

# UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de nutrición

Pasantía de 640 horas en el Hospital Clínica Bíblica  
para optar por el grado de Licenciatura durante el  
periodo febrero-junio del 2018

ANA MARCELA MORA GARITA

TUTORA

SONIA ESPINOZA DELGADO

JULIO 2018

## DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Ana Marcela Mora Garita, cédula de identidad número 1-1539-0589, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado “Pasantía de 640 horas en el Hospital Clínica Bíblica para optar por el grado de licenciatura durante el período febrero-junio del 2018” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha Ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 26 de julio de 2018.



Ana Marcela Mora Garita

# CARTA DEL TUTOR

## CARTA DEL TUTOR

San José, 26 de julio 2018

**MBA. Yorleny Chacón Sandí**  
**Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:

La estudiante Ana Marcela Mora Garita, cédula de identidad número 115390589, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 100 puntos

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

Atentamente,



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

## CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LECTOR

San José, 27 de agosto 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 **Ana Marcela Mora Garita**, cédula de identidad 1.1539.0589, titulado "PASANTÍA DE 640 HORAS EN EL HOSPITAL CLÍNICA BÍBLICA PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA DURANTE EL PERÍODO FEBRERO-JUNIO DEL 2018"

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

Atentamente



Lector

Dr. Víctor Rodríguez Arias

Nutricionista

## CARTA DE REVISIÓN DE FILÓLOGO



Edición y corrección de textos  
www.boreacr.com

### CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Los suscritos, Elena Redondo Camacho, cédula de identidad número 3 0447 0799 y Daniel González Monge, cédula de identidad número 1 1345 0416, en calidad de filólogos, revisamos y corregimos el trabajo final de graduación que lleva por título *Pasantía de 640 horas en el Hospital Clínica Bíblica para optar por el grado de licenciatura durante el período febrero-junio del 2018, sustentado por Ana Marcela Mora Garita.*

Hacemos constar que se corrigieron aspectos de forma, redacción, estilo y otros vicios del lenguaje que se pudieron trasladar al texto.

Esperamos que nuestra participación satisfaga los requerimientos de la Universidad Hispanoamericana.

Elena Redondo Camacho  
Céd. 3 0447 0799  
Bachiller en Filología Española  
Carné ACFIL 0247

Daniel González Monge  
Céd. 1 1345 0416  
Bachiller en Filología Española  
Carné ACFIL 0245

## CARTA DE FINALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

04 de junio del 2018

**Señora**

**Licenciada. Yorlery Chacón Sandi**

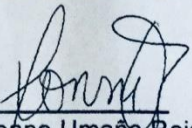
**Universidad Hispanoamericana**  
Presente

Estimada señora

Reciba el saludo cordial del Hospital Clínica Bíblica.

El Hospital Clínica Bíblica hace de su conocimiento que la estudiante Ana Marcela Mora Garita, cedula 1-1539-0589, cumplió satisfactoriamente 640 horas de pasantía como parte del departamento de Nutrición de nuestra institución.

En nombre del Hospital Clínica Bíblica, me permito agradecer la ayuda brindada de la estudiante. Sin más por el momento me despido cordialmente.

  
Licda. Ivonne Umaña Rojas  
Jefe departamento Nutrición  
Hospital Clínica Bíblica

Dra. Ivonne Umaña Rojas  
NUTRICIONISTA  
Cód.: 825-11

## DEDICATORIA

A Dios que siempre cumple sus promesas sin importar el tiempo ni las circunstancias y a mi mamá y hermanas, quienes han sido la base e impulso de mi fortaleza.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco el respaldo recibido por Dios, que se ha dedicado a hacer especial cada detalle desde el inicio brindándome siempre las mejores oportunidades por esforzarme, hacerme fuerte y valiente.

A mi mamá, Arturo, Vane, Bren y Ana que siempre han sido un gran apoyo y motivación para alcanzar mis metas y a la familia que siempre ha estado presente. A mis amigos, la familia que escogí, agradezco la energía y el cariño sincero.

A mis profesores, especialmente a mi tutora, que se mantuvo con la mejor disposición y paciencia de enseñarme, corregirme y guiarme para que este proyecto fuese posible.

Finalmente, agradezco a los colaboradores del Hospital Clínica Bíblica y al apoyo brindado por el departamento de Nutrición, por recibirme con los brazos abiertos para el desarrollo de esta pasantía y crear el mejor ambiente laboral para desempeñar mis conocimientos.

## TABLA DE CONTENIDO

DECLARACIÓN JURADA.....	2
CARTA DEL TUTOR.....	3
CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LECTOR.....	3
CARTA DE REVISIÓN DE FILÓLOGO.....	5
CARTA DE FINALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN.....	6
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTOS.....	8
TABLA DE CONTENIDO.....	9
ÍNDICE DE TABLAS.....	14
ÍNDICE DE FIGURAS.....	15
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO 1. INFORMACIÓN GENERAL.....	18
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA.....	19
1.1.1 Infraestructura.....	20
1.1.2 Reseña histórica.....	21
1.2 MISIÓN.....	22
1.3 VISIÓN.....	22
1.4 VALORES INSTITUCIONALES.....	23
1.5 EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.....	23

1.5.1 Características generales del personal .....	23
1.6 SERVICIO DE ALIMENTOS .....	25
1.6.1 Instalaciones del servicio de alimentos .....	26
1.6.2 Áreas de trabajo .....	26
1.6.3 Equipo mayor y menor .....	29
1.6.4 Aspectos de inocuidad en el servicio de alimentos.....	30
1.6.5 Manejo de temperaturas .....	30
1.6.6 Manejo de desechos líquidos y sólidos .....	31
1.6.7 Limpieza y desinfección .....	32
1.6.8 Puntos críticos de control .....	33
1.6.9 Análisis de compras .....	35
1.6.10 Almacenamiento .....	35
1.6.11 Análisis de producción de alimentos .....	37
1.6.12 Tipo de menú .....	39
1.6.13 Personal del servicio de alimentos .....	43
1.7 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LOS COLABORADORES .....	45
1.7.1 Metodología de evaluación de colaboradores .....	45
1.7.2 Estado de salud general de los colaboradores .....	46
1.8 ANÁLISIS DE FODA.....	47
1.9 JUSTIFICACIÓN .....	49

1.10 OBJETIVO GENERAL.....	50
1.11 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	50
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	51
2.1 SERVICIOS DE ALIMENTOS.....	52
2.1.1 Diseño de menú institucional.....	54
2.1.2 Servicios de alimentos hospitalarios.....	54
2.1.3 Manejo de temperatura en el servicio de alimentos.....	56
2.2 SALUD A NIVEL EMPRESARIAL.....	57
2.3 ENFERMEDADES METABÓLICAS.....	58
2.4 ESTADO NUTRICIONAL.....	58
2.5 OBESIDAD.....	60
2.6 MANEJO NUTRICIONAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA) .....	61
2.7 MANEJO NUTRICIONAL DE LAS HIPERLIPIDEMIAS .....	61
2.8 MANEJO NUTRICIONAL DE LA GASTRITIS.....	62
2.9 EFECTO DEL ESTRÉS EN LA ALIMENTACIÓN .....	62
2.10 RELACIÓN DE LAS HORAS DE SUEÑO CON LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN.....	66
2.11 MODELO VARK PARA EVALUACIÓN DE ESTILOS DE APRENDIZAJE ....	67
CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES .....	68
3.1 ACTIVIDAD 3.1 DIAGNÓSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS.....	69

3.1.1 Sistematización .....	71
3.2 ACTIVIDAD 3.2 REGISTRO Y CONTROL DE TEMPERATURA EN SERVICIO DE ALIMENTOS.....	72
3.2.1 Sistematización .....	74
3.3 ACTIVIDAD 3.3 CONTROL DE PRODUCCIÓN EN SERVICIO DE ALIMENTOS NUTRIRICO .....	76
3.3.1 Sistematización .....	77
3.4 ACTIVIDAD 3.4 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN Y MANEJO DEL PACIENTE CELIACO .....	78
3.4.1 Sistematización .....	79
3.5 ACTIVIDAD 3.5 PROPUESTA DE ACTUALIZACIÓN DE MENÚ PARA COCINA CENTRAL.....	80
3.5.1 Sistematización .....	82
3.6 ACTIVIDAD 3.6 PROPUESTA DE ACTUALIZACIÓN DE MENÚ PARA NUTRIRICO .....	83
3.6.1 Sistematización .....	84
3.7 ACTIVIDAD 3.7 PRIMERA CONSULTA NUTRICIONAL A COLABORADORES .....	85
3.7.1 Sistematización .....	87
3.8 ACTIVIDAD 3.8 CONSULTA NUTRICIONAL DE SEGUIMIENTO A COLABORADORES .....	93

3.8.1 Sistematización .....	95
3.9 ACTIVIDAD 3.9 LECTURA DE ETIQUETAS PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE .....	96
3.9.1 Sistematización .....	97
3.10 ACTIVIDAD 3.10 CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD .....	98
3.10.1 Sistematización .....	100
3.11 ACTIVIDAD 3.11 NUTRITLÓN .....	101
3.11.1 Sistematización .....	103
3.12 ACTIVIDAD 3.12 PUESTO DE NUTRICIÓN PARA FERIA DE LA SALUD. ....	104
3.12.1 Sistematización .....	106
3.13 ACTIVIDAD 3.13 EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL <i>STAND</i> DE NUTRICIÓN .....	107
3.13.1 Sistematización .....	108
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	110
4.1 CONCLUSIONES .....	111
4.2 RECOMENDACIONES.....	112
CAPÍTULO 5. BIBLIOGRAFÍA .....	114
CAPÍTULO 6. ANEXOS .....	120

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis FODA institucional .....	47
Tabla 2. Distribución de macronutrientes para dieta hospitalaria .....	55
Tabla 3. Clasificación de estado nutricional según índice de masa corporal .....	59
Tabla 4. Alimentos para el control del estrés.....	63
Tabla 5. Evaluación diagnóstica de servicios de alimentos .....	70
Tabla 6. Control de temperatura en servicios de alimentos .....	72
Tabla 7. Afinamiento de porciones en servicio de alimentos .....	76
Tabla 8. Adaptación para atención de paciente celiaco.....	78
Tabla 9. Propuesta de menú para cocina central .....	81
Tabla 10. Propuesta de menú para Nutririco .....	83
Tabla 11. Primera consulta nutricional .....	85
Tabla 12. Consulta de seguimiento .....	93
Tabla 13. Educación nutricional para lectura de etiquetas .....	96
Tabla 14. Consejos para el manejo de la ansiedad.....	99
Tabla 15. Competencia Nutritlón.....	101
Tabla 16. Educación nutricional feria de la salud .....	104
Tabla 17. Material educativo para la feria de la salud .....	107

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama institucional Hospital Clínica Bíblica..... 24

Figura 2. Descripción de flujo de producción en un servicio de alimentos ..... 53

## INTRODUCCIÓN

La educación e intervención nutricional, cumplen un papel muy importante en la vida cotidiana, sobre todo si pueden desarrollarse en un espacio, como el laboral, en el que se pasa tanto tiempo durante el día y que forma parte de la rutina del individuo adulto promedio.

Para que la educación nutricional cumpla sus objetivos, es importante la valoración previa que permita realizar comparaciones posteriores a su puesta en práctica, incluso con estudios epidemiológicos realizados en otras investigaciones que puedan reflejar un comportamiento o identificar necesidades en la población de interés. De esta manera, se podrán plantear objetivos y conseguir recursos que permitan que la intervención nutricional sea efectiva y que, además de la obtención positiva de resultados distintos a los iniciales, se pueda crear un aprendizaje significativo en cada uno de los individuos que permita el desarrollo de nuevos hábitos que contribuyan a estilos de vida más saludables.

El siguiente proyecto pretende realizar valoraciones precisas que permitan determinar necesidades existentes, no solo en servicio de alimentos, sino también desde el punto de vista clínico nutricional, de manera que la educación nutricional que se aplique en cada una de estas áreas promueva el desarrollo dentro y fuera de la institución. Dichas acciones se encuentran desarrolladas en los siguientes capítulos:

- Capítulo 1. Información general
- Capítulo 2. Marco teórico
- Capítulo 3. Actividades realizadas

- Capítulo 4. Conclusiones y recomendaciones
- Capítulo 5. Bibliografía
- Capítulo 6. Anexos

## **CAPÍTULO 1. INFORMACIÓN GENERAL**

## 1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

El Hospital Clínica Bíblica se dedica, desde 1921, a la atención médica desde diferentes áreas de la salud, es uno de los hospitales más grandes del sector privado del país, se ubica en la provincia de San José, Costa Rica, específicamente en la calle central y primera entre las avenidas 14 y 16.

Esta institución se encuentra en constante crecimiento, actualmente, se encuentra próximo a inaugurar otra sede en Santa Ana, con el fin de seguir mejorando la accesibilidad, calidad e infraestructura de los servicios que se ofrecen. Cumple con estándares nacionales e internacionales que mejoran la calidad y el compromiso con el medioambiente y cuenta con reconocimientos de importancia como: *Joint Comission, Essential Costa Rica, Medical Tourism Association, Carbono Neutral, Ente Costarricense de Acreditación y Bandera Azul*.

Los servicios que ofrece el Hospital Clínica Bíblica son variados, entre las especialidades médicas que brinda están: alergología, anestesiología, audiología, cardiología, cirugía bariátrica, cardíaca torácica, gastroenterológica, general, oculoplástica, oncológica, oral y maxilofacial, pediátrica, plástica y reconstructiva, además, cuenta con clínica de hernia y rehabilitación para pared abdominal, coloproctología, dermatología, electrofisiología, endocrinología, farmacia, fonoaudiología, gastroenterología, geriatría y gerontología, ginecología y obstetricia, hematología, infectología, inmunología clínica, medicina aeroespacial, biológica integrativa, crítica y terapia intensiva, de emergencias, del dolor, del sueño, deportiva, familiar, física y rehabilitación, hiperbárica, interna, materno fetal, paliativa, preventiva,

reproductiva, microbiología, nefrología, neurocirugía, neurología, neuropsicología, neuroaudiología quirúrgica endovascular, nutrición, nutriología clínica, odontología, oftalmología, oncología y radioterapia, optometría, ortodoncia, ortopedia y traumatología, otorrinolaringología, patología, pediatría, periodoncia, podología, psicopedagogía, psiquiatría, radiología, radioterapia, reumatología, terapia de lenguaje y física, urgencias médicas y quirúrgicas y urología vascular periférica.

El hospital también brinda servicio de cirugías ambulatorias, diagnóstico por imágenes, centro de vacunación, laboratorio clínico, helipuerto y maternidad, que es uno de los servicios que se utilizan con mayor frecuencia en el hospital.

Además, de una extensa lista de especialidades médicas, la institución también cuenta con un programa de acción social por medio del que se brindan servicios a personas de escasos recursos, entre los servicios brindados están: odontología, mamografías, medicina general, psicología, nutrición y también, se realizan giras provinciales y comunitarias a este tipo de población.

### **1.1.1 Infraestructura**

Esta institución cuenta con un plantel principal que está conformado por seis edificios, los cuales se encuentran equipados según el fin a los que estén orientados con equipos de alta tecnología médica (ver anexo 1).

El primer edificio se llama Planta Antigua, posee dos niveles, en el mismo se manejan aulas para capacitación, cafetería y oficinas administrativas, por la antigüedad de este, se considera de interés patrimonial.

El segundo es el edificio Strachan, el cual cuenta con cinco niveles y un sótano, en el que se ubican los servicios de cirugía ambulatoria, oficinas administrativas, consultorios y centros de llamadas.

El tercer edificio, es el edificio diagnóstico y, al igual que el anterior, cuenta con cinco niveles y un sótano, en este se ubican los servicios de urgencias, endoscopia, terapia física, oficinas administrativas, consulta externa y junta directiva.

En el cuarto edificio se encuentra ubicada la Torre Médica Omega, la cual posee nueve niveles, en el mismo se concentran los servicios bancarios, seguros internacionales, restaurantes de comida rápida, consultorios y clínicas de especialidades, la asociación de colaboradores y oficinas administrativas.

El quinto, es el edificio Cabezas López, que cuenta con cinco niveles, una azotea y dos sótanos, aquí se ubican los servicios de laboratorio, imágenes médicas, habitaciones de cuidados intensivos e intermedios, así como habitaciones de maternidad y cirugía. En esta estructura se encuentra el departamento de Nutrición y Proveeduría.

Finalmente, el sexto edificio es el que corresponde al estacionamiento, este posee seis niveles, un sótano y una azotea con un helipuerto, esta estructura cuenta con parqueo para 1100 vehículos.

### **1.1.2 Reseña histórica**

Todo inició como un proyecto de misión latinoamericana en el que participaron Enrique Strachan y su esposa Susana Strachan, que anterior a la unión de este proyecto habían servido como misioneros evangélicos en Argentina durante diecisiete años, estos misioneros llegaron a Costa Rica y deseaban iniciar labores para apoyar

el sistema de salud local, que les parecía que tenía muchas necesidades. En primera instancia, se enfocaron en la atención de salud infantil, pues existía preocupación por las estadísticas de mortalidad infantil antes de cumplir los cinco años de edad, por factores como desnutrición y abandono.

Para ese entonces el único hospital establecido era el Hospital San Juan de Dios, que solamente podía atender a una parte de la población, por lo que enfermedades de la época, como la tuberculosis y el paludismo disminuían la expectativa de vida prácticamente a la mitad de la expectativa actual. De esta forma, este matrimonio decidió a brindar servicios médicos de forma gratuita a personas de escasos recursos, principalmente a los niños, así se fundó el Hospital Clínica Bíblica.

## **1.2 MISIÓN**

Ser un hospital que se encargue de brindar un excelente servicio médico integral de calidad y alta capacidad de resolución, en armonía con el medioambiente, con principios cristianos y con un fuerte compromiso a fortalecer los Programas de Gestión Social en favor de los más necesitados.

## **1.3 VISIÓN**

Ser la mejor institución médica privada a nivel nacional y centroamericano con reconocimiento internacional, manteniendo los principios cristianos en que fue fundada, con responsabilidad social empresarial, para ser un centro especializado de diagnóstico y tratamiento médico integral y de enseñanza e investigación en el año 2020.

## **1.4 VALORES INSTITUCIONALES**

En la institución se maneja un sistema de valores en los que se basan, no solamente para la atención de los usuarios, sino también para lograr un equilibrio integral en el manejo de cada una de las funciones asignadas a cada colaborador, dichos valores se mencionan a continuación: servicio, integridad, cooperación, innovación y solidaridad.

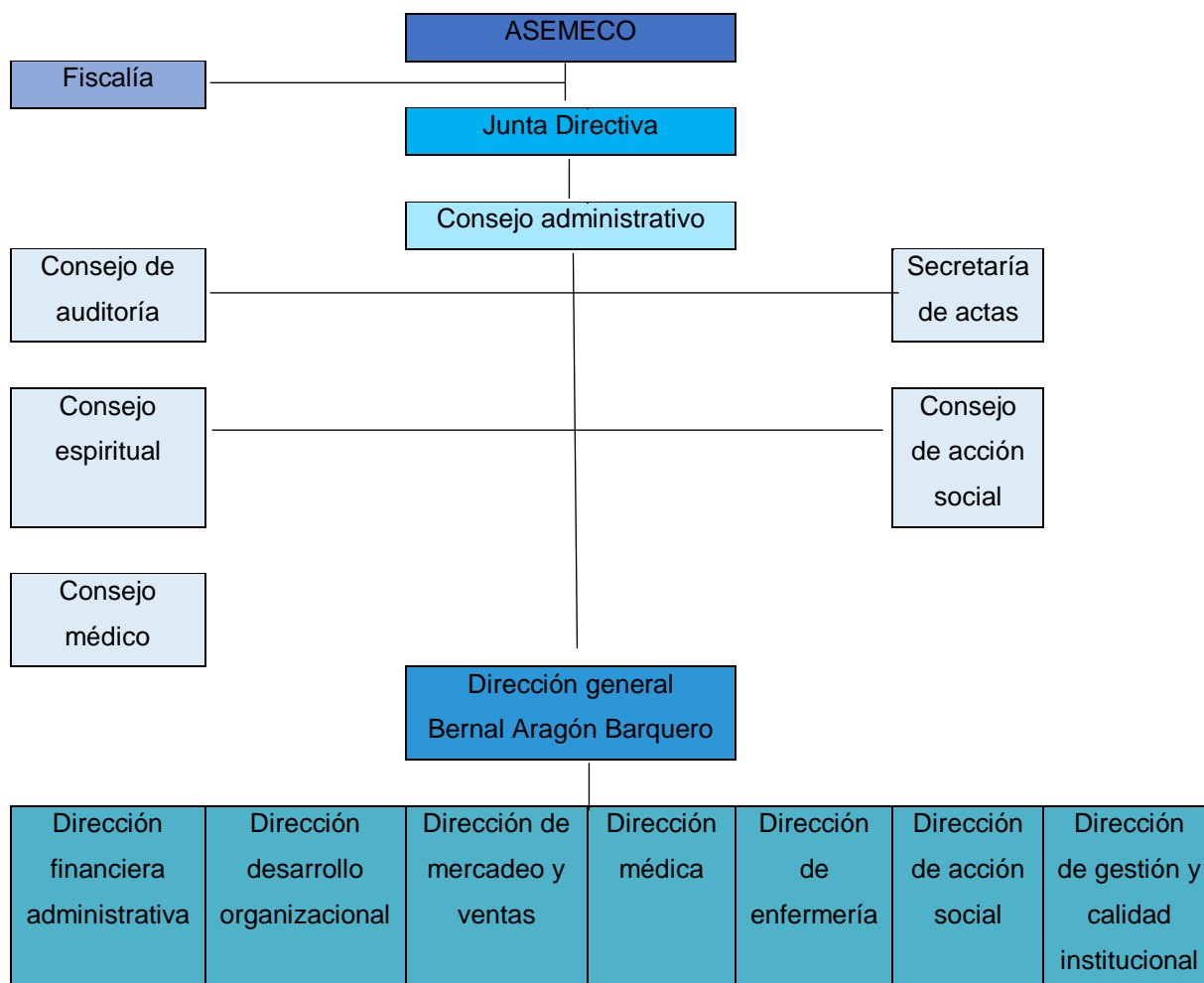
## **1.5 EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA**

Se realizaron 640 horas de pasantía durante el periodo febrero-junio del 2018, dentro de esta fase se aplicaron diferentes instrumentos y técnicas para evaluar la situación del hospital, tanto en el ámbito de servicio de alimentos como a nivel clínico, con el fin de aplicar estrategias para la educación nutricional. Los resultados obtenidos en esta etapa diagnóstica se presentan a continuación.

### **1.5.1 Características generales del personal**

Seguidamente, se presenta un organigrama básico de la institución:

Figura 1. Organigrama institucional Hospital Clínica Bíblica



Fuente: elaboración propia (2018).

El organigrama representa una alineación básica de los departamentos directivos que se encargan de la administración del hospital, de cada uno se derivan uno o varios departamentos, el departamento de nutrición bajo la supervisión directa de la dirección de enfermería. En el hospital labora un total de 727 personas, dicha distribución puede verse en el anexo 2, en el hospital se trabaja con diferentes turnos que deben cubrir las 24 horas diarias los 7 días de la semana, por la naturaleza del establecimiento, existen varios turnos de trabajo, entre ellos, una parte de esta

población maneja un turno de 12 horas que rotan los fines de semana, con dos libres al mes, la sección administrativa maneja, por lo general, turnos de 8 y 9,5 horas diarias.

## **1.6 SERVICIO DE ALIMENTOS**

El hospital cuenta con 5 servicios de alimentos y una cafetería tipo quiosco, esta pasantía se enfoca solamente en dos, ya que les pertenecen a franquicias de alimentos con disposiciones ya establecidas, por lo que se toman en cuenta únicamente los que se encuentran bajo la orden y administración del departamento de Nutrición. Los dos servicios de alimentos en los cuales se realizan diagnósticos e intervenciones son el servicio de alimentos interno (cocina central del Hospital Clínica Bíblica) y el servicio de alimentos Nutririco.

La cocina central presenta un servicio de alimentos de lucro (ver anexo 3), a pesar de estar ubicado en una institución hospitalaria, ya que todos los tiempos de alimentación y alimentos adicionales ingeridos por los pacientes se pagan al concluir el periodo de hospitalización. Utiliza un sistema convencional y el tipo de metodología que se utiliza para la distribución de los alimentos es un servicio de bandejas centralizado, ya que los alimentos se preparan en la cocina central y, posteriormente, se distribuyen a cada una de las habitaciones, por medio de carros térmicos (ver anexo 5).

En cuanto al servicio de alimentos Nutririco, este se maneja, al igual que la cocina central, como un servicio de lucro, los dos tiempos de alimentación que se ofrecen (desayuno y almuerzo) tienen un valor de ₡4500 cada uno, este precio se aplica al público en general y los colaboradores del hospital cuentan con un subsidio

del 50 % de este valor. El sistema bajo el que trabaja este servicio es semiconvencional y utiliza una metodología de distribución de alimentos, barra de autoservicio, en la que los clientes eligen sus alimentos y, posteriormente, los cancelan trasportándolos a su respectiva mesa dicho sistema puede apreciarse en el anexo 4.

### **1.6.1 Instalaciones del servicio de alimentos**

El servicio de alimentos de cocina central se ubica en la planta baja del edificio Cabezas López, en este se encuentra la oficina del departamento de nutrición del hospital, una sala de lavado de vajilla, cuarto para preparación de fórmulas y una bodega de almacenamiento de alimentos, el espacio para el procesamiento se encuentra dividido de acuerdo con las áreas de trabajo, la distribución anteriormente mencionada puede apreciarse el anexo 2.

Por otra parte, el servicio de alimentos Nutririco se ubica en el edificio Omega del Hospital Clínica Bíblica, junto con los demás servicios de alimentos, este servicio tiene destinado un espacio más pequeño, cuenta con dos plantas: en la principal se encuentra la barra de servicio y la caja, mientras que en la segunda se encuentra el área de procesamiento de los alimentos. La distribución anteriormente descrita puede apreciarse en el anexo 3.

### **1.6.2 Áreas de trabajo**

Ambos servicios de alimentos están divididos en áreas de trabajo que permiten organizar cada uno de los procesos que se realizan. El servicio de alimentos de la cocina central tiene un área de preparación preliminar, en esta se realiza la elaboración de ensaladas, refrescos y se preparan los vegetales que el chef necesite

posteriormente; hay un área de cocina, en la que se lleva a cabo la cocción de todas las preparaciones que así lo requieran, para su posterior despacho.

Se encuentra también el área de dietas, que incluye el cuarto de preparación de fórmulas, en esta zona de trabajo se reciben todos los pedidos que llegan de manera electrónica, por medio de un sistema computarizado de parte de los diferentes departamentos de enfermería, todos los pedidos de refrigerios, cambios de dietas, preparaciones de fórmulas, tanto para neonatos como para otro tipo de pacientes, además, se reciben los ingresos y egresos de cada uno de los pacientes, este se controla por medio de un censo que se imprime tres veces al día (para los tiempos principales de alimentación), con el fin de actualizar información pertinente a la dieta de cada paciente.

Los colaboradores del área de dietas deben revisar minuciosamente el censo para clasificar a los pacientes y colocarle la etiqueta correspondiente a su necesidad haciendo uso de etiquetas especiales para dicho fin con diferentes colores, un ejemplo de estas etiquetas puede verse en el anexo 6, además, en el área de dietas realiza el envasado de alimentos en las bandejas de transporte y la colocación en los carros térmicos para su posterior transporte hacia las habitaciones.

Se cuenta con un área de lavado, ubicada en una habitación continua al cuarto de preparación de fórmulas, esta sección está dividida en un cuarto pequeño en el que se colocan los desechos que están listos para ser transportados por el departamento de limpieza y otra zona de mayor tamaño, en la que se recibe la vajilla sucia y se realiza el lavado y desinfectado de cada una de las piezas. Ambas zonas cuentan con

puertas aparte que se utilizan exclusivamente para los fines a los que están destinadas las secciones.

El área de distribución forma también parte de las zonas del servicio de alimentos, esta área es para la permanencia de los carros térmicos, en ella se encuentran también la máquina de hielo, la estación de lavado de manos y la computadora en la que se reciben los pedidos del hospital.

En cuanto al servicio de alimentos Nutririco, como se mencionó, las instalaciones de este local son mucho más pequeñas que las instalaciones de la cocina central, en la segunda planta de este servicio es en donde se preparan los alimentos, cuenta con una zona de preparación preliminar 1 en la que se preparan ensaladas y refrescos, continua a esta se encuentra la zona de preparación preliminar 2, para las frutas, que por lo general se sirven como postres y también ingredientes de origen vegetal que el chef necesite para agregar a los platillos del día.

La zona de cocina se encuentra contiguo a la zona de preparación preliminar 2, aquí se realiza la cocción de los alimentos que o requieran, hay una pequeña área de lavado, que tiene una pila pequeña dividida en dos partes, en la primera se realiza la desinfección de vegetales y frutas y en la segunda se realiza el lavado de instrumentos utilizados en las preparaciones del día. En esta cocina no existe un área de lavado de vajillas, esta labor debe realizarse en un cuarto de lavado compartido con los otros restaurantes del edificio Omega y cuando esta área no se encuentra disponible, por fallas en el equipo de lavado, la vajilla sucia debe transportarse hasta el cuarto de lavado que se ubica en cocina central, en donde se realiza la limpieza y desinfección, para volver a transportar la vajilla limpia a las instalaciones de Nutririco.

En la planta baja se encuentra el área de distribución de alimentos a los comensales, aquí se ubican las barras de servicio, sin embargo, hay una pequeña zona de esta área que se destina al almacenamiento de suministros, como vasos de cartón, empaques para el transporte de alimentos, empaques de jabón y alcohol en gel de reserva y utensilios de limpieza como escobas, palos de piso y carritos para los mismos. El transporte de los alimentos, desde la segunda planta hasta la planta de distribución, se da por medio de un ascensor pequeño que se maneja por un control mecánico ubicado en la segunda planta.

