

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD:
ESCUELA DE NUTRICIÓN**

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

**Intervención Nutricional a los Colaboradores de
Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, en
una Pasantía de 640 Horas, Durante el Periodo
de Junio-Octubre 2017**

Estudiante:

Esther Garita Madrigal

Tutora:

Kailan Cubero González

II Cuatrimestre, 2017

CARTA DEL TUTOR

Miércoles 13 de Febrero 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Esther Garita Madrigal , cédula de identidad número 1-14410792 , me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Supervisada denominado “Intervención Nutricional a los Colaboradores de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, en una Pasantía de 640 Horas, Durante el Periodo de Junio-Octubre 2017 ”, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

La nota de aprobación es de un 100. Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



Dra Kailan Cubero González
2-0578-0843
Código Colegio Profesional 2-6710

San José, 20 de marzo de 2018

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Esther Garita Madrigal**, cédula de identidad 1 1441 0792, titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS COLABORADORES DE FIDEOS PRECOCIDOS DE COSTA RICA, VIGUI S.A, EN UNA PASANTÍA DE 640 HORAS, DURANTE EL PERIODO DE JUNIO-OCTUBRE 2017"

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

Atentamente



Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

San Rafael de Heredia, 02 de abril de 2018

Señores
Universidad Hispanoamericana
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Nutrición

Estimados señores:

En mi calidad de filóloga, hago constar que he revisado el Proyecto de Graduación elaborado por la estudiante Esther Garita Madrigal, cédula número 1-1441-0792, para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, bajo el título:

“Intervención Nutricional a los Colaboradores de Fideos Precocidos de Costa Rica, Viguí S.A, en una Pasantía de 640 Horas, Durante el Periodo de Junio-Octubre 2017”.

La revisión se hizo en la parte morfosintáctica, forma, estilo, redacción, puntuación y ortografía; por lo cual este trabajo está listo en tales aspectos para ser presentado ante la Universidad.

Atentamente,


Xinia Arguedas Rodríguez
Filóloga
Teléfono 22 37 61 66
San Rafael de Heredia



Xinia Arguedas Rodríguez
Cédula No 1 458 488
Carné # 06032 del Colegio de
Licenciados y Profesores en Letras,
Filosofía, Ciencias y Artes

DECLARACIÓN JURADA

Yo Esther Garita Madrigal, mayor de edad, portadora de la cédula 1-14410792 egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibida y entendiendo de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito del perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de práctica supervisada para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Intervención Nutricional a los Colaboradores de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, en una Pasantía de 640 Horas, Durante el Periodo de Junio-Octubre 2017 es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 13 días del mes de Febrero del año 2018.


Firma del estudiante
Cédula: 1-14410792

DEDICATORIA

Dedico esta práctica a Dios, a mis padres Mayela Madrigal Orozco y José Luis Garita Herrera, también a mis hermanos Esteban Garita Madrigal y Luis Garita Madrigal por el gran apoyo que han sido durante todas las etapas de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco a Dios quién me ha bendecido en todas las áreas de mi vida y me ha permitido concluir mis estudios.

Agradezco a la Universidad Hispanoamericana la cual me aceptó y me permitió estudiar la hermosa carrera de Nutrición, a lo largo de los años me brindó las mejores condiciones para aprovechar al máximo esta etapa como estudiante.

Mi agradecimiento también al Gerente General de la Fábrica de Fideos Precocidos, S.A, el Ingeniero Jorge Guido quién me concedió el permiso para realizar la pasantía para culminar mis estudios, de igual forma un especial agradecimiento a la Gerente de Desarrollo la Licenciada Nancy de la O Fonseca por toda la ayuda y apoyo brindado durante la práctica realizada en la empresa, el tiempo invertido, los consejos en fin todo lo que se vivió durante este proceso, parte del éxito se lo debo a la Licenciada.

A mi tutora la Doctora Kailan Cubero González quién me apoyó y fue una guía para la realización de este importante documento y etapa final de estudio.

Finalmente pero no menos significativo a mi madre Mayela Madrigal Orozco, a mi padre José Luis Garita Herrera y a mis hermanos Esteban Garita Madrigal y Luis Garita Madrigal, son mi fuerza, mi soporte, la mayor bendición que tengo, este logro es también gracias a ustedes.

ÍNDICE

CAPITULO I: INFORMACIÓN GENERAL.....	15
1.1 Descripción de la empresa.....	16
1.1.1 Ubicación geográfica	17
1.1.2 Misión de la empresa.....	18
1.1.3 Visión de la empresa	18
1.1.4 Valores de la empresa	18
1.1.5 Beneficios para los colaboradores	18
1.1.5.1 Medico de empresa	19
1.1.5.2 Asociación Solidarista.....	19
1.1.5.3 Ferias en fechas especiales	19
1.1.5.4 Actividades en fechas especiales	20
1.1.6 Estructura organizacional de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A. .	20
1.1.7 Organigrama	21
1.2 Diagnóstico de la empresa.....	23
1.2.1 Características generales del servicio de alimentos	23
1.2.1.1 Género, sistema y tipo de servicio de alimentos.....	23
1.2.1.2 Infraestructura del servicio de alimentos.....	24
1.2.1.3 Personal del servicio de alimentos.....	24
1.2.1.4 Tipo de menú.....	25
1.2.1.5 Tiempos de comida.....	25
1.2.1.6 Compra de materia prima	25
1.2.2 Observación de las áreas del servicio de alimentos	26
1.2.3 Conocimiento del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos.....	32
1.2.4 Conocimiento del personal en Nutrición.....	34
1.2.5 Hábitos de alimentación del personal de la Vigui.....	37
1.2.6 Estado nutricional de la población.....	41
1.2.7 Aceptabilidad del menú.....	42
1.2.8 Aceptabilidad del menú diario	44

1.2.9 Gustos y preferencias	45
1.2.10 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú	45
1.2.10.1 Análisis cualitativo.....	45
1.2.10.2 Análisis cuantitativo	47
1.3 Análisis FODA.....	51
1.4 Identificación de problemas	53
1.5 Objetivos	54
1.5.1 Objetivo General.....	54
1.5.2 Objetivos Específicos.....	55
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	57
2.1 Servicios de alimentación	58
2.2 Inocuidad alimentaria	60
2.3 Manipulación de alimentos.....	62
2.4 Estilo de vida.....	64
2.5 Estado nutricional.....	67
CAPITULO III: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	70
3.1 Actividad 1. Aplicación del diagnóstico en el servicio de alimentos	71
Tabla N°2. Diagnósticos al servicio de alimentos	71
3.2 Actividad 2. Elaboración del manual de procedimientos operativos de sanitización	75
Tabla N°3. Manual de procedimientos operativos de sanitización	75
3.3 Actividad 3. Aplicación del diagnóstico conocimientos del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos	79
Tabla N°4. Diagnóstico sobre conocimientos del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos	79
3.4 Actividad 4. Aplicación del diagnóstico sobre conocimientos del personal en nutrición	82
Tabla N°5. Diagnóstico sobre conocimientos del personal en nutrición	82
3.5 Actividad 5. Evaluación nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.	85
Tabla N°6. Evaluación nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.	85
3.6 Actividad 6. Consulta nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.....	88
Tabla N°7. Consulta nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.....	88
3.7 Actividad 7. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación.....	91

Tabla N°8. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación	91
3.8 Actividad 8. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación.....	94
Tabla N°9. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación	94
3.9 Actividad 9. Aplicación diagnostico gustos y preferencias	97
Tabla N°10. Diagnostico gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui S.A.....	97
3.10 Actividad 10. Propuesta de menú	100
Tabla N°11. Propuesta de menú.....	100
3.11 Actividad 11. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentación	103
Tabla N°12. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentación.....	103
3.12 Actividad 12. Charla diseño de un plato saludable.....	108
Tabla N°13. Charla educativa diseño de un plato saludable	108
3.13 Actividad 13. Charla educativa mitos y realidades de una alimentación saludable.....	111
Tabla N°14. Charla educativa mitos y realidades de una alimentación saludable	111
3.14 Actividad 14. Charla educativa fibra un aliado a tu cuerpo	113
Tabla N°15. Charla educativa fibra un aliado a tu cuerpo.....	113
3.15 Actividad 15. Charla educativa hidratación para tu cuerpo	116
Tabla N°16. Charla educativa hidratación para tu cuerpo	116
3.16 Actividad 16. Charla educativa ejercicio movimiento para nuestro cuerpo ..	119
Tabla N°17. Charla educativa ejercicio movimiento para nuestro cuerpo.....	119
3.17 Actividad 17. Charla educativa etiquetado	122
Tabla N°18. Charla educativa etiquetado	122
3.18 Actividad 18. Charla educativa adecuadas prácticas de manipulación de alimentos.....	125
Tabla N°19. Charla educativa adecuadas prácticas de manipulación de alimentos	125
3.19 Actividad 19. Stand kilocalorías en los alimentos.....	129
Tabla N°20. Stand kilocalorías en los alimentos.....	129
3.20 Actividad 20. Habladores del círculo de la buena alimentación	132
Tabla N°21. Habladores del círculo de la buena alimentación.....	132

3.21 Actividad 21. Brochure: Diabetes	135
Tabla N°22. Brochure: Diabetes	135
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	138
4.1 Conclusiones.....	139
4.2 Recomendaciones	141
4.3 Alcances	142
4.4 Limitaciones	144
BIBLIOGRAFÍA	145
ANEXOS	148
Anexo 1. Imágenes de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	149
Anexo 2. Guía de servicios de alimentos y observación de las áreas.....	150
Anexo 3. Químicos utilizados en el servicio de alimentos.....	168
Anexo 4. Imágenes del servicio de alimentos el día que se inició la pasantía en nutrición	168
Anexo 5. Infraestructura del servicio de alimentos.....	174
Anexo 6. Productos químicos dentro del servicio de alimentos	175
Anexo 7. Diagnóstico sobre manipulación de alimentos aplicado a los colaboradores del servicio de alimentos	176
Anexo 8. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre manipulación de alimentos al personal de cocina.....	177
Anexo 9. Diagnóstico sobre conocimientos generales en Nutrición aplicado a los colaboradores de la Vigui S.A.....	183
Anexo 10. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre conocimientos generales en Nutrición aplicado a los colaboradores de la Vigui S.A	184
Anexo 11. Diagnóstico sobre hábitos de alimentación de los colaboradores de la Vigui.	193
Anexo 12. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre hábitos alimentarios aplicado a los colaboradores de la Vigui, 2017.....	195
Anexo 13. Datos antropométricos de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	202
Anexo 14. Datos antropométricos promedio de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	205
Anexo 15. Formato composición corporal aplicada a los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.....	206

Anexo 16. Anamnesis aplicada a los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	207
Anexo 17. Medición antropométrica a colaboradores que lo solicitaron de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	213
Anexo 18. Lista de intercambio entregada a los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	213
Anexo 19. Datos de seguimiento de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A	216
Anexo 20. Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú ofrecido por el servicio de alimentos a los colaboradores de la Vigui S.A	217
Anexo 21. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre aceptabilidad del menú aplicado a los colaboradores de la Vigui, S.A	218
Anexo 22. Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú diario ofrecido por el servicio de alimentos a los colaboradores de la Vigui S.A	225
Anexo 23. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre aceptabilidad del menú diario a los comensales.....	226
Anexo 24. Diagnóstico sobre gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui.....	257
Anexo 25. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui.	259
Anexo 26. Cálculos requeridos para el análisis cuantitativo del menú.....	268
Anexo 27. Análisis cualitativo del menú de desayuno del servicio de alimentos .	270
Anexo 29. Análisis cualitativo del menú de café de la tarde del servicio de alimentos.....	280
Anexo 30. Análisis cuantitativo del menú de desayuno del servicio de alimentos	285
Anexo 31. Análisis cuantitativo del menú de almuerzo del servicio de alimentos	294
Anexo 32. Análisis cuantitativo del menú de la merienda de la tarde del servicio de alimentos.....	333
Anexo 33. Imágenes del servicio de alimentos después de la intervención nutricional.....	345
Anexo 34. POE elaborado para el servicio de alimentos	347
Anexo 35. Documentos para llevar el seguimiento de los cambios realizados	375
Anexo 36. Documentos de aprobación del ministerio de salud de los productos de limpieza comprados en Green Solutions.....	382
Anexo 37. Etiquetas colocadas en los depósitos de reciclaje	383
Anexo 38. Plantilla de menú propuesta al servicio de alimentos	384

Anexo 39. Menú cíclico de 5 semanas almuerzo	385
Anexo 40. Menú cíclico de 4 semanas merienda de la tarde	388
Anexo 41. Análisis cualitativo del menú de almuerzo propuesto del servicio de alimentos.....	389
Anexo 42. Análisis cuantitativo del menú de almuerzo propuesto del servicio de alimentos.....	396
Anexo 43. Análisis cualitativo propuesta de alimentos para el café de la tarde ...	435
Anexo 44. Análisis cuantitativo propuesta de alimentos para merienda de la tarde	438
Anexo 45. Presentación del menú inicio de pasantía.....	445
Anexo 46. Material elaborado para el servicio de alimentos durante la intervención nutricional.....	445
Anexo 47. Diapositivas utilizadas en charla de diseño de un plato saludable.....	447
Anexo 48. Diapositivas utilizadas en charla mitos y realidades en la alimentación	449
Anexo 49. Charla fibra un aliado a tu cuerpo	451
Anexo 50. Charla Hidratación para tu cuerpo	452
Anexo 51. Material elaborado para la charla de ejercicio movimiento para nuestro cuerpo	453
Anexo 52. Charla Ejercicio movimiento para nuestro cuerpo.....	454
Anexo 53. Etiquetado.....	455
Anexo 54. Buenas prácticas de manipulación de alimentos	455
Anexo 55. Actividades dinámicas utilizadas en charlas educativas	456
Anexo 56. Preguntas utilizadas para el mini rally.....	459
Anexo 57. Hoja de respuestas para el mini rally.	460
Anexo 58. Material entregado ejemplos de meriendas antes y después del ejercicio.....	461
Anexo 59. Estand kilocalorías en los alimentos	462
Anexo 60. Habladores círculo de la buena alimentación	464
Anexo 61. Hoja de respuestas utilizada en el estand kilocalorías en los alimentos	465
Anexo 62. Resultados obtenidos de las respuestas de los colaboradores en el estand de Kcal	466
Anexo 63. Cuestionario aplicado en la actividad del círculo de la buena alimentación.....	466

Anexo 64. Brochure diabetes.....	467
Anexo 65. Análisis cuantitativo en el menú de desayuno con el cambio de porciones de los ingredientes utilizados.....	469

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Descripción de la empresa

Vigui Fideos Precocidos de Costa Rica S.A. es el productor líder en Centroamérica de tallarines precocidos al vapor, pastas de arroz libre de gluten con formato italiano, bebidas en polvo con sabores para disolución en leche y disolución en agua, sopas instantáneas, empanizadores y gelatinas. Inicia operaciones en el año 1968 con rápida expansión, ha incursionado exitosamente en mercados competitivos como EEUU, México, El Caribe, América Central, Panamá y Sudamérica.

La empresa inicia operaciones en Marañonal de Esparza, Puntarenas, en febrero de 1968, como empresa familiar denominada Industrias VIGUI, R.L dedicada a la elaboración de pastas precocidas al vapor, en 1974 se trasladó a Barrio México, sin embargo, sufre un siniestro en diciembre de ese año, debido a esto, se traslada a Santo Domingo de Heredia en el año 1975 hasta la fecha. El nombre VIGUI se obtiene de la unión de los apellidos de sus fundadores, Don Jorge Víquez y Doña Elba Guido

Actualmente la empresa emplea a 102 personas de las cuales 23% son administrativos y gerencia, donde el nivel educativo va desde técnicos hasta maestría. El 77% de la población pertenece a producción, bodega, limpieza, distribución y cocina, su escolaridad comprende desde primaria incompleta hasta secundaria completa.

La fábrica cuenta con parqueo, oficinas administrativas, bodegas, comedor institucional y se divide en 3 plantas, la primera es la de Pastas de Arroz, encargada de las pastas libre de gluten, pre mezclas de repostería, harina de arroz. Después está

la planta de Cereales y Condimentos la cual produce las bebidas instantáneas, condimentos y gelatinas; por último, la planta de Pastas de Trigo, es la responsable de la fabricación de los famosos tallarines de la empresa y pastas instantáneas ([ver anexo 1](#)).

Los productos son sometidos a altos estándares de calidad, mensualmente las plantas, la empresa y los productos se someten a auditorías realizadas por proveedores y clientes de la empresa, lo cual garantiza productos de excelencia en el mercado. Además la empresa se encarga de capacitar a sus colaboradores durante el año en diversos temas entre ellos HACCP, buen manejo de residuos, buenas prácticas de manufactura, entre otros.

La Vigui, tiene convenios con empresas como Roma en relación con las promociones que salen al mercado y distribución de producto, Nova Rice se encarga de la venta de productos, Molinos de Costa Rica que son proveedores de harinas y también ofrecen promociones en el mercado.

1.1.1 Ubicación geográfica

Se encuentra ubicada en Santo Domingo de Heredia, exactamente 1 kilómetro al Norte de la Basílica de Santo Domingo, cuenta con un área de 11,000 metros cuadrados entre plantas de producción y oficinas.

1.1.2 Misión de la empresa

Fideos Precocidos de Costa Rica es una empresa productora y comercializadora de productos alimenticios innovadores de excelente calidad y de competencia internacional.

1.1.3 Visión de la empresa

Ser líderes en toda América Latina en la producción de pastas precocidas, pastas de arroz y sopas deshidratadas con tecnología propia.

1.1.4 Valores de la empresa

- Respeto
- Prudencia
- Integridad
- Solidaridad
- Compromiso
- Armonía

1.1.5 Beneficios para los colaboradores

Fideos Precocidos de Costa Rica, S.A es una empresa que vela por el bien estar de sus colaboradores, ofreciendo los siguientes beneficios.

1.1.5.1 Médico de empresa

La empresa cuenta con un médico incorporado al Colegio de Médicos y Cirujanos, exclusivo para los empleados de la misma, el cual atiende pacientes de lunes a viernes, 5 citas diarias como máximo.

1.1.5.2 Asociación Solidarista

Una vez cumplido un mes de trabajar para la empresa, los colaboradores pueden optar por pertenecer a la asociación solidarista ASOVIGUI, donde se obtiene un 3% del aporte patronal y de la planilla se rebaja a cada uno de los 70 colaboradores afiliados un 6%, además ofrece descuentos en el comedor institucional, facilita créditos con empresas con las que se tienen convenios como el verdugo. Las solicitudes de préstamos con bajos intereses y ahorros extraordinarios se dan a través de esta asociación.

Fue fundada el 30 de noviembre de 1982, está administrada por una licenciada en administración y su asistente, quienes deben rendir todos los informes una junta directiva integrada por: presidente, vicepresidente, secretario, tesorero, protesorero, fiscal y vocal 1,2 y 3, los cuales son empleados de la empresa; adicional a los beneficios anteriormente mencionados, también se encarga de administrar el comedor institucional.

1.1.5.3 Ferias en fechas especiales

Fideos Precocidos de Costa Rica en conjunto con ASOVIGUI, les permiten a los empleados tener acceso a diferentes distribuidores de electrodomésticos, ropa,

marcas específicas, entre otros, para conseguir los productos a precios más bajos en fechas especiales, tales como: el día del padre, día de la madre, día del niño y navidad.

1.1.5.4 Actividades en fechas especiales

La Vigui realiza actividades especiales donde incorpora al personal administrativo y operario, para recordar y celebrar fechas importantes en Costa Rica, como el día de la Independencia, día de la Anexión de Guanacaste, el día de la madre, del padre y del niño, además en el mes de abril se realiza una feria de la salud, donde se ofrecen servicios de odontología, nutrición, charlas educativas, exámenes de la vista, campañas de vacunación, entre otros.

1.1.6 Estructura organizacional de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.

La Vigui es una empresa que cuenta con administrativos, encargados de las finanzas, planillas, desarrollo humano, mercadeo a nivel nacional e internacional, importaciones y exportaciones, producción de la empresa, calidad de los productos y procesos. En el área de operarios se realizan funciones de almacenamiento, empaquetado, distribución, producción, también están incluidas las personas encargadas de mantenimiento, limpieza y cocina.

1.1.7 Organigrama

A continuación se muestra el organigrama de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, el cual se divide en los miembros de gerencia, asistentes administrativos, coordinadores, supervisores de calidad y de producción, técnicos de mantenimientos, operarios generales, operarios de máquina, personal de limpieza y cocina.

ORGANIGRAMA
FIDEOS PRECOCIDOS DE COSTA RICA S.A

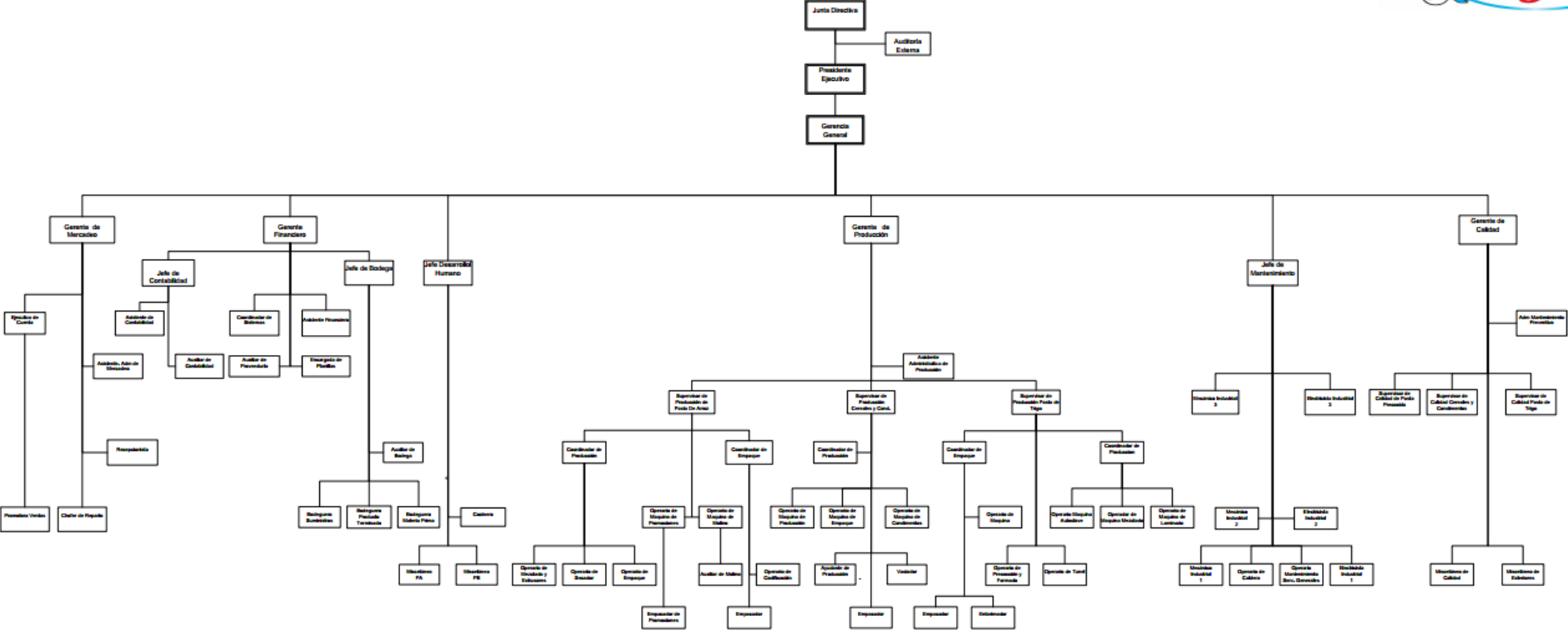


Figura N°1. Organigrama de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

1.2 Diagnóstico de la empresa

La pasantía efectuada en Fideos Precocidos de Costa Rica, se realizó en un periodo de junio - octubre del 2017, completando 640 horas, a continuación se muestran los datos obtenidos en el diagnóstico hecho al inicio de la práctica, la información se obtuvo por medio de observación, aplicación de diagnósticos, entrevistas e información directa obtenida de la gerencia de la empresa.

1.2.1 Características generales del servicio de alimentos

Se describen a continuación las características generales del servicio de alimentos de la Vigui, administrado por la Asociación Solidarista de la Vigui (ASOVIGUI).

1.2.1.1 Género, sistema y tipo de servicio de alimentos

El comedor de la institución es del género afán de asistir, se caracteriza porque tiene el objetivo operacional de beneficiar o servir al cliente, además obtienen utilidades bajas y cuentan con el apoyo de subsidios, 50% por parte de la empresa.

El sistema que presenta es semi convencional, es decir, constituye un sistema en el cual el servicio cuenta con las áreas de producción necesarias para la realización del menú, por lo tanto, las preparaciones se elaboran con insumos comprados y preparados en crudo.

El tipo de servicio de alimentos es de barra o cafetería, consiste en una forma de distribución donde el cliente recorre la barra, elige lo que desea consumir y paga en la caja; trasladando él mismo los alimentos y sus cubiertos.

1.2.1.2 Infraestructura del servicio de alimentos

El servicio de alimentos cuenta con varias áreas, entre ellas está el comedor donde se encuentra equipado para que los comensales puedan consumir sus alimentos cómodamente, cuenta con: sillas, mesas, microondas, televisor, la bodega de secos tiene algunas repisas y mesas donde colocar los alimentos, bodega de productos de limpieza.

El área de cocina es al mismo tiempo el área de preparación y de servido, aquí se encuentra la cocina de gas, la plancha, freidora, baño maría, hornos, olla arrocera, licuadora, vajilla y todo lo que son utensilios de cocina.

El área de recepción de alimentos, también es el área de almacenamiento de productos en frío, cuentan con una cámara de refrigeración y cámara de congelación. Por último, lo que es el área de cobro, donde se encuentra la caja y productos a la venta, que son suministrados por distintas marcas de alimentos como Jacks, Coca Cola, Diana, El legado, entre otros.

1.2.1.3 Personal del servicio de alimentos

El servicio de alimentos cuenta con tres funcionarias, una es la administradora cuya función principal es realizar los pagos de la materia prima y el control de las entradas económicas; las otras dos empleadas se distribuyen el trabajo e intercambian los roles semanalmente, es decir una de ellas se encarga de la cocina, efectuar las preparaciones y servir las, limpieza del área, recibir la materia prima, hacer pedidos, ordenar la cámara de refrigeración y lavar la loza al final del día, por otro lado está la señora encargada del área de comedor, preparar el refresco, cobrar en la caja,

limpieza de mesas y pisos del servicio de alimentos y lavado de utensilios de cocina después del desayuno y el almuerzo.

1.2.1.4 Tipo de menú

En la actualidad no existe un menú establecido, semanalmente la persona encargada de cocinar propone un menú según su criterio y este es sujeto a cambios según las circunstancias que se dan a lo largo de la semana, entre ellas, la falta o exceso de materia prima, alguna indicación específica por parte de la administración, entre otras.

1.2.1.5 Tiempos de comida

El comedor institucional abre sus puertas a las 7:30 am, pero la venta de preparaciones para el desayuno inicia a las 8:00 am, a partir de las 11:30 am se da la venta de almuerzos y a las 2:30 pm la venta del café de la tarde, a las 4:00 pm el servicio cierra sus puertas. Es importante resaltar, que todos los empleados tienen derecho a los tres tiempos de comida durante su jornada laboral.

1.2.1.6 Compra de materia prima

No cuentan con un proveedor debidamente certificado que cumpla con los permisos del Ministerio de Salud, por lo tanto, en la actualidad una gran parte de la materia prima es comprada de forma mensual en el PriceSmart por alguno de los miembros de la junta directiva, sin embargo, los lunes es el día que ingresan los vegetales que son solicitados previamente según el menú que será preparado, lo

mismo se da en el caso de la carne, el salchichón, el queso y el pollo, estos llegan a las instalaciones por medio del carnicero.

1.2.2 Observación de las áreas del servicio de alimentos

La observación se realizó mediante el uso de una guía modificada y basada en la guía del Ministerio de Salud ([ver Anexo 2](#)), con el fin de comprobar los requisitos que se cumplen específicamente en cada área que forma parte del comedor institucional.

En general la empresa cuenta con un adecuado abastecimiento de agua, ya que posee su propio tanque, el cual, se le da el tratamiento adecuado con respecto a la higiene por parte del equipo de mantenimiento, sin embargo, en la pila destinada al lavado de loza se mantiene un recipiente lleno con agua, pues la cantidad de la misma que llega a este tuvo es muy poca, pero no falta en ningún momento del año.

El diseño sanitario evita el cruce con aguas negras y se mantiene un estricto control de la calidad del agua, diariamente el supervisor de calidad de la planta de Pastas de Arroz, realiza un análisis de yodo libre, dos veces al mes se realiza control microbiológico y en forma anual se realiza un control de pesticidas, metales pesados y físicos químicos.

No cuentan con un programa escrito que especifique operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos y áreas del servicio de alimentos, no obstante, si cuenta con una ficha que indica el tipo de químicos que se pueden usar, pero no de forma detallada ([ver anexo 3](#)).

Si bien es cierto que los equipos y utensilios de cocina que tienen contacto directo con los alimentos son de fácil limpieza y desinfección, se encontró un mal lavado de los mismos, con restos orgánicos, malos olores y una apariencia no muy higiénica ([ver anexo 4](#)). Durante la observación se comprobó que no se realiza un proceso de desinfección de ninguno de los utensilios, el lavado es muy rápido y poco cuidadoso.

El comedor institucional sí cuenta con los químicos, herramientas de limpieza y la infraestructura necesaria, para garantizar la higiene en todos los equipos, sin embargo, las colaboradoras no los utilizan y tampoco dedican el tiempo necesario a la limpieza en ninguna de las áreas del servicio, equipo mayor o menor, pisos, paredes, muebles de acero inoxidable se ven sucios, manchados, opacos, deteriorados producto de la poca atención que se le ha brindado ([ver anexo 4](#)).

Al no existir un manual que indique la persona específica para llevar a cabo determinada función de limpieza o desinfección, periodicidad de realización, procedimientos; tampoco existe un registro donde se pueda documentar la hora y fecha cuando se realizan las operaciones, adicional no hay una persona específica que se encargue de dar un seguimiento permanente a estos procesos, todo esto genera un descuido de la inocuidad que debe ser fundamental en un servicio de alimentos.

Se debe mencionar que la Gerente de Desarrollo de la empresa y Vicepresidenta de la asociación, sí realiza esporádicamente recorridos dentro del área de cocina y es consciente de la situación, pero como ella misma indica se sale de las manos ya que no existen las herramientas para llevar a cabo un adecuado

seguimiento, además de la falta de constancia por parte del equipo de trabajo de la cocina.

Las cámaras de refrigeración y congelación presentan un buen funcionamiento, indican la temperatura, los alimentos se encuentran tapados y los recipientes no están adecuadamente etiquetados, pero si hay una adecuada separación de alimentos crudos y cocidos, además hay circulación del aire en el interior. Sin embargo, se encuentran desordenadas y se observa falta de limpieza en el piso, puertas, bandejas, rieles de las mismas [\(ver anexo 4\)](#).

También se observó desorden en cuanto al almacenamiento de alimentos, había mezcla de pan cuadrado con vegetales no refrigerados, junto con bolsas plásticas, entre otros, al igual que en la forma de almacenar los utensilios de cocina [\(ver anexo 4\)](#).

Los basureros poseen tapa y pedal, se mantienen a un nivel adecuado. El servicio solo cuenta con dos tablas de picar, una de ellas es para el queso y la otra se utiliza para cortar y picar el resto de alimentos, se encuentran muy deterioradas y manchadas, los cuchillos no están identificados y también cuentan con dos, los utilizan según sea la necesidad.

El servicio de alimentos no cuenta con termómetros, por lo tanto, no se tiene noción de la temperatura a la que se están sirviendo los alimentos, cabe mencionar que a pesar de contar con un baño maría, no se utiliza para mantener los alimentos recién preparados, sino que los colaboradores que quieren llevar su almuerzo o algún alimento específico lo guarden en el mismo y lo mantengan caliente [\(ver anexo 4\)](#).

Los alimentos recién preparados se mantienen en recipientes sobre la plancha y no están adecuadamente cubiertos para evitar cualquier contaminación y pérdida de temperatura ([ver anexo 4](#)).

La infraestructura del servicio de alimentos cumple con varios requisitos según la guía de observación, el edificio se encuentra en buenas condiciones, los alrededores son adecuados ya que no hay aguas estancadas, el área donde se preparan las disoluciones químicas están alejadas de la misma, no hay basura ni maleza en los alrededores ([ver anexo 5](#)).

Las áreas dentro del comedor se encuentran distribuidas y definidas, el espacio dentro del servicio de alimentos si es reducido, pero permite la realización de tareas, la ventilación es adecuada, las paredes, techo, pisos son de color y material adecuado y de fácil limpieza, las ventanas cuentan con la protección necesaria contra insectos, el cableado eléctrico. En el caso de los interruptores, toma corrientes, cableado eléctrico se encuentra en buenas condiciones ([ver anexo 5](#)).

El personal de cocina tiene el carné de manipulador de alimentos al día, además la empresa cuenta con un profesional certificado por el INA y este se encarga de renovar el curso de manipulación de alimentos al personal, la empresa aporta a las colaboradoras tres gabachas, las cuales tienen letras específicas (A, B, C) según el día de la semana, la presentación personal es adecuada ya que no llevan joyería, maquillaje o esmalte y siempre cuentan con un gorro que al mismo tiempo tiene función de redecilla para el cabello.

Se observó en varias ocasiones que el personal quien se encuentra en manipulación directa con el dinero si tiene contacto con alimentos, el lavado de manos sí se da y se tienen todas las condiciones para realizarlo cada vez que sea necesario, no obstante, no se realiza de forma adecuada y cada vez que se requiere.

La Vigui tiene a sus servicios un Departamento de Mantenimiento, con técnicos especializados en diversas áreas, por lo tanto, cualquier falla de algún equipo o en la infraestructura, el abordaje es inmediato. El departamento lleva el control de las actividades que realiza en la empresa, ya sean de forma preventiva o correctivo.

El control de plagas es muy eficiente, la empresa Control Ecológico de Plagas se encarga de registros, los sistemas de vigilancia, los productos por utilizar, el personal que contrata y realiza los procedimientos necesarios. Esta empresa cuenta con permisos necesarios con el Ministerio de Salud y realiza 2 visitas mensuales de revisión y una visita mensual para recargas, con el fin de mantener un control adecuado ([ver anexo 5](#)).

Con respecto a los controles de trazabilidad, el comedor institucional no cuenta con un listado de proveedores que suministran materias primas y no hay requisitos establecidos para los mismos. Los únicos proveedores con los que cuenta la soda son un carnicero y un verdulero, los cuales fueron contactados previamente por la administradora de ASOVIGUI, la colaboradora que se encuentre en el área de cocina, es la que se encarga de recibir al carnicero y de pesar en una balanza de un solo platillo, el producto que trajo y este concuerde con lo que se le solicitó, por otro lado, también recibe los vegetales, de igual forma solo se confirma que la materia prima corresponda con el pedido.

Una vez recibidos, en el caso de los diferentes tipos de carne se separa y se pone a congelar, los vegetales de igual forma se separan y guardan, en ningún momento se realiza una desinfección de los mismos, cuando van a ser usados se enjuagan con agua y se disponen para la preparación del platillo.

Existen basureros identificados para reciclar botellas plásticas, latas de aluminio, empaques tetrabrik, desechos orgánicos y basura convencional; hechos con material impermeable, limpios y ubicados adecuadamente, se da un correcto manejo y existe una persona encargada de retirar los residuos, además se mantienen a un nivel adecuado y con bolsas negras resistentes [\(ver anexo 5\)](#).

Las mesas y sillas en el comedor se encuentran distribuidas de forma que hay una adecuada circulación por parte de los usuarios, el material es resistente, de fácil limpieza y desinfección [\(ver anexo 5\)](#).

El espacio destinado para almacenar alimentos en seco no cumple con los requisitos, el área es muy pequeña ya que cuentan con pocos estantes de madera que están pegados a la pared, por lo tanto, la materia prima se encuentra distribuida en los anaqueles, una mesa y otros, como el aceite, se ubican en el suelo. Tampoco están rotulados los espacios, algunos productos que han sido cambiados de su empaque original, no tienen indicada la fecha de vencimiento, no se tiene registro de la fecha de recepción, se debe mencionar que no hay exceso de almacenamiento de alimentos, ya que se compran mensualmente, incluso se ha dado el caso de que la materia prima se termine antes de que el mes finalice tampoco se utiliza un sistema específico para almacenar en la bodega [\(ver anexo 5\)](#).

En cuanto a la desinfección de limpienes si se realiza el proceso, mantienen recipientes con agua y disolución desinfectante que provee la empresa para hacer uso de las toallas cuando es necesario, una vez utilizadas se colocan en otro recipiente para posteriormente llevarlas a lavar, sin embargo, la ubicación de los baldes es debajo de la pila de lavado de loza ([ver anexo 6](#)).

La bodega de productos químicos y herramientas de limpieza, se encuentra separada de la materia prima y el área de cocina, no obstante, se encontró en diferentes lugares del área de preparación y lavado de loza botellas con químicos como el desengrasante, esponjas, cepillos junto a los utensilios de cocina, además, la bodega presenta una apariencia muy desordenada ([ver anexo 6](#)).

1.2.3 Conocimiento del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos

Para conocer el conocimiento del personal de cocina en manipulación de alimentos, se realiza una encuesta de 10 preguntas donde se abarca de forma general conocimientos básicos por tener en cuenta cuando se está constantemente manipulando alimentos ([ver anexo 7](#)). La Gerente de Desarrollo se mantiene al tanto de la fecha de vencimiento del carné de manipulación de los colaboradores, si es así se indica la renovación del mismo.

Con respecto a los resultados de la encuesta, se observa una deficiencia en conocimientos de manipulación de alimentos, se inició el cuestionario preguntando un

ejemplo de contaminación física y el 100% (n=2) contestó erróneamente, diciendo que el cloro, desinfectante y jabón son ejemplos, si bien es cierto pueden causar problemas en la salud de un ser humano, no se clasifican dentro del tipo de contaminación física, sino, química ([ver Figura N°1, anexo 8](#)).

De igual forma se exponen tres casos y se pide indicar cuál corresponde a contaminación cruzada, 50% (n=1) responde correctamente y 50% (n=1) de forma incorrecta, lo cual indica que se necesitan reforzar términos y llevarlos a la práctica ([ver figura N°2, anexo 8](#)).

Al realizar preguntas relacionadas con temperaturas de riesgo donde la proliferación de microorganismos aumenta, sí se demuestra un desconocimiento, en la pregunta 4 se hace referencia específica a la zona de riesgo y de nuevo el 50% (n=1) responde correctamente y 50% (n=1) de forma incorrecta ([ver figura N°4, anexo 8](#)), en el caso de la pregunta 6 donde se desea saber si existe el conocimiento de la temperatura adecuada para garantizar una correcta cocción de la carne el 100% (n=2) no acertaron la respuesta ([ver figura N°6, anexo 8](#)).

Como resultado se obtuvo que 6 de las 10 preguntas fueron contestadas de forma certera por parte del personal de cocina ([ver anexo 8](#)), mediante la observación se determinó que muchas veces no se cumple una buena manipulación de alimentos, la contaminación cruzada es muy frecuente, la falta de lavado de manos y principalmente la interrupción en la cadena de frío, aunque con respecto a los conceptos del uso de uniforme y la presentación personal sí son normas que se cumplen con frecuencia.

1.2.4 Conocimiento del personal en Nutrición

La encuesta es aplicada a 102 colaboradores de la fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A. Se les realizó preguntas relacionadas con conocimientos en nutrición, para saber los temas en los que la población no presenta un importante dominio ([ver anexo 9](#)).

Inicialmente se realiza la encuesta con un falso y verdadero con diversos tipos de enunciados, el primero cuestionaba si saltar un tiempo de comida es un método saludable para perder peso, 96% (n= 98) de los encuestados contestaron como falso y 4% (n= 4) verdadero ([ver figura N°11, anexo 10](#)).

Un 73% (n=74) contestaron como verdadero el enunciado sobre si la cantidad de sodio es elevada en enlatados y 27% (n=28) respondieron que es falso, este constituye un tema usualmente poco conocido por la población costarricense, sin embargo, predominó una respuesta acertada ([ver figura N°12, anexo 10](#)).

Por otro lado, 91% (n=93) de los encuestados marcaron la opción verdadera refiriéndose a que el pollo, pescado y carne de res son fuente importante de proteína y 9% (n=9) dijeron que es falso ([ver figura N°13, anexo 10](#)).

Los ingredientes en las etiquetas están ordenados de mayor a menor cantidad, fue la siguiente pregunta 67% (n=68) indicaron como verdadera la opción y 33% (n=34) marcaron falso, de igual forma la mayoría marcó la opción correcta, pero, también se observa el desconocimiento en una parte importante de la población de la empresa ([ver figura N°14, anexo 10](#)).

Con respecto a la pregunta si la natilla es fuente de grasa 76% (n=78) indica que es una opción verdadera y 24% (n=24) dice que es falso ([ver figura N°15, anexo 10](#)), también 86% (n=88) de los encuestados dicen que es falso que consumir altas cantidades de azúcar es la única forma de padecer diabetes y 14% (n=14) elige la opción verdadera ([ver figura N°16, anexo 10](#)).

El 86% (n=88) dicen que es falso que consumir alimentos libres de gluten, genera pérdida de peso y el 14% (n=14) de los encuestados elige la opción verdadera ([ver figura N°17, anexo 10](#)). Al preguntar por una fuente importante de proteína, un 91% (n=93) selecciona la leche, 7% (n=7) opta por la sandía y un 2% (n=2) elige la galleta soda ([ver figura N°18, anexo 10](#)).

Según los entrevistados, 94% (n=96) la cadena de frío de los alimentos se debe mantener durante todo el proceso y 6% (n=6) menciona que solo durante el almacenamiento ([ver figura N°19, anexo 10](#)). Por otro lado, al preguntar por un ejemplo de nutriente presente en la naranja el 95% (n=97) dice que la fibra, 3% (n=3) grasa y 2% (n=2) cree que es los triglicéridos ([ver figura N°20, anexo 10](#)).

Al preguntar por el significado de la coloración amarilla de la orina un 86% (n=88) se decide por la opción de deshidratación, 12% (n=12) piensa que es causado por el exceso de alimentos dulces y 2% (n=2) la falta de ejercicio ([ver figura N°21, anexo 10](#)). El 96% (n= 98) de los encuestados dice que un ejemplo de vegetal harinoso es el camote, 2% (n=2) la zanahoria y el otro 2% (n=2) la lechuga ([ver figura N°22, anexo 10](#)).

Una de las preguntas que tuvo más diferencia de pensamientos fue la función de la fibra en el organismo, donde un 53% (n=54) votó por la disminución del estreñimiento y 47% (n=48) piensa que es el aporte de vitaminas y minerales ([ver figura N°22, anexo 10](#)). El 93% (n=95) cree que el chayote tierno es un ejemplo de vegetal no harinoso, 5% (n=5) vota por la papa y 2% (n=2) por la yuca ([ver figura N°23, anexo 10](#)).

Actualmente en el mercado los productos light, han adquirido un gran auge y muchas veces la publicidad menciona que estos ayudan a perder de peso, entre otras pautas muy similares, confundiendo así al consumidor, por lo tanto, se les cuestiona por el aporte de calorías al cuerpo de los mismos y el 81 % (n=83) dice que provee una menor cantidad que el artículo original, es decir, el que no es "light", 18% (n=18) piensan que no aporta calorías y 1% (n=1) cree que brinda altas cantidades de calorías al cuerpo ([ver figura N°24, anexo 10](#)).

El total de encuestados fue un 62% (n=63) hombres y 38% (n=39) mujeres, donde 8% (n=8) tienen primaria incompleta, 15% (n=15) primaria completa, 53% (n=54) secundaria incompleta, 10% (N=10) secundaria completa, 3% (n=3) diplomado o técnico, 3% (n=3) universidad incompleta, 6% (n=6) universidad completa y 4% (n=4) maestría o grado superior ([ver figura 26, anexo 10](#)).

Los resultados del cuestionario permiten ver que la mayoría de la población respondió correctamente las preguntas, sin embargo, hay confusión con ciertos términos importantes, los cuales serán abordados en la educación nutricional.

1.2.5 Hábitos de alimentación del personal de la Vigui

Evaluar los hábitos alimentarios de los 102 colaboradores de la fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, permite conocer más sobre los gustos y costumbres alimentarias de los trabajadores ([ver anexo 11](#)).

Los resultados indican que la mayoría de la población realiza al menos cuatro tiempos de comida al día, 97% (n=99) almuerza, 96% (n=98) desayuna, 91% (n=93) cena 86% (n=88) merienda de la tarde, el 12% (n=12) realiza la merienda de la mañana y 2% (n=2) consume la colación nocturna ([ver figura N°27, anexo 12](#)). La empresa incluye dentro del horario de trabajo, un espacio para el desayuno, almuerzo y café de la tarde, lo que ayuda al cumplimiento de los tiempos de comida en horarios constantes.

También, se indagó con respecto al consumo de líquido, lo cual evidenció que la mayoría de la población 49% (n=51) consume de 4-6 vasos al día con líquido, 29% (n=29) toma más de 7 vasos al día y 22% (n=22) bebe de 1-3 vasos ([ver figura N°28, anexo 12](#)).

Con respecto al hábito de añadir sal a los alimentos ya preparados 98% (n=100) no lo hace y 2% (n=2) sí acostumbra ([ver figura N°29, anexo 12](#)). Según los resultados obtenidos el endulzante más utilizado por los encuestados es el azúcar blanco o morena, 90% (n=92) la utilizan para el café, 89% (n=91) en los refrescos y 81% (n=83) para el té, por otro lado, edulcorantes como la splenda o natuvia también son usados 4% (n=4) lo usan para café, refrescos y té, un 4% (n=4) no endulza el café ni los

refrescos y el 3% (n=3) el té, también el 2% (n=2) no consume café, el 3% (n=4) no consume refrescos y 12% (n=12) no toma té ([ver figura N°30, anexo 12](#)).

98% (n=100) visita el servicio de alimentos de lunes a viernes y 2% (n=2) de 1-3 veces al mes ([ver figura N°31, anexo 12](#)), por lo tanto los alimentos que se producen en el comedor forman parte de la dieta de los colaboradores de la Vigui.

Se indica también, que 91% (n=93) realiza menos de 150 minutos actividad física, 8% (n=8) hace de 150-300 minutos y solo 1% (n=1) menciona efectuar más de 300 minutos a la semana ([ver figura N°32, anexo 12](#)).

Con respecto a las enfermedades 15% (n=15) padecen hipertensión, 12% (n=12) colesterol y triglicéridos altos, 5% (n=5) presentan diabetes y la mayoría de la población un 87% (n=89) no tienen ninguna de las anteriores ([ver figura N°33, anexo 12](#)).

También se cuestionó sobre los métodos de cocción más utilizados por los empleados, en el caso de la zanahoria 83% (n=85) al vapor, 12% (n=12) no consume y 5% (n=5) hervido; también el pollo 82% (n=84) lo cocinan frito, 3% (n=3) lo preparan hervido, al vapor o al horno y 9% (n=9) a la plancha. En el caso de la papa 92% (n=94) frito, 5% (n=5) al horno, 2% (n=2) hervido y 1% (n=1) no consume y en el caso del huevo 94% (n=96) es consumido frito y 6% (n=6) no consume ([ver figura N°34, anexo 12](#)).

Con respecto a la frecuencia de consumo, la leche es un producto que 42% (n=43) algunas veces a la semana, 28% (n=29) algunas veces al mes, 25% (n=25) todos o casi todos los días y 5% (n=5) nunca o casi nunca. En el caso de queso 56%

(n=57) lo ubican dentro de su dieta algunas veces a la semana, 32 % (n=33) todos o casi todos los días, 7% (n=7) algunas veces al mes y 5% (n=5) nunca o casi nunca ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

El yogurt 89%(n=91) lo toman algunas veces al mes, 7% (n=7) nunca o casi nunca y 2% (n=2) algunas veces a la semana o todos los días. La mantequilla o margarina un 90% (n=92) todos o casi todos los días, 8% (n=8) algunas veces a la semana y 1% (n=1) algunas veces al mes o casi nunca es consumida ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

Un 43% (n=45) manifestó comer natilla algunas veces al mes, 37% (n=37) algunas veces a la semana, 15% (n=15) nunca o casi nunca y 5% (n=5) todos o casi todos los días. El aceite es usado todos o casi todos los días por el 95% (n=97) de la población y solo un 5% (n=5) nunca lo consumen, ya que prefieren la manteca ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

La variedad de carnes pollo, cerdo, res está presente en la población, el 98% (n=100) incorporan alguna proteína algunas veces a la semana y 2% (n=2) algunas veces al mes, también lo que son mariscos y enlatados 89% (n=91) algunas veces a la semana, 10% (n=10) algunas veces al mes y 1% (n=1) nunca o casi nunca ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

El consumo de frutas es muy variado dentro de los encuestados, 56% (n=57) algunas veces al mes, 32% (n=33) algunas veces a la semana y también se ven los extremos mientras el 6% (n=6) lo consumen casi todos los día o casi nunca ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

El 82% (n=84) incluyen vegetales harinosos algunas veces a la semana, 12% (n=12) todos o casi todos los días y 6% (n=6) algunas veces al mes, sucede muy similar con los vegetales no harinosos 90% (n= 88) casi todos los días, 7% (n=7) algunas veces a la semana y 5% (n=5) algunas veces al mes ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

Los cereales como tortillas, pan, entre otros son consumidos todos o casi todos los días por el 100% (n=2) de los encuestados, además las leguminosas entran en la dieta todos o casi todos los días del 88% (n=90) y algunas veces a la semana 12% (n=12) ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

Las golosinas son adquiridas por el 85% (n=87) algunas veces a la semana, 10% (n=10) todos o casi todos los días, 3% (n=3) algunas veces al mes y 2% (n=2) casi nunca, el azúcar es utilizada por el 92% (n=94) de los colaboradores todos o casi todos los días, 6% (n=6) casi nunca y un 2% (n=2) algunas veces al mes ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

De igual forma los refrescos gaseosos mencionan que el 90% (n=92) los toman algunas veces al mes, 6% (n=6) nunca o casi nunca, 4% (n=4) todos o casi todos los días, también otro 4% (n=4) algunas veces a la semana y 2% (n=2) algunas veces al mes ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

El café o té forman parte todos o casi todos los días del 98% (n=100) de los colaboradores y del 2% (n=2) casi nunca, con respecto a las comidas rápidas mencionan el 86% (n=88) algunas veces al mes, 12% (n=12) algunas veces a la semana y 2% (n=2) nunca o casi nunca. Por otro lado, el licor 65% (n=67) lo beben

algunas veces al mes, 16% (n=16) nunca o casi nunca y 1% (n=1) algunas veces a la semana ([ver figura N°35, anexo 12](#)).

Los resultados reflejan que muchos de los alimentos importantes que en una alimentación saludable deben ser consumidos usualmente, es practicado por los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, sin embargo, también hay un consumo elevado de alimentos no tan saludables, es decir, alimentos con alto contenido de grasas tales como las frituras, también hay consumo de productos altos en sodio, ejemplo los enlatados o artículos hechos a base de azúcares simples como bebidas energéticas.

1.2.6 Estado nutricional de la población

Los trabajadores de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, se realizaron mediciones antropométricas: en el caso de los hombres se obtuvo como datos promedio una edad de 38 años, estatura 1,71 cm, peso 76,1 Kg, porcentaje de grasa de 20,1% lo cual es alto según la edad promedio y un promedio de circunferencia de cintura de 85,6 cm, indicando que no hay un riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares ([ver anexo 13](#)).

Por otro lado, las mujeres presentan en promedio una edad de 38 años, estatura 1,56 cm, peso 68,6, porcentaje de grasa de 34,8% donde se califica como alto para el promedio de edad y un promedio de circunferencia de cintura de 81,3 representando un riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares ([ver anexo 13](#)).

Se obtuvo como promedio de índice de masa corporal de la población 27 Kg/m², es decir, en general la población se encuentra en un estado nutricional de sobre peso,

la edad promedio de los colaboradores se encuentra en 38 años, con una estatura de 1,63 cm y un peso de 72,3, el VET total es de 2200 Kcal ([ver anexo 14](#)).

La edad promedio de los colaboradores se encuentra en 38 años, con una estatura de 1,63 cm y un peso de 72,3, el VET total es de 2200 Kcal ([ver anexo 14](#)).

1.2.7 Aceptabilidad del menú

Evaluar la percepción del servicio de alimentos de 100 empleados de la Vigui, utilizando diferentes características organolépticas para los alimentos y físicas para el comedor, constituye una forma de saber de forma general el agrado de los empleados hacia los alimentos, servicio y hacia la infraestructura ([ver anexo 20](#)).

El 84% (n=84) de la población visita el servicio de alimentos de 6-10 veces a la semana, 11% (n=11) más de 10 veces y 5% (n=5) 1 -5 veces a la semana, implica que muchos de los alimentos de la dieta de la mayoría de la población participante, provienen del comedor institucional ([ver figura 37, anexo 21](#)).

Al evaluar el sabor de los alimentos el 83% (n=83) lo califican como bueno, 15% (n=15) muy bueno y 2% (n=2) malo. Con respecto a la temperatura de los alimentos 74%(n=74) dicen que es buena, 25% (n=25) mala y 1% (n=1) le parece muy buena ([ver figura 38, anexo 21](#)).

La temperatura de los alimentos el 74% (n=75) concuerdan con que es buena y un 25% (n=25) califican como mala la temperatura a la que sirven los alimentos y solo 1% (n=1) le parece muy buena ([ver figura 39, anexo 21](#)).

La cocción de los alimentos el 98% (n=98) concuerdan con que es buena y un 2% (n=2) votan por la opción mala ([ver figura 40, anexo 21](#)), con respecto a la cantidad de alimento servido al 89% (n=89) les parece buena y al 11% (n=11) mala ([ver figura 41, anexo 21](#)).

El 98% (n=98) piensa que la presentación del personal es muy buena y el 2% (n=2) la califican como buena ([ver figura 42, anexo 21](#)), referente a la atención del cliente si hay cierta discrepancia de parte de los clientes, para el 69% (n=69) resulta buena, un 22% (n=22) le parece mala y para el 9% (n=9) es muy buena ([ver figura 43, anexo 21](#)), de igual forma la velocidad de atención, el 67% (n=67) indica que es buena, pero el 33% (n=33) la perciben como mala ([ver figura 44, anexo 21](#)).

Sobre la limpieza del servicio de alimentos 52% (n=52) consideran que es buena, pero 48% (n=48) indica que es mala ([ver figura 45, anexo 21](#)), además al calificar la limpieza de la vajilla el 66% (n=66) indica que es mala y el 34% (n=34) buena ([ver figura 46, anexo 21](#)). Por otro lado al 99% (n=99) el horario de atención le parece muy bueno y al 1% (n=1) bueno (ver gráfico 47, anexo 21), la misma votación recibe la iluminación del servicio de alimentos ([ver figura 48, anexo 21](#)).

En cuanto a la ventilación al 97% (n=97) la califica como buena y el 3% (n=) muy buena ([ver figura 49, anexo 21](#)), la decoración al 98% (n=98) les parece buena y al 2% (n=2) muy buena ([ver figura 50, anexo 21](#)) y para finalizar el cuestionario el 95% (n=95) ven buenos los precios y al 5% (n=5) creen que no son adecuados ([ver figura 51, anexo 21](#)) .

1.2.8 Aceptabilidad del menú diario

Durante el primer mes de pasantía se evaluó el plato principal del día y de esta forma conocer los platos más gustados por los comensales, se le aplicó la encuesta a 30 comensales diarios ([ver anexo 22](#)).

Los platos principales servidos durante el mes de junio obtuvieron calificaciones muy similares, el pollo frito, garbanzos con pollo, olla de carne y canelones con carne son los platillos que mejor puntuación recibieron entre 10 y 9 puntos, tienen una mayor aceptabilidad por parte de la población, tomando en cuenta el precio, la cantidad servida y el sabor ([ver figura 112, anexo 23](#)).

El pollo en salsa, lentejas, chop suey, papas con carne, chuleta ahumada y canelones, quedaron en tercer lugar como opción gustada por los colaboradores con 8 puntos, de igual forma es un promedio según el sabor, precio y cantidad servida ([ver figura 112, anexo 23](#)).

Preparaciones como la carne desmechada, lasagna de chop suey y espagueti con pollo no son tan gustados por los colaboradores, mencionaban la textura y el sabor como principales factores, recibieron una puntuación menor a 6 puntos. El resto de las preparaciones se encuentran dentro del rango promedio, con puntuación 7 ([ver figura 112, anexo 23](#)), aunque influye que las recetas se repiten con mucha frecuencia y generan apatía en los clientes.

1.2.9 Gustos y preferencias

Para elaborar un menú variado, equilibrado y nutritivo, pero que al mismo tiempo sea del agrado de los consumidores, se aplicó un cuestionario a 102 colaboradores, donde se dieron varias opciones de preparaciones en diversos tiempos de comida y de esta forma poder incluirlas al nuevo menú ([ver anexo 24](#)).

1.2.10 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú

Durante 4 semanas se analizaron las características organolépticas (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño, textura y armonía) de los platos principales ofrecidos en el desayuno, almuerzo y el café de la tarde.

De igual forma se analizó cuantitativamente los platillos, es decir, el aporte nutricional de cada preparación y con ello determinar el aporte beneficioso o no, a la alimentación de los colaboradores ([ver anexo 26](#)).

1.2.10.1 Análisis cualitativo

Los desayunos visualmente son agradables, sin embargo, en el caso de la salchicha en salsa, carne en salsa y el gallo pinto falta armonía en los platillos ya que no tienen variedad de color o la presentación no es la mejor, en el caso de los alimentos que son fritos el sabor resulta excesivamente grasoso lo que hace perder mucho sus propiedades y el sabor típico como tal, la temperatura si bien en el momento que se degustaban era adecuada, por la forma de mantenimiento que se le da (sobre la plancha), muchas veces cuando llegaba a los clientes ya estaba frío ([ver anexo 27](#)).

En preparaciones servidas en el almuerzo se daba el caso que si servía por porción cada alimento que formaba el plato, el tamaño era adecuado, pero al estar juntos todos en un plato generaba un plato muy saturado como en el caso de los garbanzos, pescado al ajillo y los canelones [\(ver anexo 28\)](#).

Platos principales como el pescado a la plancha y la chuleta tienen una presentación y sabor agradable, sin embargo, el exceso de grasa a la hora de prepararlo si era perceptible a la hora de degustarlo [\(ver anexo 28\)](#).

También se dieron casos donde la armonía en el plato, el tamaño de porción, el sabor y textura no fueron adecuados, por ejemplo, la lasagna de chop suey y pasta con salsa blanca, la apariencia tan pálida del plato y el poco sabor y la textura pegajosa no son una buena combinación para un plato principal [\(ver anexo 28\)](#).

Cuando se sirven platillos cuyo plato principal es algún tipo de arroz, la porción es muy grande se evidenció mucho residuo de alimentos por parte de los comensales, además el sabor no se hacía tan presente y hacía falta más color en la preparación [\(ver anexo 28\)](#).

En el caso del café de la tarde, la mayoría de los alimentos son comidas rápidas, se hace mucho el uso de frituras al igual que en los desayunos, por lo tanto, el sabor excesivo a grasa también se da, en general las características organolépticas de los mismos están dentro de un rango adecuado, tomando en cuenta el tipo de comida que se ofrece [\(ver anexo 29\)](#).

1.2.10.2 Análisis cuantitativo

En el caso del desayuno el menú no es muy variado, todos los días se ofrece huevo, queso, salchichón, torta de papa y un día a la semana, carne en salsa o salchichas en salsa.

Cuando el comensal pide una porción de alguno de estos alimentos que se ofrece ninguno cubre ni el 80% del requerimiento calórico del desayuno, en cuanto a la proteína solo la carne en salsa y el gallo pinto presentan un mayor aporte, no obstante, no llega al mínimo requerido de 95%. En el caso de los carbohidratos solo el gallo pinto cumple la porción del macronutriente, el resto no es representativo del aporte que da [\(ver anexo 30\)](#).

En cuanto a la grasa 5 de 7 opciones superan el requerimiento de grasa para el desayuno en más de un 125%, en el caso del huevo frito hay un exceso de 13,87 gramos de grasa y la carne en salsa se excede en 8,62 gramos el requerimiento de grasa el cual es de 18,30 gramos, incluso 3 de las preparaciones supera el 200%, un claro ejemplo es la torta de papa con 67,7 gramos de grasa de más, según lo recomendado [\(ver anexo 30\)](#).

También se analizó el aporte de fibra de estos platillos, el gallo pinto es el único que tiene un aporte significativo de 49%, aunque no representa el mínimo necesario, el resto de opciones el aporte máximo es de 7%, de igual forma el sodio el aporte que se da a la dieta de los colaboradores es mínimo [\(ver anexo 30\)](#).

Se escogieron 2 mezclas muy repetitivas por los colaboradores para evaluar platos completos, una de ellas es gallo pinto, queso, salchichón y pan se analiza que

el aporte calórico excede lo necesario en un 197%, de igual forma sucede con la grasa, la cual excede el requerimiento en más de un 300%, es decir, solo este platillo aporta 65,31 gramos de grasa, cuando lo recomendado para el desayuno sería 18,30 gramos. Con respecto al carbohidrato, también hay un exceso del 10%, 24,46 gramos de más según el máximo recomendado para el desayuno, en el caso de la proteína si se cumple los rangos, de igual forma el sodio y la fibra se encuentran en valores menores a los requeridos ([ver anexo 30](#)).

Por otro lado gallo pinto, huevo y queso tienen valores un poco más cercanos a los máximos aceptados, las calorías exceden en un 82%, y la grasa en un 318%. La proteína y los carbohidratos se encuentran en valores adecuados y el sodio se aporta en mayor cantidad comparado con la fibra ([ver anexo 30](#)).

En ambos casos la proteína se encuentra en rangos adecuados para la población, en promedio ambas preparaciones aportan 31,5 gramos de este macronutriente y los gramos recomendados para esta población son 27,5 gramos, por lo tanto, el porcentaje de adecuación es de 115%, cumpliendo así el requerimiento ([ver anexo 30](#)).

Con respecto a los almuerzos, fueron analizados los platos principales que se sirvieron durante 4 semanas, se pudo observar el exceso de grasa que se utiliza para prepararlos, prueba de ello es que diecinueve de los veinte platillos no cumplen con el requerimiento máximo de este macronutriente, cuatro de ellos exceden en más de 200% incluso sobrepasando 400% el valor permitido, diez de ellos supera el 100% del límite y el resto en más de un 40%. Solo una de las opciones no cumple con el mínimo y está 10% por debajo del necesario ([ver anexo 31](#)).

El requerimiento energético necesario para la población durante la hora de almuerzo tampoco es cumplido, cinco platillos presentan un valor energético superior a 120% del necesario, catorce platillos también exceden el valor límite en al menos 20%, de igual forma solo uno de los platillos no cumple con el rango y está 41% por debajo ([ver anexo 31](#)).

En el caso de la proteína se dan casos donde no se alcanza el mínimo necesario, tres de los veinte platillos tienen un aporte menor al 7%, en promedio hay un déficit de 7 gramos, por otro lado, tres platillos superan en más de 100% el valor recomendado y doce preparaciones superan en promedio 19 g el requerimiento de la población, es decir, mínimo 1% sobre lo necesario ([ver anexo 31](#)) y solamente dos preparaciones de las analizadas cumplen con el rango necesario de proteína. Se puede rescatar que si hay variedad en proteína en las recetas, o sea se utilizan diversas fuentes, pero no se agrega en algunos casos como se indicó la cantidad adecuada.

Los carbohidratos, es un macronutriente que usualmente se encuentra en exceso y este servicio de alimentos no constituye la excepción, 19 de los platillos exceden la recomendación en más de un 25%, solamente uno de los casos está 46% por debajo de lo indicado ([ver anexo 31](#)).

La fibra es necesaria en la alimentación del ser humano, se evaluó ya que resulta importante el aporte que la alimentación está dando de esta sustancia, en el 100% de las preparaciones no se cumple con el mínimo requerido por la población, de igual forma el sodio un mineral que es necesario controlar, diez de los platillos excede

el mínimo recomendado en el al menos un 25%, una preparación cumple con el rango indicado y nueve recetas restantes no llega ni al mínimo indicado ([ver anexo 31](#)).

En el café de la tarde, también se observa un poco aporte nutricional por parte de las preparaciones ofrecidas, solo una de ellas cumple con el requerimiento, dos no llega al mínimo y diecisiete recetas exceden por al menos 4% el valor establecido ([ver anexo 32](#)).

La proteína es el macronutriente que menor aporte tiene en la merienda cinco de las preparaciones no cumple el mínimo establecido, tres exceden por al menos un 28% y el resto de preparaciones se encuentran en un valor adecuado ([ver anexo 32](#)).

La grasa también es un macronutriente que se excede en el 75% de los casos, solo una preparación cumple el requerimiento y otra más no llega al mínimo. Los carbohidratos también exceden al menos en 12% del mínimo necesario, cinco preparaciones están 5% por debajo de lo necesario y tres de los platillos cumplen con la cantidad de carbohidratos necesaria ([ver anexo 32](#)).

En el caso de la fibra y el sodio, en los platillos de la merienda de la tarde ninguno excede el valor necesario, en realidad todos se encuentran por debajo del porcentaje de adecuación ([ver anexo 32](#)).

1.3 Análisis FODA

Tabla N°1. Análisis de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del servicio de alimentos de la Vigui

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Productos químicos establecidos. • Personal establecido para cada área. • Supervisión en presentación personal de colaboradores. • Personal cuenta con equipo mayor y menor a su disposición. • Todos los empleados cuentan con el curso de manipulación de alimentos al día. • Capacitación constante en manejo de desechos y manipulación de alimentos. • Acceso a renovación de los carné de manipulación de alimentos. • Servicio de alimentos subsidiado por la empresa. • Los empleados tienen oportunidad de realizar tres tiempos de comida en la empresa, el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los colaboradores rotan los puestos una vez a la semana, por lo tanto, conocen las áreas. • El comedor institucional tiene las instalaciones para brindar un adecuado servicio. • Los precios de los productos ofrecidos en el servicio de alimentos son accesibles para los colaboradores. • Cuentan con equipo mayor para la elaborar diversidad de platillos.

Continúa

Continuación tabla N° 1

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • No hay un adecuado seguimiento a los procesos de limpieza. • No hay estandarización de recetas. • No hay menú establecido y se repiten constantemente las preparaciones. • No hay control de costos adecuado ya que no hay porciones establecidas para servir en los platos de los colaboradores. • No hay oferta de frutas ni refrescos naturales que aporten beneficios a la alimentación de los clientes. • No hay consulta nutricional en la empresa. • Los métodos de cocción no son los más saludables. • La Infraestructura es inadecuada para la movilidad del personal dentro del servicio de alimentos. • El tamaño de los platos donde se sirven los alimentos son muy grandes por lo tanto visualmente requieren más comida para lucir “llenos”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salarios poco competitivos. • Inadecuado estado nutricional de los colaboradores. • Resistencia al cambio por parte del personal. • Poco personal en el servicio de alimentos y se da un recargo de trabajo. • Falta de control de toma de temperaturas en los alimentos. • Falta de modernización de equipo menor para el uso en el servicio de alimentos, ya que mucho del actual se encuentra en malas condiciones. • Inadecuada manipulación de alimentos. • El transporte de la materia prima como carnes es totalmente inadecuado ya que no cuentan con proveedor con equipo especializado. • Deficiente educación nutricional en el personal de la empresa. • Falta de nutricionista en la empresa. • Hay patologías presentes en los colaboradores que no cuentan con seguimiento nutricional y lo requieren.

Fuente: Garita, 2017

1.4 Identificación de problemas

Por medio de observación, entrevistas a los encargados del comedor y a los colaboradores y la aplicación de diferentes diagnósticos se identifican los siguientes problemas más relevantes:

En el servicio de alimentos la contaminación cruzada, química y física resulta evidente, por la falta de limpieza, higiene, seguimiento, adicional, hay una recarga en el trabajo de las colaboradoras que se encargan de las áreas. Adicional, es necesario recordar las buenas prácticas de manufactura para quienes se encargan de manipular los alimentos, también existe una falta de utensilios de cocina y renovación del mismo.

Las encuestas aplicadas indican que no hay un manejo de temperaturas, al menos la más común que es la zona de riesgo, tampoco manejan los tipos de contaminación, además no hay un control de la materia prima que se invierte para la elaboración de los distintos platillos, cada semana cocina una persona distinta y el sabor de los alimentos varía notablemente.

La necesidad de un menú más balanceado se hace presente, pues hay una alta repetición de platillos en el mismo mes, tanto para el almuerzo como para la merienda de la tarde y el valor nutricional actual requiere una mejoría.

El servicio de alimentos solamente ofrece refrescos instantáneos elaborados en la empresa durante los tres tiempos de comida, los cuales son muy altos en azúcar y no tienen un aporte de vitaminas y minerales, adicional no hay oferta de frutas para el consumo de los comensales.

La bodega de químicos y de alimentos se encuentra relativamente cerca, además hay un desorden considerable en la organización de los alimentos, ya que estos se encuentran algunos tocando el suelo, tipos de alimentos mezclados. También, la bodega donde se encuentra el material para limpiar está desorganizada.

Y para el resto de colaboradores se encontró una leve comprensión en temas de nutrición, sin embargo no hay un adecuado conocimiento sobre grupos de alimentos, productos saludables, etiquetado, enfermedades causadas por mala alimentación.

El cuestionario de hábitos alimentarios permitió ver un alto consumo de alimentos no nutricionalmente balanceados, algunos presentan desorden en los tiempos de comida, el sedentarismo en la población es muy evidente. La mayoría de la población no presenta enfermedades crónicas, pero sí se dan casos, los cuales se tratarán de abordar nutricionalmente, adicional a los casos de obesidad que requieren seguimiento.

1.5 Objetivos

A continuación se presenta el objetivo general y los objetivos específicos para llevar a cabo la pasantía.

1.5.1 Objetivo General

Desarrollar una pasantía de 640 horas para la detección de los principales problemas en el ámbito nutricional, realizando evaluaciones en el servicio de alimentos, aplicación de encuestas, valoración de estado nutricional a los

colaboradores de Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A para el mejoramiento de calidad de vida y del servicio de alimentos, en el período de junio a octubre 2017.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar problemas en el servicio de alimentos de Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, mediante aplicación de diagnósticos y observación.
- Evaluar el aporte nutricional de las preparaciones servidas a los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, en el comedor institucional.
- Mejorar el aporte nutricional de los alimentos que se ofrecen a los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, en el servicio de alimentos.
- Estandarizar las preparaciones que son ofrecidas en el comedor institucional de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.
- Mejorar el control de materia prima que se utiliza en el servicio de alimentos de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.
- Capacitar al personal encargado del comedor institucional en las porciones adecuadas a la hora de servir los platillos de los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.

- Determinar el estado nutricional de los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, mediante mediciones antropométricas y anamnesis nutricional.
- Motivar a un estilo de vida saludable a los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, mediante charlas y actividades educativas.
- Retomar los conocimientos en manipulación de alimentos de las personas encargadas del comedor institucional, para garantizar la inocuidad en las preparaciones servidas a los clientes del servicio de alimentos de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.
- Conocer hábitos de alimentación, gustos y preferencias de los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A, mediante encuestas aplicadas.
- Elaborar un menú cíclico de 5 semanas adecuadamente variado y balanceado nutricionalmente según los requerimientos calóricos de los colaboradores de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A.
- Elaborar un documento que permita la estandarización de los métodos de limpieza de los instrumentos, el equipo mayor y las áreas del servicio de alimentos, con el fin de mejorar la higiene del comedor.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Para la realización del documento es necesario explicar algunas definiciones que orientan y fundamentan adecuadamente el trabajo.

2.1 Servicios de alimentación

Un servicio de alimentos se define como la organización que se encarga de administrar todo lo que es el servicio gastronómico, es decir, desde su producción elaborando diferentes recetas hasta la distribución, todo planeado científicamente. Se destina a pacientes hospitalizados, clientes sanos o usuarios generales (Caldera, 2012)

Los servicios de alimentación pueden ser clasificados según el tipo de menú, el tipo de recursos con los que cuentan y hasta por el tipo de clientes, a continuación se explica detalladamente.

El género del servicio de alimentación es, según el objetivo operacional de la empresa, es generar ganancias económicas altas a un o unos determinados dueños, a través del producto que ofrecen se conoce como género lucrativo. Este será más lucrativo según la calidad de sus platillos, la excelencia del servicio, la decoración e infraestructura del edificio donde se encuentre, incluso hasta según el público meta de la organización (Tejeda, 2006).

Este se puede dividir en lucrativo primera clase, donde es un menú más elaborado y elegante, como ejemplos están: los hoteles, aerolíneas, restaurantes exclusivos, catering service, entre otros. También está el lucrativo popular donde hay buena atención, adecuados precios, este puede ir desde restaurantes temáticos,

familiares, de comidas rápidas, muchas veces el menú es más restringido (Bolaños, 2013).

Otro género es afán de asistir, donde su principal razón de ser no es obtener altas ganancias, sino todo lo contrario, beneficiar al cliente, por otro lado cuenta con subsidios por parte de la empresa y el menú es semi selectivo o impuesto. Este constituye el servicio que usualmente se encuentra en empresas, fábricas, instituciones del gobierno (Bolaños, 2013).

Atención a la salud, es el servicio de alimentos que se encuentra en los centros especializados donde se hallan pacientes en recuperación o enfermos, es decir hospitales, cárceles, asilos. Cuenta con profesionales en salud de nutrición, el presupuesto proviene del dominio público (Pino & Bejar, 2008)

Según los métodos que utilizan para la producción así será la clasificación del sistema. El sistema convencional constituye aquel servicio de alimentos que cuenta con todas las áreas para la elaboración del menú, es decir tiene su propia panadería, carnicería entre otros, por otro lado el semi convencional de igual forma cuenta con todas las áreas menos carnicería y panadería (Tejeda, 2006).

Los comisariatos son aquellos que cuentan con equipos especializados para almacenar, mantener a diversas temperaturas y transportar, pero no realizan la preparación final. Por último está el sistema de alimentos preparados y listos para servir, donde simplemente se descongelan y sirven o se les realiza una rápida cocción (Tejeda, 2006).

Existen tres tipos de servicios de alimentación, el primero sería de autoservicio, donde el comensal recorre la barra, llevando sus cubiertos y bandeja, seleccionando los alimentos que desea. Tipo buffet, el cliente recorre la barra, pero el mismo se sirve los alimentos, por lo tanto, las opciones son mayores (Pino & Bejar, 2008).

Servicio de bandejas, este es el que se observa en hospitales, asilos o cualquier lugar donde el comensal no tenga tanta capacidad de movilidad, estos alimentos pueden ser servidos desde una cocina central o trasladados a cocinas periféricas. Para finalizar se encuentra el servicio de meseros, usualmente se hallan en los servicios de alimentos de género lucrativo, el personal atiende a los clientes, toma la orden y posteriormente hace llegar los alimentos, brindando una atención muy personalizada (Bolaños, 2013).

2.2 Inocuidad alimentaria

Todos los establecimientos que se encarguen de la producción y distribución de alimentos deben cumplir con requisitos impuestos por el Ministerio de Salud, ya que se debe garantizar la inocuidad alimentaria, es decir, realizar acciones que garanticen la máxima seguridad de los alimentos y que estos no provoquen enfermedades peligrosas para la salud de un ser humano (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen más de doscientas enfermedades que pueden ser transmitidas a través de los alimentos y esto alrededor del mundo causa la muerte de más de 1,8 millones de personas

(Organización Mundial de la Salud, 2017). Existen diferentes microorganismos patógenos que son los causantes de estas cifras (Fajardo, 2011).

Dentro de las bacterias están: *Salmonella enteritidis*, *Listeria monocytogenes*, *Norovirus*, las cuales fácilmente se pueden hallar en los alimentos consumidos y afectar gravemente la salud del tracto gastrointestinal (Food and Drug Administration, 2017), además dentro de las más conocidas se encuentran:

Escherichia coli (E. coli): Existe una gran variedad de estas bacterias, muchas no son dañinas para el ser humano, otras que se encuentran en aguas estancadas e intestinos de animales mamíferos. Como principales síntomas está la fiebre, inapetencia, calambres musculares, daños irreversibles en riñones en algunos casos (Food and Drug Administration, 2017).

Clostridium perfringens: Es una bacteria resistente al calor, por lo tanto, puede crecer en alimentos que no estén bien cocinados, que entren en contacto con alimentos crudos o crecer en alimentos que no se dejaron en temperaturas adecuadas, dolor abdominal y diarrea, principales síntomas. Puede llegar a durar un día o menos (Food and Drug Administration, 2017).

En toda nación debe existir lo que se conoce como Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), se define como “estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 2005).

Para poder cumplir con la seguridad alimentaria es necesario cumplir con los siguientes requisitos mínimos a nivel del hogar (Organización Mundial de la Salud, 2017):

- 1) Mantener la limpieza: El lavado de manos, la desinfección de áreas y utensilios de cocina.
- 2) Evitar la contaminación cruzada: Utilizar diferentes cuchillos, tablas de picar, evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos.
- 3) Cocinar adecuadamente los alimentos.
- 4) Mantener los alimentos fuera de la zona de peligro (5°C- 65°C).
- 5) Utilizar agua adecuadamente clorada y apta para el consumo humano.

Para garantizar el derecho a consumir alimentos sanos y nutritivos, estipulado para toda nación, la cual tiene la obligación de cumplirlo a la población debe haber un estrecho vínculo entre la seguridad alimentaria y la inocuidad (Comité Mundial de Seguridad Alimentaria, 2017).

Garantizar calidad de alimentos, permite incluso reducir costos para los países, ya que según datos de la OMS, al año se invierten más de doscientos millones de dólares en enfermedades causadas por inocuidad de alimentos. (Organización Mundial de la Salud, 2017).

2.3 Manipulación de alimentos

Cualquier persona que esté en constante contacto con alimentos ya sea para prepararlos, lavarlos, empacarlos o cualquier motivo debe contar con un conocimiento

adecuado de cómo deben manejar los mismos (Instituto Nacional de Aprendizaje, 2015).

Una buena manipulación garantiza que los alimentos que se están sirviendo, están libres de patógenos que pueden causar daños serios a la población, son enfermedades conocidas de “transmisión alimentaria”, las cuales pueden ser fácilmente evitadas, siguiendo sencillos lineamientos de higiene (Instituto Nacional de Aprendizaje, 2015).

Desde el 2010, se publicó en la gaceta N° 84 mediante el decreto N°35960-S-MAG-MEIC-COMEX, estableciendo así las medidas a seguir para garantizar la inocuidad alimentaria por parte de todo aquel que distribuye, almacena, comercializa, y cualquier función relacionada con los alimentos (La gaceta, 2010).

Existen personas capaces de capacitar a otras para poder realizar un adecuado manejo de los alimentos, las mismas deben ser certificadas por el ente estipulado por el gobierno de cada país, en el caso de Costa Rica hace referencia al Instituto Nacional de Aprendizaje, siempre debe velarse por la correcta selección, conservación, manipulación y preparación de los alimentos (Instituto Nacional de Aprendizaje, 2015).

Con respecto a la elección de proveedores, es importante asegurarse que los permisos correspondientes estén al día y certificaciones que demuestren la calidad de los productos que ofrece. Cuando se contratan proveedores quienes no cumplen los mínimos requisitos, significa una práctica de riesgo ya que carece de las garantías sanitarias de que cumple los reglamentos sanitarios (Sanz, 2012).

La conservación de los alimentos, es uno de los puntos críticos que deben tener un seguimiento adecuado, pues deben de conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferente. La temperatura a la que debe ser almacenado también es relevante durante todo el proceso de los alimentos, si se debe guardar en una cámara de refrigeración, congelación o temperatura ambiente, los alimentos crudos y cocinados deben estar separados y en recipientes cerrados o envueltos (Sanz, 2012).

El lavado de manos resulta imprescindible en todo momento que se está teniendo un contacto directo con los alimentos. La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, la manipulación, preparación y conservación de los alimentos son los momentos más sensibles.

2.4 Estilo de vida

La alimentación influye en el estado nutricional y de salud en general de una persona, pero no es el único factor determinante, porque, un inadecuado estilo de vida puede generar consecuencias en el cuerpo a corto, mediano o largo plazo.

Existe una diferencia entre actividad física y ejercicio físico, la primera hace referencia a un movimiento en el cuerpo que genere un gasto calórico, puede ser alto o no significativo, pero el ejercicio físico es cuando se realiza una actividad planeada, estructurada y constantemente durante un período mayor a 40 minutos (Marquez Rosa & Garatachea Vallejo, 2013).

También muchas veces se adicionan hábitos no muy saludables como es el exceso de alcohol, tabaco, drogas, entre otros que deterioran con mayor velocidad la salud del ser humano.

Según las etapas de la vida, género, ejercicio físico y características del estilo de vida, así serán los requerimientos nutricionales, los cuales van a velar por aportar la cantidad necesaria de los macronutrientes fundamentales para el ser humano, entre ellos principalmente carbohidratos, proteína, grasa, vitaminas y minerales (Olveira Fuster, Gonzalo Martín, & Carral Salnuero, 2012).

La edad que comprende entre 20-64 años, es un período donde la alimentación, vicios, actividad física o ejercicio y en general cualquier factor que determine el estilo de vida de un ser humano, empiezan a jugar un papel muy importante en la salud a futuro.

Al llegar a los 35-40 años tanto hombres como mujeres se da una progresiva pérdida de masa muscular, por el contrario, se da el aumento de masa adiposa y peso, en el cuerpo se da una mayor acumulación de grasas en áreas como el abdomen, predisponiendo a enfermedades cerebrovasculares, resistencia a la insulina, entre otras (Gómez Enterría & Laborda Gonzalez, 2012).

Existen enfermedades que muchas veces son causadas por la mala alimentación, el sedentarismo y los vicios, tales como la obesidad, definida como una acumulación anormal o excesiva de grasa que genera complicaciones en la salud, disminuyendo la calidad de vida y la aparición de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2017).

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Las muertes anuales aumentan cada año, en el 2015 fallecieron a nivel mundial 1,6 millones de personas (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Actualmente se distinguen tres tipos generales de esta enfermedad, entre ellas: diabetes de tipo 1, diabetes de tipo 2 y diabetes de gestacional (Massó, 2009).

Consecuencias de esta enfermedad hay muchas, dentro de las principales daño en riñones, vista, pérdida de partes del cuerpo como brazos o piernas, el riesgo a infartos es mayor que el de una persona que no padece diabetes, adicional a la pérdida de calidad de vida progresivamente en el caso que la persona que la padece no realice los cambios necesarios en su estilo de vida (Organización Mundial de la Salud, 2017)

La hipertensión es diagnosticada cuando la persona padece niveles altos de tensión arterial constantemente, es una enfermedad que muchas veces ocurre por el exceso de consumo de sodio y grasas no saludables. Según sea más alta la tensión arterial, existe un mayor riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones (Organización Mundial de la Salud, 2017).

2.5 Estado nutricional

Según la OMS el estado nutricional hace referencia al estado físico de una persona según el balance entre su ingesta energética, nutricional y necesidades biológicas (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Al evaluar el estado nutricional de un individuo permite evaluar si la ingesta, absorción y utilización de nutrientes adquiridos según la alimentación de cada persona es suficiente para satisfacer los requerimientos del organismo, de esta forma determinar si hay exceso, deficiencia o un adecuado equilibrio de los mismos (Figuroa, 2015).

Para esto es necesario aplicar diversos métodos, entre ellos la historia clínica donde se incluya datos socioeconómicos, estilo de vida, donde se pueda detectar hábitos alimentarios, herencia familiar, presencia de medicamentos que puedan interactuar con los alimentos (Brown, 2014).

La historia dietética amplía el panorama al profesional de la salud sobre las costumbres alimentarias del paciente, en calidad, cantidad, tiempo dedicado a la alimentación, alergias o intolerancias. Para esto se puede utilizar el recordatorio de 24 horas, registro de consumo, consumo usual, frecuencia de consumo (ROVIRA, 2012).

Mediciones antropométricas, utilizando instrumentos como la balanza, caliper, tallímetro, cinta métrica, se pueden obtener datos sobre el peso, talla, circunferencias del paciente y con ello realizar cálculos para estimar el estado nutricional del mismo, sin embargo, dentro del cuerpo humano también deben medirse la grasa, el agua, músculo, hueso son datos relevantes para el nutricionista.

El análisis de impedancia bioeléctrica se basa en el hecho de que una corriente de alta frecuencia, bajo voltaje e intensidad se conduce de forma diferente por la grasa, la cual actúa como un aislante, el agua y electrolitos actúan como buenos conductores, se hace pasar una corriente débil e indolora a través del cuerpo de un electrodo a otro, uno colocado en las manos y otro en los pies (Robinson, 2013).

Una máquina portátil o estática realiza el mecanismo y de esta forma la composición corporal toma como referencia la masa magra y la masa grasa como indicadores de los hábitos de alimentación, la actividad física que se realiza y el riesgo de sufrir padecimientos relacionados con estos (Robinson, 2013).

Indicadores bioquímicos también permiten dar un diagnóstico nutricional más acertado, nivel de nitrógeno en sangre, triglicéridos, glicemia en sangre, colesterol, albumina, creatinina, proteína transportadora de tiroxina, entre otros, permiten comprender la realidad del estado de salud del paciente (Brown, 2014).

Para el posterior análisis se utilizan diversos cálculos para la determinación del estado nutricional de la persona. El IMC, o índice de masa corporal constituye uno de los indicadores más no es definitivo para determinar el estado nutricional de un paciente, se obtiene dividiendo el peso en kg entre la talla en metros cuadrados. Cuando el IMC es superior a 30 Kg/m^2 , indica que la persona está en un estado nutricional de obesidad (Castillo, 2011).

El gasto energético total (GET) se define como el nivel de energía necesario para mantener el equilibrio entre el consumo y el gasto energético, este comprende también el gasto energético basal (GEB) o también conocido como tasa metabólica

basal (TMB), el mismo se refiere a la cantidad de energía mínima para mantener el organismo funcionando mientras se está en reposo (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Para realizar un adecuado cálculo del gasto energético basal del paciente y de esta forma indicar la alimentación más adecuada, es necesario utilizar fórmulas o ecuaciones que permitan estimar el GEB. A lo largo del tiempo se han elaborado diversas propuestas, entre ellas: la ecuación de Owen, Ecuación de Valencia, Ecuación de Mifflin St Jeor, Ecuaciones de Shofield, Ecuación de Cunningham, Ecuación de Quenouille y más recientemente Ecuaciones de Oxford, las cuales son utilizadas según el criterio del profesional, sin embargo, la ecuación que tiene datos con una menor incertidumbre es la ecuación de Harris y Benedict (Herrera & Castañeda, 2014).

La ecuación de Harris y Benedict fue publicada en 1919, utilizando como muestra 136 hombres y 103 mujeres, tabulando los datos estadísticamente dieron como resultado las siguientes fórmulas, las cuales son las más utilizadas por la exactitud (De Luis Román, Bellido Reguero, & García Luna, 2010):

Hombres TMB=

$$66.4730 + (13.7516 \times \text{Peso kg}) + (5.0033 \times \text{Estatura cm}) - (6.7759 \times \text{Edad años})$$

Mujeres TMB=

$$665.0955 + (9.5634 \times \text{Peso kg}) + (1.8496 \times \text{Estatura cm}) - (4.6756 \times \text{Edad años})$$

CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

3.1 Actividad 1. Aplicación del diagnóstico en el servicio de alimentos

Tabla N°2. Diagnósticos al servicio de alimentos

Objetivo: Evaluar las condiciones físicas y sanitarias del servicio de alimentos, para mejorar la inocuidad de los productos ofrecidos a los comensales.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación de diagnóstico al servicio de alimentos	Pasante de nutrición	Realizar observación detallada de todas las áreas del servicio de alimentos, siguiendo punto por punto lo establecido en diagnósticos	Diagnóstico modificado del formulario de servicios de alimentos del Ministerio de Salud Cámara fotográfica Sony DSCW800/B Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel	Diagnóstico modificado del formulario de servicios de alimentos del Ministerio de Salud (ver Anexo 2).	Mediante la aplicación del diagnóstico modificado y basado en el formulario de servicios de alimentos del Ministerio de Salud, se encontró que el servicio de alimentos dispone de varias áreas donde se puede realizar adecuadamente las acciones, sin embargo, el estado de las mismas está deteriorado por la falta de higiene y orden. Los utensilios de cocina y equipo mayor se encuentran muy sucios. La bodega no tiene las condiciones apropiadas para almacenar los alimentos, ya que no disponen de un espacio suficiente y están unidos a los químicos producto del desorden en las bodegas. La infraestructura del edificio es adecuada, techos, color de paredes, tipo de piso, desagües cumple con los requisitos.

Continúa

Continuación tabla N° 2

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>La manipulación de alimentos no siempre es correcta se da mucha contaminación cruzada por la falta de utensilios de cocina y malas prácticas de manufactura.</p> <p>Tampoco se da una adecuada desinfección de alimentos y no cuentan con productos específicos para los mismos.</p> <p>El espacio disponible para el reciclaje es adecuado y los contenedores están en óptimas condiciones.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La evaluación de las condiciones físicas y sanitarias se llevó a cabo en un día, el tiempo fue invertido, tomando diversas fotografías y los apuntes pertinentes.

