		
17/5/16	8:00am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú		
18/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú		
19/5/16	8:00am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú		

40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
20/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		
23/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		
24/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		
25/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		
26/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		

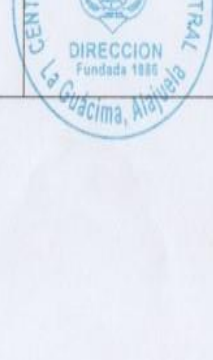
40

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
27/5/16	8:00 am	5:00 pm	Brindar consulta nutricional. Estudio de costos de propuesta de menú.		
30/5/16	8:00 am	4:00 pm	Estudio de costos de propuesta de menú.		
31/5/16	8:00 am	4:00 pm	Brindar consulta nutricional.		
01/6/16	8:00 am	3:00 pm	Preparación de material para charla de seguridad e inocuidad alimentaria.		
02/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de seguridad e inocuidad alimentaria.		

Universidad Hispanoamericana
Escuela Gabriela Mistral
Bitácora de actividades-PUS
Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
03/6/16	8:00am	1:00 pm	Preparación de material para charla de seguridad e inocuidad alimentaria.		
06/6/16	8:00am	3:00 pm	Preparación de material para charla de seguridad e inocuidad alimentaria.		
07/6/16	8:00am	3:00 pm	Preparación de material para charla de seguridad e inocuidad alimentaria.		
08/6/16	8:00am	2:00 pm	Preparación de material para charla de trastornos de la conducta alimentaria.		
10/6/16	8:00am	3:00 pm	Preparación de material para charla de trastornos de la conducta alimentaria.		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

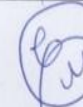
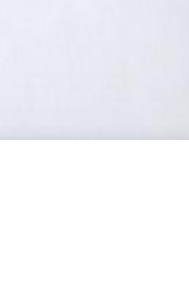
Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
13/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de trastornos de la conducta alimentaria.		
14/6/16	8:00 am	1:00 pm	Impartir capacitación de censo peso y talla.		
15/6/16	8:00 am	1:00 pm	Impartir capacitación de censo peso y talla.		
16/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de reglamento de sordas escolares.		
17/6/16	8:00 am	3:00 pm	Preparación de material para charla de reglamento de sordas escolares.		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

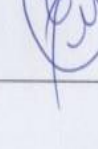
Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
20/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.		
21/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.		
22/6/16	8:00 am	4:00 pm	Preparación de material para charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas.		
23/6/16	8:00 am	2:00 pm	Preparación de material para charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.		
24/6/16	8:00 am	2:00 pm	Preparación de material para charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas para padres de familia.		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
27/6/16	8:00am	2:00pm	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		
28/6/16	8:00am	3:00pm	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		
29/6/16	8:00am	10:00am	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		
30/6/16	8:00am	4:00pm	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		
1/7/16	8:00am	4:00pm	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		

Universidad Hispanoamericana
Escuela Gabriela Mistral
Bitácora de actividades-PUS
Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
19/7/16	8:00am	2:00pm	Preparación de material para charla de grasas y comidas rápidas con alto contenido calórico.		
20/7/16	8:00am	4:00pm	Impartir charla de seguridad e inocuidad alimentaria al personal de cocina.		
21/7/16	8:00am	4:00pm	Impartir charla de trastornos de la conducta alimentaria a los niños.		
26/7/16	8:00am	2:00pm	Colaborar con la estimación de peso y talla en los niños para la realización del censo escolar peso y talla.		
27/7/16	8:00am	4:00pm	Colaborar con la estimación de peso y talla en los niños para la realización del censo escolar peso y talla.		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
28/7/16	8:00am	3:00 pm	Colaborar con la estimación de peso y talla en los niños para la realización del censo escolar peso y talla.		
29/7/16	8:00am	4:00 pm	Colaborar con la estimación de peso y talla en los niños para la realización del censo escolar peso y talla.		
03/8/16	8:00am	4:00 pm	Impartir charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas a niños y padres de familia.		
04/8/16	8:00am	3:00 pm	Impartir charla de cantidad de azúcar presente en alimentos y bebidas a los niños.		
05/8/16	8:00am	2:00 pm	Impartir charla de grasas y comida rápida con alto contenido calórico a los niños.		

Universidad Hispanoamericana

Escuela Gabriela Mistral

Bitácora de actividades-PUS

Katherine Solera Cordero

Fecha	Hora de inicio	Hora de finalización	Actividad realizada	Firma	Sello
08/08/16	8:00 am	3:00 pm	Acomodar y rotular podega del servicio de alimentos.		
09/08/16	8:00 am	4:00 pm	Impartir charla de reglamento de todas las aulas.	