### **1.6.3 Equipo mayor y menor**

El listado del inventario que se realiza para el conteo de equipo mayor y equipo menor tanto de la cocina central como de Nutririco se detalla en los anexos 7 y anexo 8 en los que se describen cada uno de los equipos, así como la cantidad y la marca. Por razones de infraestructura, la cocina central cuenta con una mayor cantidad de equipo tanto mayor como menor que la cocina de Nutririco, sin embargo, el equipo está a disposición de las preparaciones que el servicio de alimentos requiera. Por ejemplo, en la cocina central, existe una batidora industrial que en la cocina de Nutririco no se encuentra, cuando hay preparaciones, como el puré de papa, que requieren un procesamiento en este tipo de equipo, se realizan en la cocina central y luego se transportan hasta la cocina de Nutririco, en donde se incorporan al resto de las preparaciones. Algunos elementos del equipo mayor se pueden apreciar en anexo 9, anexo 10 y anexo 11.

#### **1.6.4 Aspectos de inocuidad en el servicio de alimentos**

Inicialmente, se aplica en ambos servicios de alimentos la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud, dicha herramienta se encuentra en el anexo 12. Como ya se conoce, esta guía trabaja como un sistema de puntaje en el que se califican diferentes aspectos importantes, de acuerdo con el tipo de establecimiento comercial, ambas cocinas se califican bajo la clasificación de *soda, restaurante o bar sin servicio express*.

La evaluación de la cocina central obtuvo una puntuación final de 176 puntos, lo que equivale a un 93 %, mientras que el servicio de alimentos Nutririco obtuvo un total de 186 puntos para un porcentaje del 95 %, ambos porcentajes finales se encuentran en la categoría de buenas condiciones. Los servicios de alimentos se encuentran en constante evaluación por parte del Ministerio de Salud, en el anexo 13 se encuentra el permiso de funcionamiento correspondiente y actual.

#### **1.6.5 Manejo de temperaturas**

Se realiza un diagnóstico del manejo de las temperaturas a ciertos alimentos ubicados tanto en la cocina central como en la cocina de Nutririco, para este fin se utiliza el instrumento que aparece en el anexo 14, esta evaluación se realiza al azar en diferentes alimentos, al aplicar este diagnóstico se encuentran fallos en el mantenimiento de las temperaturas en la cocina central para los vegetales y también en algunos alimentos ubicados en barra de servicio en el establecimiento de Nutririco.

Para evaluar el nivel de conocimiento de los colaboradores de los servicios de alimentos, se aplica un diagnóstico que puede verse en el anexo 18, en cual aparte de

preguntas básicas de manipulación de alimentos, se diagnostica, en su mayoría, si los colaboradores conocen los valores adecuados de las temperaturas, de acuerdo con la naturaleza de cada alimento y con la fase en la que se encuentran. La mayoría de los colaboradores falla en las respuestas de dicho diagnóstico, lo que deja en evidencia que existe un vacío en conocimientos primordiales de inocuidad de temperatura.

### **1.6.6 Manejo de desechos líquidos y sólidos**

El servicio de alimentos trabaja con el plan de manejo de desechos líquidos y sólidos que maneja el hospital, por medio de una guía que cumple dicho fin, esta guía puede apreciarse en el anexo 29. En esta se realiza una categorización del tipo de desecho, dónde debe desecharse, el color del envase en donde se desecha según su naturaleza, el tratamiento que se le debe dar a cada cosa según corresponda, así como observaciones pertinentes a los desechos.

Los desechos comunes, de tipo compostaje y común, se desechan en un compostador y en una bolsa en un basurero, respectivamente, ambos se identifican con el color negro, al primero se le da un tratamiento de compostaje, mientras que al segundo se le da una disposición en relleno sanitario.

Todos los materiales que son reciclables, que se detallan en la guía de reciclaje presentada en el anexo 21, se desechan en envases color azul y, posteriormente, se llevan al centro de reciclaje que se ubica en la salida del edificio de estacionamiento. En cuanto al manejo de desechos, el hospital cumple a cabalidad todos los aspectos establecidos, en el anexo 22 se muestra un registro del manejo de los desechos para compostaje.

### **1.6.7 Limpieza y desinfección**

Al igual que con el manejo de desechos, los servicios de alimentos se encuentran regulados por constantes supervisiones por parte de la jefatura del departamento de Nutrición, cuentan con registros establecidos (anexo 23), en los que se debe revisar que el nivel de la limpieza sea el adecuado, además, se indican los nombres de las personas responsables, con el fin de que cada uno de los colaboradores del servicio sepa cuál es su función y su área en el momento en el que se realiza la limpieza.

En la cocina central se maneja un protocolo de higiene diario, cada día, aproximadamente a las 12:00 p. m. después de que se despachan los carros térmicos con el almuerzo, se realiza una limpieza profunda del piso de la cocina, por otro lado, en el servicio de alimentos Nutririco se realiza una limpieza minuciosa de todas las áreas al finalizar la jornada laboral y los viernes se realiza limpieza profunda de todas las áreas.

En cuanto a la desinfección, tanto de pisos, utensilios y alimentos, se utilizan desinfectantes especiales con una disolución adecuada para cada fin, en el anexo 24 se aprecia este tipo de dispensadores, los cuales funcionan con una manguera que se conecta a una llave de agua potable, el dispensador se encarga de la dosificación del desinfectante y el colaborador únicamente debe colocar en un recipiente la cantidad que desee para realizar su labor.

### 1.6.8 Puntos críticos de control

Se realiza el análisis de los puntos críticos de control de dos platillos, pescado empanizado en salsa tártara y *omelette* de jamón y queso. El flujo de procesos para el pescado empanizado en salsa tártara se encuentra en el anexo 25, posteriormente, en el anexo 26 se encuentra el árbol de decisión para puntos críticos de control para dicho flujo de procesos, en este se evalúan ciertos aspectos que permiten determinar los posibles puntos críticos de control que se encuentran.

La primera fase corresponde a la recepción del pedido del pescado crudo, esta se realiza en la cocina central y es el encargado de bodega o el encargado de compras, el responsable de asegurar la calidad del producto enviado y si existen medidas preventivas de control. En cuanto a la recepción de pedidos, por su naturaleza cárnica, es evidente que el producto necesita un control para mantener estándares de inocuidad, ya sea con la toma de temperatura, la ausencia de cristales de descongelación y recongelación, como se describe más adelante, el servicio de alimentos cuenta con controles establecidos para la recepción de pedidos, este tipo de fase puede producir una contaminación con peligros identificados que puede llegar a producir niveles altos de microorganismos, tiene la ventaja de que, al ser una fase inicial, puede controlarse posteriormente, en caso de tener un nivel aceptable de riesgo, por medio de una fase posterior como la cocción. De igual manera sucede con las siguientes fases: almacenamiento, movilización, el sacado del empaque y el adobe y empanizado del mismo.

La fase de cocción representa un punto crítico de control importante, ya que por medio de esta se pueden controlar niveles medios o aceptables que se hayan

desencadenado en las fases iniciales. El punto más importante es que este alimento logre alcanzar la temperatura adecuada para su completa cocción interna y externa. Las fases culminantes de mantenimiento del pescado, tanto en can Carrier como en la barra de servicios, se relacionan con la importancia del mantenimiento de una temperatura idónea, fuera de la zona de peligro y como se menciona en puntos anteriores. Esta es una de las debilidades del servicio de alimentos. Finalmente, servir la porción implica un manejo inocuo del alimento para que no exista ninguna clase de contaminación física o química que afecte la salud del consumidor.

El *omelette* de jamón y queso se presenta en el anexo 27 y el diagrama de flujo que se presenta en el anexo 28 (un árbol de decisión para puntos críticos de control). Este *omelette* se prepara en el momento en el que lo soliciten, de manera que hay muchos factores que pueden comprometer la inocuidad de este alimento.

Para la recepción de materia prima, huevos, queso y jamón se aplican los mismos estándares que se aplican con cualquier pedido de esta naturaleza, por lo que su recepción y adecuado almacenamiento representa un punto crítico de control. Además, producirse una contaminación que aumente los niveles a inaceptables, si esto pasara, no podría cubrirse con una cocción posterior, de igual forma, la movilización tiene un control para asegurar la inocuidad, dicho protocolo puede apreciarse en el anexo 29, toda materia prima que se transporte va en su respectivo empaque, completamente cerrado.

En el proceso de preparación de los alimentos se manejan las reglas de manipulación de alimentos adecuadas que evitan que se dé la contaminación cruzada, esta es la fase más riesgosa es al momento de preparar el *omelette*, ya que el

colaborador responsable debe transportar los ingredientes desde la barra de servicio en la que se encuentran el jamón y el queso (ver anexo 30) hasta la plancha. De atravesar aproximadamente dos metros de distancia, aunque la cocción posterior puede minimizar los riesgos, al igual que en la mayoría de procesos. Los servicios de alimentos cuentan con un protocolo de recepción de materia prima que se detalla en el anexo 31.

### **1.6.9 Análisis de compras**

Ambos servicios de alimentos, al estar bajo la misma administración, se rigen por las mismas normas, el departamento de nutrición cuenta con un protocolo establecido en el que se especifican las normas que deben seguirse para aceptar un producto, este extenso protocolo se presenta en el anexo 32 y, como puede verse, indica las características de los cárnicos, tipos de mercado donde puede adquirirse, cualidades que debe tener, como el olor, el color, la consistencia, textura, grasa y jugosidad, además, también se indican especificaciones para el pollo, cerdo, pescado, enlatados, frutas y vegetales, aceites y grasas, por lo que la persona encargada de recibir cada pedido debe asegurarse de cumplir con todos los puntos de aceptación, para que la materia prima cumpla con los estándares de calidad que exigen las preparaciones que se ofrecen a los pacientes y comensales externos.

### **1.6.10 Almacenamiento**

Se evalúan todos los espacios destinados al almacenamiento, como se mencionó, el servicio de alimentos Nutririco no cuenta con un espacio para dicho fin, solamente cuenta con cámaras de frío pequeñas, que deben organizarse de acuerdo

con los protocolos, los colaboradores cuentan con una tabla para recordar dichos aspectos que puede verse en el anexo 33, al no contar con más espacio de almacenamiento este servicio de alimentos debe realizar pedidos con un día de anticipación a la cocina central para que los alimentos que necesite para las preparaciones del día se transporten, sin embargo, en la bodega de la cocina central, hay un espacio destinado para el almacenamiento exclusivo de los alimentos de Nutririco. Este espacio puede observarse en el anexo 34 y el resto de espacios de almacenamiento de la cocina central pueden observarse en los anexos 35 y 36.

Al igual que para muchos de los procesos que se han descrito anteriormente, el sistema de almacenamiento también se rige por aspectos detallados en un protocolo establecido por el departamento de nutrición, dicho protocolo se presenta en el anexo 37.

A pesar de que en la bodega cada espacio se encuentra en orden y de acuerdo con normativas que se establecen en el formulario del Ministerio Salud, como se mencionó, la cocina no cuenta con un espacio destinado exclusivamente al almacenamiento de los productos para los pacientes celíacos.

En cuanto al almacenamiento en las cámaras de frío o estantes en la cocina, ya sea en Nutririco o en la cocina central, los servicios de alimentos cuentan con sistemas de etiquetas establecidos, ver anexo 38, de manera que si uno de los colaboradores abre un empaque y no utiliza su totalidad, cumple con el protocolo destinado para dicho fin, cerrando en envase si sus características lo permiten y, si no, lo envuelven minuciosamente en plástico de cocina para sellarlo posteriormente con la etiqueta con la información adecuada, para que otro colaborador pueda

determinar posteriormente si el producto puede utilizarse o debe desecharse. La información de esta etiqueta es a muy útil, no solamente para determinar las fechas de descarte, sino que permite identificar al responsable de la apertura y posalmacenamiento, en caso de que no cumpla con las normas establecidas.

Para llenar la etiqueta de manera adecuada, el colaborador se guía con unas tablas que se presentan en el anexo 39, en las que se detalla la cantidad de tiempo, posterior a la apertura del envase, en la cual debe desecharse, de acuerdo con su naturaleza.

#### **1.6.11 Análisis de producción de alimentos**

El servicio de alimentos de cocina central maneja seis tiempos de alimentación diarios, de lunes a domingo: desayuno, merienda en la mañana, almuerzo, merienda en la tarde, cena y colación nocturna, también maneja horarios extraordinarios en caso de que el paciente lo requiera, por ejemplo, en el caso de neonatos que requieran fórmulas lácteas o pacientes diabéticos con un horario especial de alimentación, por lo que la entrega de alimentos puede ser constante durante el día, de igual forma si se entrega un alimento en el tiempo establecido para el mismo y el paciente no desea consumirlo en el momento, dicho alimento se entrega a la hora que el paciente, médico o familiar indique.

En el servicio de alimentos Nutririco se manejan únicamente dos tiempos de alimentación los cuales corresponden al desayuno y almuerzo de lunes a sábado, no se ofrece al público más que los alimentos que corresponden a estos tiempos. Al terminar el tiempo establecido para la venta de desayunos, 9:30 de la mañana, el servicio de alimentos se cierra y vuelve a abrir sus puertas a las 11:00 a. m. para

cumplir con el almuerzo, al terminar, las puertas nuevamente vuelven a cerrarse a las 2:30 p. m. hasta el desayuno del siguiente día.

La cantidad de comensales varía de acuerdo con el servicio de alimentos, en cocina central la cantidad de estos depende de la demanda del hospital, pueden llegar a 50-60 raciones por día y por tiempo de alimentación, sin contar el servicio de urgencias que suele solicitar alimentación. En el Nutririco se manejan aproximadamente de 100-120 raciones por día, esto suele variar con el día y las preparaciones que se ofrezcan en el menú.

En cuanto al gramaje servido por porción, dentro del servicio de alimentos de la cocina central se tiene un buen control, siempre se utilizan los mismos instrumentos y se sirven aproximadamente las mismas cantidades en todos los platillos. En este servicio, el control que hay para servir es mayor, debido a que se sirven todos los platos prácticamente al mismo tiempo, además, se cocinan las raciones previamente, de acuerdo con la cantidad de pacientes que estén internados en el día, aspecto que ayuda a evitar la sobre o subproducción de alimentos. La administración cuenta con una herramienta que, además de medir la satisfacción del cliente en cuanto a la calidad de la alimentación y servicio recibido, determina el desperdicio que existe en plato servido, todos los días se realiza este censo entre los pacientes internados, por lo que se tiene un buen control.

En el servicio de alimentos de Nutririco, por otro lado, no se cuenta con medidas establecidas y, muchas veces, el colaborador varía el porcionador utilizado para servir, por lo que no hay un control de porciones, además, existe el problema de las variaciones que suelen realizar algunos comensales, ya que algunos tienden a

mezclar las opciones del plato del día y el colaborador encargado de servir no siempre se niega a realizar dicha acción. Además, en este establecimiento, la Dirección General prohíbe la venta de porciones separadas, solamente puede venderse desayuno o almuerzo completo, por lo que la totalidad de las porciones calculadas tiende a desequilibrarse y, en varias ocasiones, durante la supervisión del funcionamiento de dicho servicio, se tiene que encargar de forma inmediata más materia prima a la cocina central, además, como no solo los colaboradores utilizan este servicio, pues también está disponible para público en general, la demanda suele variar mucho durante la semana.

#### **1.6.12 Tipo de menú**

En ambos servicios de alimentos se maneja un menú cíclico, el cual consta de seis semanas para el servicio de alimentos Nutririco y 4 semanas para el servicio de alimentos de cocina central. Ambos menús son diferentes, ya que el de cocina central se divide para que se ajuste a las diferentes necesidades que puedan encontrarse entre los pacientes del hospital, por lo que se cataloga como un menú para dieta corriente, blanda, hiposódica, diabética, electiva o especial y para alergia alimentaria, a dichas caracterizaciones se les puede aplicar modificación de textura, según corresponda. Es importante destacar que este servicio de alimentos es abierto, a pesar de que cuenta con un menú establecido, esto para que el paciente pueda solicitar cualquier preparación que desee, siempre y cuando se mantenga dentro de lo establecido en su tipo de dieta.

El menú del hospital se caracteriza por manejar siempre un mismo patrón, el cual contiene un plato principal, una porción de harina, un acompañamiento que por

lo general es una sopa o una crema, ensalada, postre y refresco. Naturalmente, cada uno de los componentes sufre variaciones, ya sea de textura o de estructura, según sea el tipo de dieta del paciente. Todos los elementos del menú se colocan sobre una bandeja de plástico, el plato principal se coloca en un tipo de envase plástico (no desechable) que se encarga de conservar el calor durante más tiempo, además, todo debe estar cubierto con plástico de cocina en su totalidad, para evitar que se contamine durante el tiempo de distribución, en el anexo 47 se pueden observar varios platillos de diferentes tiempos de alimentación y fechas, se nota como se trata de mantener un estándar en cuanto al despacho de alimentos.

Por otra parte, el servicio de alimentos Nutririco maneja una dieta corriente, se ofrecen dos platos fuertes por tiempo de alimentación por día, con sus respectivas guarniciones, ensaladas, postres y bebidas, este se comunica semanalmente a los colaboradores, por medio de una red computacional interna llamada *info red*. En el anexo 48 se presenta un ejemplo de algunos platillos ofrecidos al público durante el periodo de diagnóstico.

Se realiza un análisis cuantitativo sobre los menús vigentes de ambos servicios de alimentos, el desglose de dicho análisis se presenta, en primer lugar, para una semana de desayuno para cada uno de los servicios, el mismo puede consultarse en el anexo 41. Posteriormente, se realiza un análisis para cuatro semanas en cocina central en el que se evalúan almuerzos y cenas (ver anexo 42) y de seis semanas para Nutririco en el que se evalúan dos opciones de almuerzo por día de la semana de lunes a viernes (ver anexo 43).

Para el análisis sensorial de cada uno de los menús ofrecidos, se crea una plantilla en donde se realiza la evaluación de acuerdo con diferentes aspectos importantes como: tipo de cocción, sabor, olor, apariencia, textura, temperatura, tamaño de porción y armonía del platillo.

El análisis correspondiente a la cocina central se presenta en el anexo 49, para dicha observación se trabaja únicamente con el menú diseñado para la dieta corriente, pues no tiene tantas variaciones en cuanto a restricción de ingredientes añadidos, que pueden afectar los aspectos sensoriales mencionados. El menú presentado tiene pocos aspectos que se consideran inadecuados, para ninguna de las preparaciones se considera inadecuado el tipo de cocción, todas las cocciones se consideran livianas, ya que la mayoría se cocinan con métodos nutricionalmente aceptados, como al horno o al vapor.

El análisis cualitativo del servicio de alimentos se encuentra en el anexo 50, por contar con más variedad de platillos al día que la cocina central, la observación se realiza sobre una semana de desayuno y dos semanas de almuerzo. De igual forma, se analizan varios aspectos importantes, en primer lugar, se encuentran platillos no adecuados en cuanto al tipo de cocción, como empanadas, salchichón, pescado a la plancha empanizado, que se cocinan con mucha grasa, a pesar de que su cocción sea a la plancha.

También se aplica un análisis cuantitativo a los menús vigentes de los servicios de alimentos, para dicho cálculo se utiliza el programa *Valornut* de la UCR, este análisis indica que en la cocina central el 81 % de las preparaciones se encuentran sobre el límite superior del valor de adecuación mientras que, en Nutririco, el 89 % de

las preparaciones se encuentran también sobre este límite, es decir, presentan una alta densidad calórica.

En el hospital se realiza un control diario de ingesta que también evalúa el nivel de satisfacción del paciente en cuanto a la alimentación y los servicios recibidos por parte del personal de nutrición, este instrumento se encuentra en el anexo 51. Para efectos de observación de estos parámetros se toma una muestra de días que abarcan una población de setenta y cuatro pacientes, con el fin de comprobar si el menú ofrecido cumple con sus objetivos, los resultados se detallan a continuación:

En el anexo 52, en la figura 15, se muestra el porcentaje de consumo de los platillos presentados a los pacientes, un 58 % de los entrevistados consume la totalidad de los alimentos, un 28 % consume aproximadamente un 75 % de la porción servida, mientras que un 8 % consume únicamente un 50 % del plato, la menor parte de la población corresponde a un 6 % que se come únicamente un 25 % de los platillos servidos. Como puede verse en dichos resultados, el desperdicio en plato no se da en la mayor parte de la población hospitalaria, lo que indica un buen manejo en la producción.

Seguidamente, en la figura 16, se analiza el apetito de los pacientes, aspecto importante que ayuda a controlar si la alimentación brindada causa un efecto positivo o negativo, un 73 % de los pacientes califican su apetito como bueno, mientras que un 24 % refiere su nivel de apetito como regular, la minoría, un 3 % indica que su apetito es malo.

En cuanto al sabor y tolerancia que se presenta en la figura 17 de los alimentos brindados, un 89 % de los pacientes los categorizan como buenos, un 8 % considera

estos factores como regulares y solamente un 3 % indica que tanto el sabor como la tolerancia que han tenido de los alimentos ha sido mala. Los resultados indican una buena aceptación, tanto sensorial como fisiológica, por parte de los pacientes.

La variedad de los alimentos también se evalúa en el control de la ingesta, los resultados se presentan en la figura 18, para un 89 % de los pacientes la variedad de los platillos brindados es buena, mientras que para un 9 % es regular, finalmente, solo un 2 % refiere poca satisfacción en el cumplimiento de estos aspectos y los catalogan como malos.

La atención brindada por los colaboradores del departamento de nutrición también es uno de los aspectos a evaluar, lo que obtiene muy buenos resultados, ya que un 98 % de los pacientes indican que el servicio recibido es bueno y un 2 % indica que es regular, ninguno de los pacientes evaluados califica los servicios recibidos como malos o deficientes, estos resultados pueden verse en la figura 19.

El último aspecto para evaluar en el control de ingesta es si los pacientes reciben las dietas indicadas por el médico, este aspecto se cumple a la perfección, ya que los 74 pacientes analizados reciben la dieta prescrita.

Para el servicio de alimentos Nutririco no se diseñó un instrumento para analizar el nivel de desperdicio en plato y el grado de satisfacción del cliente, debido a que después de poco tiempo de iniciar la etapa de diagnóstico de servicio de alimentos el restaurante cerró sus puertas al público, por orden de la administración del hospital.

### **1.6.13 Personal del servicio de alimentos**

El personal de la cocina central trabaja turnos rotativos de 12 horas, los días libres varían y se tienen entre semana, el grupo número uno ingresa a trabajar a las

6:00 a. m. y sale a las 6:00 p. m., los sábados, domingos y lunes, posteriormente, se les brinda el día martes y miércoles libre, en los que ingresa, con el mismo horario, el grupo número dos; el grupo número retoma y trabaja jueves y viernes, la rotación se presenta los sábados, domingos y lunes libres, que fueron los días que iniciaron a trabajar, de esta manera, los turnos se rotan y se logra que ambos grupos trabajen de fin de semana por medio, en los horarios nocturnos se realiza una rotación similar.

En cada uno de los turnos hay un chef con su respectivo asistente, dos encargados de dietas, que se encargan de revisar el censo diario de pacientes y vigilar que la alimentación que se envíe a cada una de las habitaciones coincida con lo indicado para la dieta por tiempo de alimentación por paciente. Además, se cuenta con un encargado de preparaciones preliminares, un encargado de lavar la vajilla y dos asistentes de nutrición que ayudan en los demás procesos de las preparaciones, distribución de alimentos y limpieza de la cocina. Para el turno de la noche, solamente se cuenta con dos colaboradores, un encargado de cocina y un encargado de dietas que, además de supervisar y preparar los pedidos, debe encargarse de la distribución.

En estas instalaciones se encuentran tres nutricionistas, uno se encarga de lo que corresponde al servicio de alimentos de cocina central y Nutririco. En este último servicio se trabaja un único turno de 8 horas por día, se cuenta con un chef con su respectivo asistente, una persona encargada de preparaciones preliminares, un encargado de lavado de vajillas y un asistente de nutrición, que se encarga del apoyo en procesos extra o el manejo de *catering service* para eventos en el centro hospitalario. En el sector de atención al cliente se encuentra un encargado de cajas y tres asistentes de nutrición que se encargan de atender al público, los puestos de

asistente suelen variar de acuerdo con las necesidades y demandas que se den en el servicio de alimentos, además, los mismos se rotan cada cierto tiempo, a excepción de los puestos de chef y caja, por lo que todos deben manejar las labores de cada puesto.

Tanto la cocina central como el Nutririco, cuentan con el apoyo de una misma bodega de alimentos, ubicada en la cocina central, en la que trabaja un encargado de bodega que se encarga de la distribución de alimentos y productos de limpieza según se requiera y un encargado de compras que tiene como función principal el mantenimiento y manejo del inventario y abastecimiento de la bodega de alimentos y productos de limpieza según se requiera.

## **1.7 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LOS COLABORADORES**

Para evaluar la fase clínica, se desarrolla un diagnóstico sobre algunos de los colaboradores de la empresa, a estos se les aplica consulta y educación nutricional, los resultados de dichos análisis se presentan a continuación.

### **1.7.1 Metodología de evaluación de colaboradores**

Con la jefatura de nutrición se coordina la mejor manera de evaluar la mayor cantidad posible de colaboradores para definir su estado nutricional, etc., estos son aspectos de importancia, al tratarse de un centro hospitalario, por la cantidad de colaboradores, los diferentes horarios y las situaciones especiales que pueden presentarse de manera repentina y deben ser atendidas por el personal. No se logra planificar un espacio para abarcar la mayoría, por lo que se decide reunir colaboradores por medio de la médica de empresa, que selecciona a un grupo inicial

de veinticinco personas que considera, por diagnósticos realizados, que son pacientes idóneos para recibir educación y atención nutricional. Seguido a esto, se coloca una agenda digital en la *info red* de colaboradores con espacios disponibles de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

Al iniciar la etapa de consulta con los pacientes seleccionados, se incrementa el interés por parte de colaboradores de todos los departamentos, aunque no fueran seleccionados por médico de empresa, por lo que la lista de pacientes para atención nutricional se incrementa a un total de 64 personas, las cuales se toman en cuenta como muestra para determinar un requerimiento promedio, estado nutricional predominante, hábitos y estilos de vida.

### **1.7.2 Estado de salud general de los colaboradores**

El estado de los colaboradores se evalúa por medio de una anamnesis nutricional aplicada durante la asistencia a la primera consulta nutricional, esta se aprecia en el anexo 53. Se incluyen aspectos importantes para determinar hábitos y estilos de vida de cada uno de los pacientes. La mayoría de los colaboradores residen en ciudades cercanas al centro hospitalario, se encuentran en un rango de edad de entre 20-59 años y predomina el sexo femenino entre los asistentes a la consulta nutricional.

Se realiza un análisis antropométrico con los pacientes que asisten a la consulta, se realiza la determinación del estado nutricional de cada uno, esto puede consultarse en el anexo 69. En la figura 34, se encuentra que el 60 % de la población analizada se encuentra en un estado de obesidad, 31 % de la población presenta sobrepeso y una minoría del 9 % se encuentra en un estado nutricional normal, lo que

indica cifras elevadas de un estado evidente de exceso de peso en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional, que en conjunto con factores analizados revelan la necesidad de educación nutricional en esta población. Dicho análisis se representa según sexo en la figura 35.

## 1.8 ANÁLISIS DE FODA

A continuación, se presenta el análisis FODA realizado al Hospital Clínica Bíblica en donde se contemplan los aspectos más relevantes del diagnóstico aplicado a nivel institucional, clínico y de servicio de alimentos.

*Tabla 1. Análisis FODA institucional*

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambos servicios de alimentos cuentan con alto presupuesto que les permite ofrecer menús de calidad a los comensales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal manejo de las temperaturas que compromete la inocuidad de los alimentos brindados a los usuarios.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El menú se encuentra en un cambio constante que agrada a los usuarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutririco cuenta con un desequilibrio en producción.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El departamento de nutrición se mantiene en constante actualización para aplicar técnicas actuales y funcionales en el funcionamiento de este.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco tiempo del personal para recibir capacitaciones.</li> <li>• La cocina central no cuenta con un espacio destinado al almacenamiento de productos</li> </ul>

- 
- Ambos servicios de alimentos cuentan con supervisión directa y constante sobre los colaboradores lo que permite un cumplimiento a cabalidad de las funciones de cada puesto.
  - libres de gluten ni un protocolo a seguir para cumplir con lo establecido por la ley.
  - No hay un nutricionista de empresa encargado exclusivamente a la educación e intervención nutricional de los colaboradores.

### **Oportunidades**

- El centro hospitalario cuenta con un espacio destinado para la práctica de actividad física impartiendo clases de zumba gratis y entrenamiento funcional a bajo costo para los colaboradores.
- Tanto la institución como el departamento de nutrición se encuentran anuentes a recibir estudiantes para prácticas o rotaciones.

### **Amenazas**

- Sodas y restaurantes de comida rápida son muy accesibles para los colaboradores tanto física como económicamente.
- Los horarios de los colaboradores pueden ser muy largos y exigentes por lo que se limita el tiempo para realizar actividad física.

## 1.9 JUSTIFICACIÓN

Uno de los problemas encontrados en los análisis realizados es el manejo adecuado de la temperatura de los alimentos, sobre todo en fases de mantenimiento de los mismos fuera de la zona de peligro, los colaboradores no manejan la información básica acerca de las temperaturas que se deben tener, además, a pesar de contar con formularios para el control, no los utilizan.

Es necesario adoptar un espacio destinado al almacenamiento de productos libres de gluten, así como la creación de un instrumento que apoye la norma nacional de atención a personas con enfermedad celiaca.

Otro de los problemas es gramaje servido en el servicio de alimentos Nutririco, en el que los colaboradores no tienen conocimiento de un estándar de la porción que debe servirse al comensal, lo que pone en desequilibrio la producción calculada.

En la fase de análisis de servicio de alimentos, la mayor parte de las preparaciones encuentran altos porcentajes de adecuación, lo que indica un elevado valor calórico, además, no están estructurados sobre un plan dietético establecido lo que dificulta el equilibrio entre calorías y macronutrientes.

En el aspecto clínico, el principal problema es el alto porcentaje de obesidad en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional, además de la falta de motivación y patologías asociadas con malos hábitos de alimentación, así como el hecho de que no haya un profesional en nutrición que se encargue exclusivamente de educar e intervenir a esta población.

## **1.10 OBJETIVO GENERAL**

Realizar una intervención nutricional en el Hospital Clínica Bíblica, mediante asesorías en el servicio de alimentos, apoyo y educación nutricional a los colaboradores, durante una pasantía de 640 horas en el periodo de febrero-junio del 2018.