Con esta actividad se obtuvo un amplio panorama de las fortalezas y debilidades del servicio de alimentos, principalmente en cuestiones de higiene, ya que la estructura del mismo es adecuada. También se evidenció la necesidad de renovar algunos de los utensilios del servicio como: vasos, sartenes, tablas de picar, patrocadoras para realizar una adecuada estandarización a futuro, platos, coladores, cuchillos, envases de alimentos, limpiones, etc.

Además la falta de un manual que indique específicamente qué químicos utilizar para llevar a cabo las funciones de limpieza y material que permita dar un adecuado seguimiento a las mismas. Por otro lado la desinfección de frutas y vegetales es nula, por lo tanto, también se determinó la importancia de iniciar con la investigación de productos que permitan realizar dicha acción.

La empresa consciente de la situación realizó la compra de diversos insumos necesarios para el comedor, así se renovó una parte de los utensilios solicitados para iniciar con los cambios [\(ver anexo 33\)](#).

Se elaboró un POE (Procedimiento Operativo Estandarizado), exclusivo para el servicio de alimentos donde indicó detalladamente las funciones por realizar para limpiar y desinfectar cada área y con ella cada utensilio y equipo que se encuentra en el servicio de alimentos [\(ver anexo 34\)](#).

De igual forma se aportó un material para que ya sea la administradora de la asociación o la gerente de desarrollo que son las encargadas del comedor institucional puedan realizar seguimiento de los cambios establecidos en el lugar ([ver anexo 35](#)).

La empresa tenía el interés de conseguir un producto específico para la desinfección de frutas y vegetales, por lo tanto, se buscó que proveedor nacional ofrecía productos exclusivos para dicho fin, la empresa Green Solutions, ofrece productos amigables con el ambiente y aceptados por el Ministerio de Salud ([ver anexo 36](#)).

Además la plancha se encontraba en muy malas condiciones pues no tenían un producto exclusivo para eliminar la grasa que tenía mucho tiempo de estar adherida, la misma empresa mencionada anteriormente ofrece productos para la limpieza de este tipo de equipo mayor, también se realizó la cotización y se le entregó a la empresa, la cual el gerente de calidad valoró y efectuó la compra de los respectivos productos ([ver anexo 36](#)).

Si bien es cierto los contenedores de reciclaje están en adecuadas condiciones, no se encontraban correctamente etiquetados, ya que se colocaba una bolsa sobre el basurero con los desechos que debían depositarse en él, las personas no depositaban el desecho en el basurero indicado, por lo tanto, se elaboraron nuevas etiquetas con colores llamativos y letras grandes para evitar confusiones ([ver anexo 37](#)), mejorando considerablemente el depósito en el lugar indicado.

3.2 Actividad 2. Elaboración del manual de procedimientos operativos de sanitización

Tabla N°3. Manual de procedimientos operativos de sanitización

Objetivo: Elaborar un manual para estandarizar los métodos de limpieza y desinfección de los utensilios, área, equipo mayor y menor del servicio de alimentos.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Elaboración de manual de procedimientos operativos de sanitización	Pasante de nutrición	Elaborar manual donde se especifique cuál químico debe ser empleado, materiales, encargado y cómo debe realizarse la limpieza y desinfección según el área, utensilio o equipo del servicio de alimentos.	Lista de químicos utilizados en la empresa empleados para la sanitización Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel	Documento de seguimiento de limpieza y desinfección elaborado para el comedor de la Vigui (ver anexo 34)	Posteriormente a la aplicación del diagnóstico modificado del formulario de servicios de alimentos del Ministerio de Salud, fue encontrado un alto nivel de falta de limpieza y desinfección en las áreas, utensilios, equipo mayor y equipo menor del servicio de alimentos. Al implementar un manual donde se indica específicamente el químico, los utensilios y la persona a cargo de llevar el proceso, así como la forma de realizarlo, el nivel de higiene en el servicio de alimentos fue fácilmente notable a nivel visual. Mensualmente se implementó el uso de un sábado para poder efectuar la limpieza profunda al equipo mayor y de áreas.

Continúa

Continuación tabla N° 3

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>En cuanto a lo que es la desinfección de mesas de trabajo y utensilios, se realiza a diario.</p> <p>La empresa implementó dentro de su estudio microbiológico que ya se realizan en su maquinaria para el producto, de dos a tres veces al año, llevarlos a cabo en el comedor institucional.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La elaboración del documento se llevó a cabo en un mes, se detalló cada utensilio de cocina, equipo mayor y menor, adicional cada área que conforma el servicio de alimentos.

La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica S.A, al ser una industria de alimentos, cuenta con químicos aceptados por el Ministerio de Salud de Costa Rica ([ver anexo 3](#)), por lo tanto, el material de limpieza estaba presente en el servicio de alimentos, pero las colaboradoras indicaban no saber cuál era la función de cada químico. La empresa cuenta con un área específica donde se preparan las disoluciones según las concentraciones indicadas por el fabricante, los colaboradores reciben el producto listo para ser usado.

El manual se elaboró detalladamente y lo más explícito posible para evitar dudas a la hora de ser implementado por colaboradores externos o nuevos en el comedor ([ver anexo 34](#)). El manual se distribuye por cada área que conforma el comedor y cada elemento que está presente en la misma, de igual forma se especifican los materiales, el responsable y la forma de realizar el procedimiento ([ver anexo 34](#)).

Las colaboradoras del servicio de alimentos recibieron la capacitación para una adecuada interpretación y uso del manual específico para el comedor. También se elaboró un documento que permite dar seguimiento a la higiene y desinfección del equipo, utensilios y áreas se pudo comprobar que se estén llevando a cabo los

procedimientos [\(ver anexo 35\)](#), de igual forma el constante seguimiento visual y dentro del área de trabajo permitió mejorar la inocuidad en el comedor.

Tomando en cuenta las condiciones de higiene presentes en el comedor institucional [\(ver anexo 4\)](#), la empresa determinó que era necesario dedicar un día completo a la limpieza profunda de todos los componentes del servicio de alimentos, por lo tanto, las colaboradoras fueron llamadas a horas extra y estas se dedicaron de lleno a dicha labor con los resultados deseados [\(ver anexo 33\)](#).

A partir de este punto se trabajó en conjunto con la Gerente de Desarrollo, para el mantenimiento de la limpieza y orden del servicio de alimentos, utilizando el material elaborado para dar un seguimiento, para que este quedara documentado y debidamente archivado semanalmente [\(ver anexo 35\)](#).

3.3 Actividad 3. Aplicación del diagnóstico conocimientos del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos

Tabla N°4. Diagnóstico sobre conocimientos del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos

Objetivo: Evaluar los conocimientos en manipulación de alimentos de las colaboradoras del servicio de alimentos.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación de diagnóstico conocimiento del personal del servicio de alimentos en manipulación de alimentos	Pasante de nutrición Dos colaboradoras del servicio de alimentos	Realizar observación detallada y encuesta a las colaboradoras del servicio de alimentos sobre manipulación de alimentos.	Diagnóstico al servicio de manipulación de alimentos. Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel	Diagnóstico sobre manipulación de alimentos	Según el manual del curso de buena manipulación de alimentos del Instituto Nacional de Aprendizaje, a partir de este se elaboró el diagnóstico de manipulación de alimentos aplicado a las colaboradoras, indicó que no tienen claro los tipos de contaminación los cuales se pueden dar a nivel de conceptos. Las temperaturas no las conocen y tampoco la necesidad de ello, por lo tanto, es un tema que toman a la ligera, adicional que no hay termómetros disponibles.

Continúa

Continuación tabla N° 4

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>Mediante observación se determinó que el lavado de manos es insuficiente, muchas veces se realiza muy levemente o no se realiza del todo, aun habiendo necesidad de hacerlo.</p> <p>No hay organización específica con respecto a las labores de limpieza, ya que son ellas mismas las encargadas de llevarlas a cabo.</p> <p>En cuanto a lo que es la presentación personal cumplen con el reglamento básico.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La evaluación de los conocimientos en buenas prácticas de manufactura ([ver anexo 7](#)) se llevó a cabo en un día, con respecto a la observación se realizó durante un mes, el cuestionario fue aplicado personalmente a las colaboradoras del servicio de alimentos. Los datos fueron tabulados y expresados gráficamente ([ver anexo 8](#)).

Durante la práctica se logró capacitar a las colaboradoras con las actividades de higiene, organizando y destinando roles a cada una para mantener limpio y ordenado el servicio de alimentos, si bien es cierto como ellas mismas indicaban no sabían el uso específico de las botellas que la empresa les aportaba, exceptuando el desengrasante con el manual de POE ([ver anexo 34](#)) se dio una explicación amplia de sus usos y procedimientos por realizar.

Con la compra de los diferentes utensilios de cocina, dentro de los más importantes fueron las tablas de picar y los cuchillos, con ellos se capacitó a las empleadas a darles usos con alimentos específicos, según el color. Junto con el lavado de manos el cual se fue reforzando día tras día, todo con el fin de disminuir la contaminación cruzada tan evidente que se estaba dando, sin embargo, estos temas se retomaron con la charla que se les brindó posteriormente, de la cual se hablará más adelante.

3.4 Actividad 4. Aplicación del diagnóstico sobre conocimientos del personal en nutrición

Tabla N°5. Diagnóstico sobre conocimientos del personal en nutrición

Objetivo: Evaluar los conocimientos en nutrición de los colaboradores de la empresa Vigui S.A

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación de diagnóstico de conocimiento en nutrición	Pasante de nutrición de 102 colaboradores de la Vigui	Aplicar diagnóstico a los empleados de la Vigui.	Diagnóstico sobre conocimientos en nutrición Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel	Diagnóstico sobre conocimientos en nutrición	Dentro de los resultados obtenidos al aplicar el diagnóstico, para un sector de la población reconocer los grupos de alimentos representa una leve confusión. Por otro lado, al cuestionar que significa el término "light", según los resultados una parte de la población piensan que estos no aportan ninguna caloría al cuerpo, pero mayoritariamente los encuestados si están claros en el significado de dicho término. La función de la fibra en el organismo es la pregunta que más confusión generó a los encuestados, ya que no tiene claro que es y para qué sirve en el cuerpo.

Continúa

Continuación tabla N° 5

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>Se encontró un leve desconocimiento en el significado que un alimento sea libre de gluten, ya que lo relacionan con la pérdida de peso.</p> <p>Nutrientes presentes en diversos grupos de alimentos, también se presenta un leve desconocimiento por parte de la población.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Aplicar la encuesta a 102 colaboradores, requirió de cuatro días para poder abarcar la población, se unió la encuesta junto con las colillas de pago, además estaban enumeradas, con ayuda de los supervisores ellos se encargaron de repartirlas y recogerlas. Esto en el caso de la población operaria, con los administrativos se realizó personalmente.

La primera parte de la encuesta es un falso y verdadero, con algunas preguntas que representaban típicos mitos que se escuchan en el diario vivir, también enunciados un poco más específicos donde se pregunta sobre nutrientes encontrados en determinados alimentos y adicional sobre grupos de alimentos ([ver anexo 9](#)).

Los datos se tabularon y se interpretaron con ayuda de gráficos ([ver anexo 10](#)). El diagnóstico permitió identificar temas por desarrollar durante la educación nutricional, necesaria en la población y se observó que la mayoría de la población sí tiene un conocimiento acertado sobre diversos temas en nutrición humana.

3.5 Actividad 5. Evaluación nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.

Tabla N°6. Evaluación nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.

Objetivo: Evaluar el estado nutricional de los colaboradores de la empresa Vigui S.A

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación antropométrica de los colaboradores de la Vigui	Pasante de nutrición de los 95 Colaboradores de la Vigui	Aplicar diagnóstico a los empleados de la Vigui	Tallimetro Seca 213. Cinta métrica Seca Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel Balanza Tanita Ironman con analizador de masa muscular, porcentaje de grasa, edad metabólica, peso, porcentaje de agua, grasa visceral.	Anamnesis Nutricional	95 personas participaron de la consulta nutricional 57 hombres y 38 mujeres. Como datos promedio en los hombres: Peso: 76,1 Kg Estatura: 1,71 cm Edad: 38 años IMC: 26 Kg/m ² Estado nutricional: Sobre peso TMB: 2553 Kcal Circunferencia abdominal: 85,6 cm. Porcentaje de grasa: 20,1 % Masa muscular: 57,3 Kg Como datos promedio en los mujeres: Peso: 68,6 Kg Estatura: 1,56 cm Edad: 38 años IMC: 28 Kg/m ²

Continúa

Continuación tabla N° 6

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
			Hoja de composición corporal.		Estado nutricional: Sobre peso TMB:1996 Kcal Circunferencia abdominal: 81,3 cm. Porcentaje de grasa: 34,8 % Masa muscular: 41,5 Kg

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La empresa cuenta con 102 empleados, de ellos 3 se encontraban incapacitados durante el periodo que se realizó la evaluación antropométrica, 4 personas no desearon participar y el resto estuvieron dispuestos a realizar la valoración. La consulta nutricional se llevó a cabo durante dos meses y se le indicó a cada colaborador que en un aproximado de 15 a 22 días, se haría nuevamente la valoración si así lo deseaba, de ellos solo 10 aceptaron [\(ver anexo 19\)](#).

En esta evaluación se llevó a cabo la toma de las medidas antropométricas y se aplicó la anamnesis nutricional [\(ver anexo 16\)](#), donde se valoró el historial de patologías tanto personales como familiares, si existe el consumo de algún medicamento, métodos de cocción más utilizados, actividad física, frecuencia de consumo, líquido consumido al día, presencia de algún vicio, gustos y preferencias de alimentos y un análisis de consumo usual [\(ver anexo 16\)](#).

También se realizó la medición del porcentaje de grasa, masa muscular, grasa visceral, porcentaje de agua que son importantes indicadores para tener mayor certeza del estado nutricional de la persona [\(ver anexo 15\)](#). Todos los datos quedaron debidamente documentado en el expediente médico de cada colaborador que participó.

Al mismo tiempo, se obtuvo el promedio de datos de la población, necesarios para poder realizar cálculos adicionales que serán necesarios en otras actividades como la elaboración del menú del servicio de alimentación [\(ver anexo 14\)](#).

3.6 Actividad 6. Consulta nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.

Tabla N°7. Consulta nutricional a los colaboradores de la Vigui, S.A.

Objetivo: Intervenir nutricionalmente a los colaboradores de la empresa Vigui S.A

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Consulta nutricional de los colaboradores de la Vigui	Pasante de nutrición 95 Colaboradores de la Vigui	Aplicar anamnesis nutricional a los empleados de la Vigui	Tallmetro Seca 213. Cinta métrica Seca Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel Balanza Tanita Ironman con analizador de masa muscular, porcentaje de grasa, edad metabólica, peso, porcentaje de agua, grasa visceral.	Anamnesis Nutricional	95 personas participaron de la consulta nutricional 57 hombres y 38 mujeres. 10 personas realizaron seguimiento Como datos promedio iniciales de las personas que realizaron seguimiento: Peso: 81,5 Kg Estatura: 1,65 cm IMC: 19 Kg/m ² Estado nutricional: Normal Circunferencia abdominal: 100 cm. Porcentaje de grasa: 33,2 % Masa muscular: 48,7 Kg Como datos promedio en el seguimiento Peso: 79 Kg Estatura: 1,65 cm IMC: 19 Kg/m ² Estado nutricional: Normal Circunferencia abdominal: 96,9 cm. Porcentaje de grasa: 33,7% Masa muscular: 48,8Kg

Continúa

Continuación tabla N° 7

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
			Lista de intercambio. Hoja de composición corporal. Tazas y cucharas medidoras.		

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La empresa cuenta con 102 empleados, de ellos 3 se encontraban incapacitados durante el periodo que se efectuó la evaluación antropométrica, 4 personas no desearon participar y el resto estuvieron dispuestos a realizar la consulta. Se llevó a cabo durante dos meses y se le indicó a cada colaborador que en un aproximado de 15 a 22 días, se haría nuevamente la valoración si así lo deseaba, de ellos solo 10 aceptaron ([ver anexo 19](#)).

El proceso se llevó a cabo en dos etapas la primera fue toda la evaluación antropométrica, clínica y dietética, para luego llamarlos y brindarles el respectivo plan de alimentación, se realizó de esta forma ya que el tiempo con cada paciente era limitado y se acordó con los supervisores hacer dos sesiones para de esta forma no afectar la producción.

A los participantes se les entregó el plan de alimentación y se explicó la lista de intercambios, de una forma sencilla, utilizando las manos para comprender las porciones y así apegarse lo más posible, de no contar con tazas y cucharas medidoras ([ver anexo 18](#)).

A quienes aceptaron el seguimiento se realizó una segunda valoración antropométrica y se brindaron las recomendaciones del caso, la mayoría de ellos tuvo una reducción de peso y porcentaje de grasa. En otros casos los datos se mantuvieron iguales, para esto se elaboró un promedio de los datos obtenidos de los participantes que desearon la continuación ([ver anexo 19](#)).

3.7 Actividad 7. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación

Tabla N°8. Análisis cualitativo del menú del servicio de alimentación

Objetivo: Analizar las características organolépticas (AGATTTA) de las preparaciones brindadas en el servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación cualitativa del menú	Pasante de nutrición	Evaluar mediante el olfato, gusto, vista y tacto las características de los platillos.	Cámara fotográfica Sony DSCW800/B Computadora Sony Vaio Excel	Tabla con características AGATTTA	<p>La mayoría de los platillos del desayuno tienen un sabor y aroma agradable, sin embargo, el exceso de grasa es fácilmente perceptible, no hay armonía en el plato y falta color, además son muy repetitivas las preparaciones. Por otro lado, en ocasiones el plato no luce apetitoso e incluso se percibe seco y las porciones no son adecuadas.</p> <p>En el caso de los almuerzos, de igual forma ofrecían preparaciones muy repetitivas, lucen muy cargados con porciones excesivas y componentes del mismo.</p> <p>Los alimentos que son fritos también tienden a tener un sabor muy marcado a grasa y los que no presentan esta característica, en algunas ocasiones tiene sabor y apariencia agradable incluso la temperatura se percibe adecuada, pero en otros momentos el</p>

Continúa

Continuación tabla N° 8

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>sabor del producto es insípido y no hay armonía adecuada.</p> <p>Los alimentos que se sirven en el café de la tarde lucen desordenados, no hay armonía en el plato, también hay exceso en el sabor a grasa, porciones no adecuadas y falta de creatividad en las preparaciones.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

El tiempo requerido para realizar la evaluación cualitativa fue de un mes, día a día se evaluaron los platillos que eran servidos en el comedor institucional, analizando el sabor, gusto, textura, temperatura, tamaño y aroma. También se tomaba foto de cada platillo [\(ver anexo 27\)](#).

En el caso del desayuno no hay un menú muy variado, sin embargo, coincide el análisis en que el sabor a grasa es muy marcado en el 57% (n=4) de los platillos, el resto de platillos no cuenta con una apariencia agradable debido a que falta color, como en el caso del gallo pinto o incluso la textura no es muy agradable. como se da en la carne y salchicha en salsa [\(ver anexo 27\)](#).

De los 20 almuerzos analizados el 85% (n=17) mantiene la mayoría de los indicadores de análisis cualitativo en un rango calificado como bueno, aunque el 15% (n=3) de los platillos presentan una mala calificación, ya que la apariencia, el sabor, la textura entre otros no era en general agradable y los comensales lo percibían, en realidad eran los platillos con menor venta [\(ver anexo 27\)](#).

En el caso del café de la tarde, además de ser muy repetitivo se basaba en su mayoría en productos fritos, si bien es cierto el 100% de las preparaciones mantuvo una calificación de los indicadores cualitativos dentro del rango bien, muchas veces el aspecto de los mismos era un poco desordenada [\(ver anexo 27\)](#).

En general se da una constante repetición de platillos, al no haber un menú establecido para ningún tiempo de comida, se pierde una noción de qué preparaciones han sido realizadas.

3.8 Actividad 8. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación

Tabla N°9. Análisis cuantitativo del menú del servicio de alimentación

Objetivo: Analizar el aporte nutricional de las preparaciones brindadas en el servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación cuantitativa del menú	Pasante de nutrición Colaboradoras del servicio de alimentos	Se pesaron los ingredientes por utilizar para las preparaciones diarias, luego se tabulaban los datos y se realizaban los cálculos pertinentes.	Balanza digital Excel Programa Valor Nut Calculadora CASIO fx-570 Es	Cuadro en Excel que calcula el % de adecuación de cada macronutriente Se estimó un VET promedio de 2200 Kcal Desayuno: 550 Kcal Almuerzo: 660 Kcal Merienda: 330 Kcal	El 100% de las preparaciones ofrecidas de manera individual para el desayuno no alcanza a cubrir el porcentaje de adecuación de ninguno de los macronutrientes, exceptuando la grasa que en 6 de las 7 preparaciones supera el nivel establecido para el desayuno. Por otro lado en el caso de los almuerzos el 100% (n=20) presenta un aporte calórico superior al recomendado, la proteína en 15% (n=3) de los casos no alcanza el valor mínimo requerido, el 10% (n=2) son los platillos que cumplen con la recomendación y 75% (n=15) aportan proteína por encima de la cantidad recomendada. La grasa y los carbohidratos son macronutrientes que en el 100% (n=20) de los casos supera el aporte recomendado.

Continúa

Continuación tabla N° 9

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>La fibra en el 100% (n=20) de las preparaciones no alcanza el mínimo recomendado, por otro lado el sodio en el 75% (n=15) hay exceso de sodio recomendado, 20% (n=20) no alcanza el mínimo requerido y el 5 (n=2) dan un aporte adecuado al organismo.</p> <p>La merienda de la tarde el 17% (n= 2) aporta un menor valor energético del necesario, 8% (n=1) cumple con el requerimiento calórico y 75% (n=9) sobre pasa el valor indicado.</p> <p>El aporte de proteína no es suficiente en el 58% (n=7) de las preparaciones, 33% (n=4) cumple con el requerimiento y solo 9% (n=1) sobre pasa el valor.</p> <p>El 75% (n=9) aporta grasa por encima del valor recomendado, 17% (n=2) tiene el aporte indicado y 8% (n=1) está por debajo de lo establecido.</p> <p>En el 58% (n=7) el aporte de carbohidratos no es suficiente, 25% (n=3) de las preparaciones se cumple el aporte de carbohidratos y 17% (n= 2) supera el rango permitido.</p> <p>En el caso de la fibra y el sodio el 100 % (n=12) no aporta el mínimo recomendado para la alimentación.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Se necesitó de un mes con el fin de obtener los datos necesarios, para estos ser tabulados, en conjunto con las colaboradoras del servicio de alimentación se fue pesando los ingredientes que requerían para realizar las diferentes preparaciones, se utilizaron las tazas y cucharas medidoras que fueron compradas por la empresa.

Después de recolectar los datos, se tabularon y colocaron en diferentes tablas según la receta, se procedió a analizar cada dato con el programa “valor nut”. Con las mediciones antropométricas que se habían obtenido con anterioridad se calculó el VET promedio de la población y con ello realizar los cálculos respectivos para así obtener los porcentajes de adecuación ([ver anexo 30](#), [anexo 31](#) y [anexo 32](#))

Una a una de las recetas se analizaron y se comprobó el exceso de grasa y carbohidratos presentes en los platillos, la proteína si bien es cierto que hay platillos que tienen un exceso de lo necesario, muchos otros no cumplen con el mínimo requerido, la mayoría de platos presenta un poco aporte de fibra, necesaria en el cuerpo y se observa un exceso de aporte de sodio en una gran cantidad de platos.

El servicio de alimentos no brinda refrescos naturales, solamente los que provienen de la fábrica Vigui, tampoco hay opciones de frutas para los comensales.

3.9 Actividad 9. Aplicación diagnóstico gustos y preferencias

Tabla N°10. Diagnóstico gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui S.A

Objetivo: Analizar los gustos y preferencias de los colaboradores para la elaboración del menú

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación diagnóstica gustos y preferencias	Pasante de nutrición 102 Colaboradores de la fábrica	Se aplicó la encuesta a cada uno de los colaboradores para conocer sus gustos y preferencias en alimentos.	Computadora Sony Vaio Impresora Canon MP250 Excel	Gráficos en excel	El servicio de alimentos no ofrece frutas dentro del menú, sin embargo los colaboradores votaron y la piña, sandía, banano y fresa fueron las frutas que más votos tuvieron. Como guarnición harinosa para el desayuno los colaboradores prefieren el pan bollito Como base proteica para el desayuno el yogurt fue el alimento más votado. Plátano maduro con queso, prensadas de queso, pan bollito con huevo y queso, fueron las opciones que tuvieron más votos. Las ensaladas frías como el chimi churri, lechuga, tomate, cebolla y chile dulce, el escabeche; fueron las tres primeras opciones votadas por los colaboradores.

Continúa

Continuación tabla N° 10

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>El platillo más votado para incluir en el nuevo menú fue el pastel de palmito, seguido del pastel de pollo y arroz con carne.</p> <p>Los refrescos naturales tampoco están dentro del menú actual, sin embargo el fresco de cas, tamarindo y mora fueron los más votados.</p> <p>Como guarniciones harinosas los empleados prefieren el puré de papa con queso, yucas al horno y picadillo de plátano.</p> <p>Vegetales salteados, al dente y picadillo de chayote son las principales, opciones elegidas en la encuesta.</p> <p>Los 3 principales postres seleccionados por mayoría de votos fueron la fruta sola, flan y las ensaladas de frutas.</p> <p>Como café de la tarde empanada de frijol, prensada de frijol y queso y pita de pollo tuvieron la mayoría de votos.</p> <p>En cuanto a los precios los colaboradores prefieren que se mantengan.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

La encuesta se aplicó a los 102 colaboradores, en un lapso de 1 mes ya que se realizó de forma personal, para así asegurar que se entendían las opciones de alimentos, algunas se efectuaron durante la consulta, otras en los tiempos de comida de los empleados ([ver anexo 24](#)).

Al recolectar los datos se tabulan y se obtienen las opciones más votadas según los gustos y preferencias de los empleados, se incluirán en las opciones para elaborar el menú ([ver anexo 25](#)).

3.10 Actividad 10. Propuesta de menú

Tabla N°11. Propuesta de menú

Objetivo: Elaborar un nuevo menú cíclico de 5 semanas para el servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Propuesta de menú	Pasante de nutrición	Se tomaron en cuenta los gustos y preferencias de los colaboradores y parte de los platos que presentan mayor aceptabilidad por parte de los comensales.	Lapicero Papel Recetarios Calculadora CASIO fx-570 Es Computadora Sony Vaio	Análisis cuantitativo de la propuesta de menú	Menú cíclico el cual cumple con los requerimientos nutricionales necesarios para la población, cumple con ser variado, balanceado y nutritivo.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Se requirió de un día para poder elaborar la propuesta de menú, tomando en cuenta los resultados obtenidos en la encuesta de gustos y preferencias ([ver anexo 24](#)), la encuesta sobre aceptabilidad diaria del menú ([ver anexo 22](#)), las necesidades nutricionales de los colaboradores y el presupuesto destinado para los alimentos.

Se realizó un menú en escalerilla, incluyendo como plato principal pescado, pollo, res y cerdo en diferentes presentaciones ([ver anexo 38](#)). Se tomaron en cuenta los datos antropométricos de la población para la elaboración de los cálculos ([ver anexo 13](#)). El menú es impuesto ya que los empleados solo tienen una opción como plato principal, sin embargo, cualquier persona tiene autorizado pedir algo diferente al plato principal con previo pedido de al menos 4 horas y disponibilidad de la materia prima en el comedor.

Con respecto al desayuno se mantuvo y se recomiendan opciones para implementar en el menú; en la merienda de la tarde se recomendaron nuevas opciones.

Al inicio de la pasantía se encontró que el menú era indicado a los colaboradores diariamente en una pizarra pequeña escrita con pilot y unas hojas pegadas en la pared ([ver anexo 45](#)), por lo tanto, se elaboró material con el fin de poder visualizar el menú semanal de forma llamativa para los trabajadores y comensales en general.

Se utilizó una pizarra propia de la empresa y esta se adecuó para colocar el menú semanal, separando por días de la semana, una sección para el desayuno, otra

para el almuerzo y una más para el café de la tarde. Además en conjunto con la administración de la soda se incluyeron en el menú dos días a la semana refrescos naturales y la venta de frutas para la población ([ver anexo 46](#)).

Por cada platillo, fruta, refresco, opción de desayuno o café de la tarde se elaboró una ficha, posteriormente se emplastó y se colocó velcro para facilitar el cambio diario o semanal según sean las opciones de menú. También, todo el material fue colocado en una caja forrada, protegida con plástico y separada con base en las secciones.

Los ciclos de menú, manual POE y cualquier documento dirigido al servicio de alimentos se entregaron en una carpeta a solicitud de la gerencia de la empresa ([ver anexo 46](#)).

3.11 Actividad 11. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentación

Tabla N°12. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentación

Objetivo: Analizar el aporte nutricional de las preparaciones brindadas en el servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación cuantitativa del menú	Pasante de nutrición Colaboradoras del servicio de alimentos	Se pesaron los ingredientes por utilizar para las preparaciones diarias, luego se tabulaban los datos y se realizaron los cálculos pertinentes	Balanza digital Excel Programa Valor Nut Calculadora CASIO fx-570 Es Computadora Sony Vaio Lapicero Hojas	Cuadro en Excel que calcula el % de adecuación de cada macronutriente Se estimó un VET promedio de 2200 Kcal Desayuno: 550 Kcal Almuerzo: 660 Kcal Merienda: 330 Kcal	Muchas de las preparaciones no se realizaron tal y como se indicaron, además las porciones en algunos de los casos tampoco se cumplieron, por lo tanto, en los resultados se dieron mejorías en el caso de las preparaciones analizadas, pero aún existen excesos. Se indicaron 25 platillos distintos para el tiempo de almuerzo, de ellos se prepararon como fueron indicados solo 11 platillos, sin embargo, algunas de las porciones fueron superiores a las recomendadas, estos serán analizados. En el caso del desayuno se dejaron las mismas preparaciones y se dieron opciones para añadir al menú, el cambio se dio en el cambio del método

Continúa

Continuación tabla N° 12

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>de cocción ya que al cambiar los sartenes y utilizar más la plancha y menos la freidora, se logró disminuir el porcentaje de grasa en las preparaciones.</p> <p>Del 100% (n=11) un 36% (n=4) cumplen con el requerimiento calórico, un 36% (n=4) se encuentran con un porcentaje de adecuación de 126%-135%, 19% (n=2) superan el requerimiento calórico 158%-201% y un 9% (n=1) no alcanza el mínimo requerido.</p> <p>En el caso de la proteína 18% (n=2) cumplen el requerimiento, 55% (n=6) de las preparaciones superan el requerimiento de proteína en un 131%-187% y un 27% (n=3) no cumple con el requerimiento mínimo.</p> <p>Por otro lado 45% (n=5) cumplen con el mínimo requerido de grasa durante la hora del almuerzo y 55% (n=6) superan el 125% del porcentaje de adecuación.</p>

Continúa

Continuación tabla N° 12

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
					<p>55% (n=6) de los platillos cumplen con el requerimiento de carbohidratos, 9% (n=1) supera en 150% el porcentaje de adecuación requerido para los carbohidratos y 36% (n=4) no alcanza el mínimo requerido de carbohidratos para la población.</p> <p>La fibra de igual forma fue analizada, pero ninguna de las preparaciones cumple con el mínimo requerido de fibra, por otro lado, el sodio 36% (n=4) cumple el requerimiento de sodio, 28% (n=3) supera el 125% de aporte de sodio a la dieta y 36% (n=4) no cumple con el mínimo requerido.</p>

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Se presentó el menú a la empresa ([ver anexo 38](#)), este se intentó llevar a cabo, muchas de las preparaciones fueron cambiadas y las porciones no fueron cumplidas al 100%, debido a diversas razones, en algunas ocasiones no se compraban los ingredientes necesarios, en otras se daba alguna situación y era necesario utilizar algún tipo de materia prima en el comedor, por lo tanto, se dejan indicadas las preparaciones realizadas según las recomendaciones.

En el caso de la merienda de la tarde si se efectuaron algunas de las nuevas propuestas de platillos ([ver anexo 40](#)). En el desayuno no se prepararon las opciones indicadas, así, solo se dejan mencionadas.

Dentro del beneficio a los colaboradores por el cambio de menú, se puede resaltar el aporte de fibra, aumentando vegetales crudos y cocidos en los platillos, a pesar de no cumplirse el mínimo requerido sí aumenta con respecto a los platillos que se midieron al inicio de la pasantía, además de la variedad en las preparaciones y así evitar la monotonía para los comensales ([ver anexo 42, anexo 44 y anexo 45](#)).

Las porciones se mejoraron y de esta forma acercarse más al cumplimiento del requerimiento diario de los trabajadores, evitando excesos o deficiencias desproporcionadas.

Aportar frutas en la oferta diaria y en cualquier tiempo de comida, adicional a la implementación de refrescos naturales, también aportó aumento en el aporte de vitaminas, minerales, fibra en el menú y hasta disminución de azúcar.

Las recetas que fueron preparadas se colocaron en un recetario que fue entregado a la empresa [\(ver anexo 46\)](#).

3.12 Actividad 12. Charla diseño de un plato saludable

Tabla N°13. Charla educativa diseño de un plato saludable

Objetivo: Aumentar la creatividad en la elaboración de platillos de los colaboradores

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Diseño de un plato saludable	Pasante de nutrición 35 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de diversas áreas y darles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Video Beam VS250 SVGA 3200	Actividad interactiva	Los participantes se dieron cuenta que no se necesita de horas de cocina para poder preparar platillos saludables. Comprendieron la estructura básica de un platillo para que este sea saludable, balanceado y variado. Tuvieron la capacidad de armar platillos variados y balanceados con los ingredientes que se les fueron imponiendo, además indicaron certeramente el tiempo de comida en el que podría consumirse.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

En colaboración con los coordinadores y supervisores de cada planta y área de trabajo se indicaron las horas a las que se iba a atender cada grupo (20 minutos por sesión), de esta forma poder recibir a la mayor cantidad de empleados, se solicitó la sala de reunión de ASOVIGUI, ya que era el área con más acceso para impartir las actividades.

Para este tema se invirtió un día, y se llevó a cabo en una charla de 20 minutos por grupo, se logró abarcar 35 colaboradores del área de informática, proveeduría, pastas de arroz, cereales y condimentos, bodega, pastas de trigo. Acto seguido se realizó una actividad interactiva donde según la cantidad de asistentes se hacían grupos y se les entregaba un material con imágenes de distintos alimentos, ellos tenían que usar su creatividad y explicar qué tiempo de comida y que platillo prepararían.

La charla se basaba en explicar la estructura de un plato saludable según el tiempo de comida, es decir, cuánta es la cantidad recomendada de carbohidrato, proteínas, vegetales y grasas que deben estar presentes en el desayuno, meriendas, almuerzo o cena, con imágenes muy visuales y fáciles de entender. Los colaboradores pudieron asimilar los ejemplos de platillos que se explicaban, además se explicaban preparaciones rápidas y sencillas, con ingredientes usuales en los hogares de los costarricenses, de esta forma fomentar la creatividad y evitar la monotonía en la alimentación ([ver anexo 47](#)).

Al realizar la actividad los colaboradores pusieron en práctica lo aprendido, se le subdividieron en grupos, se les entregó diferentes imágenes de alimentos y se les

dio libertad de poder mezclarlos como quisieran siempre y cuando formarían platillos que pueden consumir en diferentes tiempos de comida, posteriormente explicaban sus elecciones. En un 100% pudieron crear diferentes opciones acertadas en cuanto a variedad y balance nutricional ([ver anexo 55](#)).

3.13 Actividad 13. Charla educativa mitos y realidades de una alimentación saludable

Tabla N°14. Charla educativa mitos y realidades de una alimentación saludable

Objetivo: Aclarar la veracidad de los mitos populares que hay sobre una buena alimentación

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Mitos y realidades de una alimentación saludable	Pasante de nutrición y 35 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de diversas áreas y darles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Video Beam VS250 SVGA 3200	Actividad Interactiva	Se aclaró los puntos falsos y verdaderos de diversos mitos que forman parte de la creencia popular, de la población laboral de la Vigui.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

En colaboración con los coordinadores y supervisores de cada planta y área de trabajo se indicó las horas a las que se iba a atender cada grupo (20 minutos por sesión), de esta forma poder recibir a la mayor cantidad de empleados, se solicitó la sala de reunión de ASOVIGUI, ya que era el área con más acceso para impartir las actividades.

Para este tema se invirtió un día, se llevó a cabo en una charla de 20 minutos por grupo, se logró abarcar 35 colaboradores, del área de informática, proveeduría, pastas de arroz, cereales y condimentos, bodega, pastas de trigo. Se seleccionaron 8 mitos sobre una buena alimentación muy conocidos, tomando en cuenta parte de las respuestas obtenidas en el diagnóstico de conocimientos en nutrición, realizado por los trabajadores de la Vigui previamente ([ver anexo 48](#)).

Mientras se llevaba a cabo la charla, al mismo tiempo se pedía la colaboración de los participantes, es decir, se mencionaba el mito y los colaboradores indicaban si era cierto o falso, además de explicar su respuesta. En un 100% de los casos indicaron duda y no dieron una respuesta específica, sin embargo, según avanzaba la charla así se iba explicando la veracidad de cada enunciado, pues los mitos no siempre son del todo falsos.

3.14 Actividad 14. Charla educativa fibra un aliado a tu cuerpo

Tabla N°15. Charla educativa fibra un aliado a tu cuerpo

Objetivo: Determinar la importancia de la fibra en el organismo del ser humano

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Fibra un aliado a tu cuerpo	Pasante de nutrición 39 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de diversas áreas y darles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Video Beam VS250 SVGA 3200	Actividad interactiva	Los participantes identificaron las diferentes fuentes de fibra necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Además se determinó la importancia de incluir en la dieta este nutriente.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

En colaboración con los coordinadores y supervisores de cada planta y área de trabajo se indicaron las horas a las que se iba a atender cada grupo (20 minutos por sesión), de esta forma poder recibir a la mayor cantidad de empleados, se solicitó la sala de reunión de ASOVIGUI, ya que era el área con más acceso para impartir las actividades.

Para este tema se invirtió un día, y se llevó a cabo en una charla de 20 minutos por grupo, se lograron abarcar 39 colaboradores, del área de pastas de arroz, cereales y condimentos, bodega, pastas de trigo y mantenimiento.

La exposición del tema fue enfocado en los tipos de fibra que se pueden obtener, beneficios que da la fibra al tracto gastrointestinal, la limpieza del torrente sanguíneo, la ayuda contra el estreñimiento, de igual forma los peligros si hay un exceso de la misma y los alimentos fuente de fibra soluble e insoluble ([ver anexo 49](#)).

Cómo método para valorar el aprendizaje de la charla que tuvieron los participantes se realizó un mini rally, se separó el grupo en dos equipos, donde cada uno tenía a una persona encargada de escribir y el resto eran los participantes, a los cuales se colocaron en fila y se entregó un globo a la persona ubicada en el principio de la misma ([ver anexo 55](#)).

Al sonar el silbato, la persona ubicada al inicio, debía pasar el globo ya fuera por el lado derecho, izquierdo, arriba o abajo, al llegar al final la última persona debía correr hasta donde me encontraba ubicada que era a unos 500 metros de ellos, al llegar se les realizaba la pregunta que correspondía al turno, los colaboradores

regresaban con su grupo, entre todos contestaban la pregunta y de inmediato regresaban a colocarse en fila, para reiniciar la carrera, al final ganaba el grupo que terminaba de primero y tenía la mayoría de respuestas correctas ([ver anexo 55](#)).

Esta actividad también se utilizó para evaluar la charla de hidratación, por lo tanto las preguntas fueron alternadas entre ambos temas ([ver anexo 57](#)).

3.15 Actividad 15. Charla educativa hidratación para tu cuerpo

Tabla N°16. Charla educativa hidratación para tu cuerpo

Objetivo: Determinar la importancia de la actividad física para

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Hidratación para tu cuerpo	Pasante de nutrición 39 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de diversas áreas y darles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Video Beam VS250 SVGA 3200	Actividad interactiva	Los participantes identificaron las diferentes fuentes de hidratación para el cuerpo. Además se identificó la sintomatología de deshidratación en el organismo y los peligros que pueden traer.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

En colaboración con los coordinadores y supervisores de cada planta y área de trabajo se indicaron las horas a las que se iba a atender cada grupo (20 minutos por sesión), de esta forma poder recibir a la mayor cantidad de empleados, se solicitó la sala de reunión de ASOVIGUI, ya que era el área con más acceso para impartir las actividades.

Para este tema se invirtió un día, y se llevó a cabo en una charla de 20 minutos por grupo, se lograron abarcar 39 colaboradores, del área de pastas de arroz, cereales y condimentos, bodega, pastas de trigo y mantenimiento.

La exposición del tema fue enfocada en los alimentos que aportan líquido al cuerpo, y con esto dejar ver que adicional al agua también existen otras fuentes de hidratación que deben ser incluidas en la alimentación diaria. De igual forma existen alimentos que actúan como deshidratantes y muchas veces se consumen los mismos en exceso, por lo tanto, se hizo énfasis en los cuidados que se debe tener ([ver anexo 50](#)).

Además los síntomas más comunes en el ser humano cuando este presenta deshidratación, fue uno de los temas que se volvió más interactivo ya que muchos mencionaban que era algo muy común en su diario vivir y no existía el conocimiento de la causa de esos síntomas ([ver anexo 50](#)).

Cómo método para valorar el aprendizaje de la charla que tuvieron los participantes se realizó un mini rally, se separó el grupo en dos equipos, donde cada uno tenía a una persona encargada de escribir y el resto eran los participantes, a los

cuales se colocaron en fila y se entregó un globo a la persona ubicada en el principio de la misma [\(ver anexo 55\)](#).

Al sonar el silbato, la persona ubicada al inicio, debía pasar el globo ya fuera por el lado derecho, izquierdo, arriba o abajo, al llegar al final la última persona debía correr hasta donde me encontraba ubicada que era a unos 500 metros de ellos, al llegar se les realizaba la pregunta que correspondía al turno, los colaboradores regresaban con su grupo, entre todos contestaban la pregunta y de inmediato volvían a colocarse en fila, para reiniciar la carrera, al final ganaba el grupo que terminaba de primero y tenía la mayoría de respuestas correctas [\(ver anexo 55\)](#).

Esta actividad también se utilizó para evaluar la charla de fibra, por eso las preguntas fueron alternadas entre ambos temas [\(ver anexo 57\)](#).

3.16 Actividad 16. Charla educativa ejercicio movimiento para el cuerpo

Tabla N°17. Charla educativa ejercicio movimiento para el cuerpo

Objetivo: Determinar la importancia de la hidratación en el organismo del ser humano

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Ejercicio movimiento para nuestro cuerpo	Pasante de nutrición 8 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de contabilidad, recepción, informática y mercadeo, para brindarles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Cartón de presentación Impresora Canon MP250 Hojas Goma.	Actividad interactiva	Los participantes identificaron la diferencia entre ejercicio físico y actividad física. Además adquirieron formas sencillas de adicionar actividades físicas a su diario vivir, sin necesidad de salir de su casa, ya que a la mayoría se le dificulta por la hora de llegada a su hogar y su vida en familia.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Esta charla fue aplicada al personal administrativo de contabilidad, recepción, informática y mercadeo, específicamente 8 personas ya que por dificultades del trabajo no se facilitaba el traslado de sus cubículos a la sala de ASOVIGUI que es el lugar con mejores condiciones para dar charlas en la empresa. Por lo tanto, debido a las condiciones, las diapositivas fueron impresas y colocadas en cartones de presentación ([ver anexo 51](#)).

La exposición del tema fue enfocado en las diversas formas que se puede incluir ejercicio físico al diario vivir, sin necesidad de pagar costosos gimnasios o tener que salir de la casa, implicando inversión del tiempo, que es una de las constantes excusas que indicaban los colaboradores ([ver anexo 52](#)).

Se explicaron conceptos iniciales en cuanto al tiempo de ejercicio, haciendo énfasis en que deben al menos realizarse como mínimo 30 minutos de tres a cuatro días a la semana, para que de esta forma cuente como actividad física adicional al cuerpo humano ([ver anexo 52](#)).

También se incluyó la explicación de meriendas adecuadas antes y después de ejercitarse, tomando en cuenta el aporte de proteínas, carbohidratos y grasas para una actividad física promedio, adicional a ampliar el panorama en cuanto a la gran variedad de meriendas saludables que se pueden consumir en el diario vivir ([ver anexo 58](#)).

Cómo método para valorar el aprendizaje de la charla que tuvieron los participantes se realizó una demostración de una de las rutinas expuestas, en conjunto

con los participantes, así demostrando lo fácil que puede ser, incluso dinámico incluyendo a otras personas. Las rutinas expuestas fueron enviadas a los correos de cada asistente.

3.17 Actividad 17. Charla educativa etiquetado

Tabla N°18. Charla educativa etiquetado

Objetivo: Aprender a interpretar los componentes de una etiqueta nutricional de los alimentos

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Etiquetado	Pasante de nutrición 8 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores de contabilidad, recepción, informática y mercadeo, para brindarles una charla educativa.	Computadora Sony Vaio Power Point Cartón de presentación Impresora Canon MP250 Hojas Goma.	Actividad interactiva	Los participantes identificaron los componentes de una etiqueta nutricional. Además aprendieron a interpretar las etiquetas de los alimentos de esta forma regulando de una forma más consciente lo que comen.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Esta charla fue aplicada al personal administrativo de contabilidad, recepción, informática y mercadeo, específicamente 8 personas ya que por dificultades del trabajo no se facilitaba el traslado de sus cubículos a la sala de ASOVIGUI que es el lugar con mejores condiciones para dar charlas en la empresa. Por eso debido a las condiciones, las diapositivas fueron impresas y colocadas en cartones de presentación ([ver anexo 51](#)).

La charla fue enfocada en los diferentes componentes que pueden encontrarse en una etiqueta, desde los más simples como la fecha de emisión, de vencimiento, número de lote; hasta ir entrando en materia nutricional como número de porciones, tamaño de la porción y el contenido de nutrientes que aporta la porción del alimento ([ver anexo 53](#)).

Además se aclaró el significado de los indicadores de las etiquetas, es decir, cuando esta indica “bajo en”, “light”, “libre de”, entre otros. También la interpretación de los datos que son brindados, separándolos para mayor entendimiento de los participantes en productos “altos en”, “normal en” y “bajo en”; haciendo énfasis en los nutrientes que de ser posible se encuentren en mayor cantidad como la fibra dietética, las vitaminas y minerales, por otro lado los nutrientes que deben encontrarse en menores cantidades como las grasas y azúcares ([ver anexo 53](#)).

Cómo método para valorar el aprendizaje de la charla que tuvieron los participantes se entregó un producto alimenticio con su respectiva etiqueta nutricional, obtenido de la soda de la empresa, con aportes nutricionales diversos. De inmediato

uno por uno fue interpretando la etiqueta que le correspondió, obteniendo resultados muy claros con respecto al entendimiento de cada participante, siendo capaces de identificar los nutrientes y valores escritos en la misma [\(ver anexo 55\)](#).

3.18 Actividad 18. Charla educativa adecuadas prácticas de manipulación de alimentos

Tabla N°19. Charla educativa adecuadas prácticas de manipulación de alimentos

Objetivo: Mejorar las buenas prácticas de manipulación de alimentos realizadas en el comedor institucional.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla educativa: Adecuadas prácticas de manipulación de alimentos.	Pasante de nutrición 2 colaboradoras de la empresa Vigui	Reunir a los colaboradores del servicio de alimentos y darles una charla educativa	Computadora Sony Vaio Power Point Vídeo beam VS250 SVGA 3200	Cuestionario	Se logró implementar productos y procedimientos de limpieza y desinfección de áreas y utensilios de cocción. Se logró implementar procedimiento de desinfección de frutas y vegetales. Se mejoraron las buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Solicitando a la gerente de desarrollo humano, encargada de las colaboradoras del servicio de alimentos, se brindó un espacio de 30 minutos en la mañana del día seleccionado para llevar a cabo la presentación del tema, de igual forma, se solicitó la sala de reunión de ASOVIGUI, área con más acceso para impartir las actividades.

La charla fue enfocada en temas específicos que mediante observación y el diagnóstico aplicado, se llegó a la conclusión que eran temas los cuales requerían un reforzamiento importante, pues las participantes tenían un conocimiento parcial o nulo en dichos contenidos.

Se inició con conceptos básicos tales como inocuidad, también la diferencia entre limpiar y desinfectar, acto seguido se explicó de forma demostrativa y en conjunto con las participantes la forma adecuada de lavarse las manos, paso por paso y se enfatizó la necesidad de realizarlos cada vez que sea necesario, es decir, al tocar diferentes alimentos crudos, tener contacto con la basura, tener contacto con algún elemento externo de la cocina, entre otras [\(ver anexo 54\)](#).

Además, los tipos de contaminación que se pueden dar durante la elaboración y manipulación de alimentos, desde un simple cabello hasta bacterias pueden causar daños a la salud de las personas, por lo tanto, se indicó se deben extremar los cuidados durante las preparaciones. Pero no solo en el tiempo de cocción, desde el recibimiento de la materia prima, la forma en como es transportada, el almacenamiento que se le dé, los utensilios utilizados y todos los pequeños factores que determinan la inocuidad de un alimento fue explicado a las participantes [\(ver anexo 54\)](#).

El manual con prácticas operativas de limpieza estandarizado entregado al servicio de alimentos ([ver anexo 34](#)), indica de forma detallada el químico requerido con concentración y color, el cual es dado a las colaboradoras ya preparado, etiquetado y listo para ser utilizado, adicional la forma de limpiar cada utensilio, superficie y equipo presente en el servicio de alimentos, por lo tanto, durante la charla también se invirtió tiempo en explicar a cada una de las presentes como está constituido, y de esta forma emplearlo a la hora de realizar la limpieza y desinfección.

De igual forma la empresa invirtió en comprar un producto cuyos componentes y concentración es la indicada para eliminar la carga bacteriana de las frutas y vegetales antes de ser ingeridas por el ser humano y de esta forma evitar enfermedades, el producto se llama Nature Klinn, sus componentes activos son el Citrato de plata, Citrato de cobre y la Poliglucosa de maíz, el método de uso es rociar los alimentos, dejarlos reposar al menos 5 minutos y enjuagar con abundante agua, importante mencionar que es aprobado por el Ministerio de Salud y amigable con el ambiente ([ver anexo 36](#)).

De esta forma se implementó una guía escrita y de conocimiento de las encargadas del servicio de alimentos, para realizar una adecuada limpieza y desinfección de todas las áreas, utensilios y equipo presente en el servicio, de igual forma la desinfección de frutas y vegetales, la cual no se efectuaba en ningún momento. Para llevar un seguimiento del cumplimiento de estos procesos, se elaboró un documento de auditoría para facilitar el seguimiento de los procedimientos ([ver anexo 35](#)).

Si bien cierto en el servicio de alimentos no hay termómetros para dar seguimiento a la temperatura de los alimentos, durante el proceso de recepción en ningún momento se documenta la temperatura a la que llegan los alimentos de origen animal, en el almacenamiento, la cámara de congelación no cuenta con termómetro, aunque la de refrigeración sí, pero tampoco hay un seguimiento de la misma.

Por otro lado, en el caso de la cocción, la determinación adecuada de estar correctamente cocinado o no el alimento, es mediante la decisión de la cocinera y tampoco hay alguna clase de documentación al respecto y en cuanto al mantenimiento de las preparaciones listas para servir, simplemente se mantienen sobre la plancha hasta ser servidas; se explicó la importancia de realizar una medición de temperaturas a los alimentos en todas las etapas, se enfatizó en las zonas de peligro y las consecuencias de no mantener el seguimiento ([ver anexo 54](#)).

El método de descongelación de los alimentos fue cambiado, ya que utilizaban un recipiente con agua, colocaban el alimento dentro del mismo y dejaban en el transcurso de la mañana bajo la mesa de preparación, este procedimiento fue cambiado por el adecuado, es decir, pasar el alimento de la cámara de congelación a la cámara de refrigeración desde primeras horas del día o incluso el día anterior de ser necesario.

3.19 Actividad 19. Stand kilocalorías en los alimentos

Tabla N°20. Stand kilocalorías en los alimentos

Objetivo: Implementar en la población el termino kilocalorías.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Stand: Kilocalorías en los alimentos	Pasante de nutrición 21 colaboradores de la Vigui	Preparar un stand llamativo en el servicio de alimentos y enseñar sobre las calorías mediante una actividad dinámica.	Computadora Sony Vaio Power Point Cartón de presentación Goma Hojas Impresora Canon MP250 Snacks nutritivos. Plastilina Lapicero	Actividad interactiva	Los participantes comprendieron el término Kilocalorías y el efecto que estas tiene el cuerpo, especialmente a la hora de elegir los alimentos.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Se elaboró un stand, el cual fue colocado en el comedor del servicio de alimentos, donde también se daban premios, snacks nutritivos galletas de coco y suspiros sin azúcar a los participantes y un premio adicional, chocolates sin azúcar a los ganadores. En un cartón de presentación se colocaron cuatro imágenes de comida poco nutritiva, una hamburguesa con papas fritas, chocolate choy's, donas y una coca cola ([ver anexo 59](#)).

A continuación se indicaba la cantidad aproximada de calorías que podía contener el alimento, pero este estaba cubierta por un círculo de color con el fin de que los participantes no pudieran saber la respuesta, sin embargo, se dieron pistas en cada uno de los casos para que pudieran tener un aproximado de las calorías que aporta el determinado alimento ([ver anexo 59](#)).

Las pistas presentadas en el caso de la hamburguesa y las papas, se indicó el tiempo necesario utilizando una máquina elíptica y también se usó una representación visual del aproximado de grasa que aporta, para esto fue necesaria plastilina de color amarillo y se presentó en forma de bola, de igual forma en el caso del choy's y las donas. Adicional en el caso de las donas se presentó una opción más saludable de comida que aportaba la misma cantidad de calorías y la cantidad en tiempo, haciendo abdominales para quemar la cantidad aproximada de calorías.

En el caso de la coca cola, lo más representativo para una población como la de la Vigui, es la cantidad de azúcar, por lo tanto, en una bolsa se colocaron la cantidad de cucharadas de azúcar que la etiqueta nutricional indica. Cada persona que se

acercaba se le explicaba el término de calorías, cómo influyen en la alimentación, en el cuerpo, la forma de entenderlas en la etiqueta y de esta forma darle importancia al dato que indica, tomando en cuenta como está conformado ese dato, es decir, si el dato es por exceso de azúcar, grasas o proteínas, carbohidratos, entre otros; acto seguido a quienes querían participar se les entregaba una hoja con las posibles opciones de respuesta del aproximado de calorías que aportaba el alimento, guiándose con las pistas marcaban la opción que consideraban correcta ([ver anexo 61](#)).

Para este tema se invirtió un día, ya que durante el período de desayuno, almuerzo y merienda de la tarde, el stand estuvo activo, recibiendo a los grupos de personas que iban llegando y se llevó a cabo en una charla de 10 minutos por grupo, se lograron abarcar 21 colaboradores, del área de pastas de arroz, cereales y condimentos, bodega, pastas de trigo, mantenimiento y gerencia.

En cuanto a los resultados obtenidos fue variable, en el caso de la coca cola, el 54% de las respuestas fueron correctas, por otro lado el cálculo de calorías de las donas el 50% dio una respuesta acertada. Se obtuvo un 46% de respuestas correctas en el caso de las papas y hamburguesa, por último el choy's fue el alimento que obtuvo 61% de respuestas erróneas, la mayor cantidad ([ver anexo 62](#)).

3.20 Actividad 20. Habladores del círculo de la buena alimentación

Tabla N°21. Habladores del círculo de la buena alimentación

Objetivo: Reconocer los alimentos según su grupo de alimentos y los beneficios que brindan.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Habladores: Círculo de la buena alimentación	Pasante de nutrición 15 colaboradores de la Vigui	Preparar habladores para colocarlos en las mesas del comedor institucional, de esta forma los colaboradores puedan leerlos y posteriormente serán explicados.	Computadora Sony Vaio Power Point Cartón de presentación Goma Hojas Impresora Canon MP250 Plástico	Actividad interactiva	El reconocimiento de los grupos alimentarios por parte de los colaboradores fue acertado, adicional aprendieron sobre diversas funciones en el organismo que tienen los diferentes nutrientes que se consumen.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Utilizando cartones de presentación y formando triángulos para de esta forma colocarlos en las mesas del comedor institucional, se emplastaron para darles un mejor acabado y mantener la higiene, ya que los colaboradores tenían acceso a tocarlos, verlos y leerlos en el momento que quisieran. Estos se dejaron desde el desayuno, también estuvieron durante el periodo de almuerzo y al final del día, es decir, en el período de merienda de la tarde, se procedió a interactuar con los colaboradores ([ver anexo 60](#)).

Cada cara del triángulo tenía un grupo de alimentos, una imagen ejemplificando la cantidad promedio que debe consumirse diariamente y mensajes con los beneficios que le aportan al cuerpo humano, de manera que se hiciera interesante y rápido de leer para los colaboradores, mientras se encontraban desayunando o [almorzando \(ver anexo 60\)](#).

En el caso de los carbohidratos se habló sobre la energía que aporta, la participación en diversos procesos, ayuda en el peso y la digestión, por otro lado, los vegetales y frutas se explicaron por colores y sus propiedades. El grupo de las proteínas fue abarcado, mencionando el trabajo que realiza en la cicatrización y formación de músculo, por último, el grupo de las grasas y azúcares, necesario en pequeñas cantidades, por la energía rápida que provee y las grasas esenciales para la salud cardiovascular ([ver anexo 60](#)).

La información en los habladores era simple, pero concisa, cuando llegó el momento de exponerlos, se aclararon dudas y se amplió la información. Al final de la pequeña charla se preguntó a cada grupo que mencionaran un alimento perteneciente

a cada grupo y el beneficio de uno de ellos, el 100% de las respuestas fueron correctas. Se logró abarcar un total de 15 personas, las cuales quisieron recibir la charla y evacuar dudas, adicional se requirió invertir el día completo para llevar a cabo la actividad.

3.21 Actividad 21. Brochure: Diabetes

Tabla N°22. Brochure: Diabetes

Objetivo: Enseñar la forma de ordenar la alimentación diaria en pacientes diabéticos.

Actividad	Participantes	Estrategia metodológica	Recursos	Instrumento evaluador	Resultados
Brochure: Diabetes	Pasante de nutrición 5 colaboradores diagnosticados como diabéticos	Elaborar brochure con información básica para mejorar la calidad de vida y facilitar la alimentación.	Computadora Sony Vaio Power Point Papel Impresora Canon MP250	Actividad interactiva	Ordenar las comidas de los pacientes diabéticos. Mejorar las glicemias del paciente diabético. Ampliar el conocimiento en la forma de alimentarse de los pacientes que padecen diabetes.

Fuente: Garita, 2017

Sistematización

Dentro de la empresa trabajan cinco personas diagnosticadas como diabéticas, los mismos trabajan en diversas áreas de la empresa y con ayuda de los supervisores estos fueron pasando uno por uno al consultorio, se requirió de 20 minutos por paciente para poder explicar el brochure y evacuar dudas.

El brochure se enfocó en la importancia de ordenar las comidas en el transcurso del día, se retomó el tema de las porciones y la importancia de cumplirlas en cada tiempo de comida, el cuidado que se debe tener con el exceso de grasas, azúcares y carbohidratos en general ([ver anexo 64](#)).

Además se habló sobre los alimentos “barrera” que deben ser incluidos en los tres principales tiempos de comida, ya que estos permiten que la glicemia en su organismo se mantenga a un nivel más estable, por otro lado la fibra uno de los nutrientes que muchas veces se dejan de lado en la alimentación, es de gran ayuda para los diabéticos, tanto para el control de glicemias como para la limpieza del torrente sanguíneo y regular los niveles de colesterol y triglicéridos ([ver anexo 64](#)).

El índice glucémico de los alimentos también fue explicado a estos pacientes, ya que de esta forma pueden tener una mejor elección de los mismos según el tiempo de comida y según los niveles de glicemias que mantengan ([ver anexo 64](#)).

De los 5 pacientes, solamente dos se mantienen en control con el médico de empresa, y fueron quienes se realizaron glicemias en tres ocasiones distintas, de ellos uno logró mejorar los resultados, por otro lado el examen de sangre no se llevó a cabo

en el tiempo que se estuvo haciendo la pasantía ya que no correspondía según el orden que lleva el médico de empresa.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

A continuación se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar la pasantía en la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A durante 640 horas.

4.1.1 Mediante la aplicación del diagnóstico para servicios de alimentos se identificaron debilidades en el orden e higiene en la estructura, equipo mayor y menor utilizado en el mismo.

4.1.2 Aplicando el manual de prácticas de operativas estandarizadas sanitarias en el servicio de alimentos, permitió ver una clara mejoría en la higiene de las áreas, utensilios y equipo del servicio de alimentos.

4.1.3 Utilizando el diagnóstico de manipulación de alimentos y la observación diaria, se comprobó la deficiencia en conocimientos y prácticas de buena manufactura por parte de las colaboradoras encargadas del servicio de alimentos.

4.1.4 Basándose en la observación y el diagnóstico de aceptabilidad del menú ofrecido en el comedor institucional, hay una evidente propuesta monótona de alimentos ofrecidos a los colaboradores.

4.1.5 Se determina que todos los colaboradores cuentan con el carné de manipulación de alimentos al día.

4.1.6 Se determinó por medio de mediciones antropométricas a una población de 95 persona que el estado nutricional es de sobre peso, la circunferencia abdominal de la población promedio presenta un riesgo leve de enfermedades cardiovasculares y la mayoría presentan altos porcentajes de grasa.

4.1.7 Se comprobó que la población mejoró sus hábitos de alimentación después de la intervención nutricional.

4.1.8 Los diagnósticos de gustos y preferencias y aceptabilidad del menú fueron fundamentales para elaborar un menú más balanceado y variado para la población.

4.1.9 Las charlas y actividades referentes a la educación nutricional permitió ampliar el conocimiento en temas de nutrición saludable a los participantes.

4.1.10 Se demostró mediante el análisis cualitativo y cuantitativo la necesidad de un cambio de menú ya que no tenía un adecuado aporte nutricional.

4.1.11 Mediante la compra de nuevos utensilios de cocina se mejoró notoriamente los métodos de cocción, la higiene y orden del comedor institucional.

4.1.12 Es necesario la implementación de nuevos productos nutritivos en el servicio de alimentos, variedad de frutas, producto de marcas conocidas como saludables.

4.1.13 Los refrescos naturales y las frutas ofrecidas después de la intervención nutricional, tienen una alta aceptabilidad por parte de los colaboradores de la fábrica, aportando accesibilidad para los comensales.

4.1.14 Los pacientes que sí se apegaron al plan demostraron una clara mejoría en su estado nutricional y sus medidas antropométricas.

4.1.15 Disminuir las porciones durante el almuerzo se complican debido al tamaño de los platos, ya que son muy grandes y los comensales lo perciben como falta de comida.

4.1.16 La implementación del nuevo menú según fue indicado demostró una mejoría en el aporte nutricional del requerimiento diario de los colaboradores de la empresa.

4.1.17 Existe un claro peligro con respecto a la falta de toma de medidas de temperatura de los alimentos, adicional a la falta de un adecuado mantenimiento de los mismos una vez que han sido cocinados.

4.2 Recomendaciones

4.2.1 Dar seguimiento a las mejoras implementadas con respecto a la higiene de los instrumentos, equipo mayor y menor del servicio de alimentos.

4.2.2 Continuar con el incentivo de los empleados a buenos hábitos de alimentación y nutrición.

4.2.3 Disponer de al menos una tercera persona en el servicio de alimentos que ayude a disminuir el recargo de trabajo que presentan las colaboradoras.

4.2.4 Implementar opciones más saludables de snacks.

4.2.5 Aumentar la variedad y cantidad de días a la semana en los que se ofrece una opción de refresco natural a los comensales del servicio de alimentos.

4.2.6 Aumentar la variedad de frutas y productos elaborados a base de las mismas, que se ofrecen en el servicio de alimentos.

4.2.7 Modificar la bodega de alimentos en seco ya que este tiene mal almacenado los alimentos y genera mucho desorden.

4.2.8 Realizar la compra de más envases que permitan almacenar producto y de esta manera mantener el orden y la higiene en las cámaras de congelación.

4.2.9 Seguir el menú cíclico y respetar las porciones establecidas para cumplir con el valor nutritivo adecuado.

4.2.10 Comprar platos para servir los alimentos de un tamaño menor al actual, ya que genera visualmente la necesidad de mayor cantidad de comida en el mismo.

4.2.11 Brindar capacitaciones de diversos temas relacionados con la buena alimentación y adecuado estilo de vida, ya que los colaboradores muestran interés en conocer más sobre estos temas y de esta forma motivarse a implementarlo en su diario vivir.

4.2.12 Contratar los servicios de un profesional en nutrición que permita dar un adecuado seguimiento a la cultura de buenos hábitos de alimentación, estilo de vida saludable tanto a nivel del servicio de alimentos como clínico.

4.2.13 Mantener la posibilidad de realizar un seguimiento nutricional por parte de un profesional al personal, siendo esto parte de la motivación para un mantenimiento en la mejora del estado nutricional de los colaboradores.

4.2.13 Comprar termómetros y utilizar adecuadamente los espacios disponibles en el baño maría con el que cuenta el comedor institucional.

4.3 Alcances

4.3.1 La educación nutricional pudo ser llevada a todas las áreas de trabajo de la empresa.

4.3.2 La consulta nutricional fue brindada a todo aquel que quiso participar en la pasantía realizada en la empresa.

4.3.3 Los colaboradores que se comprometieron con el plan de alimentación enviado tuvieron notorios cambios en sus indicadores nutricionales.

4.3.4 Mayor control con la materia prima una vez que se implementó el uso de porciones estándares en los platillos.

4.3.5 Se mejoró el aporte nutricional de los platillos efectuando cambios simples como la cantidad de ingredientes utilizados y el método de cocción de los mismos.

4.3.6 Motivación de los empleados para adquirir nuevos hábitos de alimentación y estilo de vida.

4.3.7 Mejora en la variedad del menú ofrecido a los colaboradores.

4.3.8 Incremento en el control de alimentos servidos, utilizando las porciones indicadas a las colaboradoras del servicio de alimentos.

4.3.9 Mejora en la higiene y el orden en el servicio de alimentos.

4.3.10 Mejora en la presentación de los alimentos en los platillos.

4.3.11 Mejora en la presentación del menú semanal a los colaboradores.

4.3.12 La facilitación a expedientes, precios, información de la empresa entre otras estuvo facilitada por la Gerente de desarrollo humano de la empresa.

4.4 Limitaciones

4.4.1 No todas las personas quisieron participar en la toma de medidas ni en la consulta nutricional.

4.4.2 La toma de medidas y la consulta nutricional de cada paciente tuvo que realizarse en dos partes, ya que por razones de producción no se podía tardar más de 10-15 minutos fuera de sus puestos.

4.4.3 Hubieron tres colaboradores que se encontraron incapacitados durante el tiempo que se destinó a la toma de mediciones y la consulta nutricional, por lo tanto, no fueron tomados en cuenta durante la tabulación de datos.

4.4.4 Alta rotación de personal, ya que se dieron varias renunciaciones y despidos durante la pasantía.

4.4.5 Apatía del personal de cocina a colaborar con los cambios requeridos en el servicio de alimentos.

4.4.6 Poca colaboración de la administradora del comedor con respecto a los cambios recomendados en platillos, porciones, entre otros.

4.4.7 Para la mayoría de la población es complicado el consumo de líquido, ya que no pueden tener fácil acceso a los permisos para salir al baño, por eso optan por no tomar mucho líquido.

BIBLIOGRAFÍA

- Olveira Fuster, G., Gonzalo Martín, M., & Carral Salnuero, F. (2012). *Requerimientos nutricionales: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Madrid, España: Diaz de Santos.
- Bolaños, M. (2013). *Diseño de menús para el servicio de alimentos, el método de escalerilla*. San José, Costa Rica.
- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F : Mc Graw Hill.
- Castillo, J. M. (2011). *Nutrición Básica Humana*. Valencia, España: Diaz de Santos.
- Comite Mundial de Seguridad Alimentaria. (2017). *FAO*. Obtenido de FAO: <http://www.fao.org/docrep/meeting/x1845s.htm>
- De Luis Román , D., Bellido Reguero, D., & García Luna, P. (2010). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Madrid: Editorial Diaz de Santos.
- Fajardo, s. G. (2011). *Alimentos seguros: Guía básica sobre seguridad alimentaria*. España: Ediciones Diaz de Santos.
- Figueroa, G. (2015). *Evaluación Nutricional*. Madrid: Catedra de evaluación nutricional.
- Food and Drug Administration. (8 de 11 de 2017). *FDA*. Obtenido de FDA: <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm091976.htm>
- Gómez Enterría, P., & Laborda Gonzalez, L. (2012). *Dietas en las distintas etapas de la vida* . Madrid: Editorial Diaz de Santos.
- Herrera, C., & Castañeda, J. (2014). Comparación de ecuaciones de predicción del gasto energético en reposo con calorimetría indirecta en futbolistas del F.C. Atlas S. A. de C. V. *Journal Publice*.
- Instituto de Nutrición de Centroamerica y Panama. (2005). *INCAP*. Obtenido de INCAP: <http://www.incap.org.gt/>
- Instituto Nacional de Aprendizaje. (2015). *Manipulación de alimentos*. San José, Costa rica: INA.
- La gaceta. (3 de Mayo de 2010). *La gaceta*. Obtenido de Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional : www.lagaceta.go.cr
- Marquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Diaz de Santos.
- Massó, F. J. (2009). *La Diabetes en la Práctica Clínica* . Madrid, España: Editorial Panamericana.

- Organizacion Mundial de la Salud. (2017). OMS. Obtenido de OMS: http://www.who.int/topics/food_safety/es/
- P, Y. M. (2012). *Alimentación Institucional*. Caracas, Venezuela: Universidad de Caracas Venezuela. Obtenido de Alimentación Institucional.
- Pino, L., & Bejar, S. (2008). Aspectos generales de la gestión en un servicio de alimentación. *Hospital Aurelio Díaz Ufano*, 250.
- Robinson, C. (2013). *Procedimientos Clínicos para la Atención Nutricional en Hospitalización y en Consulta*. Lima: Fondo Editorial IIDENUT.
- ROVIRA, R. F. (2012). *Manual de Nutrición y Salud*. España: Exlibris Ediciones, S. L.
- Sanz, J. L. (2012). *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos*. Madrid, España: Ediciones Parainfo, S.A.
- Tejeda, B. D. (2006). *Administración de servicios de alimentación*. Medellín: Unversidad de Antioquia.

ANEXOS

Anexo 1. Imágenes de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A



Figura N°2. Entrada edificio administrativo, Vigui 2017



Figura N°3. Edificio planta fideos, Vigui 2017



Figura N°4. Empacadoras de la planta cereales y condimentos, Vigui 2017



Figura N°5. Operarios de la planta pastas de arroz, Vigui 2017

Anexo 2. Guía de servicios de alimentos y observación de las áreas

Tabla N°21. Guía de servicios de alimentos y observación de las áreas

Fecha: / /				
Observación de las Áreas				
1. Control de agua	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
1.1 ¿Cuenta con fuente de abastecimiento de agua potable siempre?				
1.2 ¿Cuenta con un tanque de agua potable adecuadamente construido, en caso de que falte el abastecimiento del acueducto?				
1.3 ¿Existe un procedimiento escrito para la higiene de tanques de almacenamiento si los hay?				
1.4 ¿Existe agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento?				

1.5 ¿Existe un adecuado diseño sanitario que evite la contaminación por cruce o retorno de aguas residuales, aguas de lavado u otras, a la conducción de agua potable?				
1.6 ¿Realizan periódicamente análisis de laboratorio para verificar la potabilidad del agua?				

2. Control de agua	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
2.1 ¿Cuenta con programa escrito que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos, instalaciones; así como la periodicidad con que debe realizarse y el personal responsable?				
2.2 ¿Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección?				
2.3 ¿Realizan limpieza de cuchillos, tablas, bandejas?				
2.4 ¿Realizan limpieza de romanas?				
2.5 ¿Realizan limpieza de pisos, paredes, ventanas, techos, puertas?				
2.6 ¿Realizan periódicamente limpieza de cámaras y congeladores?				
2.7 Las operaciones de limpieza y desinfección tienen en cuenta las características de cada zona, el tipo de suciedad, contaminación, tipo de superficie; y si tiene o no contacto con los alimentos				
2.8 ¿Se tiene una lista, descripción y manejo de productos de limpieza y desinfección y la ficha técnica que garantice que se pueden usar en la industria alimentaria?				
2.9 Se cuenta con utensilios suficientes para limpieza y				

desinfección; y estos son limpiados y sustituidos cuando se requiere				
2.10 Cuentan con un plan de limpieza definido en fechas, adecuado para el tamaño de la empresa.				
2.11 Cuentan con personal encargado específicamente de las funciones de limpieza y desinfección.				
2.12 Las actividades de limpieza y desinfección incluyen todas las partes de difícil acceso de máquinas/equipo.				
2.13 Cuentan con registro donde se documenta la hora y fecha de limpieza y desinfección con la firma de los responsables.				
2.14 Realizan inspección de pisos, techos, puertas, ventanas, paredes, mesas de trabajo y equipos para corroborar la limpieza y la desinfección.				
2.15 Existe espacio con lavatorio para limpieza y desinfección de manos de los manipuladores.				
2.16 Se limpian de inmediato los pisos con regueros de sangre u otras sustancias.				

3. Equipo y utensilios	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
3.1 Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.				
3.2 Se usan utensilios de madera o con mango de madera.				
3.3 Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa, y se mantienen en buen estado de conservación e higiene.				
3.4 Las tablas están identificadas de acuerdo a su uso (pollo, res, cerdo) si se utilizan.				

3.5 El fregadero, si se tiene; se encuentra en buen estado de conservación, limpio e higiene.				
3.6 La pila o fregadero es de acero inoxidable u otra superficie resistente y lisa.				
3.7 Los equipos y utensilios se encuentran alejados de recipientes de desechos.				
3.8 Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente.				
3.9 El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.				
3.10 Las bolsas para colocar los alimentos no se encuentran sobre el suelo.				

4. Condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones.	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
4.1 Las instalaciones están alejadas 10m de bodegas de agroquímicos que realizan mezclas.				
4.2 Los alrededores están limpios de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores.				
4.3 La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.				
4.4 Las áreas están distribuidas adecuadamente: almacenamiento, distribución del alimento, servicio sanitario y caja (pagos).				
4.5 Las dimensiones del lugar permiten el desarrollo de las actividades.				

4.6 El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones de funcionamiento.				
4.7 Cuenta con caja de breaker en buen funcionamiento.				
4.8 Los pisos están contruidos de material de fácil limpieza y desinfección, impermeable, antideslizante.				
4.9 El piso no posee fracturas, fisuras e irregularidades en su superficie y uniones.				
4.10 Los pisos se mantienen limpios, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.				
4.11 Paredes fáciles de lavar y desinfectar de color claro y sin grietas en buen estado de conservación e higiene.				
4.12 Los ángulos de las paredes son cóncavos para evitar acumulación de suciedad y para fácil limpieza y desinfección.				
4.13 El cielo raso debe ser de construcción sólida con un material liso y resistente a la limpieza y no acumular suciedad.				
4.14 Las ventanas tiene protección contra insectos u otros animales, y se pueden limpiar adecuadamente.				
4.15 Las puertas son de material liso y fácil limpieza.				
4.16 Hay ventilación natural o artificial para evitar calor excesivo.				

5. Formación y control de manipuladores	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
5.1 La totalidad de los empleados que mantienen contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos.				
5.2 Se capacita o induce a los empleados en cuanto a limpieza y manipulación de alimentos.				
5.3 Los empleados cuentan con indumentaria adecuada: gorro, ropa, calzado.				
5.4 Cumplen los manipuladores normas de higiene, comportamiento e instrucciones del trabajo como manipulador.				
5.5 El manipulador conoce su obligación de informar al encargado síntomas o padecimientos de enfermedad que puedan contaminar los alimentos y transmitirlos por vía alimentaria.				
5.6 Cuentan con lavamanos y sanitarios adecuados y suficientes para los empleados.				
5.7 Existen áreas de alimentación y descanso para los manipuladores, aisladas del lugar de servicio.				
5.8 Se realizan exámenes y controles médicos previos a ingresar al empleo y durante el ejercicio de sus labores.				
5.9 Los manipuladores tienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no uso de maquillaje, joyas. Y en el área de trabajo no comen, fuman, mascan chicle.				
5.10 El personal que manipula dinero no participa en manipulación de alimentos.				
5.11 Se lleva a cabo el lavado de manos correcto entre tiempos de manipular diferentes alimentos.				

6. Mantenimiento	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
6.1 Cuentan con documentos escritos de inspecciones periódicas para comprobar el estado del local, instalaciones y equipo.				
6.2 Cuentan con especificaciones de los utensilios que requieren mantenimiento.				
6.3 Disponen de programa de calibración y verificación de instrumentos de medidas.				
6.4 Poseen personal para las operaciones de mantenimiento.				
6.5 Poseen personal para las operaciones de mantenimiento.				
6.6 Verifican las labores de mantenimiento preventivo y correctivo.				

7. Control de plagas	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
7.1 Disponen de un plan documentado de para control y prevención de plagas.				
7.2 El personal que realiza labores de control de plagas cuenta con carné de aplicador de productos fitosanitarios.				
7.3 Cuentan con planos de identificación de estaciones de control de plagas y se identifican los elementos usados para el control y prevención de plagas.				
7.4 Cuentan con registros de aplicación con el tipo y dosis de plaguicidas usados, plazos de seguridad, persona responsable de aplicación, fechado y firmado.				
7.5 Cuentan con sistema de vigilancia que detecta la presencia de plagas.				
7.6 Los productos usados para control de plagas están				

etiquetados y uso autorizado para industria alimentaria.				
7.7 Cuentan con un lugar adecuado para almacenar los plaguicidas fuera del área de alimentos.				
7.8 Cuentan con vigilancia para comprobar efectividad del plan y ausencia o erradicación de plagas.				
7.9 En caso de que el plan resulte inefectivo, existe un segundo plan de acción documentado con acciones correctivas que ya se hayan usado.				
7.10 Toman provisiones para evitar el ingreso de animales domésticos al local.				

8. Almacenamiento de alimentos	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
8.1 Los alimentos en refrigeración no exceden hasta el punto de alterar sus características organolépticas.				
8.2 Los alimentos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas.				
8.3 Los alimentos no están en contacto con el piso.				
8.4 Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C.				
8.5 Alimentos congelados a una temperatura de -12°C a -18 °C.				
8.6 En la cámara de refrigeración los alimentos deben estar colocados separados de manera que circule el aire.				

9. Control de trazabilidad	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
9.1 Poseen un listado de proveedores que suministran materias primas.				
9.2 Tienen establecidos requisitos higiénicos y de calidad que exige a sus proveedores.				
9.3 Existe personal que recibe e inspecciona la materia prima.				
9.4 Se registra información al momento de recepción para aceptar o rechazar materia prima.				
9.5 Se inspeccionan los medios de transporte de la materia prima y despacho de pedidos.				
9.6 Al registrarse una queja referido a la calidad o inocuidad del producto y al ser valorado es posible establecer la causa de deterioro del producto.				
9.7 Existe procedimiento documentado para retiro en caso de anomalías o contaminación en el interior de la planta.				

10. Control de desechos	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
10.1 Cuentan con plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos y lo implementan.				
10.2 Están definidas zonas de almacenamiento temporal para residuos antes de su retiro y protegido contra plagas.				
10.3 Los recipientes destinados para residuos están bien ubicados, identificados, limpios y de material impermeable.				
10.4 Se cuenta con personal específico para retirar los residuos.				
10.5 Está definida la periodicidad del retiro de residuos o desechos generados.				

11. Área de comedor para empleados	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
11.1 El espacio permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza.				
11.2 El mobiliario es de material resistente y de fácil limpieza.				
11.3 Los pisos, paredes y cielo raso se en buen estado de conservación e higiene.				

12. Observación De Las Áreas Del Servicio De Alimentos

Infraestructura

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Cuenta con balanza.				
Cuenta con termómetro.				
Temperatura a la que se almacenan los cárnicos.				
Temperatura a la que se almacenan los lácteos.				
Temperatura a la que se almacenan las frutas y vegetales.				
Distribución de los platos.				

Área de almacenamiento en frío

Cámara de refrigeración

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Temperatura igual o menor a 5°.				
Cuenta con termómetro visible.				
Empaques mantienen las puertas bien cerradas.				
Hay registro de temperaturas.				
Cámara se encuentra limpia.				

Alimentos se encuentran tapados.				
Alimentos se encuentran etiquetados/rotulados.				
Alimentos crudos separados de cocidos Crudos en la parte inferior y cocidos en la superior.				
Se permite el flujo de aire entre productos.				
El piso se encuentra libre de humedad (cristales de hielo).				
El piso se encuentra fisurado o con levantamientos.				

Cámara de congelación

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Temperatura igual o menor a -18°.				
Cuenta con termómetro visible.				
Empaques mantienen las puertas bien cerradas.				
Hay registro de temperaturas.				
Cámara se encuentra limpia.				
Alimentos se encuentran tapados.				
Alimentos se encuentran etiquetados/rotulados.				
Alimentos crudos separados de cocidos Crudos en la parte inferior y cocidos en la superior.				
Alimentos tocan el techo.				
Se permite el flujo de aire entre productos.				
El piso se encuentra libre de humedad (cristales de hielo).				
El piso se encuentra fisurado o con levantamientos.				

Observaciones adicionales	
Enunciado	Observación
Mallas de drenajes	
Ubicación de basureros	
Control de plagas	
Bodega	
Reciclado	

Área de almacenamiento en seco

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Los alimentos se almacenan bajo algún sistema.				
El área se encuentra cerrada.				
El área se encuentra seca.				
El área se encuentra ventilada.				
El área se encuentra.				
Los alimentos están rotulados.				
Hay algún alimento en el suelo.				
¿Existen estantes de metal?				
Los estantes se encuentran distanciados de la pared.				
Los estantes de alimentos se encuentran a 15 cm del suelo.				
En los estantes se encuentran los productos más pesados arriba y los livianos abajo.				
Los productos se encuentran debidamente etiquetados o rotulados.				
¿Al cambiar empaque de alimentos se escribe la fecha vencimiento?				

Área de cocción

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Normas de higiene.				
Tienen uñas cortas.				
Mujeres uñas pintadas.				
Redecillas/Cubre pelo.				
Lavado de manos cada vez que se cambia de área y/o alimento.				
Maquillaje Uniforme/delantal limpio.				
Usan alhajas.				
¿Existen áreas para preparación previa de alimentos?				
¿Existe un área para la elaboración de ensaladas o postres?				

Área de distribución

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
¿Se controla la temperatura de baño maría?				
? ¿Se mantienen los alimentos debidamente cubiertos?				

Área de lavado y desinfección

Descripción del proceso de lavado y desinfección de la vajilla.

¿En qué consiste el plan de limpieza?

¿En qué consiste el plan de desinfección?

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
¿Existe un plan de limpieza dentro del servicio?				
¿Existe un plan de desinfección dentro del servicio?				
¿Cumplen con desinfectar los alimentos de 20 - 50 ppm (solución al 0,002% 0,005%) de cloro?				
¿Cumplen con desinfectar los utensilios y superficies a 100 ppm (solución al 0,01%) de cloro?				

Control

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
¿Todo el personal está capacitado para una rotación de puestos?				
¿Realizan evaluaciones al personal?				
¿Cuentan con algún control de plagas?				
¿Tienen algún sistema de reciclaje o control de desechos?				
Desinfectan los limpienes y esponjas.				
¿Utilizan guantes a la hora de manipular los alimentos?				

Descripción del proceso de lavado y desinfección de la vajilla.

Recepción de la compra de materia prima

¿Cómo desinfectan las frutas y vegetales?

¿Con cuántos proveedores cuentan y que día se hacen las entregas?

¿Cuál es la duración de los contratos con los proveedores?

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Los proveedores con los que cuentan tienen una hora fija de llegar.				
¿Hay una persona encargada que recibe la mercadería de los proveedores?				
? Cuentan con un área especial para recibir la mercadería.				
¿Al recibir toda la mercadería, se pesa?.				
Si un proveedor incumple con el pedido acordado, ¿existe un plan B ?				
¿Revisan que la materia prima que traen los				

proveedores este en buen estado?				
Al entrar materia prima como frutas y vegetales, ¿Se lavan y desinfectan antes de almacenarlas?				
¿La materia prima se almacena inmediatamente después de recibirla?				
¿Revisan las fechas de vencimiento de cada producto?				
¿Los alimentos vienen con la temperatura adecuada?				
¿El transporte en que vienen los alimentos, viene limpio, sin desechos de alimentos?				
¿Se revisa la temperatura del camión en que vienen los productos en refrigeración?				
Los productos vienen empacados con el sello del Ministerio de Salud?				

Equipo

Equipo Mayor	
Equipo Menor	

Planta Física

Área	Características	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Pisos	Desagüe con rejillas con 0,5 cm de separación.				

	Unión con la pared redondeada.				
	Superficie lisa o porosa.				
	Es impermeable o lavable.				
	Antideslizante.				
	Color claro.				
	Fácil de limpiar.				
Paredes	Acabado poroso o liso.				
	Material plástico, cemento, fibrocemento.				
	Resistente al calor.				
	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatalítica.				
	Color de pintura.				
	Posee forro metálico.				
	Fáciles de lavar.				
	Sin grietas.				
Techos	Material liso.				
	Material resistente.				
	Altura (min 2,50 mts).				
	Fácil de lavar y desinfectar.				
Iluminación	Cuenta con protectores.				
	Cuenta con luz blanca.				
	El dispositivo provoca movilidad de aire.				
	El sistema de ventilación funciona adecuadamente.				

	Ventanas poseen mosquitero o cedazo.				
	Presenta calor excesivo en la cocina.				
	Extractor de humo está en buen estado.				
Humedad	Está presente.				
Marcos y puertas	Material liso.				
	Material impermeable.				
	Material liviano e inoxidable.				
	Ajustadas a sus marcos.				
	Fáciles de limpiar.				
	Poseen cortinas plásticas.				
	No poseen perillas.				
Mesas de trabajo y apoyo	Son de acero inoxidable, plástico o madera.				
	Fáciles de limpiar y desinfectar.				
Extractores de grasa	Se encuentran limpios.				
	Fáciles de limpiar.				
	Material Resistente.				
Trampas de grasa	Cada cuánto es la limpieza.				

Fuente: Ministerio de salud (2015)

Anexo 3. Químicos utilizados en el servicio de alimentos

Tabla N°22 Químicos utilizados por la Vigui en el servicio de alimentos

Nombre	Agente activo	Concentración de uso	Color
Asep 870	Amonio cuaternario	200 ppm	Azul
Prodesin SF	Glutaraldehido y Cloruro de didecil dimetil amonio	600 ppm	Transparente
Desengrasante SWIPE	Dodecilbencen sulfonato de sodio	1 pt/ 15 pts agua 7%	Azul
Hipoclor 41 Glass Advantage	Hipoclorito de sodio Lauril éter sulfato de sodio	2000 ppm 1:32 (4 oz/gal) 4%	Amarillento Transparente
Desocal FOAM	Ácido Fosfórico	2 %	Transparente
Bactesan Dermo	Triclosan y tensoactivos	Puro	Blanco nacarado
Asep-Gel	Alcohol etílico	Puro	Incoloro

Fuente: Departamento de Calidad, Vigui (2017)

Anexo 4. Imágenes del servicio de alimentos el día que se inició la pasantía en nutrición



Figura N°6. Riel de la puerta de la cámara de refrigeración, Vigui 2017



Figura N°7. Riel de la puerta de la cámara de refrigeración, Vigui 2017



Figura N°8. Marco de la cámara de refrigeración, Vigui 2017



Figura N°9. Esquina de la estructura del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N°10. Piso debajo de un mueble del servicio de alimentos, Vigi 2017



Figura N°11. Piso debajo de un mueble del servicio de alimentos, Vigi 2017



Figura N°12. Estado de los muebles de acero inoxidable del servicio de alimentos, Vigi 2017

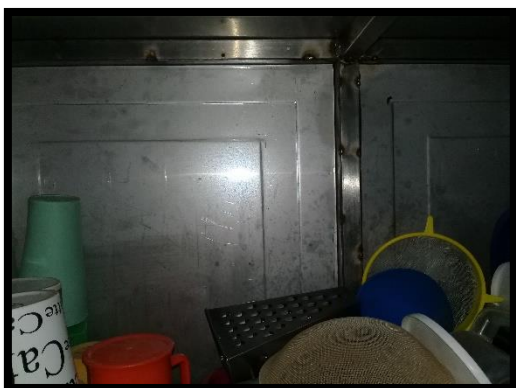


Figura N°13. Muebles de almacenamiento de utensilios de cocina, Vigui 2017



Figura N°14. Estado del equipo del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N°15. Horno del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 16. Estado del equipo del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 17. Estado del equipo del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 18. Alimentos en el suelo y desorden en los vegetales no refrigerados, Vigui 2017



Figura N°19. Almacenamiento de utensilios de cocina, Vigi 2017



Figura N° 20. Mantenimiento de los alimentos recién preparados, Vigi 2017



Figura N° 21. Atención a los comensales durante el tiempo de almuerzo, Vigi 2017

Anexo 5. Infraestructura del servicio de alimentos



Figura N° 22. Comedor del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 23. Control de plagas, Vigui 2017

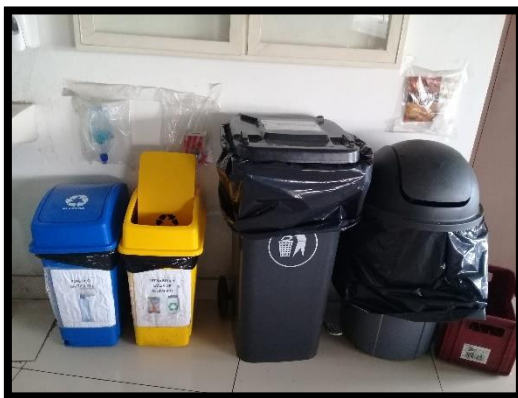


Figura N° 24. Basureros destinados para el reciclaje y la basura orgánica, Vigui 2017



Figura N° 25: Bodega de productos secos, Vigi 2017

Anexo 6. Productos químicos dentro del servicio de alimentos



Figura N° 26. Toallas utilizadas para la limpieza, Vigi 2017



Figura N° 27. Utensilios de cocina del servicio de alimentos mezclado con herramienta de limpieza, Vigi 2017



Figura N°28. Bodega de herramientas de limpieza, Vigui 2017

Anexo 7. Diagnóstico sobre manipulación de alimentos aplicado a los colaboradores del servicio de alimentos

Diagnóstico Sobre Manipulación de Alimentos

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal. La información es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada, su participación es de gran ayuda.

Fecha: / /

Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación se presentan una serie de preguntas sobre manipulación de alimentos, marque la opción que considera correcta con una X.

1. Tres formas de contaminación física son:

- Desinfectante, cloro y jabón.
- Un clip, una grapa y un guante.
- Una mosca, una hormiga y una cucaracha.

2. ¿Cuándo se da la contaminación cruzada?

- Cuando se mezclan alimentos crudos con alimentos ya cocinados.
- Cuando se mezcla el jabón con el desinfectante.
- Cuando se almacenan los productos con desorden en la bodega.

3. Un ejemplo de contaminación cruzada es:

- Utilizar el mismo cuchillo sin lavar cuando se cortó carne cruda para cortar vegetales.

Utilizar limpienes desinfectados para cada área específica.

Utilizar guantes para manipular los alimentos cocidos.

4. ¿Un alimento cocinado se encuentra en peligro de contaminación cuando su temperatura se encuentra entre?

- 0°C a 5°C
- 5°C a 65°C
- 0°C a -5°C.

5. Equipo básico en un servicio de alimentos es:

- Redecilla para el cabello.
- Zapatos abiertos.
- Blusas sin mangas.

6. ¿Cuál es el rango de temperatura adecuada para saber que un trozo de carne está bien cocinado?

- De 45°C - 55°C.
- De 55°C - 65°C.
- De 65°C – 75°C.

7. El siguiente concepto “garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora”, hace referencia a:

- Inocuidad.
- Limpieza.
- Desinfectado.

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

- Usar tablas de madera
- Enfriar rápidamente los alimentos

Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

9. ¿Cuál es la temperatura adecuada de refrigeración?

- De 0°C a 5°C.
- De -1°C a -5 °C.
- De 6°C a 10°C.

10. ¿Cuál es la diferencia entre desinfección y limpieza?

La limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos.

La desinfección es la eliminación de microorganismos y la limpieza es lo mismo que esterilizar.

La limpieza elimina todos los microorganismos y la desinfección no.

Muchas Gracias por su colaboración. Que lo alimentos sean tu medicina y no la medicina tus alimentos

Anexo 8. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre manipulación de alimentos al personal de cocina.

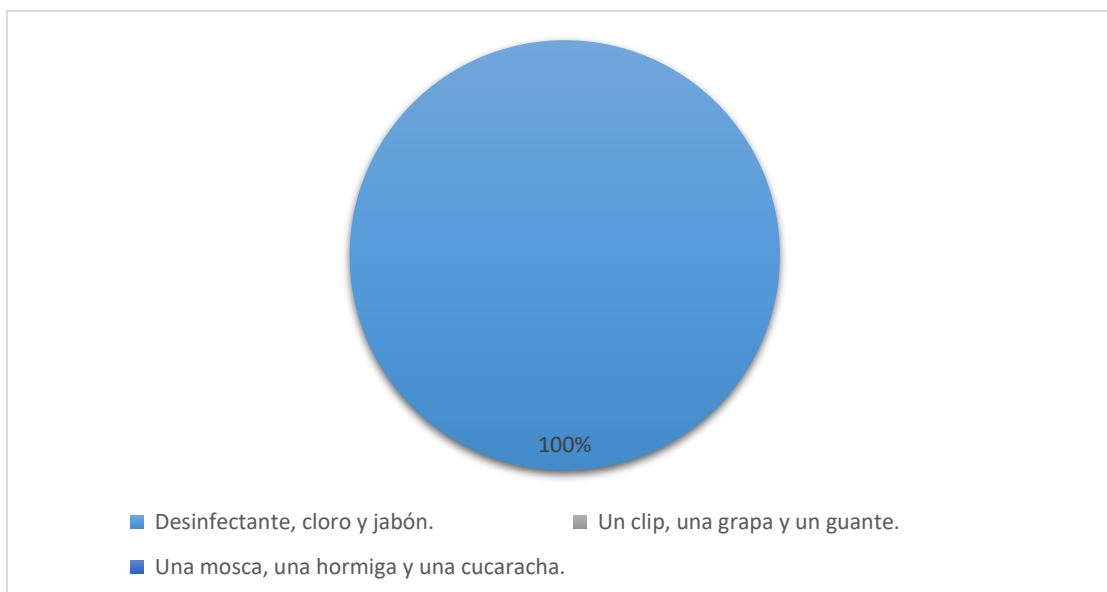


Figura N° 29. Ejemplo de contaminación física, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

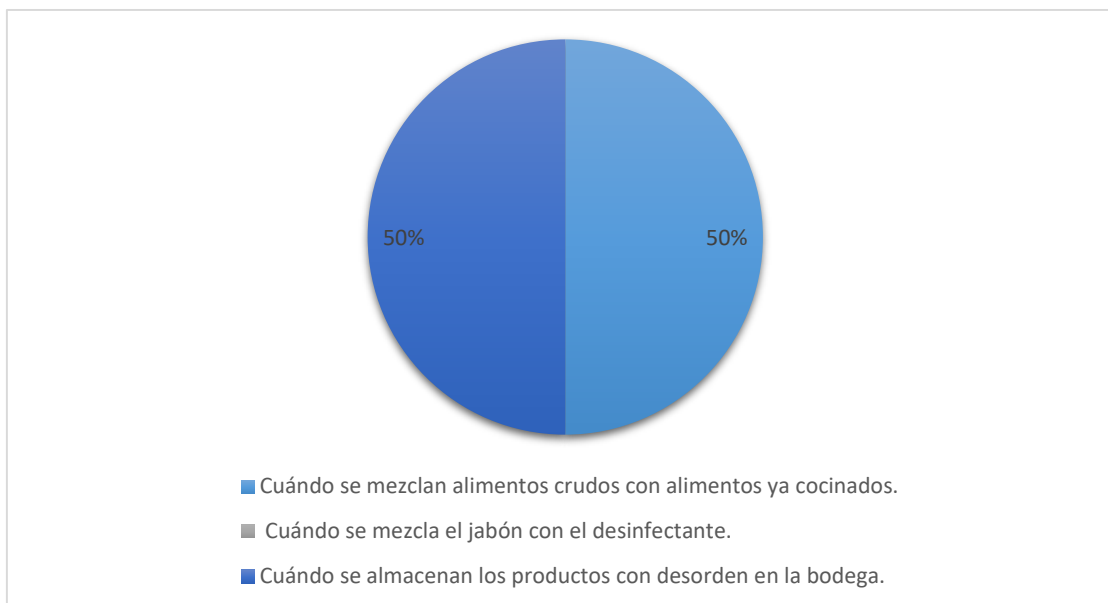


Figura N° 30. Caso de contaminación cruzada, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

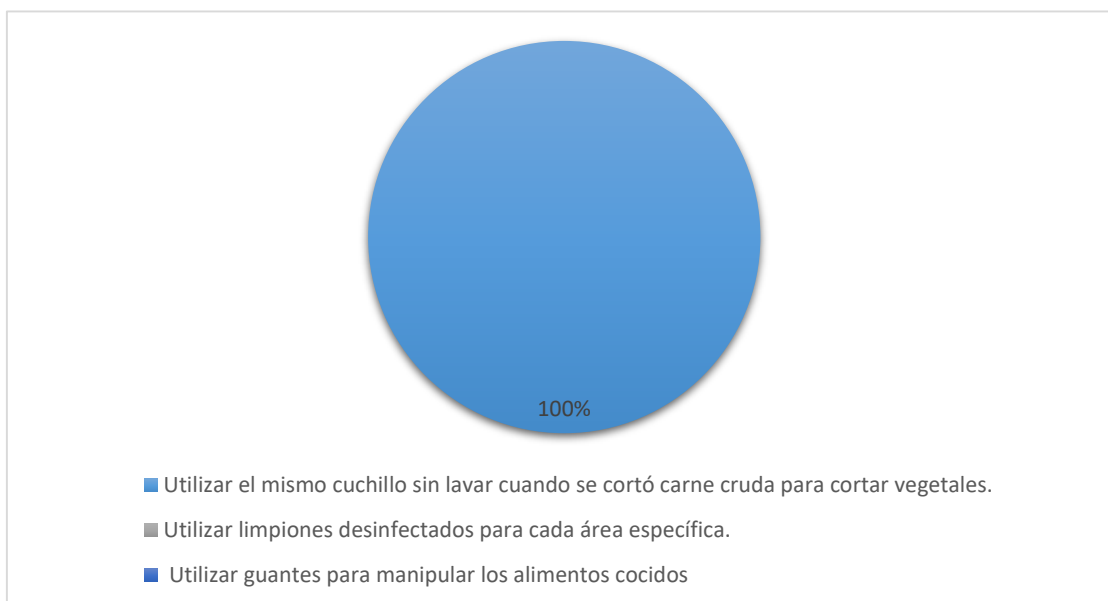


Figura N° 31. Ejemplo de contaminación cruzada, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

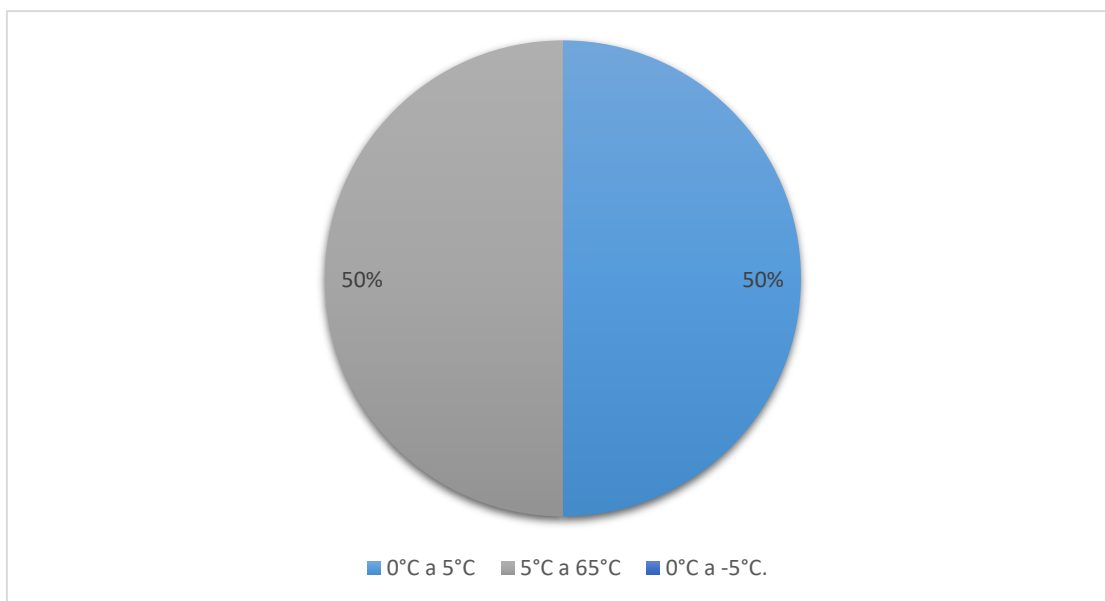


Figura N° 32. Temperatura de riesgo para los alimentos cocinados, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

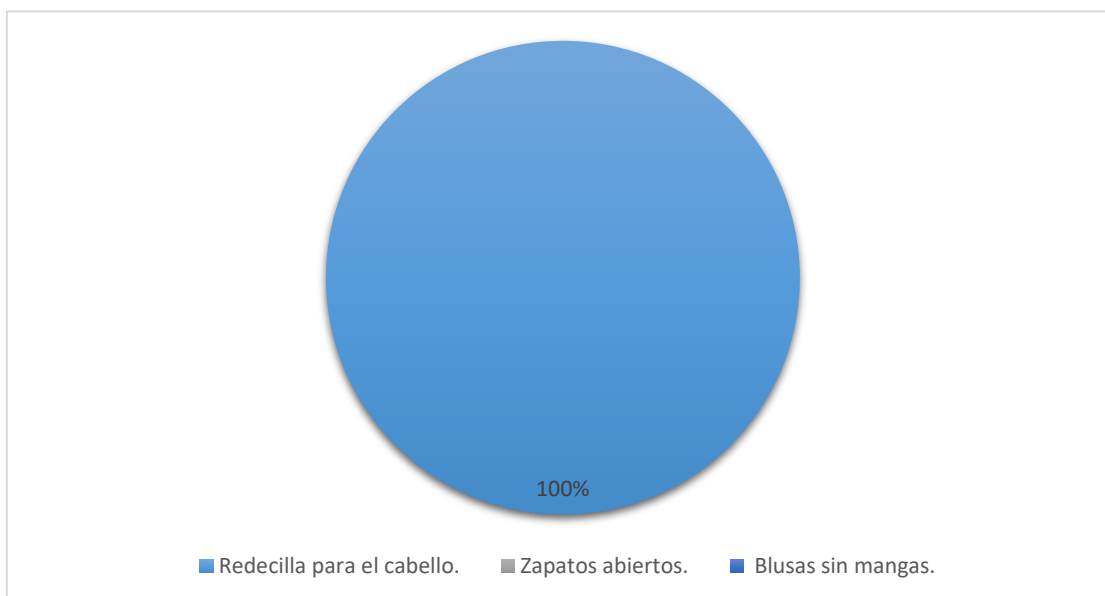


Figura N° 33. Ejemplo de equipo básico necesario en servicio de alimentos, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

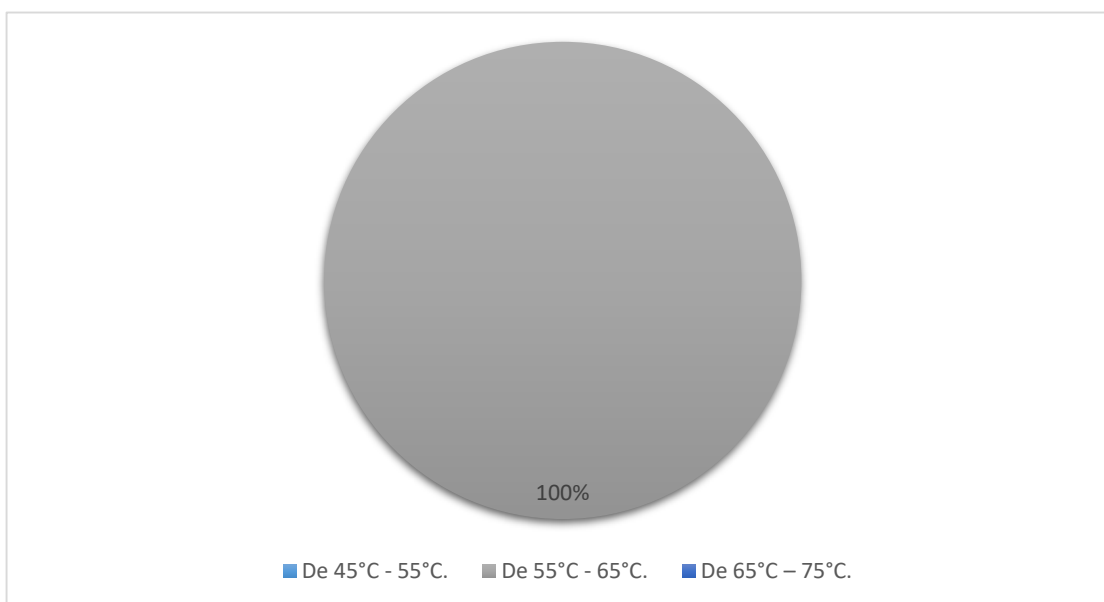


Figura N° 34. Temperatura adecuada para garantizar una adecuada cocción de la carne, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

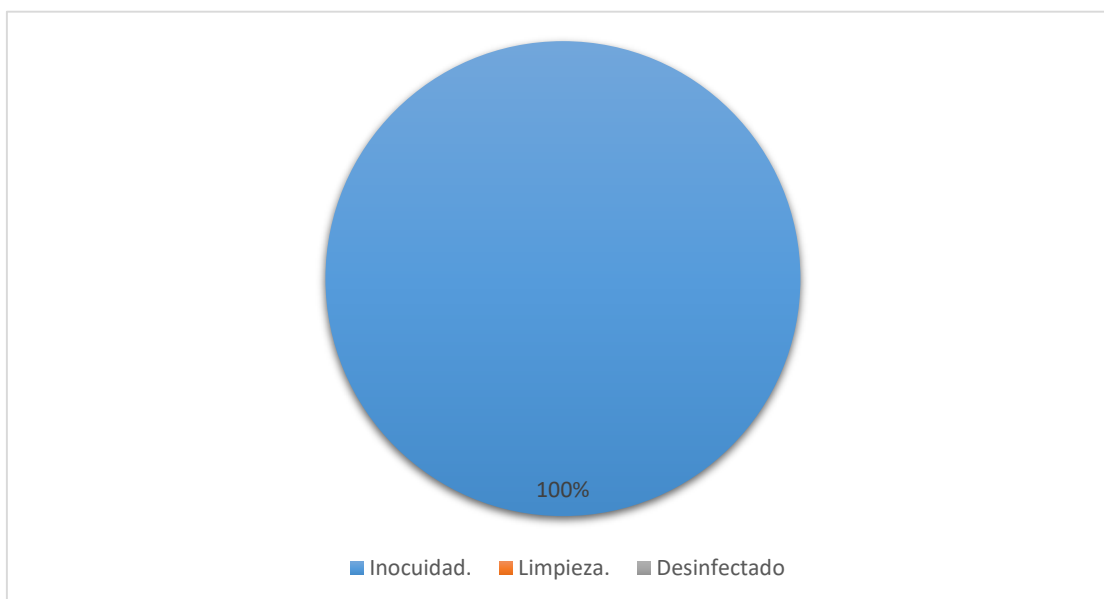


Figura N° 35. La frase garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora, hace referencia a, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

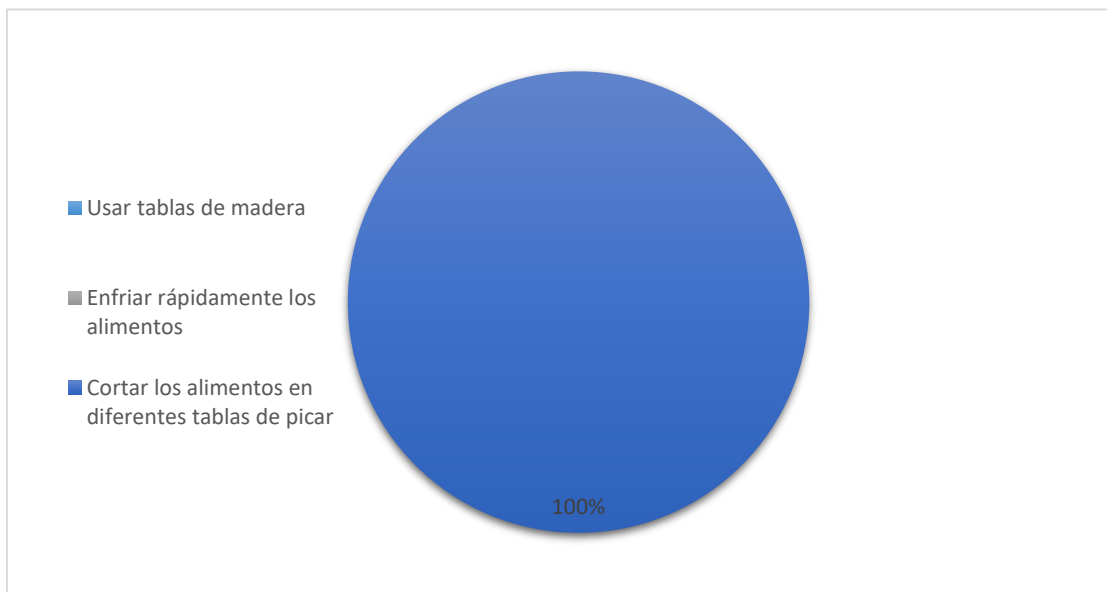


Figura N° 36. Acción a realizar para evitar la contaminación cruzada, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

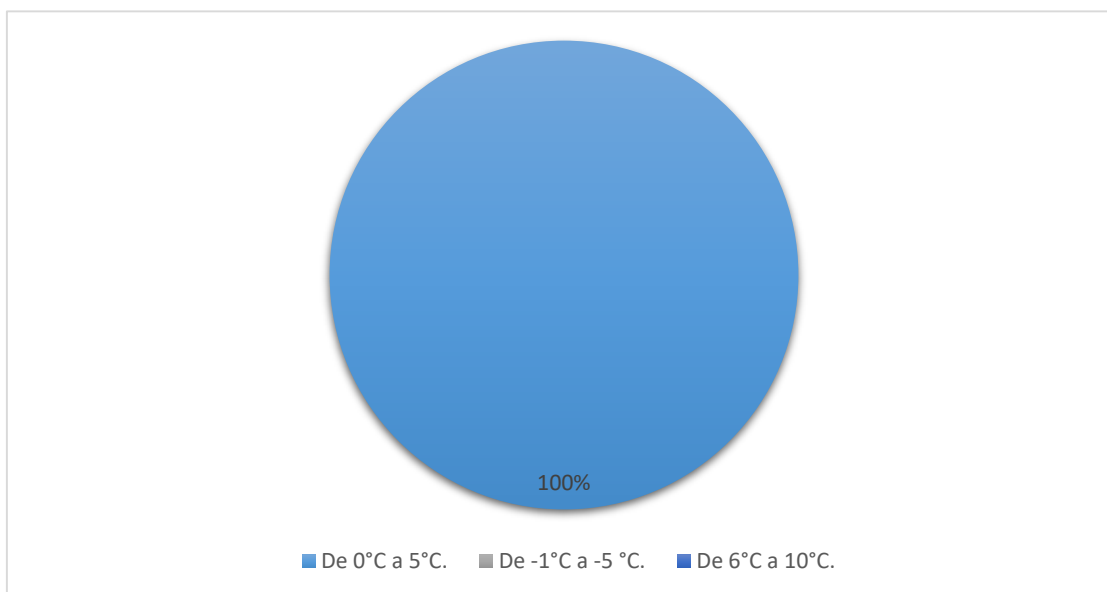


Figura N° 37. Temperatura adecuada de refrigeración, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

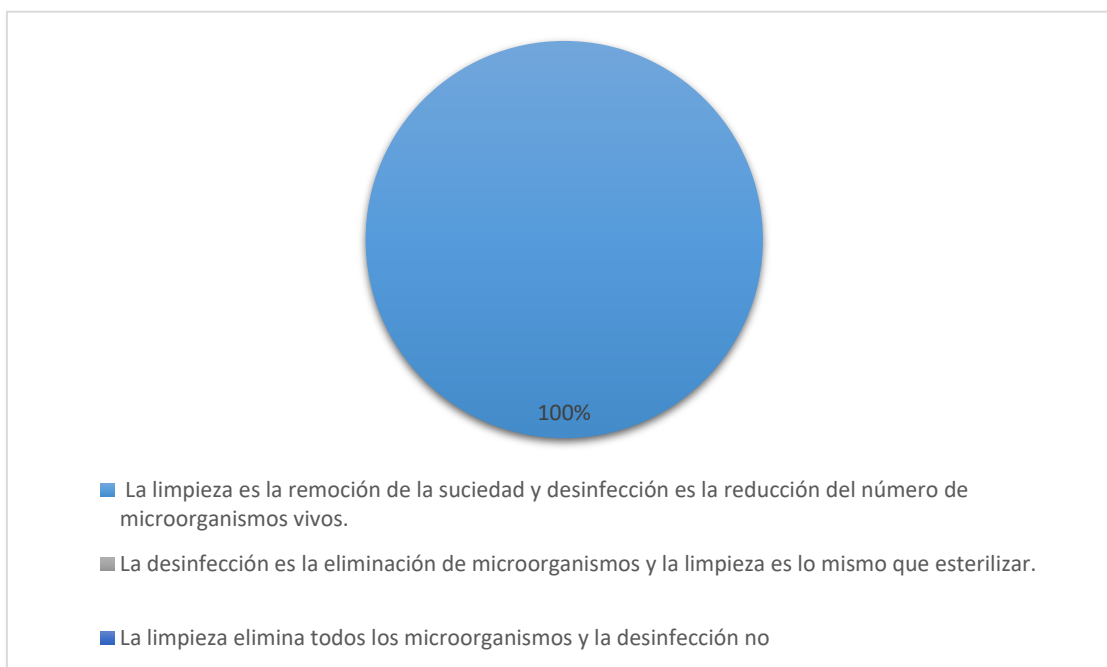


Figura N° 38. Definición de desinfección y limpieza, respuesta de las colaboradoras del servicio de alimentos, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Anexo 9. Diagnóstico sobre conocimientos generales en Nutrición aplicado a los colaboradores de la Vigui S.A

Diagnóstico Sobre Conocimientos Generales en Nutrición

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal. La información es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada, su participación es de gran ayuda.

Fecha: / /

Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación se presentan una serie de preguntas sobre nutrición, marque la opción con una X que considere falsa o verdadera.

Enunciados	Falso	Verdadero
Un método saludable para perder peso es saltarse uno de los tres principales tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena).		
Los enlatados contienen altas cantidades de sodio.		
El pollo, pescado y carne de res son fuentes importantes de proteína.		
Las etiquetas muestran los ingredientes incluidos en el producto de mayor a menor cantidad.		
La natilla es una fuente importante de grasa.		
Comer mucha azúcar es la única razón por la que una persona puede padecer diabetes.		
Si como alimentos libre de gluten voy a bajar de peso.		

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

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos se caracterizan por ser una fuente importante de proteína?

- Galleta soda.
 Leche.
 Sandía.

2. ¿La cadena de frío se debe mantener?

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

3. Uno de los principales nutrientes que podemos encontrar en la naranja es:

- Grasa.
 Fibra.
 Triglicéridos.

4. ¿La coloración amarillo oscuro de la orina puede ser indicativo de?

- Falta de ejercicio.
 Deshidratación.
 Exceso de alimentos dulces.

5. Un ejemplo de vegetal harinoso es:

- Camote.
 Zanahoria.
 Lechuga.

6. La función de la fibra es:

- Aportar vitaminas y minerales.
 Disminuir el estreñimiento.
 Aumentar el apetito.

7. Un ejemplo de vegetal no harinoso es:

- Papa.
 Yuca.
 Chayote tierno.

8. Cuando un alimento es "light" quiere decir qué:

- El alimento no aporta ninguna caloría a mi cuerpo.

- () El alimentos aporta una menor cantidad de calorías comparado con el producto original.
 () Es un alimento con un alto aporte de calorías a mi cuerpo.

9. ¿Cuál es su género?

- () Mujer
 () Hombre

10. ¿Cuál es su grado académico?

- () Primaria incompleta () Universidad incompleta
 () Primaria Completa () Universidad completa
 () Secundaria incompleta () Maestría o grado superior
 () Secundaria completa
 () Diplomado o técnico

***Muchas Gracias por su colaboración
 Que los alimentos sean tu medicina y no la
 medicina tus alimentos***

Anexo 10. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre conocimientos generales en Nutrición aplicado a los colaboradores de la Vigui S.A

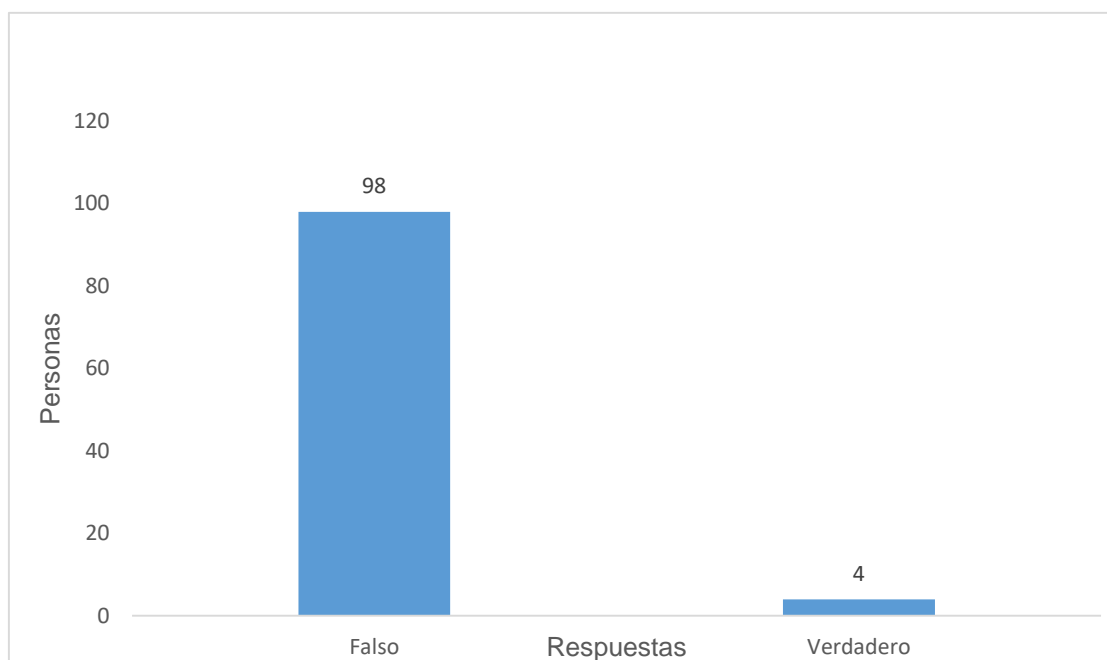


Figura N° 39. Es saludable saltar un tiempo de comida para perder peso, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

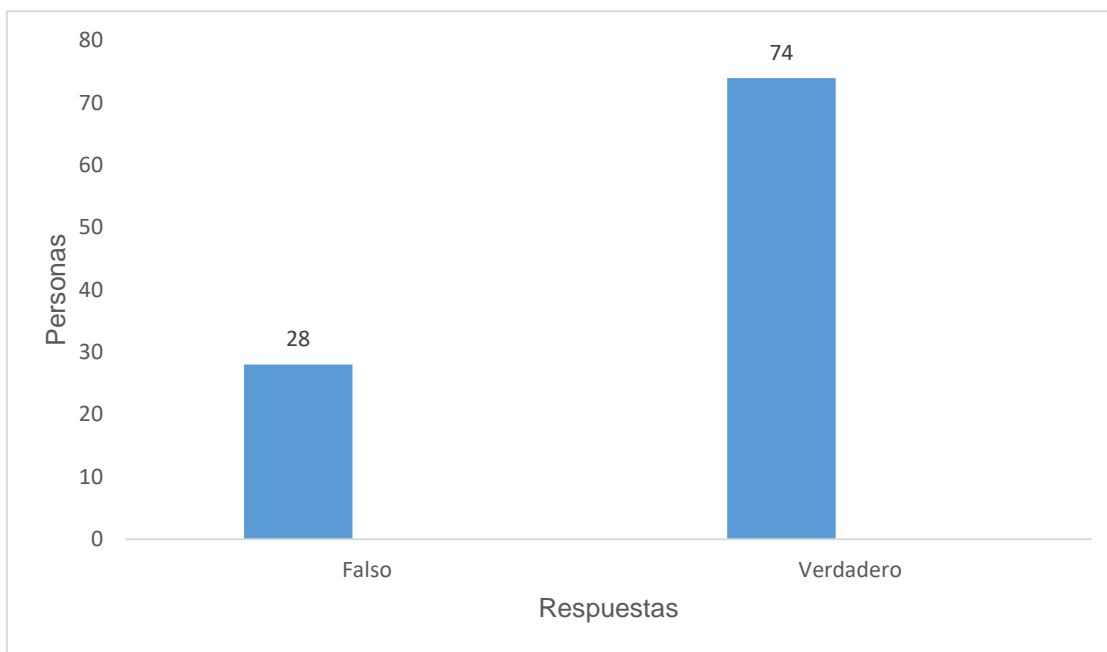


Figura N° 40. Presentan los enlatados altos contenidos de sodio, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

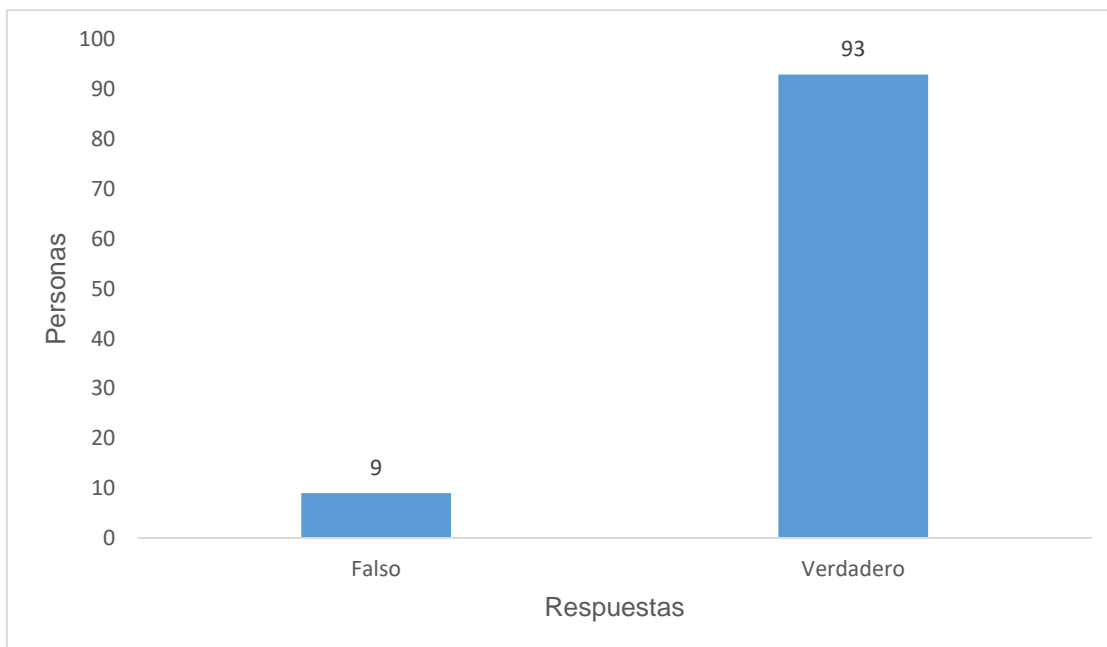


Figura N° 41. Ejemplos de alimentos fuente de proteína son el pollo, pescado y carne de res, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

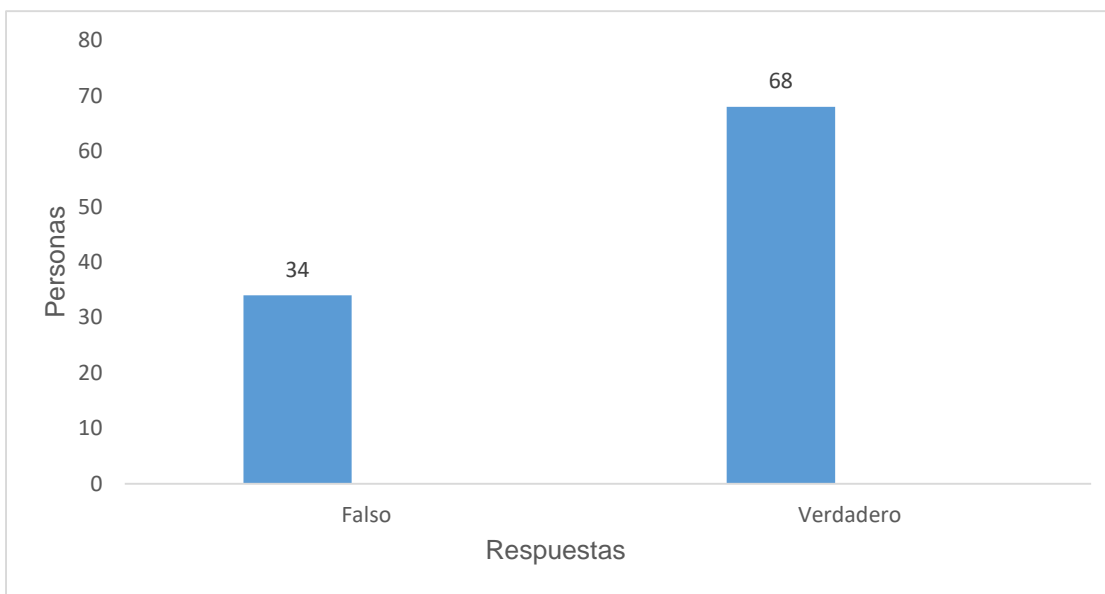


Figura N° 42. Los ingredientes en las etiquetas se ordenan de mayor a menor cantidad, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

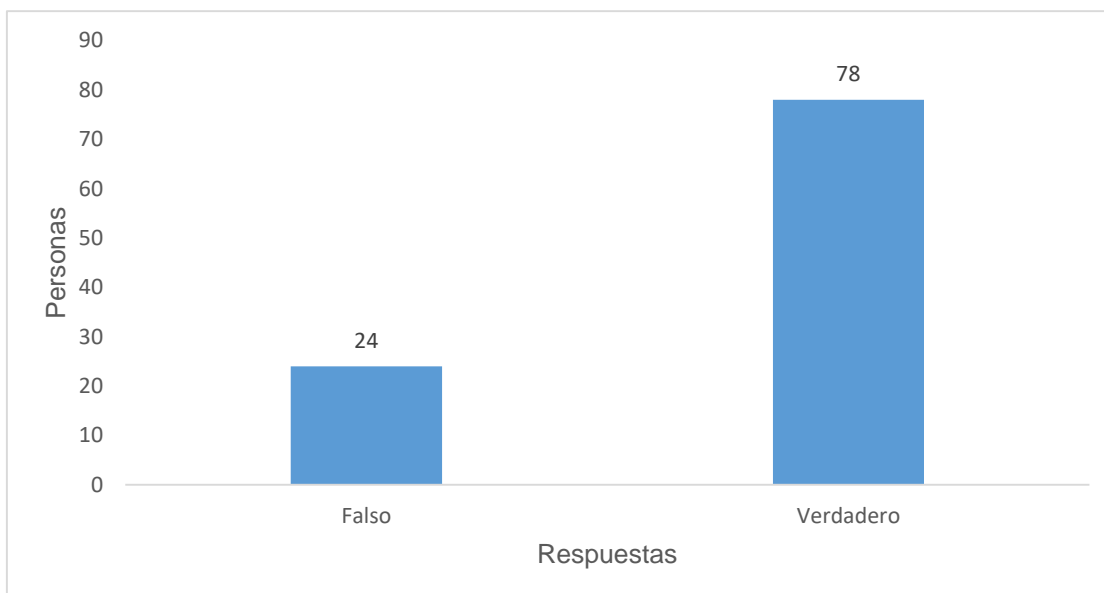


Figura N° 43. Es la natilla una fuente de grasa, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

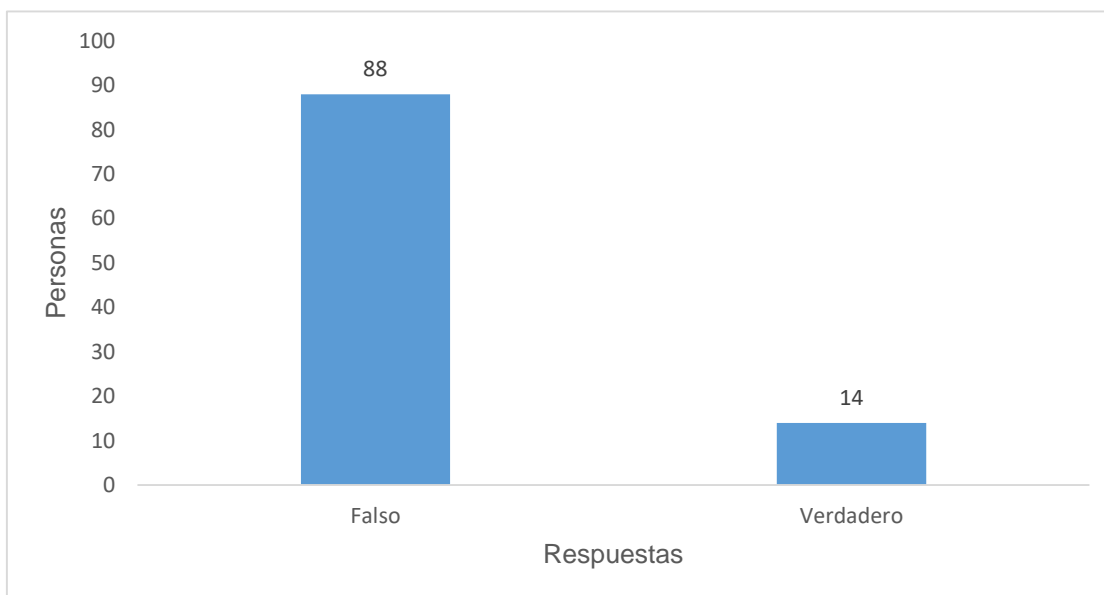


Figura N° 44. La única razón para padecer diabetes es por el consumo excesivo de azúcar, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

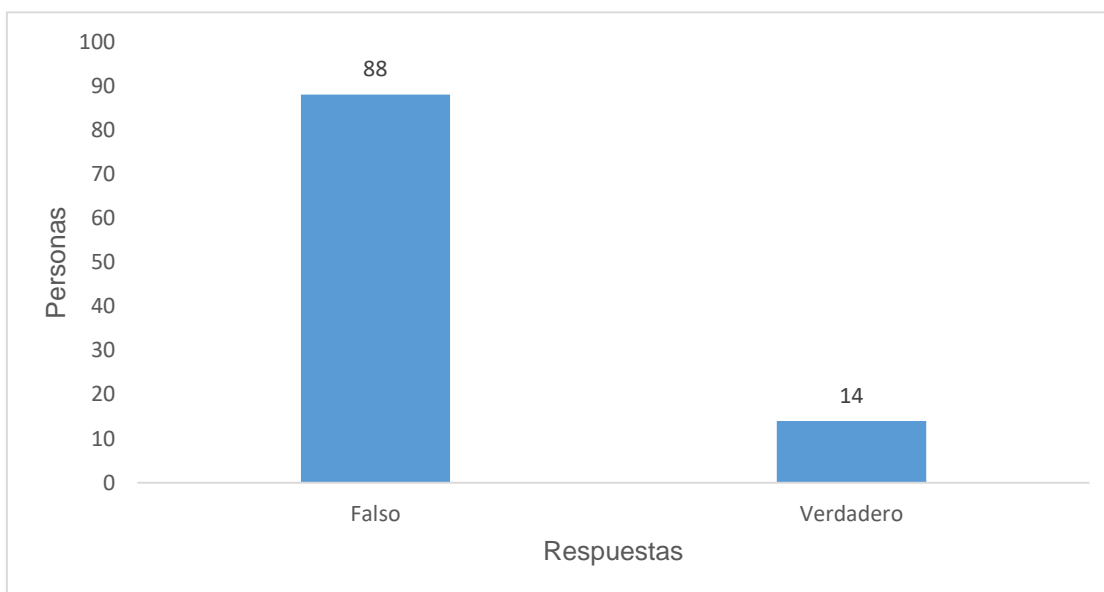


Figura N° 45. Consumir alimentos libre de gluten genera disminución de peso, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

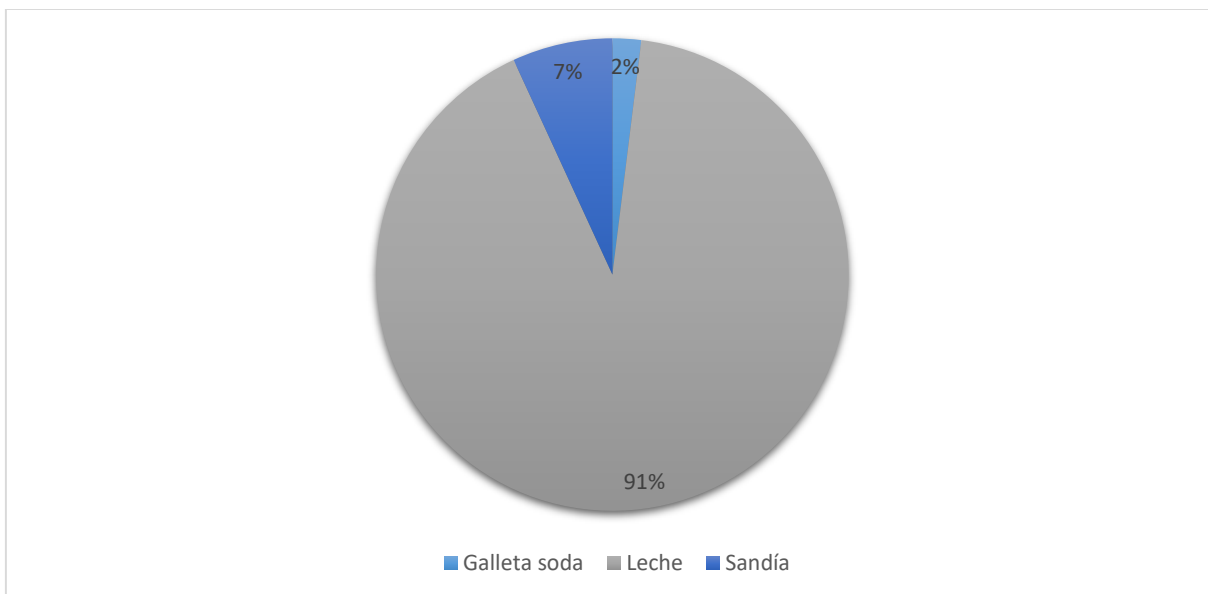


Figura N° 46. Ejemplo de alimento que representa importante fuente de proteína, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

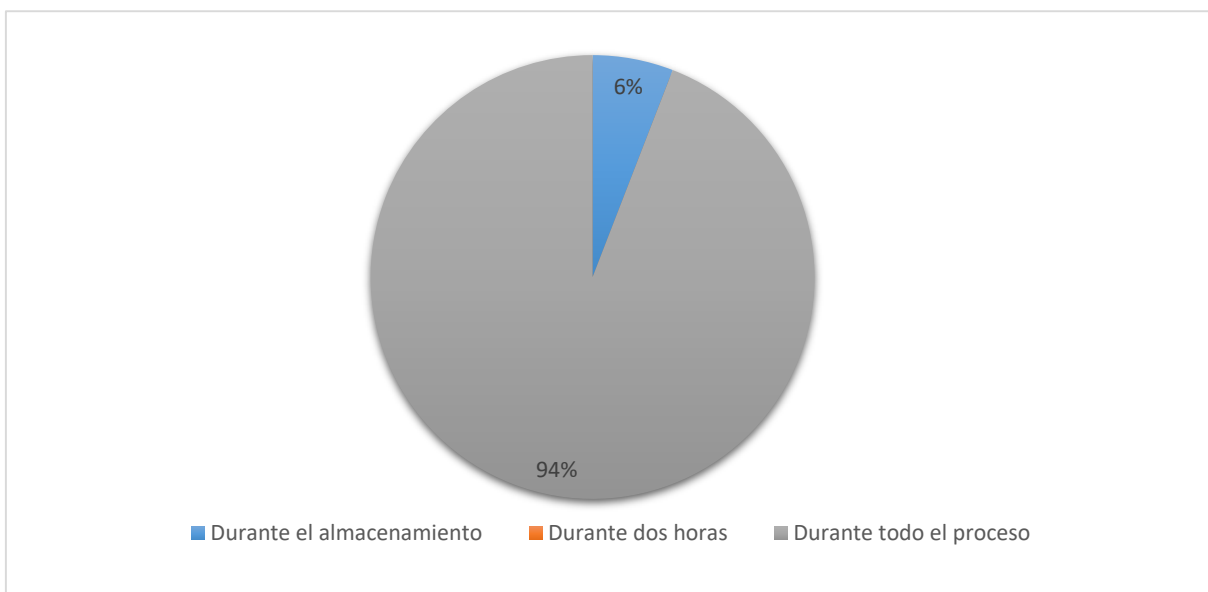


Figura N° 47. El tiempo necesario para mantener la cadena de frío de los alimentos, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

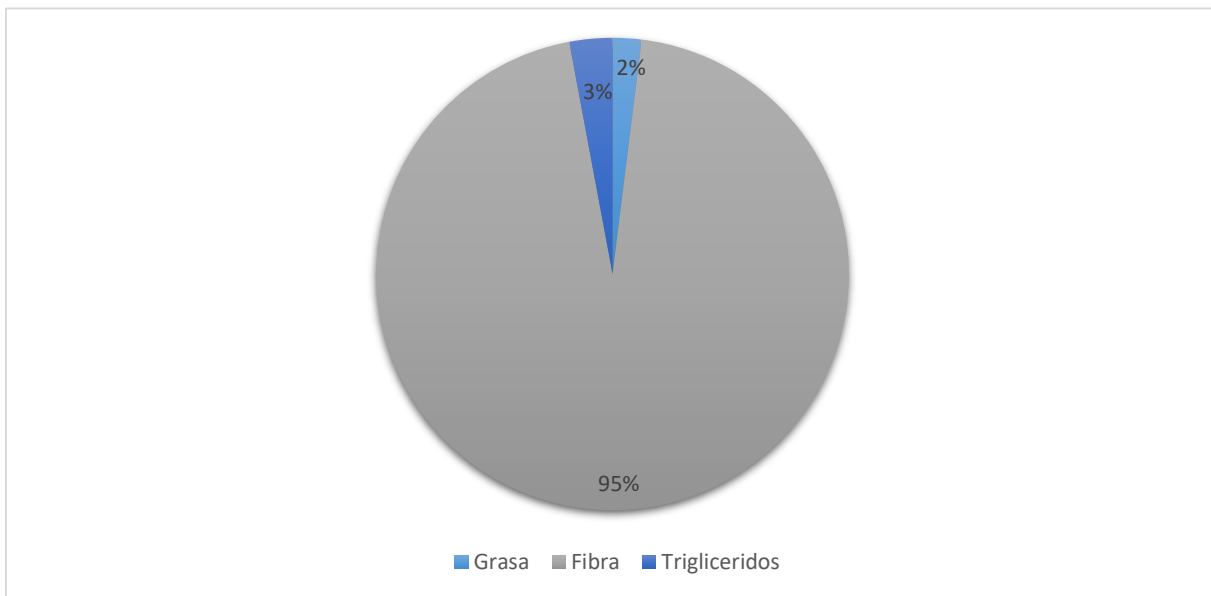


Figura N° 48. Un ejemplo de un nutriente presente en la naranja es, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

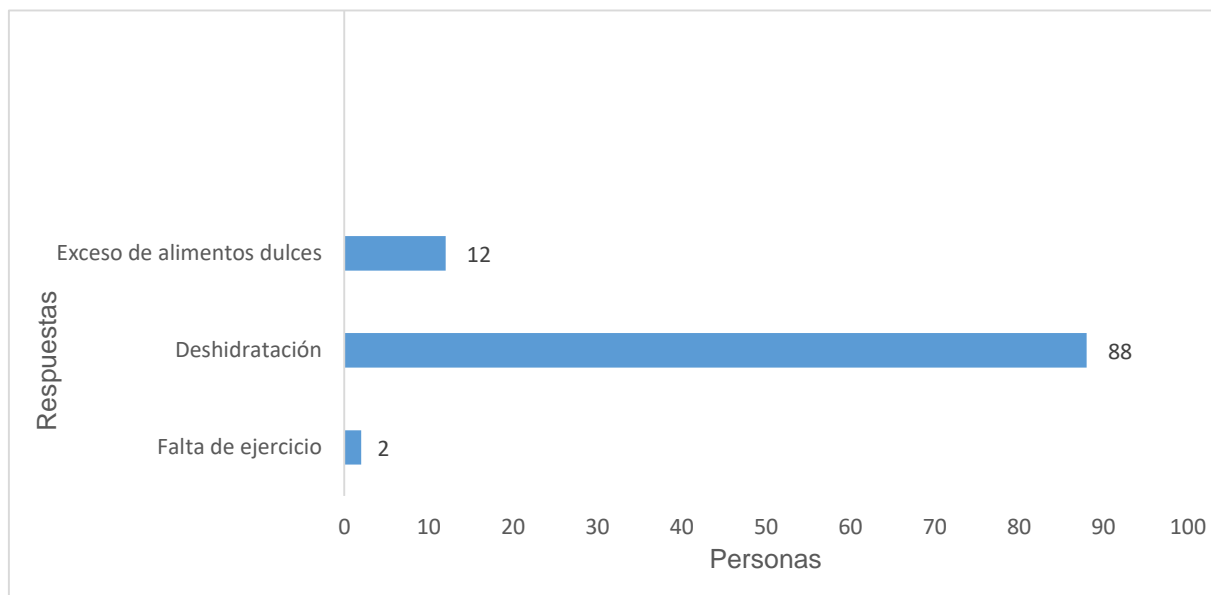


Figura N° 49. La coloración amarilla de la orina es, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

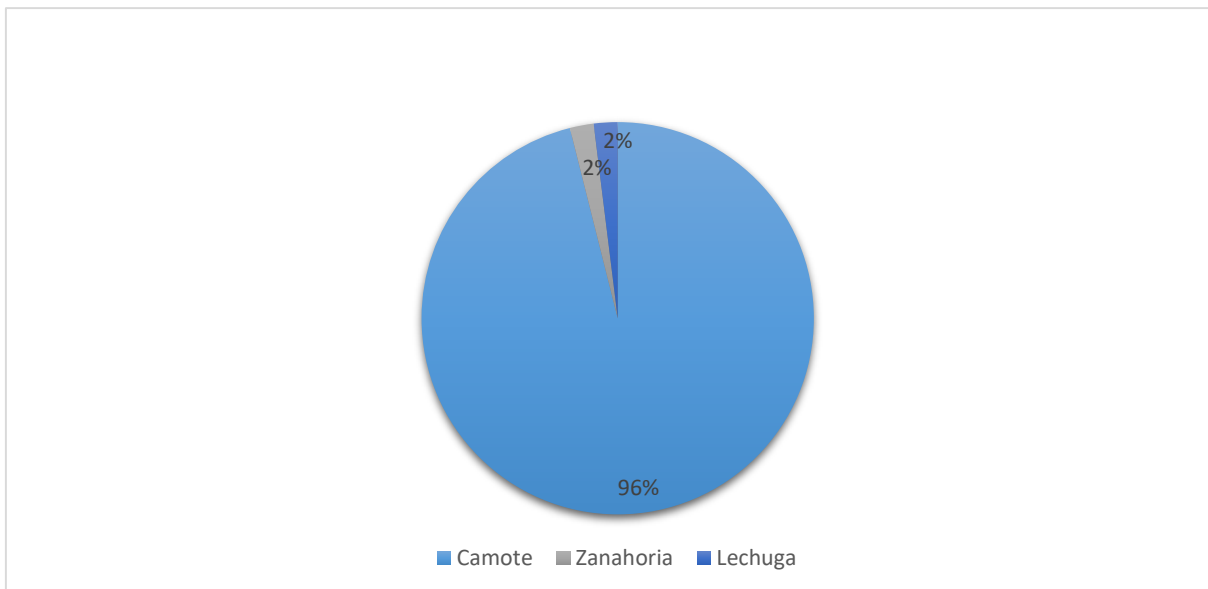


Figura N° 50. Un ejemplo de vegetal harinoso es, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

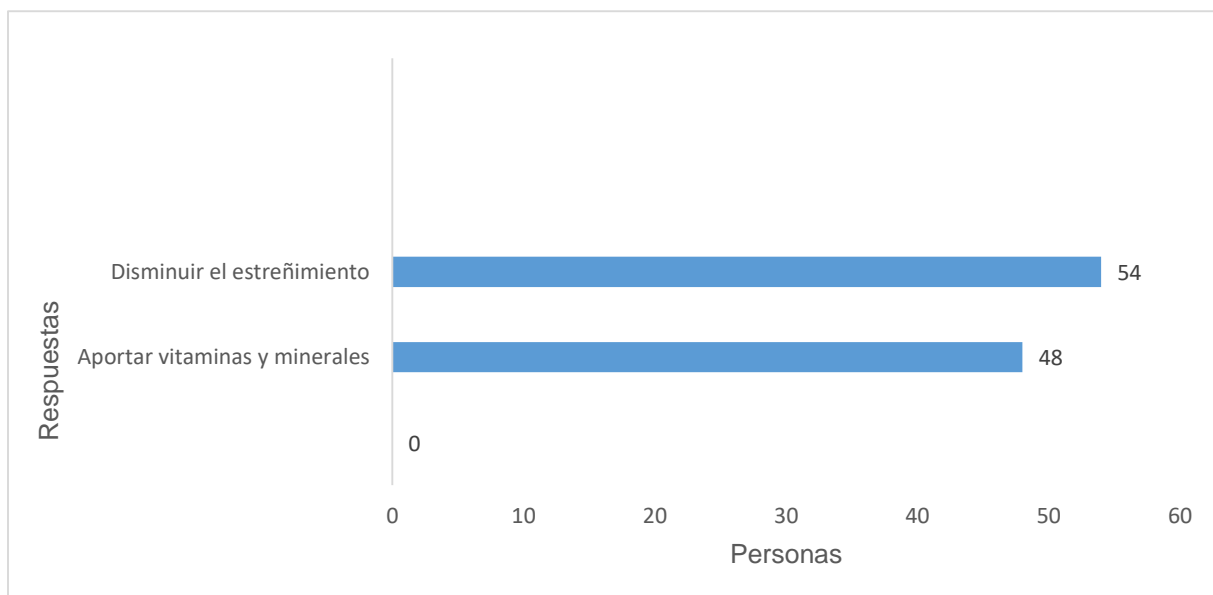


Figura N° 51. La función de la fibra en el organismo es, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

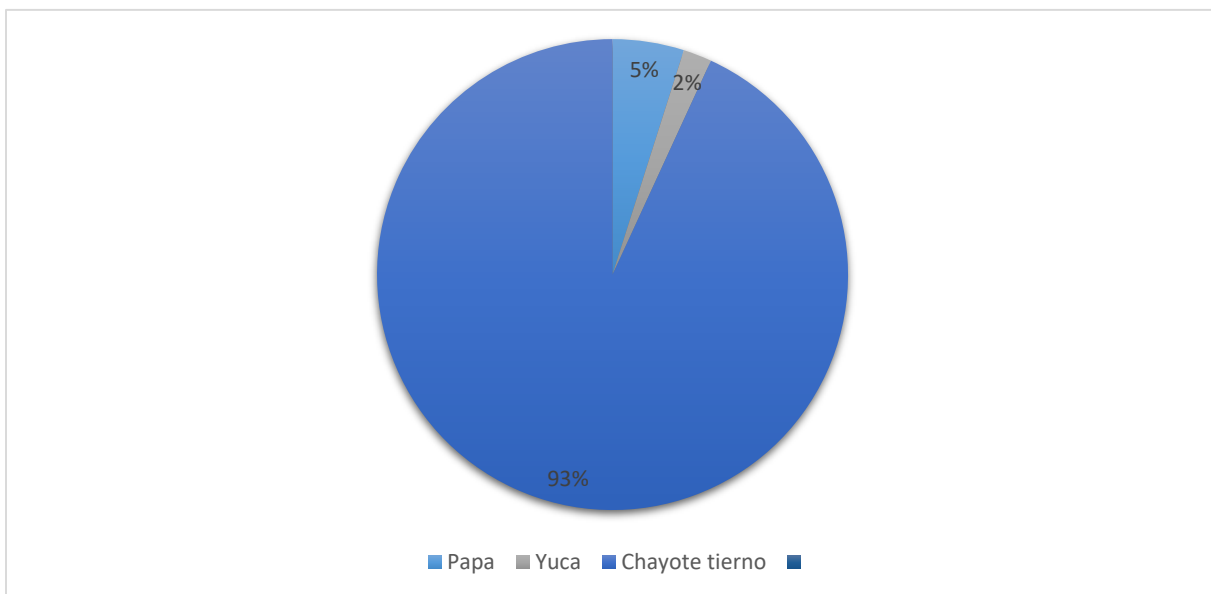


Figura N° 52. Un ejemplo de vegetal no harinoso es, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

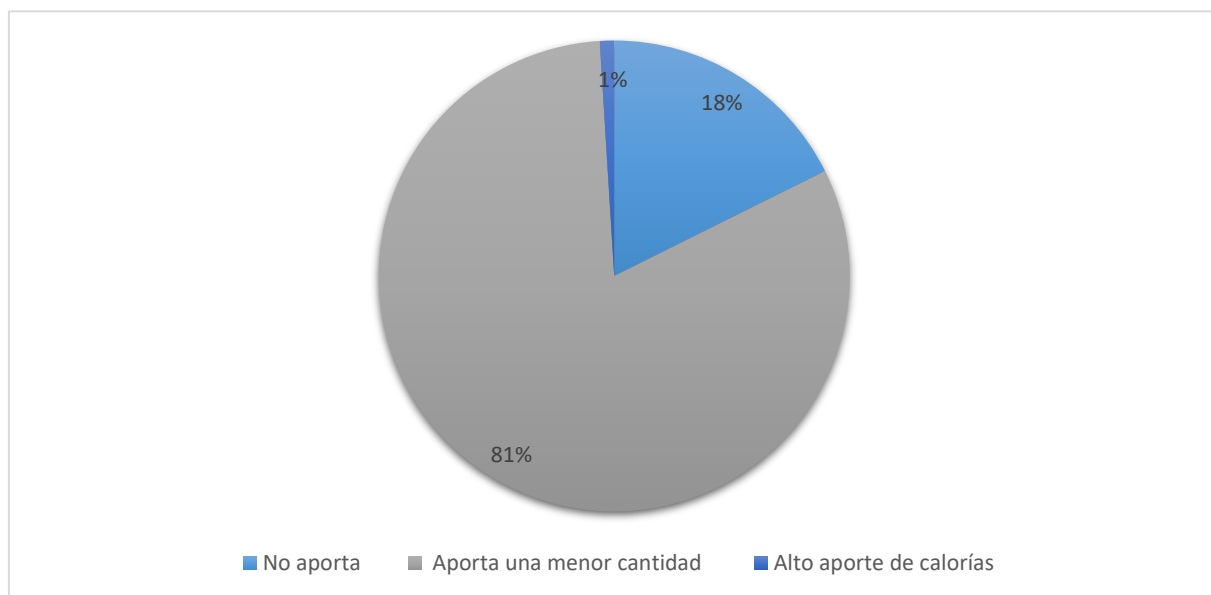


Figura N° 53. Cuántas calorías que aporta un alimento "light", respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

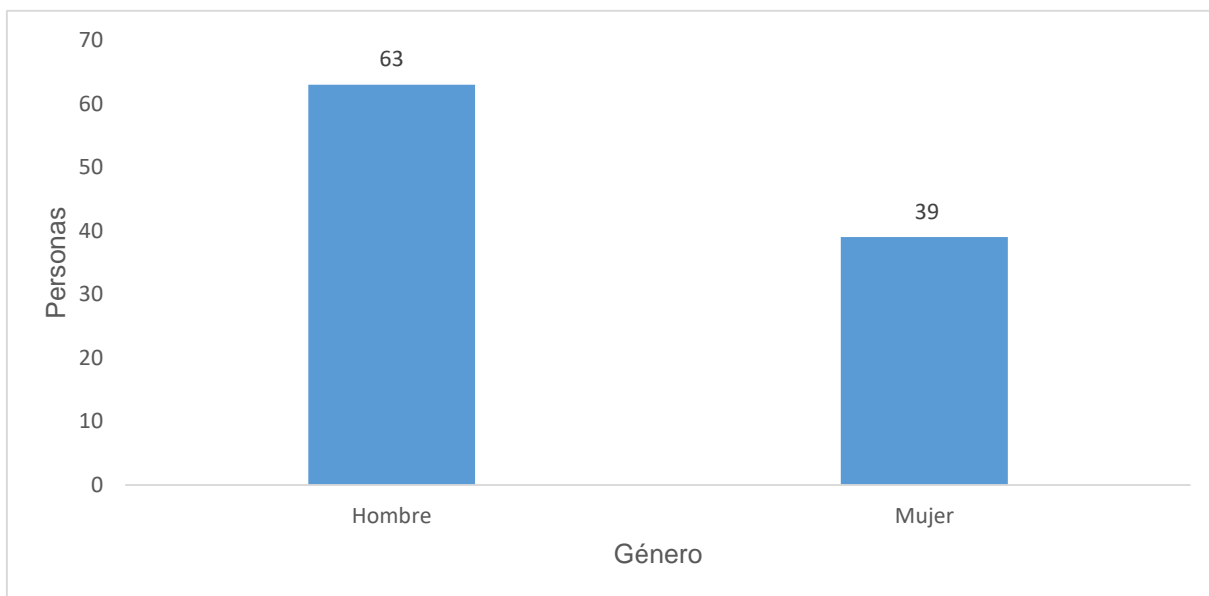


Figura N° 54. Género de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

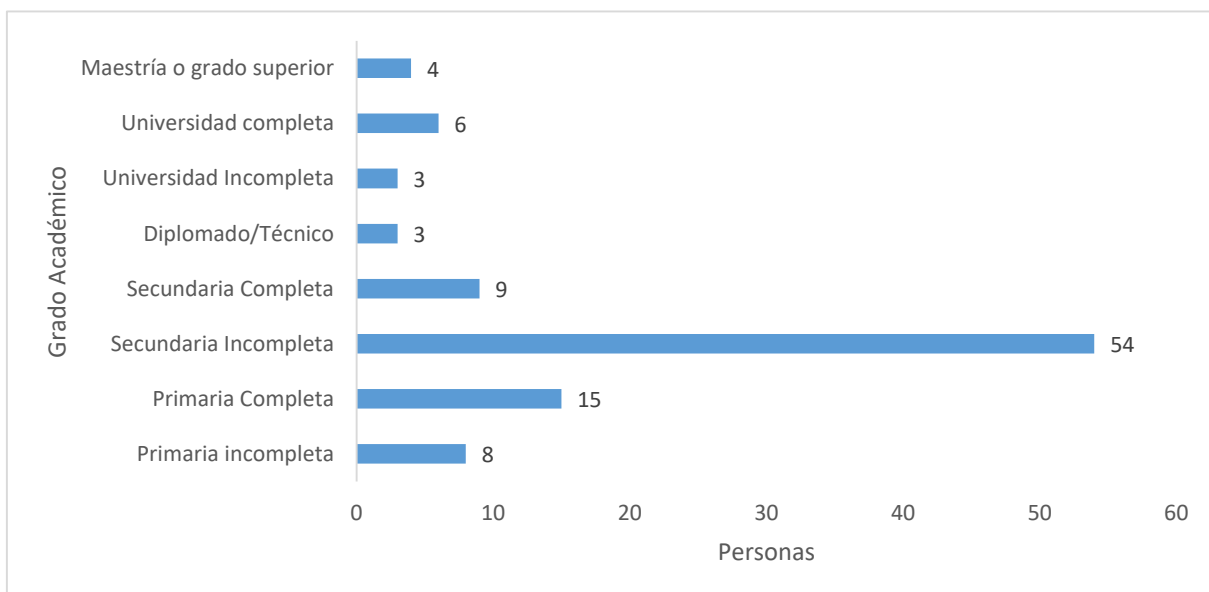


Figura N° 55. Grado académico de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Anexo 11. Diagnóstico sobre hábitos de alimentación de los colaboradores de la Vigui.

Diagnóstico sobre Hábitos Alimentarios

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal. La información es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada, su participación es de gran ayuda.

Fecha: / / Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación se presentan una serie de preguntas sobre generalidades del menú, marque la opción que considera correcta con una X.

1. Indique cuántos tiempos de comida realiza al día

- Desayuno
 Merienda de la mañana
 Almuerzo
 Merienda de la tarde
 Cena
 Colación nocturna

2. ¿Cuántos vasos con líquido (té, refrescos, agua, café, etc) consume al día?

- 1- 3 vasos
 4-6 vasos
 7 o más vasos

3. ¿Agrega sal a la comida ya servida en la mesa?

- Sí
 No

4. Marque la opción que más utiliza para endulzar las siguientes bebidas

Bebida	Azúcar blanca/ morena	Miel	Tapa dulce	de	Splenda, Natuvia, Estevia	No endulza	No consume
Café							
Té							
Refrescos							

6. ¿Cada cuánto tiempo visita el servicio de alimentos de la empresa? Marque solo una opción.

- De lunes a viernes
 3-4 veces a la semana
 1-2 veces a la semana
 1-3 veces al mes
 Nunca o casi nunca

7. ¿Cuánto tiempo por semana invierte en actividad física (caminar, correr, bailar, etc)?

- Menos de 150 minutos a la semana
 De 150 – 300 minutos a la semana
 Más de 300 minutos a la semana

Estado de Salud de los Trabajadores

Marque con una X las opciones que más se ajustan a su realidad.

8. ¿Padece usted alguna de estas enfermedades (puede marcar varias opciones)?

- Diabetes
 Hipertensión
 Colesterol alto
 Triglicéridos altos
 Ninguna de las anteriores

9. De acuerdo a la siguiente lista de alimentos, marque la opción que se ajusta al método de cocción que más utiliza en las preparaciones que consume a diario.

Alimentos	Frito	Hervido	Al vapor	Al horno	A la plancha	Microondas	Asado	No consume
Zanahoria								
Papa								
Huevo								
Pollo								
Pescado								

10. De acuerdo a la siguiente lista de alimentos, marque la opción que más se ajusta a la frecuencia con la que consume los alimentos.

Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Leche				
Queso blanco/amarillo				
Yogurt				
Margarina/ Mantequilla				
Natilla				
Aceite (girasol, canola, soya)				
Manteca				
Carne de res/ cerdo/pollo				
Pescado/ mariscos				
Mariscos enlatados (atún, sardinas, etc)				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc)				
Cereales(arroz, tortillas, espagueti, pan etc)				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas ,etc)				
Golosinas (chocolates, confites)/ galletas				
Azúcar/ mermelada/ miel				
Refrescos gaseosos				
Café o Té				
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc)				
Licor (cerveza, whisky, tequila,etc)				

11. ¿Cuál es su género?

- Mujer
 Hombre

12. ¿Cuál es su grado académico?

- Primaria incompleta Universidad incompleta
 Primaria Completa Universidad completa
 Secundaria incompleta Maestría o grado superior
 Secundaria completa
 Diplomado o técnico

13. Marque la opción que más se aproxima a su ingreso económico mensual

- Inferior a 250000 colones
 Entre 250000 y 349000 colones
 Entre 350000 y 450000 colones
 Más de 450000 colones

Muchas Gracias por su colaboración
Que los alimentos sean tu medicina y no la medicina tus alimentos

Anexo 12. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre hábitos alimentarios aplicado a los colaboradores de la Vigui, 2017

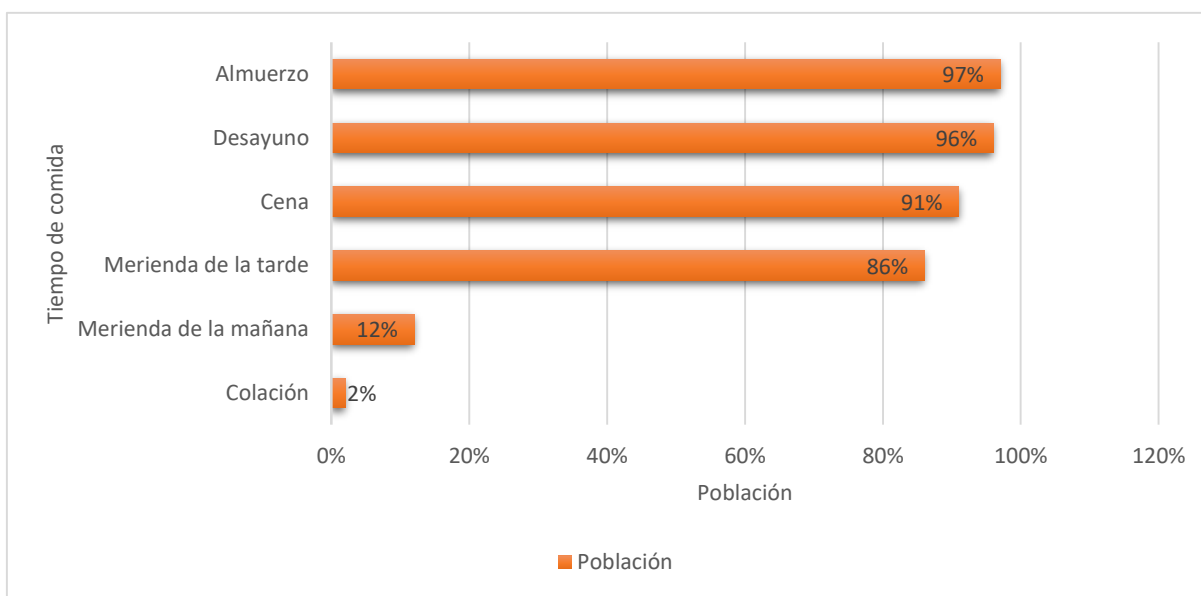


Figura N° 56. Tiempos de comida realizados al día por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

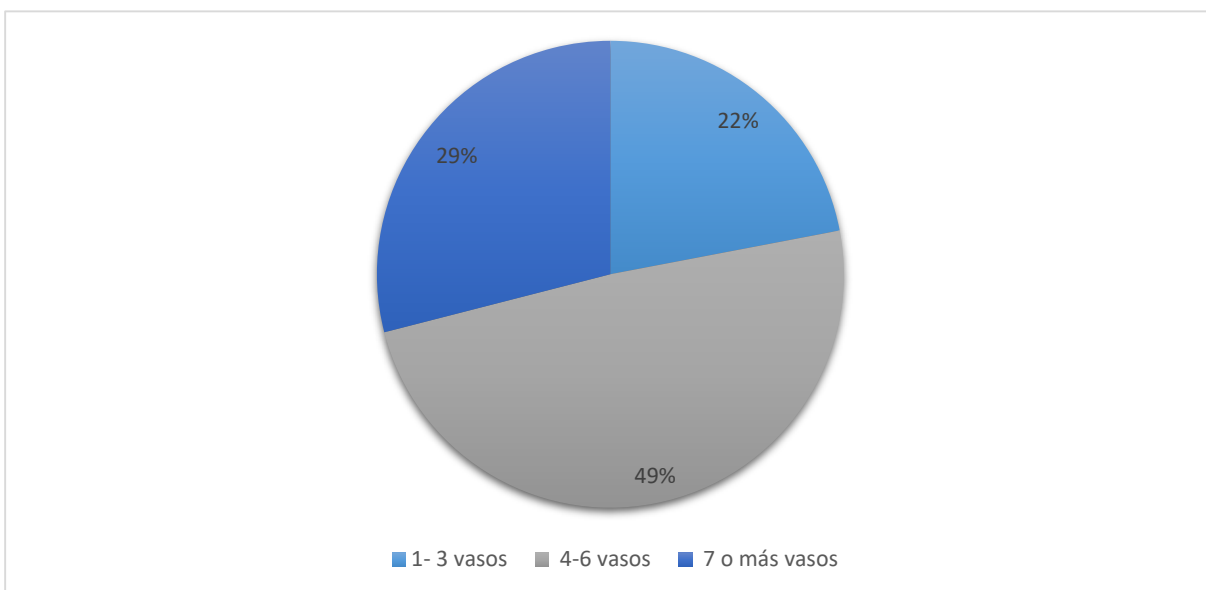


Figura N° 57. Vasos con líquido que se consumen al día, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

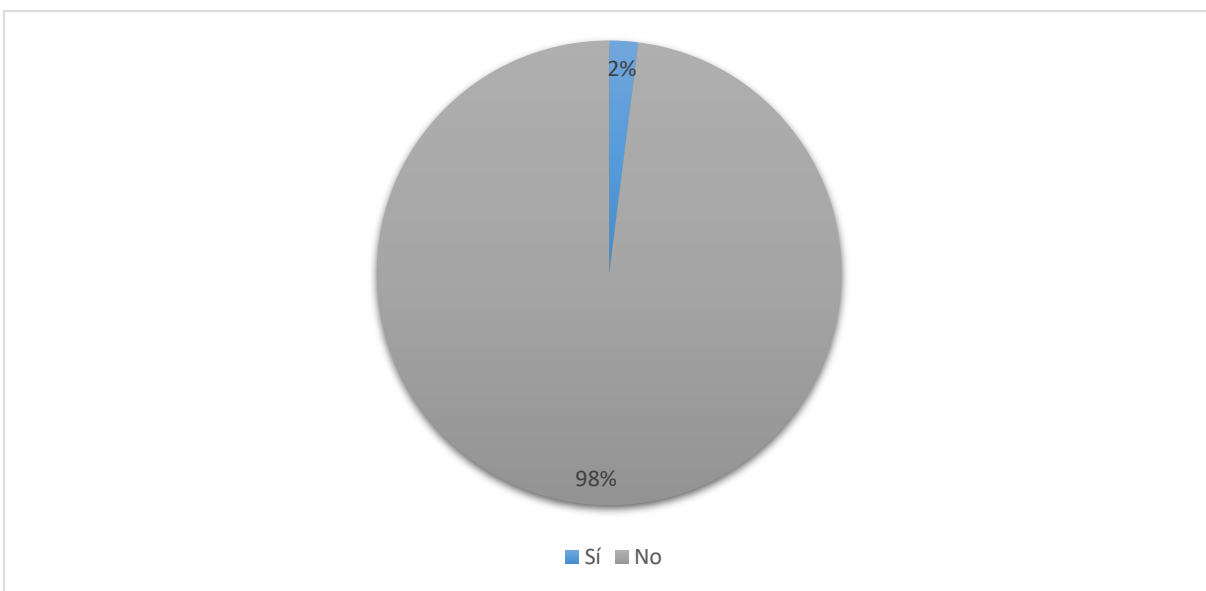


Figura N° 58. Agrega sal a la comida ya servida, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

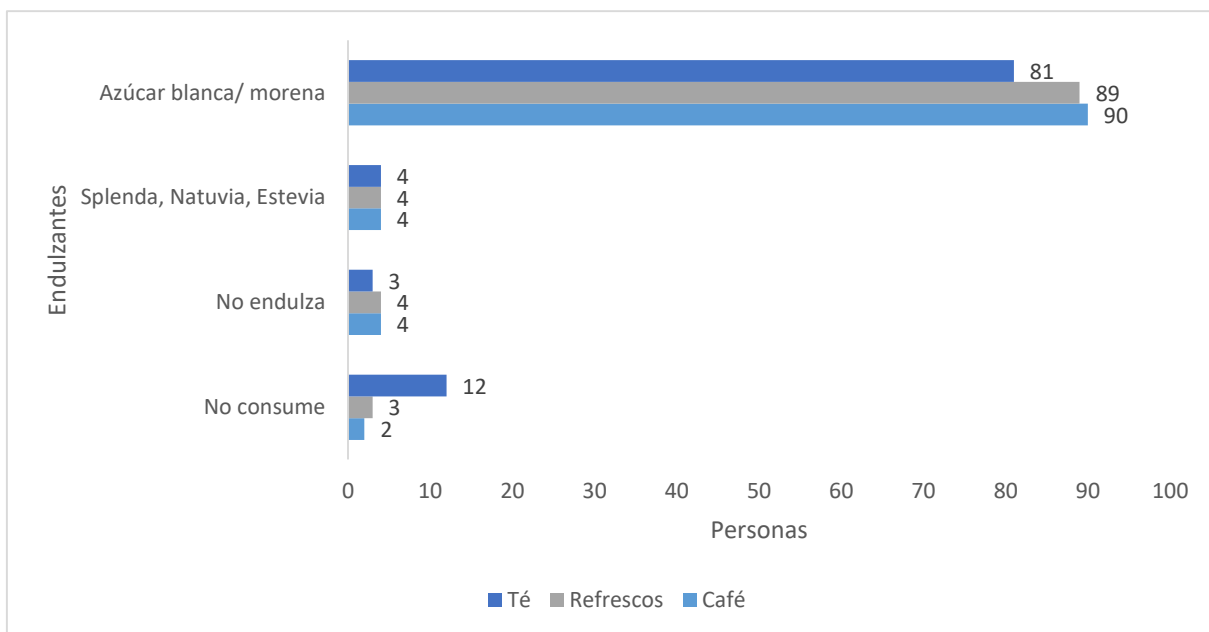


Figura N° 59. Endulzante más utilizado por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

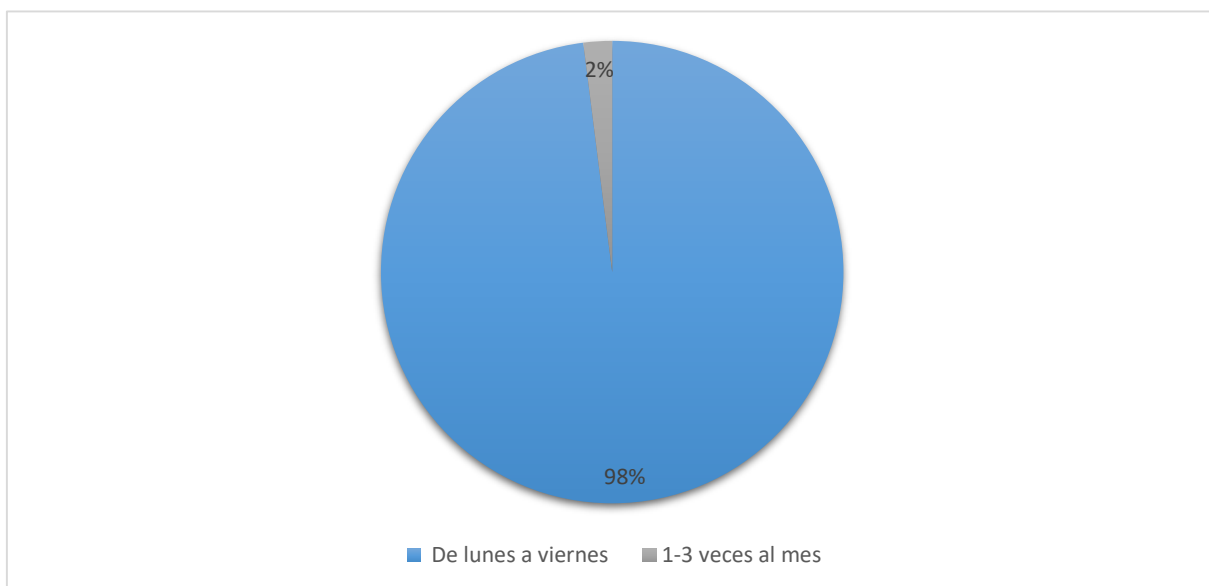


Figura N° 60. Visitas al servicio de alimentos, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

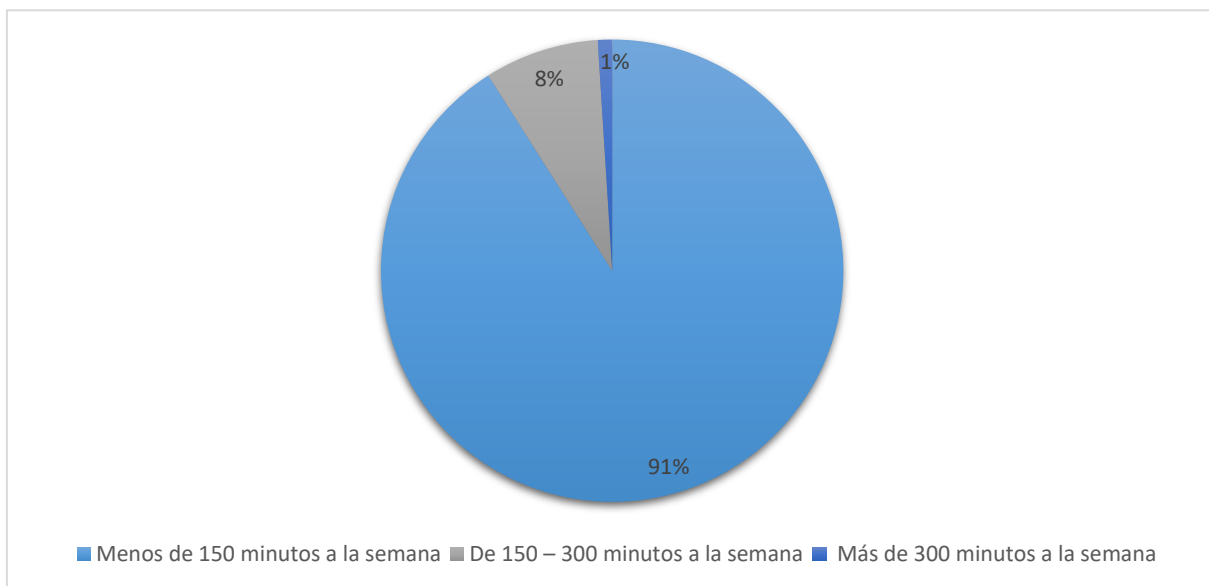


Figura N° 61. Tiempo semanal que se invierte en actividad física, respuesta de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

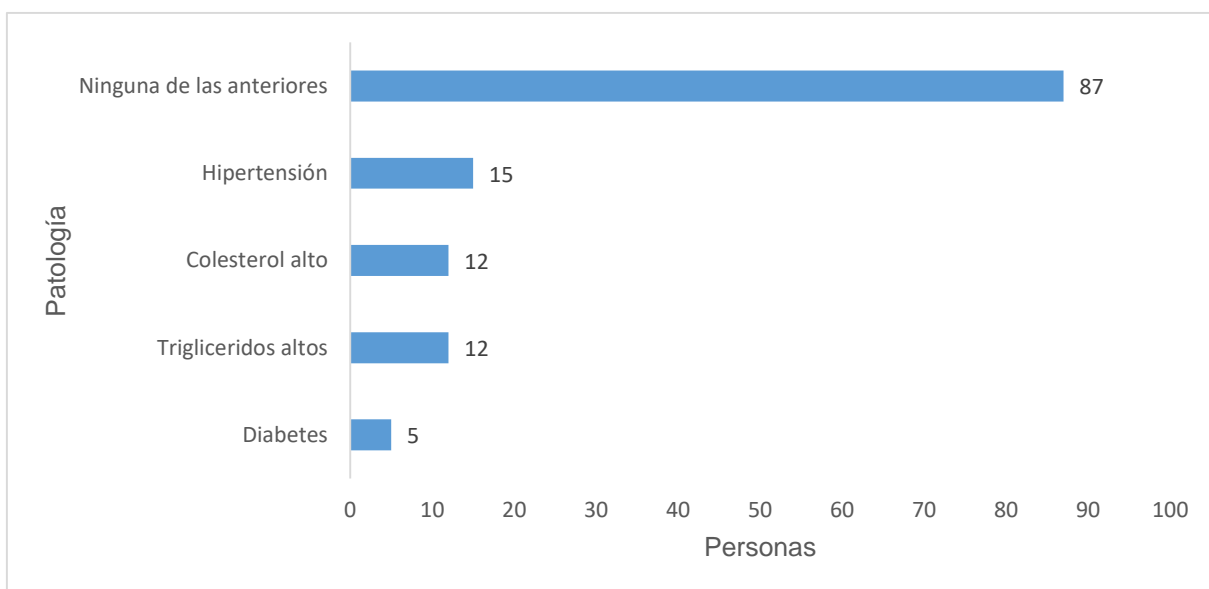


Figura N° 62. Patologías presentes en los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

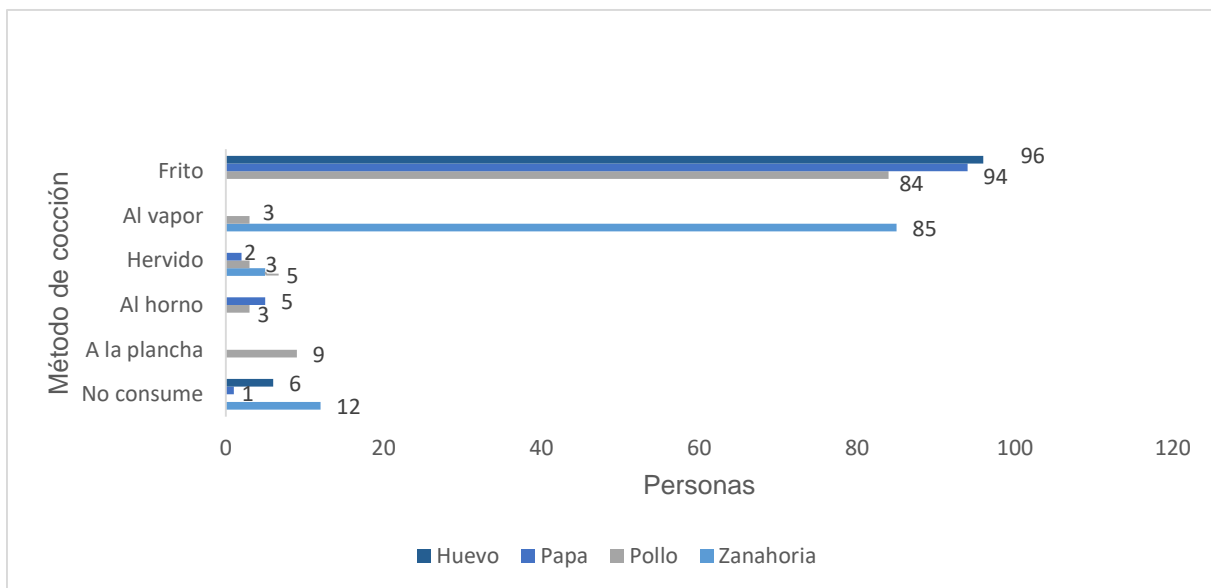


Figura N° 63. Métodos de cocción más utilizados por los colaboradores de la Vigía, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