## **1.11 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Realizar una evaluación cuantitativa y cualitativa del menú actual de cocina central y Nutririco que indique el valor nutricional de los mismos, además, de sus características sensoriales.
2. Desarrollar un protocolo que establezca pautas básicas para el manejo de temperatura en el servicio de alimentos, por medio de educación nutricional y actualización de conocimientos de inocuidad.
3. Afinar el tamaño de porción servida en el servicio de alimentos Nutririco, por medio de la utilización del equipo menor disponible.
4. Construir un protocolo que permita que la institución cumpla con lo establecido en la norma nacional de atención a personas con enfermedad celiaca.
5. Diseñar un menú cíclico para los servicios de alimentos de cocina central y servicio de alimentos Nutririco que cumpla con los estándares de la institución.
6. Brindar asesoría nutricional a los colaboradores del Hospital Clínica Bíblica, por medio de consulta y educación nutricional.

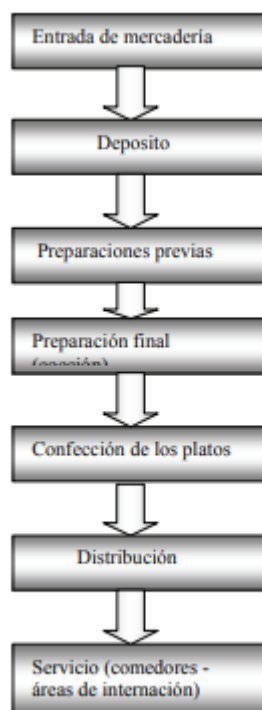
## **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO**

## 2.1 SERVICIOS DE ALIMENTOS

Los servicios de alimentos tienen varios tipos de clasificaciones, según su naturaleza, de acuerdo con el tipo de servicio también existen normas de generales que deben seguirse. En Costa Rica, existe un reglamento establecido para el funcionamiento de los servicios de alimentos orientados al público; una de las estipulaciones más importantes es que todas aquellas personas que laboren en un servicio de alimentación deben contar con un carné de manipulación de alimentos, que debe actualizarse cada cinco años, por medio de un curso de actualización impartido por un profesional acreditado por el Instituto Nacional de Aprendizaje (Sistema Costarricense de Información Jurídica, 2012).

Sin importar la naturaleza del servicio de alimentos, es importante destacar que la producción de alimentos se caracteriza por el recorrido que hace cada preparación ofrecida al comensal, desde su recepción hasta su distribución, en dicho camino sufre muchas transformaciones que requieren de diferentes recursos, además, debe desarrollarse en sitios que presenten las condiciones adecuadas para asegurar inocuidad y evitar algún tipo de contaminación cruzada, por esto, una planificación de procesos correcta puede optimizar recursos, disminuir tiempo, disminuir costos y supervisar de mejor forma la producción (Scacchia, 2013).

Figura 2. Descripción de flujo de producción en un servicio de alimentos



Fuente: (Scacchia, 2013)

Los servicios de alimentos pueden dividirse en diferentes tipos, como se menciona anteriormente, dichas clasificaciones se presentan a continuación:

- Dependencia: esto quiere decir que el servicio dependerá de si recibe apoyo económico estatal o si debe financiarse por sus propios medios.
- Características de la alimentación: esta clasificación se realiza de acuerdo con la cantidad de raciones servidas durante el día.
- Características de la población asistida: esto varía de acuerdo con los grupos etarios o con situaciones fisiológicas.
- Sistemas de adquisición de alimentos: estos pueden ser centralizados o descentralizados, de acuerdo con la distribución de los alimentos.

- **Objetivos:** estos pueden tener un enfoque comercial o terapéutico, en el caso de esta institución, se puede decir que tiene un objetivo mixto.
- **Características de los productos a adquirir:** esta categoría se relaciona con el grado de elaboración y conservación de los alimentos (Scacchia, 2013).

### **2.1.1 Diseño de menú institucional**

Antes de iniciar cualquier diseño de menú se deben tener en cuenta los factores que caracterizan a la institución para la cual se desea realizar el menú, de manera que los mismos se adapten y puedan satisfacer las necesidades de los comensales. Una vez que se establezcan estos puntos, se deben establecer el patrón alimentario que se utilizará, el tipo de menú que se trabajará, ya sea cíclico, por escalerilla o por competencias, etc., así como el presupuesto con el que se cuenta para la realización de este (Scacchia, 2013).

### **2.1.2 Servicios de alimentos hospitalarios**

Este sistema de producción de alimentos debe desarrollarse con más cuidado y apego a las normas de higiene e inocuidad, ya que una enfermedad que se transmite por medio de alimentos puede llegar a tener niveles de afectación más severos en los pacientes, mucho más en aquellos inmunocomprometidos (Gonçalves, Rodríguez, Almeida, Pereira y Buchweitz, 2015). Además, la alimentación a nivel hospitalario es la base del soporte nutricional, ya que de un 85 % - 90 % de los pacientes se mantienen con vía oral activa (Benítez Brito *et al.*, 2016).

La alimentación brindada a nivel hospitalario debe ser completa a nivel nutricional y energético, además debe adecuarse para aquellos pacientes que por su condición fisiopatológica presentan un gasto energético significativo, la distribución de macronutrientes estándar debe ser la siguiente:

*Tabla 2. Distribución de macronutrientes para dieta hospitalaria*

Macronutrientes	Porcentaje de VCT
Carbohidratos	50-55 %
Proteína	15-20 %
Grasa	30 %

Fuente: (Zapatel, 2013)

Como puede verse en la tabla anterior, la recomendación de proteínas aumenta ligeramente con respecto a valores recomendados para individuos sanos, ya que el estado de catabolismo en el que se encuentran los pacientes hace que aumente este tipo de requerimiento, el valor de las grasas debería corresponder casi en su totalidad o mínimo la mitad al cubrimiento con ácidos grasos monoinsaturados, el resto debe cubrirse con ácidos poli y en menor medida con saturados, finalmente, los carbohidratos deben procurar ser cubiertos en su mayoría por carbohidratos complejos (Zapatel, 2013).

Según Zapatel (2013), en cuanto a la distribución del valor calórico total, se recomienda que se haga de acuerdo con los tiempos de alimentación que normalmente se distribuyen en el centro hospitalario, un aproximado puede ser destinar un 25 % de VET al desayuno, 15 % a la merienda, 30 % al almuerzo y 30 %

a la cena. Sin embargo, esto es en caso de realizar una única merienda durante el día, esta cambia en este centro hospitalario ya que se realizan cinco tiempos de alimentación, lo que destina menos porcentaje del VET para las meriendas y la cena.

Todo el personal que labore en el servicio de alimentos debe conocer bien todas las políticas del sistema para realizar sus labores de la forma más inocua, la metodología usada para la atención del paciente debe ajustarse tanto al estado físico como mental de estos y en conjunto con el personal de enfermería y limpieza deben asegurar que las condiciones corporales (de posición) y ambientales sean las mejores para que el paciente pueda realizar su ingesta de la mejor forma posible (Salas-Salvadó, 2008).

Tanto la administración del hospital como la administración del servicio de alimentos, deben tener claros datos epidemiológicos sobre la presencia de alguna enfermedad de transmisión alimentaria, para que pueda prevenirla. La prevención únicamente se logrará por medio de educación nutricional con los colaboradores involucrados en el procesamiento de alimentos, para que logren un aprendizaje significativo que asegure la inocuidad alimentaria (Lorenzo y Gálvez, 2015).

### **2.1.3 Manejo de temperatura en el servicio de alimentos**

La conservación de los alimentos puede tornarse difícil si no se cumple con las condiciones necesarias para evitar un rápido deterioro, esto va a depender, en primer lugar, de las características propias de cada alimento y de los factores que deben combatirse, uno de los factores que tiene más importancia en servicio de alimentos es el manejo inocuo de la temperatura, tanto de almacenamiento como de mantenimiento (INA, 2015).

La refrigeración se considera un punto crítico de control, ya que muchas veces los alimentos se mantienen gran cantidad de horas en rangos de temperatura inadecuados para su mantenimiento y preservación, la temperatura ideal de refrigeración debe ser entre 0°C y 5°C, se establece como un límite crítico si el alimento alcanza una temperatura de 8°C y el alimento almacenado no se mantiene más de 24 horas en el rango de temperatura óptimo (Bustos, Franulic y Farías, 2016).

La temperatura ideal para que se dé crecimiento bacteriano es de 36 °C a 37 °C, este es el rango de temperatura en donde las bacterias pueden llegar a crecer con más velocidad, sin embargo, hay un rango establecido que va desde los 5 °C hasta los 63 °C llamado zona de peligro, en la que se da la multiplicación de las mismas, las bacterias pueden empezar a morir en un valor de temperatura mayor a 63 °C, sin embargo, aún pueden quedar algunas vivas, por lo que es necesario aplicar una temperatura de aproximadamente 100 °C para eliminar las que queden vivas (Ortiz, Ortiz, y Muela, 2016).

## **2.2 SALUD A NIVEL EMPRESARIAL**

Es primordial que los colaboradores cuenten con espacios o recursos que permitan el mantenimiento o el mejoramiento de su estado de salud, a nivel nutricional, se pueden realizar grandes aportes que permitan al colaborador incrementar su calidad de vida e indirectamente su productividad en el trabajo.

La educación nutricional en el trabajo puede ser una herramienta muy sólida si se combina con intervenciones individuales y grupales, ya que por medio de esta

pueden reducirse factores de riesgo por medio de cambios básicos en sus hábitos y alimentación (Salinas, Lera, González y Vio, 2016).

## **2.3 ENFERMEDADES METABÓLICAS**

Según cifras de las Organización Mundial de la Salud, las enfermedades no transmisibles pueden acabar con la vida de 41 millones de personas alrededor del mundo, cada año y que esta cifra es equivalente al 71 % de las muertes que se producen mundialmente, estas cifras son alarmantes ya que este tipo de padecimientos puede ser perfectamente prevenible y puede evitar con la mejora y modificación de hábitos cotidianos. Las cardiopatías, representan la cifra más alta del porcentaje anteriormente mencionado, ya que pueden llegar a producir 17,9 millones de muertes anuales, seguidas por cáncer, enfermedades respiratorias y la diabetes (OMS, 2018).

Una recopilación de estudios recientes coincide en que la modificación de hábitos, tan simples como subir las escaleras en lugar de utilizar ascensores y realizar más actividad física de la mano con mejoras en la dieta pueden conducir con seguridad a la pérdida de peso y la necesidad de medicación para controlar los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras similares (Fox *et al.*, 2015).

## **2.4 ESTADO NUTRICIONAL**

La OMS define el estado nutricional como una condición que presenta un organismo sobre la relación que existe entre los requerimientos nutritivos, la ingestión y la absorción de los mismos y la forma en que estos se utilizan a nivel corporal, por

esto, se dice que la situación mundial en la que se desarrollan los aspectos relacionados con nutrición ha sufrido modificaciones en los últimos años, ya que algunas proyecciones indican que, para el año 2020, dos tercios de la población padecerán enfermedades no transmisibles relacionadas directamente con la dieta y el estado nutricional (Savino, 2011).

La valoración del estado nutricional es el primer paso del tratamiento de esta índole, por medio de esta valoración se pueden determinar factores de riesgo y predecir posibilidades de presentar complicaciones relacionadas con el mismo, por esta razón, se considera de gran importancia aplicar una anamnesis bien desarrollada que permita destacar puntos importantes que determinen el estado nutricional del paciente de forma integral y no solamente antropométrica (Olmos, 2012).

El índice de masa corporal es el factor que se utiliza con mayor frecuencia para la clasificación del estado nutricional, sin embargo, no es el único método, se dice que este es el que ha demostrado tener mayor correlación con el porcentaje de grasa corporal y el riesgo de morbilidad y mortalidad, este índice se puede clasificar de la siguiente manera según (Hernández, 2010).

*Tabla 3. Clasificación de estado nutricional según índice de masa corporal*

<b>Clasificación</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Riesgo de trastornos asociados</b>
Normopeso	18.5-24,9	Medio
Sobrepeso grado I	25-26,9	Aumentado
Sobrepeso grado II	27-29,9	Moderado

Obesidad grado I	30-34,9	Alto
Obesidad grado II	34-39,9	Muy alto
Obesidad mórbida	40-49,9	Muy alto
Obesidad extrema	>50	Extremadamente alto

---

Fuente: (Hernández, 2010)

Existen muchos de factores que pueden alterar fácilmente el estado nutricional de un individuo, el hecho de que la población se enfrente en la actualidad a una transición nutricional hace que la ingesta calórica sea mayor y que la calidad de dicha ingesta disminuya junto con el nivel de actividad física (Álvarez, Goez, y Carreño, 2012).

## 2.5 OBESIDAD

La obesidad funciona como un fenómeno que, como se mencionó, responde a cambios realizados en la dieta y en los estilos de vida, además, puede estar ligada a diferencias genóticas que se relacionan con los factores de supervivencia en ambientes difíciles. Algunos estudios indican que la respuesta metabólica puede generarse por estados de carencia, que ocasionan que deba darse una mayor utilización de energía y, por lo tanto, se dé un mayor almacenamiento de la misma. Se dice que un recién nacido de una madre que haya presentado problemas de desnutrición tiene más posibilidades de desarrollar sobrepeso y obesidad en alguna etapa de su vida, lo que resalta la importancia de la modificación de hábitos desde el vientre (Savino, 2011).

## **2.6 MANEJO NUTRICIONAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)**

La HTA puede ser una consecuencia de malos estilos de vida, se caracteriza por el incremento continuo de la presión en sangre, lo que representa valores superiores a 135/85 mmHg, una de las características de esta enfermedad es que es asintomática, las posibilidades de padecerla aumentan con la edad, además, aumenta el riesgo de padecer cardiopatías y de sufrir accidentes cerebrovasculares (Rodríguez Hernández, 2012).

El control del peso corporal es la intervención que tiene un impacto mayor en la disminución de la presión arterial, puede observarse una disminución de aproximadamente 1 mmHg en los valores de presión sistólica, no solamente en hipertensos, sino también en normotensos, por lo que alcanzar un IMC dentro de valores normales puede ayudar a reducir considerablemente los valores elevados de la presión arterial (Cuffaro y Waisman, 2017).

## **2.7 MANEJO NUTRICIONAL DE LAS HIPERLIPIDEMIAS**

Las hiperlipidemias se pueden definir como una condición carente de síntomas cuando se encuentra en fases tempranas, además, se considera uno de los factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares que, como se mencionó, ocupan los primeros lugares en el mundo, en cuanto a mortalidad (Rodríguez, Piña, Gómez, y Reyes, 2016).

La concentración plasmática de lípidos puede ser muy sensible a las variaciones del peso corporal y los cambios en la composición dieta, esta puede variar

en cuanto a la calidad y la cantidad de los carbohidratos y las grasas que se ingieren en la dieta, la cantidad recomendada de estos los nutrientes en la dieta van a depender del tipo de hiperlipidemia (Faludí *et al.*, 2017).

## **2.8 MANEJO NUTRICIONAL DE LA GASTRITIS**

La gastritis se origina como consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa a nivel gástrico, esta alteración puede ser causada por infecciones por *Helicobacter pylori*, sustancias químicas e incluso alteraciones hormonales. La gastritis puede clasificarse en dos tipos, aguda, que se da como un inicio súbito de la inflamación y síntomas característicos o, puede ser crónica, esta se desarrolla a lo largo de un periodo; cualquiera de los dos tipos puede manifestarse por distintos síntomas, como náuseas, vómitos, malestar general, anorexia, hemorragia y dolor epigástrico (Mahan, Escott-Stump y Raymond, 2012).

El manejo dietoterapéutico de la gastritis incluye comer en intervalos regulares, de manera relajada masticando bien los alimentos, en especial aquellos de naturaleza más fibrosa, además, se debe recomendar al paciente evitar alimentos que puedan causar molestia o dolor, que produzcan gases o que sean irritantes, por ejemplo, la cafeína y el alcohol, nuez moscada, pimienta, ajo y chile (Lutz y Przytulski, 2011).

## **2.9 EFECTO DEL ESTRÉS EN LA ALIMENTACIÓN**

El estrés funciona como una respuesta no específica hacia una demanda presentada por el organismo, cuando se presenta, se describe como un desbalance del equilibrio homeostático que responde a un cambio en los requerimientos, por lo

que el organismo busca cómo compensar la pérdida de la homeostasis por medio de diferentes herramientas, una de esas herramientas es la ingesta de cierto tipo de alimentos (Vásquez *et al.*, 2016).

Ciertos niveles de estrés ocasionan un estado de alerta en el organismo, lo que lo mantiene alerta y lo prepara para una eventual respuesta de defensa, por lo que hace uso de los depósitos energéticos que tenga almacenados. Este mecanismo hace que el organismo aumente la producción de glucocorticoides lo que provoca una liberación de glucosa en sangre que, al ser utilizada por el organismo en una fase de estrés, hace que se deba recuperar dicha glucosa por medio de una ingesta calórica posterior (Vásquez *et al.*, 2016).

Se debe prescribir, al paciente bajo niveles de estrés, la ingesta de ciertos alimentos fuente de nutrientes que pueden mejorar o disminuir la respuesta del organismo, dichos alimentos se presentan a continuación:

*Tabla 4. Alimentos para el control del estrés*

<b>Nombre de la vitamina</b>	<b>Fuentes alimentarias</b>	<b>Función</b>
Vitamina B 1 Tiamina	Bacalao, germen de trigo, maní, avena, cerdo y pan.	Produce efectos sobre el sistema nervioso, la actitud mental y el estado de ánimo. Ayuda en casos de depresión, irritabilidad, pérdida de memoria o concentración

Vitamina B 2 Riboflavina	Hígado, leche, queso, huevos, vegetales verdes, avena y leguminosas.	Beneficia la visión y alivia la fatiga de los ojos
Vitamina B 3 Niacina	Carne magra, pescado, salvado de trigo, maní, el germen y harina integral de trigo, orejones de melocotón y albaricoque, maíz, chile rojo, vegetales de hoja, tomate, melón, mango, leche, queso y huevos.	Es vital en la liberación de energía para el mantenimiento de la integridad de todas las células del organismo y para formar neurotransmisores.
Vitamina B 5 Ácido pantoténico	En todas las carnes y vegetales, en especial en el hígado, las frutas frescas y los frutos secos	Ayuda a liberar energía de los alimentos, a la conversión de grasas y azúcares en energía, además, ayuda a la síntesis de anticuerpos y al desarrollo del sistema nervioso y previene la fatiga
Vitamina B 8 Biotina	Hígado, nueces, mantequilla de maní, leguminosas, yema de huevo y coliflor.	Alivia dolores musculares, ayuda a combatir la depresión y la somnolencia.
Vitamina B 12	Principalmente alimentos de origen animal: carne, pollo,	Participa en el metabolismo normal del sistema nervioso y

Cobalamina	pescado, huevo, productos lácteos.	mejora la concentración de la memoria y alivia la irritabilidad.
Vitamina B 15 Ácido pangámico	Levadura, semillas de ajonjolí y ayote y los cereales integrales.	Estimula las respuestas del sistema inmunológico, acelera la recuperación de la fatiga.
Colina	levadura, germen de trigo y vegetales verdes.	Produce en el cerebro una sustancia que fortalece la memoria. Participa también en la transmisión de los impulsos nerviosos y contribuye a eliminar toxinas del organismo.
Vitamina E	Aguacate, brócoli, ciruela, espinacas, espárragos, manzana, moras, bananas, tomate y zanahoria.	Alivia la fatiga.
Vitamina C Ácido ascórbico	Coles de Bruselas, Coliflor, Fresas, Kiwi, Limón, Melón, Naranja, chile, Nabo, Tomate, guayaba, cas	Fortalecimiento de las defensas de nuestro organismo.
Calcio	Leche y productos lácteos, sardinas enlatadas (huesitos),	Es vital para la transmisión nerviosa.

	hortalizas de hoja verde, berros, semillas de ajonjolí y perejil.	
Fósforo	Carnes, leche, huevo, pescados y cereales integrales	Esencial para la producción de energía a través de los alimentos, así como para la constitución de las células.
Zinc	Carnes: rojas, pescado, aves, sardinas, mariscos, yema de huevo. Algas, pecanas, soya, cereales integrales.	Intervienen la respuesta frente al estrés. Intensifica la respuesta inmunológica del organismo.

---

Fuente: (Zúñiga, 2016)

## **2.10 RELACIÓN DE LAS HORAS DE SUEÑO CON LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN**

La cantidad de alimento que suele ingerirse puede estar relacionado con la cantidad de horas de sueño, hay un enlace entre los neuropéptidos y la regulación del sueño y la saciedad, ya que la cantidad de sueño producida en 12 horas va a predecir la ingesta en 12 horas posteriores a la misma, esta ingesta puede producir también efectos sobre el incremento del sueño en etapa REM, de manera que se produzca un desbalance (Velayos, 2009).

Existe evidencia presentada en diferentes estudios que indica que pocas horas de sueño conducen a un mayor riesgo de un estado nutricional de obesidad, esto

debido a mecanismos involucrados que hacen que haya una alteración en el perfil metabólico, lo que afecta directamente los niveles de insulina, leptina, grelina y cortisol que se asocian con la restricción de sueño y, a la vez, crean resistencia a la insulina, lo que provoca un estado de alerta que activa el sistema nervioso simpático que disminuye la saciedad, aumentando el apetito (Durán-Agüero *et al.*, 2016).

## **2.11 MODELO VARK PARA EVALUACIÓN DE ESTILOS DE APRENDIZAJE**

El modelo Vark se diseñó con el fin de proveer un valor cuantitativo que permita clasificar estilos de aprendizaje, funciona por medio de la evaluación de cuatro modalidades sensoriales: visual, auditivo, textual y kinestésico, los individuos que realizan este *test* pueden llegar a presentar desde uno hasta los cuatro estilos de aprendizaje. Este tipo de herramientas ayuda a que la educación pueda adaptarse al individuo, de acuerdo con sus fortalezas, así se puede lograr que el aprendizaje se dé de forma significativa (García, 2007).

## **CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

En este capítulo se desarrollan las actividades realizadas, tanto para evaluación como para intervención nutricional en el Hospital Clínica Bíblica, durante el periodo febrero-junio del 2018.

La primera fase se realizó sobre y únicamente el servicio de alimentos, en donde se evaluó tanto el servicio perteneciente a la cocina central del centro médico como un segundo servicio de alimentos abierto al público general, que también administra el departamento de Nutrición. Aunque la evaluación se inició con ambos servicios de alimentos, el periodo de intervención se concluyó únicamente con el servicio de alimentos de cocina central, debido al cierre del establecimiento Nutririco, por causas administrativas de la institución.

La segunda fase de la pasantía se orientó a la atención clínica nutricional de los colaboradores del hospital, los cuales se contactaron, en primera instancia, por medio del médico de empresa, a estos también se les aplicaron diagnósticos e intervenciones por medio de educación nutricional.

### **3.1 ACTIVIDAD 3.1 DIAGNÓSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS**

Objetivo: Identificar debilidades que pongan en riesgo la inocuidad alimentaria dentro del servicio de alimentos Nutririco y cocina central del Hospital Clínica Bíblica.

*Tabla 5. Evaluación diagnóstica de servicios de alimentos*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Observación de registros existentes para la administración del servicio de alimentos y aplicación de guía de Ministerio de Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 colaboradores de planta de servicio de alimentos de cocina central y Nutririco</li> <li>• 3 colaboradores del Personal administrativo de departamento de nutrición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapicero</li> <li>• Tabla porta papeles</li> <li>• IPad</li> <li>• Computadora</li> </ul>	Se aplica el instrumento para la evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público dos veces, una para cada servicio de alimentación mencionado, para reforzar otros puntos importantes se revisa	Guía para la evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público (ver anexo 12)	Al aplicar la herramienta el puntaje obtenido en la evaluación fue de 176 puntos, para la cocina central, equivalente a un 93 % mientras que el servicio de alimentos Nutririco

---

documentación	obtiene 186
existente del	puntos
departamento	equivalentes
para la	a un 95 %
administración	siendo
y gestión de	ambos
ambos	clasificados
servicios de	en la
alimentos.	categoría de
	buenas
	condiciones.

---

Fuente: (Elaboración propia, 2018)

### 3.1.1 Sistematización

La primera fase de la pasantía se inició con el diagnóstico de las condiciones de infraestructura de ambos servicios de alimentos, para la evaluación de estos se aplicó el instrumento del Ministerio de Salud, para la evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público. Las calificaciones obtenidas por ambos servicios de alimentos son las más elevadas que establece este documento, por lo que cumplen con lo establecido en cuanto a espacio físico y condiciones de almacenamiento.

En cuanto al puntaje obtenido en la evaluación, como se mencionó, la cocina central obtuvo 176 puntos, equivalente a un 93 %, mientras que el servicio de

alimentos Nutririco obtuvo 186 puntos equivalentes a un 95 %, ambos fueron clasificados en la categoría de buenas condiciones.

Se realizó una revisión de los protocolos establecidos por el departamento de nutrición para el control de aspectos como manejo de desechos líquidos y sólidos, limpieza y desinfección, puntos críticos de control, manejo de compras, almacenamiento y producción y, por medio de observación, se comprobó que dichos protocolos son supervisados constantemente por la jefatura del departamento y, por lo tanto, los colaboradores se apegan al cumplimiento de los mismos

### **3.2 ACTIVIDAD 3.2 REGISTRO Y CONTROL DE TEMPERATURA EN SERVICIO DE ALIMENTOS**

Objetivo: Evaluar las temperaturas de los servicios de alimentos Nutririco y cocina central del Hospital Clínica Bíblica, para la detección de zona de peligro y riesgo de inocuidad en el servicio de alimentos.

*Tabla 6. Control de temperatura en servicios de alimentos*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Se brinda capacitación sobre el manejo inocuo	15 colaboradores de ambos servicios de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termómetro</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Guantes</li> <li>• Cubrebocas</li> <li>• Reloj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se toma la temperatura de diferentes alimentos en diferentes tiempos de alimentación y diferentes fechas con el</li> </ul>	Plantilla para el registro de temperatura	Al realizar el análisis de temperaturas se encuentra que en cocina central un 68 % de las preparaciones se encuentra

<p>de temperaturas en el servicio de alimentos y como apoyo a la misma se crea un protocolo para el manejo de temperatura en el servicio de alimentos que sirva como apoyo a futuras capacitaciones para reforzamiento o nuevos colaboradores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malla</li> <li>• IPad</li> <li>• Computadora</li> </ul>	<p>fin de encontrar alimentos en zona de peligro, además, de esto, se aplica un diagnóstico de conocimientos básicos de manipulación de alimentos en su mayoría con contenido sobre temperatura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se crea protocolo para manejo de temperatura</li> <li>• Se aplica educación nutricional por medio de la capacitación: Manejo básico de inocuidad y temperatura en el servicio de alimentos</li> </ul> <p>de en cocina en zona de peligro mientras que en Nutririco el 33 % de las preparaciones analizadas manejan valores dentro de este rango. Al aplicar el diagnóstico a los colaboradores se encuentran muchos vacíos en los conocimientos básicos de inocuidad y manejo de temperatura de conocimientos básicos que se corrigen levemente después de aplicar educación nutricional.</p>
---	--	---

### 3.2.1 Sistematización

La temperatura es uno de los pocos problemas encontrados en el servicio de alimentos, por lo que se decidió realizar un muestreo de temperatura en diferentes fechas, preparaciones y lugares de permanencia de alimentos cocidos.

En dicho muestreo, se encontró que alimentos pertenecientes a las preparaciones de cocina central, como vegetales y algunas carnes permanecen durante un periodo considerable para la multiplicación bacteriana con temperaturas dentro de la zona de peligro. En Nutririco hay variaciones de temperatura de alimentos como plátanos maduros o los pertenecientes a la barra fría, para este último detalle se observa que los colaboradores no colocan hielo debajo de los contenedores lo que facilita la ganancia de calor de dichos productos.

Al encontrar estas irregularidades, se decidió aplicar un diagnóstico sobre aspectos básicos de manejo inocuo de temperaturas, al iniciar el material correspondiente a la evaluación de conocimientos de manejo de temperaturas, empezaron a verse resultados más importantes en cuanto a la carencia de información que los colaboradores manejan al respecto. Por ejemplo, en la pregunta ¿Cuál es la temperatura interna a la que deben llegar las carnes rojas? nueve de los participantes logran acertar la respuesta, dicho comportamiento puede apreciarse en la figura 7, sin embargo, esta es una de las pocas respuestas que logró un resultado positivo en cuanto a temperaturas.

En la figura 8, se preguntó al colaborador sobre la temperatura interna adecuada, en esta ocasión se consultó para el pavo o pollo, al igual que la pregunta anterior, la mayoría de los colaboradores, en este caso siete, lograron acertar el

resultado correcto. En cuanto al alcance de temperatura interna de la carne molida, diez personas indicaron que la opción correcta son 74°C y solamente cinco personas acertaron la respuesta (ver figura 9).

En la pregunta número ocho del cuestionario diagnóstico, en donde la interrogante era la temperatura interna que debe alcanzar la carne de cerdo, solamente tres personas indicaron la temperatura correcta y la mayoría, siete personas, marcaron una respuesta distinta a la esperada, este análisis se refleja en la figura 10.

Una de las preguntas más importantes era sobre las temperaturas correspondientes a la zona de peligro, las respuestas a la misma se encuentran en la figura 11 solamente siete personas lograron acertar. Esto es alarmante, pues el mantenimiento de los alimentos fuera de este rango es uno de los puntos básicos que debe contemplar cualquier manipulador de alimentos. Finalmente, al preguntar a los colaboradores evaluados sobre cuál es la temperatura ideal de refrigeración, como puede verse en la figura 12, solamente siete personas, no representadas por la mayor parte, pudieron acertar el dato.

Esto se aplicó como medida una capacitación, para recordarle al personal dichos aspectos, el material realizado para esta capacitación puede verse en el anexo 70. Se decidió, además, crear un protocolo que permita a la administración del departamento establecer nuevas capacitaciones, el protocolo puede encontrarse en el anexo 71.

### 3.3 ACTIVIDAD 3.3 CONTROL DE PRODUCCIÓN EN SERVICIO DE ALIMENTOS NUTRIRICO

Objetivo: Afinar el tamaño de porción servida por comensal para el manejo y cálculo de producción en el servicio de alimentos Nutririco del Hospital Clínica Bíblica.