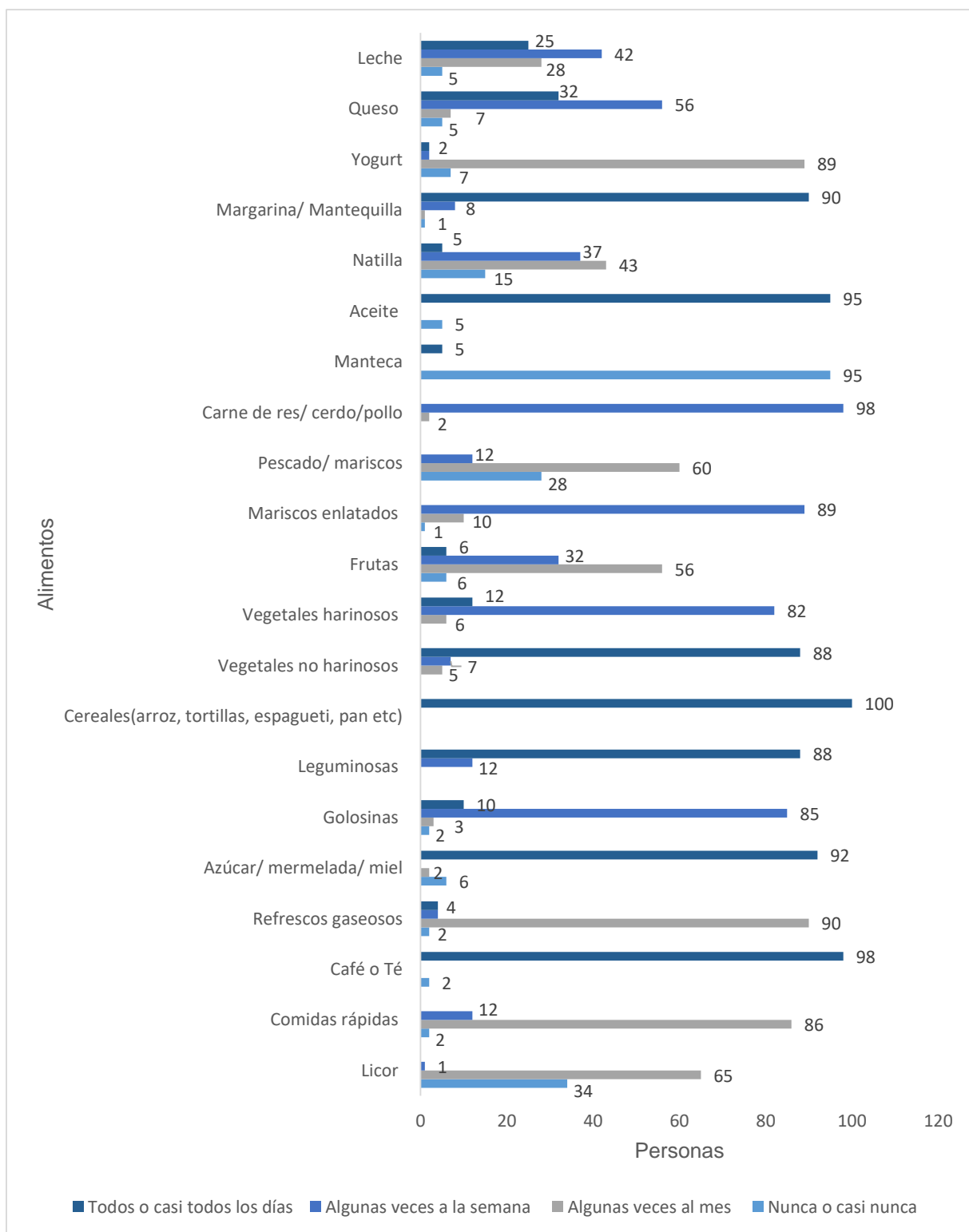


Figura N° 64. Frecuencia de consumo de alimentos de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

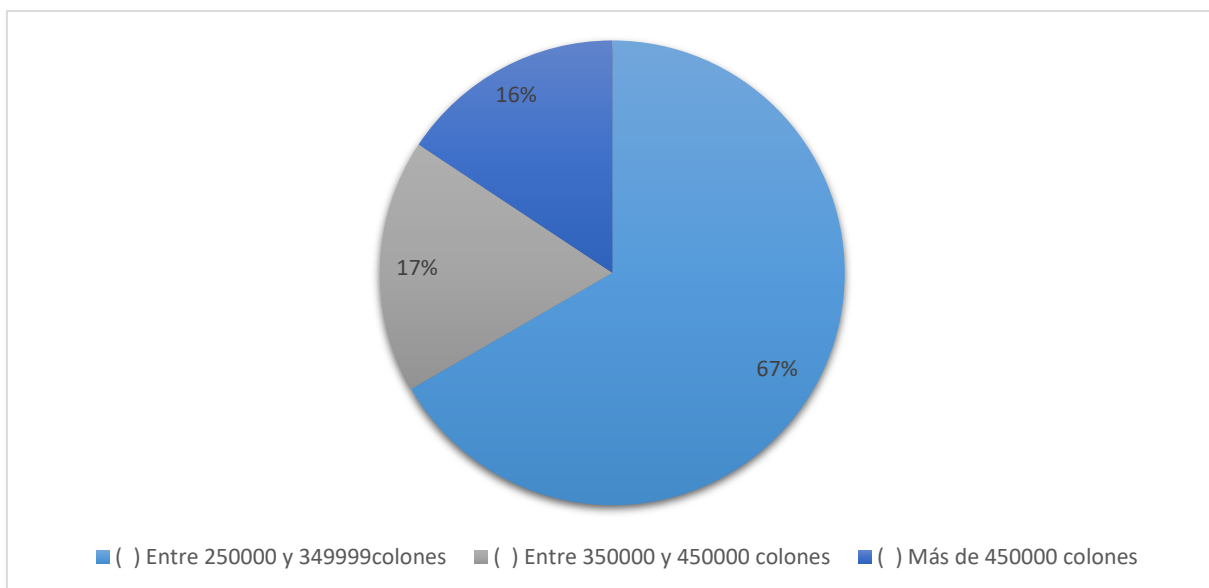


Figura N° 65. Ingreso económico de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Anexo 13. Datos antropométricos de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

Tabla N°23. Datos antropométricos de los colaboradores

Hombres					
Peso	Edad	Talla	% Agua	% Grasa	Musculo (Kg)
97,2	30	1,87	53,3	23,5 (+)	70,7
109,0	37	1,85	54,1	23,9 (+)	78,9
104,6	58	1,72	52,5	28,7 (++)	70,9
81,6	68	1,74	49,5	22,3 (+)	54,3
75,2	38	1,64	53,4	25,7 (++)	53,1
77,5	20	1,74	26,5	20,7 (+)	58,4
98,2	40	1,88	54,7	21,9 (o)	72,9
74,7	26	1,66	58,2	19,4 (o)	57,2
92,7	53	1,75	53,1	26,1 (+)	65,1
79,6	44	1,76	60,1	17,5 (o)	62,4
64,3	54	1,64	55,9	22,1 (+)	47,5
93,4	55	1,75	48,4	31,6 (++)	60,7
76,9	54	1,75	55,3	22,2 (+)	56,9
50,6	30	1,63	71,8	6,0 (-)	45,1
62,7	43	1,86	67,1	5,9 (-)	56,1
57,8	32	1,64	66,3	9,5 (o)	49,7
82,8	37	1,76	54,7	22,8 (+)	60,7
73,6	35	1,77	63,3	11,8 (o)	61,7
61,5	36	1,66	54,2	19,2 (o)	47,8
70,5	25	1,68	61,8	14,7 (o)	57,1
68,2	25	1,71	63,6	12 (o)	57,0
97,4	32	1,75	54,9	23,6 (+)	70,8
77,4	23	1,78	65,2	9 (o)	66,9
70,3	32	1,68	54,9	23,1 (+)	51,3
54,2	24	1,67	65,9	10,1 (o)	46,2
73,4	36	1,69	53,3	25,1 (++)	52,2
81,1	40	1,64	55,0	24 ,0 (+)	58,5
81,8	40	1,64	52,6	27,0 (+)	56,8
63	36	1,72	59,6	16,8 (o)	49,8
139	40	1,73	41,8	41,8 (++)	76,2
81,2	43	1,70	51,7	27,3 (+)	56,1
57,1	32	1,67	68,5	6,6 (-)	50,7
83,2	22	1,83	59,,5	15,6 (o)	66,7

48,6	39	1,55	60,4	18,3 (o)	37,7	
64,0	43	1,69	64,5	11,4 (o)	53,8	
82,5	26	1,73	53,5	28,8 (+)	55,8	
72,0	21	1,69	59,2	17,9 (o)	64,5	
58,5	32	1,70	67,6	6,9 (-)	51,7	
59,5	34	1,55	59,6	19,0 (o)	45,8	
65,5	30	1,74	64,8	20,1 (+)	55,9	
74,2	51	1,68	21,6	21,6 (o)	55,3	
66,7	47	1,67	65,0	10,6(-)	56,6	
73,8	48	1,73	58,8	17,8 (o)	57,6	
71,2	52	1,68	56,1	21,8 (o)	52,9	
69,5	37	1,70	60,8	15,5 (o)	55,7	
73,5	44	1,70	55,2	22,7 (+)	54,0	
80,0	46	1,71	52,6	26,1 (+)	56,2	
77,7	35	1,79	60,7	14,7 (o)	63,0	
70,2	46	1,56	50,1	30,6 (++)	46,2	
96,7	65	1,79	48,0	32,3 (++)	62,2	
77,4	54	1,68	51,3	28,1 (++)	52,9	
80,0	31	1,72	54,8	23,1 (+)	52,0	
91,0	45	1,75	50,0	32,8 (++)	60,0	
72,0	33	1,70	55,3	26,8 (++)	50,7	
66,0	23	1,66	59,0	13,3(-)	58,8	
70,0	30	1,72	59,1	12,1 (o)	60,0	
68,0	26	1,68	58,8	14,3 (o)	57,0	
76,1	38,2	1,71	56,2	20,1	57,2	Promedio

Fuente: Garita (2017)

Tabla N°24. Datos antropométricos de las colaboradoras

Mujeres					
Peso	Edad	Talla	% Agua	% Grasa	Musculo (Kg)
70,4	27	1,63	49,70	32,2 (+)	44,6
88,5	22	1,46	40,30	46,7 (++)	44,8
81,0	44	1,59	45,60	38,5 (+)	47,3
72,4	49	1,45	40,00	45,4 (++)	37,5
56,4	42	1,58	57,50	21,3 (o)	42,4
64,9	46	1,51	44,70	38,8 (++)	37,7
71,0	57	1,45	40,80	48,8 (++)	37,5
51,3	34	1,62	56,50	22,6 (o)	37,7
61,4	28	1,58	49,30	33,3 (+)	38,8
90,1	47	1,55	39,80	46,6 (++)	45,7
62,0	35	1,52	47,80	35,0 (+)	38,6
84,7	51	1,53	38,90	47,5 (++)	42,2
81,0	22	1,63	45,30	39,7 (++)	46,3
67,0	51	1,64	47,70	34,8 (+)	41,4
64,2	28	1,57	50,30	32,1 (+)	41,3
57,3	38	1,59	54,70	25,3 (o)	40,6
79,7	39	1,62	47,50	36,2 (+)	53,0
50,8	27	1,63	58,10	20,7 (-)	38,2
79,9	42	1,61	45,20	39,3 (+)	46,2
82,4	43	1,59	41,90	43,9 (++)	44,1
58,4	47	1,47	45,80	36,9 (+)	37,9
100,9	47	1,60	37,50	50,0 (++)	47,9
53,3	51	1,43	45,30	36,6 (+)	32,1
72,9	30	1,62	46,10	38,0(++)	42,9
58,2	30	1,52	52,80	28,3 (o)	39,6
65,3	30	1,54	50,40	32,0 (+)	42,1
62,0	39	1,49	49,40	32,5 (+)	37,8
71,6	48	1,66	44,30	39,7 (+)	41,0
62,2	50	1,54	46,00	36,7 (++)	37,4
59,3	21	1,58	56,60	23,3 (o)	38,0
58,7	32	1,56	55,00	22,8 (o)	38,8
79,2	30	1,50	40,20	44,7 (++)	42,0
65,0	49	1,64	58,50	21,3 (o)	42,0
64,2	28	1,57	58,00	20,5 (-)	38,9
65,1	28	1,60	49,00	35,1 (+)	39,3

76,9	50	1,52	46,20	30,5 (+)	38,5	
52,6	33	1,55	59,10	20,2 (o)	39,0	
64,7	48	1,53	40,30	43,7 (++)	29,8	
68,6	38,5	1,56	47,9	34,8	40,8	Promedio

Fuente: Garita (2017)

Anexo 14. Datos antropométricos promedio de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

Tabla N°25. Datos antropométricos promedio de los colaboradores

Indicador	Resultado
Total evaluados	95 personas
Total no aceptaron	4 personas
Total Incapacitados	3 personas
Total	102 personas
IMC Promedio	27 Kg/m ²
Peso Promedio	72,3 Kg
Edad Promedio	38 años
Estatura Promedio	1,63 m
Kcal Promedio	2200 Kcal

Fuente: Garita (2017)

Anexo 15. Formato composición corporal aplicada a los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

Nutrición

Composición Corporal



Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ años CA: _____ cm

Peso: _____ kg Talla: _____ cm IMC: _____ kg/m²

Indicador	Valor	Referencia
% De Grasa Corporal	_____ %	(-) Bajo en grasa. (0) Saludable. (+) Alto, por encima del margen saludable. (++) Obeso, muy por encima del margen.
Clasificación	_____.	
% De Agua	_____ %	Mujer: 45% a 60% Hombre: 50% a 65%
Complejión Física:		● Representa la Grasa ● Representa el músculo
Masa Muscular	_____ Kg	
Clasificación	_____.	
Tasa de Metabolismo Basal	_____ Kcal	
Edad Metabólica	_____ años	De 12 a 99 años
Grasa Visceral Clasificación	_____.	De 0 a 12 <input type="text" value="0"/> Nivel Saludable
	_____.	De 13 a 60 <input type="text" value="+"/> Nivel Excesivo de grasa

¿Cuáles medicamentos consume?:

DM	HTA	OB	Cardiovasculares	Cáncer	Dislipidemia	Otro

Realiza actividad física: () Si () No

¿Qué tipo de actividad física realiza?

¿Cuántas horas a la semana?

¿Consume alcohol? () Si () No

¿Fuma? () Si () No

c. Evaluación Dietética

¿Presenta algún tipo de alergia o intolerancia?

¿Cuáles son sus alimentos favoritos?

¿Cuáles son los alimentos que le disgustan?

¿Cuáles tiempos de comida realiza al día?

Desayuno ()	Merienda de la tarde ()
Merienda de la mañana ()	Cena ()
Almuerzo ()	Colación Nocturna ()

¿Cuáles métodos de cocción utiliza con mayor frecuencia?

Horneado ()	Frito ()
Hervido ()	Asado ()
Al vapor ()	Microondas ()

Quando cocina los alimentos ¿cuál tipo de grasa utiliza con mayor frecuencia?

Margarina	Mantequilla	Aceite (soya, girasol, etc)	Manteca	Aceite en spray	No usa

¿Con qué endulza sus bebidas usualmente?

Azúcar	Edulcorante	Mixto

La mayor parte de sus tiempos de comida los realiza en:

() Casa () Trabajo () Afuera

¿Agrega más sal a los alimentos ya cocinados? () Sí () No

¿Cuántos vasos con líquido consume al día? _____ vasos.

¿Padece estreñimiento? () Sí () No

¿Cuántas veces a la semana tiene deposiciones? _____ veces.

Frecuencia de Consumo

Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Leche				
Queso blanco/amarillo				
Yogurt				
Margarina/ Mantequilla				
Natilla				
Aceite (girasol, canola, soya)				
Manteca				
Carne de res/ cerdo/pollo				
Pescado/ mariscos				
Mariscos enlatados (atún, sardinas, etc)				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc)				
Cereales(arroz, tortillas, espagueti, pan etc)				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas ,etc)				
Golosinas (chocolates, confites)/ galletas				
Azúcar/ mermelada/ miel				
Refrescos gaseosos				
Café o Té				
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc)				
Licor (cerveza, whisky, tequila,etc)				

Consumo General

Tiempo de Comida	Hora	Alimentos
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de la tarde		
Cena		
Colación nocturna		

Requerimiento Energético

TMB	Kcal
VET	Kcal

Grupo de Alimento	Lácteos	Vegetales	Frutas	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Porciones Diarias						

Plan de Alimentación			
Tiempo de Comida	Alimento	Porciones	Ejemplo
Desayuno			
Merienda de la mañana			
Almuerzo			
Merienda de la tarde			
Cena			
Colación			

Recomendaciones

Anexo 17. Medición antropométrica a colaboradores que lo solicitaron de la Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

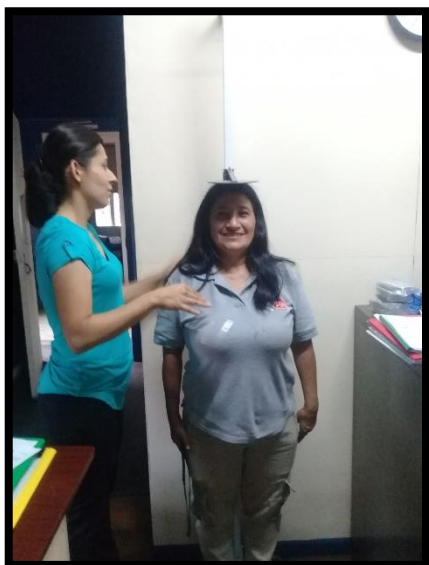


Figura N°66. Toma de medidas antropométricas, Vigui 2017

Anexo 18. Lista de intercambio entregada a los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

LÁCTEOS

1 Porción equivale a:

1 Tz de leche descremada, semidescremada, entera o de soya.

1 Tz de yogurt natural.

2/3 Tz yogurt griego o saborizado.

3 Cds de leche en polvo descremada o entera.

½ Tz de leche evaporada.

GRASAS

1 Porción equivale a:

1 Cdta de aceite (soya, canola, girasol), mantequilla, margarina, mayonesa.

1 Cda de queso crema, natilla, aderezos, paté.

2 Cds de linaza, coco rallado.

7-10 unidades = 1/4 de tz = lo que cabe en el puño de la mano de Nueces, almendras, pistachos, marañón.

20 Unidades de maní.

1/8 Aguacate.



PROTEÍNAS (CARNES)

1 Porción equivale a 30 g = la mitad de la palma de la mano = 2 cds:

Bajas en grasa (magra):

2 Claras de huevo, pollo sin piel, lomito, carne molida, salmón, tilapia, atún en agua, trucha, queso turrialba, cottage o ricota; sardinas, embutidos de pollo o pavo light.

Moderados en grasa (semimagra):

Pollo o pavo con piel, res cos grasa, cerdo, huevo entero, camarones, atún en aceite.

Altas en grasa:

Embutidos como salchichas, salchichón, mortadela, tocineta, quesos amarillos y maduros.



EQUIVALENCIAS

1 Cucharadita = 5 gramos.

1 Cucharada = 15 gramos.

¼ tz (60 mL) = 4 cucharadas.

½ tz (120 mL) = 8 cucharadas.

1 tz (250 mL) = 16 cucharadas.



NUTRICIÓN

*Porciones de Alimentos
Esther Garita Madrigal*

FRUTAS

1 Porción equivale a:

- ½ Banano grande o 1 pequeño.
- 1 Tz de papaya, melón, moras, sandía, fresas, frambuesas, sandía.
- ½ Tz de jugo de naranja, toronja, manzana.
- 1 Unidad de manzana, mandarina, naranja, durazno, ciruelas, mango, pera, guayaba, limón dulce pequeña.

1 Kiwi.

1 Rebanada o ¾ de tz.

17 Unidades uvas.

6 Unidades Jocotes maduros.

2 Cdas de pasas.

2 Unidades de higos medianos.

3 Unidades de dátiles pequeños.



AZÚCAR

1 Porción equivale a:

- 3 Cds de azúcar blanca, moreno, miel de abeja, jalea, siropes, mermeladas, miel de tapa de dulce.
- ½ Tz de gelatina.
- 2 Cds de chocolate en polvo

VEGETALES COCIDOS

1 Porción equivale a ½ tz de:

- Vainicas.
- Ayote tierno.
- Berenjena.
- Brocoli.
- Chayote.
- Brocoli
- Coliflor.
- Cebolla.
- Espinacas.
- Hojas de mostaza.
- Remolacha.
- Zapallo.



VEGETALES CRUDOS

1 Porción equivale a 1 tz de:

- Rabanos.
- Zanahorias.
- Tomate.
- Lechuga.
- Palmito.
- Repollo.
- Hongos
- Pepino.



CARBOHIDRATOS (HARINAS)



1 Porción equivale a:

- ½ Taza (tz) de arroz.
- ½ Tz de pasta.
- ½ Tz de gallo pinto.
- ½ Tz de frijoles, lentejas, garbanzos.
- 1 Rebanada de pan blanco o integral, hot dog, hamburguesa.
- 4 Dedos de pan baguette.
- 2 Cucharadas (cds) de avena, granola, maicena.
- ¼ Tz de granola, avena.
- 2 Tortillas pequeñas (tortiricas) o 1 grande (fogón).
- 1 Paquete (paq) de galletas soda, sanísima, maría, tosh, (cualquiera sin relleno).
- 2 Tortitas de arroz, plátano, yuca, papa.
- 1/3 Tz de quinoa, fibra.
- ½ Tz de cereal, maíz dulce.
- ½ Tz de puré o picadillo de papa, yuca, camote, plátano, ayote sazón, tiquizque, ñame.
- 1 Papa mediana o dos pequeñas.
- 2 Unidades de pejibaye,
- ½ Elote grande,
- ½ Pita.
- 1 Panqueque.
- 3 Cucharadas (cds) de harina de trigo.
- 2 Cds de harina de maíz.

Anexo 19. Datos de seguimiento de los colaboradores de La Fábrica de Fideos Precocidos de Costa Rica, Vigui S.A

Tabla N°26. Datos antropométricos seguimiento de los colaboradores

1° Consulta						
Paciente	Peso	Talla	Circ.Abdominal	Masa muscular	% grasa	% agua
1	76,9	1,71	104	55,9	22,2	55,3
2	81,6	1,74	98,5	54,3	30	49,5
3	81	1,63	98	46,3	39,7	45,3
4	64,3	1,64	81	47,5	22,1	55,9
5	71	1,45	101	37,50	48,80	40,80
6	62	1,52	96	38,60	35,00	47,80
7	104,6	1,72	110	70,90	28,70	52,50
8	96,7	1,79	107	62,20	32,30	48,00
9	92,7	1,75	95	65,10	26,10	53,10
10	84,7	1,53	110	42,20	47,50	38,90
2° Consulta						
Paciente	Peso	Talla	Circ.Abdominal	Masa muscular	% grasa	% agua
1	75,9	1,71	96	55,8	22	55,5
2	81,6	1,74	98,5	54,2	30,1	49,5
3	81	1,63	98	45,8	40	43,3
4	64,3	1,64	81	47,5	22,1	55,9
5	71	1,45	100	40,79	48,80	37,5
6	60	1,52	86,5	40,55	48,5	47,9
7	98	1,72	107,5	70,9	26,9	53,4
8	90,3	1,79	107	61	28,9	50,5
9	90	1,75	90	66,50	24,10	55,00
10	80,5	1,53	105	44	45,7	40

Fuente: Garita (2017)

Anexo 20. Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú ofrecido por el servicio de alimentos a los colaboradores de la Vigui S.A

Diagnóstico Sobre Aceptabilidad del Menú

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal. La información es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada, su participación es de gran ayuda.

Fecha: / /

Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación se presentan una serie de preguntas sobre generalidades del menú, marque la opción que considera correcta con una X

1. Indique cuántas veces a la semana consume alimentos del comedor institucional

- () De 1-5 veces
 () De 6- 10 veces
 () Más de 10 veces a la semana

2. Marque con una X la opción que más se ajusta a su criterio según los alimentos que ha consumido en el servicio de alimentos.

Pregunta	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala
Sabor de los alimentos				
Temperatura de alimentos servidos				
Cocción de los alimentos				
Cantidad de alimento servido por plato				
Presentación del personal				
Atención del personal				
Velocidad de atención del personal				
Limpieza del servicio de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Horario del servicio de alimentos				
Iluminación del servicio de alimentos				
Ventilación del servicio de alimentos				
Decoración del servicio de alimentos				
Precios de los alimentos				

Anexo 21. Resultados obtenidos del diagnóstico sobre aceptabilidad del menú aplicado a los colaboradores de la Vigui, S.A

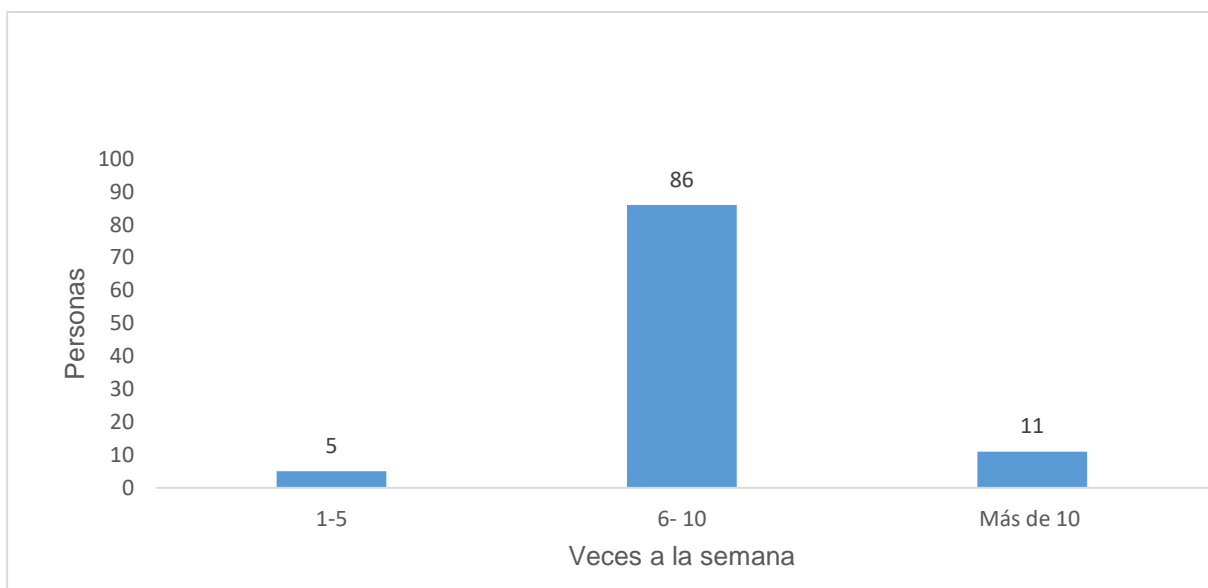


Figura N° 67. Veces a la semana que se consumen alimentos del comedor, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

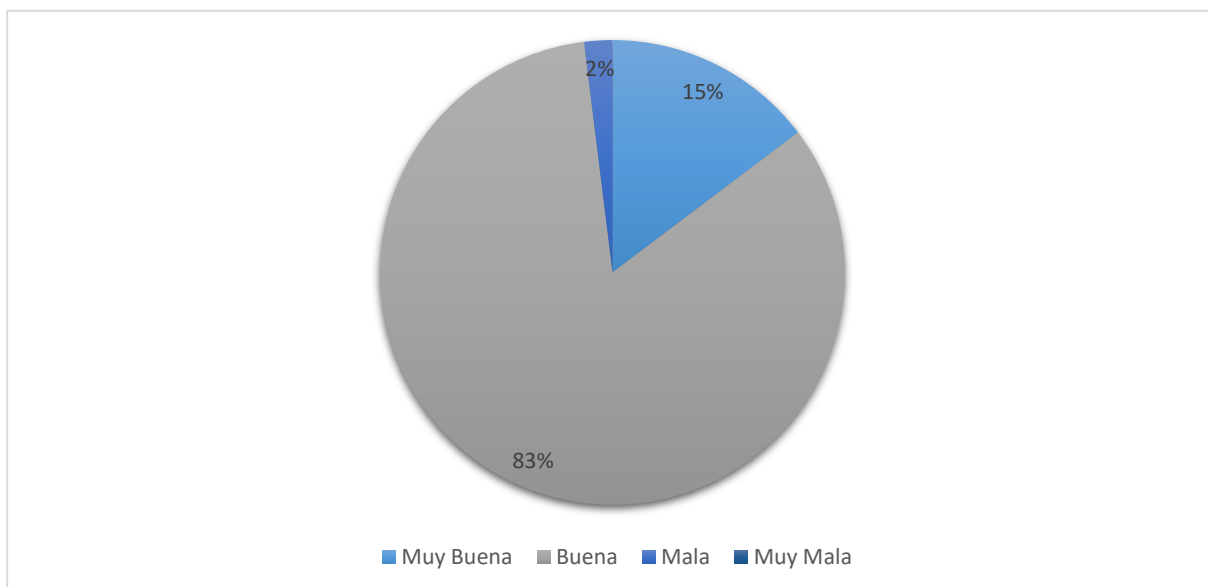


Figura N° 68. Percepción del sabor de los alimentos ofrecidos en el comedor, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

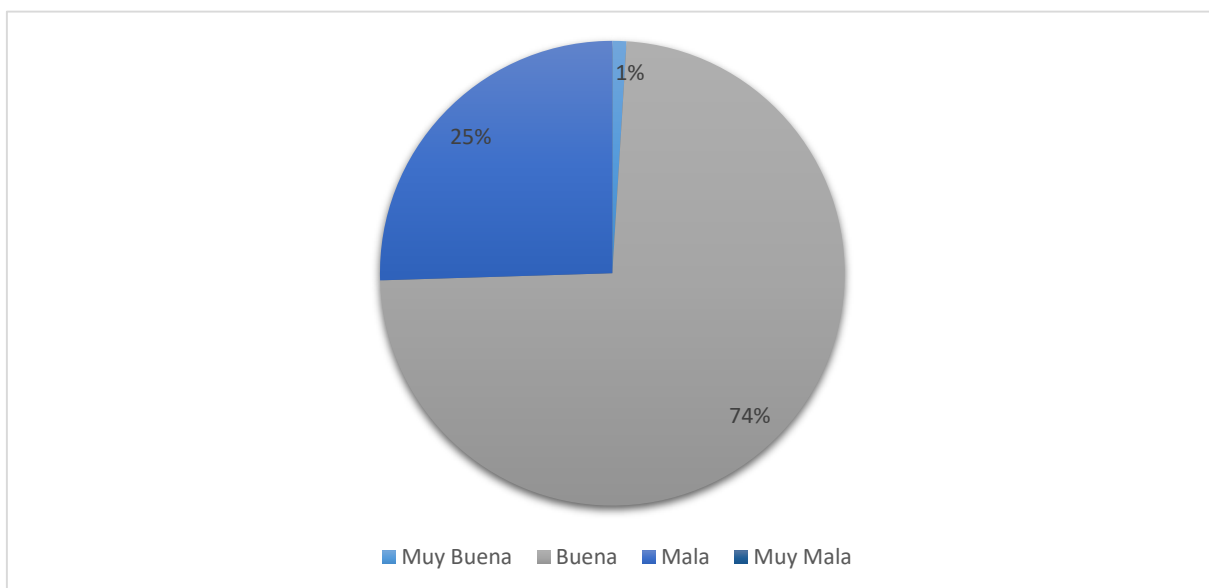


Figura N° 69. Percepción de la temperatura de los alimentos ofrecidos en el comedor, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

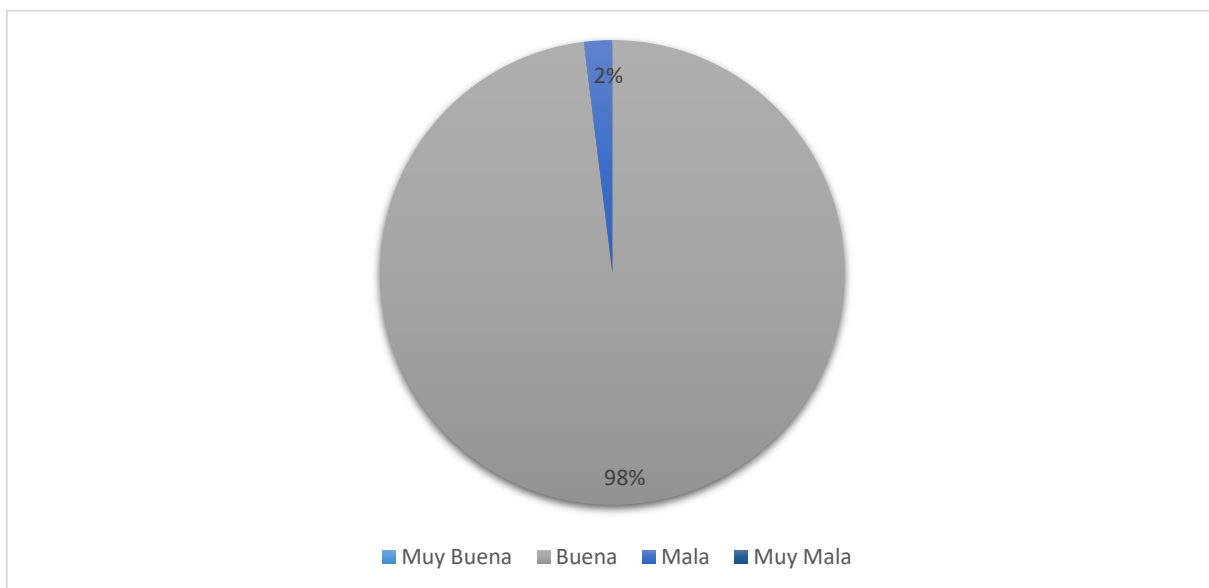


Figura N° 70. Percepción de la cocción de los alimentos ofrecidos en el comedor, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

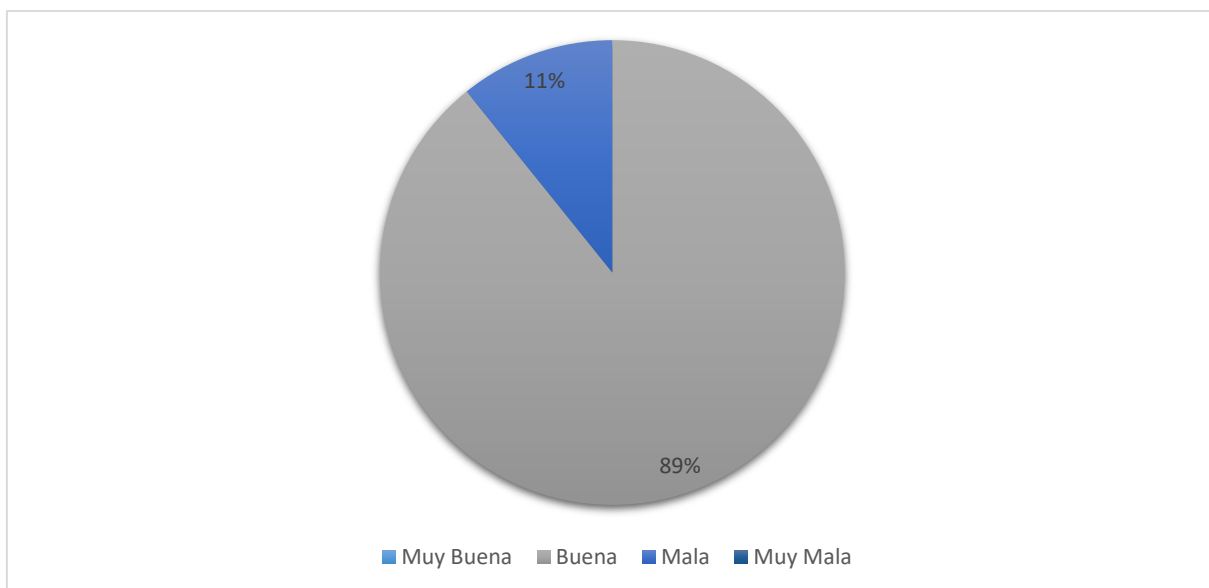


Figura N° 71. Percepción de la cantidad de alimentos servidos en el comedor, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

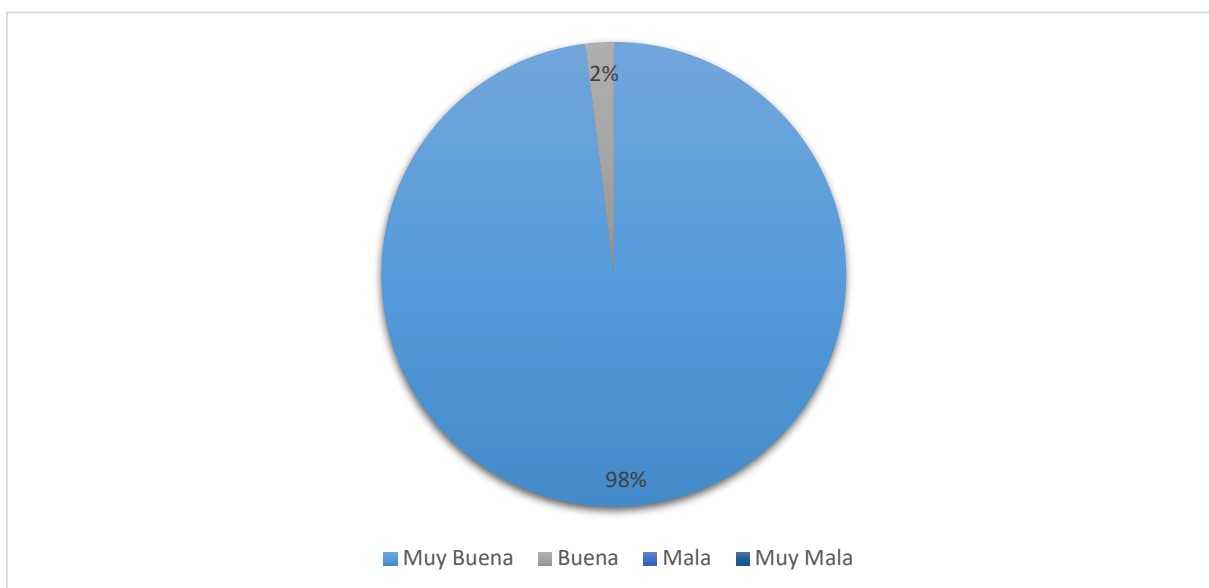


Figura N° 72. Percepción de la presentación del personal del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

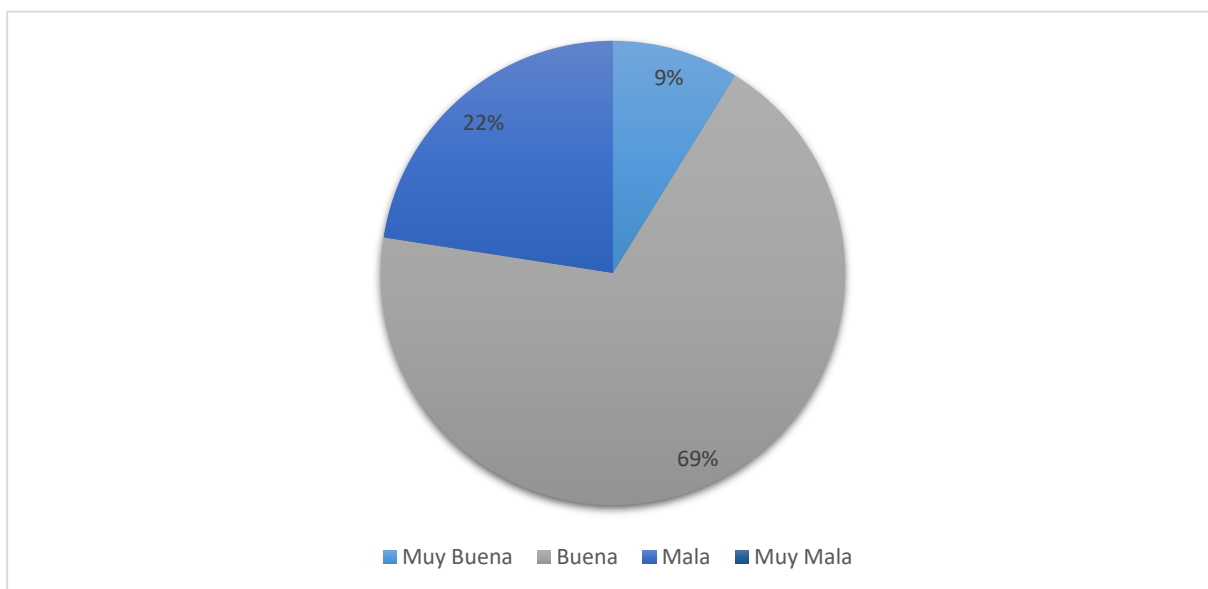


Figura N° 73. Percepción de la atención del personal del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

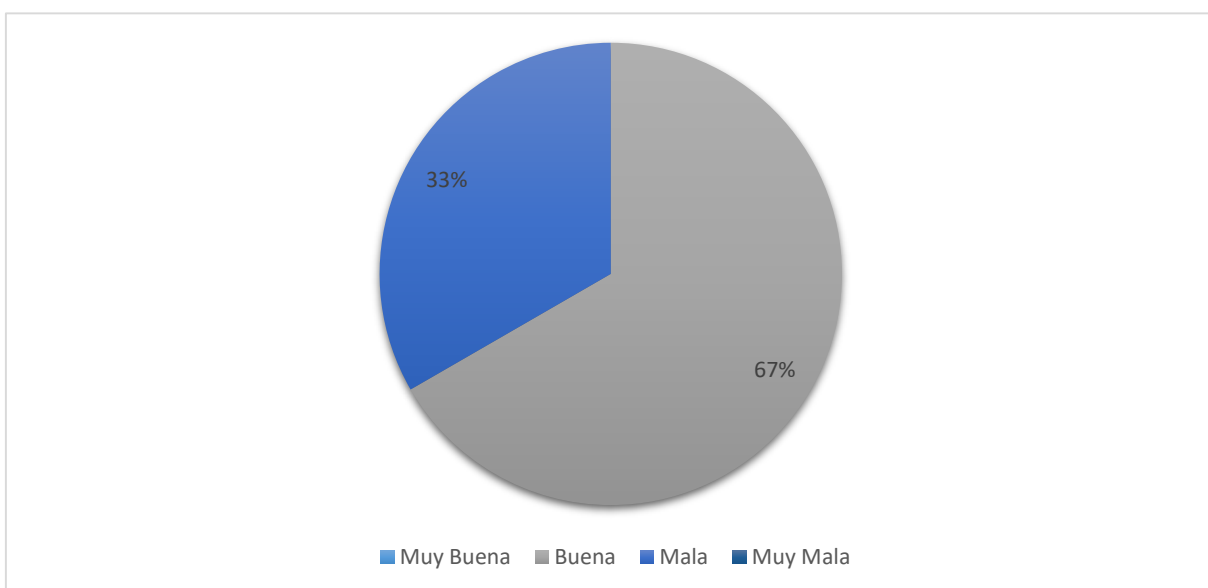


Figura N° 74. Percepción de la velocidad de atención del personal del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

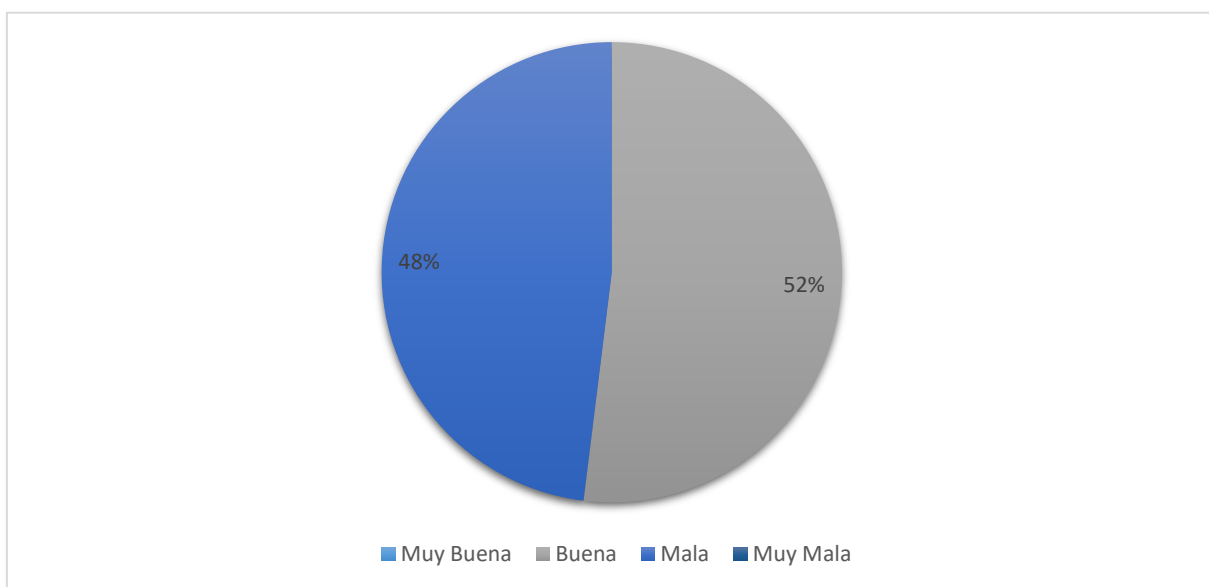


Figura N° 75. Percepción de la limpieza del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

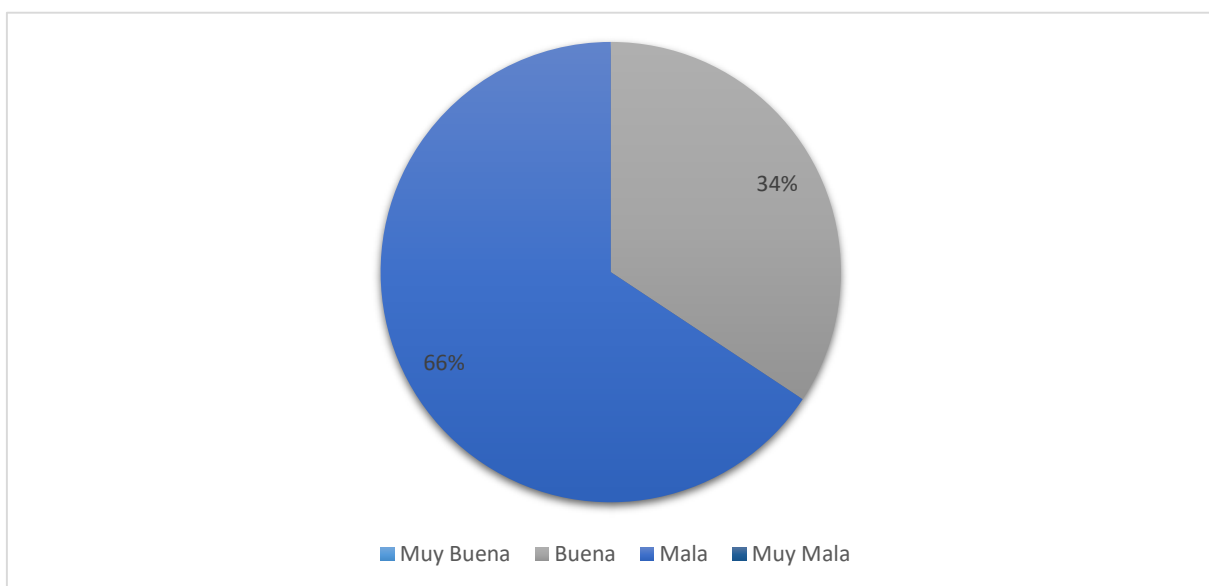


Figura N° 76. Percepción de la limpieza de la vajilla del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

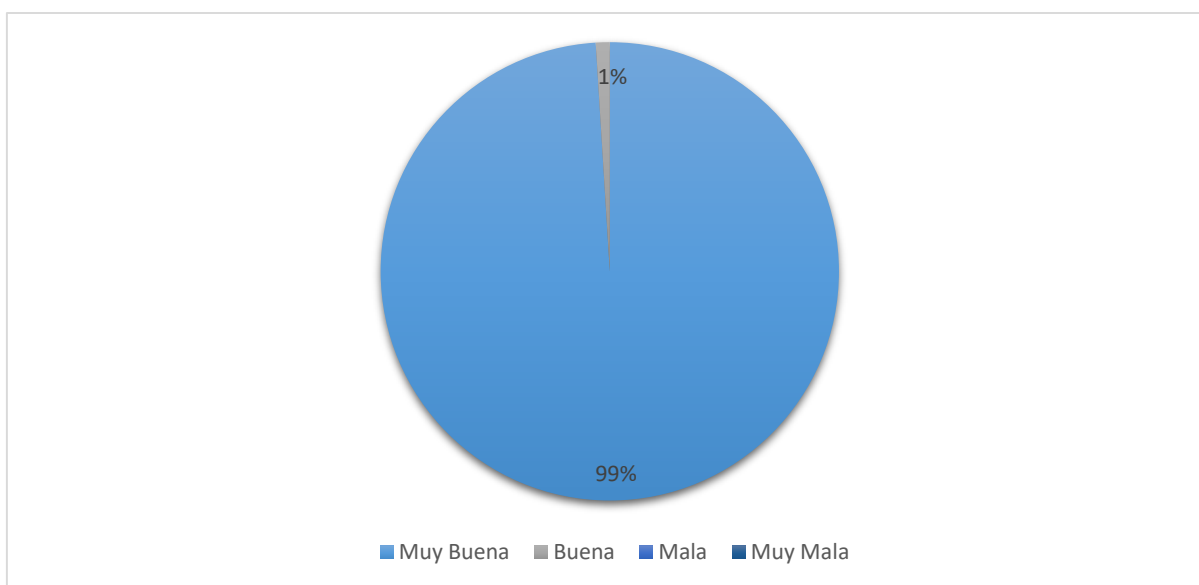


Figura N° 77. Percepción del horario de atención del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

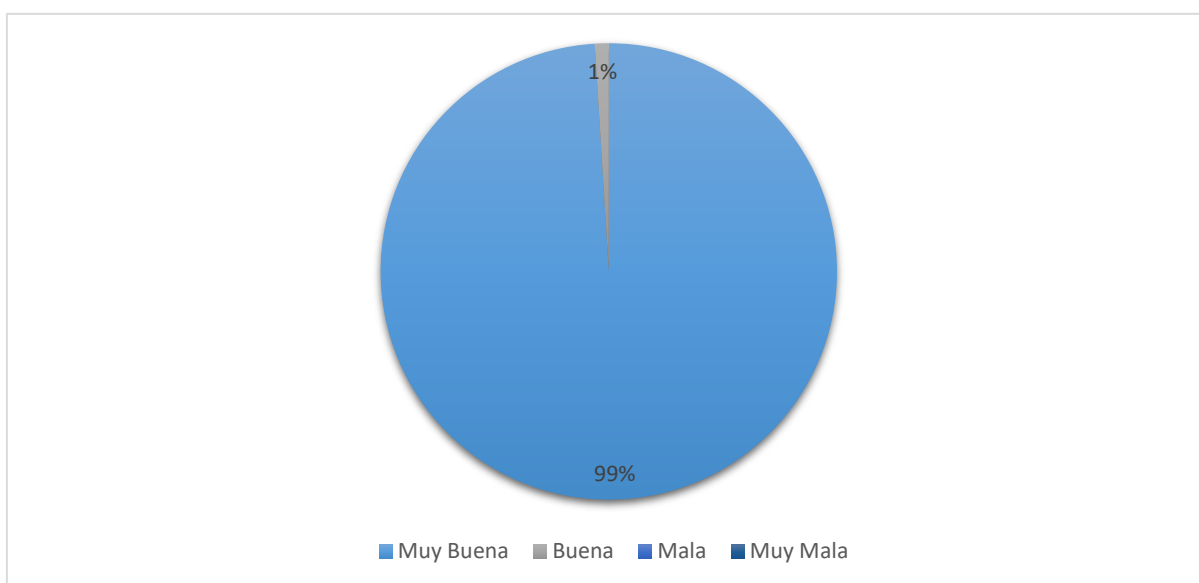


Figura N° 78. Percepción de la iluminación del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

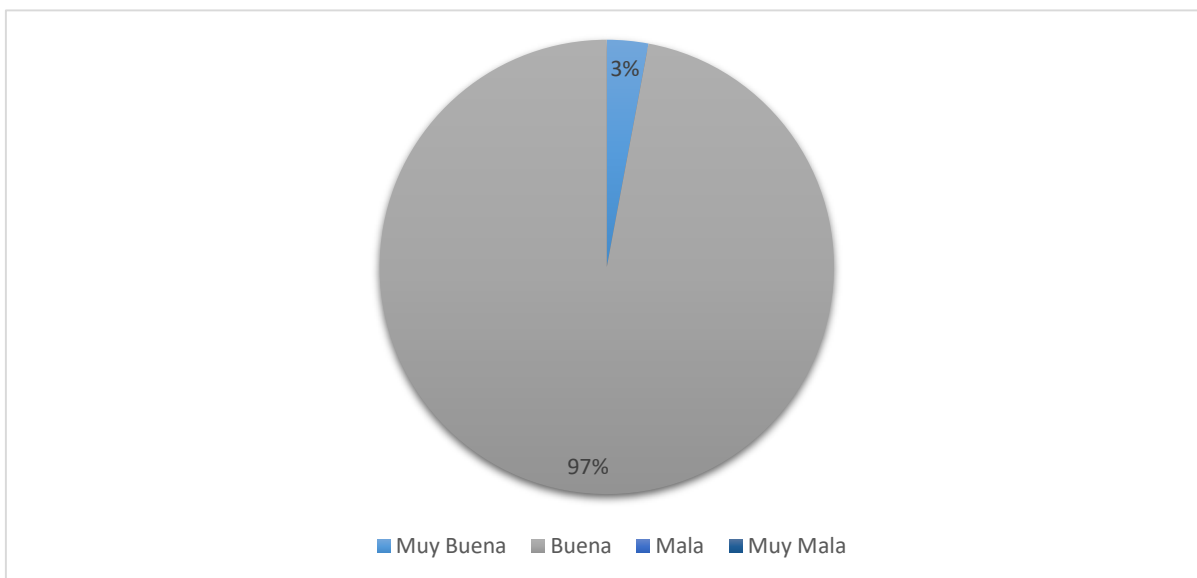


Figura N° 79. Percepción de la ventilación del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

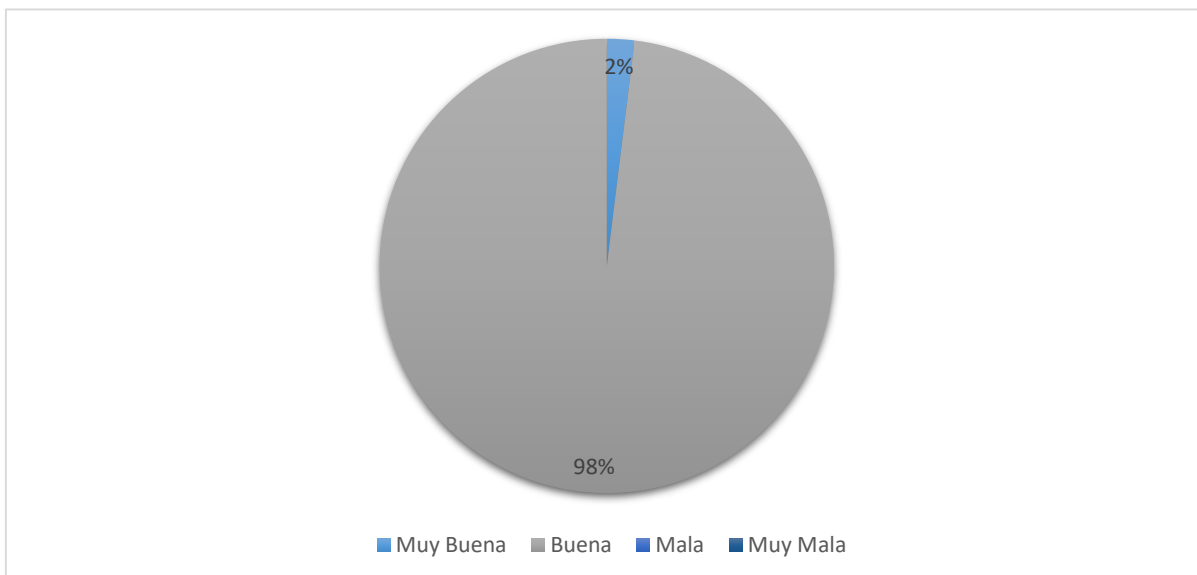


Figura N° 80. Percepción de la decoración del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

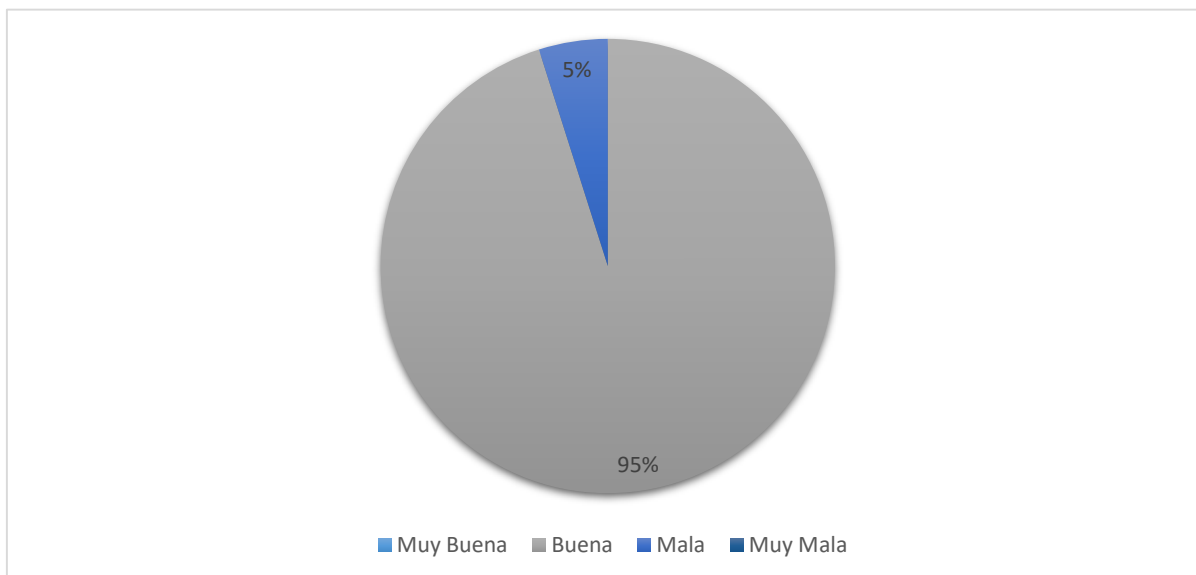


Figura N° 81. Percepción de los precios del servicio de alimentos, por los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Anexo 22. Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú diario ofrecido por el servicio de alimentos a los colaboradores de la Vigui S.A

Diagnóstico Sobre Aceptabilidad del Menú Diario

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal.

Fecha: / / Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación se presentan una serie de preguntas sobre generalidades del menú, marque la opción que considera se ajusta a su criterio X.

1. ¿Cuál fue el plato principal que consumió hoy?

2. Marque con una X la opción que se ajusta a su criterio.

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
Cantidad de comida servida				
Sabor de los alimentos				

Precio				
--------	--	--	--	--

3. Del 1 al 10 califique el platillo que consumió, donde 10 es la puntuación más alta y 1 la puntuación más baja.

Anexo 23. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre aceptabilidad del menú diario a los comensales.

Platillo: Chuleta de cerdo

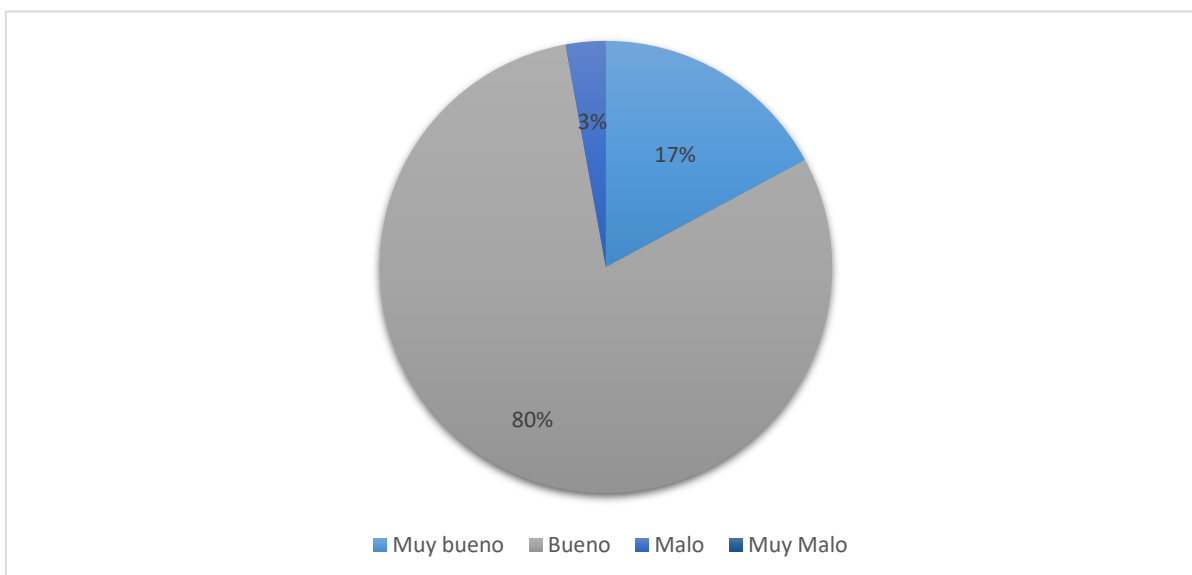


Figura N° 82. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

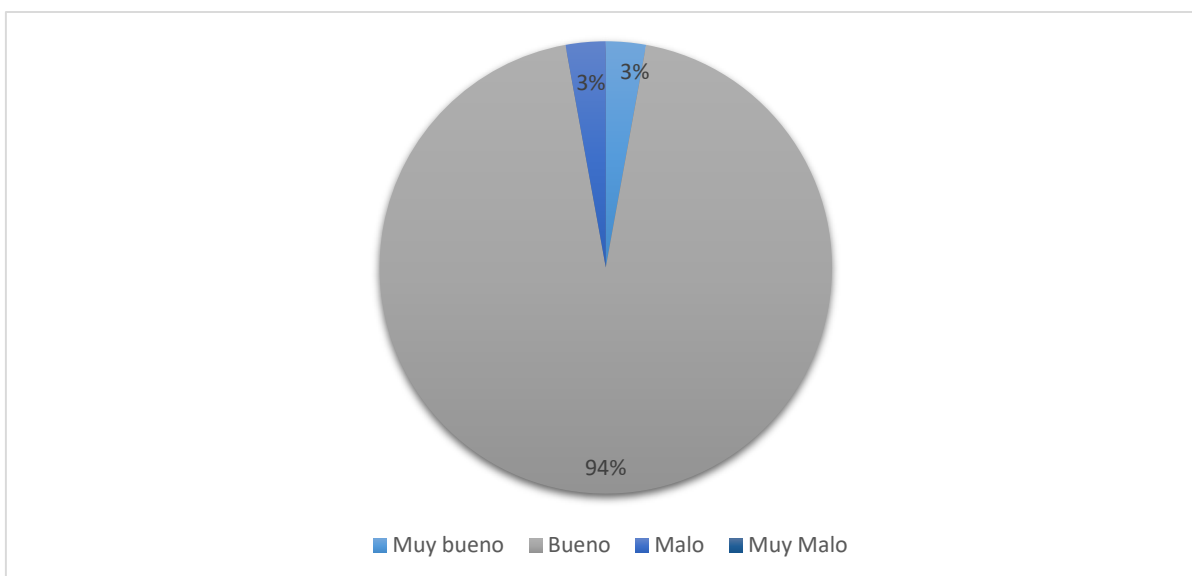


Figura N° 83. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

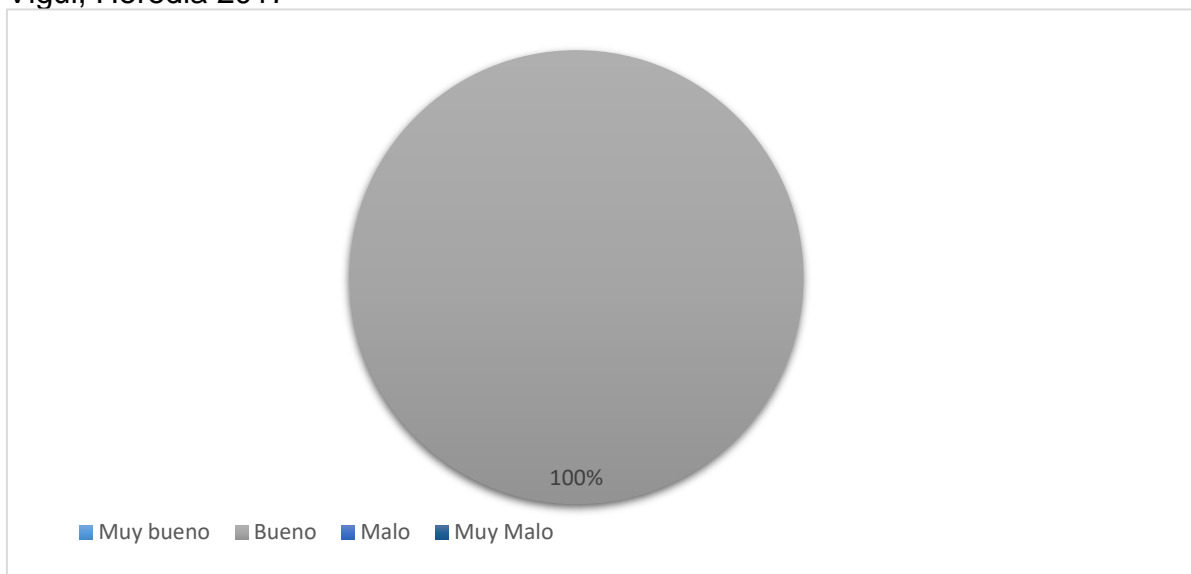


Figura N° 84. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Platillo: Garbanzos

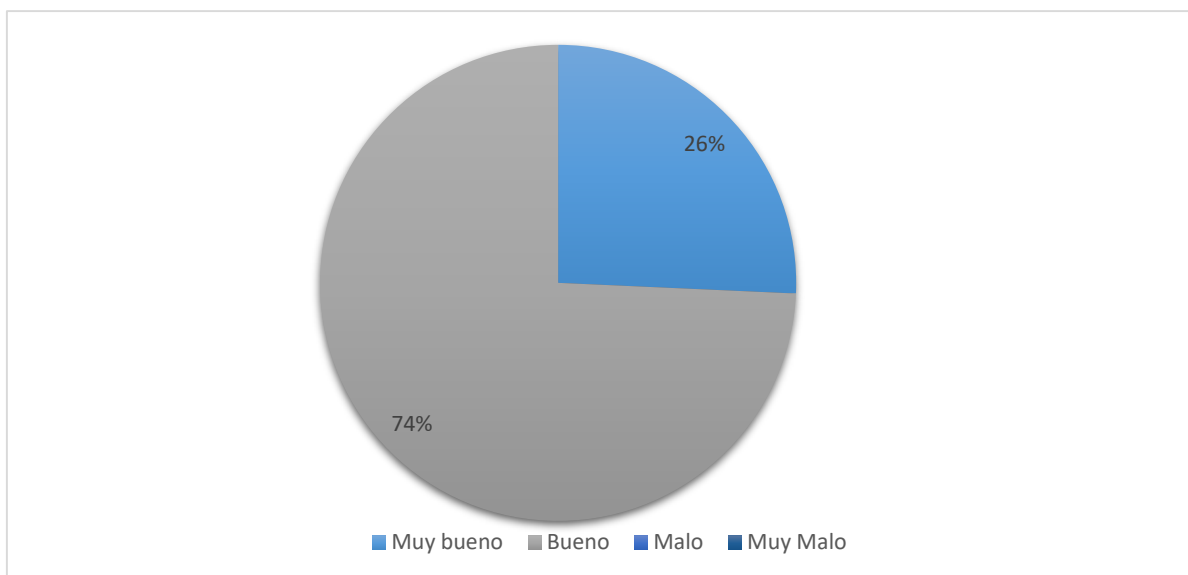


Figura N° 85. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

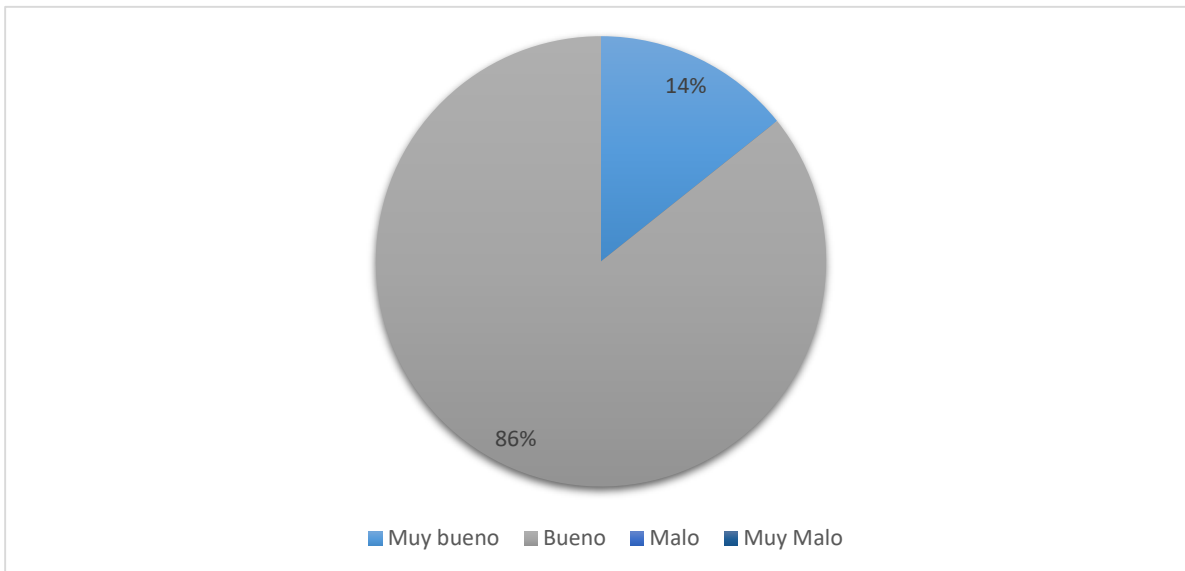


Figura N° 86. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

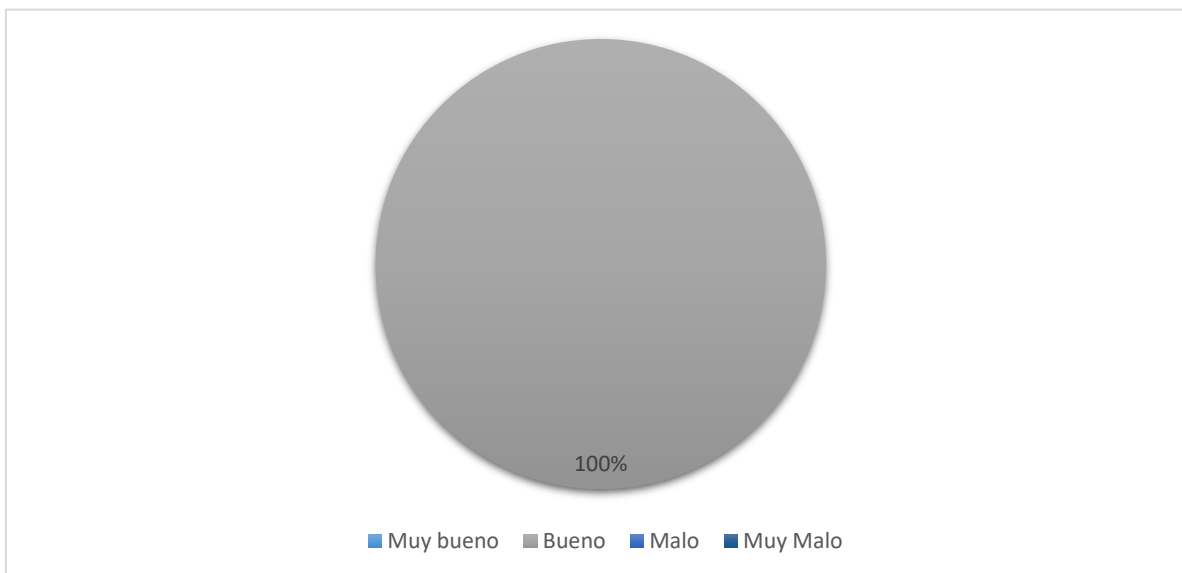


Figura N° 87. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Pescado a la plancha

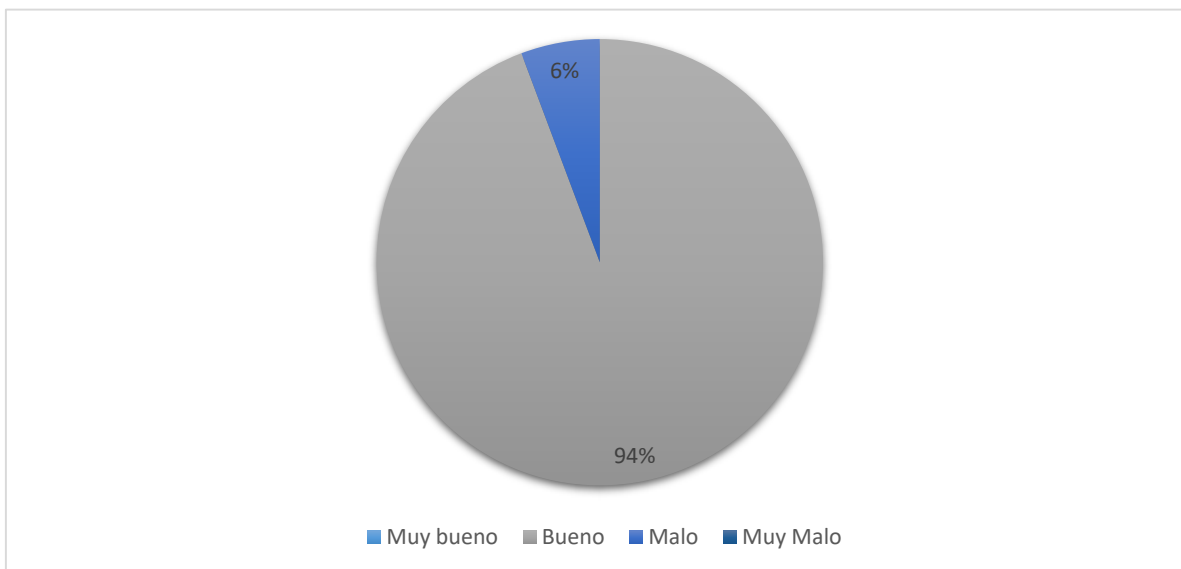


Figura N° 88. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

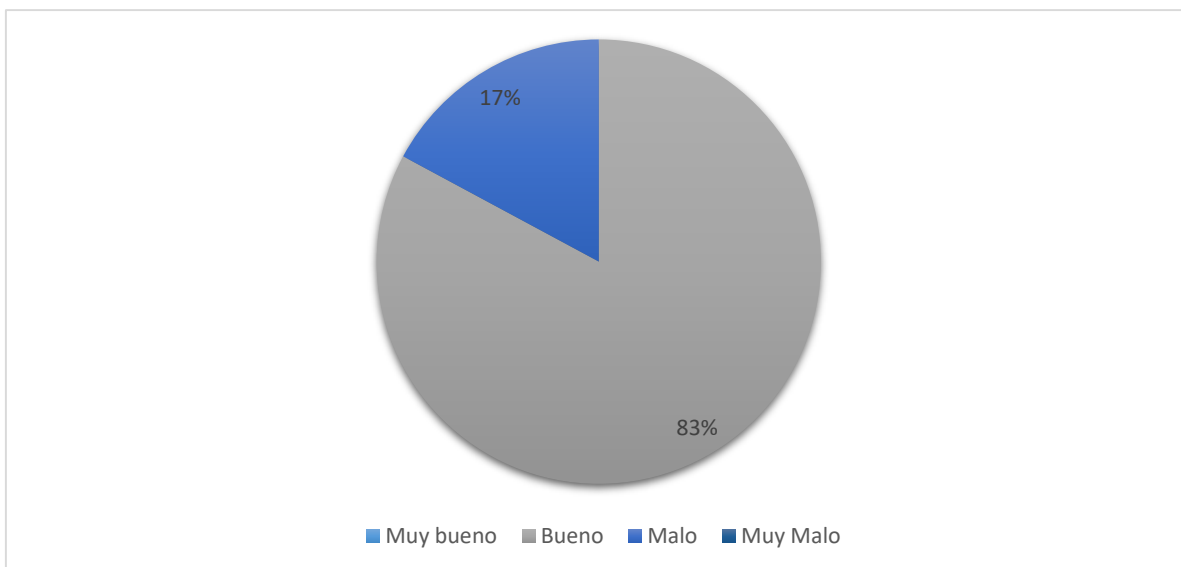


Figura N° 89. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

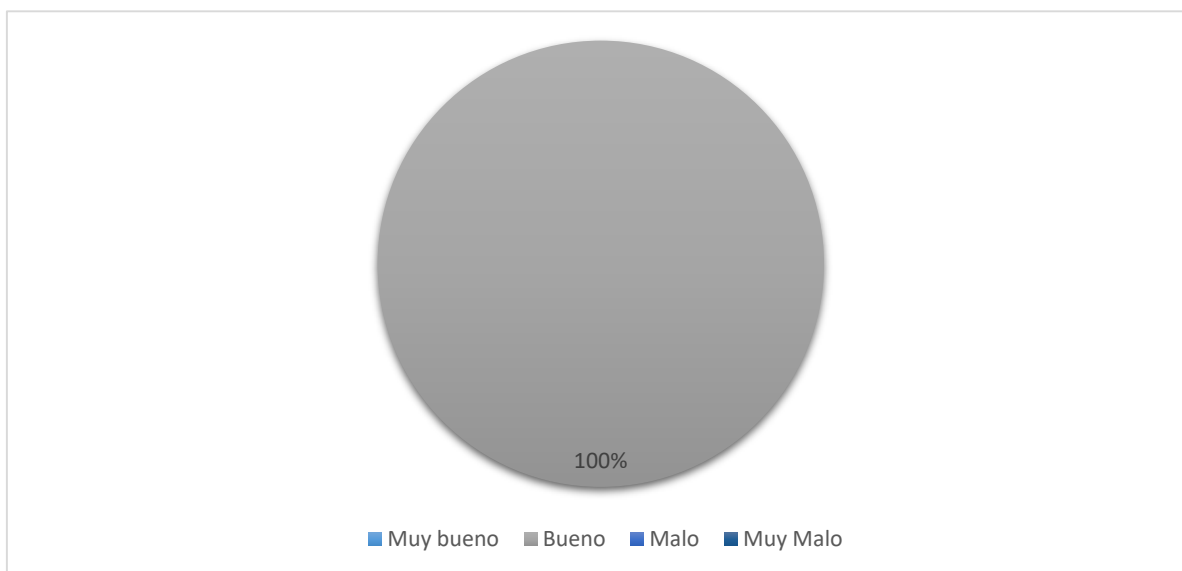


Figura N° 90. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Platillo: Carne desmechada

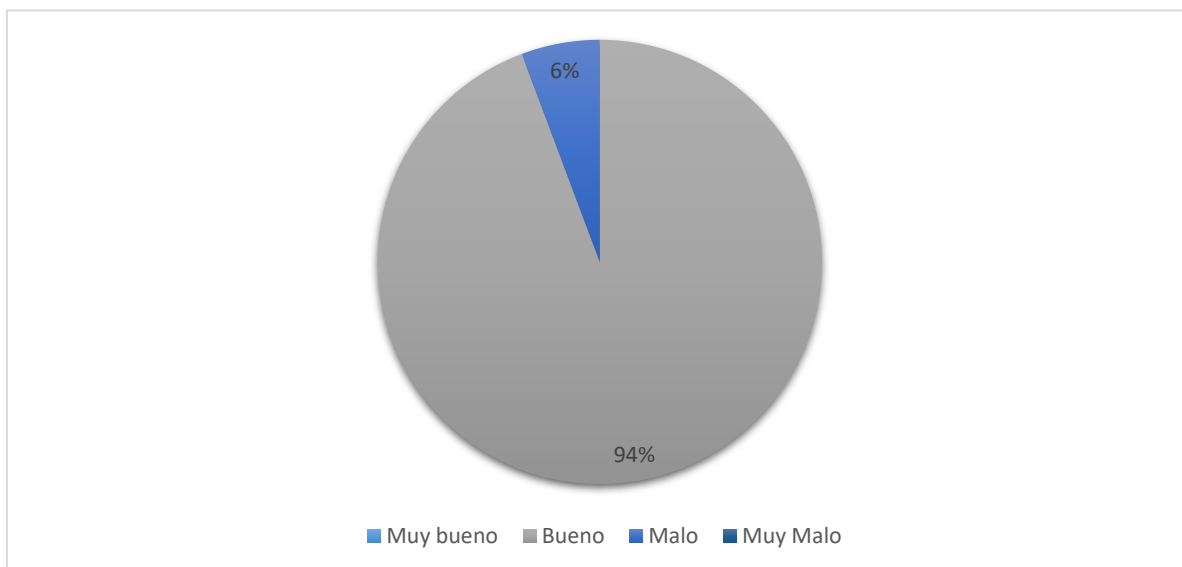


Figura N° 91. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

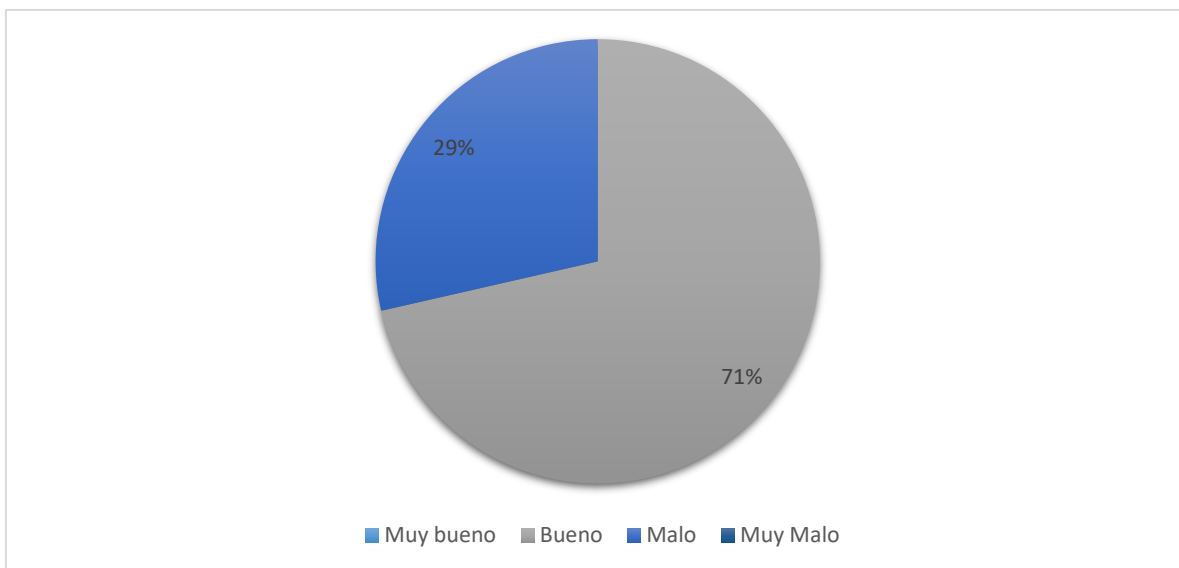


Figura N° 92. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

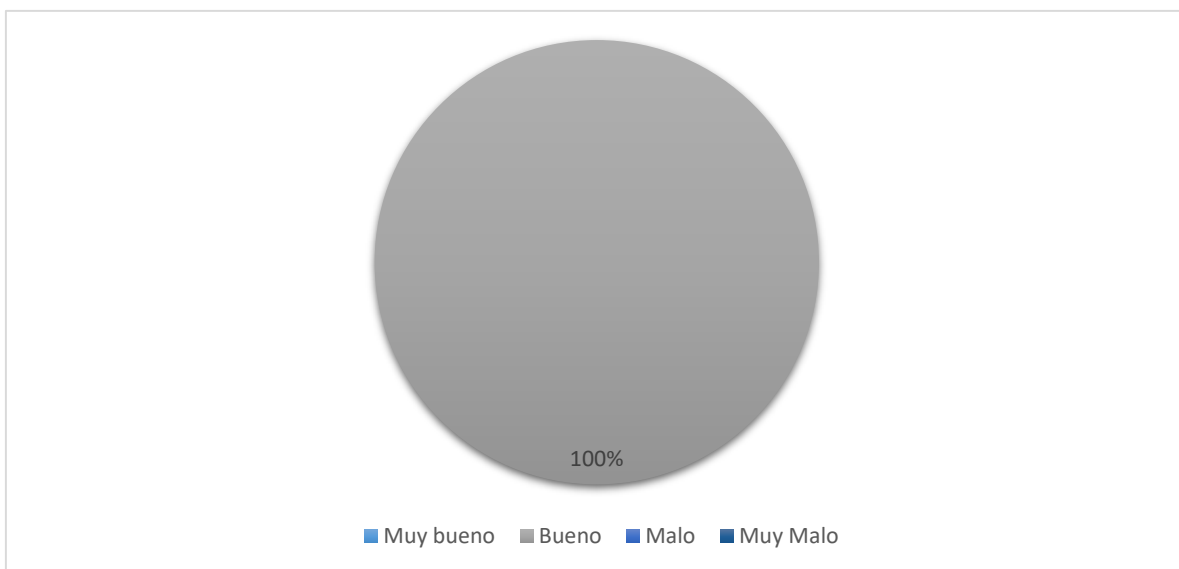


Figura N° 93. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Arroz con atún

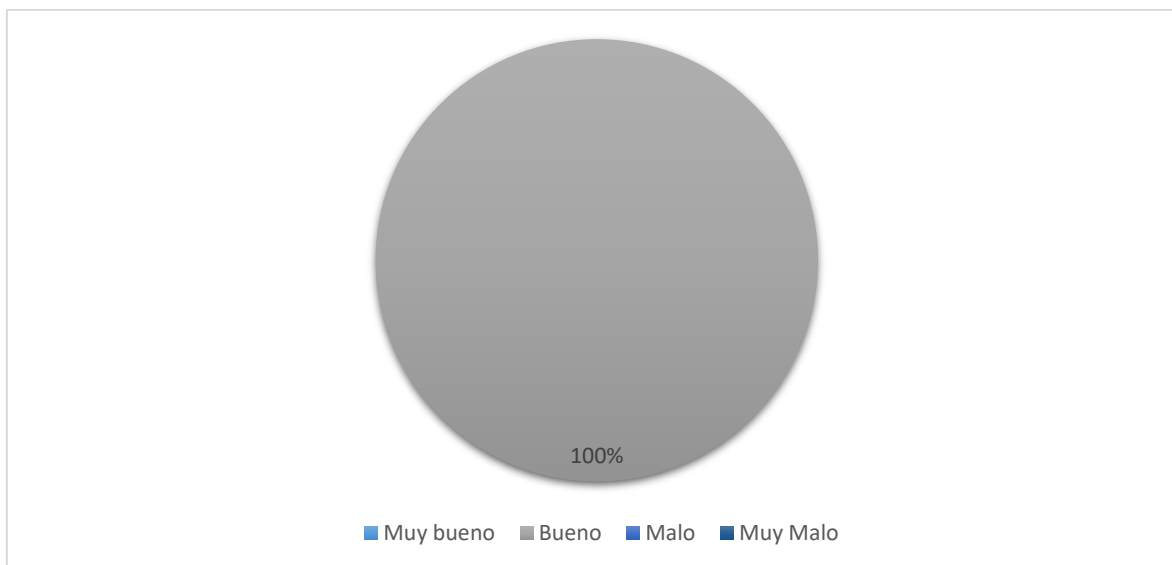


Figura N° 94. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

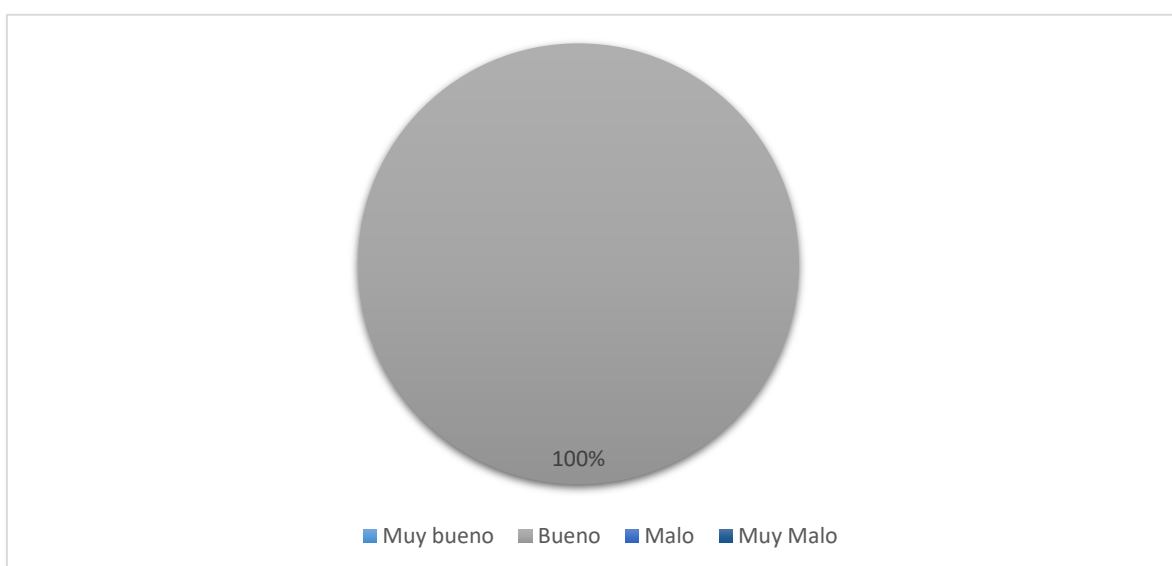


Figura N° 95. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

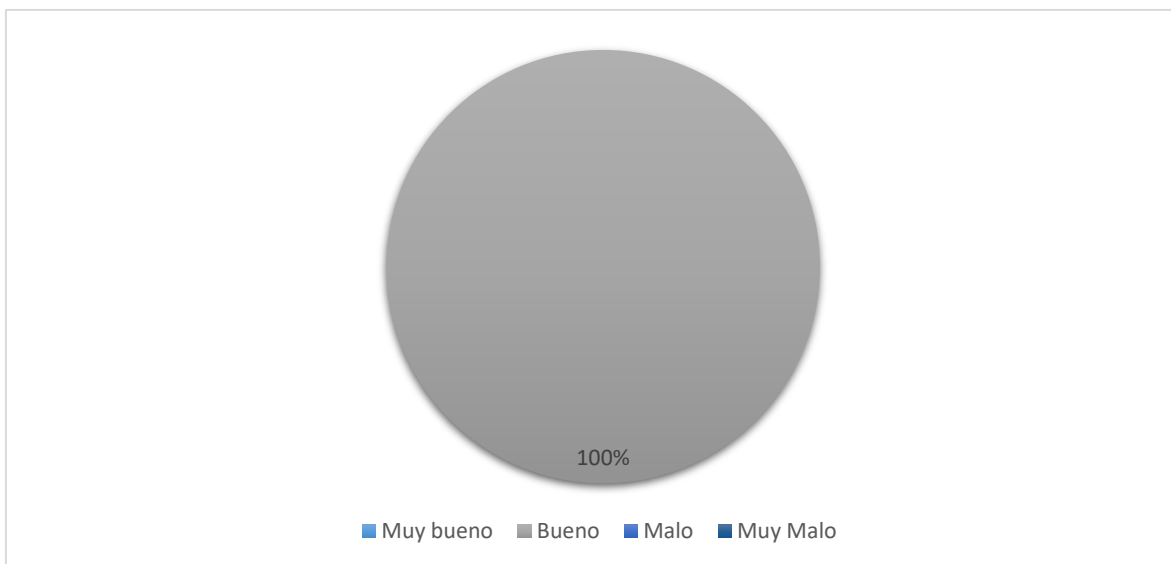


Figura N° 96. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Lasagna de chop suey

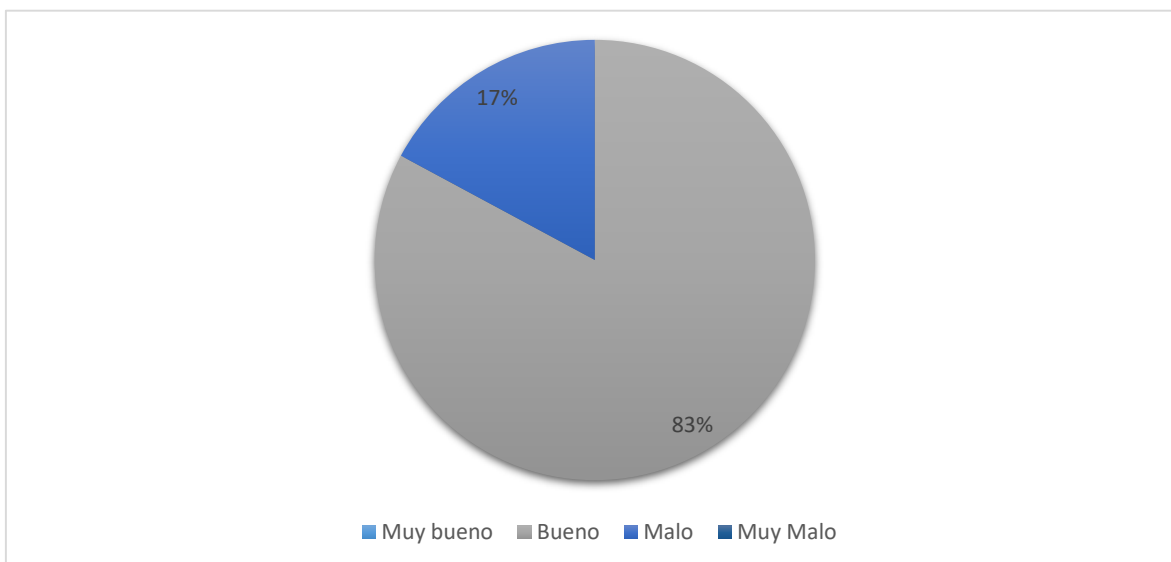


Figura N° 97. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

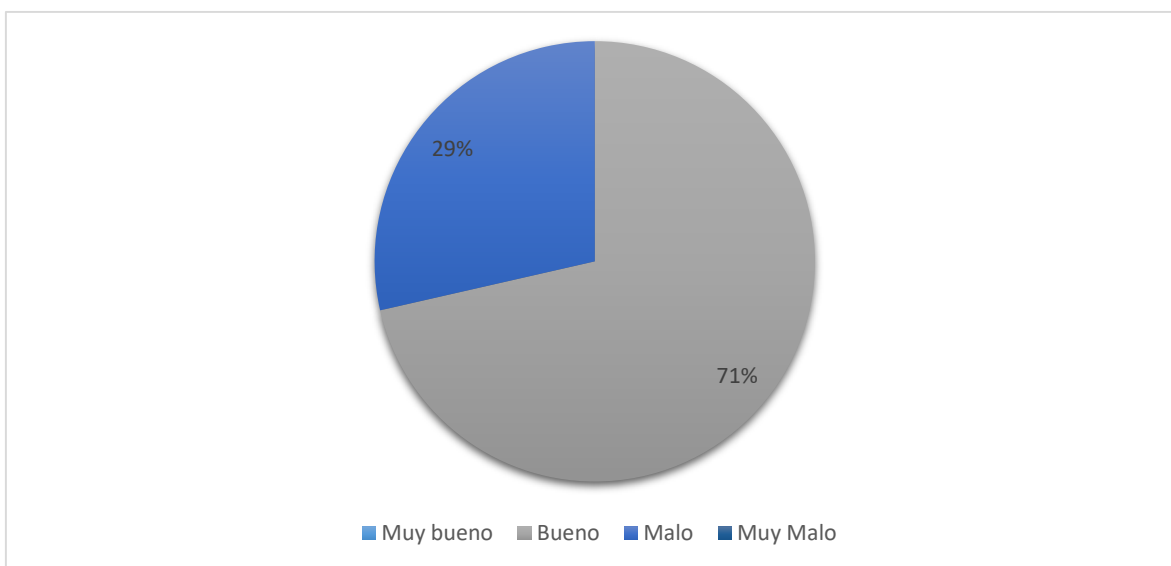


Figura N° 98. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

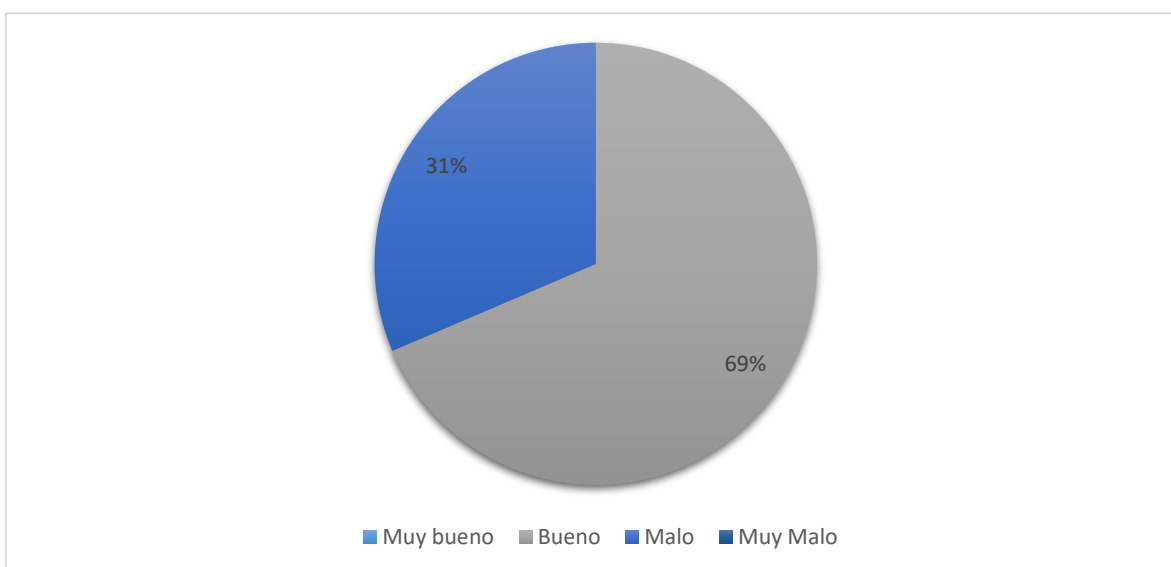


Figura N° 99. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Spaguetti con pollo

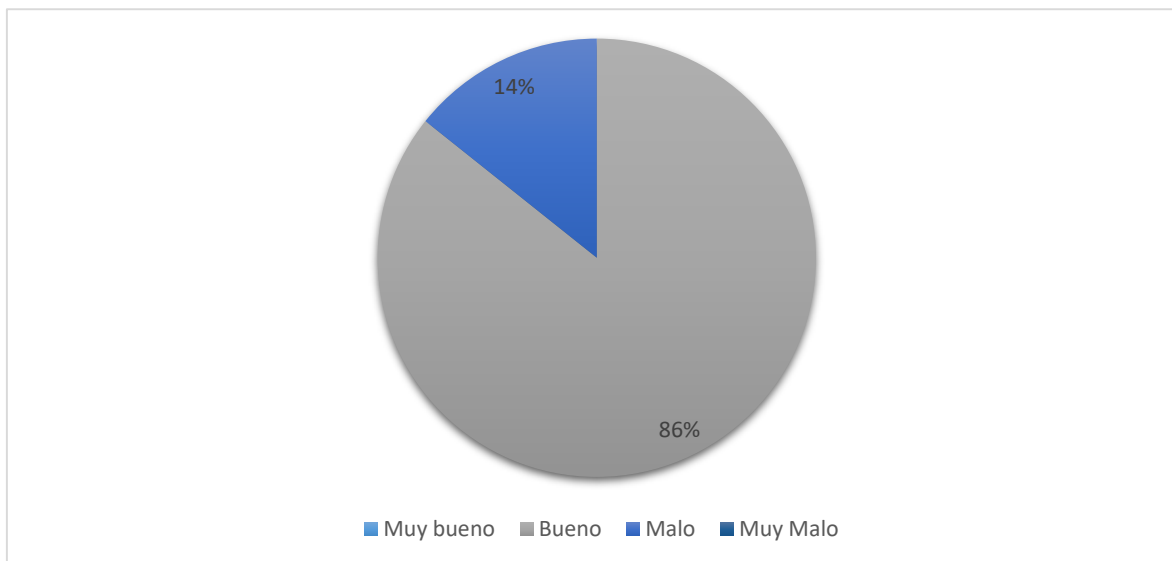


Figura N° 100. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

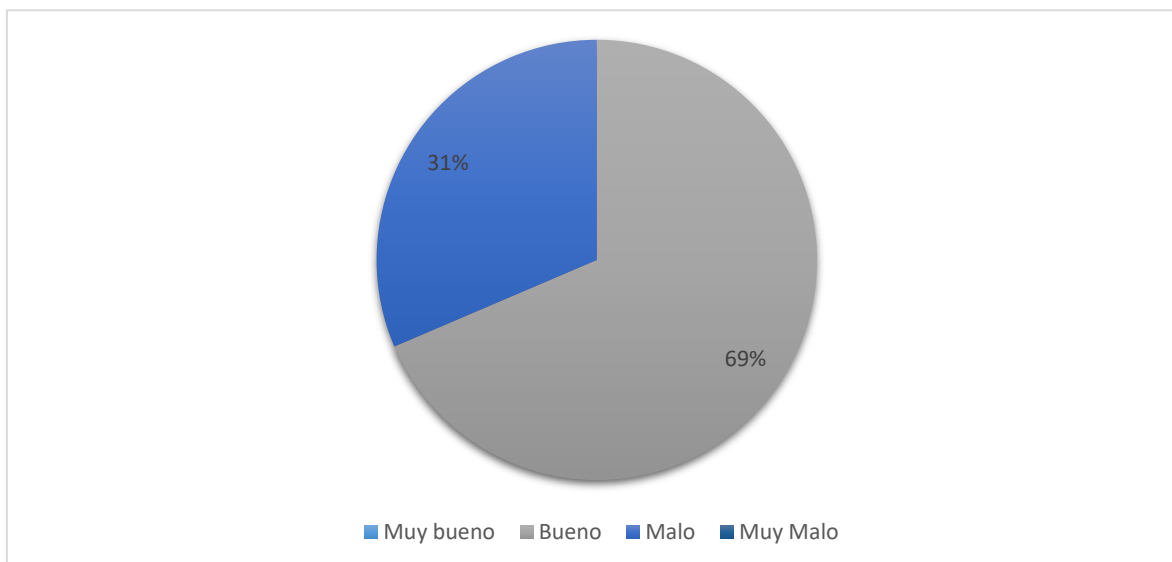


Figura N° 101. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

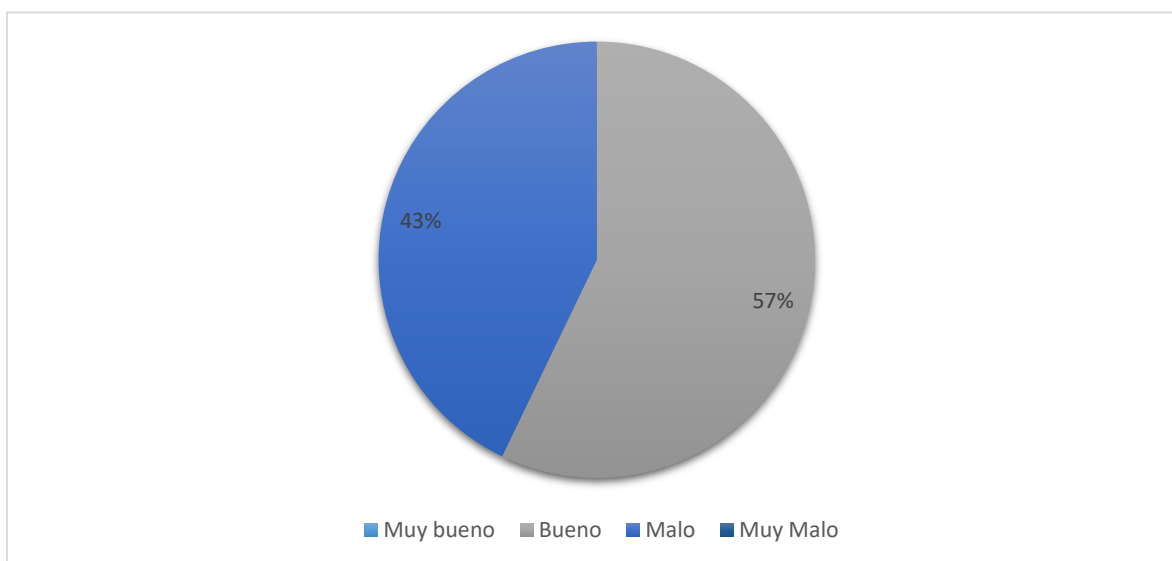


Figura N° 102. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Chuleta ahumada

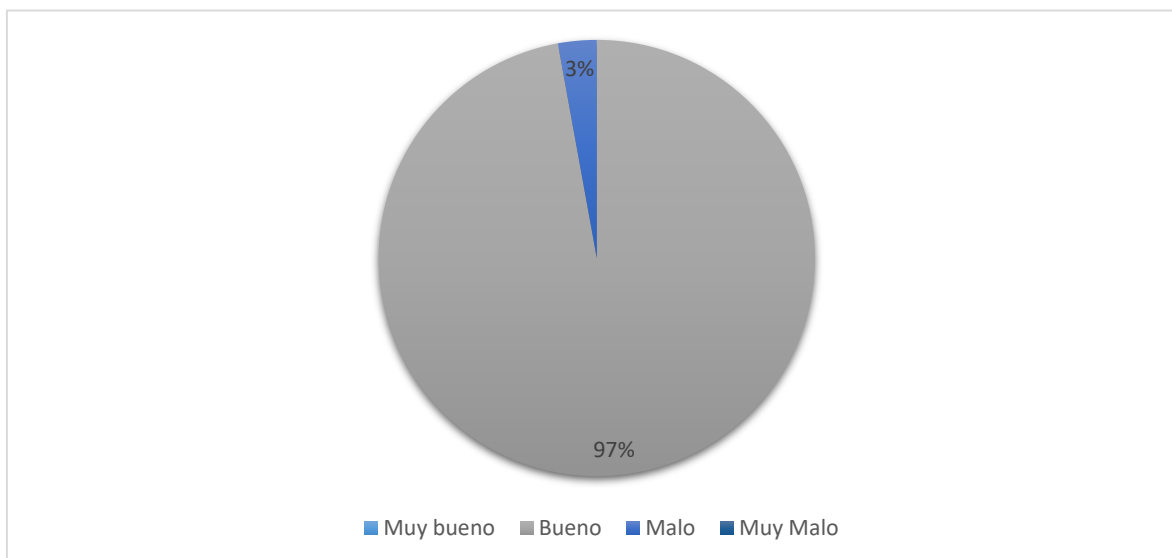


Figura N° 103. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

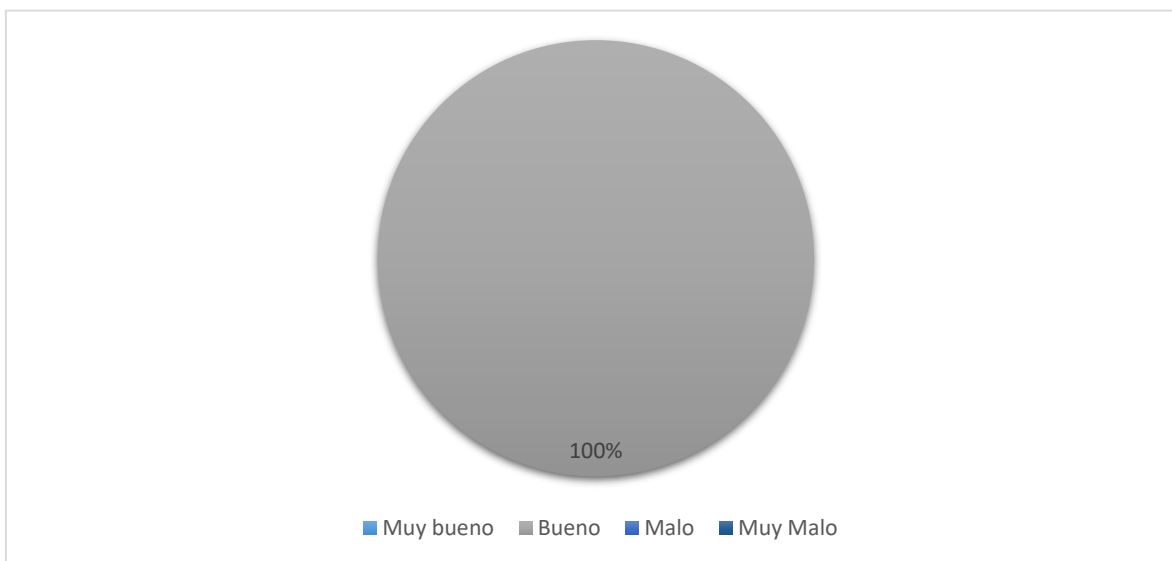


Figura N° 104. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

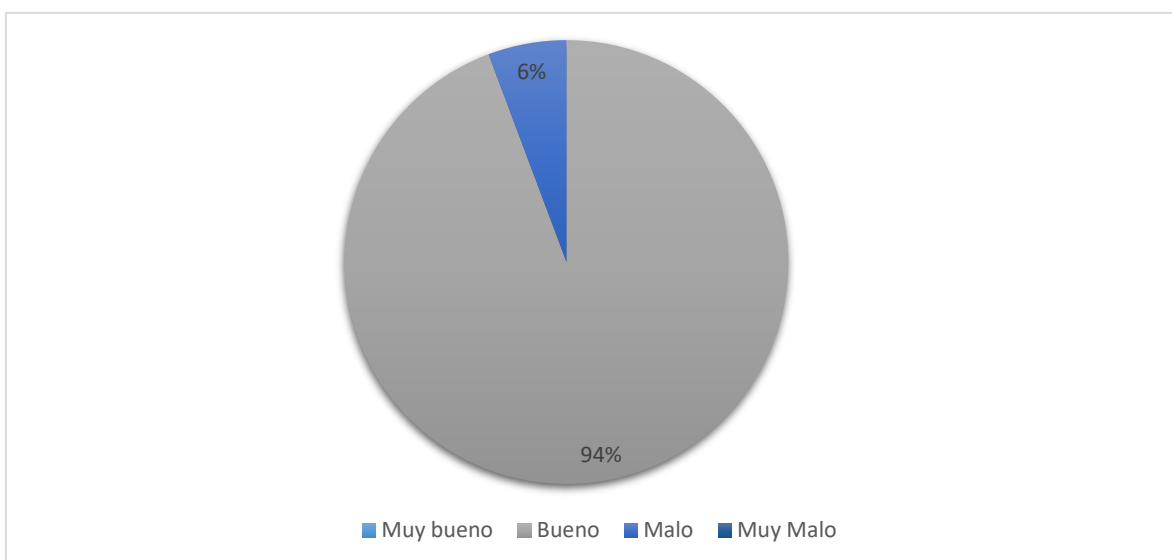


Figura N° 105. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Canelones

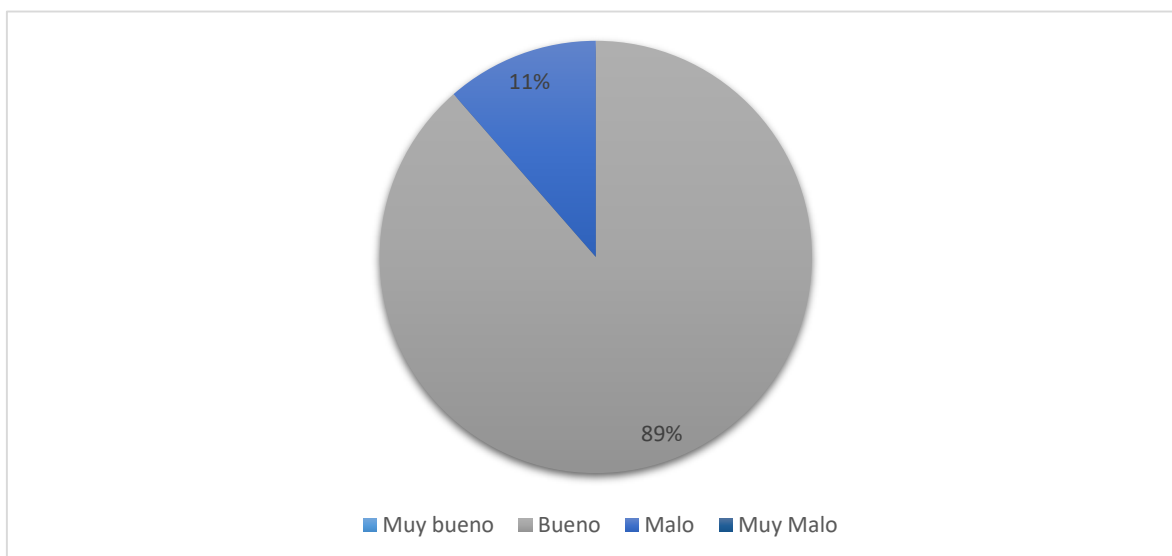


Figura N° 106. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

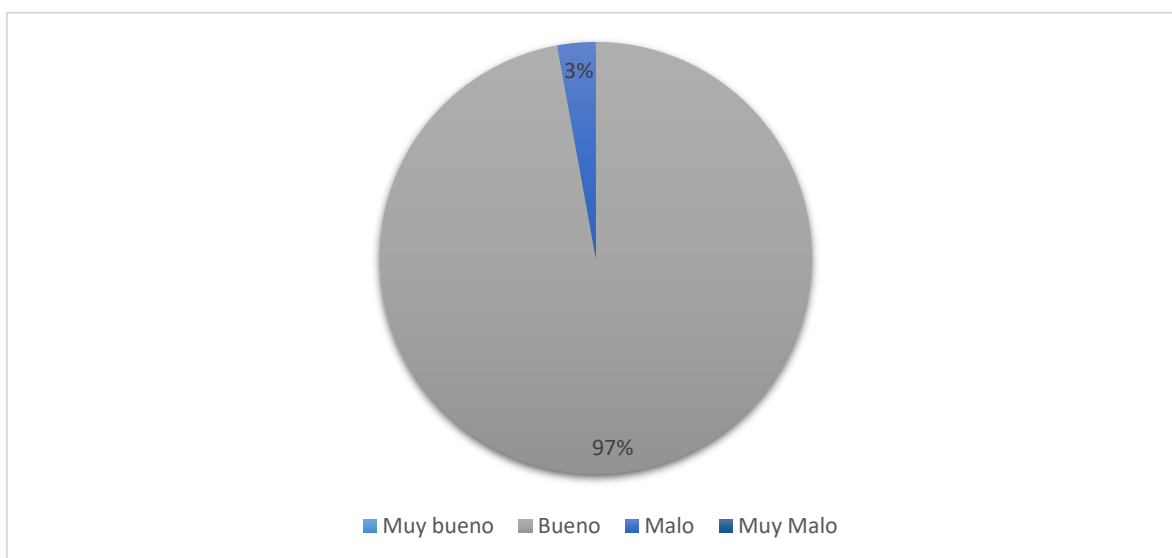


Figura N° 107. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

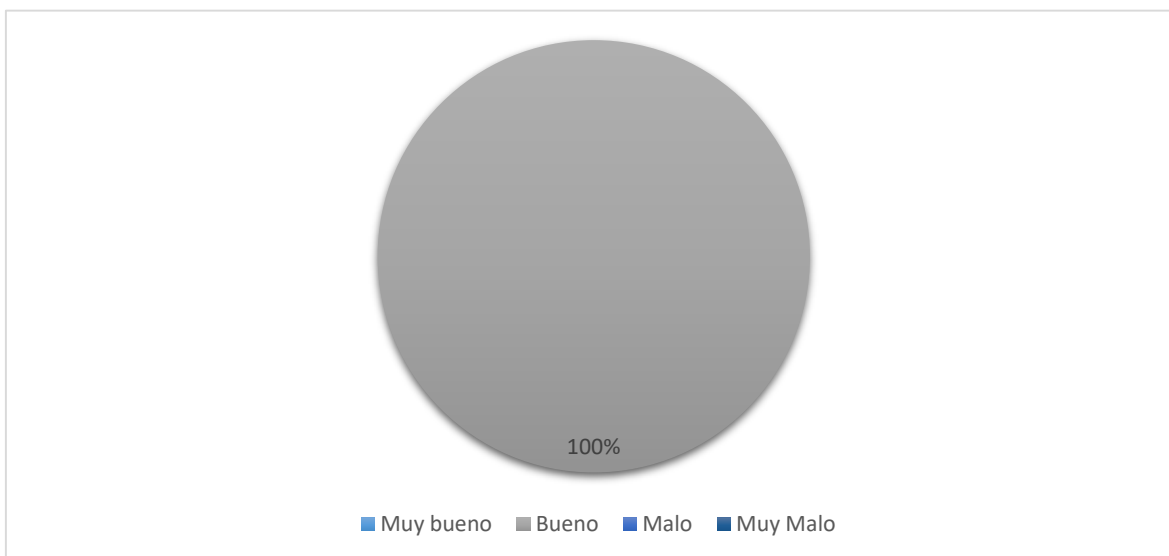


Figura N° 108. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Pescado al ajillo

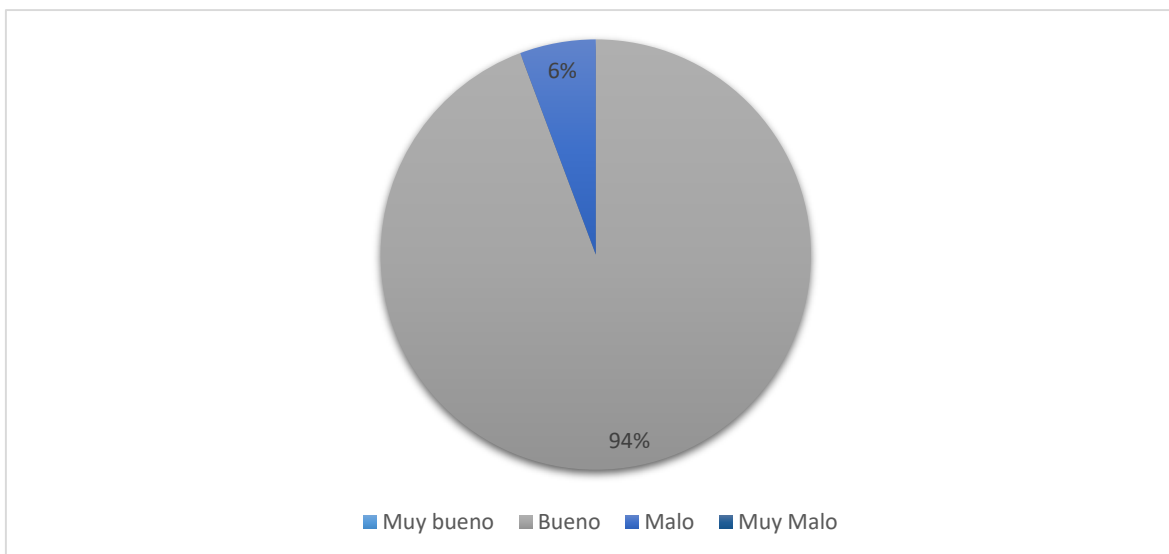


Figura N° 109. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

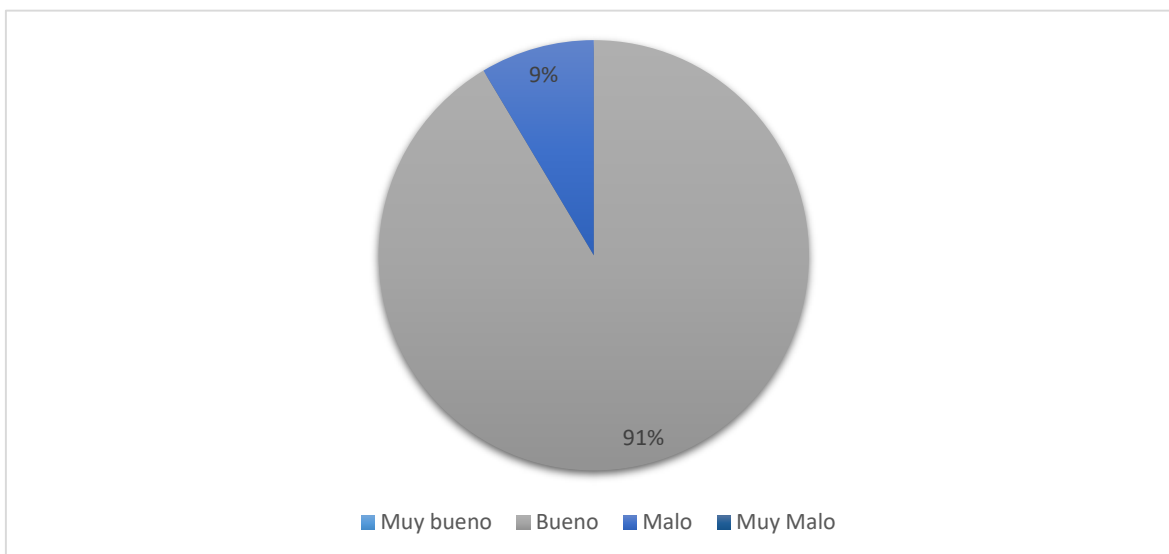


Figura N° 110. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

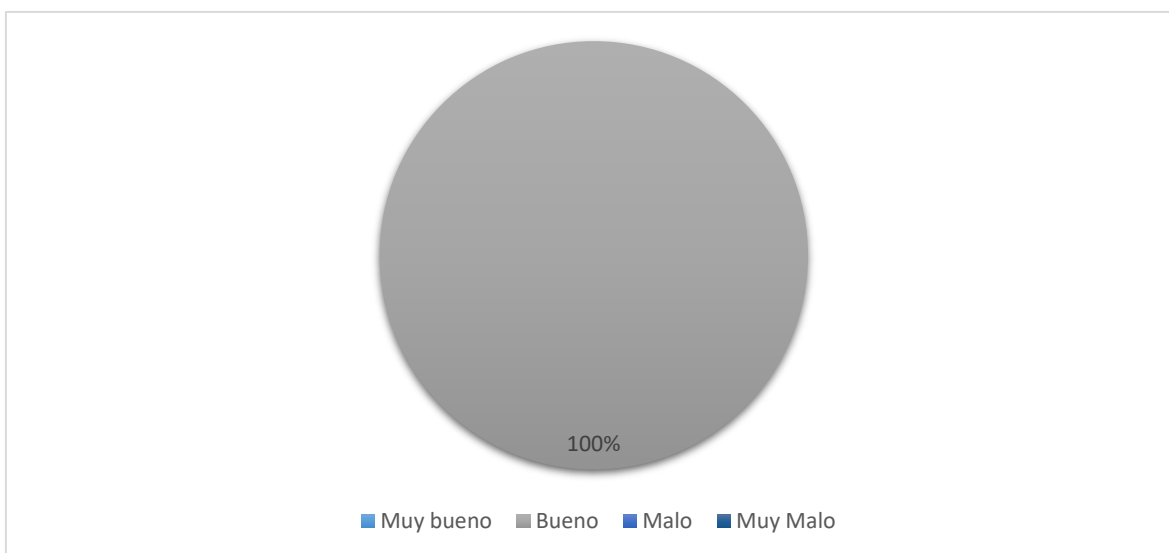


Figura N° 111. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Arroz con pollo

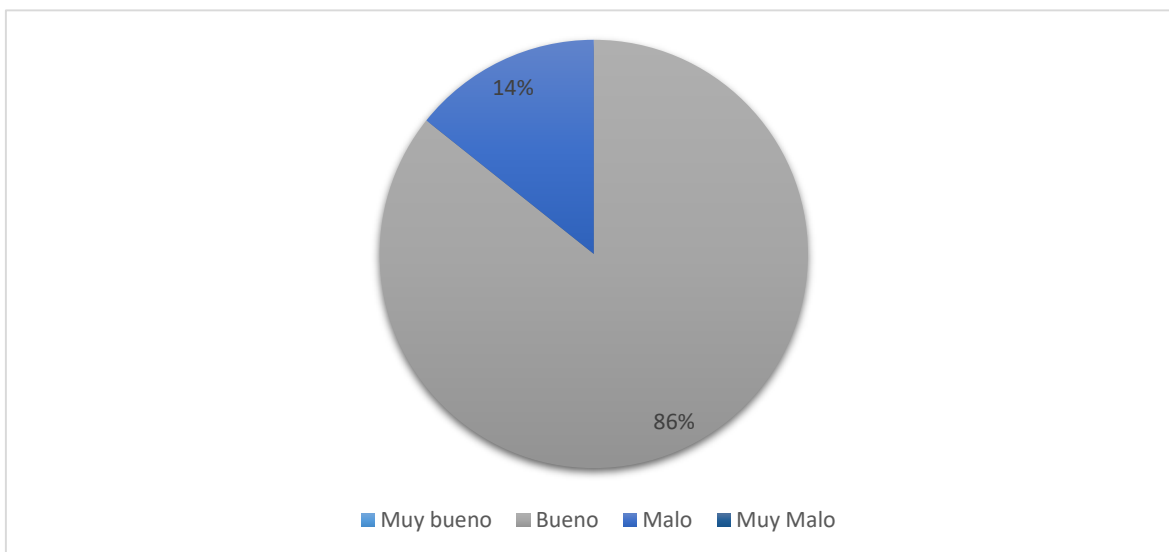


Figura N° 112. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

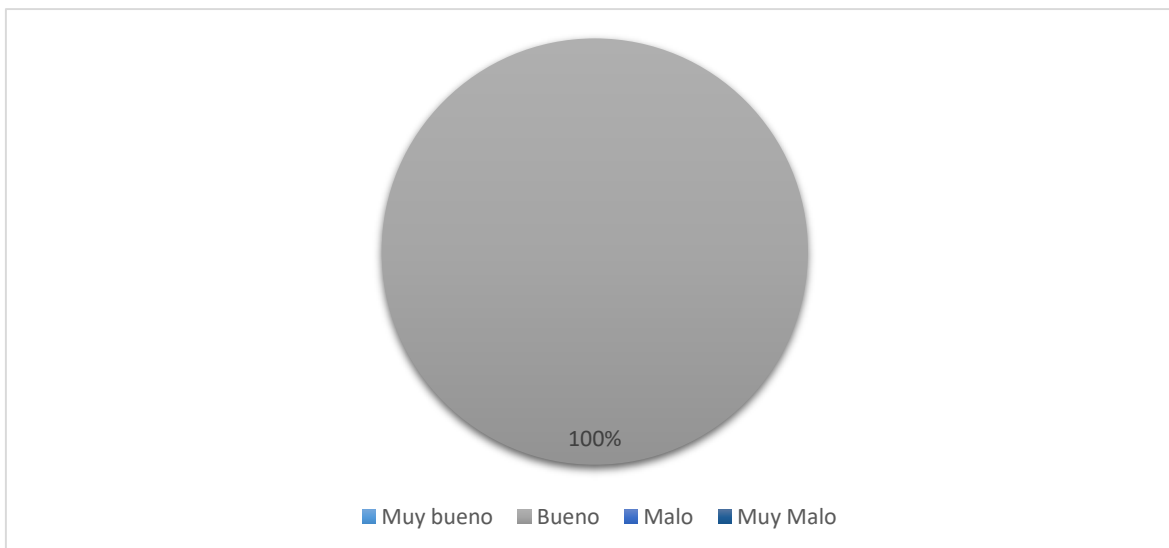


Figura N° 113. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

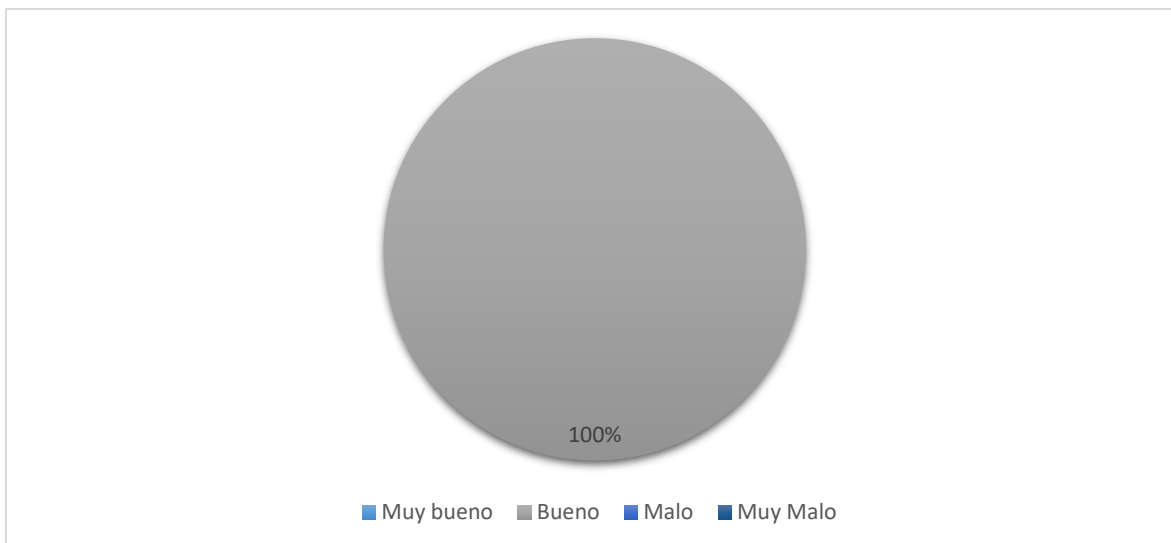


Figura N° 114. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Platillo: Papas con carne

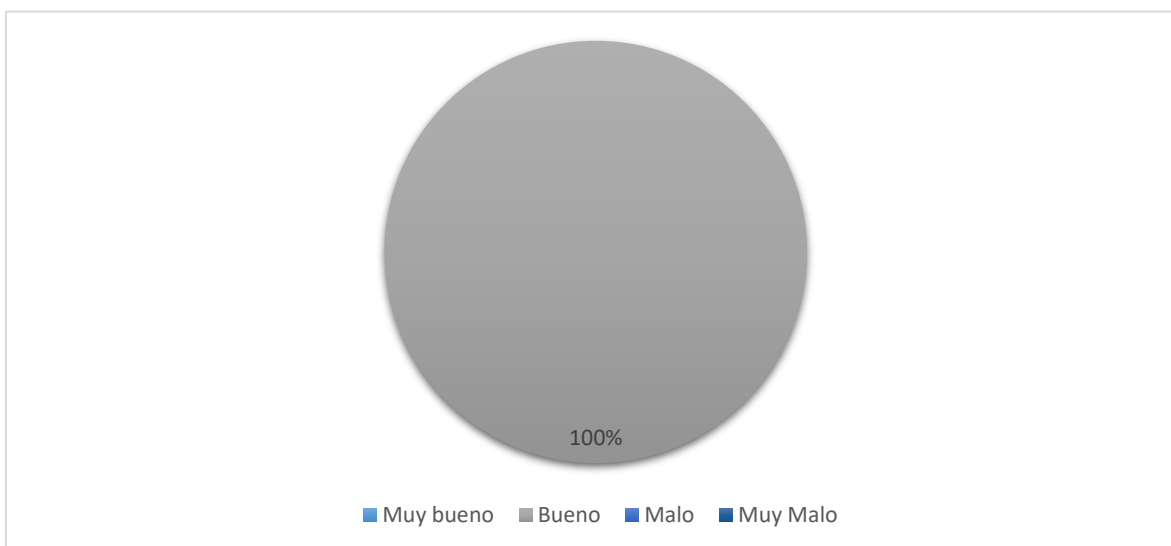


Figura N° 115. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

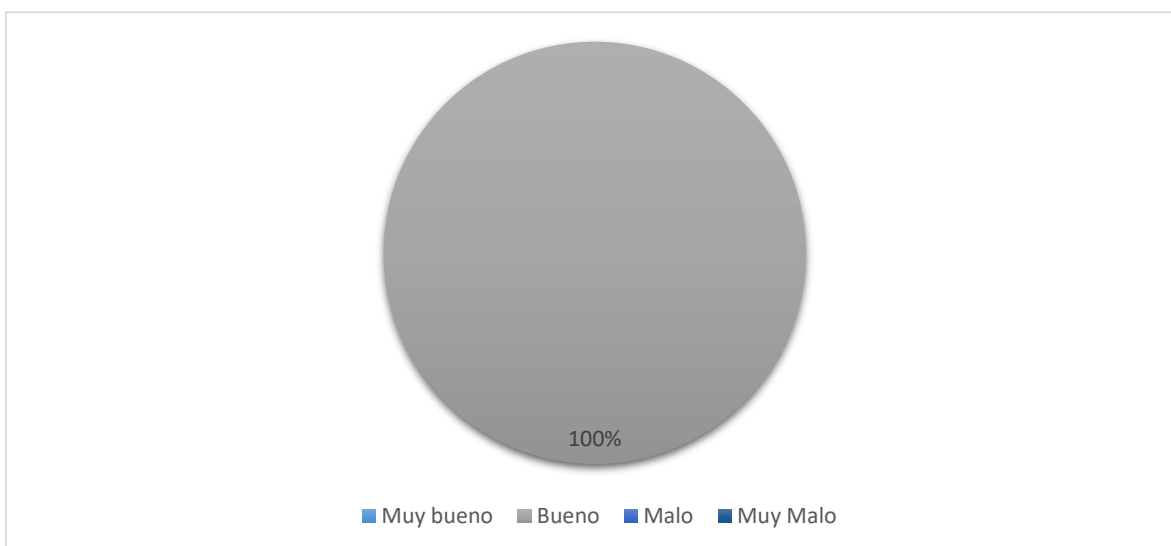


Figura N° 116. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

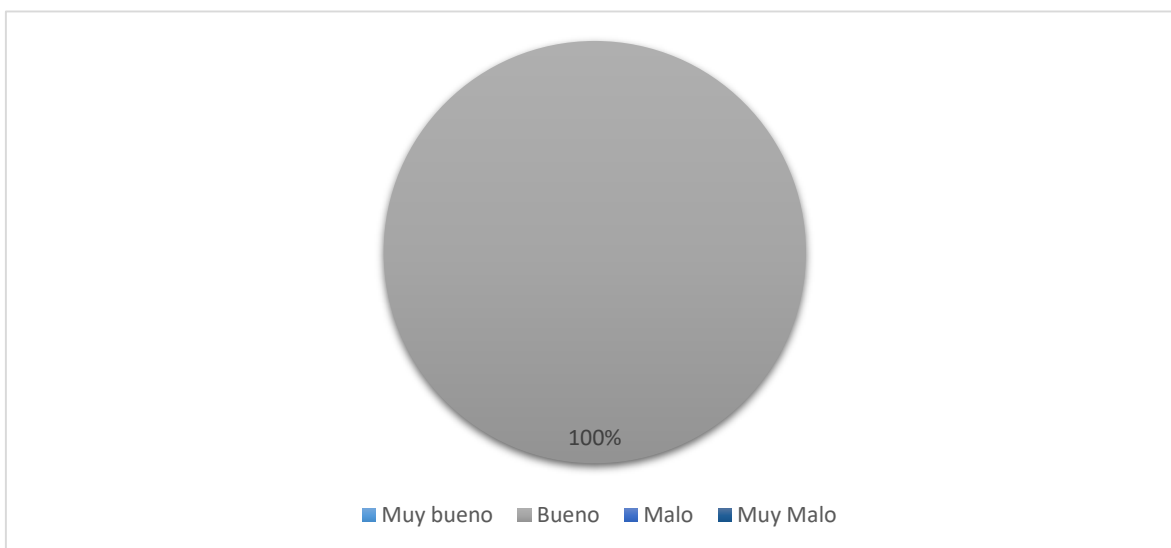


Figura N° 117. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Pescado con especies

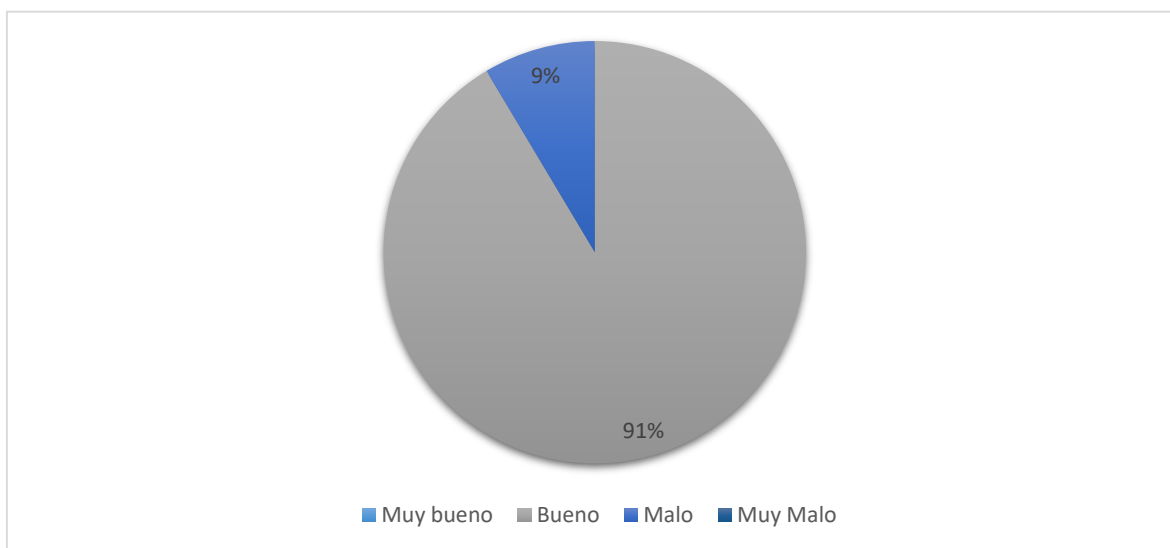


Figura N° 118. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

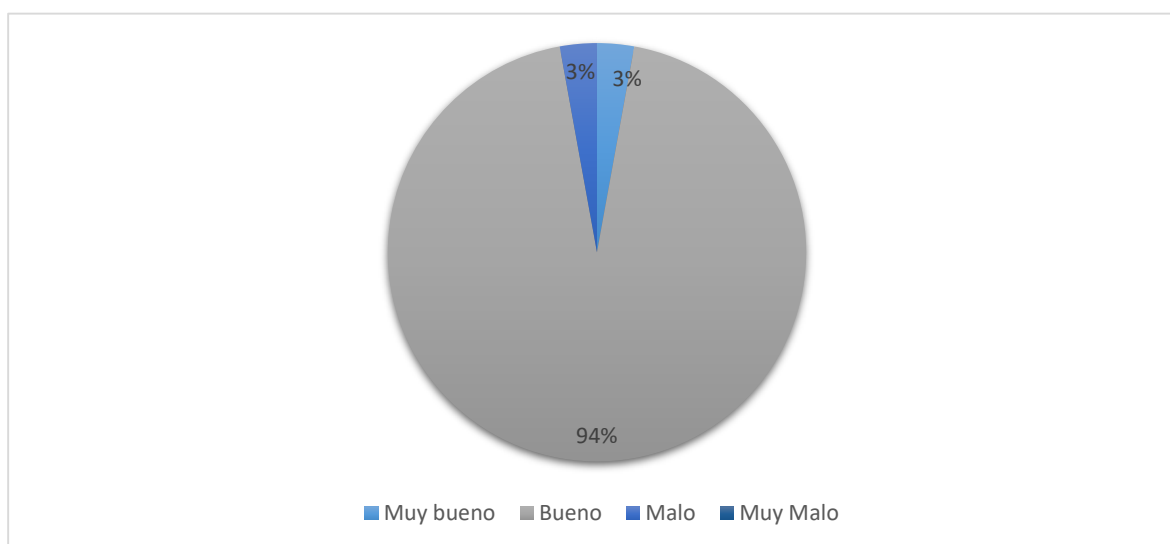


Figura N° 119. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

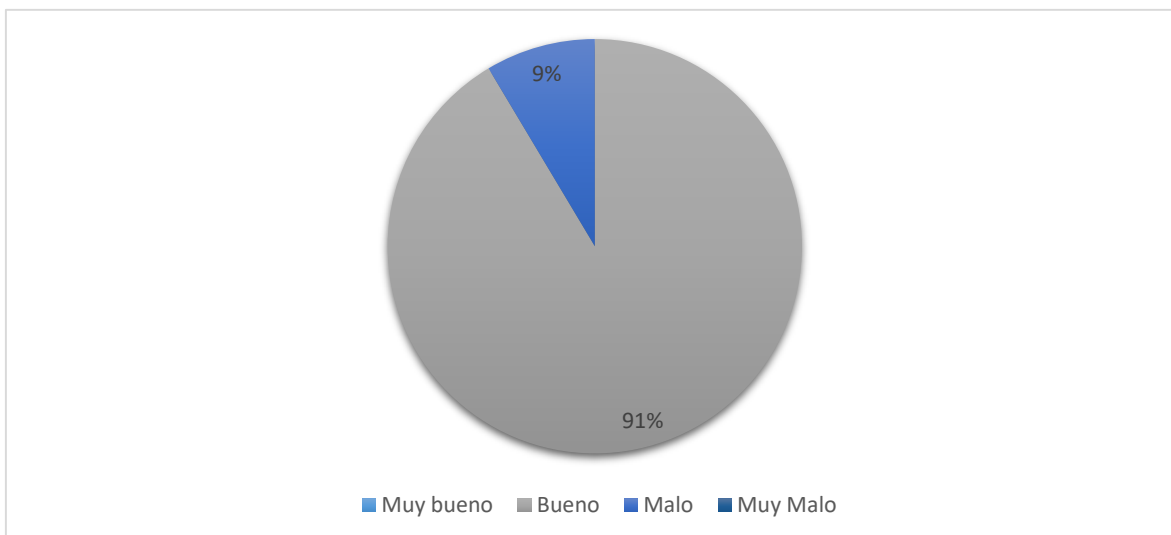


Figura N° 120. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Olla de carne

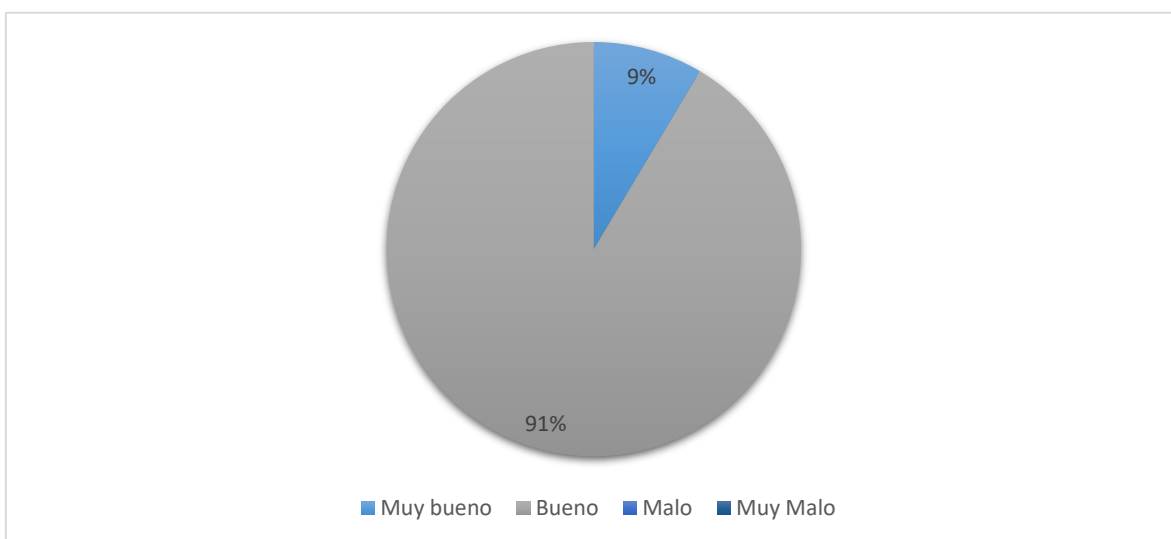


Figura N° 121. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

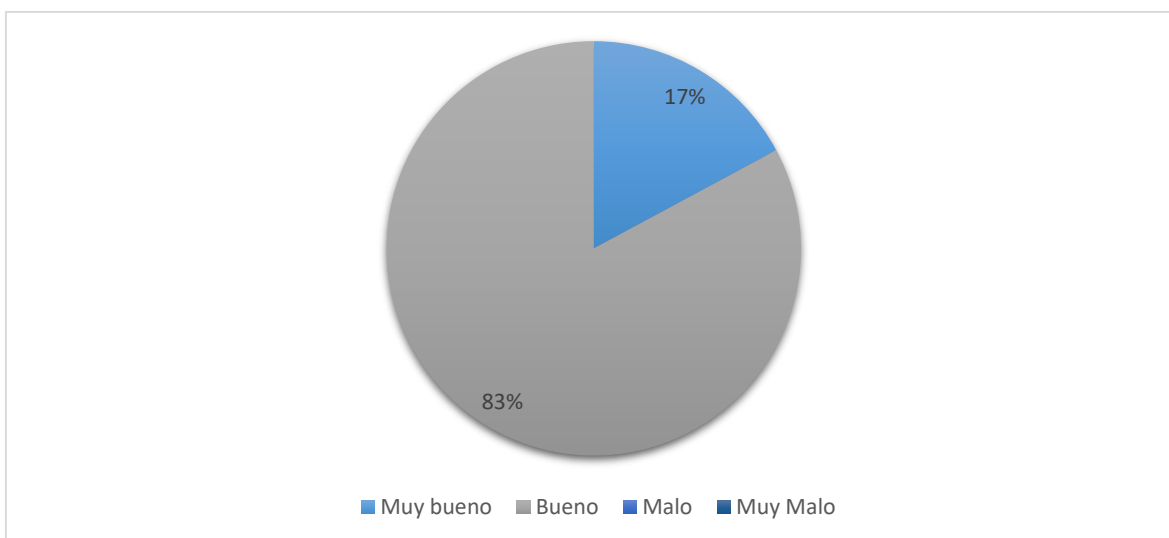


Figura N° 122. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

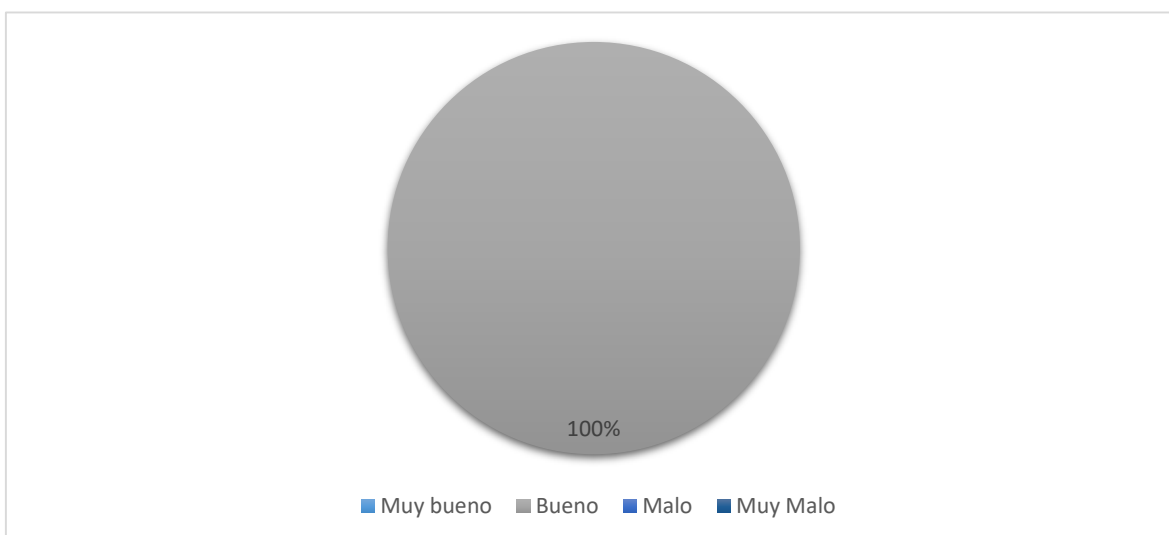


Figura N° 122. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Chop suey

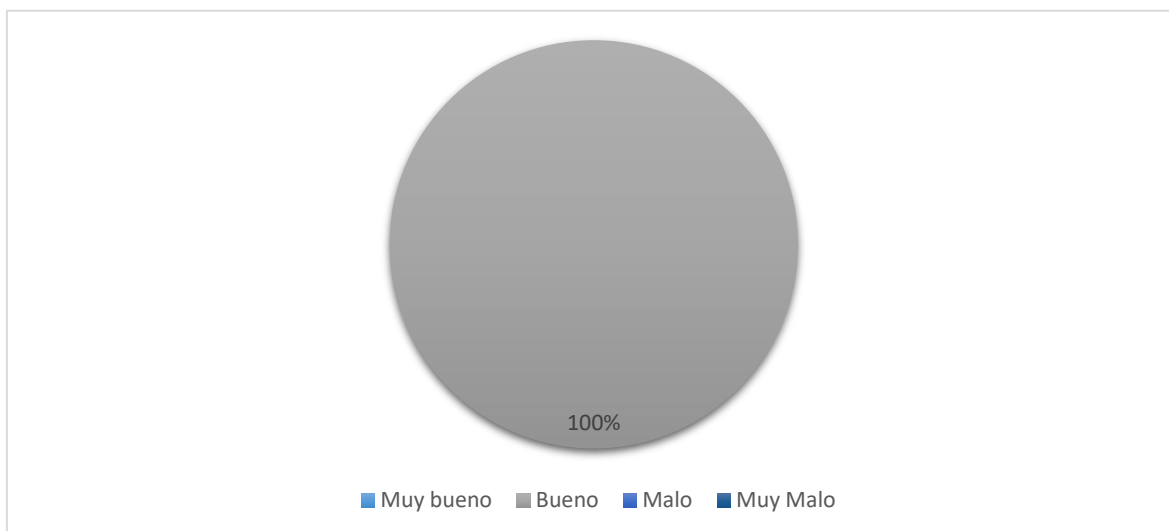


Figura N° 123. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

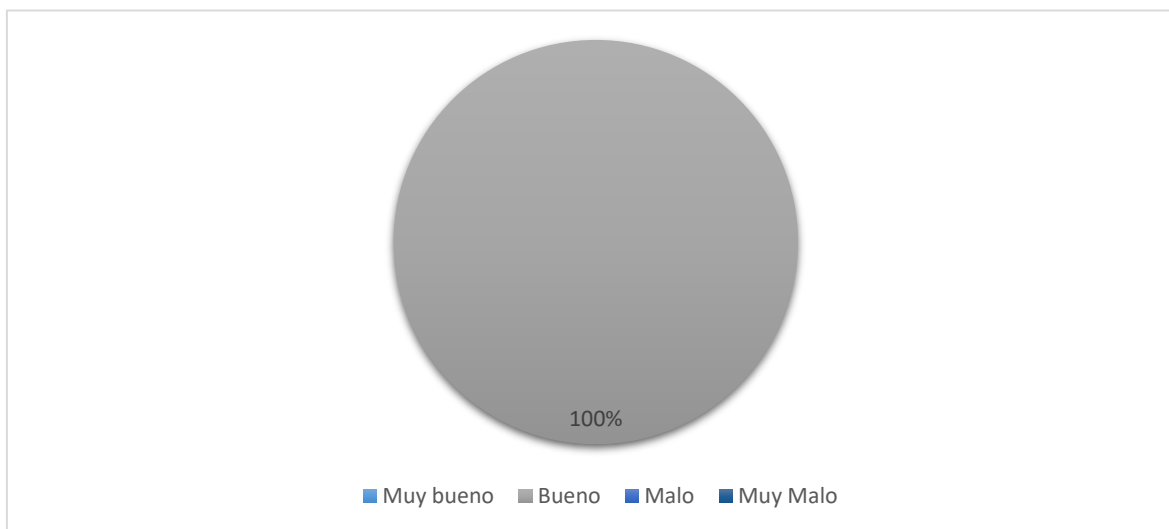


Figura N° 124. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

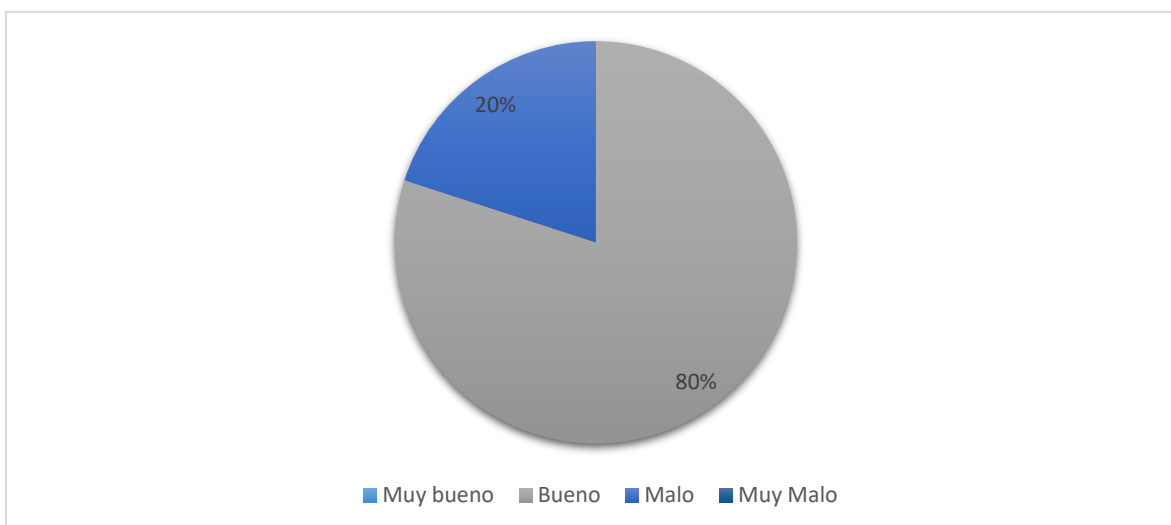


Figura N° 125. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Lentejas

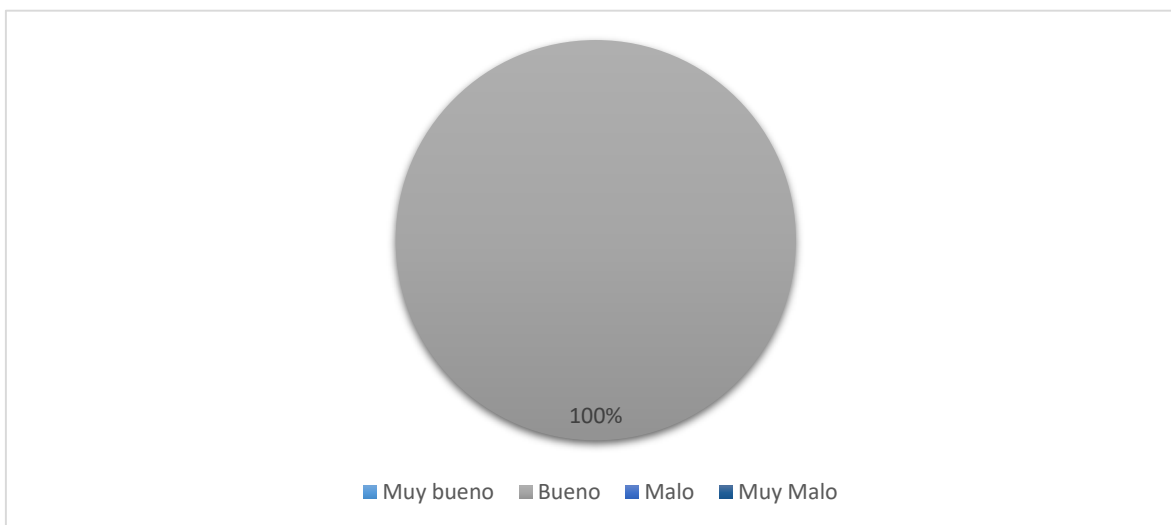


Figura N° 126. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

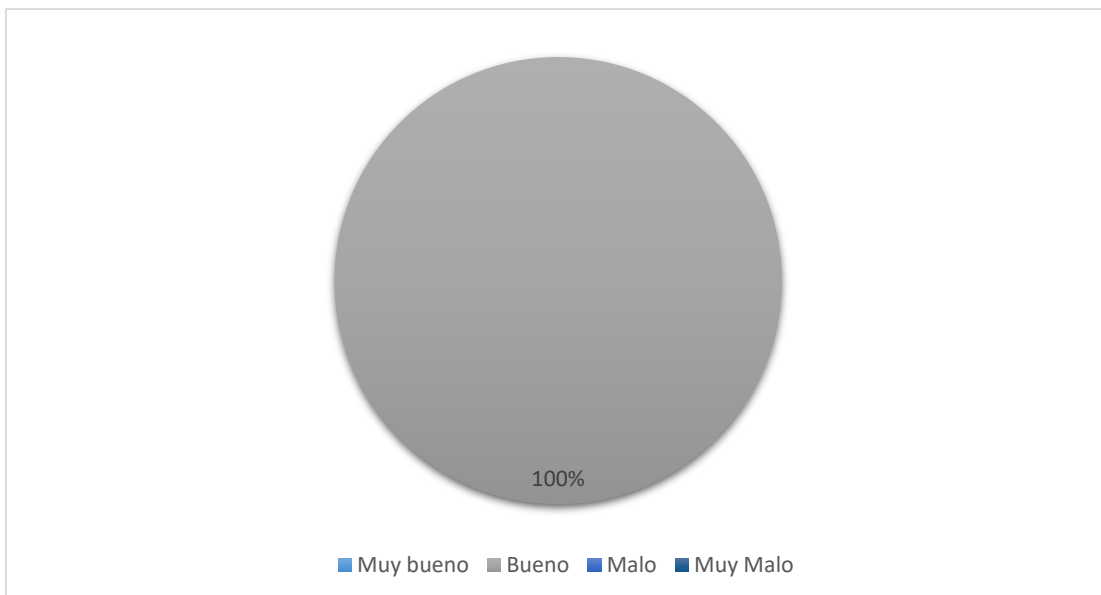


Figura N° 127. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

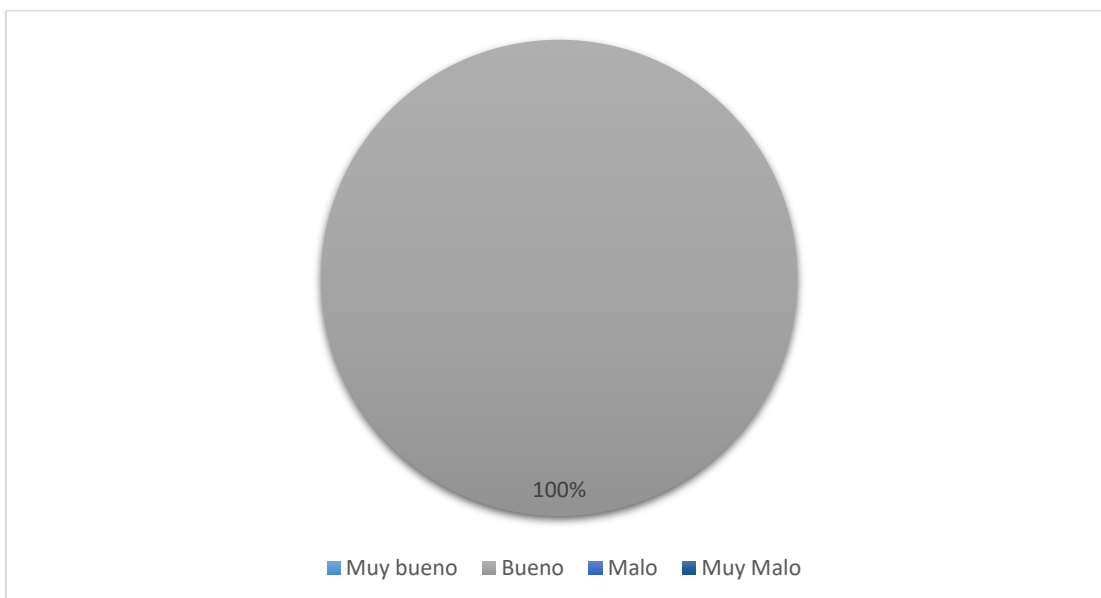


Figura N° 128. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Bistec encebollado

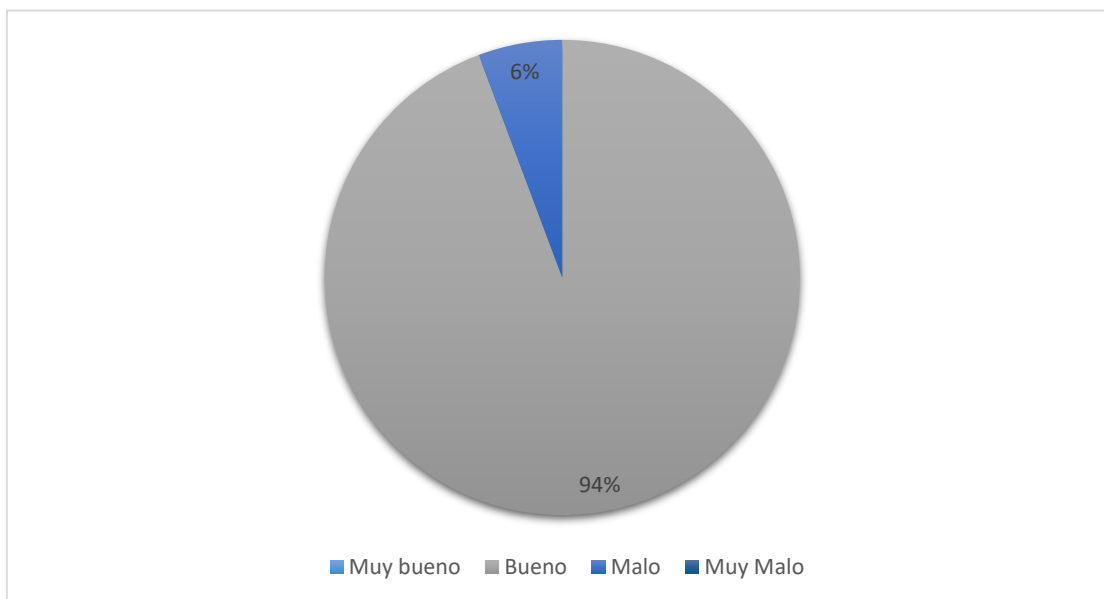


Figura N° 129. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

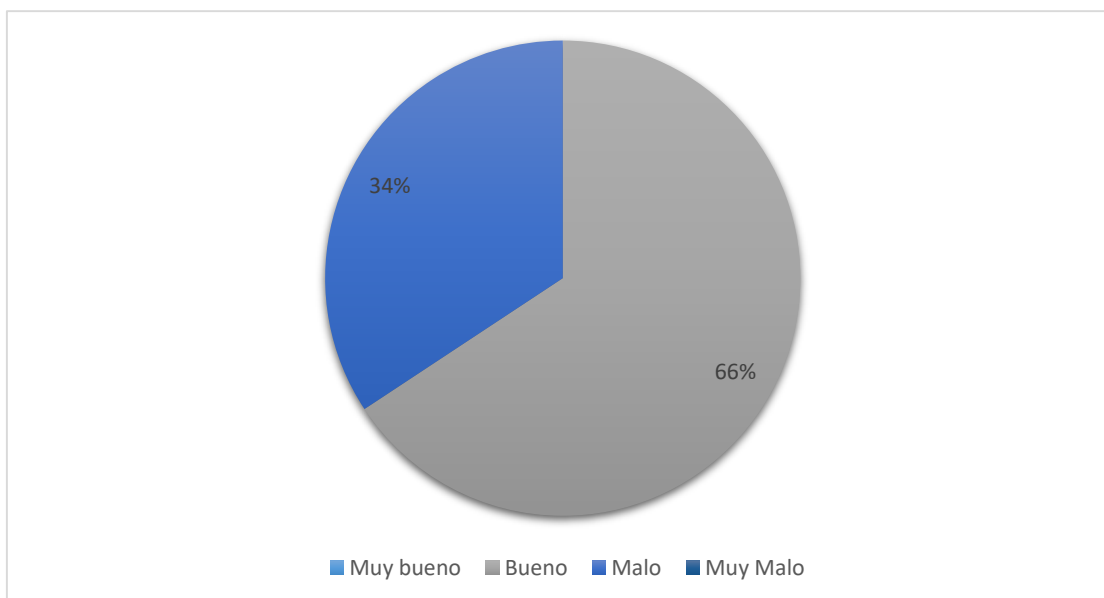


Figura N° 130. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

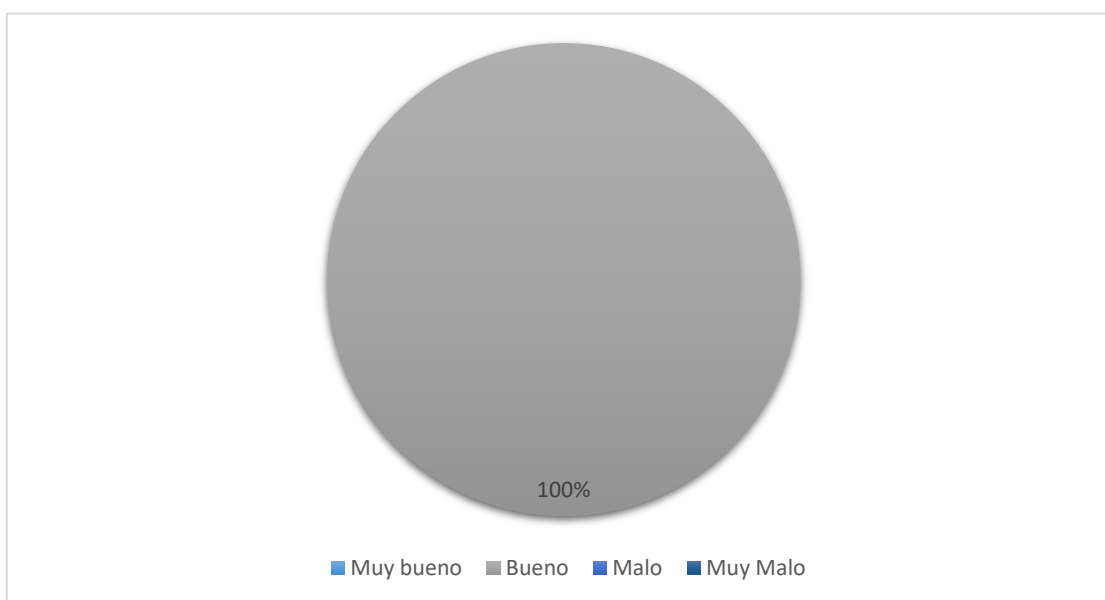


Figura N° 131. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Platillo: Pollo en salsa

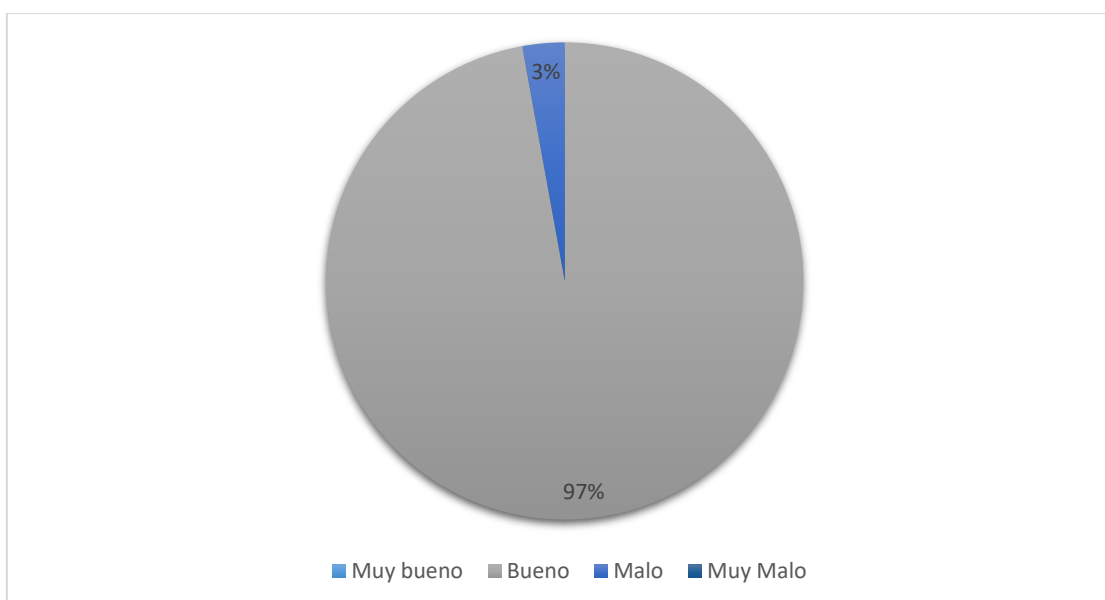


Figura N° 132. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

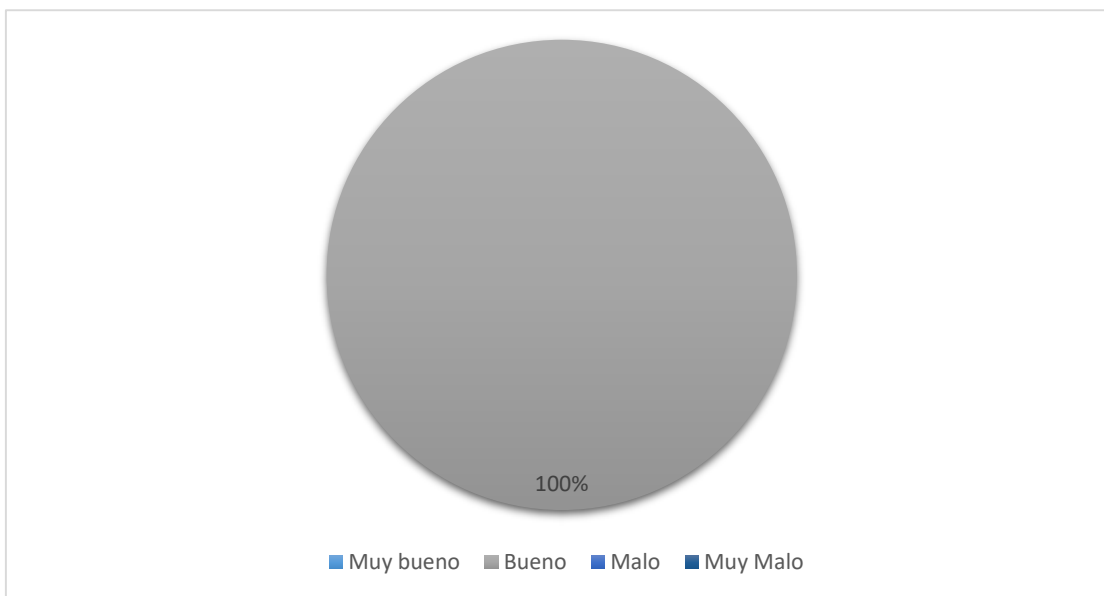


Figura N° 133. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

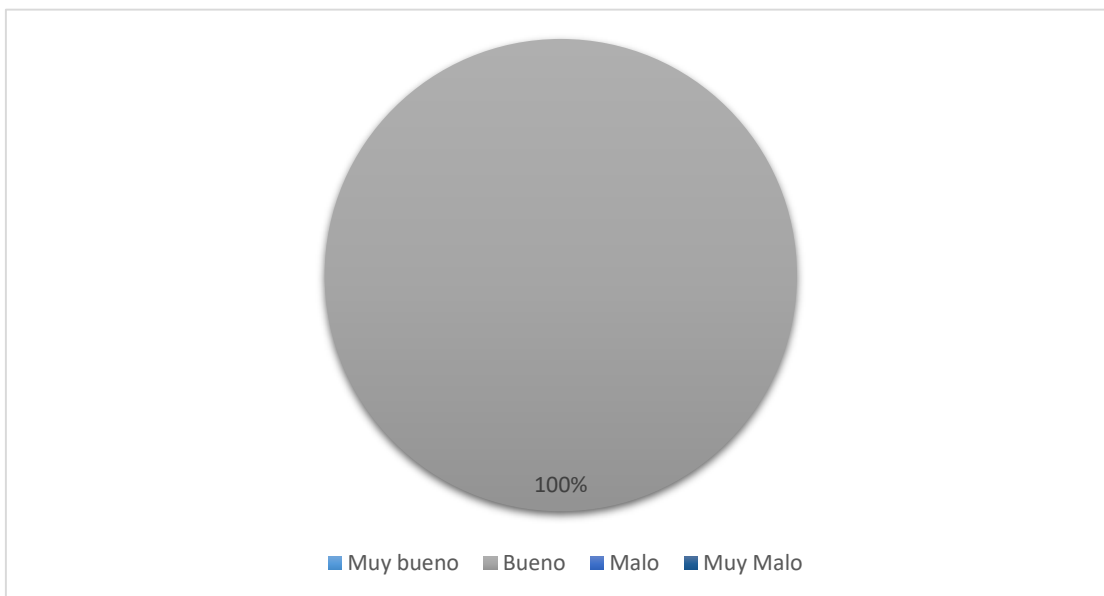


Figura N° 134. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Lasagna de pollo

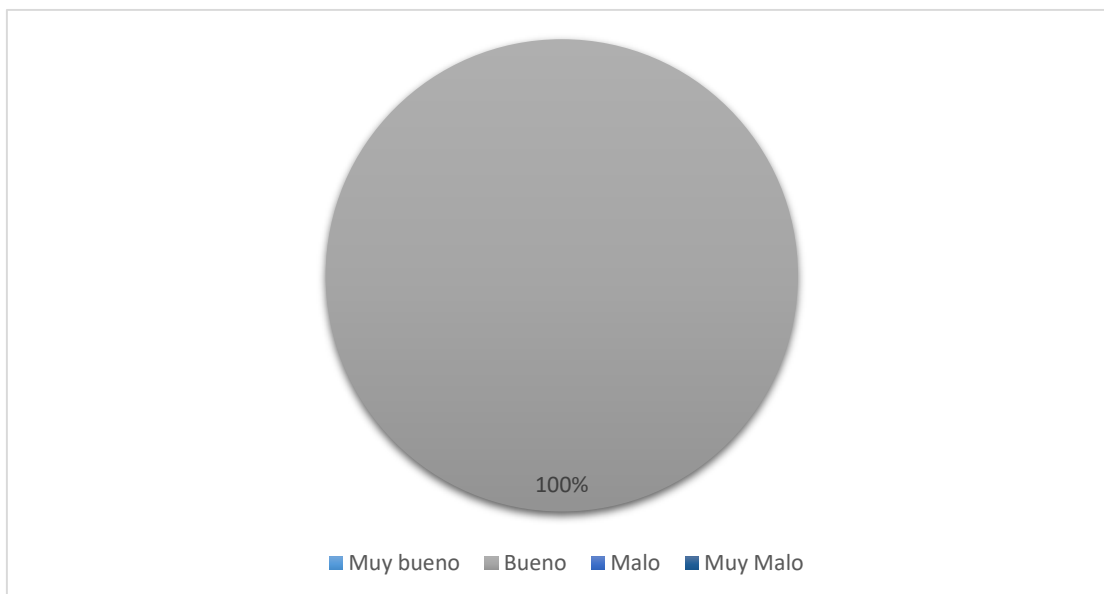


Figura N° 135. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

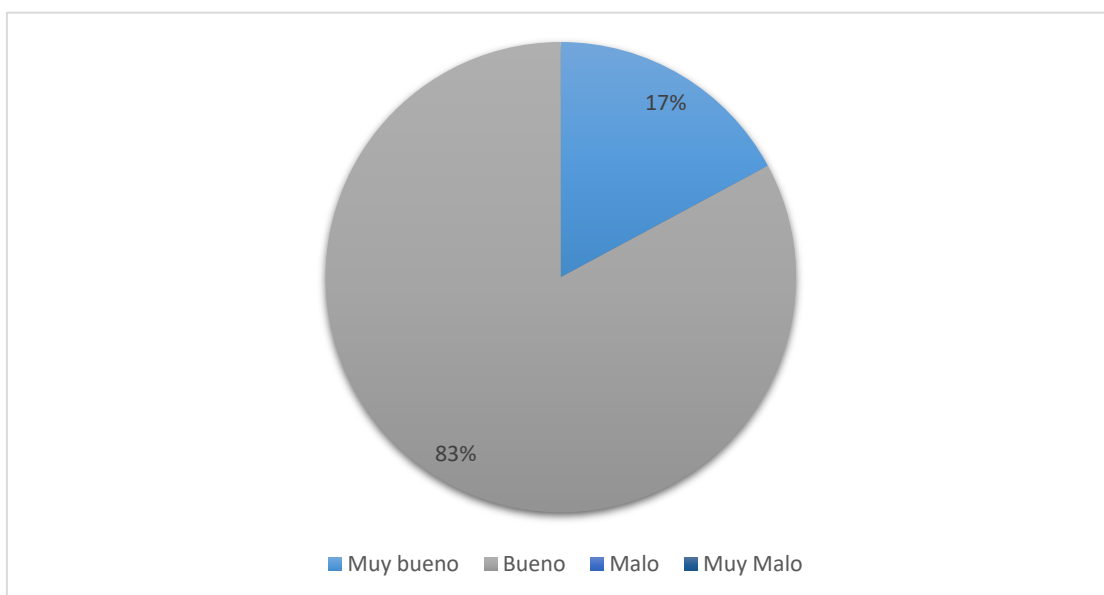


Figura N° 136. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

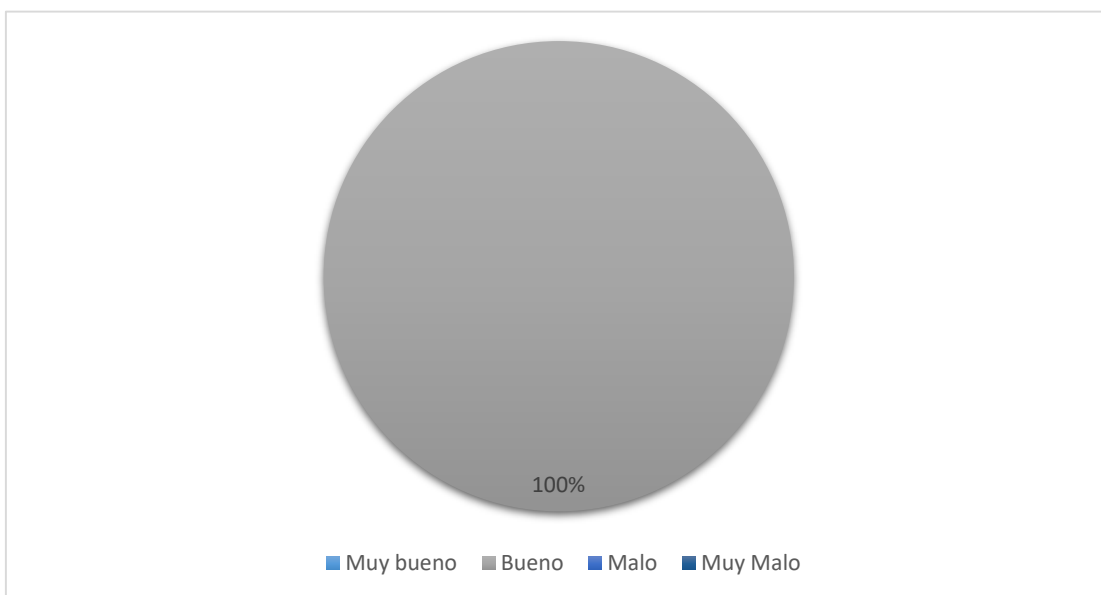


Figura N° 137. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Platillo: Pollo frito

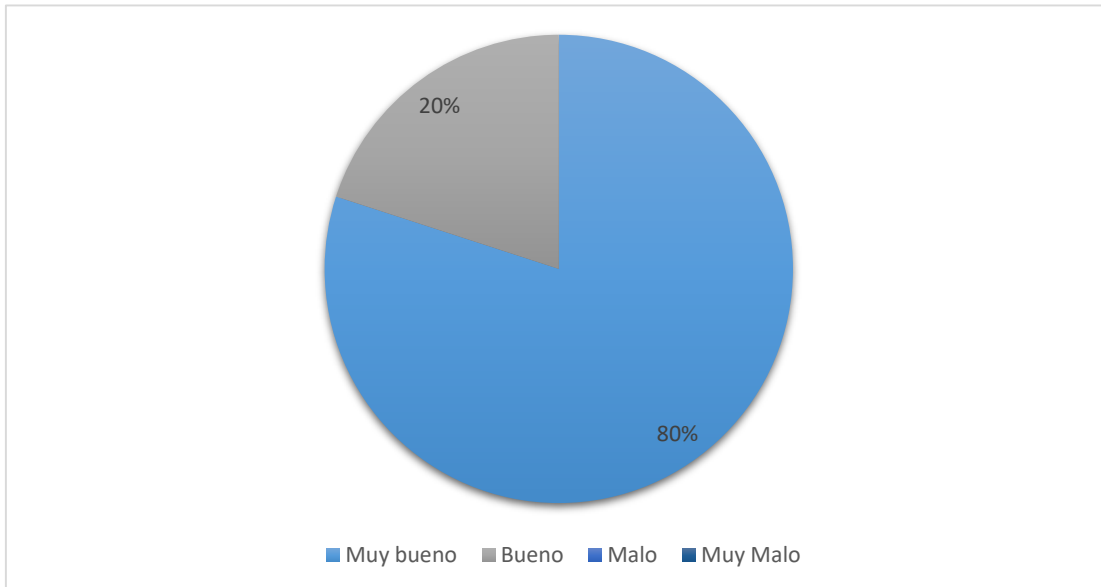


Figura N° 138. Percepción de la cantidad de comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

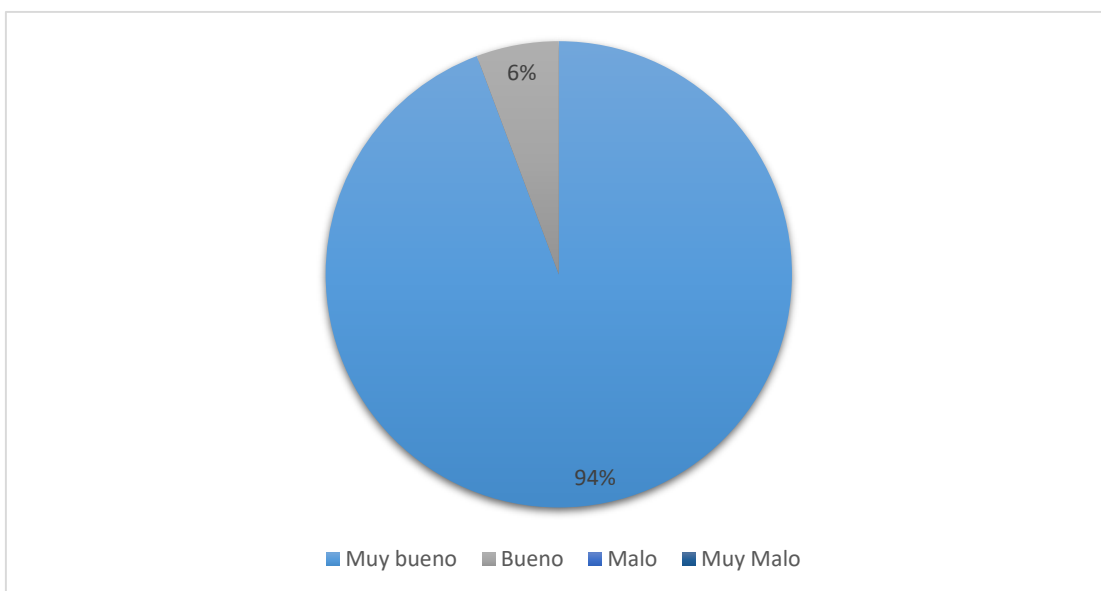


Figura N° 139. Percepción del sabor de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

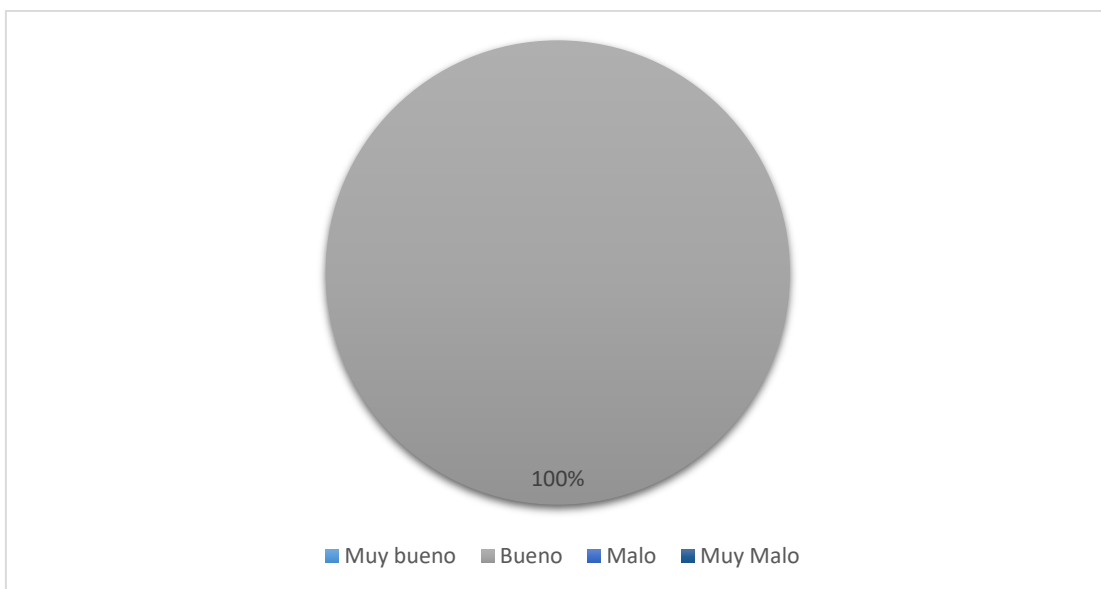


Figura N° 140. Percepción del precio de la comida servida, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

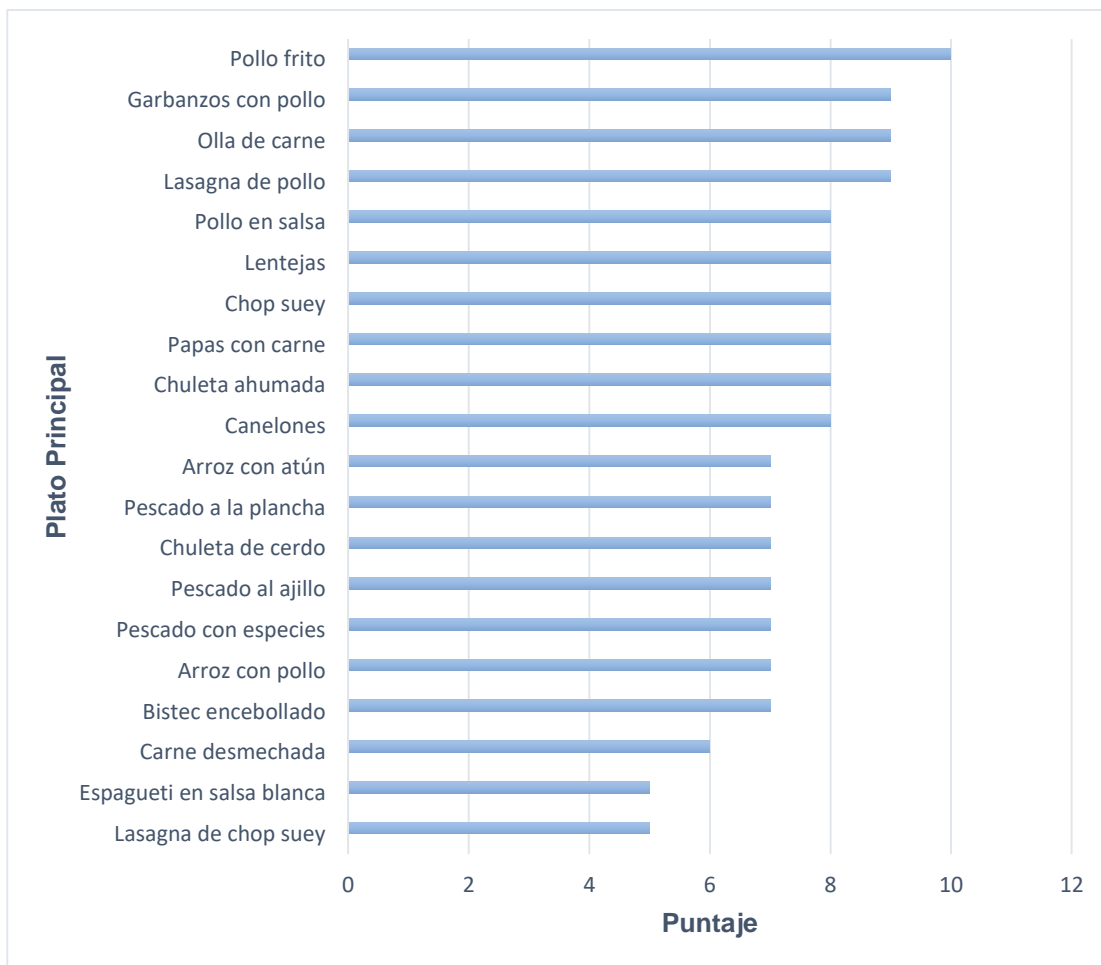


Figura N° 141. Puntuación de los platillos ofrecidos en el servicio de alimentos, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Anexo 24. Diagnóstico sobre gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui.