*Tabla 7. Afinamiento de porciones en servicio de alimentos*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Se crea un manual para el uso de los colaboradores administrativos y administradores del departamento de nutrición sobre las porciones estándares	2 encargados administrativos del departamento de nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Libro: Peso de medidas caseras y porciones de alimentos de preparaciones comunes en Costa Rica (Chaverri, Rodríguez, &amp;</li> </ul>	Se diseña un manual para uso de servicio de alimentos en donde los colaboradores puedan aprender la medida correcta a servir utilizando el	Manual: Tamaños de porción para el servicio de alimentos (ver anexo 72)	No pueden comprobarse los tamaños de porción después de la entrega del manual por el cierre del establecimiento.

---

Chinnock, instrumento  
2010) adecuado  
con el fin de  
realizar un  
mejor  
cálculo en la  
producción  
de  
alimentos.

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.3.1 Sistematización**

Después de supervisar directamente el servicio de alimentos Nutririco, por aproximadamente cuatro semanas, se encontraron fallos en las cantidades de alimentos diarios producidas. En varias ocasiones, la producción calculada para el tiempo de alimentación no fue suficiente para la demanda o el sobrante tendía a ser mayor, por lo que se decidió analizar, por medio de observación, la porción servida por los colaboradores y se encontraron variantes en la misma.

Se decidió afinar la cantidad de porción servida aclarando al colaborador el instrumento que debe utilizar para cada tipo de alimento servido, este afinamiento se realizó por medio de un manual que se entregó a la supervisión de servicios de alimentos (debido al cierre) para futuras capacitaciones en caso de reapertura de un servicio de alimentos similar, el manual puede apreciarse en el anexo 72.

Los tamaños de porción se basan, en su mayoría, en el libro de *Peso de medidas caseras y porciones de alimentos de preparaciones comunes en Costa Rica*, con el fin de crear un formato estándar. Este documento se divide por grupos de alimentos, se incluye una imagen de cada preparación, la medida casera y el gramaje aproximados, así como el instrumento que se adapta mejor a dicho tamaño de porción para servir. Este material puede imprimirse y colocarse en forma de láminas en el establecimiento para que los colaboradores tengan presente el tamaño justo de la porción que deben servir.

### 3.4 ACTIVIDAD 3.4 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN Y MANEJO DEL PACIENTE CELIACO

Objetivo: Crear un protocolo para la atención y manejo de alimentos del paciente celiaco que mejore la atención que se brinda a esta población.

*Tabla 8. Adaptación para atención de paciente celiaco*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Se crea un protocolo con base en la Norma Nacional de Atención a la	<ul style="list-style-type: none"> <li>29 colaboradores del servicio de alimentos de cocina central</li> <li>Jefatura del departamento de nutrición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora</li> <li>IPad</li> </ul>	Se crea un protocolo para la atención del paciente celiaco dentro de la	Norma Nacional de Atención a Personas con	Los colaboradores crean un espacio de almacenamiento para los

Persona Celiaca respaldar manejo de los alimentos dentro del establecimiento con el fin de brindar mayor inocuidad en el procesamiento de alimentos para dicha población.	compuesta por personas.	3	institución que cumpla con lo establecido con la Norma Nacional de atención a personas con enfermedad celiaca con base en esto se destina un espacio dentro de la bodega para alimentos libres de gluten.	Enfermedad Celiaca	productos libres de gluten, así como para la colocación de instrumentos utilizados únicamente en el procesamiento de alimentos para el paciente celiaco.
--	-------------------------------	---	--	-----------------------	---

Fuente: elaboración propia (2018).

### 3.4.1 Sistematización

El departamento de nutrición no tiene entre sus protocolos los lineamientos que deben seguirse en la atención del paciente con alergia al gluten, la Norma Nacional de Atención a Personas con Enfermedad Celiaca es obligatoria y todo establecimiento que atienda a esta población debe apoyarse en la misma, por lo que se decidió crear

un protocolo con base en estas estipulaciones, este protocolo puede observarse en el anexo 73.

Como cumplimiento de la norma, se adaptó un espacio de almacenamiento en la bodega de cocina central, con el fin de que sea exclusivo para la colocación de alimentos libres de gluten, también se estableció que en este espacio deben colocarse todos aquellos utensilios que sean necesarios para las preparaciones destinadas a pacientes celíacos.

Como apoyo en caso de inconvenientes en el protocolo se colocó, al final, un espacio de consentimiento informado en el que se le aclara al paciente que, a pesar de que en el departamento se hayan tomado esta clase de medidas, la cocina no está certificada como libre de gluten, por lo que pueden encontrarse trazas en las preparaciones. Al firmarlo, el paciente se da por enterado y asume las consecuencias en caso de su intolerancia se presente. El espacio destinado de almacenamiento libre de gluten puede observarse en el anexo 74.

### **3.5 ACTIVIDAD 3.5 PROPUESTA DE ACTUALIZACIÓN DE MENÚ PARA COCINA CENTRAL**

Objetivo: Elaborar una propuesta de menú de cuatro semanas para el servicio de alimentos de la cocina central del Hospital Clínica Bíblica que cumpla con el requerimiento energético y nutricional de la población.

Tabla 9. Propuesta de menú para cocina central

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Se elabora una propuesta de menú para la cocina central que cumpla con los estándares de calidad de la institución y, además, tenga un buen aporte nutritivo para los comensales	1 pasante de nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calculadora</li> <li>• Computadora</li> <li>• Programa de cálculo: Valor Nut</li> </ul>	Se realiza una valoración de menú vigente encontrando gran parte de las preparaciones fuera del % ADN se recalcula el mismo disminuyendo el aporte calórico y ajustando un patrón de menú que coincida con el nuevo %ADN	Plantillas de valor cuantitativo y cualitativo de menú vigente de cocina central	Se realiza un menú de 1800 kcal de tres tiempos de alimentación, el cual tiene una distribución de macronutrientes equivalente a 25 % para el desayuno (450 kcal), 30 % para el almuerzo (540 kcal) y 25 % para la cena (450 kcal)

Fuente: elaboración propia (2018).

### 3.5.1 Sistematización

Se determina el porcentaje de adecuación, en el anexo 44, se encuentra que en el servicio de alimentos de cocina central el 81 % de las preparaciones analizadas se encuentra sobre el rango esperado de 95 % - 105 % adaptado para instituciones hospitalarias.

Según Patiño (2006), un sujeto promedio hospitalizado maneja un requerimiento aproximado de 1800 kcal diarias para suplir sus necesidades energéticas, incluyendo la cantidad mínima de ejercicio que realice estando encamado. Con base en esto y en las condiciones cambiantes de la estadía de pacientes en el hospital y las características fisiopatológicas de las mismas se decidió manejar este valor para la creación del menú hospitalario, se destaca que el mismo está diseñado para dieta corriente, en caso de que el paciente necesite un requerimiento especial, este se reporta por medio de una interconsulta realizada por un profesional del departamento de nutrición.

Se crea un menú cíclico de cuatro semanas para desayuno, almuerzo y cena, el cálculo para este menú se presenta en el anexo 75, el mismo se basa en un requerimiento de 1800 kcal, se utiliza una distribución de 55 % carbohidratos, 15 % proteínas y 30 % grasas. Esta distribución se calcula dividida en un 25 % para el desayuno lo que equivale a 450 kcal, 30 % para el almuerzo equivalente a 540 kcal y 25 % para la cena que corresponden a 450 kcal.

Se mantienen los tipos de cocción del menú actual, ya que los mismos se consideran saludables y el tipo de preparaciones elaboradas a las que están acostumbrados los usuarios del hospital. El menú está conformado por un plato

principal, una harina, guarnición, acompañamiento, ensalada, postre, fresco y sopa, este menú puede apreciarse el anexo 76.

### 3.6 ACTIVIDAD 3.6 PROPUESTA DE ACTUALIZACIÓN DE MENÚ PARA NUTRIRICO

Objetivo: Elaborar una propuesta de menú de seis semanas para el servicio de alimentos de Nutririco del Hospital Clínica Bíblica que cumpla con el requerimiento energético y nutricional de la población.

*Tabla 10. Propuesta de menú para Nutririco*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Se elabora una propuesta de menú para Nutririco que cumpla con los estándares de calidad de la	1 pasante de nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calculadora</li> <li>• Computadora</li> <li>• Programa de cálculo: Valor Nut</li> </ul>	Se promedia el requerimiento energético diario total de 64 colaboradores asistentes a la consulta nutricional y se diseña un	Plantillas de valor cuantitativo y cualitativo de menú vigente de Nutririco	Se crea un menú cíclico de 6 semanas de dos tiempos de alimentación con base en una dieta de 2000 kcal en donde la distribución de macronutrientes

---

institución	menú de 2000	es equivalente a
y, además,	kcal.	25 % para el
tenga un		desayuno (500
buen aporte		kcal) y 30 %
nutritivo		almuerzo (600
para los		kcal)
comensales		

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### 3.6.1 Sistematización

En el servicio de alimentos Nutririco se determina, en el anexo 54, que el 58 % de las preparaciones analizadas se encuentran sobre el rango establecido para servicios institucionales, dicho rango es de 90 % -1 25 %, solamente un 11 % se encuentra en este rango y no se encontró ninguna preparación por debajo del mismo.

Se realizó un promedio de los requerimientos de los asistentes a la consulta nutricional, con base en los porcentajes de asistentes según sexo, con una asistencia del 31 % de hombres se obtuvo un requerimiento de 615,4 kcal y con una asistencia del 69 % de sexo femenino, se calculó un requerimiento de 1488,4 kcal, la suma de ambos requerimientos dio como resultado 2103,8 kcal que se redondea a 2000 kcal. Este y los demás cálculos de macronutrientes se encuentran en el anexo 77. El menú se basa en un plan de 2000 kcal, con una distribución de macronutrientes de 55 % de carbohidratos, 15 % de proteínas y 30 % grasa.

El desayuno se basa en un 25 % del requerimiento total, lo que equivale a 500 kcal. El almuerzo tiene como base un 30 % del requerimiento diario total, equivalente a 600 kcal, con esto se creó un menú cíclico de seis semanas, para desayuno y almuerzo que son los tiempos de alimentación que ofrece el restaurante Nutririco, dicho menú se presenta en el anexo 78.

El menú tiene como base dos opciones para desayuno y dos opciones para almuerzo, para el mismo se manejan, además de dos platos principales, una harina, guarnición, acompañamiento, ensalada, postre, fresco y sopa.

### 3.7 ACTIVIDAD 3.7 PRIMERA CONSULTA NUTRICIONAL A COLABORADORES

Objetivo: Brindar una consulta nutricional inicial a colaboradores del Hospital Clínica Bíblica que permita la iniciación del proceso de alcance de objetivos nutricionales como mejora del estado nutricional.

*Tabla 11. Primera consulta nutricional*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Primera consulta nutricional	64 colaboradores de diferentes departamentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Aplicación WhatsApp</li> </ul>	Se organiza una agenda controlada por medio de la aplicación	• Anamnesis nutricional (ver anexo 54)	A la primera consulta asiste un total de 64 colaboradores de los cuales, el 31 % son hombres y el 69 %

---

del centro hospitalario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de cálculo de Excel</li> <li>• IPad</li> <li>• Balanza Tanita modelo BC-577F</li> <li>• In body modelo 770</li> <li>• Cinta métrica marca Seca</li> <li>• Tallímetro marca Seca 7</li> <li>• Lapicero</li> </ul>	<p>de WhatsApp para brindar la primera cita de consulta nutricional en donde se aplica una anamnesis, se toman medidas antropométricas básicas y se brinda una prescripción dietética inicial.</p> <p>Además, se aplica el Test Vark para evaluar los tipos de aprendizaje dominantes en la población y así adaptar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de intercambio de alimentos (ver anexo 79)</li> <li>• Plan nutricional (ver anexo 80)</li> </ul>	<p>corresponde a mujeres. En cuanto al estado nutricional, el 60 % de la población se encuentra con obesidad e 31 % está con estado de sobrepeso y un 9 % de la población presenta un estado nutricional normal.</p>
-------------------------	--	---	---	--

---

---

intervenciones

posteriores

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.7.1 Sistematización**

Los colaboradores agendaban sus citas por medio de mensajes de WhatsApp, por este mismo medio se creó una lista de difusión que permitía estar en contacto con los pacientes para cancelaciones o reprogramaciones de citas, además, se utilizó para enviar información sobre capacitaciones o actividades relacionadas.

El primer aspecto que se evaluó fueron los datos generales, para establecer las características sociodemográficas de los colaboradores, en el anexo 54, en la figura 20, se indica que la mayor parte de los colaboradores reside en la provincia de San José, los lugares que se mencionaron de forma más frecuente en la consulta fueron Desamparados, San Sebastián, Hatillo, entre otros sitios aledaños al hospital.

Los colaboradores que asisten a la consulta nutricional se encuentran en un rango de edad de entre 20 y 59 años, este análisis se encuentra en la tabla 22, el sexo femenino predomina en la asistencia a las consultas nutricionales, como se aprecia en el anexo 7, el 69 % de la asistencia corresponde al sexo femenino y un 31 % representa al sexo masculino (ver figura 21).

En la anamnesis también se clasificó el departamento al que pertenece cada uno de los colaboradores asistentes, en la tabla 23 se refleja: del departamento de ingeniería y mantenimiento asistieron 13 personas a la consulta, seguido del departamento de Limpieza, de este asistieron 8 personas, 5 personas tanto del

departamento de Talento Humano como del departamento de Lavandería, el resto de los asistentes se dividen en cantidades mínimas repartidas en diferentes departamentos del centro hospitalario.

Después de la recolección de datos generales de los colaboradores se procedió al análisis de los antecedentes patológicos personales, según la tabla 24, veintitrés de los pacientes indicaron haber presentado un estado de obesidad durante su niñez o su adolescencia, mientras que siete refirieron un diagnóstico de hipertensión arterial, solamente uno de los colaboradores presentaba una cardiopatía, sin embargo, once de los mismos indicaron padecer algún tipo de hiperlipidemia, lo que se sabe es uno de los factores más importantes para el desarrollo posterior de patologías coronarias, cinco de los pacientes registrados en consulta indicaron ser diabéticos, todos diagnosticados con diabetes tipo 2, solamente cinco de los pacientes indicaron padecer algún trastorno tiroideo.

Treinta y nueve pacientes indicaron padecer otro tipo de patologías no indicadas en la lista inicial, estas patologías pueden revisarse en la figura 22, en la que se proyecta que la gastritis es el padecimiento más común entre los colaboradores, trece indicaron presentarla, seguido de la ansiedad, reportada por nueve personas, la cual se reportó como un sentimiento de inquietud y no como una patología diagnosticada como tal, el estreñimiento es el padecimiento indicado por cinco personas, este se encuentra en tercer lugar, mientras que la colitis la reportan cuatro personas, solamente dos personas indicaron tener una hernia hiatal y el resto de los padecimientos fueron reportados solamente por una persona cada uno, entre estos se

encuentran: migraña, diverticulosis leve, cáncer gástrico, hiperuricemia, epilepsia y asma.

En cuanto a los antecedentes patológicos familiares, los resultados varían con respecto a las cantidades reportadas en los antecedentes personales, sin embargo, los padecimientos indicados suelen coincidir con los que presentan actualmente los colaboradores, este comportamiento se ve reflejado en la tabla 25 en donde el APF que predomina es la hipertensión arterial, esto es un factor importante ya que aunque actualmente no sea la patología que predomina en los antecedentes personales se marca una predisposición a padecer un estado similar en el futuro, ya sea por genética o por adopción de hábitos impuestos desde la niñez por parte de los padres de familia, ya que la mayoría de los colaboradores reportó que alguno de sus padres y, en algunos casos, ambos presentan la condición de hipertensión arterial. Además, se destacaron otras patologías de importancia como la diabetes, obesidad y cardiopatías, más allá de estas patologías, los pacientes indicaron que muchos de sus familiares habían presentado algún tipo de cáncer, principalmente cáncer gástrico (ver figura 23).

La ingesta de líquido por parte de los colaboradores, se encuentra en la figura 24, dicho análisis se realizó según sexo y puede verse como las mujeres ingieren más cantidad de agua que los hombres, veinte mujeres suelen ingerir, diariamente, más de ocho vasos de agua mientras que solamente seis hombres logran ingerir dicha cantidad, cuatro mujeres y tres hombres indican beber de siete a ocho vasos de agua diarios, la ingesta de cinco a seis vasos diarios de líquido se realiza únicamente por dos mujeres y un hombre, en el caso de la ingesta de tres a cuatro vasos de agua, doce mujeres indicaron que es la cantidad aproximada que consumen mientras que

solamente cuatro hombres indicaron consumir esa cantidad. Es mayor la cantidad de hombres que indicó consumir solamente de uno a dos vasos de agua, dicha mayoría está representada por cinco hombres y tres mujeres que indicaron consumir esta cantidad de líquido, finalmente, dos mujeres y un hombre indicaron consumir diariamente menos de un vaso de agua.

En la anamnesis nutricional aplicada se consultó a los pacientes sobre la cantidad de tiempos de alimentación realizados durante el día, de igual forma, la clasificación de las respuestas se realizó según sexo, dichos resultados se encuentran en la figura 25.

Como se observa en dicho anexo, tres mujeres y un hombre indicaron realizar únicamente dos tiempos de alimentación diarios, mientras que hay una misma cantidad de personas, doce, tanto del sexo femenino como del sexo masculino, que indicaron que realizan tres tiempos de alimentación diarios, esta cantidad representa la mayor parte de los hombres entrevistados. Diez mujeres indicaron que tienen la costumbre de realizar cuatro tiempos de alimentación diarios, mientras que esta cantidad solamente la consumen cuatro hombres. La mayoría de las mujeres, representada por una cantidad de diecisiete personas, suele consumir cinco tiempos de alimentación, a pesar de que esta cantidad es una de las recomendaciones que se brinda al paciente con más frecuencia en su plan de alimentación, solamente tres hombres tienen la costumbre de realizarla, finalmente, solo dos mujeres reportan realizar más de seis tiempos de alimentación diarios.

Se consideró importante investigar sobre las actividades principales que realizan los pacientes durante sus tiempos de ingesta, por lo tanto, en la anamnesis,

se brindaron diferentes opciones de respuesta que son acciones comunes que realiza un individuo promedio diariamente, el análisis estadístico de esta respuesta se encuentra en la figura 26, los resultados obtenidos indican que 38 % de los colaboradores indicó que conversan con otros compañeros mientras realizan algún tiempo de alimentación, esta cifra representa a la mayoría, el 29 % de la población indicó que utiliza el celular mientras come y un 25 % acostumbra a ver televisión mientras ingiere sus alimentos, se mencionaron otras actividades como utilizar la computadora, escuchar música, trabajar, las cuales un 2 % de la población que realizaba. Solo un 2 % de la población indicó no realizar otra actividad aparte de comer.

Se les preguntó a los pacientes si consideraban que los niveles elevados de estrés suelen afectar la manera en que se alimentan normalmente (ver figura 27), un 81 % de los colaboradores indicaron que sí sufren alteraciones en su apetito cuando se encuentran bajo estrés, de este porcentaje, 75 % indica una tendencia a comer más mientras que un 25 % come menos (ver figura 28), por otro lado, un 19 % de los colaboradores indicó no sentir ningún cambio.

En cuanto a la cantidad de horas de sueño realizadas de los pacientes, representada por la figura 29, la mayor parte, un 43 %, indicaron que normalmente duermen 7-8 horas, un 41 % duerme de 5 a 6 horas aproximadamente, el 9 % de los pacientes suele dormir más de ocho horas y un porcentaje menor de 5 % indicó que duerme 3-4 horas, solamente el 2 % duerme menos de 3 horas por día.

La actividad física es uno de los aspectos más importantes para el mantenimiento de una salud equilibrada, en la figura 30 se muestra que la mayoría de los colaboradores, un 63 % no la tiene como hábito, esto quiere decir que solamente

el 37 % de la población asistente a la consulta tiene como hábito practicar algún tipo de actividad de esta naturaleza.

Como parte del análisis de los hábitos de los pacientes, se tomó en cuenta el consumo de licor y de cigarrillo, para el primer aspecto, la mayoría de los colaboradores, un 61 % indicaron no consumir licor, mientras que un 39 % sí, el consumo de cigarrillo tiene resultados más notorios, ya que un 95 % de los pacientes analizados indicaron no tener el hábito de fumar o haberlo abandonado y solamente un 5 % de los pacientes indicaron tener el hábito. Estos análisis se presentan en la figura 31 y 32 respectivamente.

Para las valoraciones antropométricas se utilizaron diferentes equipos, estos se presentan en el anexo 84, la toma de peso se realizó en dos diferentes instrumentos, por razones de espacio, un 83 % de los pacientes se analizó por medio de bioimpedancia realizada por una balanza marca Tanita modelo BC-57F y un 17 % fue evaluado con un sistema más complejo de análisis de composición corporal, por medio del equipo In body modelo 770 (ver figura 33). Sin embargo, a pesar de que este equipo da más información valiosa al paciente sobre su estado nutricional, solamente se tomaron en cuenta los aspectos que coinciden con que brindó la balanza Tanita.

Finalmente, con el análisis antropométrico realizado a los pacientes, se determinó el estado nutricional de cada uno, el resultado se encuentra en el anexo 69, en la figura 34. El 60 % de la población analizada se encuentra en un estado de obesidad, 31 % de la población se cataloga como con sobrepeso y una minoría del 9 % se encuentra en un estado nutricional normal.

A cada paciente que asiste a la primera consulta se le brindó una lista de intercambios de alimentos detallada en el anexo 79, además se le brinda un plan de alimentación (ver anexo 80).

Finalmente, el *test Vark* (ver anexo 81) se aplicó con el fin de conocer el tipo de aprendizaje que predominaba en la población asistente a consulta, con el fin de adaptar la educación nutricional. Se obtuvo como resultado que los tipos de aprendizajes que predominan en la población son el visual y el auditivo.

### **3.8 ACTIVIDAD 3.8 CONSULTA NUTRICIONAL DE SEGUIMIENTO A COLABORADORES**

Objetivo: Brindar consulta nutricional a colaboradores del Hospital Clínica Bíblica que guíe el progreso de alcance de objetivos nutricionales en los colaboradores.

*Tabla 12. Consulta de seguimiento*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Consultas de seguimiento a los colaboradores que asisten al primer seguimiento.	49 colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Hoja de cálculo dietético de Excel</li> <li>• IPad</li> </ul>	Se aplican de consultas nutricionales de seguimiento programadas con quince días de	Plan nutricional (ver anexo 80)	De los 64 colaboradores que asisten a la consulta inicial un 77 % asiste a una

---

39	• Balanza	diferencia una de	primera
colaboradores	Tanita modelo	la otra	consulta de
asisten al	BC-577F	aproximadamente	seguimiento,
segundo	• In	body en donde miden	derivado de
seguimiento.	modelo 770	el peso corporal	este valor de
26	• Lapicero	total, porcentaje	primer
colaboradores		de grasa,	seguimiento,
asisten a un		porcentaje de	un 80 %
tercer o cuarto		músculo del	decide asistir
seguimiento.		paciente para ver	nuevamente a
		si la evolución se	un segundo
		logra dar de	seguimiento
		manera integral.	y, finalmente,
			de esta
			población
			secundaria,
			un 66 %
			asiste a un
			tercer o cuarto
			seguimiento,
			esto
			dependiendo
			de la fecha en

---

---

que inició su  
consulta  
nutricional

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.8.1 Sistematización**

Los seguimientos se brindaron aproximadamente cada quince días, con el objetivo de que el paciente lograra mantener la motivación, los pacientes que inician la asistencia a consulta desde la apertura de la misma logran tener más seguimientos que aquellos que inician a pocas semanas de culminar la fase de consulta. En cada cita de seguimiento se aplicaba nuevamente la bioimpedancia al paciente, con el instrumento con que inició el tratamiento, es decir, si el paciente tuvo su primera medición con el equipo In Body se mantenían todas las mediciones con esta herramienta, de la misma forma si iniciaban el tratamiento con la balanza Tanita.

Como puede verse en el anexo 82, en la figura 34, al primer seguimiento asistió un total de 49 personas, cifra equivalente a un 77 % del valor inicial, a un segundo seguimiento, asistieron 39 personas (un 80 % de las personas que asistió a un primer seguimiento asistió nuevamente a una segunda cita), finalmente, 26 personas tomaron tres o más seguimientos, esto equivale a un 66 % de las personas que asistieron por segunda vez a la consulta nutricional, pero a un 41 % de la totalidad de las personas que tomaron el programa nutricional en un principio. En el anexo 83 se muestra una pequeña recopilación de imágenes de los seguimientos brindados a los colaboradores. Al final de la fase de consultas, se obtuvo que un 63 % de los colaboradores asistentes

a la consulta nutricional mostraron apego a la prescripción dietética brindada y logró perder peso.

### 3.9 ACTIVIDAD 3.9 LECTURA DE ETIQUETAS PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Objetivo: Identificar las diferentes partes de una etiqueta nutricional y sus valores recomendados para una ingesta más saludable dentro del plan de alimentación.

*Tabla 13. Educación nutricional para lectura de etiquetas*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Taller digital de lectura de etiquetas	21 colaboradores asistentes a la consulta nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Aplicación WhatsApp</li> <li>• Hoja de asistencia</li> <li>• Lapicero</li> </ul>	Se comunica a los pacientes asistentes a la consulta sobre taller de etiquetado nutricional, se les pide pasar a	Presentación: Taller de lectura de etiquetas para una alimentación consciente (ver anexo 84)	La evaluación posterior a la entrega y revisión de material indica respuestas acertadas por la mayoría de los colaboradores, lo que

---

recoger el Evaluación demuestra que material para taller hay impreso al de lectura comprensión y consultorio y de etiquetas aprendizaje de anotarse en (ver anexo la información una lista, 85) brindada (ver posteriormen anexo 86). te el video explicativo de dicho material les es enviado por medio de correo electrónico y evaluado.

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.9.1 Sistematización**

Al ser un tema popular entre las personas asistentes a consulta, se decidió impartir un taller de lectura de etiquetas a los colaboradores que estuviesen interesados en aprender más sobre esto. Como el centro hospitalario tiene tanta variedad de horarios y turnos rotativos se determinó que la mejor manera de hacerlo

era por medio de correo electrónico, además, se tomaron en cuenta los resultados obtenidos en el test Vark de estilos de aprendizaje, así como la adaptación auditiva-visual que prefiere la mayoría, por lo que se realizó un video explicativo sobre la lectura de etiquetas.

La dinámica consistió en que los pacientes recogieran el material escrito (ver anexo 84) en el consultorio para que pudieran tomar nota y realizar consulta posteriormente y que les sirviera para repasar los conocimientos adquiridos, para la evaluación posterior. Esta evaluación se realizó de forma digital, con el fin de no interferir en las jornadas laborales y puede apreciarse en el anexo 85. Los resultados pueden observarse en el anexo 86, en los que se refleja que, efectivamente, hay un aprendizaje en el tema y que todas las afirmaciones se respondieron de manera correcta por la mayoría de los participantes.

Se decidió brindar la educación nutricional en forma de videos explicativos, ya que algunos estudios indican que la combinación de la estimulación oral y visual puede hacer que el individuo retenga un 85 % de los datos estudiados, incluso después de tres horas y un 65 % después de tres días. La educación auditiva es útil cuando se usa en compañía de esquemas visuales que ayudan a retener mayor cantidad de información por más tiempo, lo que implica a un aprendizaje significativo (Ramos, 2017).

### **3.10 ACTIVIDAD 3.10 CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD**

Objetivo: Destacar diferentes consejos para el manejo de la ansiedad por comer, que sirvan de apoyo durante el proceso de pérdida de peso en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

*Tabla 14. Consejos para el manejo de la ansiedad*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Taller digital: Consejos para el manejo de la ansiedad	21 colaboradores asistentes a la consulta nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador a</li> <li>• Aplicación WhatsApp</li> <li>• Hoja para correos electrónicos</li> <li>• Lapicero</li> </ul>	Debido al reporte constante en consulta sobre la presencia de ansiedad por comer en diferentes momentos del día se les comunica a los colaboradores asistentes a la consulta por medio de	Video: Consejos para manejar la ansiedad	De los 21 colaboradores que inscriben sus respectivos correos el 71 % tiene al final del programa resultados positivos en cuanto al alcance de sus objetivos nutricionales.

---

WhatsApp la existencia del taller y se les invita a enviar por este medio su correo electrónico para recibir el video en caso de estar interesados.

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.10.1 Sistematización**

Muchos de los colaboradores que asistieron a la consulta indicaron sentir ansiedad por comer entre tiempos de alimentación, este sentimiento se intensifica por lo general durante las horas de la tarde, entre el almuerzo y la cena, los alimentos por los que sienten más deseos son los altos en azúcar y grasa, por lo que se decidió realizar un taller digital, para lograr un mayor alcance de población. La dinámica consistía en informar a los colaboradores asistentes a la consulta, por medio de una difusión de WhatsApp, sobre la existencia del taller y que, seguido a esto, los interesados enviaran sus correos electrónicos por este medio para recibir el video con la información de forma posterior.

El material enviado puede verse en el anexo 87, la evaluación realizada para medir el alcance de esta sesión educativa se hizo por medio de la observación de los participantes en consultas de seguimiento, muchos de los participantes del taller, más no la mayoría, indicaron haber sentido un mayor control sobre los efectos de la ansiedad entre tiempos de alimentación.

### 3.11 ACTIVIDAD 3.11 NUTRITLÓN

Objetivo: Efectuar una competencia individual por medio de un sistema de puntos como medio de motivación al colaborador en el cumplimiento de objetivos nutricionales.

*Tabla 15. Competencia Nutritlón*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Competencia Nutritlón	64 colaboradores asistentes a la consulta nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Aplicación WhatsApp</li> <li>• Afiche digital Nutritlón (ver anexo 88)</li> </ul>	Al iniciar la consulta nutricional se inscribe automáticamente al colaborador en la competencia Nutritlón, en donde por cada acción que acerque a un estilo de vida saludable tiene un puntaje de recompensa, premiando al final del periodo a	Sistema de puntos Nutritlón	Al final del concurso se obtienen 4 ganadores, dos hombres y dos mujeres que cumplen con las expectativas de mejora de hábitos saludables.

---

cuatro  
personas por  
su esfuerzo y  
participación.

El sistema de  
puntos se  
ajusta de la  
siguiente  
forma:

- Asistencia a la

primera

consulta de

nutrición = 1

punto

- Asistencia a

seguimientos =

3 puntos (por

seguimiento)

- Kilogramos

perdidos o

ganados

(dependiendo

del objetivo

individual) = 1

punto

- Videos

realizando

---

---

actividades  
saludables= 3  
puntos  
•Fotos de  
almuerzos o  
meriendas  
saludables= 1  
punto  
•Participar en  
las sesiones de  
educación  
nutricional  
(talleres, ferias,  
etc.) = 3 puntos

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.11.1 Sistematización**

A manera de motivación, se decidió realizar un concurso entre los colaboradores que asistieron a la consulta nutricional, dicho concurso consistía en un sistema de puntos en el que el colaborador era impulsado a realizar actividades que promuevan estilos de vida saludables y que, a la vez, participaran en los talleres y actividades, además de asistir a los seguimientos, ya que cada una de estas actividades tenía un puntaje diferente.

En el anexo 88 se observa el afiche que se les envió a los colaboradores, por medio de una difusión de WhatsApp, acompañado de un video explicando las instrucciones.

Los participantes enviaron, también por medio de WhatsApp, sus videos y fotografías realizando actividades que conllevan a un estilo de vida más saludable, una recopilación de las imágenes enviadas puede apreciarse en el anexo 89, el conteo de puntos se manejó en una plantilla de Microsoft Excel, que puede verse en el anexo 90.

Para premiar a los ganadores del concurso se contactó a varias empresas en busca de aportes de productos saludables, se logró un acuerdo con la empresa Laica, que brindó cinco paquetes de regalías de productos Natuvia (ver anexo 91).

### **3.12 ACTIVIDAD 3.12 PUESTO DE NUTRICIÓN PARA FERIA DE LA SALUD**

Objetivo: Educar a la población asistente a la feria de la salud del Hospital Clínica bíblica sobre gastritis, cardiopatías, síndrome de intestino irritable, estreñimiento y consumo consciente de azúcar, grasa y calorías, además de la evaluación del estado nutricional.

*Tabla 16. Educación nutricional feria de la salud*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
------------------	----------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------	-------------------

---

<p>Se elabora un <i>stand</i> para educación nutricional a los colaboradores asistentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 colaboradores asistentes a la feria de salud realizada el 30 y 31 de junio del 2018 en el Hospital Clínica Bíblica</li> <li>• 1 pasante de nutrición</li> <li>• 2 estudiantes de rotación de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Modelos de grasa de diferentes alimentos</li> <li>• Balanza Tanita modelo BC-577F</li> <li>• Tallímetro marca seca</li> </ul>	<p>Se organiza un <i>stand</i> para apoyar en la feria de la salud para los colaboradores, en donde se brinda educación nutricional y toma de peso y talla para cálculo de IMC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anamnesis nutricional</li> <li>• Encuesta de satisfacción de información recibida (ver anexo 96)</li> </ul>	<p>Al <i>stand</i> de nutrición asisten un aproximado de 120 personas, de las cuales se toma una muestra de 100 para aplicar la encuesta y valorar el impacto de la información recibida, la encuesta revela que el 91 % de la población considera</p>
---	---	---	---	--	--

---

---

que la  
información  
recibida es  
muy  
interesante  
y se  
cumplieron  
las  
expectativas  
para el total  
de las  
personas  
evaluadas.

---

Fuente: elaboración propia (2018).

### **3.12.1 Sistematización**

Como actividad de cierre se decidió organizar un *stand* de apoyo a la feria de la salud para los colaboradores, y brindar información acerca de los temas más relevantes comentados en consulta, según la anamnesis aplicada. Además, realizó la toma de peso y talla con los colaboradores que lo quisieran, estos datos se les facilitaron junto con el cálculo del IMC para que tuvieran conocimiento de su estado nutricional, según este parámetro.

A manera de evaluación, se aplicó una pequeña encuesta de satisfacción de información recibida, la cual puede observarse en el anexo 96. Los resultados indican que la aceptación y el grado de complacencia fueron los más elevados, los resultados de dicha encuesta pueden apreciarse en el anexo 97.

### 3.13 ACTIVIDAD 3.13 EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL STAND DE NUTRICIÓN

Objetivo: Elaborar material educativo sobre padecimientos más comunes encontrados en los colaboradores, con el fin de brindar soporte nutricional que ayude al control de estos.

*Tabla 17. Material educativo para la feria de la salud*

Actividad	Participantes	Materiales y recursos	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultados
Se elabora un <i>stand</i> para educación nutricional a los colaboradores asistentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 colaboradores asistentes a la feria de salud realizada el 30 y 31 de junio del 2018 en el Hospital Clínica Bíblica</li> <li>• 1 pasante de nutrición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Brochure: Gastritis</li> <li>• Brochure: Síndrome de intestino irritable</li> <li>• Brochure: Terapia nutricional en cardiopatías</li> </ul>	Se diseñan 100 brochures para cada uno de los temas, los mismos se brindan a cada uno de los colaboradores que visitan el	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anamnesis nutricional</li> </ul>	Se entrega el material educativo a 100 colaboradores asistentes a la consulta nutricional. No se evalúa el

- 
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 estudiantes de rotación de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochure: <i>stand</i> de Estreñimiento nutrición.</li> <li>• Modelos de alimentos</li> <li>• Alimentos varios con alto contenido de azúcar y calorías</li> <li>• Sobres de azúcar de 5 g</li> </ul> | <p>de impacto de este material sobre los colaboradores que visitan el <i>stand</i>, únicamente se evalúa en conjunto con la percepción de los visitantes a dicho espacio.</p> |
|---|---|---|
- 

Fuente: elaboración propia (2018).

### 3.13.1 Sistematización

Los temas tratados en la feria de salud fueron: estreñimiento, síndrome de intestino irritable, cardiopatías y gastritis. Además, se hizo una demostración de la cantidad de azúcar y grasa que poseen algunos productos encontrados en la industria alimentaria y que suelen consumirse con mucha frecuencia. El material se diseñó en conjunto con las estudiantes de rotación de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, este material puede observarse en el anexo 92, anexo 93, anexo

94 y anexo 95. Se realizó también como actividad educativa de comparación de cantidad de calorías.

## **CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 4.1 CONCLUSIONES

1. La evaluación cualitativa del menú de cocina central reveló un menú equilibrado que cumple con aspectos sensoriales de AGATTA, mientras que esta evaluación para el menú de Nutririco tiene fallos, en cuanto al tipo de cocción de algunas de las preparaciones y el tamaño de porción servida. La evaluación cuantitativa de ambos establecimientos reveló algunas preparaciones fuera del porcentaje de adecuación establecido para la naturaleza de cada uno de los servicios de alimentos.
2. El desarrollo de un protocolo puede permitir un mejor control del manejo de temperatura en el servicio de alimentos y promueve capacitación constante para los colaboradores del departamento. Además, mantener registros que los colaboradores llenen constantemente ayuda a respaldar la inocuidad en el sistema de alimentos.
3. Por medio del manual de tamaños de porción para el servicio de alimentos, no se logró afinar el tamaño de porción para Nutririco, sin embargo, esta documentación se conserva en caso de que abra un establecimiento de la misma naturaleza, administrado por el departamento de Nutrición.
4. Con el protocolo de atención a la persona celiaca se logró ajustar un espacio de almacenamiento apropiado, lo que aumenta el nivel de seguridad e inocuidad, no solamente a este nivel sino también en la preparación de alimentos libres de gluten.

5. El diseño de nuevos ciclos de menú para ambos servicios de alimentos permite a la administración tener más opciones y nuevas combinaciones que permitan la rotación constante de los mismos y que continúen satisfaciendo al usuario.
6. La consulta nutricional permitió que el 56 % de la población asistente disminuyera su IMC de forma leve, lo que representa que el inicio de modificación de hábitos que se planteó en consulta puede llegar a ser muy beneficioso para el paciente, una vez que se adapte al régimen propuesto. En la población femenina se presentó una pérdida de peso corporal promedio de 1,8 kg y una pérdida de grasa promedio de 1,3 kg de grasa, mientras que la población masculina tiene una pérdida de peso corporal promedio de 1,9 kg y una pérdida de grasa de 1,3 kg.
7. Con la feria de la salud se logró un alcance de 120 colaboradores de forma indirecta y un alcance indirecto a los familiares de estos, ya que la información brindada sobre cantidades de azúcar, grasa y manejo de padecimientos como la gastritis, estreñimiento, síndrome de intestino irritable y cardiopatías, puede extenderse y compartirse luego de visitar el puesto y así crear más conciencia al respecto.

## **4.2 RECOMENDACIONES**

1. Verificar la temperatura de los alimentos constantemente, ya que es uno de los aspectos más importantes en el servicio de alimentos. Esto no solamente respalda la seguridad alimentaria en el departamento, sino

que también evita pérdidas de materia prima por deterioro, que pueden afectar el presupuesto para cubrir alimentación.

2. Manejar el control de porciones por medio de gramaje e instrumentos afinados para un mejor control de la producción, de manera que se eviten desperdicios o, por el contrario, faltantes que perjudiquen a los comensales. Es importante brindar capacitación constante al colaborador y supervisar que se cumpla con el tamaño de porción servida, además, es importante tener buena comunicación con los proveedores para que aseguren que las porciones que se entregan tienen un tamaño y gramaje similar que ayude a equilibrar todos los platillos servidos.
3. Supervisar la efectividad de los protocolos para administración general del departamento de Nutrición y corregir al colaborador, en caso de que no cumpla las normas establecidas.
4. Incluir un programa nutricional orientado exclusivamente a la atención de colaboradores del centro hospitalario, ya que el mismo no solamente apoya tratamientos brindados por otras áreas, como la medicina general, sino que promueve estilos de vida más saludables entre los colaboradores, lo que favorecerá la productividad en la institución.

## **CAPÍTULO 5. BIBLIOGRAFÍA**

- Benítez Brito, N.; García, O.; Gregorio, J.; Delgado Brito, I.; Pereyra-García Castro, F.; Llanos, S. y Enrique, J. (2016). Análisis del grado de satisfacción alimentaria percibido por los pacientes en un hospital de tercer nivel. *Nutrición Hospitalaria*, 33 (6), 1361–1366. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.20960/nh.796>
- Bustos, A. E.; Franulic, P. Y. y Farías, Z. N. (2016). Estándares de calidad para un servicio dietético de leche, en un hospital de niños con enfermedades crónicas. *Revista chilena de nutrición*, 43 (1), 92–97. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000100014>
- Chaverri, M.; Rodríguez, A. y Chinnock, A. (2010). *Peso de medidas caseras y porciones de alimentos de preparaciones comunes en Costa Rica (Vols. 1–1)*. San José, Costa Rica: Escuela de Nutrición UCR.
- Cuffaro, P. y Waisman, G. (2017). Hipertensión arterial en adultos, 25 (4).  
Recuperado de: <http://www.montpellier.com.ar/Uploads/Separatas/2017%20HTA.pdf>
- Durán-Agüero, S.; Fernández-Godoy, E.; Fehrmann-Rosas, P.; Delgado-Sánchez, C.; Quintana-Muñoz, C.; Yunge-Hidalgo, W. y Fuentes-Fuentes, J. (2016). Menos horas de sueño asociado con mayor peso corporal en estudiantes de nutrición de una universidad chilena. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33 (2), 264. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2100>

- Faludí, A.; Izar, M.; Saraiva, J.; Chacra, A.; Bianco, H.; Afiune, N. y Bertolami, A. (2017). Atualização da diretriz Brasileira de dislipidemias e prevenção da Aterosclerose – 2017, 109, 91.
- Fox, C. S.; Golden, S. H.; Anderson, C.; Bray, G. A.; Burke, L. E.; Boer, I. H. y Vafiadis, D. K. (2015). Update on Prevention of Cardiovascular Disease in Adults With Type 2 Diabetes Mellitus in Light of Recent Evidence: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Circulation*, 132 (8), 691–718. Recuperado de: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000230>
- García, J. (2007). El modelo Vark: Instrumento diseñado para identificar estilos de enseñanza-aprendizaje. INED. Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/05/TEST-DE-VARK.pdf>
- Gonçalves, J. M.; Rodrigues, K. L.; Almeida, Â. T. S.; Pereira, G. M. y Buchweitz, M. R. D. (2015). Assessment of good practices in hospital food service by comparing evaluation tools. *Nutr Hosp.*, 6.
- Hernández, A. G. (DRT). (2010). Tratado de nutrición / Nutrition Treatise: Nutrición Clínica / Clinical Nutrition. Ed. Médica Panamericana.
- INA. (2015). Manipulación de alimentos. Instituto Nacional de Aprendizaje. Recuperado de: [http://www.ina.ac.cr/curso\\_manipulacion\\_alimentos/folleto\\_manipulacion\\_2015.pdf](http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/folleto_manipulacion_2015.pdf)

- Lorenzo, T. D. y Gálvez, M. C. (2015). Las Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos en el hospital. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 25 (1), 22.
- Lutz, C. y Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia* (5.ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana de España S. L.
- Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. y Raymond, J. L. (2012). *Krause Dietoterapia*. Elsevier España.
- Olmos, M. A. M. (2012). *Valoración nutricional: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos.
- OMS. (2018). *Enfermedades no transmisibles* [Organización Mundial de la Salud]. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Ortiz, F. G.; Ortiz, P. P. G. y Muela, M. G. (2016). *Operaciones básicas y servicios en restaurante y eventos especiales* 2.a edición. Ediciones Paraninfo, S. A.
- Patiño, J. (2006). *Metabolismo, Nutrición y Shock* (4.ª ed.). Ed. Médica Panamericana.
- Ramos, J. C. S (2017). Importancia del uso de recursos didácticos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las ciencias biológicas para la estimulación visual del estudiantado. *Revista Electrónica Educare*, 21 (2), 5.
- Rodríguez Hernández, M. (2012). La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, XIII (26). Recuperado de; <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=66624662008>

- Rodríguez, N.; Piña, L.; Gómez, C. y Reyes, M. (2016). Alimentos funcionales y dislipidemia, 7 (21). Recuperado de:  
<http://entretextos.leon.uia.mx/num/21/PDF/ENT21-10.pdf>
- Salinas, J.; Lera, L.; González, C. G. y Vio, F. (2016). Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile. *Revista médica de Chile*, 144 (2), 194–201. Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000200008>
- Savino, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición, 180–195.
- Scacchia, S. (2013). Administración de servicios de alimentarios. Planta física y equipamiento tipología de establecimientos, programación de menú. Universidad de Belgrano. Recuperado de:  
[http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/3526/3940 %20-%20administración%20de%20servicios%20alimentarios%20-%20scacchia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/3526/3940%20-%20administración%20de%20servicios%20alimentarios%20-%20scacchia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sistema Costarricense de Información Jurídica. (2012). Reglamento para los servicios de alimentación al público. Recuperado de:  
[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=73436&nValor3=90132&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=73436&nValor3=90132&strTipM=TC)
- Vásquez, C.; Alejandra, F.; Grandón, V.; Alejandra, K.; Vega, C. y Margarita, M. (2016). Relación entre estrés laboral y adherencia a la dieta mediterránea

(DM) en funcionarios de una institución de educación superior, Chile. *Ciencia & trabajo*, 18 (55), 58–67. Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000100010>

Velayos, J. (2009). *Medicina del Sueño (PANAMERICANA)*. Ed. Médica Panamericana.

Zapatel, M. C. (2013). *Alimentación hospitalaria: Dietas hospitalarias*. Ediciones Díaz de Santos.

Zúñiga, A. (2016). *Estrés y nutrición*. UCR. Recuperado de: [http://ups-obs.ucr.ac.cr/phocadownload/Temas\\_de\\_salud/Alimentación\\_con\\_sentido/Alimentación\\_en\\_diferentes\\_aspectos\\_vida/Estr%C3%A9s%20y%20nutrici%C3%B3n.pdf](http://ups-obs.ucr.ac.cr/phocadownload/Temas_de_salud/Alimentación_con_sentido/Alimentación_en_diferentes_aspectos_vida/Estr%C3%A9s%20y%20nutrici%C3%B3n.pdf)

## **CAPÍTULO 6. ANEXOS**

## Anexo 1. Instalaciones del Hospital Clínica Bíblica



Fuente: Página oficial Hospital Clínica Bíblica

## Anexo 2. Distribución de cantidad de colaboradores por departamento

Tabla 18

*Distribución de empleados según departamento*

Departamento	Cantidad de empleados por departamento
Administración salud integral	8
Ala oeste tercer piso cabezas López	35
Área administrativa ebais	3
Auditoria	3
Asesoría legal	2
Calidad hospitalaria	4
Cardiología	3
Centro de contacto	16
Centro de diagnóstico por imágenes	20
Centro de vacunación	1
Chequeo medico	8
Cirugía cabezas López	45
Comunicación corporativa	3
Contabilidad	8
Contraloría de servicio al cliente	5
Contratación administrativa y empresarial	1
Cotizaciones	3

Crédito y cobro	4
Cuidados intermedios	33
Departamento de seguros nacionales e internacionales	3
Dirección de calidad y talento organizacional	1
Dirección de enfermería	1
Dirección de mercadeo	5
Dirección de operaciones	4
Dirección financiera administrativa	2
Dirección general	2
Dirección medica	6
Educación en servicio	1
Educación técnica	9
Endoscopia	5
Farmacia central	14
Farmacia hospitalaria	48
Farmacia omega	3
Gestión de instalaciones y ambiente	3
Infecciones intrahospitalarias	1
Ingeniería y mantenimiento	50
Junta directiva y consejos	1
Laboratorio	28
Lavandería	16

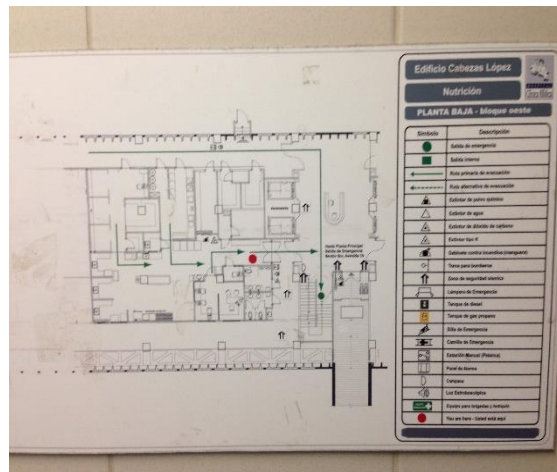
Limpieza	38
Maternidad	21
Medicina de empresa	1
Medicina de empresa - vention medical	2
Medicina de empresa 3m	1
Medicina de empresa hotel Marriot	1
Medicina de empresa limón	11
Medicina empresarial - BCR	10
Medicina empresarial- AVA	2
Medicina empresarial Coca Cola	1
Medicina empresarial Colgate	1
Medicina empresarial Eaton	1
Medicina empresarial IICA	1
Medicina empresarial laboratorios Griffith	1
Medicina empresarial-Capris	1
Medicina nuclear	3
Mensajería	8
Monitoreo	5
Nutrición	25
Proveeduría	14
Registros médicos	6
Rehabilitación	2
Riesgos	2

Seguridad ejecut. Serv.cliente	18
Servicio central	10
Talento humano	11
Tecnologías de información	3
Tesorería	5
Unidad administrativa de servicios y valores	41
Unidad de capellanía y consejería espiritual	4
Unidad de cuidados intensivos	21
Urgencias y consultorios	48
Total	727

---

Fuente: Departamento de talento humano, Hospital Clínica Bíblica (2018)

### Anexo 3. Instalaciones de servicio de alimentos de cocina central



Fuente: elaboración propia (2018).

#### Anexo 4. Instalaciones del servicio de alimentos Nutririco



Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 5. Carros térmicos para el transporte de alimentos de cocina central hacia habitaciones de pacientes.



Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 6. Distintivos para la clasificación de alimentación especial

Departamento de Nutrición  
 Servicio de Dietética

Habitación Nº

Dieta:

Nombre:

Observaciones:

Si usted no está seguro de cómo autorizarlo por favor llamar a LA COORDINADORA 2106

Colgado verticalmente



Departamento de Nutrición  
 Servicio de Dietética

Habitación Nº **403**

Dieta: **blanda**

Nombre: **s/ gluten**

**Libre de Gluten**

MENEZ MORA MIGUEL A.

Exp: 200316 Orden 4681617

Id: 201200179

Hombre de

Ingreso

de

CUARTO

Habitación: **403** Fecha: **24**

Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 7. Descripción del equipo mayor de cocina central

Tabla 19

*Lista de equipo mayor de cocina central*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Marca</b>
1	cocina de gas, industrial, de 12 discos	Garland
1	plancha industrial	Garland
1	freidora industrial	Vulcan
2	hornos industriales	Hobart y Rational
1	batidora industrial	Spar mixer
1	cámara de frío	Imbera
1	cámara de frío	Sankey
1	cámara de frío	Coca Cola
2	batidoras	Kitchen aid
1	empacadora de jugos	-
1	plancha para sándwich	-
1	cámara de frío	True Freezer
4	carros con puesta para transporte de alimentación al paciente	-
5	carretillas de transporte de alimentos.	-
2	licuadoras	Vitamix
2	coffee maker	Hamilton Beach
1	lava vajillas industrial	-
1	máquina dispensadora de hielo	Ice O-Matic
1	Freidora de aire caliente	-
2	Microondas	Menuastes y Quantum Pro
1	Horno pequeño	Equipos Nieto

Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 8. Equipo menor de cocina central

Tabla 20

### *Lista de equipo menor de cocina central*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
9	Cucharones de hierro
1	Batidor de globo
5	Porcionador de 4 oz
7	Ollas de acero inoxidable grandes
2	Ollas de acero inoxidable pequeñas
5	Sartenes pequeños
5	Sartenes grandes
3	Tabla de picar verde
8	Cuchillos
1	Tazón de acero grande
1	Porcionador de 6 oz
1	Espátula de plástico
10	Chafin grandes
12	Chafin medianos
3	Chafin pequeños
3	Porcionadores de 8 oz
1	Espátula de silicón
1	Brocha de silicón
2	Pelapapas
2	Cucharones de madera
2	Pinzas
1	Abrelatas
1	Cuchara para helado
2	Tabla de picar amarilla
2	Tabla de picar celeste
4	Tabla de picar roja
1	Colador cónico
2	Colador grande
1	Colador pequeño
1	Afilador de cuchillos
1	Termómetro
2	Encendedores
4	Pirex de vidrio
1	Escurreidor
3	Tablas de picar blancas
2	Moldes de aluminio
3	Moldes tipo chimenea
1	Bowl de acero inoxidable
1	Balde de aluminio

3	Picheles de plástico
1	Rayador
1	Pinza
2	Transportadores de café
1	Refresquera

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 9. Equipo mayor servicio de alimentos Nutririco

Tabla 21

*Lista de equipo mayor de Nutririco*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Marca</b>
1	Freidora industrial	Dean
1	Plancha industrial	APW Wyott Champion
1	Cocina de gas industrial de 6 discos	Sunfire
1	Horno industrial	Volrath cayenne
1	Olla arrocera industrial	-
2	Cámaras de frío	Everest
1	Robocop	Hobart
1	Licuadaora	-
1	Ascensor para transporte de alimentos	-
1	Refrigeradora	True
1	Coffee maker	Britt
1	Olla para sopa	-
1	Plancha pequeña	-
3	Refresqueras	Crathco
2	Baño María	-
2	Cancarrier	carliste
1	Microondas	-

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 10. Equipo menor del servicio de alimentos Nutririco

Tabla 22

*Lista de equipo menor de Nutririco*

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
10	Cuchillos
1	Pelador
11	Chafin grandes
10	Chafin pequeños
1	Sartén grande
17	Ollas medianas
4	Ollas grandes
6	Bandejas
1	Tabla grande
2	Tabla café
5	Tabla verde
1	Tabla azul
1	Tabla amarilla
6	Cafeteras
1	Pinza
2	Porcionador 2 oz
1	Porcionador 4 oz
1	Porcionador 6 oz
1	Espátula
4	Pinzas
1	Cuchara para helado
1	Cucharón pequeño

Fuente: elaboración propia (2018).

Anexo 11. Equipo mayor presente en el servicio de alimentos de cocina central





Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 12. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público



### MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD

Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

<b>FECHA</b>	<b>n.º Consecutivo</b>	
<b>Nombre del establecimiento</b>		
<b>Motivo de la inspección</b>	Verificación <input type="checkbox"/> Seguimiento <input type="checkbox"/> Denuncia <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>	
<b>Nº de PSF</b>	<b>Vigencia</b>	<b>Código CIU</b>
<b>Razón Social</b>	<b>Cédula jurídica</b>	
<b>Representante legal</b>	<b>Cedula</b>	
<b>Lugar de Notificaciones</b>	<b>Fax:</b>	<b>Correo:</b>
<b>Nº de empleados:</b>		
<b>Tipo de establecimiento:</b>	Soda <input type="checkbox"/> Restaurante <input type="checkbox"/> Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/> Ventana <input type="checkbox"/> .....Otros <input type="checkbox"/>	
<b>DRRS</b>		
<b>Nombre de la Autoridad Sanitaria</b>		
<b>DARS</b>		
<b>Representante de la empresa que atiende la visita</b>		
<b>Observaciones</b>		

\_\_\_\_\_  
Firma de la Autoridad Sanitaria

\_\_\_\_\_  
Firma del representante de la empresa

<b>A</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.	1	
Alrededores Art. 6	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	
	Libres de aguas estancadas	1	
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	
Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	
Instalaciones de gas Art 11	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Disposición de agua potable siempre	3	
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con estos.	2	
instalaciones eléctricas Art. 12	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	
	Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	1	
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>B</b>	<b>ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)</b>		

## INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

3. Evaluar punto por punto cada ítem de las tablas correspondientes. Si existe conformidad asignar el valor indicado de cada ítem.

De no haber conformidad asignar un valor de 0.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ART	ITEM	CAL
<b>B1</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS</b>	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2
	El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	1
Piso Art 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1
	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1
	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
Cielo Raso Art. 14	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
Ventanas Art 19	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
	Se mantienen limpias	1
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
Equipos cocción Art 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1
<b>B2</b>	<b>EQUIPO Y UTENSILIOS</b>	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos son de fácil limpieza y desinfección	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1

	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1	
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
	Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2	
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2	
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2	
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1	
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentra en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1	
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1	
	Su capacidad es de acuerdo con el volumen del servicio.	1	
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1	
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1	
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1	
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1	
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1	
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1	
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1	
<b>B3 OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS</b>			
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3	
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2	
Cocción Art. 31	<b>El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento</b>	1	
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1	
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1	
	Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1	
	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1	
Recalentamiento de comidas Art. 34	<b>Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato</b>	2	
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2	

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	<b>Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos</b>	<b>2</b>	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>C</b>	<b>DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
<b>C1</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS</b>		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Puertas Art. 40	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1	
Iluminación Art. 41	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	
<b>C2</b>	<b>CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO</b>		
Productos no Perecederos Art. 42	lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	

	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	
Productos perecederos Art 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo con su naturaleza y debidamente identificados	2	
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>D</b>	<b>MEDIDAS DE SANEAMIENTO</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Programa de higiene y desinfección Art 60	<b>El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección</b>	<b>2</b>	
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
Plagas y animales Art 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
Servicios sanitarios Art 62	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	2	
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. n.º de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	
De los residuos sólidos y líquidos Art 63	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	2	
	Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están contruidos de material impermeable	2	
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.	2	


	Se cuenta con trampas de grasas y aceites y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2	
	Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene.	1	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>E</b>	<b>SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Art. 4 carné manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	
	<b>El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.</b>	<b>3</b>	
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	
	El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1	
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>F</b>	<b>ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	
	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	

	Los operarios manipulan los utensilios correctamente en el momento de servir los alimentos	1	
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	
<b>G</b>	<b>SERVICIO A DOMICILIO</b>		
<b>ART</b>	<b>ITEM</b>	<b>CAL</b>	
Transporte para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	

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

Fuente: Ministerio de Salud de Costa Rica

Anexo13. Permiso de Ministerio de Salud, servicio de alimentos Nutritico


**PERMISO SANITARIO DE FUNCIONAMIENTO DEL MINISTERIO DE SALUD No. 13467**  
**REGIÓN RECTORA DE SALUD: CENTRAL SUR**  
**ÁREA RECTORA DE SALUD: HOSPITAL MATA REDONDA**  
**No. CS-ARS-HMR-5600-18**

En cumplimiento a lo que establece la Ley General de Salud (artículos 222, 238) y el Reglamento General para el Otorgamiento de Permisos de Funcionamiento por parte del Ministerio de Salud, así como demás normativa vigente, se extiende el presente permiso de funcionamiento a:

**SODA OMEGA NUTRICO**  
NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO

RAZÓN SOCIAL: ASOCIACION DE SERVICIOS MEDICOS COSTARRICENSES

REPRESENTANTE LEGAL: BERNAL ARAGON BARQUERO

CÉDULA JURÍDICA: 3-002-045363 CÉDULA DE IDENTIDAD: 1-0387-0380

TIPO DE ACTIVIDAD: SODA -RESTAURANTE

DIRECCIÓN: SAN JOSE SAN JOSE HOSPITAL  
PROVINCIA CANTÓN DISTRITO

OTRAS SEÑAS: CALLE 2., AVENIDAS 14-16 EDIFICIO TMO

CLASIFICACIÓN INDUSTRIAL: 5610 TIPO DE RIESGO: B

DADO EN LA CIUDAD DE SAN JOSE A LOS 02 DÍAS DEL MES DE FEBRERO DEL 2018

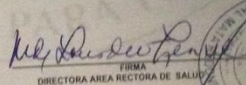
El presente permiso es válido exclusivamente para la actividad y lugar arriba indicado por el periodo correspondiente, salvo que las condiciones de este o de su funcionamiento, o las infracciones que cometan a la legislación y ameriten la suspensión o cancelación anticipada del mismo o la clausura del establecimiento, para garantizar la salud de los trabajadores de la población y del ambiente en general. 89


Fecha válida por: 1 AÑO

Debe ser renovado el 02 de FEBRERO de 2019

Los alcances y condiciones bajo las cuales se otorga este permiso se establecen en la Resolución N° CS-ARS-HMRLAQB-0060-18