Diagnóstico sobre Gustos y Preferencias

Encuesta elaborada por estudiante avanzada de la carrera de Nutrición Humana, nivel Licenciatura, Esther Garita Madrigal. La información es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada, su participación es de gran ayuda.

Fecha: / / Número de encuesta: _____

Instrucciones Generales

A continuación se presentan una serie de opciones de alimentos para la elaboración del menú, marque la cantidad de opciones que se indica en cada casilla, seleccionando las favoritas.

Desayuno		
Opción de fruta Elija 5 opciones	Bases Harinosas Elija 1 opción	Base Proteica Elija 3 opciones
<input type="checkbox"/> Piña	<input type="checkbox"/> Pan bollito	<input type="checkbox"/> Yogurt
<input type="checkbox"/> Fresa	<input type="checkbox"/> Pan cuadrado integral	<input type="checkbox"/> Huevo con jamón
<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Chorreadas	<input type="checkbox"/> Huevo revuelto con espinaca
<input type="checkbox"/> Sandía		<input type="checkbox"/> Omelette de jamón hongos, chile, cebolla y culantro
<input type="checkbox"/> Guayaba		<input type="checkbox"/> Huevo con tomate
<input type="checkbox"/> Banano		<input type="checkbox"/> Huevo con cebollino
<input type="checkbox"/> Manzana		<input type="checkbox"/> Huevo con albahaca y jamón
<input type="checkbox"/> Naranja		<input type="checkbox"/> Queso blanco
<input type="checkbox"/> Mango		<input type="checkbox"/> Atún
<input type="checkbox"/> Guanabana		
<input type="checkbox"/> Frutas mixtas		
<input type="checkbox"/> Limón		
<input type="checkbox"/> Melón		
Opción de bebida Elija 3 opciones	Guarnición dulce Elija 3 opciones	
<input type="checkbox"/> Leche	<input type="checkbox"/> Frutas	<input type="checkbox"/> Jalea piña
<input type="checkbox"/> Jugo de naranja	<input type="checkbox"/> Jalea guayaba	<input type="checkbox"/> Miel de abeja
<input type="checkbox"/> Batido de frutas	<input type="checkbox"/> Jalea fresa	<input type="checkbox"/> Miel de maple

<input type="checkbox"/> Horchata		
<input type="checkbox"/> Té de sabores		
Plato fuerte Elija 3 opciones		
<input type="checkbox"/> Prensadas de queso	<input type="checkbox"/> Plátano maduro con queso	<input type="checkbox"/> Pan bollito con huevo y queso amarillo
<input type="checkbox"/> Emparedado de atún	<input type="checkbox"/> Emparedado de carne fría y queso blanco	<input type="checkbox"/> Tarta de frutas

Almuerzo		
Opción de ensalada fría Elija 3 opciones	Platos fuertes Elija 10 opciones	
<input type="checkbox"/> De zanahoria, lechuga yogurt natural y manzana.	<input type="checkbox"/> Arroz con carne	<input type="checkbox"/> Espagueti con hongos, hiervas y tomate
<input type="checkbox"/> De lechuga, tomate, cebolla, chile dulce.	<input type="checkbox"/> Arroz con palmito	<input type="checkbox"/> Pescado en salsa de naranja
<input type="checkbox"/> De perejil, pepino, pimienta.	<input type="checkbox"/> Arroz cantonés	<input type="checkbox"/> Lazagna de pollo/ carne
<input type="checkbox"/> De repollo, rábano, pepino, zanahoria y cebolla.	<input type="checkbox"/> Frijoles blancos con cerdo	<input type="checkbox"/> Canelones de queso y salsa de tomate
<input type="checkbox"/> Escabeche	<input type="checkbox"/> Frijoles blancos con pollo	<input type="checkbox"/> Canelones de frijol
<input type="checkbox"/> De lechuga, tomate, zanahoria y piña.	<input type="checkbox"/> Pollo en salsa teriyaki	<input type="checkbox"/> Enyucado de carne molida con queso
<input type="checkbox"/> Chimichurri	<input type="checkbox"/> Garbanzos con cerdo	<input type="checkbox"/> Carne en salsa de blanca
<input type="checkbox"/> De repollo, tomate y pepino	<input type="checkbox"/> Papa rellena de carne/pollo	<input type="checkbox"/> Pollo en salsa blanca
<input type="checkbox"/> De repollo morado y verde, zanahoria, tomate y chile y pepino.	<input type="checkbox"/> Succhini relleno de carne/pollo	<input type="checkbox"/> Lomo en salsa
<input type="checkbox"/> De lechuga, rábano, tomate y cebolla	<input type="checkbox"/> Chile relleno de carne/pollo	<input type="checkbox"/> Fajitas mixtas de res y pollo.
	<input type="checkbox"/> Pastel de pollo	
	<input type="checkbox"/> Pastel de yuca con carne	

	<input type="checkbox"/> Pastel de palmito	
--	--	--

Opción de bebida Elija 3 opciones	Guarnición harinosa Elija 3 opciones	Guarnición vegetal Elija 3 opciones
<input type="checkbox"/> Refresco libre de azúcar (paquete)	<input type="checkbox"/> Plátano maduro con miel	<input type="checkbox"/> Vegetales salteados
<input type="checkbox"/> Refresco natural de papaya	<input type="checkbox"/> Puré de papa con queso	<input type="checkbox"/> Vegetales al dente
<input type="checkbox"/> Refresco natural de mora	<input type="checkbox"/> Yucas al horno	<input type="checkbox"/> Vegetales al horno
<input type="checkbox"/> Refresco natural de cas	<input type="checkbox"/> Frijoles molidos	<input type="checkbox"/> Picadillo de chayote
<input type="checkbox"/> Refresco natural de maracuyá	<input type="checkbox"/> Puré de camote	<input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria
<input type="checkbox"/> Refresco natural de tamarindo.	<input type="checkbox"/> Picadillo de plátano	<input type="checkbox"/> Picadillo de brocoli, zanahoria y cebolla
<input type="checkbox"/> Refresco natural de frutas mixtas	<input type="checkbox"/> Picadillo de papa	<input type="checkbox"/> Succhini horneado con queso
<input type="checkbox"/> Refresco de natural de piña		<input type="checkbox"/> Tortas de espinaca
Postres		
Opción de Postre Elija 3 opciones		
<input type="checkbox"/> Trufa de chocolate y avena	<input type="checkbox"/> Ensalada de frutas	<input type="checkbox"/> Fruta sola
<input type="checkbox"/> Compota de frutas	<input type="checkbox"/> Crema de tiramisú	<input type="checkbox"/> Flan
Merienda de la Tarde		
Plato Fuerte Elija 3 opciones		
<input type="checkbox"/> Empanada de frijol	<input type="checkbox"/> Empanada de espinacas	<input type="checkbox"/> Tartaleta de atún
<input type="checkbox"/> Budín de chocolate	<input type="checkbox"/> Galletas	<input type="checkbox"/> Prensadas de frijol y queso
<input type="checkbox"/> Pita de pollo	<input type="checkbox"/> Arroz con leche	

1. Cuánto estaría dispuesto a pagar por los desayunos

- ₡ 500- ₡ 900
 ₡1000- ₡1500
 Más de ₡ 1600

2. Cuánto estaría dispuesto a pagar por el almuerzo

- ₡ 1500- ₡ 1900
 ₡2000 - ₡2500
 Más de ₡ 2600

3. Cuánto estaría dispuesto a pagar por el café de la tarde

- ₡ 500- ₡ 900
 ₡1000- ₡1500
 Más de ₡ 1600

4. Le gustaría adicionar al menú un día vegetariano

- Sí
 No

***Muchas Gracias por su colaboración
Que los alimentos sean tu medicina y no la medicina
tus alimentos***

Anexo 25. Resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre gustos y preferencias de los colaboradores de la Vigui.

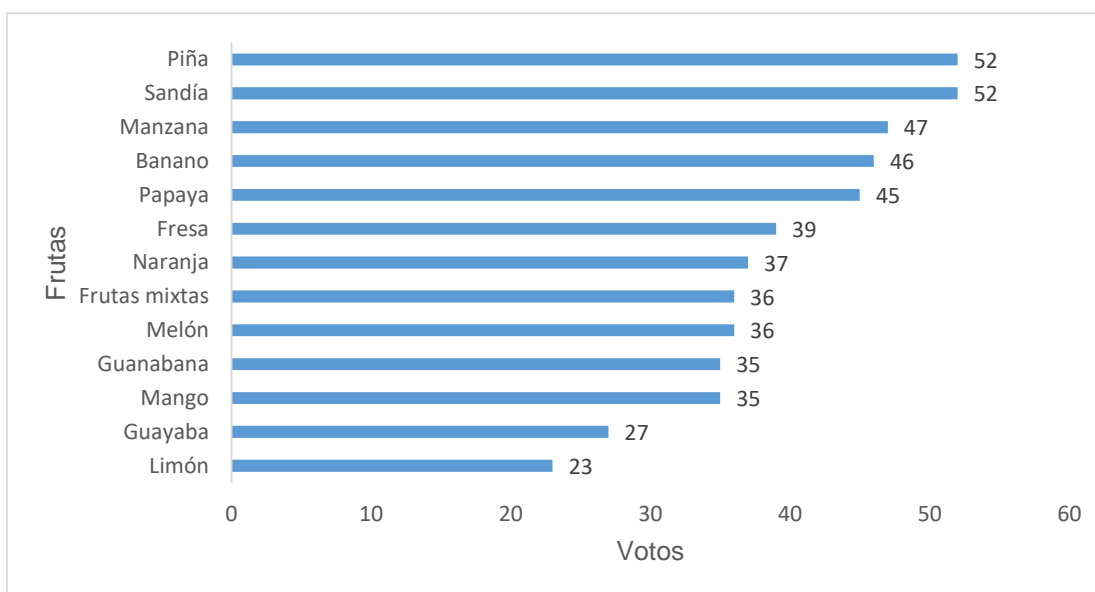


Figura N° 142. Preferencia de fruta, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

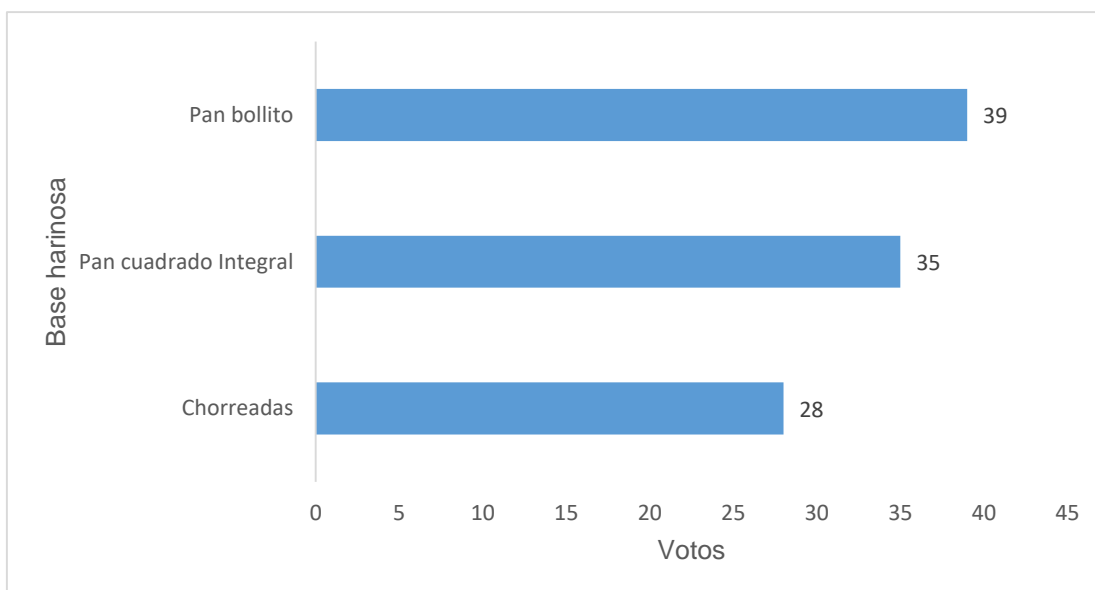


Figura N° 143. Preferencia de base harinosa para el desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

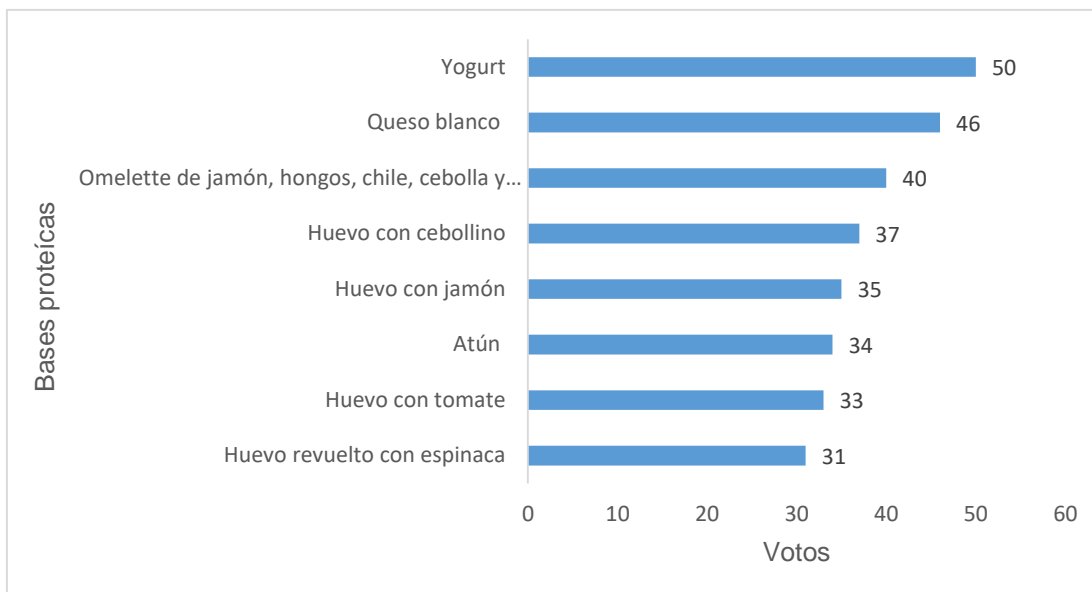


Figura N° 144. Preferencia de base proteica para el desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

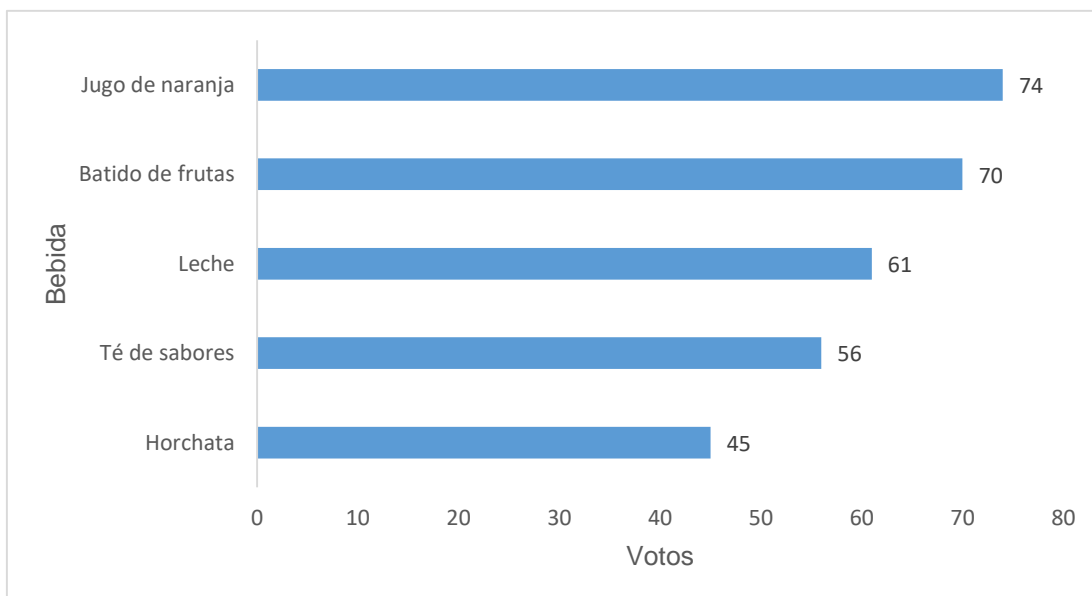


Figura N°145. Preferencia de bebida para el desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

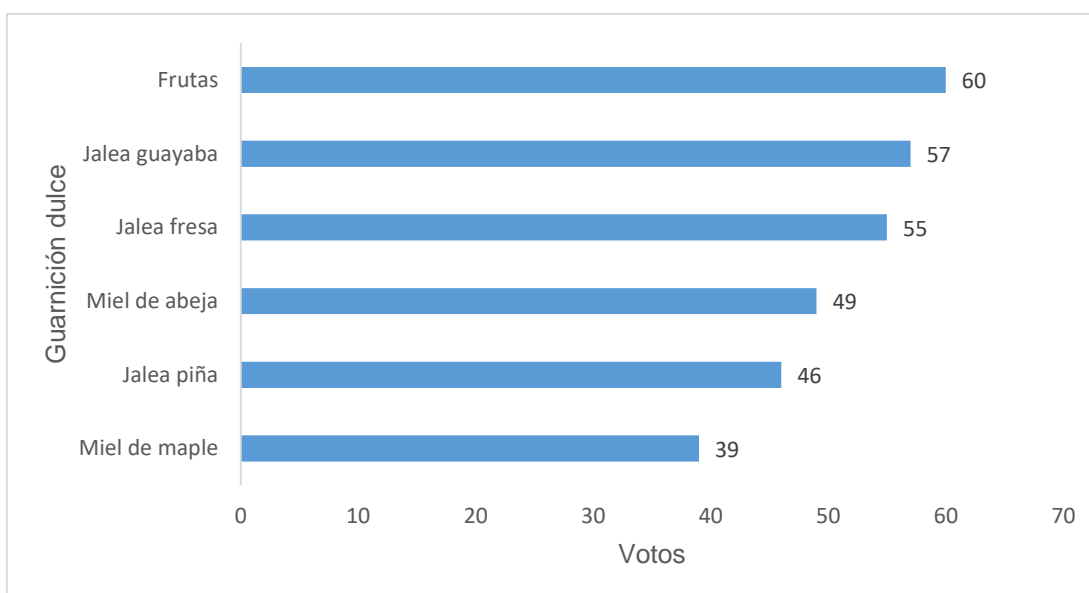


Figura N° 146. Preferencia de guarnición dulce para el desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

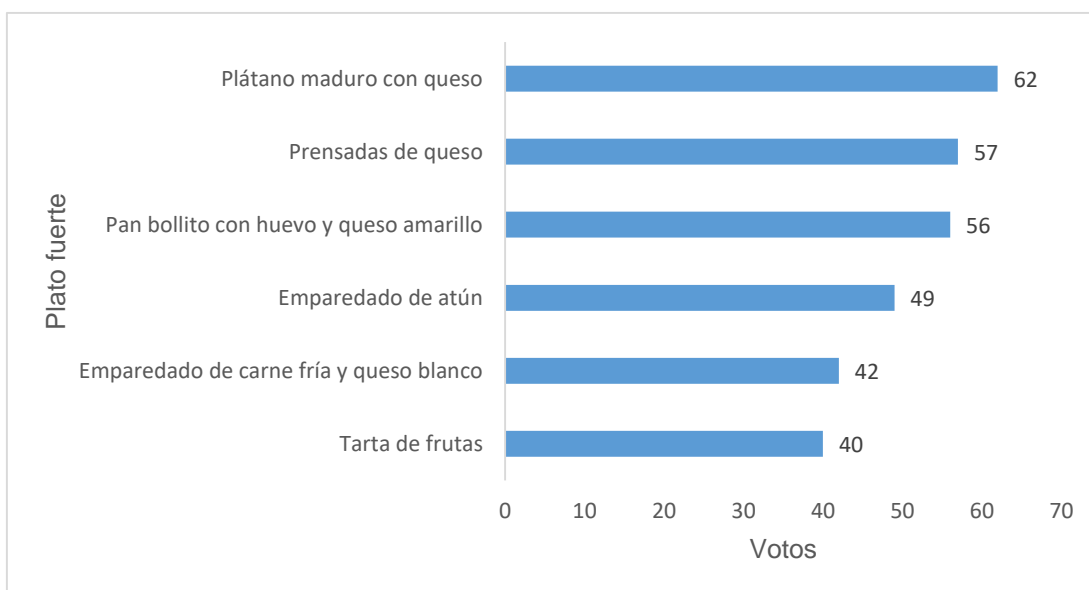


Figura N° 147. Preferencia de plato fuerte para el desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

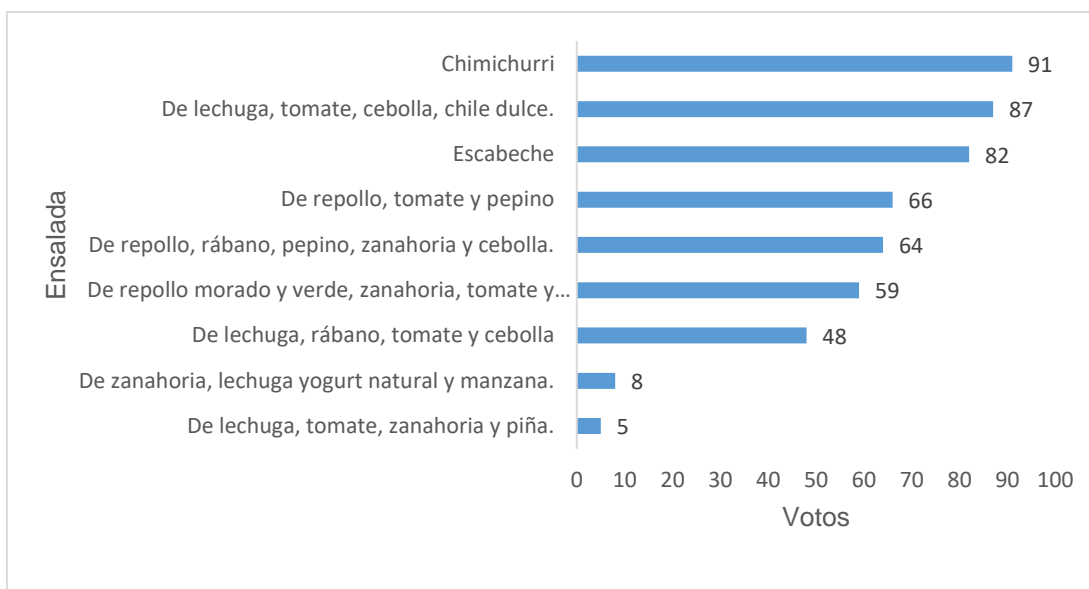


Figura N° 148. Preferencia de Ensalada fría para el almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

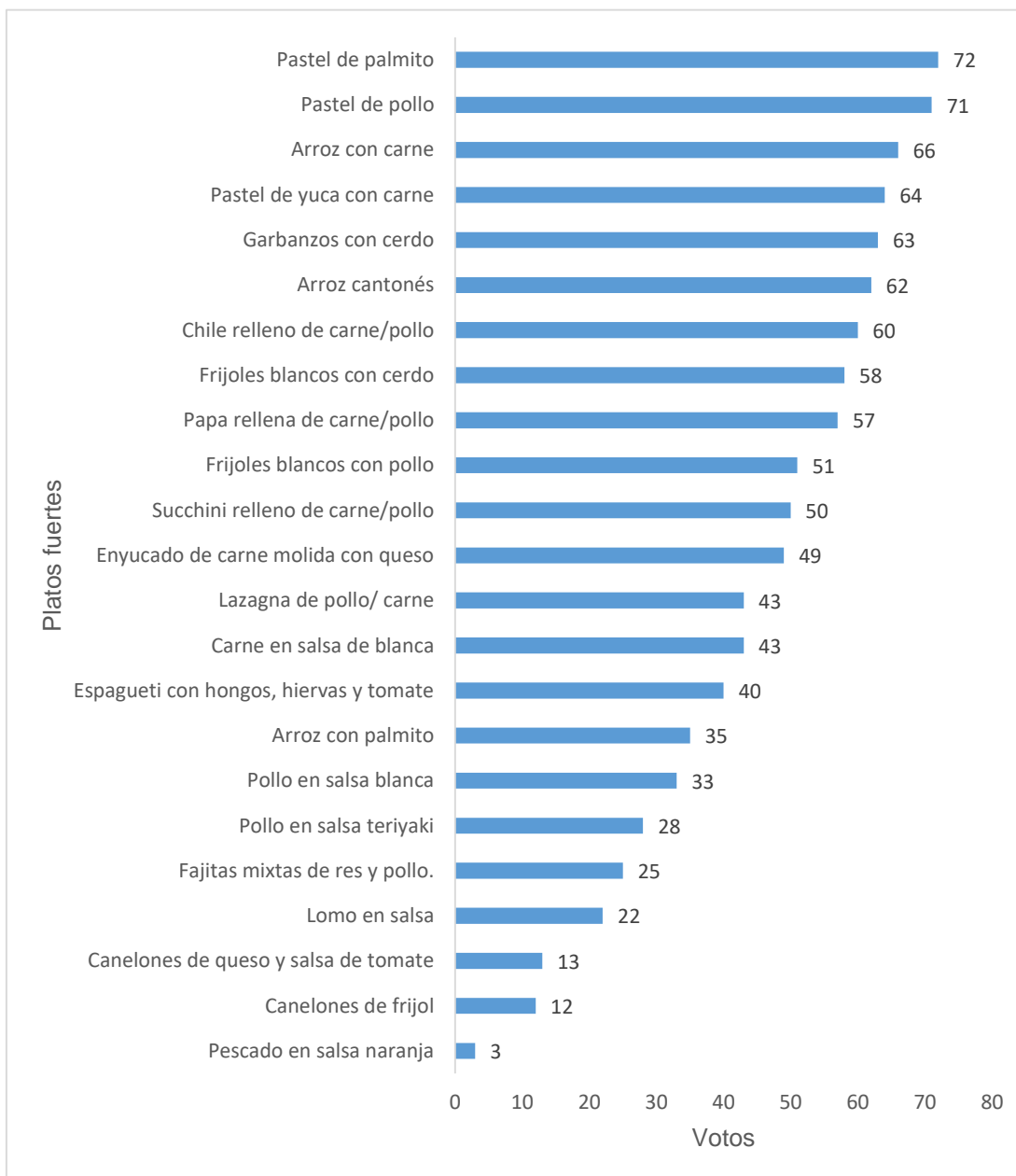


Figura N° 149. Preferencia de plato fuerte para el almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

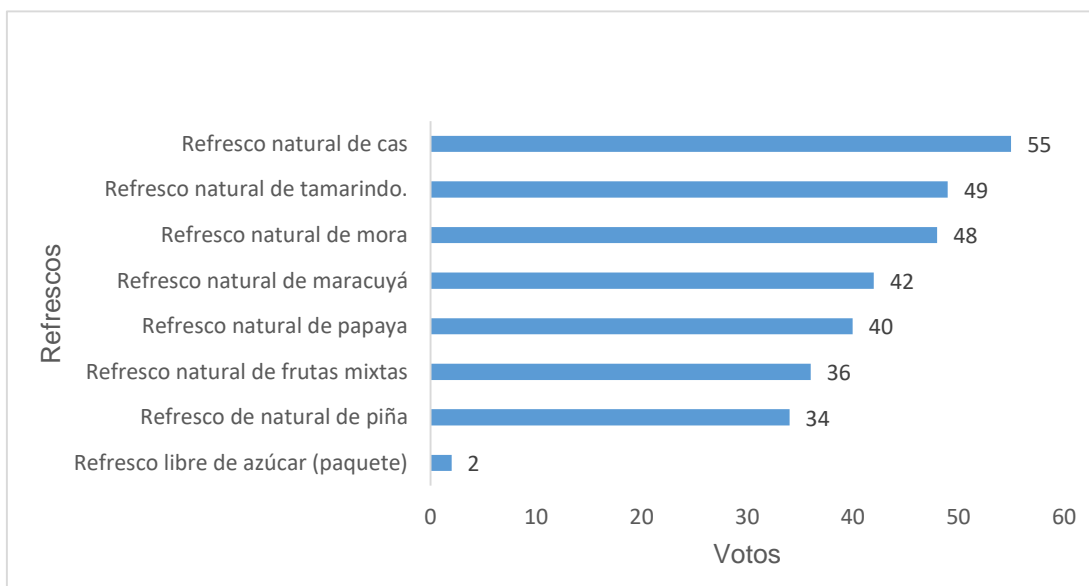


Figura N° 150. Preferencia de refresco natural para el almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

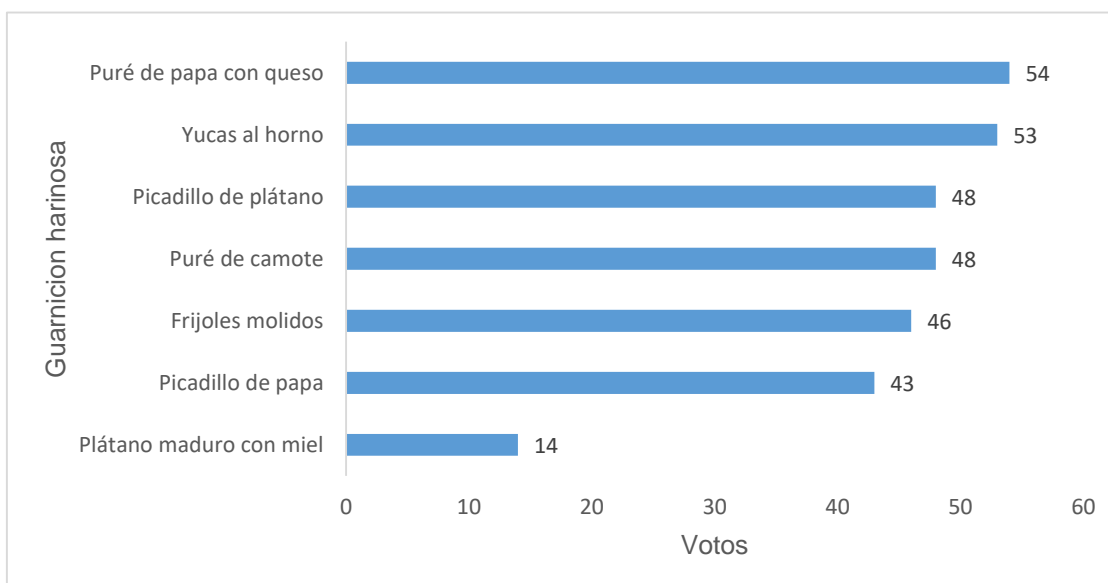


Figura N° 151. Preferencia de guarnición harinosa para el almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

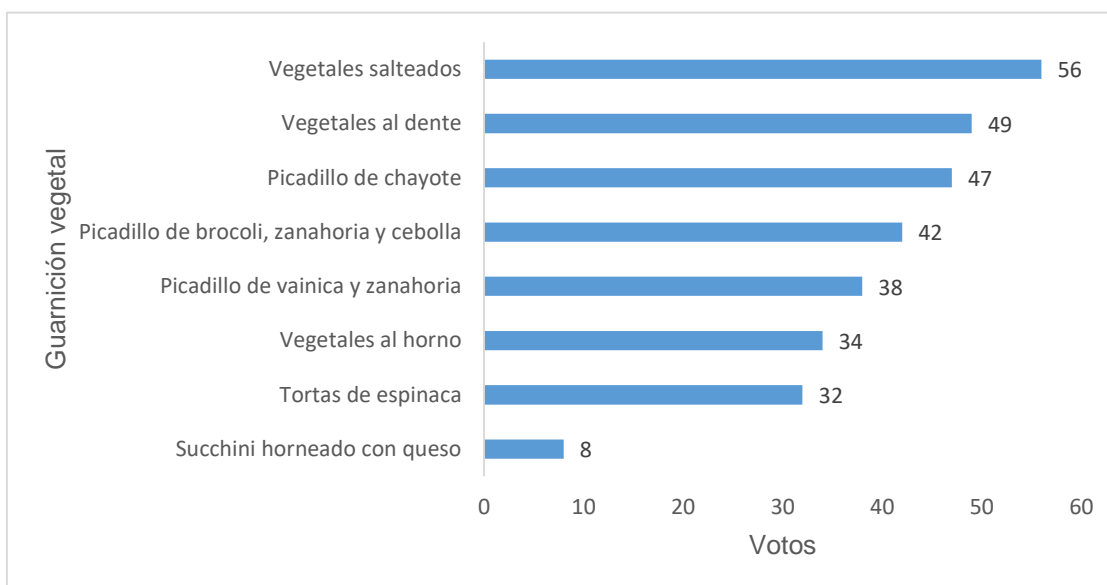


Figura N° 152. Preferencia de guarnición vegetal para el almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

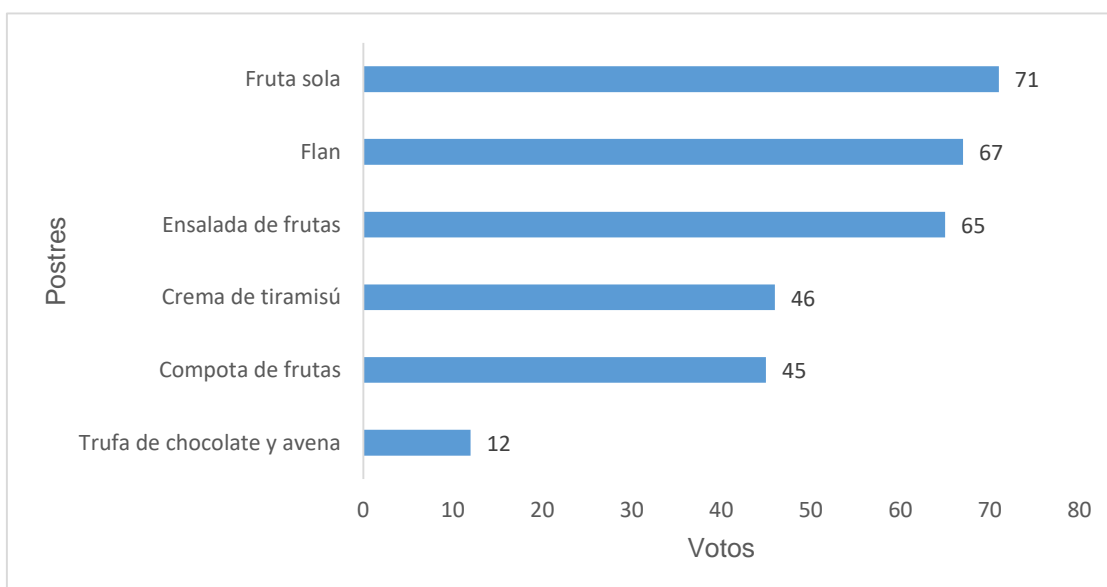


Figura N° 153. Preferencia de postre, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

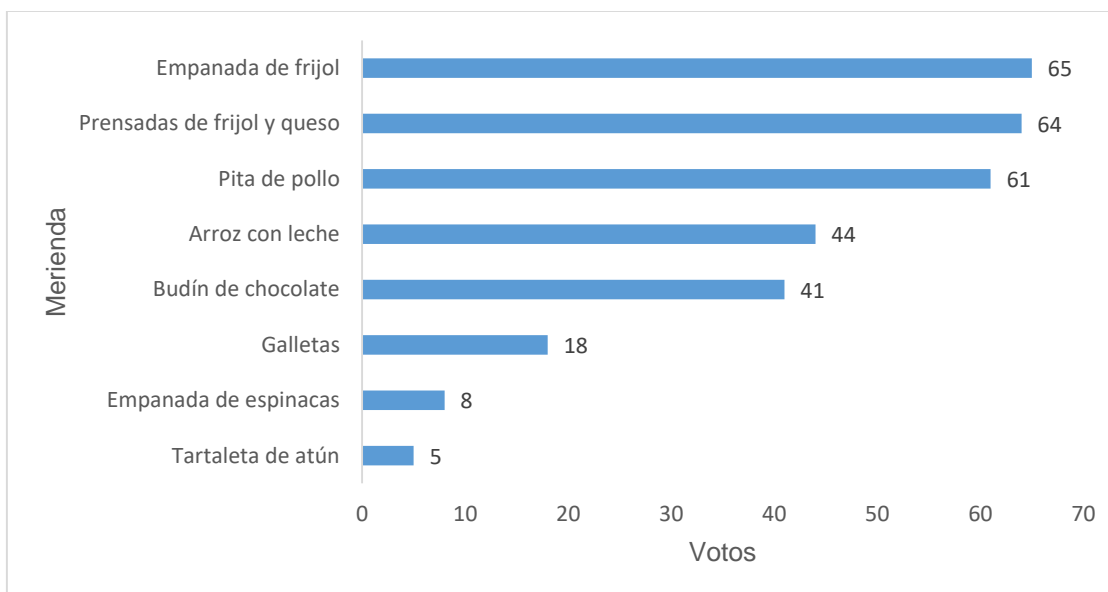


Figura N° 154. Preferencia de merienda de la tarde, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

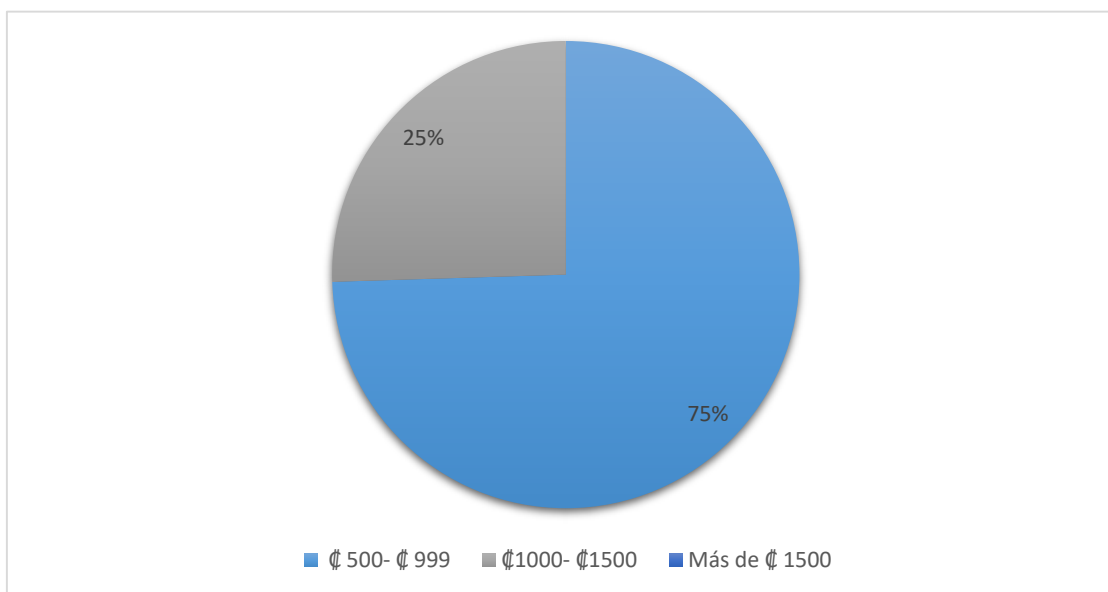


Figura N° 155. Preferencia de precios del desayuno, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

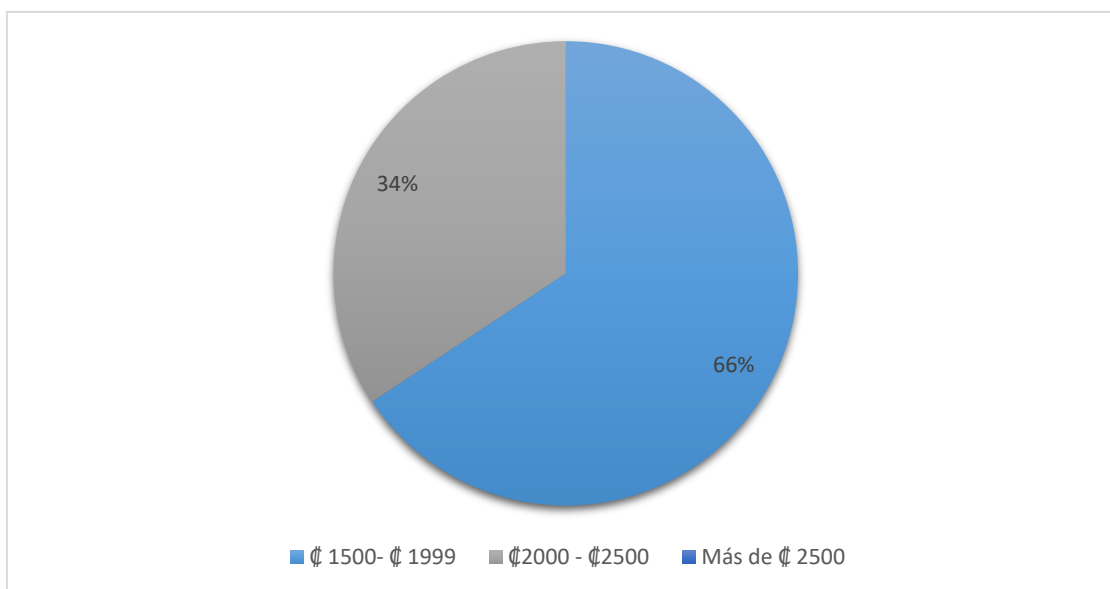


Figura N° 156. Preferencia de precios del almuerzo, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

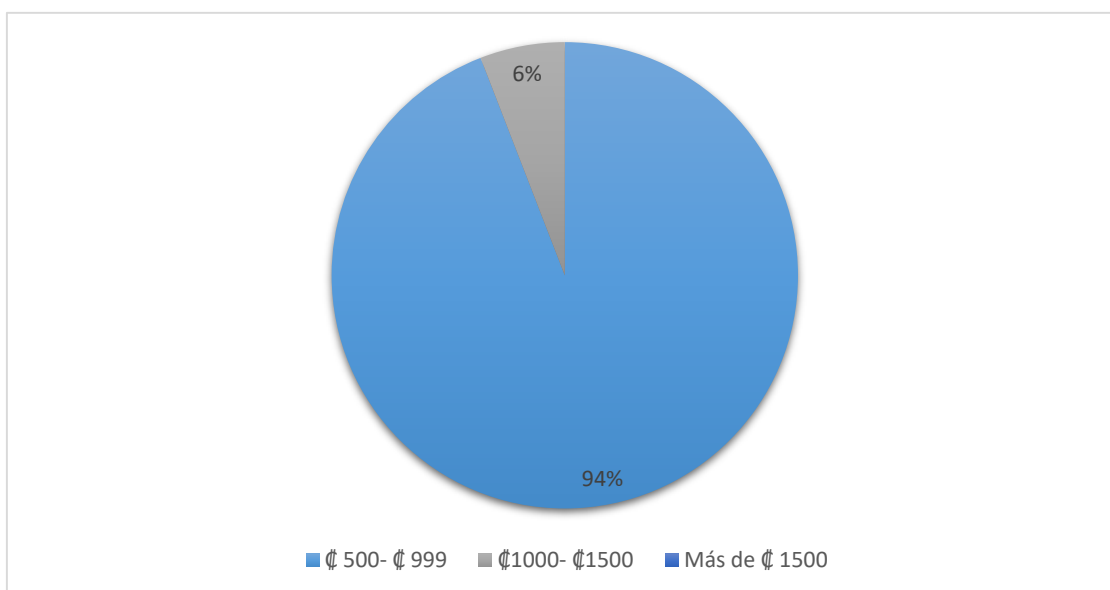


Figura N° 157. Preferencia de precios de la merienda de la tarde, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017

Fuente: Garita (2017)

Anexo 26. Cálculos requeridos para el análisis cuantitativo del menú

Tabla N°27. Distribución de Macronutrientes

Distribución de macronutrientes			
Nutriente	Porcentaje	Cantidad	Gramos
CHO	50%	1100	275,0
CHON	20%	440	110,0
Grasa	30%	660	73,3
Total	100%	2200 Kcal	

Fuente: Garita (2017)

Tabla N°28. Distribución de energía por tiempos de comida

Distribución por tiempos de comida		
Tiempo de comida	Porcentaje	Kcal
Desayuno	25%	550 Kcal
Almuerzo	30%	660 Kcal
Merienda	15%	330 Kcal
Merienda 2	10%	220 Kcal
Cena	20%	440 Kcal
Total	100%	2200 Kcal

Fuente: Garita (2017)

Tabla N°29. Distribución de macronutrientes del almuerzo

Almuerzo 660 Kcal			
Nutriente	Porcentaje	Cantidad	Gramos
CHO	50%	330 Kcal	82,50
CHON	20%	132 Kcal	33,00
Grasa	30%	198 Kcal	22,00
Total	100%	660 Kcal	

Fuente: Garita (2017)

Tabla N°30. Distribución de macronutrientes del desayuno

Desayuno 550 Kcal			
Nutriente	Porcentaje	Cantidad	Gramos
CHO	50%	275 Kcal	68,80
CHON	20%	110 Kcal	27,50
Grasa	30%	165 Kcal	18,30
Total	100%	550 Kcal	

Fuente: Garita (2017)

Tabla N°31. Distribución de macronutrientes del café

Café 330 Kcal			
Nutriente	Porcentaje	Cantidad	Gramos
CHO	50%	165 Kcal	41,30
CHON	20%	66 Kcal	16,50
Grasa	30%	99 Kcal	11,00
Total	100%	330 Kcal	


Fuente: Garita (2017)


Tabla N°10. Distribución de nutrientes por tiempos de comida


Distribución de nutrientes por tiempo de comida		
Tiempo de comida	Alimentos	Cantidad
Desayuno	CHO	3
	CHON	2
	Grasa	1
	Azúcar	2
	Fruta	1
Almuerzo	CHO	3
	CHON	3
	Grasa	2
	Azúcar	2
	Fruta	1
	Vegetales	2
Merienda	CHO	2
	CHON	2
	Grasa	1
	Azúcar	2


Fuente: Garita (2017)

Anexo 27. Análisis cualitativo del menú de desayuno del servicio de alimentos


Preparación: Gallo pinto					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura				
	Armonía		x		
	Observaciones	Requiere más color			
	Calificación General	7			

Preparación:Salchichón					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma			x	
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía		x		
	Observaciones	Sabor excesivo a grasa y es muy duro			
Calificación General	5				


Preparación:Queso frito					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Sabor muy agradable			
Calificación General	8				

Preparación:Huevo frito					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se siente mucho el sabor a grasa			
Calificación General	7				

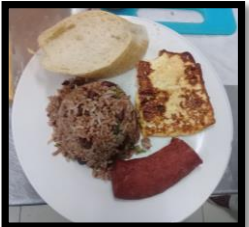
Preparación: Gallo pinto con huevo y queso


	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se siente mucho el sabor a grasa			
Calificación General	7				


Preparación: Salchicha en salsa

	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma			x	
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía		x		
	Observaciones	La apariencia y textura no es agradable			
Calificación General	6				


Preparación: Gallo pinto con huevo, salchichón y queso


	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se siente mucho el sabor a grasa			
Calificación General	6				


Preparación: Carne en salsa					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía		x		
	Observaciones	Tiene una textura muy densa			
	Calificación General	7			

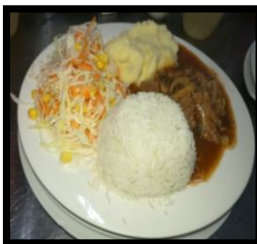
Preparación: Torta de papa					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía		x		
	Observaciones	Tiene mucho sabor a grasa			
	Calificación General	8			


Anexo 28. Análisis cualitativo del menú de almuerzo del servicio de alimentos


Preparación: Chuleta de cerdo					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Tiene mucho sabor a grasa			
	Calificación General	7			


Preparación: Garbanzos con pollo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Los platanos no tienen sabor agradable			
	Calificación General	8			


Preparación: Pescado a la plancha					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El platillo tiene un buen sabor pero grasoso			
	Calificación General	8			

Preparación: Carne desmechada					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía			x	
	Observaciones	La combinación sabor textura no es agradable			
	Calificación General	6			

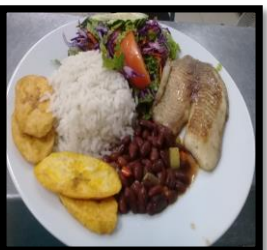
Preparación: Arroz con atún					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El sabor no es tan agradable			
Calificación General	6				


Preparación: Lasagna de chop suey					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura			x	
	Armonía			x	
	Observaciones	El sabor es muy denso y sabe solo la pasta			
Calificación General	5				


Preparación: Pasta con pollo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura			x	
	Armonía			x	
	Observaciones	La salsa blanco es muy agradable			
Calificación General	5				


Preparación:Chuleta ahumada					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura	x			
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía	x			
	Observaciones	Muy agradable los colores en el platillo			
	Calificación General	8			


Preparación:Canelones					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Exceso de comida en el plato			
	Calificación General	7			


Preparación:Pescado al ajillo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Exceso de comida en el plato			
	Calificación General	8			


Preparación:Arroz con pollo					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El sabor es insipido			
	Calificación General	6			


Preparación:Papas con carne					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Mucha cantidad de comida			
	Calificación General	7			


Preparación:Pescado con especias					
Características Organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía			x	
	Observaciones	Falta más color en el plato			
	Calificación General	7			


Preparación: Olla de carne					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía			x	
	Observaciones	Casi no hay carne, predomina el hueso			
Calificación General	8				

Preparación: Chop suey					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Presenta suficientes vegetales y pollo			
Calificación General	9				

Preparación: Lentejas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El tomate y pepino tiene cortes muy grandes			
Calificación General	7				


Preparación: Cantonés					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía			x	
	Observaciones	Falta color en el plato, la porción es muy grande			
Calificación General	7				


Preparación: Pollo en salsa					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable combinación de sabores			
Calificación General	8				


Preparación: Lasagna de pollo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable combinación de sabores			
Calificación General	9				

Preparación: Pollo frito con papas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El sabor es agradable			
	Calificación General	8			

Anexo 29. Análisis cualitativo del menú de café de la tarde del servicio de alimentos


Preparación: Hamburguesa					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía			x	
	Observaciones	Un poco desordenada la presentación			
	Calificación General	8			


Preparación:Hot dog					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía			x	
	Observaciones	Un poco desordenada la presentación			
Calificación General	7				


Preparación:Burritos					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor			
Calificación General	8				

Salchipapas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Muy poca proteína			
Calificación General	7				


Tacos					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		X		
	Gusto		X		
	Apariencia		X		
	Temperatura		X		
	Tamaño		X		
	Textura		X		
	Armonía		X		
	Observaciones				
Calificación General	7				


Papas arregladas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		X		
	Gusto			X	
	Apariencia		X		
	Temperatura		X		
	Tamaño		X		
	Textura		X		
	Armonía		X		
	Observaciones	Exceso de sabor a grasa y queso			
Calificación General	6				


Patatas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		X		
	Gusto		X		
	Apariencia		X		
	Temperatura		X		
	Tamaño		X		
	Textura		X		
	Armonía		X		
	Observaciones				
Calificación General	7				

Enyucado					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Excesivo sabor a grasa			
Calificación General	6				

Tortilla con queso					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Muy grande el tamaño			
Calificación General	9				

Arepas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Muy grande el tamaño			
Calificación General	9				

Chalupa					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor			
	Calificación General	9			

Prensada de queso					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor			
	Calificación General	8			

Anexo 30. Análisis cuantitativo del menú de desayuno del servicio de alimentos

Nombre: Gallo Pinto

Número de porciones 20

Peso Porción Cocida 205 g

Costo Porción ₡ 181,14

Valor Nutritivo 419 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	Bolsa	kg	1.490,00	₡ 1.490,00
Cebolla	196	167	1 cebolla	kg	1.200,00	₡ 235,20
Chile	218	172	1 chile	Unidad	300,00	₡ 51,60
Aceite	150	150	1 tz	Galón	12.495,00	₡ 394,58
Frijoles	900	900	1 bolsa	kg	1.055,00	₡ 1.055,00
Culantro coyote	54	50	1 rollo	Rollo	225,00	₡ 225,00
Salsa Inglesa	217	217	1 tz	Galón	3.161,00	₡ 171,48
Costo total por receta						₡ 3.622,86
Costo por porción						₡ 181,14

Receta: Gallo pinto							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	10,00	14,00
Cebolla	196	88,20	2,74	0,39	19,01	19,6	0
Chile	172	44,72	1,70	0,52	10,37	3,44	3,44
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Salsa Inglesa	217	145,39	0	0	42,23	0,00	2126,60
Culantro coyote	50	139,50	10,97	2,39	26,05	105,50	5,20
Frijoles	900	3033,00	202,77	9,54	551,61	108,00	136,80
Total Receta		8376,81	284,28	168,64	1442,67	246,54	2286,04
Total Porción		418,84	14,21	8,43	72,13	12,33	114,30
% Adecuación		76,15	51,69	46,08	104,85	49,31	5,72

Nombre: Huevo frito
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 16 g
Costo Porción ₡ 152,92
Valor Nutritivo 315 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Huevo	52	52	1 unidad	kg	1.300,00	₡ 81,90
Aceite	27	27	3 cds	Galón	12.495,00	₡ 71,02
Costo total por receta						₡ 152,92
Costo por porción						₡ 152,92

Receta: Huevo Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Huevo	52	76,44	6,4	5,17	0,40	351,20	0
Aceite	27	238,68	0	27,00	0	0	0
Total		315,12	6,4	32,17	0,40	351,20	0
Total Porción		315,12	6,40	32,17	0,40	351,20	0,00
% Adecuación		57,29	23,27	175,79	0,58	17,56	0,00

Nombre: Queso frito**Número de porciones** 1**Peso Porción Cocida** 53 g**Costo Porción** ₪ 266,22**Valor Nutritivo** 407Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₪)	Costo por Gramo
Queso	61	61	1 unidad	kg	3.200,00	₪ 195,20
Aceite	27	27	3 cds	Galón	12.495,00	₪ 71,02
Costo total por receta						₪ 266,22
Costo por porción						₪ 266,22

Receta: Queso Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Queso	61	168,36	10,43	12,99	2,75	513,62	0
Aceite	27	238,68	0	27,00	0	0	0
Total		407,04	10,43	39,99	2,75	513,62	0
Total Porción		407,04	10,43	39,99	2,75	513,62	0,00
% Adecuación		74,01	37,93	218,52	4,00	25,68	0,00

Nombre: Salchichón frito**Número de porciones** 1**Peso Porción Cocida** 45 g**Costo Porción** ₪ 161,12**Valor Nutritivo** 405 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₪)	Costo por Gramo
Salchichón	53	53	1 unidad	kg	1.700,00	₪ 90,10
Aceite	27	27	3 cds	Galón	12.495,00	₪ 71,02
Costo total por receta						₪ 161,12
Costo por porción						₪ 161,12

Receta: Salchichón Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Salchichón	53	166,42	5,44	14,94	2,11	572,4	0
Aceite	27	238,68	0	27	0	0	0
Total		405,10	5,44	41,94	2,11	572,4	0
Total Porción		405,10	5,44	41,94	2,11	572,40	0,00
% Adecuación		73,65	19,78	229,18	3,07	28,62	0,00

Nombre: Pan baguette

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 25 g

Costo Porción ₡ 48,08

Valor Nutritivo 92 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Pan Baguette	25	25	4 dedos	Unidad	500,00	₡ 48,08
					Costo total por receta	₡ 48,08
					Costo por porción	₡ 48,08

Receta: Pan Baguette							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Pan Baguette	25	91,5	1,95	1,95	16,27	0	0
Total	25	91,6	1,95	1,95	16,27	0	0
Total Porción		91,60	1,95	1,95	16,27	0,00	0,00
% Adecuación		16,65	7,09	10,66	23,65	0,00	0,00

Nombre: Torta de papa

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 72

Costo Porción ₡ 356,02

Valor Nutritivo 374 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Torta de papa	65	65	1 unidad	Paquete	5700,00	₡ 285,00
Aceite	27	27	3 cds	Galón	12495,00	₡ 71,02
Costo total por receta						₡ 356,02
Costo por porción						₡ 356,02

Receta: Torta de papa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Torta de papa	65	135	1,63	59	13,75	200	1,43
Aceite	27	238,68	0	27	0	0	0
Total	92	373,68	1,63	86	13,75	200	1,43
Total Porción		373,68	1,63	86,00	13,75	200,00	1,43
% Adecuación		67,94	5,93	469,95	19,99	10,00	5,72

Nombre: Gallo Pinto, queso, salchichón y pan

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 283 g

Costo Porción ₺ 656,56

Valor Nutritivo 1084

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Salchichón	53	53	1 unidad	Kg	161,12	₺ 161,12
Gallo Pinto	205	205	1 tz		181,14	₺ 181,14
Queso	61	61	1 unidad	Kg	266,22	₺ 266,22
Pan	25	25	4 dedos	Baguette	48,08	₺ 48,08
Costo total por receta						₺ 656,56
Costo por porción						₺ 656,56

Receta: Gallo Pinto, queso, salchichón y pan							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Gallo Pinto	134	418,84	14,21	8,43	72,13	114,3	12,33
Queso	61	407,04	10,43	39,99	2,75	513,62	0
Salchichón	53	166,42	5,44	14,94	2,11	572,4	0
Pan	25	91,50	1,95	1,95	16,27	0	0
Total		1083,80	32,03	65,31	93,26	1200,32	12,33
Total Porción		1083,80	32,03	65,31	93,26	1200,32	12,33
% Adecuación		197,05	116,47	356,89	135,55	60,02	49,32

Nombre: Gallo Pinto, huevo y queso

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 283 g

Costo Porción ₪ 600,28

Valor Nutritivo 1141 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida	Unidad	Precio por	Costo por
Gallo Pinto	205	205	1 tz		181,14	₪ 181,14
Huevo	52	52	1 unidad	kg	1.300,00	₪ 152,92
Queso	61	61	1 unidad	Kg	266,22	₪ 266,22
Costo total por receta						₪ 600,28
Costo por porción						₪ 600,28

Receta: Gallo Pinto, huevo y queso							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Gallo Pinto	134	418,84	14,21	8,43	72,13	118,66	7,97
Huevo	52	315,12	6,4	32,7	0,40	351,20	0
Queso	61	407,04	10,43	39,99	2,75	513,62	0
Total		1141,00	31,04	81,12	75,28	983,48	7,97
Total Porción		1141,00	31,04	81,12	75,28	983,48	7,97
% Adecuación		207,45	112,89	443,28	109,42	49,17	31,88

Nombre: Salchicha en salsa

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 213 g

Costo Porción ₡ 105,55

Valor Nutritivo 83 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Salchicha	112	112	2 1/2 unidades	Paquete	2295	₡ 189,00
Salsa de tomate	454	454	2 tz	Galón	2799	₡ 317,69
Aceite	45	45	1/4 tz	Galón	12495	₡ 118,37
Cebolla	161	131	1/2 unidad	Kg	1200	₡ 157,20
Chile	39	39	1/2 unidad	Kg	300	₡ 150,00
Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,84
Ajo en polvo	10	10	1 da	Envase	4995	₡ 73,41

Costo total por receta	₡ 1.055,52
Costo por porción	₡ 105,55

Receta: Salchicha en salsa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Salchicha	112	369,60	12,59	33,12	4,55	1276,80	0
Salsa de tomate	454	190,68	7,08	0,86	45,13	2501,54	8,17
Aceite	45	190,68	7,08	0,86	45,13	2501,54	8,17
Cebolla	131	58,95	1,83	0,26	12,71	13,10	0
Chile	39	10,14	0,39	0,12	2,35	0,78	0,78
Complete	11	0	0	0	0	719,40	0,00
Ajo en polvo	10	13,40	0,53	0,02	2,93	1,90	0,00
Total		833,45	29,50	35,24	112,80	7015,06	17,12
Total Porción		83,35	2,95	3,52	11,28	701,51	1,71
% Adecuación		15,15	10,73	19,26	16,40	35,08	6,85

Nombre: Carne en salsa

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 225

Costo Porción ₡ 372,62

Valor Nutritivo 371 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Carne	1300	1300	2 1/2 unidades	Kg	3920	₡ 3.920,00
Salsa de tomate	454	454	2 tz	Galón	2799	₡ 317,69
Aceite	45	45	1/4 tz	Galón	12495	₡ 118,37
Cebolla	165	132	1/2 unidad	Kg	1200	₡ 960,00
Chile	34	34	1/2 unidad	Kg	300	₡ 150,00
Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,84
Ajo en polvo	10	10	1 da	Envase	4995	₡ 73,41

Costo total por receta	₡ 5.589,32
Costo por porción	₡ 372,62

Receta: Carne en salsa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Carne	1300	3042,00	242,84	222,95	0	754,00	0
Salsa de tomate	454	190,68	7,08	0,86	45,13	2501,54	8,17
Aceite	45	397,80	0	45,00	0	0	0
Cebolla	132	59,4	1,85	0,26	12,80	13,20	0
Chile	34	8,84	0,34	0,1	2,05	0,68	0,68
Complete	11	0	0	0	0	719,40	0
Ajo en polvo	10	13,40	0,53	0,02	2,93	1,90	0
Total		3712,12	252,64	269,19	62,91	3990,72	8,85
Total Porción		371,21	25,26	26,92	6,29	399,07	0,89
% Adecuación		67,49	91,87	147,10	9,14	19,95	3,54

Anexo 31. Análisis cuantitativo del menú de almuerzo del servicio de alimentos

Nombre: Chuleta de Cerdo

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 175 g

Costo Porción ¢ 724,73

Valor Nutritivo 996 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (¢)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			¢ 1.411,34
Frijoles			1 tz			¢ 848,35
Chuleta de cerdo	1250	1250	1 unidad	kg	2730	¢ 3.412,50
1 cebolla grande	579	550	1 unidad	Kg	1200	¢ 694,80
Aceite	150	150	1 tz	Envase	13250	¢ 418,42
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	¢ 73,41
Sazón Complete	24	24	2 cda	Envase	3595	¢ 108,69
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	¢ 39,51
Ensalada		102	2 tz			
Repollo	854	600	1 unidad	Kg	500	¢ 427,00
Tomate	316	280	2 unidades	Kg	800	¢ 252,80
Vinagreta						¢ 9,12
Pepino	221	203	1 unidad	Unidad	500	¢ 500,00
Picadillo		125	1 tz			
Zanahoria	276	198	2 unidades	kg	500	¢ 138,00
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	1995	¢ 17,60
Sazón Complete	12	12	1	Envase	3595	¢ 54,35
Vainica	361	350	1/4 kg	kg	700	¢ 252,70
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						¢ 7.247,26
Costo por porción						¢ 724,73

Receta: Chuleta de Cerdo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Chuleta de cerdo	1250	2637,50	248,75	175,13	0	0	525,00
1 cebolla grande	550	247,50	7,70	1,10	53,35	0	55,00
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Ajo	10	13,40	0,53	0,02	2,93	0	1,90
Sazón Complete	24	0	0	0	0	0	1569,60
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Ensalada	102						
Repollo	600	44,00	7,26	1,08	32,22	13,80	108,00
Tomate	280	58,80	2,24	0,84	12,88	3,36	14,00
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Pepino	203	24,36	1,20	0,32	4,38	1,42	4,06
Picadillo	125						
Zanahoria	198	81,18	1,84	0,48	18,97	5,54	136,62
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,80
Vainica	350	252,00	19,60	2,10	40,95	14,70	175,00
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		9964,77	432,13	427,35	1132,58	134,24	29834,17
Total Porción		996,48	43,21	42,74	113,26	13,42	2983,42
% Adecuación		150,98	130,95	194,25	137,28	53,70	149,17

Nombre: Garbanzos
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 335 g
Costo Porción ₡ 597,79
Valor Nutritivo 1131 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Plátanos	1120	940	3 unidades	Unidad	150	₡ 450,00
Aceite	270	270	2 tz	Galón	13895	₡ 789,82
Garbanzos	400	400	2 1/2 tz	Bolsa	599	₡ 599,00
Consomé de pollo	30	30	3 cds	Paquete	2298	₡ 68,94
Zanahoria	174	135	1 unidad	Kg	500	₡ 87,00
Cebolla	155	125	1 tz	Kg	1200	₡ 186,00
Chile dukce	112	90	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Pollo	1308	1149	2 cda	Kg	2600	₡ 3.400,80
Ensalada		154	2 tz			
Pepino	212	194	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Lechuga	630	570	2 unidades	Unidad	300	₡ 600,00
Tomate	706	586	2 unidades	Kg	800	₡ 564,80
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 8.966,82
Costo por porción						₡ 597,79

Receta: Garbanzos							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Plátanos	940	1146,80	12,22	3,48	299,77	21,62	37,60
Aceite	270	2386,80	0	270,00	0	0	0
Garbanzos	400	1456,00	77,20	24,16	242,60	69,60	96,00
Consomé de pollo	30	4,80	0,60	0	0	0	95,40
Zanahoria	135	55,35	126,00	0,32	12,93	3,78	93,15
Cebolla	125	56,25	1,75	0,25	12,13	0	12,50
Chile	90	23,40	0,89	0,27	5,43	1,80	1,80
Pollo	1149	2481,84	196,94	182,12	0	0	781,32
Ensalada	154						
Pepino	194	23,28	1,14	0,31	4,19	1,36	3,88
Lechuga	285	37,05	3,85	0,63	6,36	3,14	14,25
Tomate	586	123,06	4,69	1,76	26,96	7,03	29,3
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000	0	0	250	0	120
Total Porción		1130,78	45,97	56,15	126,95	11,78	1219,47
% Adecuación		171,33	139,29	255,23	153,88	47,12	60,97

Receta: Pescado a la plancha							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Pescado	1110	1154,40	197,36	35,19	0	0	621,60
Ajo	6	16,20	0,60	0	3,60	0,60	0,30
Sazón complete	8	0	0	0	0	0	523,20
Salsa Inglesa	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,40
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Vegetales al vapor	166						
Brocoli	415	141,10	11,70	1,54	27,56	10,79	136,95
Coliflor	1021	255,25	20,22	1,02	54,11	25,53	306,3
Chayote	793	245,83	7,14	1,59	61,06	13,48	15,86
Zanahoria	524	214,84	4,87	1,26	50,20	14,67	361,56
Vainica	350	252,00	19,60	2,10	40,95	14,7	175,00
Mantequilla	134	960,78	1,14	108,69	0,08	0	771,84
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Plátano maduro	927	1130,94	12,05	3,43	295,20	21,32	361,56
Aceite	270	2386,80	0	270,00	0	0	0
Total Receta		13292,44	417,31	661,37	1504,36	196,22	30934,31
Total Porción		1329,24	41,73	66,14	150,44	19,62	3093,43
% Adecuación		201,40	126,46	300,62	182,35	78,49	154,67

Nombre: Carne desmechada

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 225 g

Costo Porción ₡ 1.251,26

Valor Nutritivo 1142 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₡ 848,35
Carne	1300	1300	1 1/2 tz	Kg	3920	₡ 5.096,00
Salsa		225				₡ -
Cebolla	152	123	1 tz	Kg	1200	₡ 182,40
Chile dulce	120	98	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Culantro	40	40	1 rollo	Rollo	750	₡ 750,00
Sansa inglesa	54	54	1/4 tz	Galón	3161	₡ 42,67
Salsa de tomate	113	113	1/2 tz	Galón	2799	₡ 79,07
Vitamaíz	63	63	1/2 tz	Paquete	3279	₡ 103,29
Maíz	425	262	1 lata	Lata	538	₡ 538,00
Puré		420	1 tz			₡ -
Papa	1750	1376		Kg	840	₡ 1.470,00
Sal	38	38	2 cds	Kg	156	₡ 11,86
Mantequilla	101	101	3/4 tz	Caja	1995	₡ 148,16
Leche	440	440	Media caja	Caja	938	₡ 412,72
Ensalada		112	2 tz			₡ -
Repollo	862	608	1 unidad	Kg	500	₡ 600,00
Maíz	425	262	1 lata	Lata	538	₡ 331,66
Zanahoria	356	278	2 unidades	Kg	500	₡ 178,00
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 12.512,64
Costo por porción						₡ 1.251,26

Receta: Carne desmechada							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Carne	1300	3042,00	242,84	222,95	0	0	754,00
Salsa	225						
Cebolla	123	55,35	1,72	0,25	11,93	0	12,30
Chile	98	25,48	0,97	0,29	5,91	1,96	1,96
Culantro	40	16,80	1,32	0,28	3,20	1,12	18,40
Salsa inglesa	54	36,18	0	0	10,51	0	529,20
Salsa de tomate	113	47,46	1,76	0,21	11,23	2,03	622,63
Vitamaíz	63	240,03	0,16	0,03	57,50	0,57	5,67
Maíz	262	267,24	8,65	3,35	47,7	6,03	796,48
Puré	420						
Papa	1376	1059,52	27,80	1,24	240,39	30,27	82,56
Sal	38	0	0	0	0	0	14728,04
Mantequilla	101	724,70	0,86	81,92	0,06	0	581,76
Leche	440	220,00	14,52	8,67	20,59	0	180,40
Ensalada	112						
Repollo	608	145,92	7,36	1,09	32,65	13,98	109,44
Maíz	262	267,24	8,646	3,35	47,70	6,03	796,48
Zanahoria	278	113,98	2,59	0,67	26,63	7,78	191,82
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		11422,39	462,10	410,86	1473,16	165,18	30584,17
Total Porción		1142,24	46,21	41,09	147,32	16,52	3058,42
% Adecuación		173,07	140,03	186,75	178,56	66,07	152,92

Nombre: Arroz con atún

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 355 g

Costo Porción ₺ 1.081,69

Valor Nutritivo 992 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	1 paquete	Kg	1490	₺ 1.490,00
Frijol molido	983	983	1/3 paquete	Paquete	2773	₺ 924,02
Salsa inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	3161	₺ 85,35
Mantequilla	6	6	1/2 cda	Caja	1995	₺ 8,80
Atún con vegetales	600	600	3 Latas	Lata	865	₺ 2.595,00
Atún	320	320	2 Latas	Lata	818	₺ 1.636,00
Chile dulce	124	102	1 Unidad	Unidad	300	₺ 300,00
Cebolla	216	186	1 Unidad	Kg	1200	₺ 259,20
Vegetales mixtos	220	140	1 lata	Lata	396	₺ 396,00
Tortillas	186	186	10 unidades	Paquete	2295	₺ 922,96
Aceite	270	270	30 cds	Galón	13895	₺ 789,82
Ensalada		98	1 tz			₺ 442,60
Repollo	902	648	1 unidad	kg	500	₺ 451,00
Zanahoria	290	212	1 unidad	Kg	500	₺ 145,00
Tomate	724	604	2 unidades	Kg	500	₺ 362,00
Vinagreta						₺ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₺ 10.816,87
Costo por porción						₺ 1.081,69

Receta: Arroz con atún							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,2	402,53	9,18	10890,78
Frijol molido	983	1900	70	100	180	70	4100
Salsa inglesa	108	2,36	0	0	21,02	0	1058,4
Mantequilla	6	43,02	0,05	4,87	0	0	34,56
Atún con vegetale	600	762	76,2	38,4	438	10,8	1962
Atún	320	406,4	80	11,52	0	0	873,6
Chile	102	26,2	1,01	0,31	6,15	2,04	2,04
Cebolla	186	83,7	2,6	0,37	18,04	0	18,6
Vegetales mixtos	140	50,4	1,98	0,35	9,97	5,32	313,6
Tortillas	186	379,44	10,04	1,86	83,51	8,31	0
Aceite	270	2386,8	0	270	0	0	0
Ensalada	98						
Repollo	648	155,52	7,84	1,17	34,8	14,9	116,64
Zanahoria	212	86,92	1,97	0,51	20,31	5,94	146,28
Tomate	604	126,84	4,83	1,81	27,78	7,25	30,2
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000	0	0	250	0	120
Total Receta		9922,77	290,89	509,37	1498,69	134,03	19685,43
Total Porción		992,28	29,09	50,94	149,87	13,40	1968,543
% Adecuación		150,35	88,15	231,53	181,66	53,61	98,43

Nombre: Lasagna de Chop Suey**Número de porciones** 18**Peso Porción Cocida** 352 g**Costo Porción** ₡ 1.027,72**Valor Nutritivo** 1459 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Pasta	430	430	1 paquete	Paquete		
Hongos	184	110	1 lata	Lata	417	₡ 417,00
Maíz	425	262	1 lata	Lata	538	₡ 538,00
Pollo	2000	1534		Kg	2600	₡ 5.200,00
Sal	500	9	1/2 cda	Kg	156	₡ 2,81
Queso Mozarella	1000	907	1 paquete	Kg	6953	₡ 6.953,00
Salsa						
Leche	880	880	1 caja	Caja	938	₡ 938,00
Vitamaíz	63	63	1/2 tz	Kg	3279	₡ 103,29
Crema Dulce	500	500	1/2 caja	Caja	3741	₡ 1.870,50
Vegetales al vapor		166	2 tz			
Brocoli	503	485	1 Brocoli	Unidad	750	₡ 750,00
Chayote	756	741	3 unidades	Unidad	20	₡ 60,00
Zanahoria	510	393	4 unidades	Kg	500	₡ 255,00
Mantequilla	134	134	1 1/2 tz	Caja	1995	₡ 196,57
Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,82
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
					Costo total por receta	₡ 18.498,94
					Costo por porción	₡ 1.027,72

Receta: Lasagna de Chop Suey							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Pasta	430	1995,20	60,20	7,31	305,30	4,30	3977,50
Hongos	110	27,50	2,06	0,32	5,60	2,64	467,50
Maíz	262	267,24	8,65	3,35	47,70	6,03	796,48
Pollo	1534	3313,44	262,93	243,14	0	0	1043,12
Sal	9	0	0	0	0	0	3488,22
Queso Mozzarella	907	2721,00	201,08	202,71	19,86	0	5686,89
Salsa							
Leche	880	440,00	29,04	17,34	41,18	0	360,80
Vitamaíz	63	220,95	0,19	0,06	55,56	0	0
Crema Dulce	500	600,00	8,00	166,00	20,00	0	160,00
Vegetales al vapor	166						
Brocoli	485	164,90	13,68	1,79	32,20	12,61	160,05
Chayote	741	229,71	6,67	1,48	57,06	12,60	14,82
Zanahoria	393	161,13	3,65	0,94	37,65	11,00	271,17
Mantequilla	134	960,78	1,14	108,69	0,08	0	771,84
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,4
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		14590,47	631,38	831,34	1274,72	58,36	28928,57
Total Porción		1459,05	63,14	83,13	127,47	5,84	2892,86
% Adecuación		221,07	191,33	377,88	154,51	23,34	144,64

Nombre: Espagueti de pollo en salsa blanca**Número de porciones** 10**Peso Porción Cocida** 269 g**Costo Porción** ₪ 1.175,49**Valor Nutritivo** 1152 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₪)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₪ 1.411,34
Salsa Blanca		267	1 1/2 tz			
Cebolla	222	192	1 unidad	Kg	1200	₪ 1.037,84
Leche	1320	1320	1 1/2 caja	Caja	938	₪ 1.407,00
Crema dulce	250	250	1 caja	Caja	3741	₪ 935,25
Hongos	184	110	1 lata	Lata	417	₪ 417,00
Maíz	425	262	1 lata	Lata	538	₪ 538,00
Consomé de pollo	4	4	1 cdta	Kg	2012	₪ 8,05
Pollo	1543	1001		Kg	2600	₪ 4.011,80
Pasta	1000	1000	4 paquetes		0	₪ -
Sal	7	7	1 cdta	Kg	156	₪ 2,18
Complete	4	4	1 cdta	Envase	3595	₪ 18,12
Ensalada		154	2 tz			
Pepino	217	199	1 unidad	Unidad	500	₪ 500,00
Lechuga	644	584	2 unidades	Unidad	300	₪ 600,00
Tomate	1074	894	3 unidades	Kg	800	₪ 859,20
Vinagreta						₪ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₪ 11.754,90
Costo por porción						₪ 1.175,49

Receta: Espagueti de pollo en salsa blanca							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Salsa Blanca	267						
Cebolla	192	86,40	2,69	0,38	18,62	0	19,20
Leche	1320	660,00	43,56	26,00	61,78	0	541,20
Crema dulce	250	800,00	4,00	83,00	10,00	0	80,00
Hongos	110	27,50	2,06	0,32	5,60	2,64	467,50
Maíz	262	267,24	8,65	3,35	47,70	6,03	796,48
pollo	4	0,64	0,08	0	0	0	12,72
Pollo	1001	2162,16	171,57	158,66	0	0	680,68
Pasta	1000	3710,00	130,40	15,10	746,70	32,00	50,00
Sal	7	0	0	0	0	0	2713,06
Sazón Complete	4	0	0	0	0	0	261,6
Ensalada	154						
Pepino	199	23,88	1,17	0,32	4,30	1,39	3,98
Lechuga	584	81,76	5,26	0,82	17,34	7,01	58,4
Tomate	894	187,74	7,15	2,68	41,12	10,73	44,70
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		11520,49	410,96	368,83	1612,27	69,266	16759,03
Total Porción		1152,05	41,10	36,88	161,23	6,93	1675,90
% Adecuación		174,55	124,53	167,65	195,43	27,71	83,80

Nombre: Chuleta Ahumada

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 175 g

Costo Porción ₡ 2.061,41

Valor Nutritivo 1395 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₡ 848,35
Chuleta de cerdo	1320	1320	1 unidad	kg	2730	₡ 3.603,60
1 cebolla grande	605	576	1 unidad	Kg	1200	₡ 726,00
Aceite	150	150	1 tz	Envase	13450	₡ 424,74
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Sazón Complete	24	24	2 cda	Envase	3595	₡ 108,69
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Papas	1850	1850	1 tz	Paquete	2382,93	₡ 2.382,93
Natilla	510	510	2 1/2 tz	Galón	13250	₡ 13.250,00
Ensalada		154	2 tz			
Rabano	194	182	2 unidades	Unidad	100	₡ 200,00
Lechuga	954	864	3 unidades	Unidad	300	₡ 900,00
Tomate	324	204	2 unidades	Kg	800	₡ 259,20
Pepino	233	215	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 24.736,89
Costo por porción						₡ 2.061,41