DR. MARIA LOURDES ZEVALLOS GIRÓN  
NOMBRE  
 DIRECTORA AREA RECTORA DE SALUD

  
 FIRMA  
 DIRECTORA AREA RECTORA DE SALUD

  
 CS-ARS-HMRLAQB-0060-18  
 Cc: Expediente del ARS 313799

Original: interesado

**COLÓQUESE EN LUGAR VISIBLE**

Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica



## Anexo 15. Registro de temperatura de cocina central

Cocina central

Formulario de control de temperatura

Fecha	Tiempo de alimentación	Hora	Alimento	Ubicación del alimento	Temperatura	Responsable
13/2/2018	Cena	5:10 pm	Carne	Cocina	60°C	Marcela
13/2/2018	Cena	5:11 pm	Pollo	Cocina	71°C	Marcela
13/2/2018	Cena	5:15 pm	Arroz	Cocina	85°C	Marcela
14/2/2018	Almuerzo	10:39 am	Pescado	Horno	49°C	Marcela
14/2/2018	Almuerzo	11:15 am	Pollo en salsa	Cocina	65°C	Marcela
14/2/2018	Almuerzo	11:17 am	Vegetales	Sobre el horno	26°C	Marcela
14/2/2018	Almuerzo	11:19 am	Birdcal	Sobre el horno	26°C	Marcela
16/2/2018	Desayuno	7:00 am	Huevo	Carretilla	46°C	Marcela
16/2/2018	Desayuno	7:03 am	Gallo pinto	Carretilla	57°C	Marcela
16/2/2018	Desayuno	7:04 am	Jamón	Cámara de frío	4°C	Marcela
16/2/2018	Desayuno	7:06 am	Queso	Cámara de frío	4°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	11:30 am	Crema de verduras	Carro térmico	93°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	11:32 am	Pollo en salsa	Carro térmico	89°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	11:34 am	Pollo en salsa	Carro térmico	60°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	11:37 am	Pollo en salsa	Carro térmico	10°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	11:58 am	Crema de verduras	Carro térmico	48°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	12:00 pm	Pollo en salsa	Carro térmico	10°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	12:03 pm	Pollo en salsa	Carro térmico	57°C	Marcela
19/2/2018	Almuerzo	12:07 pm	Pollo en salsa	Carro térmico	13°C	Marcela

Sale de la cocina Plato Contra  
Reingreso a la cocina Plato Contra

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 16. Registro de temperatura de Nutririco

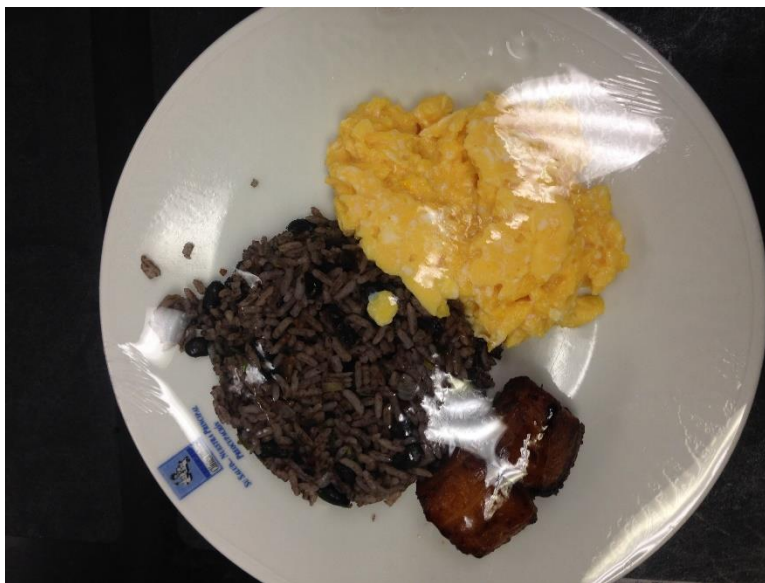
Nutririco

Formulario de control de temperatura

Fecha	Tiempo de alimentación	Hora	Alimento	Ubicación del alimento	Temperatura	Responsable
13/02/2018	Almuerzo	10:33 am	Filet de pollo	Cocina	42°C	Marcela
13/02/2018	Almuerzo	10:49 am	Plátano maduro	Baño María	52°C	Marcela
13/02/2018	Almuerzo	10:51 am	Pastel de papa	Baño María	67,5°C	Marcela
13/02/2018	Almuerzo	1:04 pm	Frijoles	Baño María	72°C	Marcela
13/02/2018	Almuerzo	1:05 pm	Vegetales	Baño María	73°C	Marcela
13/02/2018	Almuerzo	1:07 pm	Salsa de Maracuyá	Baño María	68,5°C	Marcela
14/02/2018	Desayuno	8:47 am	Carne Mechada	Baño María	74,2°C	Marcela
14/02/2018	Desayuno	8:49 am	Gallo pinto	Baño María	79°C	Marcela
14/02/2018	Desayuno	8:52 am	Empañadas	Baño María	57°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:22 am	Arroz	Baño María	72,6°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:24 am	Plátano maduro	Baño María	62,3°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:29 am	Carne mechada	Baño María	74,5°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:31 am	Pollo mechado	Baño María	64,9°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:33 am	Frijoles molidos	Baño María	68°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:36 am	Frijoles	Baño María	68,3°C	Marcela
14/02/2018	Almuerzo	10:42 am	Pescado	Cocina	67°C	Marcela
15/02/2018	Desayuno	8:02 am	Tortas de carne	Baño María	71,8°C	Marcela
15/02/2018	Desayuno	8:04 am	Gallo pinto	Baño María	77,9°C	Marcela
15/02/2018	Desayuno	8:06 am	Queso	Baño María	13,4°C	Marcela
15/02/2018	Desayuno	8:08 am	Frutas	Baño María	11,4°C	Marcela
15/02/2018	Desayuno	8:15 am	Frutas con sirope	Baño María	13,2°C	Marcela

Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 17. Plato sobrante de desayuno en cocina central



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 18. Diagnóstico de conocimientos básicos de manipulación de alimentos y manejo de temperatura

### Manipulación de alimentos y manejo de temperatura

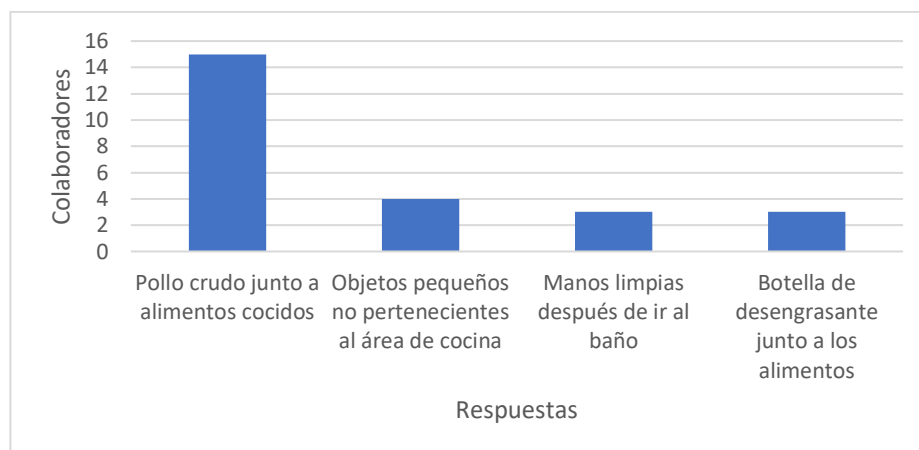
La siguiente es una encuesta para medir los conocimientos actuales en cuanto a manipulación, inocuidad y manejo de temperaturas dentro del servicio de alimentos; la misma tiene una duración aproximada de 10 minutos, se le solicita que responda a la misma de manera individual, esta evaluación es de carácter confidencial.

1. **¿Cuál puede ser una forma de contaminación BIOLÓGICA de los alimentos?**
  - Manos limpias después de ir al baño
  - Botella de desengrasante junto a los alimentos
  - Pollo crudo junto a alimentos cocidos
  - Objetos pequeños que no pertenezcan al área de cocina cerca de los alimentos
2. **¿Cuál puede ser una forma de contaminación FÍSICA en los alimentos?**
  - Manos limpias después de ir al baño
  - Botella de desengrasante junto a los alimentos
  - Pollo crudo junto a alimentos cocidos
  - Objetos pequeños que no pertenezcan al área de cocina cerca de los alimentos.
3. **¿En qué alimentos se puede encontrar la *Salmonella*?**
  - Mayonesa, pollo, carnes y leche
  - Vegetales, pollo, frutas y maní
  - Pescado, carne y pan
  - Frutas, pollo, agua y pan
4. **¿Cuáles son los alimentos que son más propensos a contaminarse con bacterias y hongos?**
  - Los que tienen gran cantidad de proteína
  - Alimentos no ácidos
  - Alimentos con gran cantidad de humedad
  - Todos los anteriores
5. **¿Cuál es la temperatura interna que deben tener las carnes rojas?**
  - Mínimo 60°C
  - Mínimo 58 °C
  - Mínimo 68°C
  - Mínimo 42 °C
6. **¿Cuál es la temperatura interna a la que deben estar el pavo o pollo?**
  - Mínimo 56°C
  - Mínimo 62°C
  - Mínimo 68°C
  - Mínimo 74°C
7. **¿Cuál es la temperatura de cocción para carnes molidas?**
  - Mínimo 56°C
  - Mínimo 74°C
  - Mínimo 68°C
  - Mínimo 62°C

8. ¿Cuál es la temperatura interna para carne de cerdo?
- Mínimo 63°C
  - Mínimo 74°C
  - Mínimo 66°C
  - Mínimo 62°C
9. ¿Cuáles son las temperaturas de la zona de peligro?
- De 5°C a 35°C
  - De 15 a 45°C
  - De 5°C a 60°C
  - De 20°C a 65°C
10. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?
- De 9°C a 35°C
  - De 0 a 10°C
  - De 0°C a 5°C
  - De 2°C a 6°C
11. Escriba 3 momentos en los que debe realizarse el lavado de manos.
1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
12. Escriba 3 momentos en los que deben utilizarse los guantes de látex para trabajar.
1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
13. Escriba 2 momentos en los que debe usarse el cubrebocas.
1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

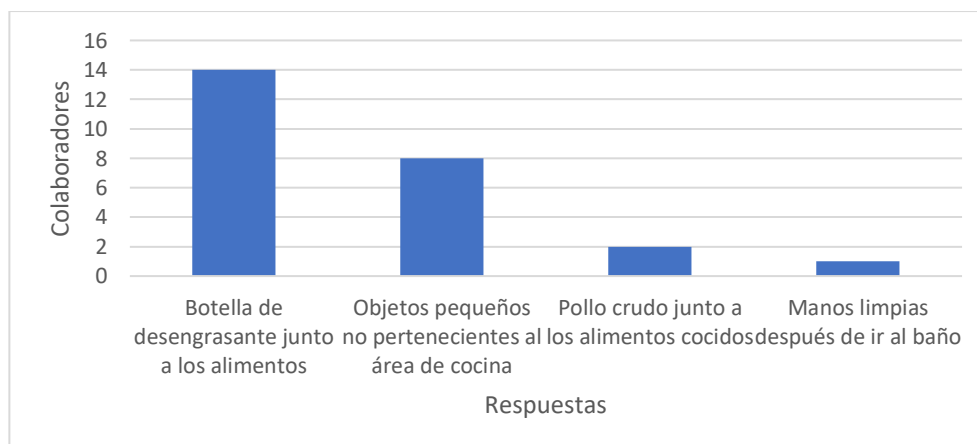
Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 19. Respuestas de evaluación sobre manipulación de alimentos y manejo de temperatura



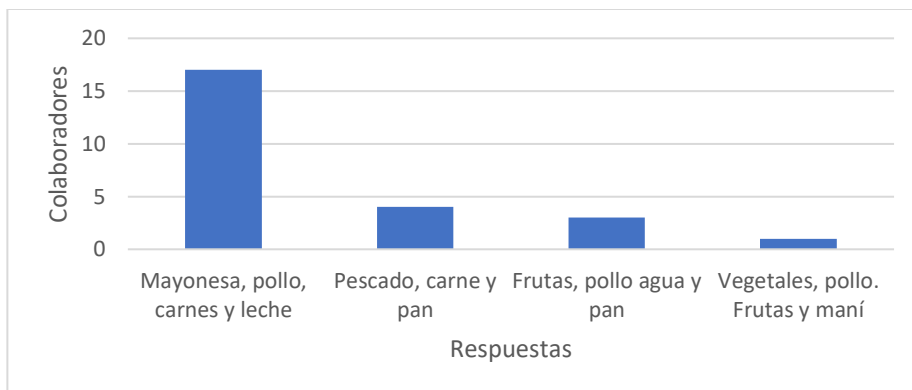
*Figura 3.* Respuestas a los colaboradores a la pregunta: ¿cuál puede ser una forma de contaminación biológica de los alimentos?

Fuente: elaboración propia (2018).



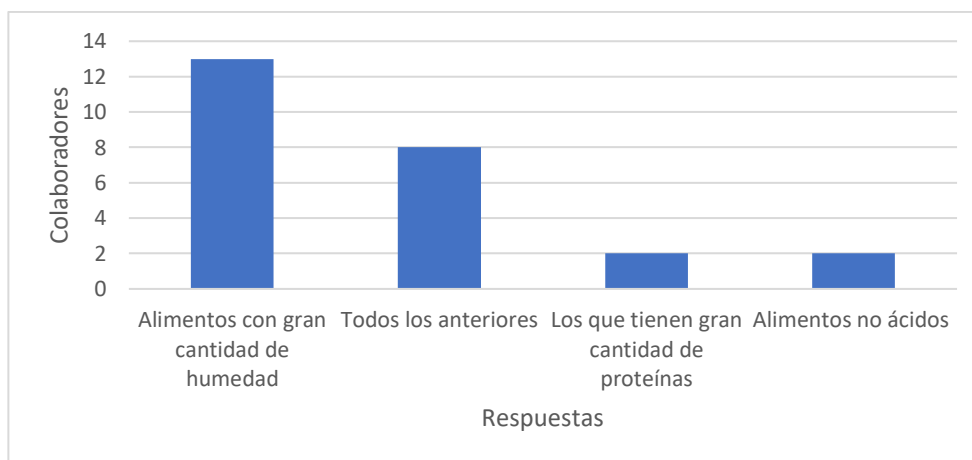
*Figura 4.* Respuestas de los colaboradores a la pregunta: ¿cuál puede ser una forma de contaminación física de los alimentos?

Fuente: elaboración propia (2018).



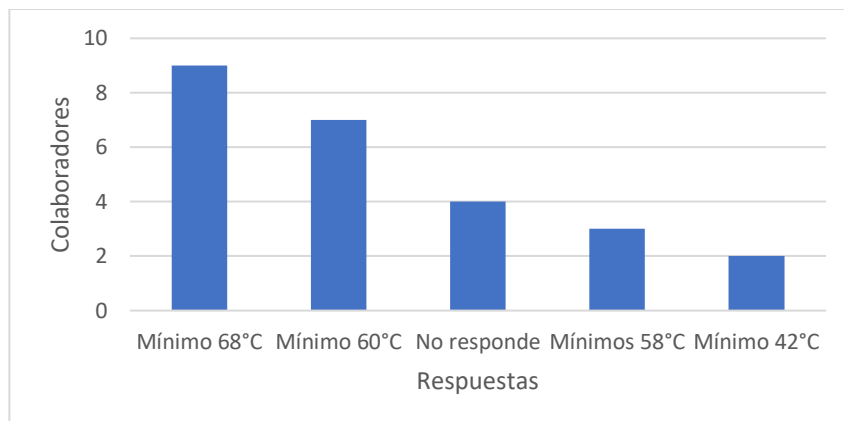
*Figura 5.* Respuestas de los colaboradores a la pregunta: ¿En qué alimentos se puede encontrar salmonella?

Fuente: elaboración propia (2018).



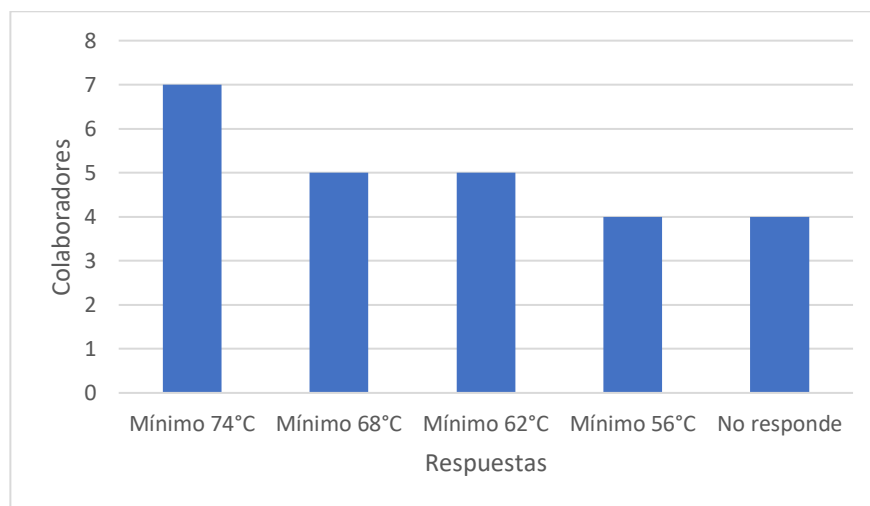
*Figura 6.* Respuestas a los colaboradores a la pregunta: ¿cuáles son los alimentos más propensos a contaminarse con bacterias?

Fuente: elaboración propia (2018).



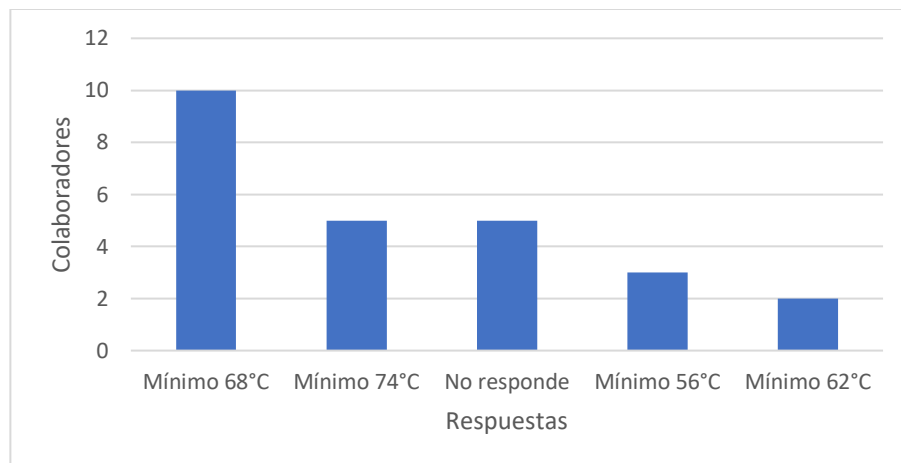
*Figura 7.* Respuesta de los colaboradores a la pregunta: ¿cuál es la temperatura interna a la que deben llegar las carnes rojas?

Fuente: elaboración propia (2018).



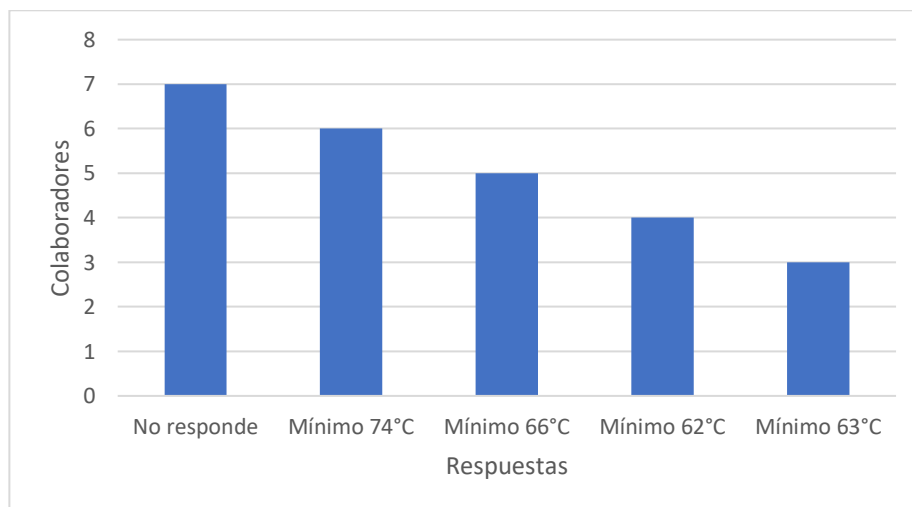
*Figura 8.* Respuesta de los colaboradores a la pregunta: ¿Cuál es la temperatura a la que deben llegar el pollo y el pavo?

Fuente: elaboración propia (2018).



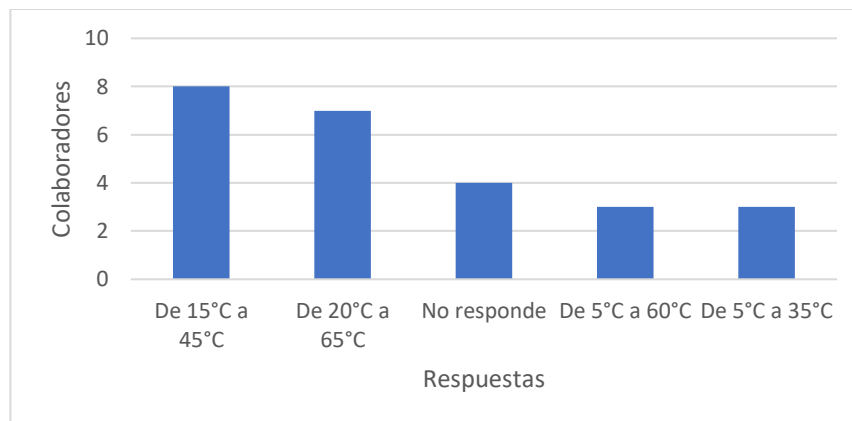
*Figura 9.* Respuestas de colaboradores a la pregunta: ¿cuál es la temperatura interna a la que debe llegar la carne molida?

Fuente: elaboración propia (2018).



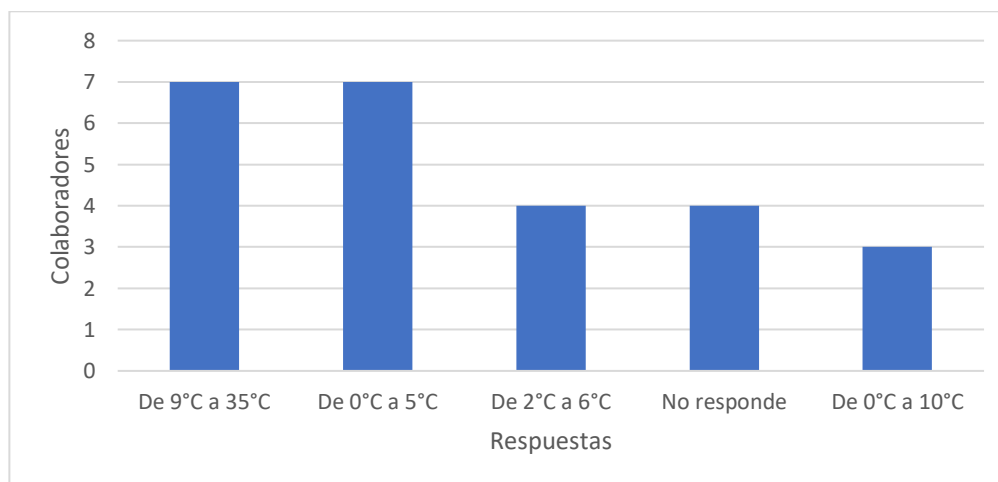
*Figura 10.* Respuesta de los colaboradores a la pregunta: ¿cuál es la temperatura interna a la que debe llegar la carne de cerdo?

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 11.* Respuesta de los colaboradores a la pregunta: ¿cuáles son las temperaturas de la zona de peligro?

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 12.* Respuestas de colaboradores a la pregunta: ¿cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 20. Guía para la gestión de desechos y residuos

 <b>HOSPITAL CLÍNICA BÍBLICA</b>					
<b>Guía para la Gestión de Desechos y Residuos</b>					
<b>Compromiso VERDE</b>					
<b>Una responsabilidad de todos!</b>					
Categoría	Tipo	Embalaje	Color	Tratamiento	Observaciones
<b>Común</b>	Compostable	Compostador	<b>Negro</b>	Compostaje	En esta categoría se incluye el uso de recipientes rígidos negros para embalaje de frascos de vidrio no quebrados.
	Común	Bolsa + basurero		Disposición en relleno sanitario	
<b>Reciclaje</b>	Aluminio	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	El Centro de Reciclaje Comunitario se encuentra en la salida de la Torre de Estacionamiento.
	Cartón	Apilado	Azul	Reciclaje	
	Cartoncillo	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Cartuchos de tinta	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Papel	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Periódico	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Plástico	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Tetrabrick	Bolsa + basurero	Azul	Reciclaje	
	Vidrio	Recipiente rígido o similar	Azul	Reciclaje	
	Chatarra	Carreta	Azul	Reciclaje	
Placas de Rayos X	Bolsa + caja cerrada	Azul	Reciclaje		
<b>Peligrosos</b>	Patológicos	Bolsa + recipiente	Rojo	Fosa en cementerio	
	Punzocortantes	Recipiente rígido rojo	Rojo	Rotoclave	
	Bioinfecciosos	Bolsa + basurero	Rojo	Rotoclave	
	Residuos de citotóxicos	Bolsa + basurero y/o recipiente rígido	Amarillo	Coprocesamiento en horno	
	Electrónicos (baterías)	Cajas de cartón o similar	Amarillo	Tratamiento de residuos electrónicos	
	Termómetros de mercurio	Recipiente rígido	Amarillo	Tratamiento del mercurio	
	Fluorescentes	Cajas de cartón o similar	Amarillo	Tratamiento del mercurio	
	Medicamentos vencidos	Bolsa + caja cerrada	Amarillo	Coprocesamiento en horno	

Si hubiese un desecho o residuo no enlistado, consultar a Gestión de Instalaciones y Ambiente para revisar su tratamiento correspondiente

Todos estos desechos y residuos se almacenan de previo en el Plantel de Servicios. A su vez, el único tratamiento brindado allí es el de los desechos bioinfecciosos y punzocortantes vía Rotoclave.

**Gestión de Instalaciones y Ambiente**

Fuente: Departamento de compras de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

## Anexo 21. Resumen de guía de reciclaje

### Guía resumen reciclaje



- **Papel que no se recicla:** con goma, celofán, papel carbón, encerado, de fax, higiénico, sobres, servilletas
- **Papel que sí se recicla:** blanco, de colores, de computadora, sobres de manila, folders y otros
- **Vidrio:** envases de vidrio (refrescos y otros). Se recomienda envolver en periódico el vidrio antes de disponerlo
- **Latas de aluminio:** latas vacías de refresco. Se pueden aplastar para ocupar menos volumen
- **Cartón corrugado:** de color café, posee tres capas de papel vistas de lado, lisas las de los extremos y ondulada la de en medio, es necesario aplastar las cajas por espacio
- **Cartoncillo:** Al romperlo se observa un color gris en el medio
- **Cartuchos de tinta:** cartuchos de impresión (no incluye toner de copadoras o impresoras, los cuales van en bolsa amarilla)
- **Tetrabrick:** envases de te frío o jugos. El Tetrabrick está compuesto en su fabricación por papel, plástico y aluminio
- **Plástico:** SOLO envases de gaseosas y botellas de agua / PET (1): Polietileno / HDPE (2): Polietileno de alta densidad / PP (5): Polipropileno



Fuente: Departamento de compras de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

**Anexo 22. Registro de basura para compostaje**

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  
REGISTRO DIARIO DE BASURA PARA COMPOSTAJE

Mes: Febrero Año: 2018

Día	Peso en kg	Encargado	Día	Peso en kg	Encargado
1	800K	Maira	17		
2	800K	Emilce	18		
3	82K	Emilce	19		
4	76K	Emilce	20		
5	22K	Emilce	21		
6	89K	Nora	22		
7	64K	Nora	23		
8	17.8	Emilce	24		
9	83	Daniela	25		
10	84K	Nora	26		
11	40	Kathia	27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		

Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

**Anexo 23. Formularios para la supervisión y registros de limpieza de equipos y áreas**

FO.NU-009 Formulario de supervisión de limpieza de equipo y áreas

Supervisor: Rocio Falles Fecha: 28-5-18

Equipo	Limpieza		Observaciones	Encargado	
	Adecuada	Inadecuada			
<b>Preparación Preliminar</b>					
Congelador Vertical	✓			Joshua y Emilce	
Refrigerador 1	✓				
Refrigerador 2	✓				
Refrigerador 3	✓				
Microondas	✓				
Dispensadores toallas y jabón	✓				
Pisos y Paredes	✓			Heinery Angel	
Mesas y Estantes	✓				
<b>Área de Cocina</b>					
Plancha	✓				
Tostador	✓				
Horno de coquinas	✓				
Horno de gas	✓				
Batidoras	✓				
Freidor			No hay		
Microondas					
Recipientes de condimentos	✓				
Dispensador de toallas	✓				
Pisos y Paredes	✓				
Mesas y Estantes	✓				
<b>Área de Dietas</b>					
Cafetera	✓			Joshua	
Carreta cucharas	✓				
Cuarto de fórmulas	✓				
Mesas y estantes	✓				

FO.NU-009 Formulario de supervisión de limpieza de equipo y áreas

Equipo	Limpieza		Observaciones	Encargado	
	Adecuada	Inadecuada			
<b>Área de Distribución</b>					
Carros Térmicos	✓			Joshua	
Carretas de Pedidos	✓				
Máquina Hielo	✓		Se lava por fuera profunda.		
Lavatorio	✓				
Mueble computadora	✓				
Dispensadores toallas y jabón	✓				
Pisos y Paredes	✓			Joshua y Emilce	
Muebles y Estantes	✓				
Recipientes	✓				
<b>Área Lavado Vajilla</b>					
Alacena de día	✓				
Máquina Lavado vajilla	✓				
Pisos y Paredes	✓				
Mesas y Estantes	✓				

**Medidas Correctivas:**

- Se realiza limpieza de oficina Rocio
- Se realiza limpieza oficina Daniela, Natalia y Mauricio profunda.
- Se realiza limpieza de todos los vidrios del departamento de nutrición.