Receta: Chuleta ahumada							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,2	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Chuleta de cerdo	1320	3762,00	208,82	318,38	0	0	712,80
1 cebolla grande	576	259,20	8,06	1,15	55,87	0	57,60
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Sazón Complete	24	0	0	0	0	0	15669,60
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Papas	1850	1424,50	37,37	1,67	323,20	40,70	111,00
Natilla	510	1759,50	10,45	188,70	14,23	0	193,80
Ensalada	154						
Rabano	182	4,64	5,10	0,91	18,02	0	7,28
Lechuga	864	120,96	7,78	1,21	25,66	10,37	86,40
Tomate	204	42,84	1,63	0,61	9,38	2,45	10,20
Pepino	215	25,80	1,27	0,34	4,64	1,51	4,30
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		13946,43	424,39	749,52	1423,89	151,45	43247,05
Total Porción		1394,64	42,44	74,95	142,39	15,15	4324,71
% Adecuación		211,31	128,60	340,69	172,59	60,58	216,24

Nombre: Canelones
Número de porciones: 10
Peso Porción Cocida: 152 g
Costo Porción: ₡ 770,86
Valor Nutritivo: 1623 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₡ 848,35
Plátanos	1110	930	3 unidades	Unidad	150	₡ 450,00
Aceite	270	270	30 cds	Galón	13895	₡ 789,82
Canelones	1100	1100	20 canelones	Paquete	626	₡ 626,00
Salsa						
Cebolla	148	118	1 cebolla	Kg	1200	₡ 956,76
Chile dulce	109	97	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Apio	14	10	1 rama	Rollo	100	₡ 19,18
Salsa Lizano	108	108	1/2 tz	Galón	3161	₡ 85,35
Consomé complete	11	11	1 cda	Envase	3127	₡ 43,33
Carne molida	1000	1000				
Aceite	19	19	3/4 tz	Envase	13250	₡ 53,00
Ajo molido	3	3	1 cda	Envase	4995	₡ 22,02
Maizena	33	33	1/4 tz	Kg	3279	₡ 54,10
Crema Dulce	125	125	1/2 tz	Caja	3741	₡ 467,63
Oregano	1	1	1/4 cda		0	₡ -
Salsa de tomate	127	127	1 tz	Galón	2799	₡ 88,87
Ensalada		102	2 tz			
Pepino	295	277	1 unidad	Kg	500	₡ 500,00
Lechuga	350	320	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Tomate	826	706	2 unidades	Kg	800	₡ 683,78
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 7.708,64
Costo por porción						₡ 770,86

Receta: Canelones							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Plátanos	930	1134,60	12,09	3,44	296,58	21,39	37,20
Aceite	270	2386,80	0	270,00	0	0	0
Canelones	1100	4081,00	143,44	16,61	821,37	35,2	55,00
Salsa							
Cebolla	118	53,10	1,65	0,24	11,45	0	11,80
Chile Dulce	97	25,22	0,96	0,29	5,85	1,94	1,94
Apio	10	1,40	0,07	0,02	0,30	0,16	8,00
Salsa Lizano	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,40
Carne molida	1000	2340,00	186,80	171,50	0	0	580,00
Sazón complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Aceite	19	167,96	0	19,00	0	0	0
Ajo molido	3	8,10	0,30	0	1,80	0,30	0,90
Maizena	33	117,15	0,10	0,03	29,11	0	0
Crema Dulce	125	400,00	0	41,50	5,00	0	2,00
Oregano	1	3,06	0,11	0,10	0,64	0,43	0,15
Salsa de tomate	127	53,34	1,98	0,24	12,62	2,29	699,77
Ensalada							
Pepino	277	33,24	1,63	0,44	5,98	1,94	5,54
Lechuga	320	44,80	2,88	0,45	9,50	3,84	32,00
Tomate	706	148,26	5,65	2,12	32,48	8,47	35,30
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		16230,88	500,57	612,53	2210,86	171,38	29148,47
Total Porción		1623,09	50,06	61,25	221,09	17,14	2914,85
% Adecuación		245,92	151,69	278,42	267,98	68,55	145,74

Nombre: **Pescado al ajillo**

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 73 g

Costo Porción ₡ 1.019,29

Valor Nutritivo 1102 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₡ 848,35
Pescado	1123	1123	10 unidades	Caja	11995	₡ 3.367,60
Sazón Complete	22	22	2 cds	Envase	3127,25	₡ 86,67
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Consomé de pollo	10	10	1 cda	Kg	2012	₡ 20,12
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Limón	64	23	1 unidad	Kg	0	₡ -
Mantequilla de ajo	72	72	6 cds	Caja	1996,65	₡ 211,41
Ensalada		138	2 tz			
Lechuga	778	748	1 unidad	Unidad	300	₡ 900,00
Repollo morado	374	320	1/2 unidad	Kg	608	₡ 227,39
Tomate	1444	1372	4 unidades	Kg	800	₡ 1.155,20
Zanahoria	175	136	1 unidad	Kg	500	₡ 388,57
Vinagreta						₡ 9,12
Plátanos	1480	1120	4 unidades	Unidad	150	₡ 450,00
Aceite	360	360	30 cds	Galón	13250	₡ 1.004,21
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 10.192,90
Costo por porción						₡ 1.019,29

Receta: Pescado al ajillo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Pescado	1123	117,15	212,02	30,66	0	0	471,66
Sazón Complete	22	0	0	0	0	0	1438,80
Ajo	10	27,00	1,00	0,00	6,00	1,00	3,00
Consomé de pollo	10	1,60	0,20	0,00	0,00	0,00	31,80
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Limón	23	5,75	0,09	0	1,98	0,09	0,23
Mantequilla de	72	597,60	5,98	66,24	5,98	0	417,60
Ensalada	138						
Lechuga	748	104,72	6,73	1,05	22,22	8,98	74,80
Repollo morado	320	76,80	3,87	0,58	17,18	7,36	57,60
Tomate	1372	288,12	10,98	4,12	63,11	16,46	68,60
Zanahoria	136	55,76	1,26	0,33	13,03	3,81	93,84
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Plátanos	1120	1366,40	14,56	4,14	357,17	25,76	44,8
Aceite	360	3182,40	0	360,00	0	0	0
Fresco Kolita	500,00	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		11017,29	399,6	553,67	1453,56	158,88	29093,8
Total Porción		1101,73	39,96	55,37	145,36	15,89	2909,38
% Adecuación		166,93	121,09	251,67	176,19	63,55	145,47

Nombre: Arroz con pollo

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 380 g

Costo Porción ₡ 1.216,66

Valor Nutritivo 2097 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	1 paquete	Kg	1490	₡ 1.490,00
Cebollinos	168	164	2 rollos	Rollos	256	₡ 102,40
Chile dulce	218	196	2 unidades	Unidad	300	₡ 600,00
Culantro	108	102	2 rollos	Rollo	750	₡ 1.500,00
Cebolla	382	322	2 unidades	Kg	1200	₡ 458,40
Achiote	4	4	1 cda	Envase	4680	₡ 22,02
Limón	142	60	2 unidades	Kg	0	₡ -
Pollo	2716	2250		Kg	2600	₡ 7.061,60
Salsa Inglesa	434	434	2 tz	Galón	3161	₡ 342,97
Salsa de tomate	341	341	1 1/2 tz	Galón	2799	₡ 238,61
Consomé de pollo	30	30	3 cds	Kg	2012	₡ 60,36
Mantequilla	67	67	1/2 tz	Envase	1995	₡ 98,28
Aceite	75	75	1/2 tz	Galón	13250	₡ 209,21
Patatas	1670	1670	3/4 paquete	Kg	2953	₡ 2.465,76
Aceite	630	630	70 cds	Galón	13895	₡ 1.842,92
Ensalada			2 tz			
Repollo verde	1269	897	1 1/2 unidad	Kg	500	₡ 634,50
Tomate	669	615	3 unidades	Kg	800	₡ 535,20
Zanahoria	290	212	2 unidades	Kg	500	₡ 145,00
Salsa rosada						₡ 442,62
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 18.249,85
Costo por porción						₡ 1.216,66

Receta: Arroz con pollo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	14,00	10,00
Cebollinos	164	39,36	1,80	0,33	9,02	0	8,2
Chile	196	50,96	1,94	0,59	11,82	3,92	3,92
Culantro	51	21,42	1,68	0,36	4,08	1,43	23,46
Cebolla	322	144,90	4,51	0,64	31,23	0	32,20
Achiote	4	14,92	0,46	0,30	2,66	1,19	0
Limón	60	15,00	0,23	0	5,18	0,24	0,6
Pollo	2250	4860,00	385,65	356,63	0	0	1530
Salsa Inglesa	434	290,78	0	0	84,46	0	4253,20
Salsa de tomate	341	143,22	5,32	0,65	33,90	6,14	1878,91
Consomé de pollo	30	4,80	0,60	0	0	0	95,4
Mantequilla	67	480,39	0,57	54,34	0,04	0	385,92
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Patatas	1670	2665,32	115,23	5,68	1387,44	98,53	6483,52
Aceite	630	5569,20	0	630,00	0	0	0
Ensalada							
Repollo verde	897	215,28	10,85	1,61	48,17	20,63	161,46
Tomate	615	129,15	4,92	1,85	28,29	7,38	30,75
Zanahoria	212	86,92	1,97	0,51	20,31	5,94	146,28
Salsa rosada		972,84	5,57	75,58	76,34	4,09	2850,52
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		20967,46	607,396	1209,87	2786,34	163,49	18014,34
Total Porción		2096,75	60,74	120,99	278,63	16,35	1801,43
% Adecuación		317,69	184,06	549,94	337,74	65,40	90,07

Nombre: Papas con carne

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 380 g

Costo Porción ₺ 985,12

Valor Nutritivo 1390 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₺ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₺ 848,35
Chile dulce	115	93	1 unidad	Unidad	300	₺ 300,00
Culantro	92	87	2 rollos	Rollo	750	₺ 1.500,00
Cebolla	202	172	1 unidad	Kg	1200	₺ 242,40
Sazón complete	4	4	1 cdta	Envase	3127,25	₺ 15,76
Consomé pollo	10	10	1 cdta	Kg	2012	₺ 20,12
Papa	3000	2120	1 tz	Kg	840	₺ 2.520,00
Carne	1300	1300		Kg	3920	₺ 5.096,00
Salsa Inglesa	434	434	2 tz	Galón	3161	₺ 342,97
Aceite	150	150	1 tz	Galón	13250	₺ 418,42
Plátanos	573	438	1 1/2 unidad	Unidad	150	₺ 225,00
Aceite	180	180	20 cds	Galón	13895	₺ 526,55
Ensalada		106	1 tz			₺ -
Lechuga	335	305	1 unidad	Unidad	300	₺ 300,00
Tomate	626	566	2 unidades	Kg	800	₺ 500,80
Pepino	220	202	1 unidad	Unidad	500	₺ 500,00
Vinagreta						₺ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₺ 14.776,83
Costo por porción						₺ 985,12

Receta:Papas con carne							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Chile dulce	93	24,18	0,92	0,28	5,61	1,86	1,86
Culantro	87	36,54	2,87	0,61	6,96	2,44	40,02
Cebolla	172	77,40	2,41	0,34	16,68	0	17,20
Sazón complete	4	0	0	0	0	0	261,60
Consomé pollo	10	1,60	0,20	0	0	0	31,80
Papa	2120	1632,40	42,82	1,91	370,36	46,64	127,20
Carne	1300	3042,00	242,84	222,95	0	0	754,00
Salsa Inglesa	434	290,78	0	0	84,46	0	4253,20
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Plátanos	438	534,36	5,69	1,62	139,68	10,07	2185,62
Aceite	180	1591,20	0	180	0	0	0
Ensalada	106						
Lechuga	305	42,70	2,75	0,43	9,06	3,66	30,50
Tomate	566	118,86	4,53	1,70	26,04	6,79	28,30
Pepino	202	24,24	1,19	0,32	4,36	1,41	4,04
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0	120,00
Total Receta		13902,75	449,13	646,71	1620,37	168,29	33636,41
Total Porción		1390,28	44,91	64,67	162,04	16,83	3363,64
% Adecuación		210,65	136,10	293,96	196,41	67,32	168,18

Nombre: Pescado con especies**Número de porciones** 10**Peso Porción Cocida** 107 g**Costo Porción** ₺ 986,97**Valor Nutritivo** 1288 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₺ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₺ 848,35
Pescado	1111	1111	1 unidad	Kg	11995	₺ 3.331,61
Ajo	12	12	4 cdts	Envase	4995	₺ 88,10
Oregano	4	4	1 cda			
Sazón complete	16	16	4 cdts	Envase	3595	₺ 72,46
Salsa Inglesa	80	80	1/3 tz	Galón	3161	₺ 63,22
Aceite	150	150	1 tz	Galón	13250	₺ 418,42
Vegetales al vapor		162	2 tz			
Brocoli	447	440	1 Brocoli	Unidad	750	₺ 750,00
Coliflor	998	995	1 Coliflor	Unidad	1000	₺ 1.000,00
Chayote	765	750	3 unidades	Unidad	20	₺ 60,00
Zanahoria	680	524	4 unidades	Kg	500	₺ 340,00
Mantequilla	134	134	1 1/2 tz	Caja	1995	₺ 196,57
Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₺ 49,82
Plátano maduro	1056	966	3 unidades	Unidad	150	₺ 450,00
Aceite	270	270	30 cds	Galón	13895	₺ 789,82
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₺ 9.869,70
Costo por porción						₺ 986,97

Receta: Pescado con especias							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Pescado	1111	1155,44	197,54	35,22	0	0	622,16
Oregano	4	12,24	0,44	0,41	2,58	1,71	0,60
Ajo	12	39,84	2,02	0,09	8,73	1,19	3,12
Sazón complete	16	0	0	0	0	0	1046,40
Salsa Inglesa	80	53,60	0	0	15,57	0	784,00
Aceite	80	1326,00	0	150,00	0	0	0
Vegetales al vapor	162						
Brocoli	440	149,60	12,41	1,63	29,22	11,44	145,20
Coliflor	995	248,75	19,70	1,00	52,73	24,88	298,50
Chayote	750	232,50	6,75	1,50	57,75	12,75	15,00
Mantequilla	134	960,78	1,14	108,69	0,08	0	771,84
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Plátano maduro	966	1178,52	12,56	3,57	308,06	22,22	38,64
Aceite	270	2386,80	0	270,00	0	0	0
Total Receta		12880,01	197,65	623,44	1425,3	169,32	30327,2
Total Porción		1288,00	19,77	62,34	142,53	16,93	3032,72
% Adecuación		195,15	59,89	283,38	172,76	67,73	151,64

Nombre: Olla de carne

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 1143 g

Costo Porción ₡ 1.468,69

Valor Nutritivo 1716 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.075,48
Olla de carne		1143	1 tazón			
Chayote	1392	1126	3 unidades	Unidad	20	₡ 60,00
Tiquisque	644	576	2 unidades	Kg	700	₡ 450,80
Camote	602	1506	2 unidades	Kg	700	₡ 1.751,16
Platano	642	522	2 unidades	Unidad	150	₡ 300,00
Elote	1032	642	3 unidades	Unidad	100	₡ 300,00
Carne	3000	3000		Kg	2450	₡ 7.350,00
Ayote	770	538	1/4 Unidad	Unidad	700	₡ 175,00
Yuca	1394	893	1 unidad	Kg	986	₡ 631,63
Papa	1500	752		Kg	840	₡ 1.260,00
Cebolla	163	133	1 Unidad	Kg	1200	₡ 195,60
Chile	117	95	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Culantro Coyote	46	44	1 rollo	Rollo	750	₡ 750,00
Oregano	1	1	1 cdta	Kg		₡ -
Consomé de res	252	252	2 tz	Kg	1980	₡ 63,50
Sal	76	76	4 cds	Kg	156	₡ 23,71
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 14.686,89
Costo por porción						₡ 1.468,69

Receta: Olla de carne							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Olla de carne	1143						
Chayote	1126	349,06	10,13	2,25	86,70	19,14	22,52
Tiquisque	576	645,12	8,64	1,15	152,41	23,62	63,36
Camote	1506	722,88	48,19	12,05	128,01	30,12	135,54
Platano	522	636,84	6,79	1,93	166,47	12,01	20,88
Elote	642	552,12	20,67	7,58	122,11	17,33	96,30
Carne	3000	7020,00	560,40	514,50	0	0	1740,00
Ayote	538	161,40	3,23	1,08	40,89	2,69	5,38
Yuca	893	2857,60	15,18	4,47	723,33	0	0
Papa	752	579,04	15,19	0,68	131,37	16,54	45,12
Cebolla	133	59,85	1,86	0,27	12,90	0	13,3
Chile	95	24,7	0,94	0,28	5,73	1,9	1,9
Culantro Coyote	44	18,48	1,45	0,31	3,52	1,23	20,24
Oregano	1	3,06	0,11	0,10	0,64	0,43	0,15
Consomé de res	252	40,32	5,04	0	0	0	801,36
Sal	76	0	0	0	0	0	29456,08
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		17159,09	731,91	624,85	2226,61	134,19	43432,91
Total Porción		1715,91	73,19	62,49	222,66	13,42	4343,29
% Adecuación		259,99	221,79	284,02	269,89	53,68	217,16

Nombre: Chop Suey
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 269 g
Costo Porción ₡ 1.200,59
Valor Nutritivo 1718 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Chop Suey		269	3 tz			
Chop Suey	2250	2250	9 paquetes			
Mantequilla	67	67	1/2 tz	Caja	1995	₡ 98,28
Sazón Complete	24	24	2 cds	Envase	3595	₡ 108,69
Salsa		227	1 tz			
Salsa de pollo	218	218	2 tz	Kg	2012	₡ 438,62
Cebolla grande	609	579	1 unidad	Kg	1200	₡ 730,80
Chile	109	98	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Pollo	2413	2250		Kg	2600	₡ 6.273,80
Ajo	3	3	1 cda	Envase	4345	₡ 19,16
Sazón Complete	11	11	1 cda	Kg	3595	₡ 49,82
Consomé de pollo	10	10	1 cda	Kg	2012	₡ 20,12
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	1995	₡ 17,60
Vegetales						
Brocoli	423	407	1 unidad	Unidad	750	₡ 750,00
Coliflor	2200	1118	2 unidades	Unidad	1000	₡ 1.000,00
Zanahoria	4398	4125	7 unidades	Kg	500	₡ 2.199,00
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 12.005,89
Costo por porción						₡ 1.200,59

Receta: Chop suey							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Chop Suey	269						
Chop Suey	2250	8347,50	293,40	33,98	1680,08	72,00	112,5
Mantequilla	67	480,39	0,57	54,34	0,04	0	385,92
Sazón Complete	24	0	0	0	0	0	1569,60
Salsa	227						
Salsa de pollo	218	0	0	0	0	0	14257,20
Cebolla grande	579	260,55	8,11	1,16	56,16	0	57,9
Chile	98	25,48	0,97	0,29	5,91	1,96	1,96
Pollo	2250	4860,00	385,65	356,63	0	0	1530,00
Ajo	3	8,10	0,30	0	1,80	0,30	0,90
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,4
Consomé de pollo	10	1,60	0,20	0	0	0	31,80
Mantequilla	12	86,04	0,1	9,73	0,01	0	69,12
Vegetales							
Brocoli	407	138,38	11,48	1,51	27,02	10,58	134,31
Coliflor	1118	279,50	22,14	1,12	59,25	27,95	335,40
Zanahoria	4125	1691,25	38,36	9,90	395,18	115,50	2846,25
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		17178,79	761,28	468,66	2475,45	228,29	22172,26
Total Porción		1717,88	76,13	46,87	247,55	22,83	2217,23
% Adecuación		260,28	230,69	213,03	300,05	91,32	110,86

Nombre: Lentejas
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 175 g
Costo Porción ₡ 949,11
Valor Nutritivo 1050 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.075,48
Lentejas	400	400	1 tz	Bolsa	615	₡ 615,00
Consomé de res	40	40	1/4 tz	kg	1980	₡ 79,20
Culantro	27	27	1 rollo	Rollo	750	₡ 750,00
Papa	1248	500		kg	840	₡ 1.048,32
Zanahoria	208	169	1 unidad	kg	500	₡ 104,00
Pechuga	1432	1000	2 pechugas	Envase	2600	₡ 3.723,20
Consomé Pollo	10	10	1 cda	Paquete	2012	₡ 20,12
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Ensalada		120	2 tz			₡ -
Repollo	1275	890	1 1/2 unidad	Kg	500	₡ 1.134,75
Tomate	460	424	2 unidades	kg	800	₡ 368,00
Zanahoria	177	138	1 unidad	Kg	500	₡ 24,43
Pepino	230	212	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Plátano maduro	1065	885	3 unidades	Unidad	150	₡ 450,00
Aceite	270	270	30 cds	Galón	13895	₡ 789,82
Costo total por receta						₡ 9.491,13
Costo por porción						₡ 949,11

Receta: Lentejas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Lentejas	400	464,00	36,00	1,60	80,40	0,32	952,00
Consomé de res	40	6,4	0,8	0	0	0	127,2
Culantro	27	11,34	0,89	0,19	2,16	0,76	12,42
Papa	500	385,00	10,10	0,45	87,35	11,00	30,00
Zanahoria	169	69,29	1,57	0,41	16,19	4,73	116,61
Pechuga	1000	2160,00	171,40	158,50	0	0	10,7
Consomé Pollo	10	1,6	0,2	0	0	0	31,8
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Ensalada	120						
Repollo	890	213,60	10,77	1,60	47,79	20,47	160,20
Tomate	424	89,04	3,39	1,27	19,50	5,09	21,2
Zanahoria	138	56,58	1,28	0,33	13,22	3,86	95,22
Pepino	212	25,44	1,25	0,34	4,58	1,48	4,24
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Plátano maduro	885	1079,7	11,51	3,27	282,23	20,35	35,4
Aceite	270	2386,80	0	270,00	0	0	0
Total Receta		10495,46	283,53	516,16	1222,26	77,53	13116,5
Total Porción		1049,55	28,35	51,62	122,23	7,75	1311,65
% Adecuación		159,02	85,92	234,62	148,15	31,01	65,58

Nombre: Cantonés
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 395 g
Costo Porción ₡ 1.462,34
Valor Nutritivo 2065 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	1 bolsa	Kg	₡ 1.490,00	₡ 1.490,00
Pollo	2500	1187		Kg	₡ 2.600,00	₡ 6.500,00
Posta de cerdo	587	574		Kg	₡ 2.580,00	₡ 1.514,46
Consomé de pollo	160	160	1 tz	Paquete	₡ 2.012,00	₡ 321,92
Bistec de res	750	750		Kg	₡ 4.470,00	₡ 3.352,50
Salsa Inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	₡ 3.161,00	₡ 85,35
Sazón Complete	11	11	1 cda	Envase	₡ 3.595,00	₡ 49,82
Jamón	500	500		Kg	₡ 2.600,00	₡ 1.300,00
Cebollino	168	168	2 rollos	Rollos	₡ 256,00	₡ 100,02
Apio	686	640	3 rollos	Rollos	₡ 800,00	₡ 2.400,00
Chile	105	83	1 unidad	Unidad	₡ 300,00	₡ 300,00
Cebolla	565	536	1 unidad	Kg	₡ 1.200,00	₡ 678,00
Aceite	150	150	1 tz	Galón	₡ 13.250,00	₡ 418,42
Salsa china	299	299	1 1/2 tz	Galón	₡ 3.160,00	₡ 236,21
Ensalada Rusa		167	1/2 tz			
Huevo	130	108	2 unidades	Kg	₡ 2.000,00	₡ 65,00
Remolacha	1485	1242	5 unidades	Unidad	₡ 250,00	₡ 750,00
Papa	2000	1125		Kg	₡ 840,00	₡ 1.680,00
Mayonesa	1135	1135	5 tz	Galón	₡ 5.045,00	₡ 1.431,52
Cantones		394	2 1/2 tz			
Frijol molido		189	1/2 tz			
Frijol molido	1890	1890	1/2 paquete	Paquete	₡ 2.773,00	₡ 1.776,60
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 14.623,43
Costo por porción						₡ 1.462,34

Receta: Cantonés							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	14,00	10,00
Pollo	1187	2563,92	203,45	188,14	0	0	807,16
Posta de cerdo	574	1211,14	114,23	80,42	0	0	241,08
pollo	160	25,60	3,20	0	0	0	508,80
Bistec de res	750	1755,00	140,10	128,63	0	0	435,00
Salsa Inglesa	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,4
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Jamón	500	610,00	97,80	21,25	0	0	6345,00
Cebollino	168	40,32	1,85	0,34	9,24	0	8,4
Apio	640	89,60	4,42	1,09	19,01	10,24	512,00
Chile	83	21,58	0,82	0,25	5,00	1,66	1,66
Cebolla	536	241,20	7,50	1,07	51,99	0	53,60
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Salsa china	299	179,40	31,42	0,30	16,65	2,39	16702,14
Ensalada Rusa	167						
Huevo	108	158,76	13,59	10,74	0,83	0	151,20
Remolacha	1242	534,06	20,00	2,11	118,74	34,78	968,76
Papa	1125	866,25	22,73	1,01	196,54	24,75	67,50
Mayonesa	1135	4426,50	10,22	379,09	271,27	0	8069,85
Cantones	394						
Frijol molido	189						
Frijol molido	1890	1900,00	70,00	100,00	180,00	90,00	4100,00
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		20646,24	807,71	1070,24	1940,27	178,11	40898,68
Total Porción		2064,62	80,77	107,02	194,03	17,81	4089,87
% Adecuación		312,82	244,76	486,47	235,18	71,24	204,49

Nombre: Pechuga en salsa

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 233 g

Costo Porción ₺ 761,85

Valor Nutritivo 1203 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₺ 1.411,34
Papas	1500	1476		Kg	₺ 840,00	₺ 1.260,00
Aceite	27	27	3 cds	Galón	₺ 13.250,00	₺ 75,32
Sazón complete	22	22	2 cds	Kg	3595	₺ 99,63
Pollo a la plancha	2024	2024		Kg	3350	
Aceite	75	75	1/2 tz	Galón	13250	₺ 209,21
Consomé de pollo	40	40	4 cds	Kg	2012	₺ 80,48
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₺ 73,41
Salsa		77	1/2 tz			
Leche	1320	1320	1 1/2 caja	Caja	938	₺ 1.407,00
Crema dulce	500	500	2 cajas	Caja	3741	₺ 1.870,50
Mantequilla	36	36	3 cds	Caja	1995	₺ 52,81
Cebolla	186	172	1 unidad	Kg	1200	₺ 223,20
Hongos	184	110	1 lata	Lata	417	₺ 56,42
Sal	38	38	2 cds	Kg	156	₺ 11,86
Maizena	33	33	1/4 tz (5 cds)	Kg	3279	₺ 54,10
Ensalada		155	2 tz			
Lechuga	1032	942	3 unidades	Unidad	300	₺ 900,00
Tomate	413	353	1 unidad	Kg	800	₺ 282,40
Repollo morado	380	253	1/2 unidad	Kg	1200	₺ 303,60
Vinagreta						₺ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₺ 8.380,40
Costo por porción						₺ 761,85

Receta: Pechuga en salsa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Papas	1476	1136,52	29,82	1,33	257,86	32,47	88,56
Aceite	27	238,68	0	27,00	0	0	0
Sazón complete	22	0	0	0	0	0	1438,80
Pollo a la plancha	2024	2408,56	432,93	62,34	0	0	1558,48
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Consomé de pollo	40	6,40	0,80	0	0	0	127,20
Ajo	10	27,00	1,00	0	6,00	1,00	3,00
Salsa	77						
Leche	1320	660,00	43,56	26,00	61,78	0	541,20
Crema dulce	500	1600,00	8,00	166,00	20,00	0,00	160,00
Mantequilla	36	258,12	0,31	29,2	0,02	0	207,36
Cebolla	172	77,40	2,41	0,34	16,68	0	17,20
Hongos	110	27,50	2,06	0,32	5,60	2,64	467,5
Sal	38	0	0	0	0	0	14728,04
Vitamaíz	33	125,73	0,09	0,02	30,12	0,3	2,97
Ensalada	155						
Lechuga	942	131,88	8,48	1,32	27,98	11,3	94,2
Tomate	353	74,13	2,82	1,06	16,24	4,24	17,65
Repollo morado	253	78,43	3,62	0,40	18,65	5,31	68,31
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		11026,52	526,71	468,53	1058,26	66,73	30549,98
Total Porción		1102,65	52,67	46,85	105,83	6,67	3055,00
% Adecuación		167,07	159,61	212,97	128,27	26,69	152,75

Nombre: Lasagna de pollo

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 344g

Costo Porción ₡ 2.528,15

Valor Nutritivo 1422 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Pasta	900	900	3 paquetes	Caja	₡ 929,00	₡ 2.787,00
Leche	1760	1760	2 cjs	Caja	₡ 938,00	₡ 1.650,88
Maíz Dulce	425	235	1 Lata	Lata	₡ 538,00	₡ 538,00
Hongos	425	227	1 Lata	Lata	₡ 417,00	₡ 417,00
Crema dulce	500	500	1/2 cj	Caja	₡ 3.741,00	₡ 1.870,50
Sal	47,5	47,5	2 1/2 cdts	Kg	₡ 156,00	₡ 14,82
Cebolla	478	432	2 unidades	Kg	₡ 1.200,00	₡ 573,60
Vitamaíz	55	55	5 cds	Kg	₡ 3.279,00	₡ 90,17
Pollo	2786	1732		Kg	₡ 2.600,00	₡ 7.243,60
Queso Mozzarella	1030	1030	1/3 tz	Paquete	₡ 6.953,00	₡ 6.953,00
Queso Blanco	394	394	1 unidad	Kg	₡ 3.200,00	₡ 1.260,80
Ensalada		127	1 tz			
Remolacha	580	482	2 unidades	Unidad	₡ 250,00	₡ 500,00
Zanahoria	276	198	2 unidades	Kg	₡ 500,00	₡ 138,00
Espinaca	171	100	1 rollo	Rollo	₡ 335,00	₡ 335,00
Lechuga	996	906	3 unidades	Unidad	₡ 300,00	₡ 900,00
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₡ 25.281,49
Costo por porción						₡ 2.528,15

Receta: Lasagna de pollo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Pasta	900	3339,00	117,36	13,59	672,03	28,80	45,00
Leche	1760	880,00	58,08	34,67	82,37	0	721,60
Maíz Dulce	235	239,70	7,75	3,01	42,77	5,40	714,40
Hongos	227	56,75	4,24	0,66	11,55	5,45	964,75
Crema dulce	500	1600,00	8,00	166,00	20,00	0,00	160,00
Sal	47,5	0	0	0	0	0	18216,26
Cebolla	432	194,40	6,05	0,86	41,90	0	43,20
Vitamaíz	55	209,55	0,14	0,03	50,2	0,50	4,95
Pollo	1732	2061,08	370,47	53,35	0	0	1333,64
Queso Mozzarella	1030	3090,00	228,35	230,21	22,56	0	6458,10
Queso Blanco	394	1087,44	67,37	83,92	17,73	0	3317,48
Ensalada	127						
Remolacha	482	207,26	7,76	0,82	46,08	13,50	375,96
Zanahoria	198	81,18	1,84	0,48	18,97	5,54	136,62
Espinaca	100	23,00	2,86	0,39	3,63	2,20	79,00
Lechuga	906	126,84	8,15	1,27	26,91	10,87	90,60
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		14220,75	888,70	589,26	1313,28	72,55	32800,29
Total Porción		1422,08	88,87	58,93	131,33	7,26	3280,03
% Adecuación		215,47	269,30	267,85	159,19	29,02	164,00

Nombre: Pollo frito con papas

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 527 g

Costo Porción ₺ 1.079,90

Valor Nutritivo 354 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Pollo	205	197		Kg	₺ 1.950,00	₺ 399,75
Empanizador	136	136	1/2 tz	Kg		
Aceite	75	75	1/2 tz	Galón	₺ 13.895,00	₺ 219,39
Papas	230	230	2 1/2 tz	Kg	₺ 2.382,93	₺ 219,23
Aceite	75	75	1/2 tz	Galón	₺ 13.895,00	₺ 219,39
Salsa rosada	41	41	1/4 tz			₺ 22,13
Fresco Kolita	500	500	1/2 paquete	Kg		
Costo total por receta						₺ 1.079,90
Costo por porción						₺ 1.079,90

Receta: Pollo frito con papas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Pollo	197	425,52	33,77	31,22	0	0	133,96
Empanizador	136	544,00	23,12	2,72	104,72	4,08	5848,00
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Papas	230	197,8	3,93	0,23	46,02	4,14	11,5
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Salsa rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Fresco Kolita	500	1000,00	0	0	250,00	0,00	120,00
Total Receta		3541,96	61,10	187,95	404,56	8,42	6255,99
Total Porción		354,20	6,11	18,80	40,46	0,84	625,60
% Adecuación		53,67	18,52	85,43	49,04	3,37	31,28

Anexo 32. Análisis cuantitativo del menú de la merienda de la tarde del servicio de alimentos

Nombre:Hamburguesa
 Número de porciones 1
 Peso Porción Cocida 143 g
 Costo Porción ₺ 593,46
 Valor Nutritivo 741 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Hamburguesa		143				
Lechuga	10	10	1 Hoja	Unidad	₺ 300,00	₺ 9,52
Tomate	31	31	2 Rebanadas	Kg	₺ 800,00	₺ 70,25
Queso amarillo	20	20	Unidades	Kg	₺ 6.995,00	₺ 135,04
Pan	84	84	2 Unidades	Paquete	₺ 865,00	₺ 103,80
Torta	48	48	1 unidad	Unidad	₺ 210,00	₺ 210,00
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₺ 13.250,00	₺ 25,11
Salsa Rosada	41	41	1/4 tz			₺ 22,13
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	₺ 1.995,00	₺ 17,60
Costo total por receta						₺ 593,46
Costo por porción						₺ 593,46

Receta: Hamburguesa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Hamburguesa	143						
Lechuga	10	1,40	0,09	0,01	0,30	0,12	1,00
Tomate	31	6,51	0,25	0,09	1,43	0,37	1,55
Queso amarillo	20	75,00	4,43	6,25	0,32	0	297,80
Pan	84	331,80	11,21	4,45	60,46	3,78	614,88
Aceite	48	79,56	0	0	0	0	0
Torta	9	112,32	8,97	8,23	0	0	27,84
Salsa Rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Total Receta		741,27	25,33	32,54	66,34	4,47	1154,72
Total Porción		741,27	25,33	32,54	66,34	4,47	1154,72
% Adecuación		224,63	153,52	295,82	160,63	17,88	57,74

Nombre: Perro caliente
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 185 g
Costo Porción ₺ 280,54
Valor Nutritivo 636 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Perro caliente		185				
Pan	78	78	1 unidad	Paquete	₺ 762,00	₺ 132,08
Salchicha	56	56	1 unidad	Paquete	₺ 1.688,00	₺ 69,51
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₺ 13.895,00	₺ 26,33
Salsa Rosada	41	41	1/4 tz			₺ 22,13
Repollo	61	61	1/2 tz	Kg	₺ 500,00	₺ 30,50
Costo total por receta						₺ 280,54
Costo por porción						₺ 280,54

Receta: Perro caliente							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Perro caliente	185						
Pan	78	308,10	10,41	4,13	56,14	3,51	570,96
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Salchicha	56	184,80	6,29	16,56	2,27	0	638,40
Salsa Rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Repollo	61	14,64	0,74	0,11	3,28	1,40	10,98
Total Receta		635,74	17,72	24,58	65,51	5,11	1362,87
Total Porción		635,74	17,72	24,58	65,51	5,11	1362,87
% Adecuación		192,65	107,39	223,45	158,62	20,44	68,14

Nombre: Burritos
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 152 g
Costo Porción ₡ 671,55
Valor Nutritivo 553 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Burrito		152				
Tortilla	69	69	1 unidad	Paquete	₡ 2.295,00	316,71
Frijol	111	111	1/2 tz	Paquete	₡ 2.773,00	104,34
Queso	56	56	1/2 tz	Kg	₡ 3.200,00	179,2
Natilla	31	31	1/4 tz	Kg	₡ 2.300,00	71,3
Costo total por receta						₡ 671,55
Costo por porción						₡ 671,55

Receta: Burritos							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Burrito	152						
Tortilla	69	135,93	2,90	3,04	25,53	0	0
Frijol	111	155,40	5,55	7,77	14,43	7,77	334,11
Queso	56	154,56	9,58	11,93	2,52	0	471,52
Natilla	31	106,95	0,64	11,47	0,86	0	11,78
Total Receta		552,84	18,67	34,21	43,34	7,77	817,41
Total Porción		552,84	18,67	34,21	43,34	7,77	817,41
% Adecuación		167,53	113,15	311,00	104,94	31,08	40,87

Nombre: Salchipapas
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 288 g
Costo Porción ₡ 241,88
Valor Nutritivo 425 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Salchipapa		288				
Papas	130	130		Kg	₡ 2.382,93	₡ 123,91
Salsa rosada	41	41	1/4 tz			₡ 22,13
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₡ 13.895,00	₡ 26,33
Salchicha	56	56	1 unidad	Paquete	₡ 1.688,00	₡ 69,51
Costo total por receta						₡ 241,88
Costo por porción						₡ 241,88

Receta: Salchipapas

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Salchipapa	288						
Papas	130	111,8	2,22	0,13	26,01	2,34	6,5
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Salsa rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Salchicha	56	184,80	6,29	16,56	2,27	0	638,40
Total Receta		424,80	8,79	20,47	32,10	2,54	787,43
Total Porción		424,80	8,79	20,47	32,10	2,54	787,43
% Adecuación		128,73	53,27	186,09	77,72	10,16	39,37

Nombre: Tacos
Número de porciones: 1
Peso Porción Cocida: 71 g
Costo Porción: ₺ 299,66
Valor Nutritivo: 216 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Taco		288				
Tortilla	14	14	1 unidad	Paquete	₺ 650,00	₺ 18,20
Repollo	51	51	1 tz	Kg	₺ 500,00	₺ 25,50
Salsa Rosada	41	41	1/4 tz			₺ 22,13
Carne	53	53	1/4 tz	Kg	₺ 3.920,00	₺ 207,76
Consomé de res	3	3	1/2 cdta	Kg	₺ 1.980,00	₺ 5,94
Ajo	1	1	1/2 cdta	Envase	₺ 4.995,00	₺ 7,34
Sal	3	3	1/2 cdta	Kg	₺ 156,00	₺ 0,94
Salsa Inglesa	15	15	1 cda	Galón	₺ 3.161,00	₺ 11,85
Costo total por receta						₺ 299,66
Costo por porción						₺ 299,66

Receta: Tacos							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Taco	288						
Tortilla	14	18,34	0,38	0,08	4,47	0	0
Repollo	51	12,24	0,62	0,09	2,74	1,17	9,18
Salsa Rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Carne	53	124,02	9,90	9,09	0	0	30,74
Consomé de res	3	0,48	0,06	0	0	0	9,54
Ajo	1	2,70	0,10	0	0,60	0,10	0,30
Sal	3	0	0	0	0	0	1162,74
Salsa Inglesa	15	10,05	0	0	2,92	0	147,00
Total Receta		216,47	11,34	13,04	14,55	1,47	1502,03
Total Porción		216,47	11,34	13,04	14,55	1,47	1502,03
% Adecuación		65,60	68,73	118,55	35,23	5,88	75,10

Nombre: Papas arregladas

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 230 g

Costo Porción ₺ 374,93

Valor Nutritivo 557 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Papas	230	230	2 1/2 tz	Kg	₺ 2.382,93	₺ 219,23
Salsa queso	45	45	1/4 tz	Caja	₺ 3.460,00	₺ 155,70
Aceite	27	27	3 cds	Galón	₺ 13.895,00	₺ 78,98
Costo total por receta						₺ 374,93
Costo por porción						₺ 374,93

Receta: Papas arregladas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Papas	230	197,80	3,93	0,23	46,02	4,14	11,5
Salsa queso	45	121,00		2,65	0,90	0	91,00
Aceite	27	238,68	0	27,00	0	0	0
Total Receta		557,48	3,93	29,88	46,92	4,14	102,50
Total Porción		557,48	3,93	29,88	46,92	4,14	102,50
% Adecuación		168,93	23,82	271,64	113,61	16,56	5,13

Nombre: Patatas
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 167 g
Costo Porción ₺ 219,46
Valor Nutritivo 431 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Patatas	167	167	2 tz	Kg	₺ 2.954,00	₺ 197,33
Salsa Rosada		41	1/4 tz			₺ 22,13
Aceite	27	27	3 cds	Galón	₺ 13.895,00	₺ 78,98
Costo total por receta						₺ 219,46
Costo por porción						₺ 219,46

Receta: Patatas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Patatas	167	143,62	2,86	0,17	33,42	3,01	8,35
Salsa Rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Aceite	27	238,68	0	27,00	0	0	0
Total Receta		430,94	3,14	30,95	37,24	3,21	150,88
Total Porción		430,94	3,14	30,95	37,24	3,21	150,88
% Adecuación		130,59	19,03	281,36	90,17	12,84	7,54

Nombre: Enyucados
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 185
Costo Porción ₡ 215,12
Valor Nutritivo 521 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Enyucado		185				
Yuca	16	16	1/2 tz	Kg	₡ 986,00	₡ 15,78
Sal	3	3	1/2 cdta	Kg	₡ 156,00	₡ 0,94
Azúcar	1	1	1/2 cdta	Kg		₡ -
Harina	5	5	1 cda	Kg		₡ -
Huevos	7	7	1/2 cdta	Kg	₡ 2.000,00	₡ 14,00
Consomé de pollo	1	1	1/2 cdta	Kg	₡ 2.012,00	₡ 2,01
Queso	57	57	3 cds	Kg	₡ 3.200,00	₡ 182,40
Aceite	36	36	4 cdts	Galón	₡ 13.895,00	₡ 105,31
					Costo total por receta	₡ 215,12
					Costo por porción	₡ 215,12

Receta: Enyucados

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Enyucado	185						
Yuca	16	12,80	1,09	0,22	2,05	0	0
Sal	3	0	0	0	0	0	1162,74
Azúcar	1	3,84	0	0	0,99	0	0
Harina	5	18,30	0,43	0,09	3,89	0,37	0,15
Huevos	7	10,29	0,88	0,70	0,05	0	9,80
Consomé de pollo	1	0,16	0,02	0	0	0	3,18
Queso	57	157,32	9,75	12,14	2,57	0	479,94
Aceite	36	318,24	0	36,00	0	0	0
Total Receta		520,95	12,17	49,15	9,55	0,37	1655,81
Total Porción		520,95	12,17	49,15	9,55	0,37	1655,81
% Adecuación		157,86	73,76	446,82	23,12	1,48	82,79

Nombre: Tortilla con queso

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 241 g

Costo Porción ₺ 474,04

Valor Nutritivo 668 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Tortilla		241				
Masa	167	167	1 tz	Kg	₺ 4.998,00	₺ 166,93
Queso	74	74	4 cds	Kg	₺ 3.200,00	₺ 236,80
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	₺ 1.995,00	₺ 17,60
Natilla	12	12	1 cda	Kg	₺ 2.300,00	27,6
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₺ 13.250,00	₺ 25,11
Costo total por receta						₺ 474,04
Costo por porción						₺ 474,04

Receta: Tortilla con queso

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Tortilla	241						
Masa	167	257,18	5,85	3,17	53,11	0	0
Queso	74	204,24	12,65	15,76	3,33	0	623,08
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Natilla	12	41,40	0,25	4,44	0,33	0	4,56
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Total Receta		668,42	18,85	33,10	56,78	0,00	696,76
Total Porción		668,42	18,85	33,10	56,78	0,00	696,76
% Adecuación		202,55	114,24	300,91	137,48	0,00	34,84

Nombre: Arepas
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 129 g
Costo Porción ₺ 100,80
Valor Nutritivo 312 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arepa		129				
Pre mezcla	62	62	4 cds	Kg	₺ -	₺ -
Azúcar	21	21	4 cds	Kg	₺ -	₺ -
Leche	73	73	1/4 tz	Caja	₺ 938,00	₺ 68,47
Vainilla	3	3	1/2 cdta	Botella	₺ 2.408,00	₺ 7,224
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₺ 13.250,00	₺ 25,11
Costo total por receta						₺ 100,80
Costo por porción						₺ 100,80

Receta: Arepas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arepa	129						
Pre mezcla	62	106,64	2,54	0,03	23,44	0	0
Azúcar	21	80,64	0	0	20,81	0	0
Leche	73	36,5	2,41	1,44	3,42	0	29,93
Vainilla	3	8,64	0	0	0,38	0	0,27
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Total Receta		311,98	4,95	1,47	48,05	0,00	30,20
Total Porción		311,98	4,95	1,47	48,05	0,00	30,20
% Adecuación		94,54	30,00	13,36	116,34	0,00	1,51

Nombre: Prensadas
Número de porciones 1
Peso Porción Cocida 68 g
Costo Porción ₡ 203,81
Valor Nutritivo 323 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Prensada		68				
Tortilla	39	39	2 unidades	Paquete	₡ 650,00	₡ 50,70
Queso	40	40	1 rebanada	Kg	₡ 3.200,00	₡ 128,00
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₡ 13.250,00	₡ 25,11
Costo total por receta						₡ 203,81
Costo por porción						₡ 203,81

Receta: Prensadas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Prensada	68						
Tortilla	39	133,96	2,86	2,99	25,16	0	0
Queso	40	110,40	6,84	8,52	1,80	0	336,8
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Total Receta		323,92	9,70	11,51	26,96	0,00	336,80
Total Porción		323,92	9,70	11,51	26,96	0,00	336,80
% Adecuación		98,16	58,79	104,64	65,28	0,00	16,84

Nombre: Chalupa
 Número de porciones 1
 Peso Porción Cocida 250 g
 Costo Porción ₺ 59,13
 Valor Nutritivo 465 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Chalupa		250				
Tortilla	14	14	1 unidad	Paquete	₺ 650,00	₺ 18,20
Lechuga	35	35	1/2 tz	Unidad	₺ 300,00	₺ 33,33
Pollo	85	85	2 cds	Kg	₺ 2.600,00	₺ 221,00
Consomé de pollo	1	1	1/2 cdta	Kg	₺ 2.012,00	₺ 2,01
Ajo	0,5	0,5	1/2 cdta	Envase	₺ 4.345,00	₺ 3,19
Frijol	79	79	1/2 tz	Paquete	₺ 2.773,00	₺ 74,26
Salsa inglesa	16	16	1 cda	Galón	₺ 3.161,00	₺ 12,64
Salsa de tomate	17	17	1 cda	Galón	₺ 2.799,00	₺ 11,90
Salsa rosada	41	41	1/4 tz			₺ 22,13
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₺ 13.250,00	₺ 25,11
Costo total por receta						₺ 59,13
Costo por porción						₺ 59,13

Receta: Chalupa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Chalupa	250						
Tortilla	14	18,34	0,38	0,08	4,47	0	0
Lechuga	35	4,9	0,32	0,05	1,04	0,42	3,5
Pollo	85	183,6	14,57	13,47	0	0	57,8
Consomé de pollo	1	0,16	0,02	0	0	0	3,18
Ajo	0,5	1,35	0,05	0	0,3	0,05	0,15
Frijol	79	110,6	3,95	5,53	10,27	5,53	237,79
Salsa inglesa	16	10,72	0	0	3,11	0	156,8
Salsa de tomate	17	7,14	0,27	0,03	1,69	0,31	93,67
Salsa rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Total Receta		465,01	19,84	22,94	24,70	6,51	695,42
Total Porción		465,01	19,84	22,94	24,70	6,51	695,42
% Adecuación		140,91	120,24	208,55	59,81	26,04	34,77

Anexo 33. Imágenes del servicio de alimentos después de la intervención nutricional



Figura N° 158. Limpieza del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 159. Limpieza del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 160. Limpieza del servicio de alimentos, Vigui 2017



Figura N° 161. Etiquetado de contenedores de reciclaje, Vigui 2017



Figura N° 162. Limpieza del servicio de alimentos, Vigi 2017



Figura N° 163. Limpieza del servicio de alimentos, Vigi 2017



Figura N° 164. Sartenes nuevos, Vigi 2017



Figura N° 165. Cambio de recipientes que contienen azúcar y cucharas, Vigi 2017



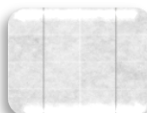















Figura N° 166. Cambio de vasos en el servicio de alimentos, Vigi 2017

Anexo 34. POE elaborado para el servicio de alimentos

Área Comedor

Objetivo: Mantener condiciones sanitarias en el área de comedor

Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario (Cada hora/ Surge necesidad)	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente) Desengrasante SWIPE 7% (Azul)	*Con el uso de una escoba, remover el polvo, papeles o cualquier tipo de basura presente. *Recoger la basura con ayuda de una pala. *Depositar la basura en el basurero. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por todo el piso, de esta forma eliminar la grasa presente en el mismo. *Difundir por toda la superficie con ayuda de un palo piso. *Mediante un atomizador, aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) en toda la superficie. *Utilizando el palo piso, esparcir el químico de la superficie.	
Paredes 	Quincenal	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	*Utilizar esponja y jabón, para eliminar cualquier suciedad presente. *Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall. *Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.	
Techos 	Mensual	Encargada de la caja	Agua y Jabón	*Remover el polvo y cualquier residuo que se encuentre con ayuda de cepillo de cerdas suaves. *En caso de encontrar manchas, remover con agua, jabón y esponja.	

<p>Vidrios</p> 	<p>Diario (Inicio de jornada)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>41 Glass Advantage 3% (Azul)</p>	<p>*Remover con una toalla desechable Wy Pall las partículas de polvo presentes en los vidrios (ventanas, puertas, pizarras informativas). *Con un atomizador, aplicar 41 Glass Advantage 3% (Azul) y difundir con toalla desechable Wy Pall</p>	
<p>Mesas</p> 	<p>Diario (desayuno/ almuerzo/ café)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con limpión las partículas de polvo o residuos presentes en la superficie. *Con un atomizador, aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) y difundir con una toalla desechable Wy Pall</p>	
<p>Sillas</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con limpión las partículas de polvo o residuos presentes en la superficie. *Con un atomizador, aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) y propagar con una toalla desechable Wy Pall</p>	
<p>Microondas</p> 	<p>Diario (desayuno/ almuerzo/ café)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con un paño limpio las partículas de polvo o residuos presentes en la superficie. *Con un atomizador, aplicar el Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) y esparcir con toalla desechable Wy Pall.</p>	
<p>Basureros</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Prodesin SF 600 ppm (Transparente)</p>	<p>*Remover bolsas con la basura. *Utilizando agua, jabón y esponja lavar los basureros. *Dejar escurrir durante 30 minutos. *Aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) a las superficies externas del basurero con ayuda de un atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	

*Colocar bolsas desechables en los basureros.

Abanicos



Mensual

Encargada de la cocina

Prodesin SF 600 ppm (Transparente)

*Desconectar el ventilador de la fuente de energía.

*Con ayuda de desatornillador retirar la parrilla frontal y trasera.

*Desatornillar el tapón de las aspas y retirarlo.

*Quitar las aspas.

*Desatornillar la tuerca de la parrilla trasera y retirarla.

*Quitar la parrilla.





*Lavar cada pieza con ayuda de agua, jabón y esponja.







*Dejar escurrir durante 20 minutos.



*Con un atomizador, aplicar el **Prodesin SF 600 ppm (Transparente)** y esparcir con toalla desechable Wy Pall.



ÁREA PREPARACIÓN PREVIA/ ENSAMBLE/ COCCIÓN





Objetivo: Minimizar los posibles focos de contaminación cruzada.



Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario (Surge necesidad)	Encargada de la cocina	Prodesin SF 600 ppm (Transparente) Desengrasante SWIPE 7% (Azul)	*Con el uso de una escoba, remover el polvo, papeles o cualquier tipo de basura presente. *Recoger la basura con ayuda de una pala. *Depositar la basura en el basurero. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por todo el piso, de esta forma eliminar la grasa presente en el mismo. *Difundir por toda la superficie con ayuda de un palo piso. *Mediante un atomizador, aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) en toda la superficie. *Utilizando el palo piso, esparcir el químico de la superficie.	
Paredes 	Quincenal	Encargada de la cocina	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	*Utilizar esponja y jabón, eliminar cualquier suciedad presente. *Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall. *Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.	





<p>Techos</p> 	Mensual	Encargada de la cocina	Agua y Jabón	<p>Remover el polvo y cualquier residuo que se encuentre con ayuda de cepillo de cerdas suaves.</p> <p>*En caso de encontrar manchas, remover con agua, jabón y esponja.</p>	
<p>Abanicos</p> 	Mensual	Encargada de la cocina	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	<p>*Desconectar el ventilador de la fuente de energía.</p> <p>*Con ayuda de desatornillador retirar la parrilla frontal y trasera.</p> <p>*Desatornillar el tapón de las aspas y retirarlo.</p> <p>*Quitar las aspas.</p> <p>*Desatornillar la tuerca de la parrilla trasera y retirarla.</p> <p>*Quitar la parrilla.</p> <p>*Lavar cada pieza con ayuda de agua, jabón y esponja.</p> <p>*Dejar escurrir durante 20 minutos.</p> <p>*Con un atomizador, aplicar el Prodesin SF 600 ppm (Transparente) y esparcir con toalla desechable Wy Pall.</p>	
<p>Mesa de preparación</p> 	Diario (Finalizar jornada/ Surge necesidad)	Encargada de la cocina	Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)	<p>*Remover con un limpión las partículas de polvo y residuos presentes.</p> <p>*Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del mueble y dejar actuar por 5 minutos.</p> <p>*Raspar con espátula, las superficies en caso de haber algún residuo difícil de eliminar.</p> <p>*Remover con una esponja el desengrasante de las superficies.</p> <p>*Aplicar con atomizador y esponja suave Desocal FOAM 2% (Transparente) sobre las superficies, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable.</p> <p>*Dejar secar por 5 minutos</p> <p>*Aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	





<p>Mueble para almacenar condimentos</p>	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con un limpión las partículas de polvo y residuos presentes. *Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del mueble y dejar actuar por 5 minutos. *Raspar con espátula, las superficies en caso de haber algún residuo difícil de eliminar. *Remover con una esponja el desengrasante de las superficies. *Aplicar con atomizador y esponja suave Desocal FOAM 2% (Transparente) sobre las superficies, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable. *Dejar secar por 5 minutos *Aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	
<p>Mueble para almacenar utensilios de cocina</p>	<p>Semanal (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con un limpión las partículas de polvo y residuos presentes. *Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7 (Azul) sobre las superficies del mueble y dejar actuar por 5 minutos. *Raspar con espátula, las superficies en caso de haber algún residuo difícil de eliminar. *Remover con una esponja el desengrasante de las superficies. *Aplicar con atomizador y esponja suave Desocal FOAM 2% (Transparente) sobre las superficies, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable. *Dejar secar por 5 minutos *Aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	





<p>Mueble para almacenar vajilla</p>	<p>Semanal (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con un limpión las partículas de polvo y residuos presentes. *Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del mueble y dejar actuar por 5 minutos. *Raspar con espátula, las superficies en caso de haber algún residuo difícil de eliminar. *Remover con una esponja el desengrasante de las superficies. *Aplicar con atomizador y esponja suave Desocal FOAM 2% (Transparente) sobre las superficies, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable. *Dejar secar por 5 minutos *Aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	
<p>Mueble de pila de lavado</p>	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con un limpión las partículas de polvo y residuos presentes. *Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del mueble y dejar actuar por 5 minutos. *Raspar con espátula, las superficies en caso de haber algún residuo difícil de eliminar. *Remover con una esponja el desengrasante de las superficies. *Aplicar con atomizador y esponja suave Desocal FOAM 2% (Transparente) sobre las superficies, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable. *Dejar secar por 5 minutos *Aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando atomizador y toalla desechable Wy Pall.</p>	







<p>Licuadaora</p> 	<p>Diario (Después del uso)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Desconectar la licuadaora de la fuente de energía. *Separar del vaso de la licuadaora, el vasito dosificador, la tapa del vaso, el anillo de silicona, el porta cuchillas y el aro porta cuchilla *Raspar con cepillo paredes internas y las piezas, en caso de haber algún residuo difícil de eliminar. *Enjuagar las piezas y el vaso de la licuadaora con agua. *Con el uso de una esponja aplicar jabón y eliminar los residuos. *Dejar escurrir durante 15 minutos. *Con ayuda de un atomizador que contenga Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) cubrir las piezas de la licuadaora y dejar reposar por dos minutos. *Enjuagar con agua las piezas después de transcurrido el tiempo. *Limpiar el motor y cable de la licuadaora con una toalla desechable Wy Pall cubierta con disolución de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870).</p>	
<p>Olla arrocera</p> 	<p>Diario (Después del uso)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Desconectar la olla arrocera de la fuente de energía. *Sacar la olla interior y llenarla con suficiente agua para facilitar la eliminación de residuos. *Con una esponja y jabón, eliminar los residuos de la olla, la tapa y la taza medidora. *Dejar escurrir durante 15 minutos. *Aplicar con un atomizador Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) a todo el recipiente y sus accesorios. Dejar actuar durante 2 minutos. *Enjuagar con suficiente agua, después de transcurrido el tiempo.</p>	



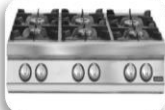

Baño María	Diario (Finalizar Jornada)	Encargado de la cocina	de Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) Desocal FOAM 2% (Transparente)	<p>*Limpiar la taza de condensación y cable con una toalla desechable Wy Pall cubierta con disolución de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870).</p> <p>*Retirar las bandejas del baño maría.</p> <p>*Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) y dejar actuar por 5 minutos.</p> <p>*Remojar con agua y retirar cualquier residuo difícil con ayuda de una espátula.</p> <p>*Con una esponja y jabón, eliminar los residuos.</p> <p>*Dejar escurrir durante 15 minutos.</p> <p>*Con ayuda de un atomizador que contenga Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) cubrir las bandejas y dejar reposar por dos minutos.</p> <p>*Enjuagar con agua las bandejas después de transcurrido el tiempo.</p> <p>*Dejar escurrir durante 15 minutos.</p> <p>*Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del baño maría</p> <p>*Dejar actuar por 5 minutos.</p> <p>* Limpiar toda la superficie de acero inoxidable y el panel de mandos del baño maría con esponja y jabón, eliminar cualquier residuo con espátula.</p> <p>*Secar las superficies con toalla desechable Wy Pall.</p> <p>*Aplicar con atomizador Desocal FOAM 2% (Transparente) y esponja suave sobre las superficies externas, para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable.</p> <p>*Con ayuda de un atomizador que contenga Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep</p>	
					

	<p>Semanal (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Prodesin SF 600 ppm (Transparente)</p>	<p>870) cubrir las superficies externas del baño maría. *Utilizar una toalla desechable Wy Pall para propagar la disolución. *Vaciar el agua del baño maría al finalizar la semana. *Con un atomizador, aplicar el Desengrasante SWIPE 7% (Azul) sobre las superficies del baño maría, difundir por las superficies y rincones internas del baño maría con ayuda de una toalla desechable Wy Pall. *Dejar actuar durante 5 minutos. *Con espátula eliminar residuos que se encuentren adheridos al baño maría o que esté obstruyendo el paso del líquido. *Limpiar con esponja y secar con una toalla desechable Wy Pall el interior del baño maría. *Aplicar sobre las superficies internas Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall</p>	
	<p>Semanal (Después del uso)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) Desocal FOAM 2% (Transparente)</p>	<p>*Retirar las rejillas del horno y colocarles Desengrasante SWIPE 7% (Azul) *Dejar actuar durante 5 minutos *Retirar materia orgánica difícil de eliminar con ayuda de un cepillo o espátula. *Lavar con agua, esponja y jabón las rejillas. *Colocar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) en el interior y la puerta del horno, dejar actuar por 5 minutos, con una esponja esparcir el desengrasante. *Dejar actuar por 5 minutos. *Eliminar residuos con ayuda de una espátula o cepillo. *Limpiar las superficies internas del horno una toalla desechable Wy Pall húmeda. *Aplicar Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), sobre las superficies internas del horno,</p>	

	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>esparcir con una toalla desechable Wy Pall . *Dejar actuar durante 2 minutos. *Limpiar con toalla Wy Pall húmeda el interior. *Limpiar el exterior del horno con esponja y jabón. *Retirar el exceso de agua y jabón con una toalla desechable Wy Pall limpia. *Aplicar Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) con ayuda de un atomizador y una toalla desechable Wy Pall, en toda la superficie exterior del horno.</p>	
	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>de Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>*Remojar las ollas con agua durante 10 minutos. *Aplicar a las ollas de cocción Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Utilizando un atomizador. *Dejar actuar durante 10 minutos. *Eliminar residuos con ayuda de una espátula. *Utilizar esponja y jabón para eliminar el resto de residuos.</p>	

Cubiertos, cucharas, tenedores	Diario (Finalizar jornada)	Encargado de la cocina	de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),	<p>*Eliminar el exceso de jabón y desengrasante con gua.</p> <p>*Dejar escurrir durante 15 minutos.</p> <p>*Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), utilizando un atomizador, las superficies internas y externas de las ollas, esparcir con una toalla Wy Pall.</p> <p>*Dejar actuar durante dos minutos.</p> <p>*Enjuagar con agua cada olla.</p> <p>*Dejar escurrir por 15 minutos.</p> <p>*Secar las ollas con toallas desechables Wy Pall.</p>	
	Diario (Finalizar jornada)	Encargado de la cocina	de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),	<p>*Remojar los cubiertos, cucharas y tenedores con agua durante 10 minutos.</p> <p>*Eliminar residuos con ayuda de esponja y jabón.</p> <p>*Eliminar el exceso de jabón.</p> <p>*Ecurrir durante 15 minutos.</p> <p>*Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), con ayuda de un atomizador, los utensilios de cocina.</p> <p>*Dejar actuar durante dos minutos.</p> <p>*Enjuagar con agua cada utensilio.</p> <p>*Dejar escurrir por 15 minutos.</p> <p>*Secarlos con una toalla desechable Wy Pall.</p>	
Cucharones, espátulas, pinzas y otros artículos	Diario (Finalizar jornada)	Encargado de la cocina	de Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),	<p>*Remojar los cucharones, espátulas, pinzas y otros artículos con agua durante 10 minutos.</p> <p>*Eliminar residuos con ayuda de esponja y jabón.</p> <p>*Eliminar el exceso de jabón.</p> <p>*Ecurrir durante 15 minutos.</p> <p>*Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), con ayuda de un atomizador, los utensilios de cocina.</p> <p>*Dejar actuar durante dos minutos.</p>	

				<p>*Enjuagar con agua cada utensilio. *Dejar escurrir por 15 minutos. *Secarlos con una toalla desechable Wy Pall.</p>	
<p>Tablas de picar</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>*Remojar las tablas con agua. *Eliminar residuos con ayuda de esponja y jabón. *Eliminar el exceso de jabón. *Ecurrir durante 15 minutos. *Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), con ayuda de un atomizador, las tablas de picar. *Dejar actuar durante dos minutos. *Enjuagar con agua cada tabla. *Dejar escurrir por 15 minutos. *Secarlas con una toalla desechable Wy Pall</p>	
<p>Vajillas y vasos</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>*Remojar la vajilla con agua. *Utilizar esponja y jabón para eliminar residuos. *Eliminar el exceso de jabón. *Ecurrir durante 15 minutos. *Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), con ayuda de un atomizador, la vajilla. *Dejar actuar durante dos minutos. *Enjuagar con agua cada plato o tazón. *Ecurrir por 15 minutos. *Secarlos con una toalla desechable Wy Pall</p>	
<p>Cuchillos de cocina</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>*Remojar los cuchillos con agua durante 10 minutos. *Eliminar residuos utilizando esponja y jabón. *Eliminar el exceso de jabón. *Ecurrir durante 15 minutos. *Cubrir con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), con ayuda de un atomizador, los utensilios de cocina. *Dejar actuar durante dos minutos. *Enjuagar con agua cada cuchillo.</p>	

<p>Plancha de cocina</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Ultra Clean 1% Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870),</p>	<p>*Dejar escurrir por 15 minutos. *Secarlos con una toalla desechable Wy Pall</p> <p>*Apagar la plancha. *Eliminar con una espátula los residuos orgánicos que sean posible. *Después de 10 minutos aplicar Ultra Clean 1% utilizando el atomizador. *Dejar actuar por 10 minutos. *Utilizando una espátula retirar el resto de residuos que quedaron adheridos a la plancha. *Lavar la plancha con agua caliente, para retirar el exceso del producto y los residuos. *Secar la plancha con toallas desechables Wy Pall. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) con ayuda de un atomizador sobre las superficies metálicas. *Dejar actuar durante 5 minutos. *Eliminar los residuos orgánicos presentes en la superficie metálica de la plancha con esponja y jabón. *Con ayuda de una toalla húmeda desechable Wy Pall eliminar el jabón y desengrasante. *Aplicar Desocal FOAM 2% (Transparente) en las superficies metálicas para ayudar a mantener el brillo. *Esparcir con ayuda de una esponja suave. *Utilizando un atomizador aplicar Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870), sobre la superficie metálica. * Con toalla desechable Wy Pall, esparcir a lo largo de las superficies metálica.</p>	
<p>Cocina de gas</p> 	<p>Diario (Finalizar jornada)</p>	<p>Encargado de la cocina</p>	<p>Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente)</p>	<p>*Apagar la cocina. *Retirar las rejillas, perillas. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) con ayuda de un atomizador. *Dejar actuar por 10 minutos.</p>	

**Amonio
Cuaternario
200 ppm (Asep
870)**

*Eliminar los residuos y grasa con esponja y jabón. Retirar con espátula cualquier residuo difícil de remover.

*Lavar con abundante agua.

*Dejar escurrir durante 15 minutos

*Aplicar con atomizador **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** y dejar reposar durante dos minutos.

*Enjuagar las piezas con agua.

*Dejar escurriendo las piezas durante 15 minutos

*Retirar los quemadores y lavarlos con esponja, jabón y agua.

*Dejar escurrir durante 15 minutos.

*Secar con toalla desechable Wy Pall los quemadores, perillas, rejillas

*Aplicar con atomizador **Desengrasante SWIPE 7%** a toda la superficie exterior e interior de la cocina y dejar actuar durante 10 minutos.

*Eliminar restos orgánicos y grasa, puede utilizar una esponja o espátula.

*Con esponja y jabón terminar de detallar las superficies.

*Secar con toalla desechable Wy Pall .

*Aplicar con atomizador **Desocal FOAM 2% (Transparente)** y esponja suave sobre las superficies de acero inoxidable de la cocina.

*Aplicar con ayuda de atomizador y toalla desechable Wy Pall **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** a todas las superficies de acero inoxidable de la cocina de gas.

Freidora

Semanal
(Finalizar
jornada)

Encargado de
la cocina

**Desengrasante
SWIPE 7%
(Azul)
Desocal FOAM
2%
(Transparente)**

*Desconectar la freidora.

*Esperar a que el aceite esté a temperatura ambiente.

*Retirar el aceite de los contenedores, por medio del



**Amonio
Cuaternario
200 ppm (Asep
870)**

dispositivo y depositarlo en un recipiente con tapa.

*Retirar los contenedores desmontables, tapas y cestas, y rociar **Desengrasante SWIPE 7% (Azul)** con ayuda de un atomizador.

*Dejar reposar por 10 minutos.

*Limpiar utilizando esponja y jabón.

*Utilizar agua para retirar los residuos y dejar escurrir.

*Una vez seco aplicar con ayuda de atomizador y toalla desechable Wy Pall **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** a las piezas.

*Dejar actuar durante 2 minutos y enjuagar.

*Secar los artículos con toallas desechables Wy Pall.

*También aplicar a todas las superficies externas de acero inoxidable, **Desengrasante SWIPE 7% (Azul)** utilizando atomizador y esponja.

*Dejar actuar durante 10 minutos

*Eliminar todos los residuos.

*Limpiar con toalla desechable Wy Pall húmeda.

*Aplicar con atomizador **Desocal FOAM 2% (Transparente)** y esponja suave sobre las superficies de acero inoxidable.



*Aplicar con ayuda de atomizador y toalla desechable Wy Pall **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** sobre las superficies externas.

*Con un atomizador con **Desengrasante SWIPE 7% (Azul)** cubrir calefactores y superficies internas y esparcir con una esponja.

*Dejar actuar durante 10 minutos.







*Limpiar utilizando esponja y eliminar el exceso con una toalla húmeda.











*Secar con toalla desechable Wy Pall

Campana de extracción	Quincenal	Encargado de limpieza	Desengrasante SWIPE 7% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente)	<p>*Aplicar con toalla desechable Wy Pall y atomizador Amonio Cuaternario 200 (Asep 870)</p> <p>*Apagar la campana de extracción.</p> <p>*Con atomizador aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por la superficie interna y externa de la campana de extracción.</p> <p>*Dejar actuar por 5 minutos.</p> <p>*Con ayuda de algún utensilio que le permita un largo alcance y un paño limpio, humedecida con agua y jabón, limpiar todas las superficies de la campana.</p> <p>*Eliminar el jabón con una toalla húmeda.</p> <p>*Aplicar con atomizador y esponja suave el Desocal FOAM 2% (Transparente) para mantener el brillo y cuidado del acero inoxidable, sobre las superficies externas.</p>	
					

ÁREA RECEPCIÓN / COBROS

Objetivo: Promover la limpieza y orden en todas las áreas que componen el servicio de alimentos.

Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario (Cada hora/ Surge Necesidad)	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente) Desengrasante SWIPE 7% (Azul)	*Con el uso de una escoba, remover el polvo, papeles o cualquier tipo de basura presente. *Recoger la basura con ayuda de una pala. *Depositar la basura en el basurero. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por todo el piso, de esta forma eliminar la grasa presente en el mismo. *Difundir por toda la superficie con ayuda de un palo piso. *Mediante un atomizador, aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) en toda la superficie. *Utilizando el palo piso, esparcir el químico de la superficie.	
Paredes 	Quincenal	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	*Utilizar esponja y jabón, para eliminar cualquier suciedad presente. *Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall. *Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.	
Techos 	Mensual	Encargada de la caja	Agua y Jabón	*Remover el polvo y cualquier residuo que se encuentre con ayuda de cepillo de cerdas suaves. *En caso de encontrar manchas, remover con agua, jabón y esponja.	

	<p>Diario (Inicio de jornada/ Surja necesidad)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Remover con limpión las partículas de polvo o residuos presentes en la superficie. *Con un atomizador, aplicar Amonio cuaternario 200 ppm (Asep 870) y difundir con una toalla desechable Wy Pall.</p>	
	<p>Semanal (Inicio de jornada)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>41 Glass Advantage 3% (Azul)</p>	<p>*Remover con una toalla limpia las partículas de polvo presentes en los vidrios de la vitrina. *Con un atomizador, aplicar el 41 Glass Advantage 3% (Azul) y remover con un paño limpio.</p>	
<p>Mesa de acero inoxidable</p> 	<p>Semanal (Inicio de jornada)</p>	<p>Encargada de la caja</p>	<p>Prodesin SF 600 (Transparente)</p>	<p>*Remover con un paño limpio las partículas de polvo presentes en la mesa de acero inoxidable. *Con un atomizador, aplicar el Prodesin SF 600 (Transparente) y difundir con una toalla desechable Wy Pall</p>	
	<p>Semanal (Inicio de jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Prodesin SF 600 (Transparente)</p>	<p>*Remover con un paño limpio las partículas de polvo presentes en el verdulero. *Con un atomizador, aplicar el Prodesin SF 600 (Transparente) y difundir con una toalla desechable Wy Pall.</p>	
	<p>Semanal (Inicio de la jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>41 Glass Advantage 3% (Azul) Desocal FOAM 2% (Transparente) Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)</p>	<p>*Desconectar la cámara de refrigeración *Retirar los alimentos y envases de la cámara de refrigeración. *Mantener la cadena de frío a los alimentos que se van a conservar. *Desechar los alimentos que se encuentran en mal estado.</p>	

*Retirar estantes de la cámara de refrigeración.

*Desmontar puertas.

*Lavar los estantes y recipientes con esponja y jabón.

*Dejarlos escurrir por 15 minutos.

*Aplicar **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** con ayuda del atomizador y propagar con ayuda de una toalla desechable Wy Pall.

*Limpiar puertas con esponja y jabón.

*Eliminar el jabón con una toalla húmeda.

*Secar las puertas con toalla desechable Wy Pall seca.

*Aplicar **41 Glass Advantage 3% (Azul)** a los vidrios de las puertas.

*Limpiar con esponja y jabón, las superficies internas de la cámara de refrigeración.

*Eliminar el exceso de jabón, con ayuda de una toalla desechable Wy Pall. húmeda.

*Secar con ayuda de una toalla desechable Wy Pall.

*Aplicar **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** con ayuda del atomizador y propagar con ayuda de una toalla desechable Wy Pall.

*Limpiar superficies exteriores de la cámara de refrigeración con esponja y jabón.

*Eliminar el jabón con una toalla húmeda.

*Secar las superficies con toalla seca.

*Aplicar **Desocal FOAM 2% (Transparente)**

a las superficies de la cámara para mantener el brillo de la misma.

*Colocar estantes, alimentos y envases dentro de la cámara.

Cámara de refrigeración refrescos



Semanal (Inicio de la jornada)

Encargada de la caja

41 Glass Advantage 3% (Transparente) Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)







*Desconectar la cámara de refrigeración
 *Retirar los refrescos de la cámara de refrigeración.
 *Retirar estantes de la cámara de refrigeración.
 *Lavar los estantes con esponja y jabón.
 *Dejarlos escurrir por 15 minutos.
 *Aplicar **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** con ayuda del atomizador y propagar con ayuda de una toalla desechable Wy Pall.
 *Limpiar puertas con esponja y jabón.
 *Eliminar el jabón con una toalla desechable Wy Pall húmeda.
 *Secar las puertas con una toalla desechable
 *Aplicar **41 Glass Advantage 3% (Azul)** a los vidrios de las puertas.
 *Limpiar con esponja y jabón, las superficies internas de la cámara de refrigeración.
 *Eliminar el exceso de jabón, con ayuda de una toalla desechable Wy Pall húmeda.
 *Secar con ayuda de una toalla desechable.
 *Aplicar **Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)** con ayuda del atomizador y propagar utilizando una toalla desechable Wy Pall.
 *Limpiar superficies exteriores de la cámara de refrigeración con esponja y jabón.
 *Eliminar el jabón con un paño húmedo.
 *Secar las superficies con un paño seco.
 *Colocar estantes y bebidas dentro de la cámara.




Cámara de congelación	Semanal	Encargada de la caja	Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)	<p>*Desconectar la cámara de congelación.</p> <p>*Retirar los alimentos de la cámara de congelación.</p> <p>*Mantener la cadena de frío de los alimentos.</p> <p>*Dejar descongelar la cámara de congelación</p> <p>*Una vez que se pueda retirar el hielo, lavar las superficies internas con esponja y jabón.</p> <p>*Retirar el exceso con una toalla húmeda</p> <p>*Dejarlos escurrir por 15 minutos.</p> <p>*Aplicar Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) con ayuda del atomizador y propagar con ayuda de una toalla limpia.</p> <p>*Limpiar puerta y superficies externas con esponja y jabón.</p> <p>*Eliminar el jabón con una toalla toalla desechable Wy Pall.</p> <p>*Secar la puerta y superficies externas con un paño seco.</p>	
Balanzas	Semanal	Encargada de la cocina	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	<p>*Utilizar esponja y jabón, para eliminar cualquier suciedad presente.</p> <p>*Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall.</p> <p>*Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.</p>	

ÁREA BODEGA SECOS







Objetivo: Conservar la higiene en el espacio destinado para el almacenamiento de la materia prima.





Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario (Surge necesidad)	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente) Desengrasante SWIPE 7% (Azul)	*Con el uso de una escoba, remover el polvo, papeles o cualquier tipo de basura presente. *Recoger la basura con ayuda de una pala. *Depositar la basura en el basurero. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por todo el piso, de esta forma eliminar la grasa presente en el mismo. *Difundir por toda la superficie con ayuda de un palo piso. *Mediante un atomizador, aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) en toda la superficie. *Utilizando el palo piso, esparcir el químico de la superficie.	
Paredes 	Quincenal	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	*Utilizar esponja y jabón, para eliminar cualquier suciedad presente. *Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall. *Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.	
Techos 	Mensual	Encargada de la caja	Agua y Jabón	*Remover el polvo y cualquier residuo que se encuentre con ayuda de cepillo de cerdas suaves. *En caso de encontrar manchas, remover con agua, jabón y esponja.	

Repisas, mesas estantes	y	Semanal (Inicio de jornada)	Encargada de la caja	Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870)	*Retirar alimentos del estante, mesa o repisas que se van a limpiar. *Sacudir el polvo con ayuda de un trapo seco. *Con ayuda de un atomizador con Amonio Cuaternario 200 ppm (Asep 870) , humedecer una toalla desechable Wy Pall. *Limpiar las superficies con la toalla. *Colocar los alimentos de nuevo en el lugar que les corresponde.	
-------------------------------	---	-----------------------------------	-------------------------	--	--	---

ÁREA CUARTO DE LIMPIEZA



Objetivo: Desinfectar los utensilios que serán utilizados para la limpieza del comedor institucional.

Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario (Cada hora/ Surge necesidad)	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente) Desengrasante SWIPE 7% (Azul)	*Con el uso de una escoba, remover el polvo, papeles o cualquier tipo de basura presente. *Recoger la basura con ayuda de una pala. *Depositar la basura en el basurero. *Aplicar Desengrasante SWIPE 7% (Azul) por todo el piso, de esta forma eliminar la grasa presente en el mismo. *Difundir por toda la superficie con ayuda de un palo piso. *Mediante un atomizador, aplicar Prodesin SF 600 ppm (Transparente) en toda la superficie. *Utilizando el palo piso, esparcir el químico de la superficie.	
Paredes 	Quincenal	Encargada de la caja	Prodesin SF 600 ppm (Transparente)	*Utilizar esponja y jabón, para eliminar cualquier suciedad presente. *Remover el jabón con ayuda de agua y una toalla desechable Wy Pall. *Aplicar sobre la superficie Prodesin SF 600 ppm (Transparente) con un atomizador y difundir con toalla desechable Wy Pall.	
Techos 	Mensual	Encargada de la caja	Agua y Jabón	*Remover el polvo y cualquier residuo que se encuentre con ayuda de cepillo de cerdas suaves. *En caso de encontrar manchas, remover con agua, jabón y esponja.	

<p>Palo piso</p> 	<p>Diario (Final de jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Hipoclor (Amarillento)</p>	<p>*Lavar las mechas con cepillo agua y jabón. *Dejar en cubeta destinada para las mechas, con disolución de Hipoclor.</p>	
<p>Limpiones</p> 	<p>Diario (Final de jornada)</p>	<p>Encargada de la cocina</p>	<p>Hipoclor (Amarillento)</p>	<p>*Lavar las mechas con cepillo agua y jabón. *Dejar en cubeta destinada para las mechas, con disolución de Hipoclor.</p>	

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES

Objetivo: Garantizar la inocuidad de los alimentos que serán consumidos por los empleados de la empresa.

Zonas a limpiar	Cuándo	Quién	Producto	Cómo	Seguridad
Pisos 	Diario	Encargada de la cocina	Nature Klin 100 ppm	*Aplicar Nature Klin 100 ppm a los alimentos y dejar reposar por 5-10 minutos. *Enjuagar con agua después de transcurrido el tiempo. *Iniciar la preparación de los platillos.	

Anexo 35. Documentos para llevar el seguimiento de los cambios realizados

Soda ASOVIGUI

Fecha: / /

Auditoria N°: _____ **Hora:** _____

Supervisor:

Firma del encargado del área:

1. Estado del comedor

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
1.1 Los pisos se encuentran limpios, libres de manchas, grasa o charcos de agua.				
1.2 Las paredes se encuentran limpias, libre de manchas, moho u cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de las mismas.				
1.3 Las sillas se encuentran limpias, libre de manchas, restos de comida o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de las mismas.				
1.4 Los microondas se encuentran limpios, libre de manchas, restos de comida o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos.				
1.5 Los basureros se encuentran con bolsa, en el exterior limpios, libre de manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos				
1.6 Los basureros se encuentran con un nivel de basura óptimo.				

Fecha: / /

Auditoria N°: _____ Hora: _____

Supervisor: _____

Firma del encargado del área: _____

2. Estado del área de cocina

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
2.1 El estado de la superficie exterior de los muebles de acero inoxidable se encuentran limpios, con brillo adecuado, libre de manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos				
2.2 El estado de la superficie interior de los muebles de acero inoxidable se encuentran limpios, con brillo adecuado, libre de manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos				
2.3 Existe orden y limpieza en los estantes destinados a almacenar los utensilios de cocina.				
2.4 Los utensilios de cocina se encuentran limpios y ordenados.				
2.5 Cuentan con limpiadores limpios y desinfectados para utilizar según sea las necesidades.				
2.6 La plancha se encuentra limpia y libre de residuos.				
2.7 La cocina se encuentra limpia y libre de residuos.				
2.8 El horno se encuentra limpio y libre de residuos.				
2.9 La freidora se encuentra con un nivel de aceite óptimo.				

2.10 El aceite de la freidora se encuentra dentro de los estándares indicados de calidad (Color adecuado, libre de residuos).				
2.11 El exterior de la freidora se encuentra limpia y libre de residuos.				
2.12 Los vasos, platos, tazas, cubiertos, cucharas, tenedores, cuchillos, tablas de picar, tazas medidoras, pinzas, cucharones, espátulas, entre otros, se encuentran limpios y libre de residuos.				
2.13 El proceso de desinfección de los utensilios de cocina, se ha realizado adecuadamente.				
2.14 La cámara de refrigeración se encuentra limpia, ordenada, libre de residuos orgánicos, manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica, en las superficies externas e internas.				
2.15 Las puertas de las cámaras de refrescos se encuentran ordenadas, limpias, libres de suciedad, manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de las mismas				
2.16 El área destinada para almacenar vegetales (verdulero) se encuentra ordenado, limpio, libre de residuos orgánicos, manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica del mismo.				
2.17 La pila destinada para el lavado de vegetales, frutas y utensilios de cocina, se encuentra limpia, con suficiente jabón y esponjas en buen estado para el lavado de utensilios de cocina.				

Fecha: / /

Auditoria N°: _____ Hora: _____

Supervisor: _____

Firma del encargado del área: _____

3. Estado del área de caja

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
3.1 El estado de la superficie exterior de los muebles de acero inoxidable se encuentran limpios, con brillo adecuado, libre de manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos.				
3.2 El mostrador se encuentra ordenado, limpio, libre de residuos manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica del mismo.				
3.3 La vitrina se encuentra limpia, ordenada y abastecida.				
3.4 Los vidrios de la vitrina se encuentran limpios, libres de manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica del mismo.				
3.5 Las cámaras de refrescos se encuentran ordenadas, limpias, libres de suciedad, manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de los mismos				
3.6 Las puertas de las cámaras de refrescos se encuentran ordenadas, limpias, libres de suciedad, manchas o cualquier sustancia que altere la apariencia higiénica de las mismas				

4. Personal de cocina

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
4.1 El personal se encuentra con su uniforme limpio, ordenado y completo.				
4.2 El personal utiliza correctamente el uniforme (redecilla, zapatos, gabacha.)				
3.3 El personal utiliza maquillaje, collares, anillos, uñas largas.				

Observaciones

Anexo 36. Documentos de aprobación del ministerio de salud de los productos de limpieza comprados en Green Solutions

REPUBLICA DE COSTA RICA
MINISTERIO DE SALUD

CERTIFICADO DE REGISTRO SANITARIO DE PRODUCTOS HIGIÉNICOS
El Ministerio de Salud CERTIFICA:

Que ha sido aprobado el registro sanitario del producto abajo descrito, por cumplir con los requisitos legales y reglamentarios aplicables.

Nombre Comercial del producto:
NATURE KLIN ELIMINADOR ORGANICO/LIMPIADOR /DESINFECTANTE

Nº de Registro	Q-65802 - 9 -
Empresa Registrante (Titular)	SOLUCIONES ORGÁNICAS AGRÍCOLAS OMD, S.A.
Representante Legal	OSCAR BOLAÑOS PEREZ
Empresa Fabricante	AEROSOLES Y MAQUILAS AMSA S A
País	COSTA RICA

Fecha de registro (dd/mm/aaaa)	Fecha Vencimiento (dd/mm/aaaa)	Numero de Boleta
07/06/2013	08/06/2018	37149


 Dra. Guiselle Rodríguez
 Autoridad Sanitaria Responsable


 UNIDAD DE REGISTRO

Figura N° 158: Certificado ministerio de salud Nature Klin, Vigui 2017

REPUBLICA DE COSTA RICA
MINISTERIO DE SALUD

CERTIFICADO DE REGISTRO SANITARIO DE PRODUCTOS HIGIÉNICOS
El Ministerio de Salud CERTIFICA:

Que ha sido aprobado el registro sanitario del producto abajo descrito, por cumplir con los requisitos legales y reglamentarios aplicables.