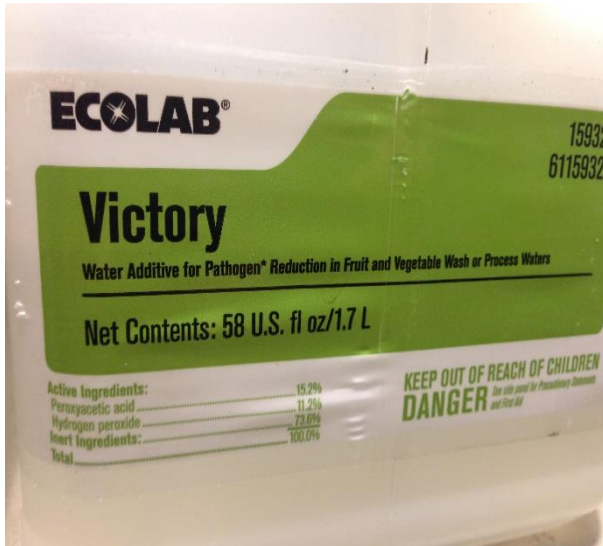
Hospital Clínica Bíblica  
 DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  
 FO.NU-019 REGISTRO DE LIMPIEZA DE FREIDOR Y CAMBIO DE ACEITE DE COCINA

LIMPIEZA DE FREIDOR		CAMBIO DE ACEITE		Observaciones
Fecha	Realizado por:	Fecha	Realizado por:	
29-10-17	Jenny Horta	29-10-17	Jenny Horta	Lavado y Cambio de Aceite
11-11-17	Jenny Horta	11-11-17	Jenny Horta	Lavado de Fritador y Filtros de Aceite
13/11/17	Florer	13/11/17	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
25-11-17	Jenny Horta	25-11-17	Jenny Horta	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
10-12-17	Jenny Horta	10-12-17	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
17/12/17	Florer	17/12/17	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
25-12-17	Jenny Horta	25-12-17	Jenny Horta	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
2-1-18	Jenny Horta	2-1-18	Jenny Horta	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
14/01/18	Florer	14/01/18	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
23/01/18	Florer	23/01/18	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
9-2-18	Jenny Horta	9-2-18	Jenny Horta	Lavado Fritador y Filtros de Aceite
14/2	Florer	10/2/18	Florer	Lavado Fritador y Filtros de Aceite

Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

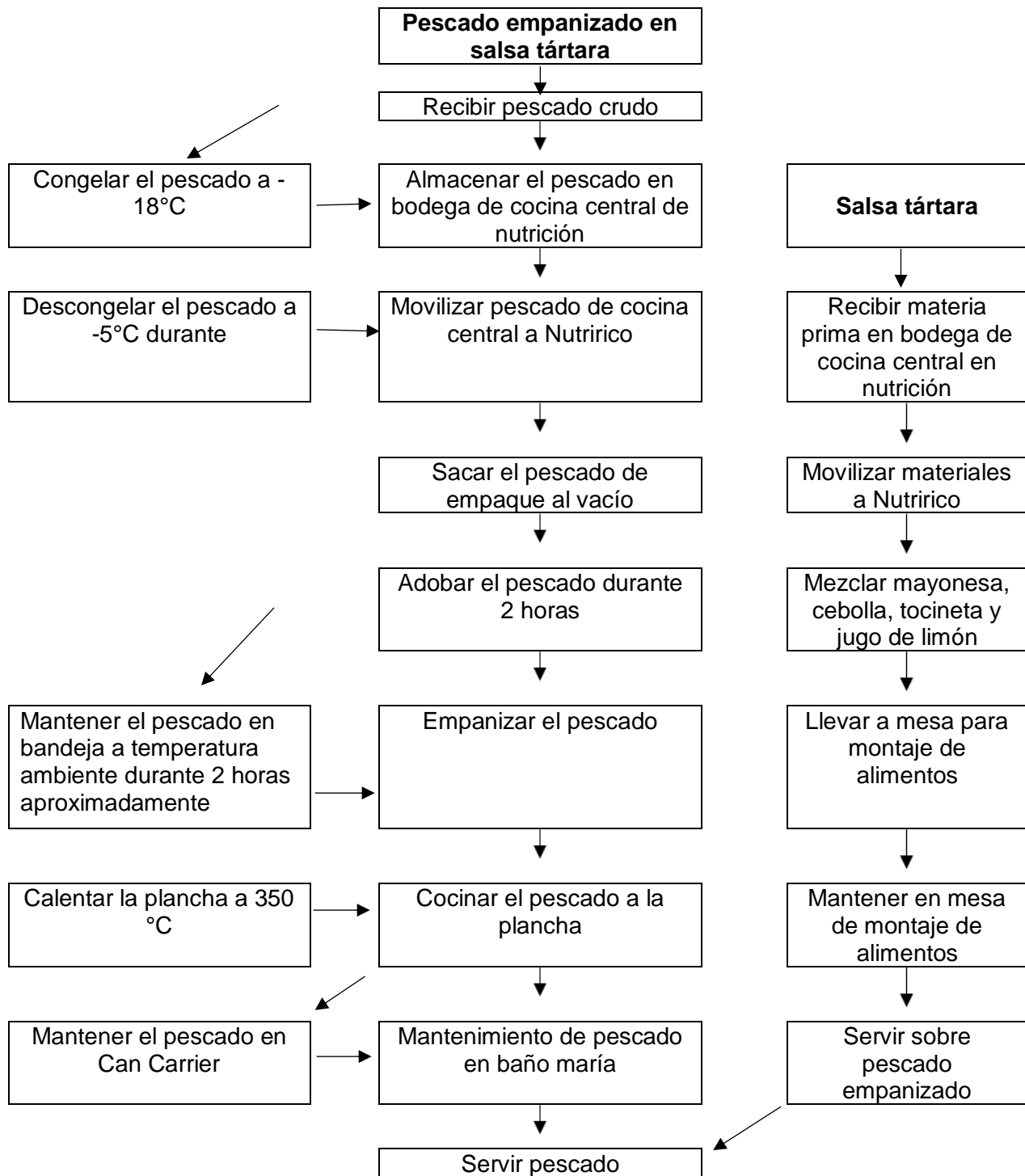
**Anexo 24. Desinfectantes utilizados en el servicio de alimentos**





Fuente: elaboración propia (2018).

**Anexo 25. Diagrama de flujo para el análisis de puntos críticos de control en la fabricación de pescado empanizado en salsa tártara**



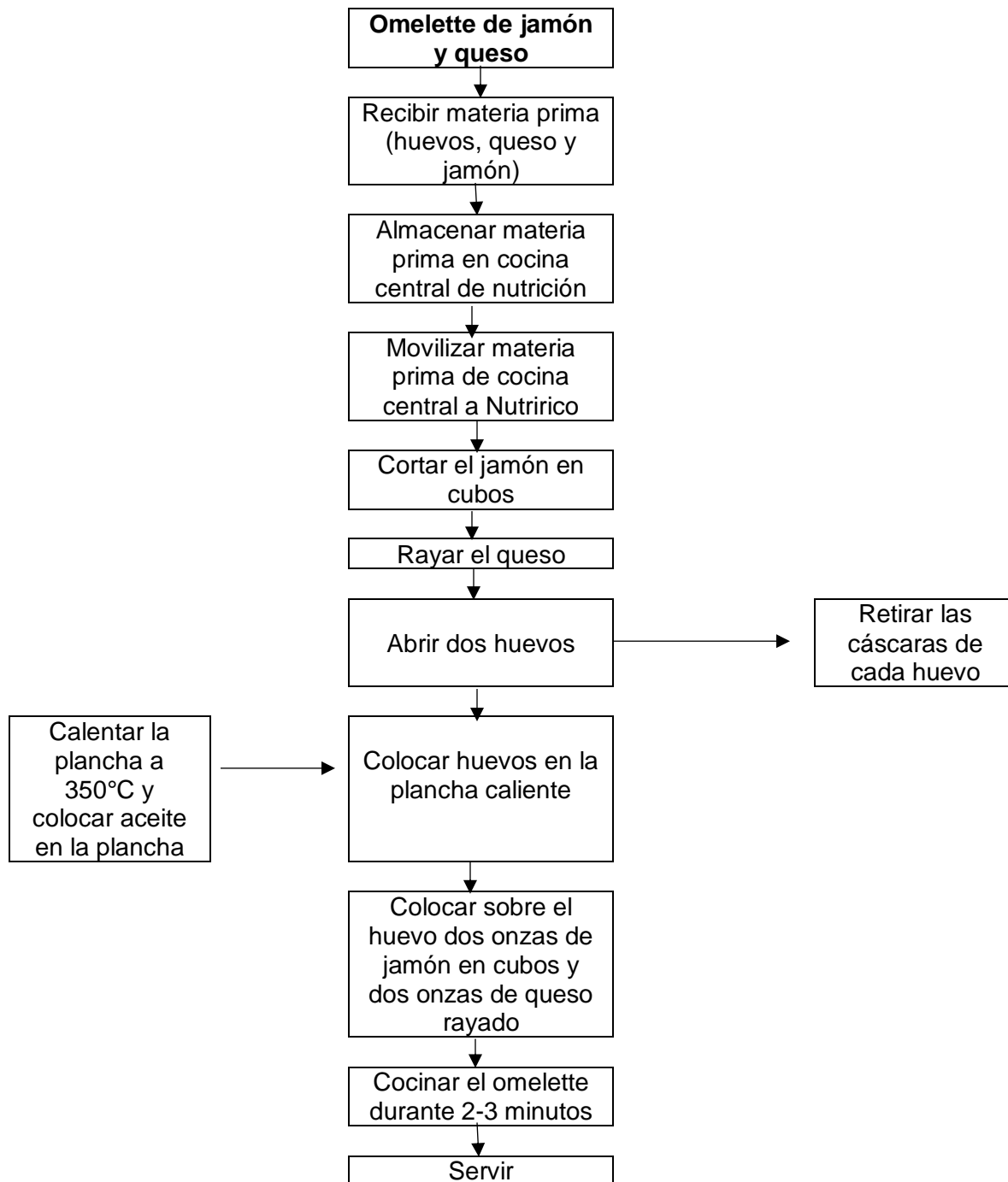
Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 26. Árbol de decisión para puntos críticos de control para el pescado en salsa tártara

No	Fase	¿Existen medidas preventivas de control? P1	¿Se necesita control en esta fase por razones de inocuidad? P2	Modificar la fase, proceso o producto P3	¿Ha sido la fase específicamente concebida para eliminar o reducir a un nivel aceptable la posible contaminación con peligros identificados superior a los niveles P4	Se eliminarán los peligros identificados o se recibirá su posible presencia a un nivel aceptable en una fase posterior PCC
1	Recepción de pedido de pescado crudo	Si	Si	Si	Si	Si
2	Almacenar pescado en cocina central de Nutrición	Si	Si	Si	No	Si
3	Movilizar pescado de cocina central a Nutririco	Si	Si	No	Si	Si
4	Sacar pescado de empaque vacío	No	Si	No	Si	No
5	Adobar el pescado (2 horas)	Si	Si	Si	No	Si
6	Empanizar el pescado	Si	Si	Si	No	Si
7	Cocinar a la plancha (2-3 minutos)	Si	Si	Si	Si	No
8	Mantener pescado en Can Carrier	Si	Si	Si	Si	No
9	Mantener pescado en baño maría	Si	Si	Si	Si	No
10	Servir	Si	Si	Si	Si	No

Fuente: elaboración propia. y FAO (2014)

## Anexo 27. Análisis de puntos críticos de control en la fabricación de omelette de jamón y queso



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 28. Árbol de decisión para puntos críticos de control para la elaboración de omelette

No	Fase	¿Existen medidas preventivas de control? P1	¿Se necesita control en esta fase por razones de inocuidad? P2	Modificar la fase, proceso o producto ¿Ha sido la fase específicamente concebida para eliminar o reducir a un nivel aceptable la posible contaminación con peligros identificados superior a los niveles P3	Se eliminarán los peligros identificados o se recibirá su posible presencia a un nivel aceptable en una fase posterior P4	PCC
1	Recibir materia prima (huevos, queso y jamón)	Si	Si	No	Si	Si
2	Almacenar materia prima en cocina central de nutrición	Si	Si	No	Si	Si
3	Movilizar materia prima de cocina central a Nutririco	Si	Si	No	Si	Si
4	Cortar el jamón en cubos	Si	Si	No	Si	Si
5	Rayar el queso	Si	Si	No	Si	Si
6	Abrir dos huevos	Si	Si	No	Si	No
7	Colocar huevos en la plancha caliente	No	Si	Si	Si	No
8	Colocar sobre el huevo dos onzas de jamón en cubos y dos onzas de queso rayado	No	Si	Si	Si	No
9	Cocinar el omelette durante 2-3 minutos	Si	Si	Si	No	Si
10	Servir	Si	Si	No	No	Si

Fuente: elaboración propia. y FAO (2014)

## Anexo 29. Protocolo para el transporte de alimentos

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo Especificaciones de Transporte de Alimentos</b></p>	Copia Nº:
		Electrónica
		Versión:2
		Página 1 de 11

### 1. DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

NIVEL DE DOCUMENTACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO
NORMA	COP.2.2 COP.4 COP.5	Joint Commission International Accreditation Standards for Hospitals
NORMA	N/A	
<b>ESTE PROCEDIMIENTO</b>		
Instrucciones de trabajo	N/A	
Formularios:	N/A	
Documentación Interna Relacionada	N/A	
Documentación Externa	N/A	

### 2. PROPÓSITO

Brindar los lineamientos básicos para el transporte de alimentos que ingresan al Departamento de Nutrición de HCB.

### 3. ALCANCES

3.1 Responsable del documento: Jefatura de Nutrición

3.2 Se aplica: Encargado de compras y bodeguero

3.3 Límites: Inicia con la cotización y compra de los insumos requeridos. Y finaliza con la entrega de los insumos solicitados.

### 4. Actores del proceso:

4.1 Encargado de compras

4.2 Bodeguero

4.3 Proveedores

4.4 Nutricionistas

4.5 Jefatura de Nutrición


 Hospital Clínica Bíblica  
Instituto de Salud Integral, Ciencia, Principios y Propósito

Documento creado en Unidad de Calidad Hospitalaria, a cargo del equipo líder por área, con la aprobación para el control de calidad, por el JCOMA

Por Admisión se propulsa documental de ADMITE

**APPROVED**

Elaborado por: Nutricionista Fecha de creación: 15/1/2013 Fecha de actualización: 26/1/16	Aprobado por: Dirección de Enfermería Fecha de revisión: 30/3/16 Firma:	Aprobado para entrar en vigencia el: 23/10/16
---	---	---

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo Especificaciones de Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p> <p>Electrónica</p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 2 de 11</p>


## 5. DEFINICIONES

**Alimento congelado:** Es aquel, en que la mayor parte de su agua libre se ha transformado en hielo, al ser sometido a un proceso de congelación, especialmente concebido para preservar su integridad y calidad, así como reducir, en todo lo posible las alteraciones físicas, bioquímicas y microbiológicas, tanto en la fase de congelación como en la conservación posterior. Se considera alimento congelado aquel cuya temperatura no es superior a menos dieciocho grados centígrados (-18° C).

**Alimento refrigerado:** Es aquel enfriado a una temperatura de cero a menos de cinco grados centígrados (0° C a menos de 5° C) para preservar su integridad y calidad, reduciendo, las alteraciones físicas, bioquímicas y microbiológicas, de tal forma que en todos los puntos su temperatura sea superior a la de su punto de congelación.

**Unidad de transporte:** Es el espacio destinado en un vehículo para la carga a transportar, en el caso de los vehículos rígidos se refiere a la carrocería y en los articulados al remolque o al semirremolque.

**Carné de manipulador:** Es el certificado que extiende el Ministerio de Salud en el que se acredita que un manipulador posee los conocimientos sanitarios básicos e indispensables para laborar en un servicio de alimentación al público.

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo Especificaciones de Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°: Electrónica</p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 3 de 11</p>

**Manipulador:** Es toda persona que aplique su trabajo manual, directamente o por medio de instrumentos, a la prevención, conservación, envase, distribución, suministro o expendio de alimentos.

**6. ABREVIATURAS:** N/A

## 7. DESARROLLO

Los alimentos pueden contaminarse, o pueden no llegar a su destino en condiciones idóneas para el consumo, a menos que se adopten medidas eficaces de control durante el transporte, aun cuando se hayan tomado medidas eficaces de control en las etapas anteriores de la operación alimentaria.

Cuando aplica, se adoptan medidas para:

- Proteger los alimentos de posibles fuentes de contaminación.
- Proteger los alimentos contra los daños que puedan hacerlos no aptos para el consumo.
- Proporcionar un ambiente que permita controlar eficazmente el crecimiento de microorganismos patógenos o de descomposición y la producción de toxinas en los alimentos.

A continuación se mencionan las medidas para el control del transporte de alimentos que ingresan al Departamento de Nutrición de HCB.

1. Los alimentos deben estar debidamente protegidos durante el transporte. El tipo de medios de transporte o recipientes requeridos depende de la clase de alimentos y de las condiciones en que se transportan.

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p> <p>Electrónica</p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 4 de 11</p>

2. El diseño del medio de transporte de alimentos debe realizarse de manera que evite la contaminación cruzada como resultado de transportes simultáneos o consecutivos. Algunos aspectos importantes son la facilidad de limpieza y los revestimientos apropiados.

3. El diseño y la construcción del medio de transporte de alimentos debe facilitar las tareas de inspección, limpieza y desinfección, además permitir el control de la temperatura, cuando proceda.

4. En las superficies interiores se debe utilizar materiales apropiados para el contacto directo con los alimentos. Los materiales no deben ser tóxicos, deben ser inertes o por lo menos compatibles con los alimentos que se transportan, y que no impartan sustancias a los alimentos ni tengan efectos perjudiciales en los mismos, o causen contaminación cruzada. El acero inoxidable y las superficies revestidas con resinas epóxicas grado alimentario son los materiales más apropiados. En el diseño de los interiores se debe eliminar las zonas de difícil acceso y limpieza.

5. Para mantener las condiciones higiénicas, se debe proporcionar instalaciones para el almacenamiento de tuberías, mangueras y demás equipo utilizado para trasladar los alimentos.

6. Cuando sea necesario, los medios de transporte y los recipientes para productos a granel, se deben diseñar y construir de manera que:

- No contaminen los alimentos o el empaque.

 Hospital Clínica Bíblica  
la salud mejor, con amor y esperanza


Documento control en Unidad de Calidad  
Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.  
control correspondiente, según ISO 9001

Por Administración en propiedad intelectual de  
ANAMET

 <p style="text-align: center;"><b>Hospital Clínica Bíblica</b></p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo Especificaciones de Transporte de Alimentos</b></p>  <p><b>Hospital Clínica Bíblica</b> <i>la salud integral, con amor, principios y respeto</i></p> <p><small>Documento original en Unidad de Calidad Hospitalaria, a copiar en una copia física por área conmutando para este departamento para el control con equivalentes, según JCI NCI</small></p>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		<b>Página 5 de 11</b>

Para información en propiedad intelectual de  
ANAMCO

- Puedan limpiarse eficazmente y, en caso necesario, desinfectarse.
  - Permitan una separación eficaz entre los distintos alimentos o entre los alimentos y los otros productos no alimentarios, cuando sea necesario.
  - Proporcionen una protección eficaz contra la contaminación, incluidos el polvo y el humo.
  - Puedan mantener con eficacia la temperatura, el grado de humedad, la atmósfera y otras condiciones necesarias para proteger los alimentos contra el crecimiento de microorganismos nocivos o indeseables y contra el deterioro que los puedan hacer no aptos para el consumo.
  - Permitan controlar, según sea necesario, la temperatura, la humedad y demás parámetros.
7. Los medios de transporte para los alimentos se deben mantener en un estado apropiado de limpieza, reparación y funcionamiento. Cuando se utiliza el mismo medio de transporte o recipientes para diferentes alimentos, éste se debe limpiar a fondo y, cuando aplica, se desinfecta entre las distintas cargas de alimentos.
8. Los requisitos de higiene son también aplicables dentro de los vehículos que transportan alimentos cocinados y precocinados.
9. Los vehículos y/o recipientes destinados a transportar alimentos cocinados calientes deben estar diseñados para mantener los alimentos a 65°C mínimo.
10. Los vehículos y/o recipientes destinados a transportar alimentos cocinados enfriados deberán ser apropiados para dicho transporte. El vehículo de transporte

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia Nº:</p> <p><b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 6 de 11</p>

debe estar diseñado para mantener la temperatura del alimento ya enfriado y no para enfriar alimentos. La temperatura de los alimentos cocinados enfriados se mantiene a 4 °C, pero puede elevarse a 7 °C por breves períodos de tiempo durante el transporte.

11. Los vehículos y/o recipientes destinados a transportar alimentos cocinados congelados deben ser apropiados para dicho transporte. La temperatura de los alimentos cocinados congelados se mantiene a -18 °C o menos, pero puede elevarse a -12 °C por breves períodos de tiempo durante el transporte.

12. Es importante que el personal encargado del transporte esté debidamente informado sobre la naturaleza de los alimentos manipulados/transportados, así como de las posibles medidas precautorias adicionales que puedan requerirse. El personal de nutrición debe estar capacitado en cuanto a los procedimientos de inspección de las unidades de transporte de alimentos para asegurar la inocuidad de éstos. Esta inspección puede realizarse en cualquier momento durante la entrega del producto.

13. Las partes interiores de la unidad de transporte, incluyendo techo y piso deben ser herméticas, así como los dispositivos de cierre de los vehículos y de ventilación y circulación interna de aire, deben estar fabricadas con materiales resistentes a la corrosión, impermeables, con diseños y formas que no permitan el almacenamiento de residuos y que sean fáciles de limpiar, lavar y desinfectar. Adicionalmente las superficies deben permitir una adecuada circulación de aire.

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia Nº:</p> <p><b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 7 de 11</p>

14. La unidad de transporte debe tener aislamiento térmico revestido en su totalidad para reducir la absorción de calor.

15. Las puertas deben ser herméticas, de modo que una vez dentro, la carga quede aislada del exterior.

16. El diseño de la unidad de transporte debe permitir la evacuación de las aguas de lavado. En caso de que la unidad de transporte tenga orificios para drenaje, estos deben permanecer cerrados mientras la unidad contenga el alimento.

17. Toda unidad de transporte en donde se movilicen alimentos refrigerados o congelados debe estar equipada con un adecuado sistema de monitoreo de temperatura de fácil lectura y ubicado en un lugar visible, donde se pueda verificar la temperatura requerida y la temperatura real del aire interno, desde el momento en que se cierran las puertas de la unidad de transporte.


18. En el caso de unidades de transporte sin unidad de frío se debe contar con un sistema de monitoreo sencillo y apropiado para las condiciones de entrega del producto. Este sistema puede ser un termómetro de punzón para alimentos, debidamente calibrado, cintas indicadoras de temperatura o termógrafos desechables, entre otros.

19. Cualquier persona encargada de transportar alimentos debe usar uniforme, gorra, botas y debe portar un carné de manipulación de alimentos al día, que lo acredite como no portador de *salmonella sp.*, ni parásitos intestinales.



Este documento original se encuentra en Unidad de Calidad Hospitalaria. Si requiere una copia física por favor comunicarse con este departamento para el control correspondiente, según JCI MC

Este documento es propiedad intelectual de ARAMCO

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p> <p>Electrónica</p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 8 de 11</p>

20. Para el transporte de carnes rojas, blancas y fiambres, se debe tener al día el permiso de transporte de este tipo de productos, otorgado por el Ministerio de Salud.

21. Para el transporte de carnes rojas, blancas y fiambres, el vehículo debe ser exclusivo para el transporte de este tipo de productos. Completamente cerrado en acero inoxidable o fibra de vidrio y con un material aislante para mantener bajas temperaturas y debe contar con un sistema de refrigeración.



Documento original en Unidad de Calidad Hospitalaria, si requiere una copia física por favor comunicarse con este departamento para el control correspondiente, correo: JCI@HCB

Este documento es propiedad intelectual de ABBASOL

22. Para el transporte de pescados y mariscos:


- Se debe tener al día el permiso de transporte de este tipo de productos, otorgado por el Ministerio de Salud.

- El vehículo debe ser exclusivo para transporte de este tipo de productos, y no debe exceder la capacidad de transporte.

- El vehículo debe estar en perfectas condiciones estructurales, por lo tanto no debe de tener: huecos, grietas en las paredes, techo, piso, puertas, suciedad, etc.

- Los sensores de temperatura y en general el equipo de refrigeración, deben de encontrarse en perfecto estado físico y de funcionamiento, así como encontrarse en zonas visibles para su fácil inspección.

- Cada contenedor o furgón deberá llevar una etiqueta o calcomanía pegada en la esquina inferior de la puerta izquierda y cuyo formato deberá incluir los siguientes datos: hora y día de cuando se lavó el furgón, nombre y firma del

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo Especificaciones de Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°: <b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 9 de 11</p>

responsable del lavado y un espacio para observaciones en donde se indicará si se utilizó algún otro producto o productos, que no sean los de uso normal, indicando su nombre y cualquier otro dato de importancia.

- Las lonas o vías conductoras de distribución del aire frío dentro del contenedor deberán de mantenerse en perfectas condiciones. Deben evitarse lonas rotas, sucias o ductos obstruidos.

- Los forros de las paredes, techos y pisos deben ser de un material inoxidable (aluminio, acero inoxidable, fibra de vidrio u otro) a fin de evitar oxidación en las diferentes partes, que a su vez, puedan provocar daños a los diferentes productos.

- Todos los empaques de las puertas deben estar en perfecto estado para evitar fugas de frío y la entrada de elementos al interior del contenedor, tales como aire caliente, polvo, insectos, entre otros.

- Los drenajes se deben mantener libres de obstrucciones y limpios, para con ello poder detectar cualquier flujo de líquido claro o sanguinolento del interior del furgón o contenedor y a la vez permita confirmar temperaturas por medio de sensores externos, cuando así sea requerido.

- Todo contenedor deberá estar correctamente identificado con sus correspondientes números y letras, en sus costados, atrás y al frente.

- Las guías de barra, las barras, el gancho de cierre y el sujetador de las puertas, deberán de ajustar perfectamente para garantizar el cierre perfecto y hermético de las mismas.

- Todas las unidades de refrigeración, ya sea que cuenten con motores eléctricos o motores de combustión, o ambos sistemas, deben tener un

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°: <b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 10 de 11</p>

termómetro de carátula, digital o graficador, con el fin de verificar la temperatura interna del contenedor.

- El sistema de lectura de temperatura o termómetro de las unidades debe mantenerse en perfecto estado físico y de funcionamiento, para que pueda ser leído fácilmente y cumpla un buen desempeño de su función.

23. Para el transporte de huevos, debe realizarse en tanques o recipientes sanitarios que estén limpios, desinfectados y refrigerados y se debe controlar la temperatura de refrigeración del huevo que no supere los 5°C durante el transporte y el almacenamiento.

24. El transporte de Frutas y Vegetales frescos deberá ser en cestas plásticas y en las cantidades que eviten el deterioro físico-químico del producto. Los recipientes deberán ser lavados y desinfectados por el co-contratante particular, garantizando que la cantidad residual del higienizado utilizado no afectará el producto ni constituirá un factor de riesgo para la salud del consumidor.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Salud, 2013. Reglamento de servicios de alimentación al público. Decreto No 37308-S. Cosa Rica.


National Restaurant Association Solutions, 2008. Información Esencial de Serv Safe. Estado Unidos: 5ª Edición.

INA, 2011. Manual de Manipulación de alimentos.

 Hospital Clínica Bíblica  
Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica

Documento original en Unidad de Calidad Hospitalaria. Si requiere una copia física por favor comunicarse con este departamento para el control correspondiente, según JCI NCI

Este documento es propiedad intelectual de ANAMERICA

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-005 Instructivo</b> <b>Especificaciones de</b> <b>Transporte de Alimentos</b></p>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2
		Página 11 de 11

**9. FLUJOGRAMA: N/A**

**10. DESARROLLO**

11. FECHA	# DE SECCION	DESCRIPCION	NOMBRE DEL COLABORADOR
16/11/15	desarrollo	Se actualizó la redacción del desarrollo	Natalia Quiros Barrantes

**12. ANEXOS: N/A**


Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

**Anexo 30. Materia prima para realizar el omelette**



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 31. Protocolo de recepción de pedidos en departamento de compras


 <b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002</b>	Copia Nº: Electrónica
	<b>Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Versión: 4
		Página 1 de 5

## 1. DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

NIVEL DE DOCUMENTACIÓN	DE	CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO
NORMA		GLD.7 PCI.7.4	Estándares de acreditación para hospitales de Joint Commission Internacional
NORMA			
<b>ESTE PROCEDIMIENTO</b>			
Instrucciones de trabajo		IT.NU-005	Especificaciones de transporte de alimentos
		IT.NU-004	Instructivo de Especificaciones de compra de alimentos
		IT.NU-006	Instructivo de Almacenamiento de Alimentos
		IT.NU-007	Instructivo: Etiquetado de alimentos
	IT.NU-008	Instructivo: Control de Temperaturas	
Formularios:		FO.NU-001	Registro de Proveedores
		FO.NU-002	Control de pedido de abarrotes
		FO.NU-003	Control de pedido de productos cármicos y derivados
		FO.NU-004	Control de pedido de Frutas y Vegetales
		FO.NU-005	Control de temperatura de congelación
	FO.NU-006	Control de Temperatura de refrigeración	
Documentación Interna Relacionada		PR.PR-001	Procedimiento de selección de proveedor
Documentación Externa			

Elaborado por: Nutricionista Fecha de creación: 15/1/2013 Fecha de actualización: 26/1/16	Aprobado por: Dirección de Enfermería Fecha de revisión: 30/3/16 Firma:	Aprobado para entrar en vigencia el: 1/8/16
---	---	---

**APPROVED**

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002 Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión: <b>4</b>
			Página <b>2</b> de <b>5</b>

## 2. PROPÓSITO

Recibir los alimentos bajo condiciones óptimas de higiene y manipulación, con el fin de reducir las posibilidades de contaminación y asegurar la calidad de los alimentos para cada preparación.

## 3. ALCANCES

**3.1 Responsable del documento:** Encargado de Compras

**3.2 Se aplica:** Cuando se recibe materia prima por parte de los proveedores y se almacene en el departamento de Nutrición

**3.3 Límites:** Desde que los proveedores ingresan a la bodega del Departamento de Nutrición, hasta que se incluyen los productos en el sistema de inventario.

## 4. ACTORES DE PROCESO

- Encargado de compras
- Bodeguero
- Auxiliar de Nutrición
- Jefatura


## 5. DEFINICIONES

**Nota de devolución o crédito:** Documento en el cual se registran los datos del producto para su respectiva devolución. Se hace en el momento que se está recibiendo el producto.