Nombre Comercial del producto:
FLOREX ULTRACLEAN. DESENGRASANTE ALCALINO.-

Nº de Registro	Q-50306 - 8 -
Empresa Registrante (Titular)	FLOREX PRODUCTOS DE LIMPIEZA S.A.
Representante Legal	CARLOS E. ARAYA ARIAS
Empresa Fabricante	FLOREX PRODUCTOS DE LIMPIEZA, S.A.
País	COSTA RICA

Fecha de registro (dd/mm/aaaa)	Fecha Vencimiento (dd/mm/aaaa)	Numero de Boleta
28/09/2015	28/09/2020	21203


 Dra. Ileana Herrera Gallegos
 Autoridad Sanitaria Responsable


 UNIDAD DE REGISTRO

Figura N° 159: Certificado ministerio de salud Ultra Clean, Vigui 2017

Anexo 37. Etiquetas colocadas en los depósitos de reciclaje

ÚNICAMENTE
BOTELLAS DE
PLÁSTICO

ÚNICAMENTE
TETRABRICK Y
LATAS DE
ALUMINIO

ÚNICAMENTE
RESIDUOS DE
ALIMENTOS

ÚNICAMENTE
BASURA NO
RECICLABLE

Figura N° 160: Etiquetas basureros, Vigui 2017

Anexo 38. Plantilla de menú propuesta al servicio de alimentos

1	Res Solo
2	Pollo Mixto
3	Cerdo Solo
4	Res Mixto
5	Pollo Solo
6	Pescado Mixto

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
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	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 1	RS	PM	CS	RM	PS
Semana 2	PSM	RS	PM	CS	RM
Semana 3	PS	PSM	RS	PM	CS
Semana 4	RM	PS	PSM	RS	PM
Semana 5	CS	RM	PS	PSM	RS

Anexo 39. Menú cíclico de 5 semanas almuerzo

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 1	Trocitos de carne con zucchini	Lentejas de pollo	Bistec de cerdo	Spaguetti con albondigas	Pastel de pollo
Guarnición Vegetal	Ensalada de repollo, tomate y pepino	Ensalada de repollo, tomate, pepino y zanahoria	Vegetales salteados (chayote, zanahoria, brocoli y coliflor)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, chile dulce y pepino	Ensalada de lechuga, espinaca, palmito, tomate y pepino.
Guarnición Harinosa	Arroz y frijoles	Arroz	Puré de papa y arroz		
Semana 2	Pescado al ajillo	Bistec encebollado	Frijol blanco con pollo	Trozos de cerdo en salsa	Arroz con carne
Guarnición Vegetal	Picadillo de vainica, zanahoria y maíz dulce	Vegetales horneados (zucchini, cebolla morada, zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y chile dulce	Ensalada de repollo, zanahoria y maíz dulce	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y repollo mixto
Guarnición Harinosa	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz	Puré de papa y arroz	Frijoles molidos

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 3	Pollo empanizado con mostaza miel	Pescado al horno con romero y mantequilla de ajo	Fajitas de res	Garbanzos con pollo	Cantonés
Guarnición Vegetal	Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria, tomate y pepino	Escabeche	Ensalada de lechuga tomate, cebolla y zanahoria	Ensalada de repollo morado, verde, zanahoria, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, tomate, rabano y pepino
Guarnición Harinosa	Arroz y puré de papa	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles molidos	Arroz	frijol nacido

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 4	Pastel de yuca con carne	Pechuga sudada con papitas	Pescado empanizado	Tortas de carne molida	Arroz con pollo
Guarnición Vegetal	Ensalada de lechuga y repollo morado, zanahoria, tomate y pepino	Tiritas de chayote salteadas en mantequilla/ Ensalada de repollo tomate y pepino	Chimichurri	Ensalada de lechuga, palmito, espinaca, tomate	Ensalada de repollo zanahoria, y tomate
Guarnición Harinosa		Arroz	Arroz y puré de papa	Arroz y frijoles	
Semana 5	Trocitos de cerdo fritos	Chile relleno con carne	Cordon bleu	Pescado a la plancha	Trocitos de carne en salsa
Guarnición Vegetal	Ensalada de tomate y pepino	Ensalada de repollo, tomate, pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga, chile, tomate, pepino y cebolla	Vegetales al dente	Ensalada de repollo, zanahoria y maíz dulce
Guarnición Harinosa	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y papas al horno	Arroz y frijoles	arroz y platanitos


Anexo 40. Menú cíclico de 4 semanas merienda de la tarde


Merienda de la tarde


Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1	Prensada de queso	Plátano con queso	Gallo torta de carne	Chorreada	Sandwich
2	Elote con mantequilla	Arepa	Emparedado de carne	Tortilla con queso	Sandwich pan bolillo
3	Pan pizza	Pita de pollo	Empanada de queso	Emparedado de jamón y queso	Prensada de queso y frijol
4	Tostada francesa	Budín	Pita de carne	Emparedado de mano de piedra	Empanada de frijol

Anexo 41. Análisis cualitativo del menú de almuerzo propuesto del servicio de alimentos


Preparación: Bistec de cerdo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradables colores y texturas			
	Calificación General	7			

Preparación: Spagueti con albondigas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor, mucha cantidad de comida. El comedor le agregó otro aderezo a la ensalada y el pan de ajo			
	Calificación General	7			


Preparación:Lentejas					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomendó eliminar los plátanos del platillo.			
Calificación General	7				

Preparación:Pastel de pollo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia	x			
	Temperatura	x			
	Tamaño		x		
	Textura	x			
	Armonía	x			
	Observaciones	Agradables colores, sabores y texturas			
Calificación General	9				


Preparación: Pescado al ajillo


	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradables colores, pero la textura de los ingredientes juntos no es tan agradable.			
	Calificación General	7			


Preparación: Bistec encebollado


	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura			x	
	Armonía			x	
	Observaciones	La textura de los vegetales y el bistec no es agradable, se agregó ensalada porque los vegetales eran muy pocos y no cumplía la porción.			
	Calificación General	5			


Preparación: Pescado con especias

	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomendó eliminar los plátanos			
	Calificación General	7			

Preparación: Arroz con carne					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	El sabor es agradable, sin embargo la cantidad es excesiva, el comedor cambió el tipo de ensalada.			
Calificación General	8				

Preparación: Garbanzos con pollo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomendó eliminar el plátano maduro			
Calificación General	8				

Preparación: Cantonés					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño			x	
	Textura		x		
	Armonía			x	
	Observaciones	Se recomendó reducir la cantidad y agregar una ensalada como guarnición vegetal			
Calificación General	7				

Preparación: Tortas de carne molida					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomendó utilizar otra guarnición vegetal			
Calificación General	7				

Preparación:Pescado empanizado

Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		x		
Gusto		x		
Apariencia		x		
Temperatura		x		
Tamaño		x		
Textura		x		
Armonía		x		
Observaciones	Se recomendó cambiar la guarnición vegetal y harinosa			
Calificación General	7			



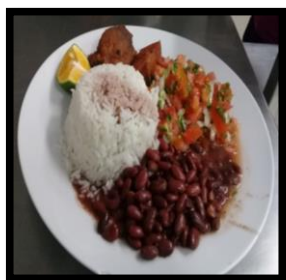
Preparación:Arroz con pollo

Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		x		
Gusto			x	
Apariencia		x		
Temperatura		x		
Tamaño			x	
Textura		x		
Armonía		x		
Observaciones	Se recomendó aumentar las hierbas aromáticas y eliminar las patatas			
Calificación General	6			



Preparación:Trocitos de cerdo frito


Características Organolépticas	Escala de calificación			
	Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	x			
Gusto		x		
Apariencia	x			
Temperatura		x		
Tamaño		x		
Textura		x		
Armonía		x		
Observaciones	Agradable combinación de sabores			
Calificación General	9			



Preparación: Chile relleno con carne

	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable combinación de sabores			
	Calificación General	8			

Preparación: Cordon bleu

	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable combinación de sabores			
	Calificación General	8			

Anexo 42. Análisis cuantitativo del menú de almuerzo propuesto del servicio de alimentos

Nombre: Frijoles

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 73 g

Costo Porción ₺ 55,08

Valor Nutritivo 82 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Frijoles	225	225	1/2 tz	Bolsa	1055	₺ 263,75
Ajo	32	27	1 unidad	Cabezas	298	₺ 99,33
Apio	52	45	1 tallo	Rollos	225	₺ 53,18
Culantro coyote	42	24	Una rama	Rollos	225	₺ 128,57
Sal	19	19	1 cda	Kg	156	₺ 5,93
Oregano seco	0,5	0,5	1 cda	g		
Costo total por receta						₺ 550,76
Costo por porción						₺ 55,08

Receta: Frijoles							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Frijoles	225	771,75	51,08	3,60	138,60	41,33	18,00
Ajo	14	18,76	0,74	0,03	4,10	0	2,66
Apio	38	5,25	0,26	0,07	1,12	0,60	30,00
Culantro coyote	10	27,90	2,20	0,48	5,21	1,04	21,10
Sal	19	0	0	0	0	0	7364,02
Oregano seco	0,5	0	0	0	0	0	0
Total Receta		823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Total Porción		82,37	5,43	0,42	14,9025	4,30	743,58

Nombre: Arroz

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 157 g

Costo Porción ₺ 141,13

Valor Nutritivo 249 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Arroz	500	500	1 paquete	kg	1490	₺ 745,00
Aceite	75	75	1/2 tz	Galón	12495	₺ 197,29
Chile	85	77	1 unidad	Kg	300	₺ 300,00
Sal	29	28,5	1 1/2 cda	Kg	156	₺ 9,05
Apio	44	40	1 tallo	Tallos	800	₺ 160,00
Costo total por receta						1.411,34
Costo por porción						141,13

Receta: Arroz							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	1800,00	33,05	2,90	396,70	7,00	5,00
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Chile	77	20,02	0,76	0,23	4,64	1,54	1,54
Sal	28,5	0	0	0	0	0	10852,24
Apio	40	5,6	0,28	0,07	1,19	0,64	32
Total Receta		2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Total Porción		248,86	3,41	7,82	40,25	0,92	1089,08

Nombre: Aderezo Vinagreta

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 30 g

Costo Porción ₡ 0,46

Valor Nutritivo 0,90Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Vinagre	30	30	2 cds	Galón	1216	₡ 9,12
Limón	114	73	3 unidades	Unidad	.	
Costo total por receta						₡ 9,12
Costo por porción						₡ 0,91

Receta: Aderezo Vinagreta							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Vinagre	30	6,3	0	0	0,28	0	18
Limón	73	18,25	0,28	0	6,3	0,29	0,73
Total Receta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Porción		2,455	0,028	0	0,658	0,029	1,873

Nombre: Fresco de mora

Número de porciones 20

Peso Porción 45,5 g

Costo Porción ₡ 85,00

Valor Nutritivo 56 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Mora	1000	1000		Kg	1700	₡ 1.700,00
Azúcar	179	179	1 tz		.	
Costo total por receta						₡ 1.700,00
Costo por porción						₡ 85,00

Receta: Fresco de mora

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Mora	1000	430,00	13,90	4,90	96,10	53,00	10
Azucar	179	687,36	0	0	177,39	0	0
Total Receta		1117,36	13,9	4,9	273,49	53	10
Total Porción		55,87	0,70	0,25	13,67	2,65	0,50

Nombre: Fresco de tamarindo

Número de porciones 20

Peso Porción 46g

Costo Porción ¢ 90,00

Valor Nutritivo 154 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (¢)	Costo por Gramo
Tamarindo	1000	1000		Kg	1800	¢ 1.800,00
Azúcar	179	179	1 tz		.	
Costo total por receta						¢ 1.800,00
Costo por porción						¢ 90,00

Receta: Fresco de tamarindo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Mora	1000	2390,00	28,00	6,00	625,00	51,00	280,00
Azucar	179	687,36	0	0	177,39	0	0
Total Receta		3077,36	28,00	6,00	802,39	51,00	280,00
Total Porción		153,87	1,40	0,30	40,12	2,55	14,00

Nombre: Fresco de maracuyá

Número de porciones 20

Peso Porción 45 g

Costo Porción ₡ 45,00

Valor Nutritivo 60 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Maracuyá	1000	1000		Kg	900	₡ 900,00
Azúcar	179	179	1 tz		.	
Costo total por receta						₡ 900,00
Costo por porción						₡ 45,00

Receta: Fresco de maracuyá							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Maracuyá	1000	510,00	3,90	0,50	136,00	2,00	60,00
Azucar	179	687,36	0	0	177,39	0	0
Total Receta		1197,36	3,90	0,50	313,39	2,00	60,00
Total Porción		59,87	0,20	0,03	15,67	0,1	3,00

Nombre: Fresco de carambola

Número de porciones 20

Peso Porción 45 g

Costo Porción ₺ 100,00

Valor Nutritivo 65 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Carambola	2000	2000		Kg	1000	₺ 2.000,00
Azúcar	179	179	1 tz		.	
Costo total por receta						₺ 2.000,00
Costo por porción						₺ 100,00

Receta: Fresco de carambola							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Carambola	2000	620	20,8	6,6	134,6	56	40,00
Azucar	179	687,36	0	0	177,39	0	0
Total Receta		1307,36	20,80	6,60	311,99	56,00	40,00
Total Porción		65,37	1,04	0,33	15,60	2,8	2,00

Nombre: Bistec de Cerdo

Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 186 g
Costo Porción ₡ 1.320,81
Valor Nutritivo 1043 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Papa	1500	987	1/2 tz	Kg	₡ 1.100,00	₡ 1.650,00
Mantequilla	67	67	1/2 tz	Caja	1995	₡ 98,28
Bistec de cerdo	1720	1720	1 unidad	kg	3100	₡ 5.332,00
1 cebolla grande	580	551	1 unidad	Kg	1200	₡ 696,00
Aceite	75	75	1/2 tz	Envase	13250	₡ 209,21
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Sazón Complete	24	24	2 cda	Envase	3595	₡ 108,69
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Vegetales		166	2 tz			
Zanahoria	854	600	1 unidad	kg	500	₡ 427,00
Brocoli	864	857	2 unidades	Unidad	750	₡ 1.500,00
Chayote	783	768	3 unidades	Unidad	20	₡ 60,00
Coliflor	1010	985	1 unidad	Unidad	1000	₡ 1.000,00
Sazón Complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₡ 54,35
Mantequilla	67	67	1 1/2 tz	Caja	1995	₡ 98,28
Fresco de maracuyá						₡ 450,00
Costo total por receta						₡ 13.208,08
Costo por porción						₡ 1.320,81

Receta: Bistec de Cerdo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Mantequilla	67	480,39	0,57	54,34	0,04	0	385,92
Papa	987	759,99	19,94	0,89	172,43	21,71	59,22
Bistec de cerdo	1720	3629,20	342,28	240,97	0	0	722,40
1 cebolla grande	551	247,95	7,71	1,10	53,45	0	55,10
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Sazón Complete	24	0	0	0	0	0	15669,60
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Vegetales	166						
Zanahoria	600	246,00	5,58	1,44	57,48	16,8	414,00
Brocoli	857	291,38	24,17	3,17	56,90	22,28	282,81
Chayote	768	238,08	6,91	1,54	59,14	13,06	15,36
Coliflor	985	246,25	19,50	0,99	52,21	24,63	295,50
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,80
Mantequilla	67	480,39	0,57	54,34	0,04	0	385,92
Fresco de maracuyá	450	598,7	2	0,3	156,7	1	30
Total Receta		10430,45	464,32	512,28	1026,65	109,66	30484,41
Total Porción		1043,05	46,43	51,23	102,67	10,97	3048,44
% Adecuación		158,04	140,70	232,85	124,44	43,86	152,42

Observación: La receta requiere utilizar más hierbas aromáticas, disminuir condimentos artificiales y la cantidad de grasas para la cocción.

Nombre: Spaguetti con albondigas

Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 501 g
Costo Porción ₺ 675,52
Valor Nutritivo 780 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Pasta	1000	1000				
Sazón complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₺ 54,35
Salsa de tomate		175	1 tz			
Tomate	652	582	4 unidades	Kg	800	₺ 521,60
Cebolla	133	119	1 caja	Kg	1200	₺ 159,60
Salsa de tomate	681	681	3 tz	Galon	2799	₺ 476,53
Consomé de res	6	6	1 cdta	Kg	1980	₺ 11,88
Salsa inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	3161	₺ 85,35
Mantequilla de ajo	18	18	1 1/2 cda	Envase	1996	₺ 26,42
Carne molida	1000	1000		Kg	3500	₺ 3.500,00
Aceite	45	45	1/3 tz	Envase	13250	₺ 125,53
Ajo	3	3	1 cdta	Envase	4995	₺ 22,02
Cebolla	186	172	1 unidad	Kg	1200	₺ 223,20
Chile dulce	114	109	1 unidad	Unidad	300	₺ 300,00
Consomé de res	20	20	2 cds	Kg	1980	₺ 39,60
Ensalada		154	2 tz			₺ 9,12
Lechuga	1260	1180	4 unidades	Unidad	300	₺ 1.200,00
Tomate	1412	1340	4 unidades	Kg	800	₺ 1.129,60
Cebolla	135	105	1 unidad	Kg	1200	₺ 162,00
Chile dulce	212	200	1 unidad	Unidad	300	₺ 300,00
Pepino	217	203	1 unidad	Unidad	500	₺ 500,00
					Costo total por receta	₺ 6.755,19
					Costo por porción	₺ 675,52

Receta: Spaguetti con albondigas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Pasta	1000	3710,00	130,40	15,10	746,70	32,00	50,00
Sazón complete	12	0	0	0	0	0	784,80
Salsa de tomate	175						
Tomate	582	122,22	4,66	1,75	26,77	6,98	29,10
Cebolla	119	53,55	1,67	0,24	11,54	0	11,90
Salsa de tomate	681	286,02	10,62	1,29	67,69	12,26	3752,31
Consomé de res	6	0,96	0,12	0,00	0,00	0,00	19,08
Salsa inglesa	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,4
Mantequilla de ajo	18	129,06	0,15	14,6	0,01	0	103,68
Carne molida	1000	2340,00	186,80	171,50	0,00	0,00	580,00
Aceite	45	397,8	0	45,00	0	0	0
Ajo	3	8,10	0,30	0,00	1,80	0,30	0,90
Cebolla	172	77,4	2,41	0,34	16,68	0	17,20
Chile dulce	109	28,34	1,08	0,33	6,57	2,18	2,18
Consomé de res	20	3,20	0,40	0	0	0	63,60
Ensalada	154						
Lechuga	1180	165,20	10,62	1,65	35,05	14,16	118,00
Tomate	1340	281,40	10,72	4,02	61,64	16,08	67,00
Cebolla	105	47,25	1,47	0,21	10,19	0	10,50
Chile dulce	200	52,00	1,98	0,60	12,06	4,00	4,00
Pepino	203	24,36	1,2	0,32	4,38	1,42	4,06
Total Receta		7799,22	364,60	256,95	1022,10	89,38	6676,71
Total Porción		779,92	36,46	25,70	102,21	8,94	667,67
% Adecuación		118,17	110,48	116,80	123,89	35,75	33,38

Nombre: Lentejas
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 175 g
Costo Porción ₡ 898,20
Valor Nutritivo 603 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.075,48
Lentejas	400	400	1 tz	Bolsa	615	₡ 615,00
Consomé de res	40	40	1/4 tz	kg	1980	₡ 79,20
Culantro	27	27	1 rollo	Rollo	750	₡ 750,00
Papa	1248	500		kg	840	₡ 1.048,32
Zanahoria	208	169	1 unidad	kg	500	₡ 104,00
Pechuga	1432	1000	2 pechugas	Envase	2600	₡ 3.723,20
Consomé Pollo	10	10	1 cda	Paquete	2012	₡ 20,12
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Ensalada		120	2 tz			₡ -
Repollo	1275	890	1 1/2 unidad	Kg	500	₡ 1.134,75
Tomate	460	424	2 unidades	kg	800	₡ 368,00
Zanahoria	177	138	1 unidad	Kg	500	₡ 24,43
Pepino	230	212	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Costo total por receta						₡ 8.982,01
Costo por porción						₡ 898,20

Receta: Lentejas							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Lentejas	400	464,00	36,00	1,60	80,40	0,32	952,00
Consomé de res	40	6,4	0,8	0	0	0	127,2
Culantro	27	11,34	0,89	0,19	2,16	0,76	12,42
Papa	500	385,00	10,10	0,45	87,35	11,00	30,00
Zanahoria	169	69,29	1,57	0,41	16,19	4,73	116,61
Pechuga	1000	2160,00	171,40	158,50	0	0	10,7
Consomé Pollo	10	1,6	0,2	0	0	0	31,8
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Ensalada	120						
Repollo	890	213,60	10,77	1,60	47,79	20,47	160,20
Tomate	424	89,04	3,39	1,27	19,50	5,09	21,2
Zanahoria	138	56,58	1,28	0,33	13,22	3,86	95,22
Pepino	212	25,44	1,25	0,34	4,58	1,48	4,24
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Receta		6028,96	272,02	242,89	690,03	57,18	12961,1
Total Porción		602,90	27,20	24,29	69,00	5,72	1296,11
% Adecuación		91,35	82,43	110,40	83,64	22,87	64,81

Observación: Se recomendó eliminar los plátanos del platillo.

Nombre: Pastel de pollo
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 280g
Costo Porción ₡ 1.393,68
Valor Nutritivo 861 Kcal

Ingredientes	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Harina	1000	1000				
Pollo	2435	2000		Kg	2600	₡ 6.331,00
Sazón Complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₡ 54,35
Ajo	15	15	1 cda	Envase	4995	₡ 110,12
Zanahoria	276	198	2 unidades	Kg	500	₡ 138,00
Culantro	40	40	1 rollo	Rollo	750	₡ 125,00
Sal	19	19	1 cda	Kg	156	₡ 5,93
Chile	109	97	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Achiote	1	1	1 cdta	Kg	1120	₡ 5,21
Mantequilla	74	74	1/2 tz	Caja	1995	₡ 108,55
Queso crema Complete	460	460	2 cajas	Envase	1420	₡ 2.840,00
Crema dulce	793,8	8	1 cdts	Envase	3595	₡ 36,23
Ensalada	375	375	1/3 caja	Litro	3741	₡ 1.402,88
Lechuga	945	885	3 unidades	Unidad	300	₡ 900,00
Pepino	217	203	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Tomate	1059	670	3 unidades	kg	800	₡ 847,20
Cebolla	186	172	1 unidad	Kg	1200	₡ 223,20
Vinagreta						₡ 9,12
Costo total por receta						₡ 13.936,78
Costo por porción						₡ 1.393,68

Receta: Pastel de pollo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Harina	1000	3660,00	59,50	14,20	801,30	24,00	0
Pollo	2000	2380,00	427,80	61,60	0	0	1540,00
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,8
Ajo	15	40,5	1,50	0	9	1,50	4,50
Zanahoria	198	81,18	1,84	0,48	18,97	5,54	136,62
Culantro	40	16,80	1,32	0,28	3,20	1,12	18,40
Sal	19	0	0	0	0	0	7364,02
Chile	97	25,22	0,96	0,29	5,85	1,94	1,94
Achiote	1	3,10	0,11	0,06	0,65	0,04	1,48
Mantequilla	74	530,58	0,63	60,02	0,04	0	426,24
Queso crema Complete	460	1380,00	101,98	102,81	10,07	0	2884,20
Crema dulce	8	0	0	0	0	0	523,2
Ensalada	375	101,25	3,19	1,35	19,27	0	202,5
Lechuga	96						
Pepino	885	123,9	7,97	1,24	26,28	10,62	88,5
Tomate	203	24,36	1,2	0,32	4,38	1,42	4,06
Cebolla	670	140,7	5,36	2,01	30,82	8,04	33,5
Vinagreta	172	77,4	2,41	0,34	16,68	0	17,2
		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Receta		8609,54	616,05	245,00	953,09	54,51	13847,39
Total Porción		860,95	61,61	24,50	95,31	5,45	1384,74
% Adecuación		130,45	186,68	111,36	115,53	21,80	69,24

Nombre: Pescado al ajillo
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 73 g
Costo Porción ₡ 1.227,30
Valor Nutritivo 878 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Pescado	1108	1108	10 unidades	Caja	11995	₡ 3.322,62
Sazón Complete	22	22	2 cds	Envase	3595	₡ 99,63
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Consomé de pollo	10	10	1 cda	Kg	2012	₡ 20,12
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Limón	64	23	1 unidad	Kg	0	₡ -
Mantequilla de ajo	72	72	6 cds	Caja	1996,65	₡ 211,41
Picadillo		226	1 1/2 tz			
Zanahoria	1000	807		Kg	500	₡ 403,50
Vainica	1500	1444		Kg	700	₡ 1.050,00
Chile	415	267	1 Unidad	Unidad	300	₡ 124,50
Cebolla	1111	559	1 Unidad	Kg	1200	₡ 603,78
Sazón Complete	793,8	12	3 cds	Envase	3595	₡ 54,35
Mantequilla	1360	12	2 cds	Caja	1995	₡ 17,60
Ajo	680,4	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Sal	500	19	1 ca	Kg	156	₡ 156,00
Inglesa	4000	217	1 tz	Galón	3161	₡ 3.161,00
Fresco de tamarindo						₡ 900,00
Costo total por receta						₡ 12.272,98
Costo por porción						₡ 1.227,30

Receta: Pescado al ajillo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Pescado	1108	2060,88	159,22	153,35	0	0	886,40
Sazón Complete	22	0	0	0	0	0	1438,80
Ajo	10	27,00	1,00	0,00	6,00	1,00	3,00
Consomé de pollo	10	1,60	0,20	0,00	0,00	0,00	31,80
Salsa Inglesa	50	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Limón	23	7.36	0.09	0.32	1.61	0	0
Mantequilla de ajo	72	516,24	0,61	58,4	0,04	0	414,72
Picadillo	226						
Zanahoria	807	330,87	7,51	1,94	77,31	22,6	556,83
Vainica	1444	375,44	28,88	5,78	72,2	0	649,80
Chile	267	69,42	2,64	0,80	16,10	5,34	5,34
Cebolla	559	251,55	7,83	1,12	54,22	0	55,9
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,8
Mantequilla	12	86,04	0,1	9,73	0,01	0	69,12
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Sal Inglesa	19	0	0	0	0	0	7364,02
	217	145,39	0	0	42,23	0	2126,60
Fresco de tamarindo		1538,7	14	3	401,2	25,5	140
Total Receta		8775,91	311,36	316,50	1236,60	107,59	33346,69
Total Porción		877,59	31,14	31,65	123,66	10,76	3334,67
% Adecuación		132,97	94,35	143,86	149,89	43,04	166,73

Nombre: Bistec encebollado

Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 73 g
Costo Porción ₡ 1.237,76
Valor Nutritivo 829 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Bistec	1690	1690	10 unidades	Kg	4470	₡ 7.554,30
Cebolla	440	411	1/2 tz	Kg	1200	₡ 528,00
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Sazón Complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₡ 54,35
Salsa Inglesa	50	50	1/3 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Vegetales		91				
Suchhini	1163	1116	3 unidades	Unidad	250	₡ 750,00
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Mantequilla	24	24	2 cds	Caja	1995	₡ 35,21
Perejil	3	3	1/3 tz	Paquete	620	₡ 265,71
Limón	64	23	1 unidad			
Zanahoria	421	396	4 unidades	Kg	1200	₡ 505,20
Cebolla Morada	252	237	1 unidad	Kg	1200	₡ 302,40
Sazón Complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₡ 54,35
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	1995	₡ 17,60
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Limón	71	26	1 unidad			
Perejil	1	1	1 cda	Paquete	620	₡ 88,57
					Costo total por receta	₡ 12.377,55
					Costo por porción	₡ 1.237,76

Receta: Bistec encebollado							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Bistec	1690	3954,60	315,69	289,83	0	0	980,20
Cebolla	411	184,95	5,75	0,82	39,87	0	41,10
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,8
Salsa Inglesa Vegetales	50 91	33,50	0	0	9,73	0	490,00
Suchhini	1116	178,56	13,5	2,01	37,39	12,28	111,60
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Mantequilla	24	172,08	0,20	19,47	0,01	0	138,24
Perejil	3	3,93	0,10	0,18	0,62	0,42	0,78
Limón	23	7,36	0,09	0,32	1,61	0	0
Zanahoria	396	162,36	3,68	0,95	37,94	11,09	273,24
Cebolla Morada	237	106,65	3,32	0,47	22,99	0	23,7
Sazón Complete	12	0	0	0	0	0	784,8
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,74	0,005	0	69,10
Ajo	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Limón	26	8,32	0,10	0,36	1,82	0	0
Perejil	1	1,31	0,03	0,06	0,21	0,14	0,26
Total Receta		8292,94	433,93	406,59	721,76	79,08	22033,38
Total Porción		829,29	43,39	40,66	72,18	7,91	2203,34
% Adecuación		125,65	131,49	184,81	87,49	31,63	110,17

Nombre: Arroz con carne
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 355 g
Costo Porción ₡ 1.220,34
Valor Nutritivo 1083 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	1 paquete	Kg	1490	₡ 1.490,00
Frijol molido	983	983	1/3 paquete	Paquete	2773	₡ 924,02
Salsa inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	3161	₡ 85,35
Mantequilla	6	6	1/2 cda	Caja	1995	₡ 8,80
Cacho paleta	2000	2000		Kg	3920	₡ 7.840,00
Chile dulce	124	102	1 Unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Cebolla	216	186	1 Unidad	Kg	1200	₡ 259,20
Vegetales mixtos	140	140	1 lata	Lata	396	₡ 396,00
Fresco de tamarindo						₡ 900,00
Costo total por receta						₡ 12.203,37
Costo por porción						₡ 1.220,34

Receta: Arroz con carne							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,2	402,53	9,18	10890,78
Frijol molido	983	1900	70	100	180	70	4100
Salsa inglesa	108	2,36	0	0	21,02	0	1058,4
Mantequilla	6	43,02	0,05	4,87	0	0	34,56
Cacho paleta	2000	4680,00	373,60	343,00	0	0	1160,00
Chile	124	32,24	1,23	0,37	7,48	2,48	2,48
Cebolla	216	97,20	3,02	0,43	20,95	0	21,60
Vegetales mixtos	140	50,4	1,98	0,35	9,97	5,32	313,6
Fresco de tamarindo		1538,7	14	3	401,2	25,5	140
Total Receta		10832,54	497,97	530,22	1043,15	112,48	17721,42
Total Porción		1083,25	49,80	53,02	104,32	11,25	1772,14
% Adecuación		164,13	150,90	241,01	126,44	44,99	88,61

Observación: Se recomendó disminuir la cantidad de arroz y utilizar otro tipo de ensalada para acompañar el plato.

Nombre: Fajitas de res
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 73 g
Costo Porción ₡ 1.447,64
Valor Nutritivo 855 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Bistec	2000	2000		Kg	4470	₡ 8.940,00
1 cebolla grande	582	411	1 unidad	Kg	1200	₡ 698,40
Chile Dulce	133	111	1 unidad	Envase	300	₡ 58,64
Achiote	1	1	1 cda	Envase	1120	₡ 5,21
Salsa Lizano	217	217	1 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Consomé complete	12	12	1 cda	Envase	3595	₡ 54,35
Ajo molido	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Ensalada		130	2 tz			
Lechuga	1035	945	3 unidades	Unidad	300	₡ 900,00
Tomate	482	362	2 unidades	kg	800	₡ 385,60
Pepino	215	203	1 unidad	Kg	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco de mora						₡ 850,00

Costo total por receta	₡ 14.476,37
Costo por porción	₡ 1.447,64

Receta: Fajitas de res							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Bistec	2000	3954,60	315,69	289,83	0	0	980,20
1 cebolla grande	411	184,95	5,75	0,82	39,87	0	41,10
Chile Dulce	111	28,86	1,10	0,33	6,69	2,22	2,22
Achiote	1	3,10	0,11	0,06	0,65	0,04	1,48
Salsa Lizano	217	145,39	0	0	42,23	0	2126,60
Consomé complete	12	0		0	0	0	784,8
Ajo molido	10	27,00	1	0	6,00	1	3,00
Ensalada	130						
Lechuga	945	132,30	8,50	1,32	28,07	11,34	94,50
Tomate	362	76,02	2,9	1,09	16,65	4,34	18
Pepino	203	24,36	1,2	0,32	4,38	1,42	4,06
Fresco de mora		558,70	7,00	2,5	136,70	26,50	5,00
Vinagreta	237	106,65	3,32	0,47	22,99	0	23,7
Total Receta		8554,21	434,94	379,12	855,79	99,01	22411,32
Total Porción		855,42	43,49	37,91	85,58	9,90	2241,13
% Adecuación		129,61	131,80	172,33	103,73	39,60	112,06

Nombre: Pescado con especies**Número de porciones** 10**Peso Porción Cocida** 107 g**Costo Porción** ₡ 825,76**Valor Nutritivo** 610 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Pescado	1111	1111	1 unidad	Kg	11995	₡ 3.331,61
Ajo	12	12	4 cdts	Envase	4995	₡ 88,10
Oregano	4	4	1 cda			
Sazón complete	16	16	4 cdts	Envase	3595	₡ 72,46
Salsa Inglesa	80	80	1/3 tz	Galón	3161	₡ 63,22
Aceite	75	75	1 tz	Galón	13250	₡ 209,21
Escabeche		160	2 tz			
Brocoli	447	440	1 Brocoli	Unidad	750	₡ 750,00
Coliflor	998	995	1 Coliflor	Unidad	1000	₡ 1.000,00
Chayote	765	750	3 unidades	Unidad	20	₡ 60,00
Zanahoria	680	524	4 unidades	Kg	500	₡ 340,00
Salsa de tomate	440	440	2 tz	Galón	2799	₡ 307,89
Vinagre	240	240	1 tz	Galón	1216	₡ 72,96
Costo total por receta						₡ 8.257,59
Costo por porción						₡ 825,76

Receta: Pescado con especies							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Pescado	1111	1155,44	197,54	35,22	0	0	622,16
Oregano	4	12,24	0,44	0,41	2,58	1,71	0,60
Ajo	12	39,84	2,02	0,09	8,73	1,19	3,12
Sazón complete	16	0	0	0	0	0	1046,40
Salsa Inglesa	80	53,60	0	0	15,57	0	784,00
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Escabeche	160						
Brocoli	440	149,60	12,41	1,63	29,22	11,44	145,20
Coliflor	995	248,75	19,70	1,00	52,73	24,88	298,50
Chayote	750	232,50	6,75	1,50	57,75	12,75	15,00
Salsa de tomate	440	184,80	6,86	0,84	43,74	7,92	2424,40
Vinagre	240	50,4	0	0	2,23	0	12,00
Total Receta		6102,45	136,55	162,85	764,11	112,04	23677,94
Total Porción		610,25	13,66	16,29	76,41	11,20	2367,79
% Adecuación		92,46	41,38	74,02	92,62	44,82	118,39

Nombre: Garbanzos
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 335 g
Costo Porción ¢ 515,13
Valor Nutritivo 677 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (¢)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			¢ 1.411,34
Garbanzos	400	400	2 1/2 tz	Bolsa	599	¢ 599,00
Consomé de pollo	30	30	3 cds	Paquete	2298	¢ 68,94
Zanahoria	174	135	1 unidad	Kg	500	¢ 87,00
Cebolla	155	125	1 tz	Kg	1200	¢ 186,00
Chile dulce	112	90	1 unidad	Unidad	300	¢ 300,00
Pollo	1308	1149	2 cda	Kg	2600	¢ 3.400,80
Ensalada		154	2 tz			
Pepino	212	194	1 unidad	Unidad	500	¢ 500,00
Lechuga	630	570	2 unidades	Unidad	300	¢ 600,00
Tomate	706	586	2 unidades	Kg	800	¢ 564,80
Vinagreta						¢ 9,12
Costo total por receta						¢ 7.727,00
Costo por porción						¢ 515,13

Receta: Garbanzos							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Garbanzos	400	1456,00	77,20	24,16	242,60	69,60	96,00
Consomé de pollo	30	4,80	0,60	0	0	0	95,40
Zanahoria	135	55,35	126,00	0,32	12,93	3,78	93,15
Cebolla	125	56,25	1,75	0,25	12,13	0	12,50
Chile	90	23,40	0,89	0,27	5,43	1,80	1,80
Pollo	1149	2481,84	196,94	182,12	0	0	781,32
Ensalada	154						
Pepino	194	23,28	1,14	0,31	4,19	1,36	3,88
Lechuga	285	37,05	3,85	0,63	6,36	3,14	14,25
Tomate	586	123,06	4,69	1,76	26,96	7,03	29,3
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Receta		6774,2	447,43	288,02	719,71	96,18	12037,11
Total Porción		677,42	44,74	28,80	71,97	9,62	1203,71
% Adecuación		102,64	135,58	130,92	87,24	38,47	60,19

Observación: Se recomendó eliminar los plátanos de las preparaciones.

Nombre: Cantónés
Número de porciones: 10
Peso Porción Cocida: 395 g
Costo Porción: ₡ 1.975,58
Valor Nutritivo: 1241 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	1 bolsa	Kg	₡ 1.490,00	₡ 1.490,00
Pollo	2500	1187		Kg	₡ 2.600,00	₡ 6.500,00
Posta de cerdo	587	574		Kg	₡ 2.580,00	₡ 1.514,46
Consomé de pollo	160	160	1 tz	Paquete	₡ 2.012,00	₡ 321,92
Bistec de res	750	750		Kg	₡ 4.470,00	₡ 3.352,50
Salsa Inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	₡ 3.161,00	₡ 85,35
Sazón Complete	11	11	1 cda	Envase	₡ 3.595,00	₡ 49,82
Jamón	500	500		Kg	₡ 2.600,00	₡ 1.300,00
Cebollino	168	168	2 rollos	Rollos	₡ 256,00	₡ 100,02
Apio	686	640	3 rollos	Rollos	₡ 800,00	₡ 2.400,00
Chile	105	83	1 unidad	Unidad	₡ 300,00	₡ 300,00
Cebolla	565	536	1 unidad	Kg	₡ 1.200,00	₡ 678,00
Aceite	150	150	1 tz	Galón	₡ 13.250,00	₡ 418,42
Salsa china	299	299	1 1/2 tz	Galón	₡ 3.160,00	₡ 236,21
Vinagreta						₡ 9,12
Fresco de carambola						₡ 1.000,00
Costo total por receta						₡ 19.755,81
Costo por porción						₡ 1.975,58

Receta: Cantonés							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	14,00	10,00
Pollo	1187	2563,92	203,45	188,14	0	0	807,16
Posta de cerdo	574	1211,14	114,23	80,42	0	0	241,08
pollo	160	25,60	3,20	0	0	0	508,80
Bistec de res	750	1755,00	140,10	128,63	0	0	435,00
Salsa Inglesa	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,4
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Jamón	500	610,00	97,80	21,25	0	0	6345,00
Cebollino	168	40,32	1,85	0,34	9,24	0	8,4
Apio	640	89,60	4,42	1,09	19,01	10,24	512,00
Chile	83	21,58	0,82	0,25	5,00	1,66	1,66
Cebolla	536	241,20	7,50	1,07	51,99	0	53,60
Aceite	150	1326,00	0	150,00	0	0	0
Salsa china	299	179,40	31,42	0,30	16,65	2,39	16702,14
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco de carambola		653,70	10,40	3,30	156,00	28,00	20,00
Total Receta		12414,37	681,57	580,59	1078,89	56,58	27441,37
Total Porción		1241,44	68,16	58,06	107,89	5,66	2744,14
% Adecuación		188,10	206,54	263,90	130,77	22,63	137,21

Observación: Se recomendó disminuir la porción de arroz y cambiar el la guarnición vegetal.

Nombre: Tortas de carne

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 126g

Costo Porción ₡ 1.133,94

Valor Nutritivo 792Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Carne molida	2000	2000		Kg	3500	₡ 7.000,00
Sazón Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,82
Ajo	15	15	1 cda	Envase	4995	₡ 110,12
Cebolla	289	275	1/2 unidad	Kg	1200	₡ 346,80
Salsa Inglesa	217	217	1 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Harina	126	126	1 tz			
Chile	118	106	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Sal	7	7	1 cdta	Kg	156	₡ 2,18
Aceite	74	74	1/2 tz	Galón	13250	₡ 206,42
Tomate	438	332	2 unidades	Kg	800	₡ 265,60
Salsa de tomate Complete	227	227	1 tz	Galón	2799	₡ 158,84
Salsa inglesa	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,82
Ajo	217	217	1 tz	Galón	3161	₡ 39,51
Chile	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Chile	123	111	1 unidad	Unidad	300	₡ 300,00
Culantro	87	87	2 rollos	Rollo	750	₡ 107,14
Cebolla	186	172	1 unidad	Kg	1200	₡ 328,04
Costo total por receta						₡ 11.339,36
Costo por porción						₡ 1.133,94

Receta: Tortas de carne							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Carne molida	2000	2680,00	405,80	105,00	0	0	1320,00
Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Ajo	15	40,50	1,50	0	9,00	1,50	4,50
Cebolla	275	123,75	3,85	0,55	26,67	0	27,50
Salsa Inglesa	217	145,39	0	0	42,23	0	2126,60
Harina	126	458,64	13,02	1,23	96,15	3,40	2,52
Chile	106	27,56	1,05	0,32	6,39	2,12	2,12
Sal	7	0	0,00	0	0	0	2713,06
Aceite	74	654,16	0	74,00	0,00	0	0
Tomate	332	69,72	2,66	1,00	15,27	3,98	16,60
Salsa de tomate	227	95,34	3,54	0,43	22,56	4,09	1250,77
Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Salsa inglesa	217	145,39	0	0	42,23	0	2126,60
Ajo	10	27,00	1,00	0	6,00	1,00	3,00
Chile	111	28,86	1,10	0,33	6,69	2,22	2,22
Culantro	87	36,54	2,87	0,61	6,96	2,44	40,02
Cebolla	172	77,4	2,41	0,34	16,68	0	17,2
Total Receta		7922,53	527,17	266,19	848,39	72,90	29418,07
Total Porción		792,25	52,72	26,62	84,84	7,29	2941,81
% Adecuación		120,04	159,75	121,00	102,84	29,16	147,09

Observación: Se recomendó utilizar una guarnición vegetal diferente.

Receta: Arroz con pollo							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	14,00	10,00
Cebollinos	164	39,36	1,80	0,33	9,02	0	8,2
Chile	196	50,96	1,94	0,59	11,82	3,92	3,92
Culantro	51	21,42	1,68	0,36	4,08	1,43	23,46
Cebolla	322	144,90	4,51	0,64	31,23	0	32,20
Achiote	4	14,92	0,46	0,30	2,66	1,19	0
Limón	60	15,00	0,23	0	5,18	0,24	0,6
Pollo	2250	2677,50	481,28	69,3	0	0	1732,5
Salsa Inglesa	434	290,78	0	0	84,46	0	4253,20
Salsa de tomate	341	143,22	5,32	0,65	33,90	6,14	1878,91
Consomé de pollo	30	4,80	0,6	0,00	0	0	95,4
Ensalada							
Repollo verde	897	215,28	10,85	1,61	48,17	20,63	161,46
Tomate	615	129,15	4,92	1,85	28,29	7,38	30,75
Zanahoria	212	86,92	1,97	0,51	20,31	5,94	146,28
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Fresco de mora		1117,36	13,90	4,90	273,49	53,00	10,00
Total Receta		8576,12	595,84	86,84	1352,59	114,16	8405,61
Total Porción		857,61	59,58	8,68	135,26	11,42	840,56
% Adecuación		129,94	180,56	39,47	163,95	45,66	42,03

Observación: La porción de arroz es muy grande y adicional se añadió una guarnición harinosa adicional, se recomienda eliminarla y disminuir la porción servida.

Nombre: Chile relleno
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 345 g
Costo Porción ₡ 1.642,36
Valor Nutritivo 787 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Chile	2290	2070		Unidad	300	₡ 3.000,00
Carne molida	2000	2000		Kg	3500	₡ 7.000,00
Chile	121	99	1 unidad	Kg	300	₡ 300,00
Cebolla	186	172	1 unidad	Kg	1200	₡ 223,20
Culantro	43	43	1 rollo	Rollo	750	₡ 107,14
Ajo	3	3	1 cda	Envase	4995	₡ 22,02
Consomé pollo	4	4	1 cda	Kg	2799	₡ 11,20
Inglesa	217	217	1 tz	Galón	3161	₡ 171,48
Salsa						
Tomate	1005	978	3 unidades	Kg	800	₡ 804,00
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Consomé pollo	4	4	1 cda	Kg	2012	₡ 8,05
Salsa de tomate	191	191	1 1/2 tz	Galón	2799	₡ 133,65
Sazón	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,82
Maizena	24	24	2 cds	Kg	3279	₡ 78,70
Queso	250	250	1/3 tz	Kg	3200	₡ 800,00
Ensalada						
Repollo verde	1269	897	1 1/2 unidad	Kg	500	₡ 634,50
Tomate	669	615	3 unidades	Kg	800	₡ 535,20
Pepino	212	194	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Costo total por receta						₡ 16.423,63
Costo por porción						₡ 1.642,36

Receta: Chile relleno							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Chile	2070	538,2	20,49	6,21	124,82	41,4	41,4
Carne molida	2000	2680,00	405,80	105,00	0	0	1320,00
Chile	99	25,74	0,98	0,3	5,97	1,98	1,98
Cebolla	172	77,4	2,41	0,34	16,68	0	17,2
Culantro	43	18,06	1,42	0,3	3,44	1,2	19,78
Ajo	3	8,10	0,30	0	1,80	0,30	0,90
Consomé pollo	4	0,64	0,08	0	0	0	12,72
Inglesa	217	145,39	0	0	42,23	0	2126,60
Salsa							
Tomate	978						
Ajo	10	27,00	1,00	0	6,00	1,00	3,00
Consomé pollo	4	0,64	0,08	0	0	0	12,72
Salsa de tomate	191	80,22	2,98	0,36	18,99	3,44	1052,41
Sazón	11	0	0	0	0	0	719,40
Maizena	24	85,2	0,072	0,024	21,17	0	0
Queso	250	690,00	42,75	53,25	11,25	0	2105,00
Ensalada							
Repollo verde	897	215,28	10,85	1,61	48,17	20,63	161,46
Tomate	615	129,15	4,92	1,85	28,29	7,38	30,75
Pepino	194	23,28	1,14	0,31	4,19	1,36	3,88
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Receta		7865,85	573,07	250,32	842,97	110,50	25813,03
Total Porción		786,59	57,31	25,03	84,30	11,05	2581,30
% Adecuación		119,18	173,66	113,78	102,18	44,20	129,07

Nombre: Pescado a la plancha
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 104 g
Costo Porción ₡ 839,53
Valor Nutritivo 745 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1 tz			₡ 848,35
Pescado	1110	1110	1 unidad	Kg	11995	₡ 3.328,61
Ajo	6	6	2 cdts	Envase	4995	₡ 44,05
Sazón complete	8	8	2 cdts	Envase	3595	₡ 36,23
Salsa Inglesa	108	108	1/2 tz	Galón	3161	₡ 85,35
Vegetales al vapor		166	2 tz			
Brocoli	415	415	1 Brocoli	Unidad	750	₡ 750,00
Coliflor	1021	1021	1 Coliflor	Unidad	1000	₡ 1.000,00
Chayote	807	793	3 unidades	Unidad	20	₡ 60,00
Zanahoria	680	524	4 unidades	Kg	500	₡ 340,00
Vainica	372	350	1/4 de kg	Kg	700	₡ 245,00
Mantequilla	134	134	1 1/2 tz	Caja	1995	₡ 196,57
Complete	11	11	1 cda	Envase	3595	₡ 49,82
Costo total por receta						₡ 8.395,31
Costo por porción						₡ 839,53

Receta: Pescado a la plancha							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	450	1647,32	108,54	8,35	298,05	85,95	14871,56
Pescado	1110	1154,40	197,36	35,19	0	0	621,60
Ajo	6	16,20	0,60	0	3,60	0,60	0,30
Sazón complete	8	0	0	0	0	0	523,20
Salsa Inglesa	108	72,36	0	0	21,02	0	1058,40
Vegetales al vapor	166						
Brocoli	415	141,10	11,70	1,54	27,56	10,79	136,95
Coliflor	1021	255,25	20,22	1,02	54,11	25,53	306,3
Chayote	793	245,83	7,14	1,59	61,06	13,48	15,86
Zanahoria	524	214,84	4,87	1,26	50,20	14,67	361,56
Vainica	350	252,00	19,60	2,10	40,95	14,7	175,00
Mantequilla	134	960,78	1,14	108,69	0,08	0	771,84
Sazón Complete	11	0	0	0	0	0	719,40
Total Receta		7448,7	405,26	237,94	959,16	174,9	30452,75
Total Porción		744,87	40,53	23,79	95,92	17,49	3045,28
% Adecuación		112,86	122,81	108,15	116,26	69,96	152,26

Nombre: Cerdo frito
Número de porciones 10
Peso Porción Cocida 79 g
Costo Porción ₡ 1.280,16
Valor Nutritivo 1326 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			₡ 1.411,34
Frijoles			1/2 tz			₡ 550,80
Posta de cerdo	3500	3500		Kg	2580	₡ 9.030,00
Ajo	10	10	1 cda	Envase	4995	₡ 73,41
Aceite	240	240	1 tzs	Galón	13250	₡ 669,47
Sal	38	38	2 cds	Kg	156	₡ 11,86
Ensalada		217	2 tz			
Tomate	682	631		kg	800	₡ 545,60
Pepino	235	223	1 unidad	Unidad	500	₡ 500,00
Vinagreta						₡ 9,12
Costo total por receta						₡ 12.801,60
Costo por porción						₡ 1.280,16

Receta: Cerdo frito

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Frijoles	225	823,66	54,28	4,18	149,03	42,97	7435,78
Posta de cerdo	3500	7385,00	696,5	490,35	0	0	1470,00
Ajo	10	27,00	1,00	0	6,00	1,00	3,00
Aceite	240	2121,60	0	240,00	0	0	0
Sal	38	0	0	0	0	0	14728,04
Ensalada		217	2 tz				
Tomate	682	143,22	5,46	2,05	31,37	8,18	34,1
Pepino	235	28,20	1,39	0,38	5,08	1,65	4,7
Vinagreta		24,55	0,28	0	6,58	0,29	18,73
Total Receta		13258,85	96,50	324,81	600,59	63,27	19857,09
Total Porción		1325,89	9,65	32,48	60,06	6,33	1985,71
% Adecuación		200,89	29,24	147,64	72,80	25,31	99,29

Observación: La porción de proteína es muy poca pero con alto contenido de grasa, se recomienda disminuir la cantidad de aceite usada para cocinar y aumentar la proteína.

Nombre: Pescado empanizado

Número de porciones 10

Peso Porción Cocida 123

Costo Porción ¢ -


Valor Nutritivo 610 Kcal


Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (¢)	Costo por Gramo
Arroz			1 tz			¢ 1.411,34
Pescado	1111	1111	1 unidad	Kg	11995	¢ 3.331,61
Empanizador	150	150	4 cdt	Paquete		
Aceite	75	75	1 tz	Galón	13250	¢ 209,21
Costo total por receta						¢ 4.952,16
Costo por porción						¢ 495,22


Receta: Pescado empanizado


Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	500	2488,62	34,09	78,20	402,53	9,18	10890,78
Pescado	1111	1155,44	197,54	35,22	0	0	622,16
Empanizador	150	12,24	0,44	0,41	2,58	1,71	0,60
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Total Receta		4319,3	34,53	153,61	405,11	10,89	11513,54
Total Porción		431,93	3,45	15,36	40,51	1,09	1151,35
% Adecuación		65,44	10,46	69,82	49,10	4,36	57,57

Anexo 43. Análisis cualitativo propuesta de alimentos para el café de la tarde


Preparación: Emparedado					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor			
	Calificación General	8			

Preparación: Gallos torta de carne					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomienda disminuir la cantidad de salsa rosada			
	Calificación General	8			

Preparación: Empanada de queso					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Se recomienda disminuir la cantidad de grasa que se utiliza			
Calificación General	7				

Preparación: Chorreada					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia		x		
	Temperatura	x			
	Tamaño		x		
	Textura	x			
	Armonía		x		
	Observaciones	Agradable sabor			
Calificación General	9				

Preparación: Elote con mantequilla					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Sabor y color muy insipido			
Calificación General	6				

Preparación: Plátano con queso					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma	x			
	Gusto	x			
	Apariencia	x			
	Temperatura	x			
	Tamaño	x			
	Textura	x			
	Armonía	x			
	Observaciones	Tiene un muy buen sabor			
Calificación General	10				

Preparación: Sandwich pan bolillo					
	Características Organolépticas	Escala de calificación			
		Muy buen	Bueno	Malo	Muy malo
	Aroma		x		
	Gusto		x		
	Apariencia		x		
	Temperatura		x		
	Tamaño		x		
	Textura		x		
	Armonía		x		
	Observaciones	Tiene un muy buen sabor			
Calificación General	9				

Anexo 44. Análisis cuantitativo propuesta de alimentos para merienda de la tarde

Nombre: Emparedado
 Número de porciones 1
 Peso Porción Cocida 81g
 Costo Porción ₡ 400,91
 Valor Nutritivo 510 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Sandwich		81				
Lechuga	14	14	1 Hoja	Unidad	₡ 300,00	₡ 13,33
Tomate	28	28	1 rebanada	Kg	₡ 800,00	₡ 63,46
Queso	20	20	1 rebanada	Kg	₡ 6.995,00	₡ 135,04
Pan cuadrado	85	85	2 Unidades	Paquete	₡ 1.100,00	₡ 116,88
Jamonada	21	21	1 rebanada	Paquete	₡ 2.600,00	₡ 54,60
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	₡ 1.995,00	₡ 17,60
Costo total por receta						₡ 400,91
Costo por porción						₡ 400,91

Receta: Emparedado

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Sandwich	81						
Lechuga	14	1,96	0,13	0,02	0,42	0,17	1,40
Tomate	28	5,88	0,22	0,08	1,29	0,34	1,40
Queso	20	55,2	3,42	4,26	0,90	0	168,40
Pan cuadrado	85	335,75	11,35	4,51	61,18	3,83	622,20
Jamonada	21	25,62	4,11	0,89	0	0	266,49
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Total Receta		510,45	19,33	19,49	63,80	4,34	1129,01
Total Porción		510,45	19,33	19,49	63,80	4,34	1129,01
% Adecuación		154,68	117,15	177,18	154,48	17,36	56,45

Nombre: Gallos torta de carne

Número de porciones	1
Peso Porción Cocida	188 g
Costo Porción	₪ 434,83
Valor Nutritivo	421 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₪)	Costo por Gramo
Gallo		188				
Tortilla	14	14	1 unidad	Paquete	₪ 650,00	₪ 18,20
Repollo	61	61	1/2 tz	Kg	₪ 500,00	₪ 30,50
Salsa Rosada		41	1/4 tz			₪ 22,13
Torta de carne	104	104	1 unidad	Kg	₪ 3.500,00	₪ 364,00
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₪ 13.895,00	₪ 26,33
					Costo total por receta	₪ 434,83
					Costo por porción	₪ 434,83

Receta: Gallos torta de carne

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Gallo	188						
Tortilla	14	18,34	0,38	0,08	4,47	0	0
Repollo	61	14,64	0,74	0,11	3,28	1,4	10,98
Salsa Rosada	41	48,64	0,28	3,78	3,82	0,20	142,53
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Torta de carne	104	274,56	27,5	17,45	0	0	56,16
Total Receta		421,10	28,90	21,42	11,57	1,60	209,67
Total Porción		421,10	28,90	21,42	11,57	1,60	209,67
% Adecuación		127,61	175,15	194,73	28,01	6,40	10,48

Nombre: Empanada de queso

Número de porciones	1
Peso Porción Cocida	185 g
Costo Porción	₺ 360,75
Valor Nutritivo	508 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Empanada		185				
Masa	126	126	1 tz	Kg	₺ 4.998,00	₺ 125,95
Queso	56	56	1/2 tz	Kg	₺ 3.200,00	₺ 179,20
Sal	3	3	1/2 cdta	Kg	₺ 156,00	₺ 0,94
Consomé de pollo	1	1	1/2 cdta	Kg	₺ 2.012,00	₺ 2,01
Aceite	18	18	2 cds	Galón	₺ 13.895,00	₺ 52,65
Costo total por receta						₺ 360,75
Costo por porción						₺ 360,75

Receta: Empanada de queso

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Empanada	185						
Masa	126	194,04	4,41	2,39	40,07	0	0
Queso	56	154,56	9,58	11,93	2,52	0	471,52
Sal	3	0	0	0	0	0	1162,74
Consomé de pollo	1	0,16	0,02	0	0	0	3,18
Aceite	18	159,12	0	18,00	0	0	0
Total Receta		507,88	14,01	32,32	42,59	0,00	1637,44
Total Porción		507,88	14,01	32,32	42,59	0,00	1637,44
% Adecuación		153,90	84,91	293,82	103,12	0,00	81,87

Nombre: Chorreadas
Número de porciones: 1
Peso Porción Cocida: 152 g
Costo Porción: ₡ 177,63
Valor Nutritivo: 441 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Chorreada		185				
Elote	544	198	1 tz	Unidad	₡ 100,00	₡ 100,00
Leche	56	56	1/2 tz	Caja	₡ 938,00	₡ 52,53
Harina	3	3	1/2 cdta	Kg	₡ -	₡ -
Azúcar	1	1	1/2 cdta	Kg	₡ -	₡ -
Aceite	9	9	1 cda	Galón	₡ 13.250,00	₡ 25,11
Costo total por receta						₡ 177,63
Costo por porción						₡ 177,63

Receta: Chorreadas

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Chorreada	185						
Elote	198	318,78	7,13	2,77	66,33	0	29,7
Leche	56	28,00	1,85	1,10	2,62	0	22,96
Harina	3	10,98	0,18	0,04	2,40	0,07	0
Azúcar	1	3,84	0	0	0,99	0	0
Aceite	9	79,56	0	0	0	0	0
Total Receta		441,16	9,16	3,91	72,34	0,07	52,66
Total Porción		441,16	9,16	3,91	72,34	0,07	52,66
% Adecuación		133,68	55,52	35,55	175,16	0,28	2,63

Nombre: Elote con mantequilla

Número de porciones	1
Peso Porción Cocida	214 g
Costo Porción	₡ 165,19
Valor Nutritivo	502 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Elote		214	1 unidad	Unidad	₡ 100,00	₡ 100,00
Mantequilla	25	24	2 cds	Envase	₡ 650,00	₡ 32,50
Sal	3	3	1/2 cda	Kg	₡ 156,00	₡ 1,49
Mantequilla	12	12	1 cda	Envase	₡ 2.600,00	₡ 31,20
Costo total por receta						₡ 165,19
Costo por porción						₡ 165,19

Receta: Elote con mantequilla

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Elote	214	243,96	6,63	1,50	50,93	0	32,1
Mantequilla	24	172,08	0,20	19,47	0,01	0	138,24
Sal	3	0	0	0	0	0	1162,74
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Total Receta		502,08	6,93	30,70	50,95	0,00	1402,20
Total Porción		502,08	6,93	30,70	50,95	0,00	1402,20
% Adecuación		152,15	42,00	279,09	123,37	0,00	70,11

Nombre: Platano con queso

Número de porciones	1
Peso Porción Cocida	152 g
Costo Porción	₡ 362,80
Valor Nutritivo	636 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Plátano	404	313	1 unidad	Unidad	₡ 150,00	₡ 150,00
Queso	61	61	1 rebanada	Kg	₡ 3.200,00	₡ 195,20
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	₡ 1.995,00	₡ 17,60
Costo total por receta						₡ 362,80
Costo por porción						₡ 362,80

Receta: Plátano con queso

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Plátano	313	381,86	4,07	1,16	99,82	7,20	12,52
Queso	61	168,36	10,43	12,99	2,75	0	513,62
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Total Receta		636,26	14,60	23,88	102,58	7,20	595,26
Total Porción		636,26	14,60	23,88	102,58	7,20	595,26
% Adecuación		192,81	88,48	217,09	248,38	28,80	29,76

Nombre: Sandwich pan bolillo

Número de porciones	1
Peso Porción Cocida	186 g
Costo Porción	₡ 330,21
Valor Nutritivo	489 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Sandwich		186				
Pan	76	76	2 rebanas	Unidad	₡ 300,00	₡ 72,38
Tomate	37	37	1 rebanada	Kg	₡ 800,00	₡ 83,85
Lechuga	11	11	1 hoja	Kg	₡ 6.995,00	₡ 74,27
Queso amarillo	20	20	1 rebanada	Paquete	₡ 1.100,00	₡ 27,50
Jamonada	21	21	1 rebanada	Paquete	₡ 2.600,00	₡ 54,60
Mantequilla	12	12	1 cda	Caja	₡ 1.995,00	₡ 17,60
Salsa rosada	10	10	1 cda			₡ 5,50
Costo total por receta						₡ 330,21
Costo por porción						₡ 330,21

Receta: Sandwich pan bolillo

Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Sandwich	186						
Pan	76	300,20	10,15	4,03	54,70	3,42	556,32
Tomate	37	7,77	0,3	0,11	1,70	0,44	1,85
Lechuga	11	1,54	0,10	0,02	0,33	0,13	1,10
Queso amarillo	20	55,20	3,42	4,26	0,90	0	168,40
Jamonada	21	25,62	4,11	0,89	0	0	266,49
Mantequilla	12	86,04	0,10	9,73	0,01	0	69,12
Salsa rosada	10	12,16	0,07	0,94	0,95	0,05	35,63
Total Receta		488,53	17,95	19,98	58,59	4,04	1098,91
Total Porción		488,53	17,95	19,98	58,59	4,04	1098,91
% Adecuación		148,04	108,79	181,64	141,86	16,16	54,95

Anexo 45. Presentación del menú inicio de pasantía



Figura N°167. Hojas para mostrar el menú inicio de pasantía, Vigui 2017.

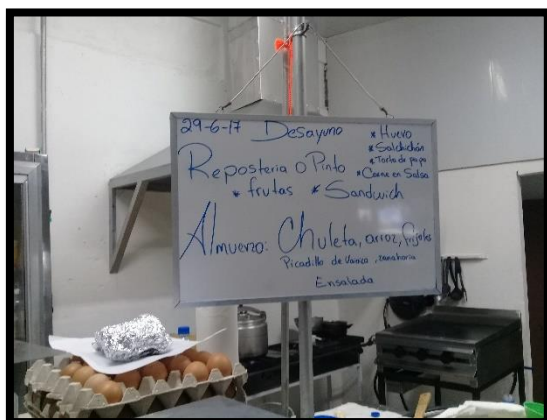


Figura N°168. Pizarra para mostrar el menú inicio de pasantía, Vigui 2017.

Anexo 46. Material elaborado para el servicio de alimentos durante la intervención nutricional

MENU				
DIA	DESAYUNO	PLATO DEL DIA	CAFÉ	COMIDAS
LUNES	Café Duro Huevo Revuelto	Arroz con Pato	Arroz	Mandril con queso Mandril con queso
MARTES	Huevo cocido Torta de Papa	Pescado al vapor de Merluza	Torta	Pasta con salsa de tomate
MIERCOLES	Arroz Bajareque	Chop Suro con salsa de tomate natural	Arroz con leche	POSTRES Café con Café
JUEVES	FRITAS Pato	Caña de pollo en salsa BBQ	Quesito	FRASCOS NAT. SAL Miso
VIERNES	Bajareque Surtido	Filete de carne con papas	Pescado	Guacabana

Figura N°169. Pizarra para mostrar el menú, Vigui 2017.



Figura N°170. Material para utilizar semanalmente en la pizarra del comedor, Vigui 2017.

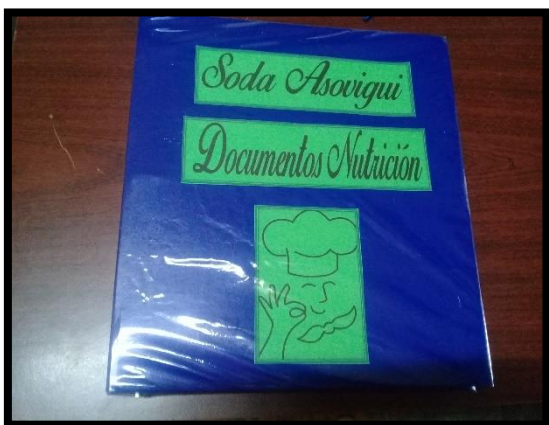


Figura N°171. Carpeta entregada con el material a la empresa, Vigui 2017.

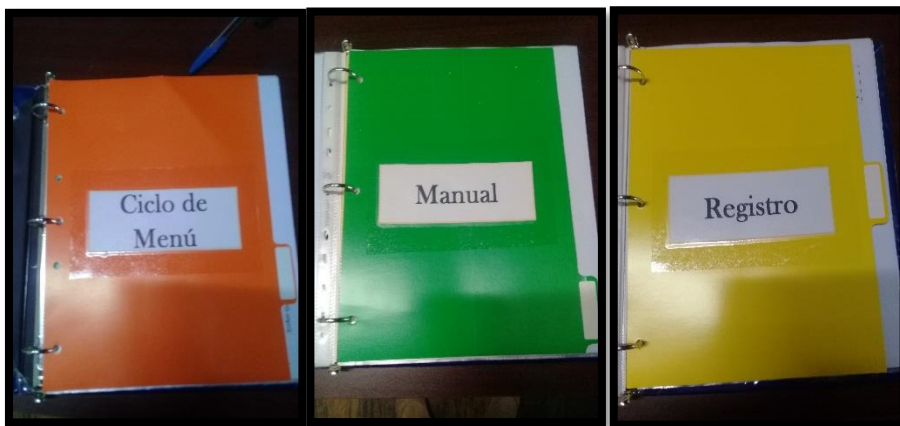


Figura N°172. Secciones de la carpeta entregada con el material a la empresa, Vigi 2017.

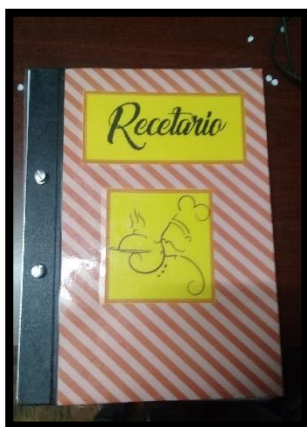


Figura N°173. Recetario entregado a la empresa, Vigi 2017.

Anexo 47. Diapositivas utilizadas en charla de diseño de un plato saludable



Figura N°174. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigi 2017.



Figura N°175. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.



Figura N°176. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 48. Diapositivas utilizadas en charla mitos y realidades en la alimentación

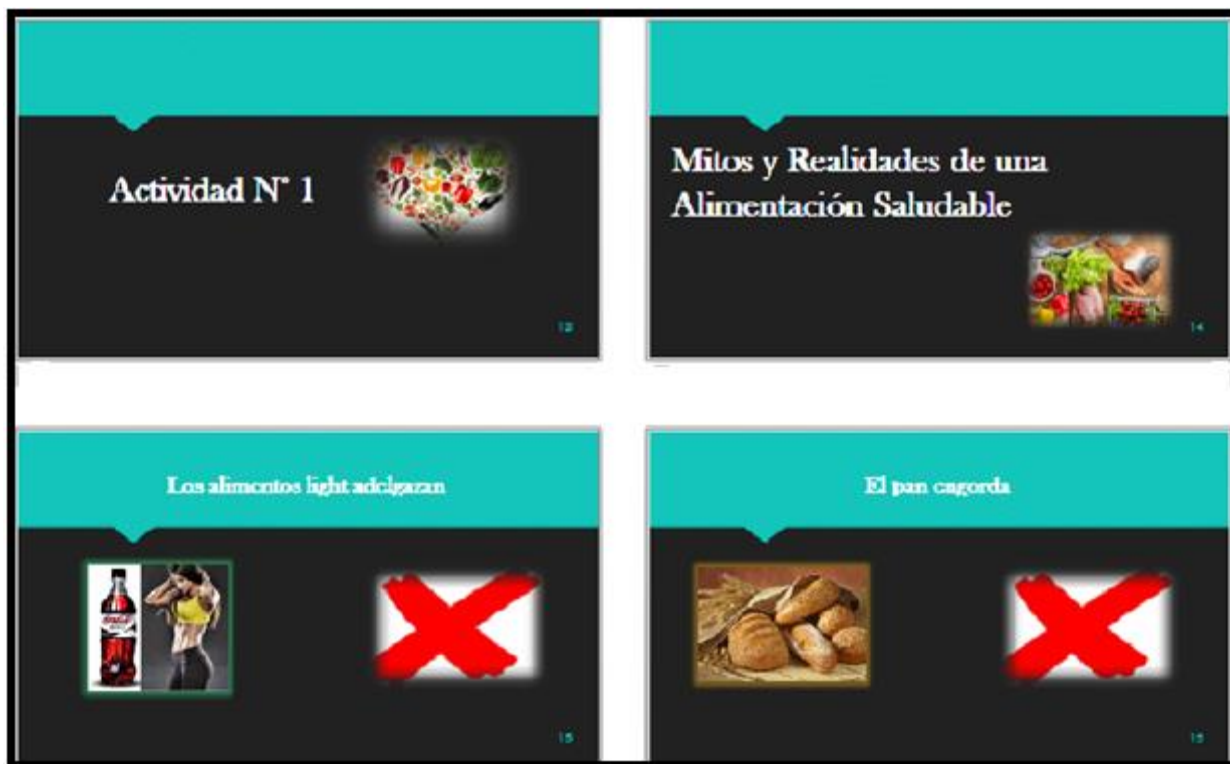


Figura N°177. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.



Figura N°178. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

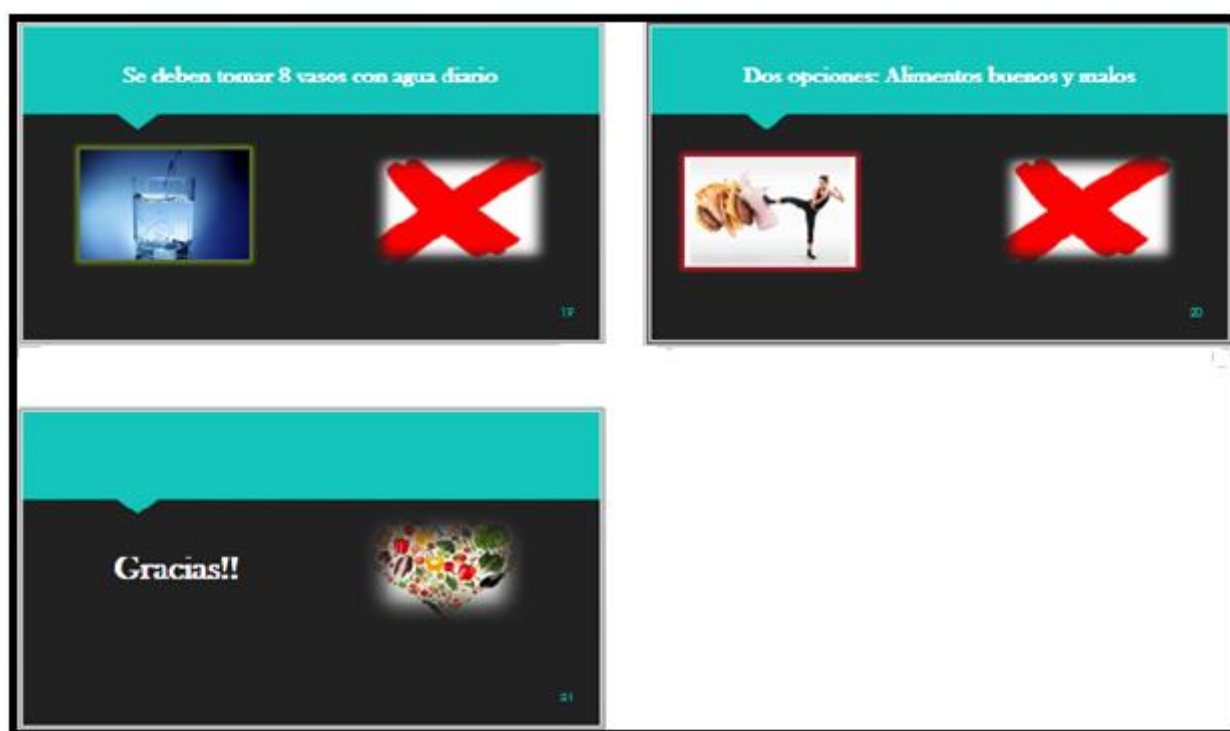


Figura N°179. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 49. Charla fibra un aliado a tu cuerpo

Fibra un aliado a tu cuerpo

Estim Sasaki Madrid
Nutrición

Fibra

- Es un nutriente.
- Se encuentra en los alimentos de origen vegetal.
- 2 tipos.
- Resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado.
- Cáncer de colon, mama, pulmón.

Fibra Insoluble

- No se digiere (mejora movilidad)
- No se disuelve, se absorbe (más suave).
- ↑ Volumen de heces.
- ⚠ (Estrechamiento, Diverticulitis, Hemorroides).
- ↓ Saciedad. ↓ Hambre y Apetito.

Alimentos Fuente

Figura N°180. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Fibra Soluble

- ↓ Niveles de colesterol y LDL.
- Regula niveles de .
- Desarrolla flora bacteriana, mejorando las defensas.

Alimentos Fuente

Peligros

- Disminución de la absorción de minerales (Ca, Zn, Cu y Fe).
- Disminuye peso, pero disminuye digestibilidad (flatulencias y distensión abdominal).
- Problemas digestivos (CHON y CHO mala digestión).

Figura N°181. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 50. Charla Hidratación para tu cuerpo



Figura N°182. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.



Figura N°183. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 51. Material elaborado para la charla de ejercicio movimiento para nuestro cuerpo



Figura N°184. Material utilizado en la presentación, Vigui 2017.



Figura N°185. Material utilizado en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 52. Charla Ejercicio movimiento para nuestro cuerpo



Figura N°186. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.



Figura N°187. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigui 2017.

Anexo 53. Etiquetado



Figura N°188. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigi 2017.

Anexo 54. Buenas prácticas de manipulación de alimentos



Figura N°189. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigi 2017.



Figura N°190. Diapositivas utilizadas en la presentación, Vigi 2017.

Anexo 55. Actividades dinámicas utilizadas en charlas educativas.



Figura N°191. Actividad creatividad en tus comidas, Vigi 2017.



Figura N°192. Actividad hidratación y fibra un amigo para tu cuerpo, Vigi 2017.



Figura N°193. Actividad hidratación y fibra un amigo para tu cuerpo, Vigi 2017.



Figura N°194. Actividad hidratación y fibra un amigo para tu cuerpo, Vigi 2017.

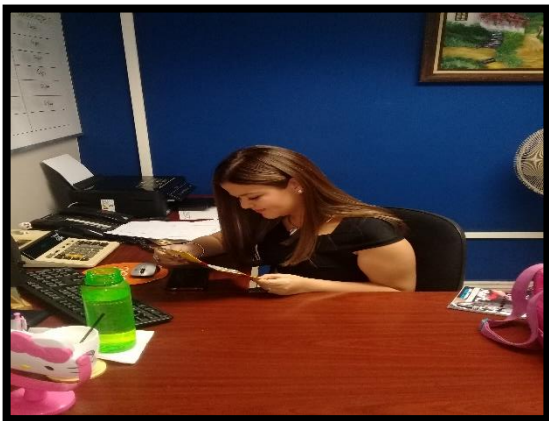


Figura N°195. Personal mercadeo participando en la charla de ejercicio y etiquetado, Vigui 2017.

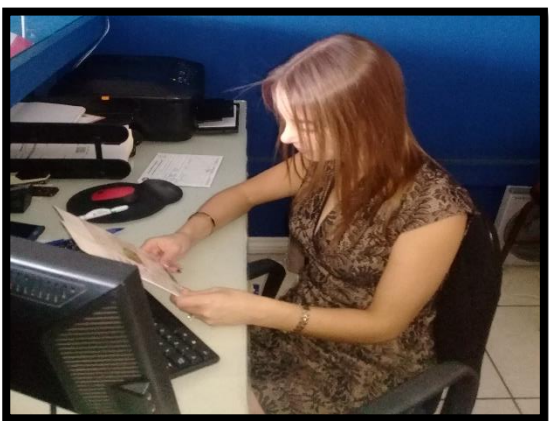


Figura N°196. Personal recepción participando en la charla de ejercicio y etiquetado, Vigui 2017.



Figura N°197. Personal contabilidad participando en la charla de ejercicio y etiquetado, Vigui 2017.

Anexo 56. Preguntas utilizadas para el mini rally.

1

Tres alimentos que también hidraten tu cuerpo son:

2

¿Cuáles son los tipos de fibra que podemos consumir?

3

¿Dónde podemos conseguir la fibra Insoluble (2 ejemplos)?

4

¿Dónde podemos conseguir la fibra Soluble (2 ejemplos)?

5

3 Funciones de la fibra en nuestro cuerpo son:

6

3 Señales de deshidratación son:

- ⑦ 1 Alimento que también nos puede deshidratar es:

Anexo 57. Hoja de respuestas para el mini rally.

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

Anexo 58. Material entregado ejemplos de meriendas antes y después del ejercicio.

OPCIONES DE MERIENDAS ANTES / DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		
Lácteos	Porción	Calorías
Yogurt bajo en grasa	1tz	100
Leche descremada, soya o almendra Helado de yogurt bajo en grasa	1tz	100-120
Smoothie de frutas con yogurt Light	½ taza	100-120
	1tz	150
Frutas	Porción	Calorías
Frutas enteras: manzana, pera, nectarina.	1 unidad	60
Fruta picada: papaya, fresas, melón.	1tz	60
Jugo de naranja o manzana sin azúcar	1 tz	60
Jugo de tomate o vegetales	1tz	50
Néctar de frutas Light	1tz	100-120
Pasas	2 cdas	60
Cereales y granos	Porción	Calorías
Tostada Light o integral	1 uni	80
Galletas María o soda integrales	4 uni	80
Galleta de avena integral	1 uni	80-100
Barrita de cereal bajas en grasa	1 uni	90-120
Barras de energía	1 uni	100-220
Cereal de desayuno de grano entero	¾ taza	80
Avena en hojuelas	1/3 taza	80
Biscochos de maíz bajos en grasa	6 uni	80
Sándwich de pan integral con pavo	½ uni	205
Tortilla de maíz con queso blanco	1 uni	125
Grasas	Porción	Calorías
Almendras, maní, nueces	6 uni	45
Granola baja en grasa	¼ taza	80-100
Mantequilla de maní	1 cda	90
Otros	Porción	Calorías
Queso mozzarella	30g	75

Queso cottage	¼ taza	45
Jamón de pavo Light	30g	45

Puede incluir 1 ó 2 opciones de esta lista como merienda, dependiendo de la actividad física que vaya a realizar.

Ejemplos:

1. 1 tostada integral + ½ cda mantequilla de maní.
2. 1 manzana pequeña + 6 almendras.
3. 1 tostada integral + 1/2 banano + 1 cda mantequilla de maní.
4. 1tz de smoothie de fruta con yogurt.
5. 3/4 taza de cereal de grano entero + 1/2 taza de leche descremada.
6. 2 cdas de pasas + 6 nueces mixtas.
7. 1tz yogurt natural + 1tz de frutas picadas.
8. 4 galletas de soda integral + 30g de queso mozzarella.
9. 4 galletas de soda integral + 30g (1-2 rebanadas) jamón de pavo light.

Tabla N°33. Ejemplos de meriendas antes y después del ejercicio.

Anexo 59. Estand kilocalorías en los alimentos.

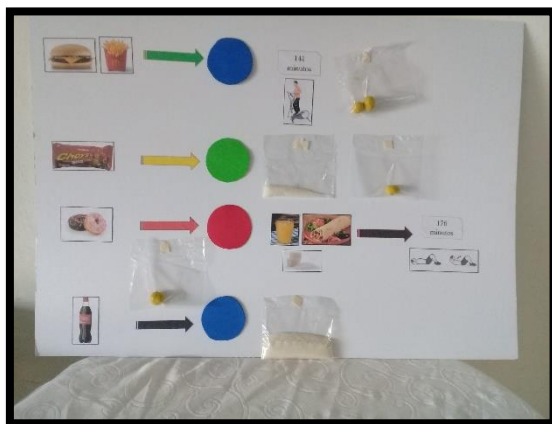


Figura N°198. Material utilizado para el stand de kilocalorías en los alimentos, Vigui 2017.

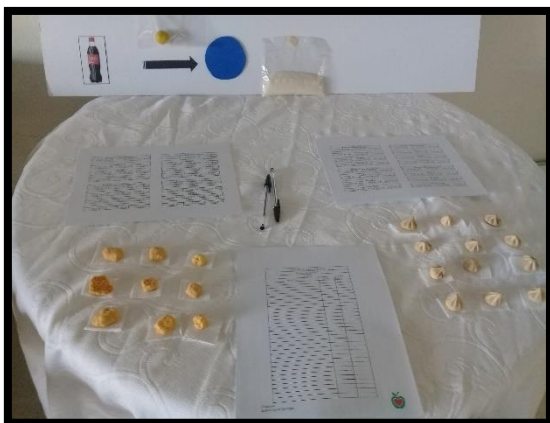


Figura N°199. Snacks ofrecidos a los participantes, Vigui 2017.



Figura N°200. Participantes del stand de kilocalorías en los alimentos, Vigui 2017.



Figura N°201. Participantes del stand de kilocalorías en los alimentos, Vigui 2017.

Anexo 60. Habladores círculo de la buena alimentación



Figura N°202. Material elaborado para la actividad habladores del círculo de la buena alimentación, Vigi 2017.



Figura N°203. Participantes del stand de kilocalorías en los alimentos, Vigi 2017.

Anexo 61. Hoja de respuestas utilizada en el estand kilocalorías en los alimentos.

Papas y Hamburguesas		
() 925 Kcal	() 770 Kcal	() 625 Kcal

Choys		
() 321 Kcal	() 223 Kcal	() 130 Kcal

Donas		
() 312 Kcal	() 480 Kcal	() 630 Kcal

Coca Cola		
() 421 Kcal	() 543 Kcal	() 252 Kcal

Papas y Hamburguesas		
() 925 Kcal	() 770 Kcal	() 625 Kcal

Choys		
() 321 Kcal	() 223 Kcal	() 130 Kcal

Donas		
() 312 Kcal	() 480 Kcal	() 630 Kcal

Coca Cola		
() 421 Kcal	() 543 Kcal	() 252 Kcal

Papas y Hamburguesas		
() 925 Kcal	() 770 Kcal	() 625 Kcal

Choys		
() 321 Kcal	() 223 Kcal	() 130 Kcal

Donas		
() 312 Kcal	() 480 Kcal	() 630 Kcal

Coca Cola		
() 421 Kcal	() 543 Kcal	() 252 Kcal

Papas y Hamburguesas		
() 925 Kcal	() 770 Kcal	() 625 Kcal

Choys		
() 321 Kcal	() 223 Kcal	() 130 Kcal

Donas		
() 312 Kcal	() 480 Kcal	() 630 Kcal

Coca Cola		
() 421 Kcal	() 543 Kcal	() 252 Kcal

Anexo 62. Resultados obtenidos de las respuestas de los colaboradores en el stand de Kcal.

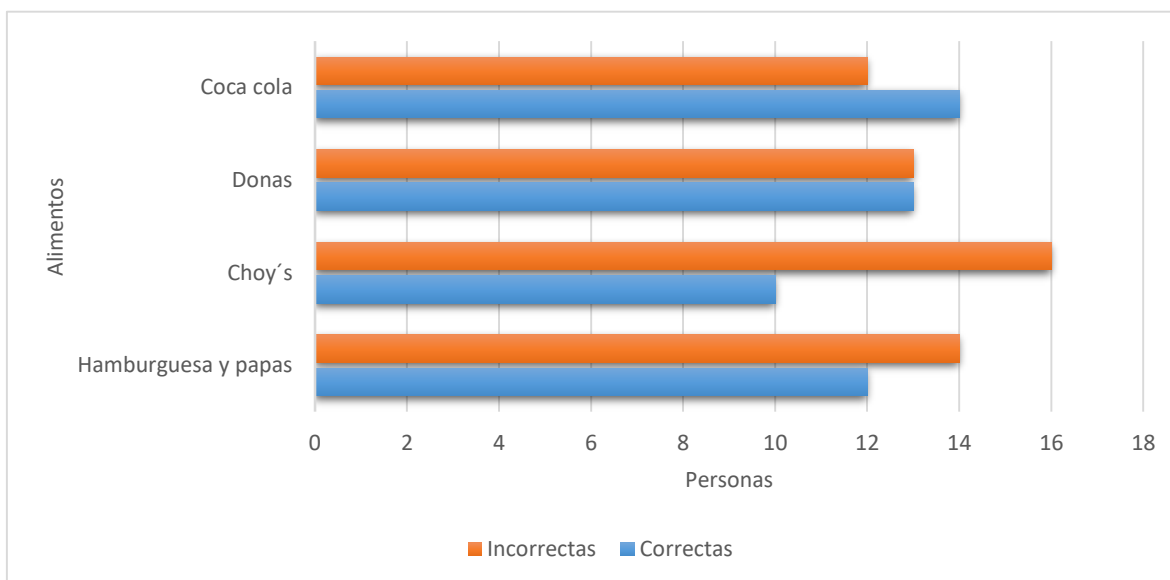


Figura N° 204. Resultados de la actividad del stand kcal en los alimentos, de los colaboradores de la Vigui, Heredia 2017
Fuente: Garita (2017)

Anexo 63. Cuestionario aplicado en la actividad del círculo de la buena alimentación

1. Mencione un alimento de cada grupo de alimentos

2. Mencione un beneficio a nuestro cuerpo de alguno de los grupos de alimentos

Anexo 64. Brochure diabetes

Consejos de una buena alimentación para el diabético.

- Respetar las porciones y los tiempos de comida indicados.
- Consumir proteínas y vegetales juntos, actúan como barreras, las cuales ayudan a mantener el azúcar estable.
- Consumir alimentos fuente de fibra, ciruelas, naranjas, alimentos integrales.
- Mantener control de sus niveles de azúcar.



Consejos en su Alimentación

- La actividad física ayuda a estabilizar los niveles de azúcar.



- Distribuya los carbohidratos a lo largo del día, para evitar que su azúcar se altere
- Mantener disponibles y de fácil acceso confites en caso de que su azúcar baje.



Diabetes

Nutrición

Esther Garita Madrigal



Alimentos IG Bajo



Alimentos IG Medio



Alimentos IG Alto



Anexo 65. Análisis cuantitativo en el menú de desayuno con el cambio de porciones de los ingredientes utilizados

Nombre: Gallo Pinto

Número de porciones 20

Peso Porción Cocida 205 g

Costo Porción ₡ 171,28

Valor Nutritivo 386 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Arroz	1000	1000	Bolsa	kg	1.490,00	₡ 1.490,00
Cebolla	196	167	1 cebolla	kg	1.200,00	₡ 235,20
Chile	218	172	1 chile	Unidad	300,00	₡ 51,60
Aceite	75	75	1 tz	Galón	12.495,00	₡ 197,29
Frijoles	900	900	1 bolsa	kg	1.055,00	₡ 1.055,00
Culantro coyote	54	50	1 rollo	Rollo	225,00	₡ 225,00
Salsa Inglesa	217	217	1 tz	Galón	3.161,00	₡ 171,48
Costo total por receta						₡ 3.425,57
Costo por porción						₡ 171,28

Receta: Gallo pinto							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Na (mg)
Arroz	1000	3600,00	66,10	5,80	793,40	10,00	14,00
Cebolla	196	88,20	2,74	0,39	19,01	19,6	0
Chile	172	44,72	1,70	0,52	10,37	3,44	3,44
Aceite	75	663,00	0	75,00	0	0	0
Salsa Inglesa	217	145,39	0	0	42,23	0,00	2126,60
Culantro coyote	50	139,50	10,97	2,39	26,05	105,50	5,20
Frijoles	900	3033,00	202,77	9,54	551,61	108,00	136,80
Total Receta		7713,81	284,28	93,64	1442,67	246,54	2286,04
Total Porción		385,69	14,21	4,68	72,13	12,33	114,30
% Adecuación		70,13	51,69	25,58	104,85	49,31	5,72

Nombre: Huevo frito

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 16 g

Costo Porción ₺ 89,79

Valor Nutritivo 103 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₺)	Costo por Gramo
Huevo	52	52	1 unidad	kg	1.300,00	₺ 81,90
Aceite	3	3	1 cdta	Galón	12.495,00	₺ 7,89
Costo total por receta						₺ 89,79
Costo por porción						₺ 89,79

Receta: Huevo Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Huevo	52	76,44	6,4	5,17	0,40	351,20	0
Aceite	3	26,52	0	3,00	0	0	0
Total		102,96	6,4	8,17	0,40	351,20	0
Total Porción		102,96	6,40	8,17	0,40	351,20	0,00
% Adecuación		18,72	23,27	44,64	0,58	17,56	0,00

Nombre: Queso frito

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 53 g

Costo Porción ₡ 203,09

Valor Nutritivo 195 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Queso	61	61	1 unidad	kg	3.200,00	₡ 195,20
Aceite	3	3	1 cda	Galón	12.495,00	₡ 7,89
Costo total por receta						₡ 203,09
Costo por porción						₡ 203,09

Receta: Queso Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Queso	61	168,36	10,43	12,99	2,75	513,62	0
Aceite	3	26,52	0	3,00	0	0	0
Total		194,88	10,43	15,99	2,75	513,62	0
Total Porción		194,88	10,43	15,99	2,75	513,62	0,00
% Adecuación		35,43	37,93	87,38	4,00	25,68	0,00

Nombre: Salchichón frito

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 45 g

Costo Porción ₡ 97,99

Valor Nutritivo 193 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Salchichón	53	53	1 unidad	kg	1.700,00	₡ 90,10
Aceite	3	3	1 cda	Galón	12.495,00	₡ 7,89
Costo total por receta						₡ 97,99
Costo por porción						₡ 97,99

Receta: Salchichón Frito							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Salchichón	53	166,42	5,44	14,94	2,11	572,4	0
Aceite	3	26,52	0	3,00	0	0	0
Total		192,94	5,44	17,94	2,11	572,4	0
Total Porción		192,94	5,44	17,94	2,11	572,40	0,00
% Adecuación		35,08	19,78	98,03	3,07	28,62	0,00

Nombre: Pan baguette

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 25 g

Costo Porción ₡ 48,08

Valor Nutritivo 92 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Pan Baguette	25	25	4 dedos	Unidad	500,00	₡ 48,08
Costo total por receta						₡ 48,08
Costo por porción						₡ 48,08

Receta: Pan Baguette							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Pan Baguette	25	91,5	1,95	1,95	16,27	0	0
Total	25	91,6	1,95	1,95	16,27	0	0
Total Porción		91,60	1,95	1,95	16,27	0,00	0,00
% Adecuación		16,65	7,09	10,66	23,65	0,00	0,00

Nombre: Torta de papa

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 72

Costo Porción ₡ 292,89

Valor Nutritivo 374 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Torta de papa	65	65	1 unidad	Paquete	5700,00	₡ 285,00
Aceite	3	3	1 cda	Galón	12.495,00	₡ 7,89
Costo total por receta						₡ 292,89
Costo por porción						₡ 292,89

Receta: Torta de papa							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Torta de papa	65	135	1,63	59	13,75	200	1,43
Aceite	3	26,52	0	3,00	0	0	0
Total	68	161,52	1,63	62	13,75	200	1,43
Total Porción		161,52	1,63	62,00	13,75	200,00	1,43
% Adecuación		29,37	5,93	338,80	19,99	10,00	5,72

Nombre: Gallo Pinto, queso, salchichón y pan

Número de porciones 1

Peso Porción Cocida 344 g

Costo Porción ₡ 520,44

Valor Nutritivo 839 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Salchichón	53	53	1 unidad	Kg	97,99 ₡	97,99
Gallo Pinto	205	205	1 tz		171,28 ₡	171,28
Queso	61	53	1 unidad	Kg	203,09 ₡	203,09
Pan	25	25	4 dedos	Baguette	48,08 ₡	48,08
Costo total por receta						₡ 520,44
Costo por porción						₡ 520,44

Receta: Gallo Pinto, queso, salchichón y pan							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Gallo Pinto	134	385,69	14,21	4,68	72,13	114,3	12,33
Queso	61	194,88	10,43	15,99	2,75	513,62	0
Salchichón	53	166,42	5,44	14,94	2,11	572,4	0
Pan	25	91,60	1,95	1,95	16,27	0	0
Total		838,59	32,03	37,56	93,26	1200,32	12,33
Total Porción		838,59	32,03	37,56	93,26	1200,32	12,33
% Adecuación		152,47	116,49	205,25	135,55	60,02	49,32

Nombre: Gallo Pinto, huevo y queso**Número de porciones** 1**Peso Porción Cocida** 283 g**Costo Porción** ₡ 527,29**Valor Nutritivo** 1141 Kcal

Ingrediente	PB	PN	Medida Casera	Unidad de Compra	Precio por UC (₡)	Costo por Gramo
Gallo Pinto	205	205	1 tz		171,28	₡ 171,28
Huevo	52	52	1 unidad	kg	89,79	₡ 89,79
Queso	61	61	1 unidad	Kg	266,22	₡ 266,22
Costo total por receta						₡ 527,29
Costo por porción						₡ 527,29

Receta: Gallo Pinto, huevo y queso							
Ingredientes	Peso neto	Kcal	CHON	Grasa	CHO	Na	Fibra
Gallo Pinto	134	385,69	14,21	4,68	72,13	114,3	12,33
Huevo	52	102,96	6,40	8,17	0,40	351,20	0
Queso	61	194,88	10,43	15,99	2,75	513,62	0
Total		683,53	31,04	28,84	75,28	979,12	12,33
Total Porción		683,53	31,04	28,84	75,28	979,12	12,33
% Adecuación		124,28	112,89	157,60	109,42	48,96	49,32