**Metodo PEPS:** Sistema utilizado para asegurar una adecuada rotación de los productos que ingresan a la bodega.


## 6. ABREVIATURAS

PEPS: Primero en Entrar, Primero en Salir

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002</b> <b>Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión: 4
			Página 3 de 6


## 7. DESARROLLO

- 7.1 Los proveedores ingresan con los productos a la bodega de Nutrición, de acuerdo a los días de entrega de productos que se encuentran en el **FO.NU-001 Registro de Proveedores**. Únicamente se reciben productos de proveedores aprobados de acuerdo con el **PR.PR-001 Procedimiento de selección de proveedor** y que cumplan con las especificaciones de transporte de alimentos, las cuales se encuentran en el **IT.NU-005 Instructivo: Especificaciones de transporte de alimentos**.
- 7.2 El bodeguero recibe y revisa los productos entregados de acuerdo con los anotado en los controles de pedidos realizados (**FO.NU-002 Control de pedido de abarrotes**, **FO.NU-003 Control de pedido de productos cármicos y derivados**, **FO.NU-004 Control de pedido de Frutas y Vegetales**).
- 7.3 El bodeguero revisa la materia prima de acuerdo a las especificaciones de compra establecidas en el **IT.NU-004 Instructivo de Especificaciones de compra de alimentos**.
- 7.4 Si la materia prima no cumple con las especificaciones de compra, el encargado de compra debe devolver el producto al proveedor y procede a elaborar una nota de crédito (entregada por el proveedor) en la factura, para anular el rubro de ese alimento.
- 7.5 Para que la factura se haga efectiva el proveedor debe traer una nota de crédito impresa con el monto del artículo devuelto. Esto se le adjunta a la factura para así continuar con el trámite correspondiente para el pago de la factura.
- 7.6 Si la materia prima cumple con las especificaciones de compra, el bodeguero limpia y marca los productos (percederos y no percederos) con la fecha de ingreso al servicio.
- 7.7 El bodeguero procede a almacenar la materia prima recibida según el **IT.NU-006 Instructivo de Almacenamiento de Alimentos**.

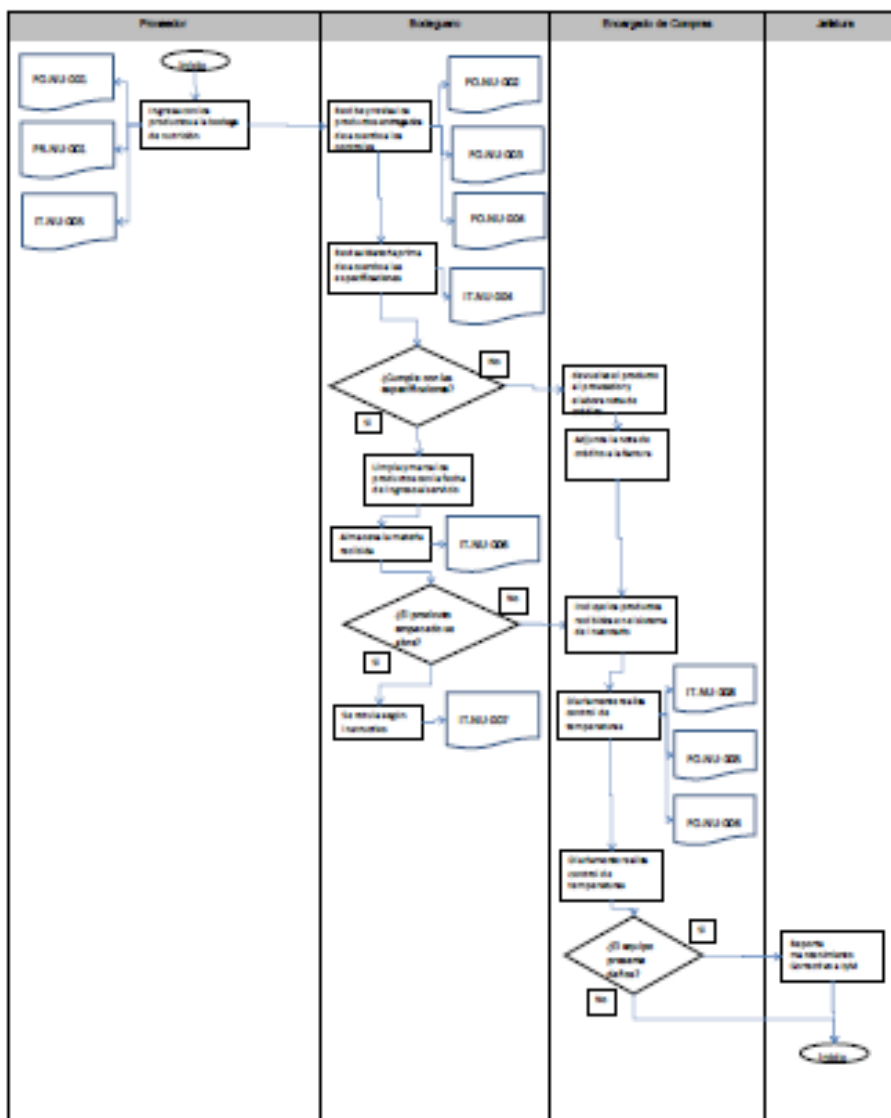
	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002</b> <b>Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión: 4
			Página 4 de 6


- 7.8 Cuando un producto empacado se abre y debe almacenarse, es indispensable rotularlo con el nombre del producto, fecha de apertura, nombre de la persona que lo abrió y fecha de caducidad. Para esto se debe utilizar como guía el *IT.NU-007 Instructivo: Etiquetado de alimentos*. Además de esta materia prima, también deben etiquetarse los productos preparados para uso diario. Ejemplo: gelatinas, líquidos claros, sopas, puré, verduras, entre otros.
- 7.9 El encargado de compras incluye los productos recibidos en el sistema de inventario.
- 7.10 Como parte del almacenamiento de la materia prima, debe realizarse diariamente y dos veces al día (9 am y 4 pm) el control de Temperaturas tanto de las cámaras de refrigeración como de congelación según el *IT.NU-008 Instructivo: Control de Temperaturas* y utilizando los formularios *FO.NU-005 Control de temperatura de congelación* y *FO.NU-006 Control de Temperatura de refrigeración*.
- 7.11 En caso de que alguno de estos equipos registre algún fallo de funcionamiento, jefatura reporta inmediatamente al departamento de Ingeniería y Mantenimiento para su reparación.

## 8. BIBLIOGRAFÍA N/A

 <b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002</b> <b>Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Copia N°: <b>Electrónica</b>
		Versión: <b>4</b>
		Página 5 de 6

**9. FLUJOGRAMA**



	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>PR.NU-002 Procedimiento de recibo y almacenamiento de materia prima</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión: <b>4</b>
			Página 5 de 6


10. ANEXOS: N/A

11. Cuadro de cambios:

Fecha	# de Sección	Descripción	Nombre del colaborador
1-26/1/16	1- 1	1- Se agregaron estándares de la norma	1- Natalia Quiros
2-26/1/16	2- 7	2- Actualización del desarrollo	2- Natalia Quiros
3-26/1/16	3- 9	3- Se actualizó el Flujoograma de acuerdo al procedimiento	3- Natalia Quiros

Fuente: Departamento de nutrición. Hospital Clínica Bíblica

## Anexo 32. Protocolo de compra de pedidos

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
			Versión:2
			Página 1 de 34

### 1. DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

NIVEL DE DOCUMENTACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO
NORMA	GLD.7.1 COP.4	Norma de Estándares para la acreditación de Hospitales de la Joint Commission International.
<b>ESTE PROCEDIMIENTO</b>		
Instrucciones de trabajo	N/A	
Formularios:	N/A	
Documentación Interna Relacionada	N/A	
Documentación Externa	N/A	

### 2. PROPÓSITO

Definir las especificaciones de compra de la materia prima que deben cumplir los proveedores , con el fin de que sea de conocimiento para los empleados del servicio de nutrición,

### 3. ALCANCES

3.1 Responsable del documento: Jefatura de Nutrición

3.2 Se aplica: Nutricionistas

3.3 Límites: Desde que se seleccionan los productos,hasta que se realiza la compra.

### 4. ACTORES DEL PROCESO:


4.1 Nutricionistas

4.2 Auxiliar de Nutrición



Elaborado por: Nutricionista Fecha de creación: 15/1/2013 Fecha de actualización: 26/1/16	Aprobado por: Dirección de Enfermería Fecha de revisión: 30/3/16 Firma:	Aprobado para entrar en vigencia el:21/10/16
---	---	--

**APPROVED**

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	<b>Copia Nº: Electrónica</b>
			<b>Versión:2</b>
			<b>Página 2 de 34</b>

5. DEFINICIONES: N/A

6. ABREVIATURAS: N/A

7. DESARROLLO:

Hospital Clínica Bíblica

Documento creado en el marco de la Política de Gestión de la Calidad del Hospital Clínica Bíblica por el Comité de Gestión de la Calidad, con el propósito de definir los requisitos mínimos para el control de la compra de alimentos.

San Salvador, en agosto del 2014.



Las especificaciones de compra se puede definir como todas aquellas características relacionadas directamente con cada uno de los productos como color, apariencia, textura, olor; estado del empaque, modo de transporte, horario de recepción, almacenamiento; las cuales deben establecerse, con el fin de recibir materias primas de buena calidad, acorde a las necesidades del servicio de alimentación.

Por lo tanto al recibir la materia prima, se debe verificar que se cumplan con una serie de requisitos establecidos y previamente comunicados a los proveedores, en donde se consideran los siguientes aspectos:



Observar el color, textura y evidencia visual de deterioro (como capas viscosas, crecimiento de hongos, cambios de color en la superficie).


Revisar los empaques (agujeros, abolladuras, entre otros signos de daño).



Anticipar la llegada de entrega y asegurar que haya suficiente espacio disponible para recibirlos.

Horario de entrega establecido para evitar períodos recargados de trabajo durante el día, con el fin de almacenar la mercadería ingresada tan pronto como llegue.



 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 3 de 34



Asegurar la limpieza de la materia prima y vehículos que la transportan, los cuales además deben mantenerse a temperaturas apropiadas.

#### Especificaciones de Compra Carnes

Al comprar carnes rojas y de cerdo, es importante elegir cortes que tengan una cantidad mínima de grasa en el exterior, jugosa, firme y de color rojo vivo para carnes rojas y rosado grisáceo para carnes de cerdo.

##### a. Carne de res y cerdo:

Se adquiere en el mercado de dos maneras diferentes en canal y en corte. Los cortes se clasifican de acuerdo a su calidad.

##### Primera

- Solomillo, lomo alto, lomo bajo, chuletas, cadera, tapa, contratapa

##### Segunda

- Espaldilla, Aguja, Tapa de Chuleta


##### Tercera

- Falda, Pescuezo, Pecho y Rabo


#### ✓ Características

Las características a considerar al recibir la carne son las siguientes:



 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 4 de 34

Aspecto	Aceptar	Rechazar
Olor	Agradable o sin olor	Fuerte
Color	Rojo brillante	Rojo oscuro o café
Consistencia o textura	Firme y elástica	Blanda, poco elástica, resbalosa, chiclosa o seca
Grasa	Bien distribuida	Con manchas oscuras
Jugosidad	Adecuada	Con excesos de jugos de exudación en la superficie

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b></p>	<p>Copia Nº: <b>Electrónica</b></p> <p>Versión:2</p> <p>Página 5 de 34</p>
---	--	--

✓ **Especificaciones Generales:**

**Empaque**



- ✓ Bolsas al vacío, limpias y etiquetadas con un peso no mayor a 10kg , para facilitar su manipulación y almacenamiento.
- ✓ Recipientes extendidos y poco profundos, en cajas de acero inoxidable, nunca en cajas de cartón o madera.
- ✓ Empaque no adulterado, principalmente en la carne de res, lengua y lomo


**Etiquetado**

- ✓ El producto debe venir debidamente identificado con la siguiente inscripción:
  - Empaque al vacío
  - Nombre del product
  - Fecha de empaque o manufacturado
  - Número de lote
  - Fecha de vencimiento


**Temperatura**

- ✓ La temperatura de la carne al recibirse debe ser  $\approx 5^{\circ}\text{C}$ , en caso de temperaturas superiores rechaza el producto.



 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2 Página 6 de 34

TIPO	ESPECIFICACIONES
Carne molida de res	Premium, empacada al vacío en kilogramos individuales, se recibe descongelada, máximo 3% de grasa
Costilla de Res	Carne magra (no sólo hueso), frescas, poca grasa visible, cortadas en tiras. Se reciben por kilogramo empacado al vacío
Lengua	Tamaño grande, empacada al vacío, sin raíz, verificar el color brillante y textura compacta. Debe recibirse a 5°C máximo y sin cáscara
Lomito	Pieza de 1800 gramos en adelante, no más de un 5% de desperdicio, descongelado, empacado al vacío

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2 Página 7 de 34

Costilla de cerdo	Debe recibirse sin grasa visible, enteras, descongeladas y frescas empacadas al vacío, en paquetes de 1 kg
Posta de Cerdo	Deben recibirse sin grasa visible; descongelado, entero y en paquetes de 1 kg
Chuleta de Cerdo	Cada una de 130 a 150 gramos aproximadamente, poca grasa visible, descongelada, empacada al vacío, en paquetes de 10 unidades.

### 1. Carne de res y cerdo

### 2. Pollo y Pavo:


Las carnes blancas como el pollo y el pavo, por lo general deben recibirse descongeladas y frescas, por lo tanto siempre debe observarse la apariencia de las mismas en el momento de recibo en el Servicio de Alimentos, ya que pueden tener defectos causados por la congelación previa como deshidratación o exceso de humedad.



#### Especificaciones generales:

- ✓ Color blanco
- ✓ Temperatura de recibo 5°C máximo
- ✓ Piel sana sin deformaciones o quemaduras sin coloración
- ✓ No incluir en una misma bolsa la cabeza, patas, ni vísceras
- ✓ Empaque en bolsas plásticas a granel y se empaca en el departamento
- ✓ Pechuga profunda y redondeada
- ✓ Sin plumas
- ✓ Se recibe limpio, fresco y descongelado.

#### Especificaciones por tipo de corte de carne blanca

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2
		Página 8 de 34

TIPO	ESPECIFICACIONES
Filet de pollo	Empaque en presentaciones de 250 gramos.
Muslo de pollo entero y muslito de muslo	Se recibe con piel. Empaques en presentaciones de 2 unidades de muslo entero y en paquetes de 10 unidades de muslito.
Pollo molido	Presentación en paquetes de un kilogramo.
Pechuga de Pavo	Presentación: paquete de 2 porciones.
Carcaza o hueso de pollo	Presentación: paquetes de 5 unidades, en bolsas plásticas.

Siempre se debe verificar que no se presenten los siguientes defectos de congelación:


Oscuramiento ligero del espinazo y muslo	Apariencia brillante	Marcas ocasionales causadas por la deshidratación	Áreas pequeñas ocasionales que muestran una capa de hielo claro o rosado.
--	----------------------	---	---

### 3. Fiambres

- **Especificaciones generales:**

- ✓ Empaque sellado al vacío sin grietas ni cortaduras
- ✓ Color homogéneo sin vetas o tonos en ciertos lugares
- ✓ Color rosado, no blancuzco o verdoso
- ✓ Exentos de hongos, manchas blancas, verdes o negras
- ✓ Empaque no adulterado

TIPO	ESPECIFICACIONES
Jamón Spam	Rebanado (corte estándar), que no reviente a la hora de arrollarlo, descongelado, poca grasa (máximo 3% grasa). Bien

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión:2
			Página 9 de 34


	procesado. Observaciones: Debe examinarse el color, la textura y el sabor. Debe recibirse a una temperatura de 5° F
Salchichas	Empaque de ½ kilo o kilo , enteras o tipo coctel cada empaque, verificar siempre el olor, color y la temperatura 5° F. Observaciones: Verificar que el empaque no esté adulterado
Tocineta	Rebanada, empacada en paquetes de 500 gramos, sin desperdicio.

#### 4. Pescados y Mariscos:

En general, el pescado fresco o mariscos en el momento de recibo en el Servicio de Alimentos deben tener un olor a mar o algas, agradable y ligero; también deben estar húmedos, fresco y firmes al tacto.

En el caso específico de los pescados frescos, la carne de estos no debe separarse, ni debe presentar magulladuras (manchas rojas oscuras), la cuales indican que el pescado ha sido manipulado incorrectamente.

Aspecto	Pescado fresco	Pescado no fresco
Ojos	abultados, brillantes firmes y transparentes	opacos y hundidos
Agallas	limpias, color rojo brillante y sin olor	
Escamas	brillantes y adheridas a la piel	poco brillante u opaca, se desprenden las escamas con facilidad
Textura	elástica y firme a la presión de los dedos	babosa, blanda o flácida
Olor	Inolora en la parte del vientre y agallas	olor fuerte, agrio o similar al amoníaco


 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 10 de 34

- Presentaciones:



- Especificaciones generales:

- ✓ Temperatura de transporte debe ser menor o igual a 5°C en bandejas con agua y hielo
- ✓ No se debe recibir pescados congelados porque no se puede evaluar la calidad del mismo.
- ✓ Olor a mar, se debe rechazar si poseen un olor fuerte a amoníaco.
- ✓ Empaques al vacío limpios y en buen estado.
- ✓ El empaque debe indicar la fecha de empaque y caducidad.

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión:2
			Página 11 de 34



Elaborado en: 2016  
Revisado y aprobado por: 2016  
Revisado y aprobado por: 2016

Por: [Nombre]

- Especificaciones por tipo de pescado marisco.

TIPO	ESPECIFICACIONES
Camarones pinky	Medianos, descongelados, frescos, bien escurridos. OBSERVACIONES: Color rosa característico del camarón
Corvina	Filet de corvina mediano, fresco, revisar que no tenga florcilla (microorganismo que se localiza entre el filete y las espinas, de apariencia similar a una verruga, de color blanco); sin piel, sin panzada y sin espinas.
Salmón fresco	Peso aproximadamente 1500 gramos Empacado al vacío Visualizar su color rosa característico RECHAZAR: Congelado
Tilapia	Filet de tilapia mediano aproximadamente 150 gramos fresco o congelado metodo IQF, sin piel, sin espinas
Mariscos mixtos	Peso aproximado 450 gramos , empacado al vacío , fresco o congelado

## 5. HUEVOS

Los huevos de gallina requieren una manipulación cuidadosa, debido a su naturaleza y dado que un inadecuado proceso de recepción podría alterar su vida útil y la de otros productos que se almacenen cerca de éste.


- **Indicadores de calidad:**

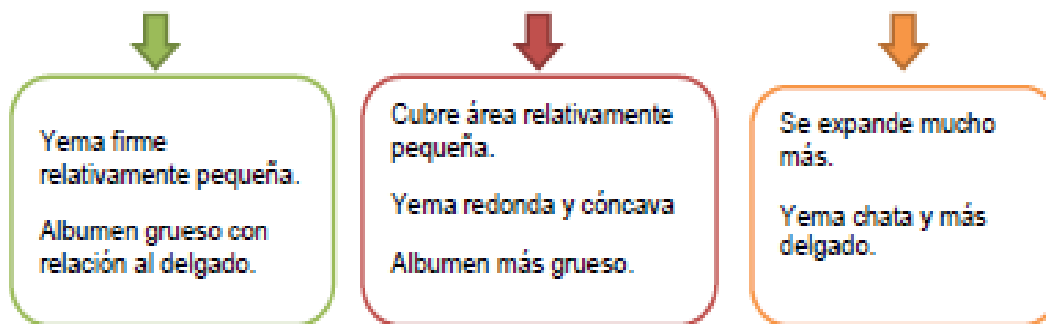
La calidad del huevo se evalúa al conocer la condición del albumen y la yema; así tenemos:

Calidad AA


Calidad A

Calidad B

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b></p>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión: 2
		Página 12 de 34




• Especificaciones

	<p>Tamaño / Extra grande / 68 Grande / 60 Mediana / 52 Pequeño / 45 Peewe / 38</p>	<b>Color</b>	<b>Características</b>
	<b>Estado</b>	Blanco / Rojo Delgado / gruesa Limpia y entera / raspada y entera	



Tamaño	Onza/ docena
--------	--------------

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 13 de 34

Empaque



Cartón biodegradable.  
Docenas

Jumbo	30
Extra	27
Grande	24
Mediano	21
Pequeño	18
Peewe	15


## LÁCTEOS

- ✓ **Especificaciones Generalidades:**
  - ✓ Deben recibirse a menos de 5°C
  - ✓ Envases en buenas condiciones y cerrados.
  - ✓ Leche y derivados deben estar pasteurizados.
  - ✓ Sin sabores u olores extraños.
  - ✓ Etiqueta con información completa, que incluye: denominación del producto, indicación de homogenizada, contenido neto en que se expresa el volumen , fecha mínima de durabilidad, expresión "consérvese en frío", (excepto para la leche UHT, evaporada, condensada, en polvo, crema dulce y helados), identificación de la empresa, nombre o razón social, número de registro sanitario del Ministerio de Salud, lote de fabricación,

 Hospital Clínica Bíblica

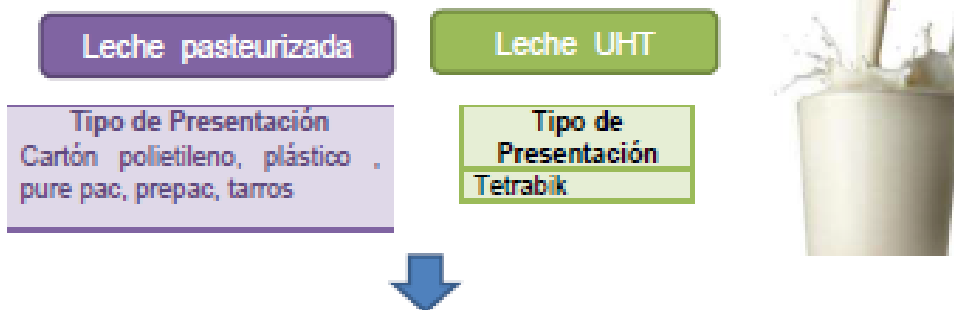
Desarrollado en el Centro de Salud  
Hospital Clínica Bíblica, con el apoyo  
técnico del Departamento de  
Investigación y Desarrollo.

San Salvador en propiedad intelectual de

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 14 de 34

listas de ingredientes e instrucciones de conservación, % de grasa y modo de empleo si así lo amerita

- **Especificaciones por producto:**




Características organolépticas	Signos de deterioro
Líquido opaco uniforme. Color uniforme o ligeramente amarillento. Olor característico. Sabor ligeramente dulce	Empaque inflado Producto cortado Sabor agrio o ácido Olor a rancio

**Leche evaporada**

Tipo de Presentación	Características organolépticas	Signos de deterioro
Latas de aluminio	Consistencia líquida Color uniforme blanco o ligeramente amarillo Olor y sabor característico	Lata golpeada y herrumbra

Tipo de Presentación	Características organolépticas	Signos de deterioro
Hojalata de aluminio	Consistencia semilíquida. Color	Lata golpeada y herrumbra

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Version:2
		Página 15 de 34

### Leche condensada

uniforme  
amarillento o  
menos claro. Olor  
y sabor fresco y  
puro

### Leche condensada

Tipo de Presentación	Características organolépticas	Signos de deterioro
Bolsas de aluminio	Consistencia pulverulenta. Color uniforme blanco o cremoso, claro. Sabor dulce. Olor, sabor fresco y puro tanto antes como después de reconstitución	Partículas del color amarillo o pardo características de un proceso de recalentamiento. Olor a caramelo y a rancio

### Yogurt


Tipo de Presentación	Características organolépticas	Signos de deterioro
Envase plástico	Textura afanada o gelatinosa de grano fino. Sabor aromático agradable, notablemente ácido	Envase o tapita de aluminio inflados o rotos. Olor a rancio. Sabor agrio y amargo

 Hospital Clínica Bíblica


Documento creado en el marco de la Unidad  
Ejecutiva de Operaciones y Logística del Hospital  
Clínica Bíblica, con el propósito de servir de  
referencia y guía para el personal de la Unidad.

En cumplimiento de la Ley N.º 8933 de 2008.

Producto	Tipo de Presentación	Características organolépticas	Signos de deterioro
Natilla	Caja plástica	Consistencia	Abombamiento del

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión:2
			Página 16 de 34


	blister, baldes plásticos	líquida más o menos viscosa. Color blanco amarillento. Sabor y color característicos	empaque. Producto cortado. Sabor agrio
Helados	Envases Plásticos. Envoltura de papel	Textura congelada, cremosa y suave. Olor, color y sabor característicos	Textura arenosa, acuosa o pegajosa. Descongelado. Sabor metal, a crema vieja o a cocido.
Crema dulce	Envase tetrabrik	Consistencia semilíquida color blanco cremoso. Olor sabor característicos	Olor a rancio. Producto cortado. Sabor agrio o amargo
Queso Fresco Tipo Semiduro Queso Tipo Mozzarella rallado	Empaque plástico con peso neto variable Sellado Pasteurizado Debe incluirse en el empaque el lote y la fecha de vencimiento	No debe desprenderse mucho suero Textura firme Color característico Blanco amarillento	Producto en empaque inflado Moho Empaque alterado El queso que se ha congelado pierde la consistencia que le caracteriza, por lo que tiende a desmenuzarse y perder su color
Queso Crema	Envase de plástico duro con tapa y sello de calidad. Peso neto 450 gramos por envase Producto sellado y pasteurizado Debe incluirse en el empaque el lote y la fecha de vencimiento	No debe desprenderse mucho suero Textura firme Color característico Blanco	Producto con sello de calidad o empaque alterado Sabor agrio

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2
		Página 17 de 34

#### ACEITES Y GRASAS

- **Especificaciones Generales:**
  - ✓ El envase debe ser de PVC o PET rotulados y etiquetados.
  - ✓ La margarina de barra debe estar envuelta en papel grease proof, cajas de cartón y con bolsa de polietileno.
  - ✓ El etiquetado debe constar de: denominación del producto, lista de ingredientes, contenido neto, fecha de envasado, identificación de la empresa, identificación del lote de la fabricación.
  
- **Especificaciones por tipos de grasas y aceites:**

Tipo de grasa	Tipos de presentación	Características organolépticas
Margarina	Barras envueltas de 2.5 kilos Cajas plásticas de 420 gramos	Consistencia plástica Color masa amarillenta Uniforme Olor propio Aspecto brillante
Aceite	Envase de PVC o PET Pichinga 17 litros Galon plástico con agarradera	Color amarillento uniforme Olor y sabor propios Aspectos brillantes Consistencia líquida

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 18 de 34

### Especificaciones de compra de frutas y vegetales.

Por su naturaleza las frutas, los vegetales y las verduras son productos que requieren de una adecuada manipulación, ya que sus características organolépticas podrían verse afectadas, siendo estas un aspecto importante en la calidad de las preparaciones brindadas en el Servicio de Alimentación.


#### A) Especificaciones Generales de compra de Frutas:

- ✓ Las frutas deben estar maduras, sanas y limpias.
- ✓ Deben tener un color intenso, parejo, propio del producto ya sea verde o maduro
- ✓ El olor debe ser el de un producto fresco.
- ✓ La cáscara debe estar libre de cortaduras, magulladuras y firme al tacto.
- ✓ Empaque y recipiente que las contienen deben ser de plástico y estar en buenas condiciones higiénicas.
- ✓ Lugar de compra en buenas condiciones higiénicas.
- ✓ Deben estar enteras, sanas, limpias, libre de humedad externa, exentas de daños físicos o biológicos.
- ✓ Libres de magulladuras o gruetas en la superficie.
- ✓ Libre de humedad externa, exenta de materias extrañas, libre de pudriciones por hongos o bacterias, libre de daño mecánico

#### Especificaciones por tipo de fruta:

##### Aguacate Hass

Especificaciones	Rechazar
Color verde, castaño o negro-morado	Aguacates con manchas oscuras o abolladuras en la corteza y con corteza agrietada o abierta.
De primera clase	Si presenta la corteza agrietada o abierta.
Empacado en cajas de cartón	

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 19 de 34



### Bananos

Especificaciones	Rechazar
Color amarillo brillante	- Bananos maltratado, de piel decolorada (señal de deterioro) y apariencia poco lustrosa y grisácea (que significa que ha sido expuesta a temperaturas frías)
De segunda clase	


#### Observaciones:

- Los bananos son sensibles a temperaturas frías inferiores a 55 °F, mientras que temperaturas entre 60 y 70 °F favorecen maduración.
- Algunas veces toda la piel puede ser color marrón, pero el interior se conserva en condiciones óptimas



### Ciruelas

Especificaciones	Rechazar
Color morado negruzco De exportación De primera clase Textura firme. Empacadas en cajas de estereofón con plástico adhesivo	Ciruelas con grietas, perforaciones o manchas color castaño en la piel - Cuando no tienen una textura firme, de mal color, muy ácidas y a veces secas o cuando están muy blandas, acuosas y en mal estado

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 20 de 34

### Fresas



Especificaciones	Rechazar
Color rojo vivo y lustroso De primera clase De exportación Firmes y con el sombrerete adherido Secas y limpias Empacadas en cajas	Fresas con partes descoloridas o muy magulladas, si tiene hendiduras o está demasiado blanda, o con hongos.

#### Observaciones:

- Revisar las fresas en el fondo de las cajas para asegurarse de que no tienen defectos o que no están en mal estado.

### Kiwi


Especificaciones	Rechazar
Piel lisa con vello color pardo a marrón oscuro De primera clase De exportación Carnoso, firme al tacto o que ceda sólo un poco al aplicar presión exterior Limpios, enteros. Empacado en cajas de estereofón con plástico adhesivo	Kiwis de piel rugosa, con hongos o demasiado blanda

#### Observaciones:

- Algunos kiwis parecen tener una mancha de agua en la piel, que es algo muy normal en la fruta y no afecta en ninguna manera la pulpa interior

### Limón ácido

Especificaciones	Rechazar
Color verde claro Piel bastante lisa y lustrosa Firme, fresco, consistente Empacado en sacos	Limones de color amarillo oscuro o amarillo opaco, de piel dura o rugosa (estado avanzado de maduración) y con partes blandas, con hongos o perforaciones en la piel (en mal estado)

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 21 de 34

### Manzana

Especificaciones	Rechazar
De exportación Color verde o rojo intenso brillante, según variedad De primera clase Firmes, frescas, sin magulladuras Empacadas en cajas de 80 unidades El empaque debe indicar su variedad, grado y tamaño	- Manzanas demasiado maduras (que ceden a la menor presión aplicada sobre la piel, y que tienen la pulpa blanda y granulosa) - Manzanas que han sido afectadas por la congelación (que es evidente por las grietas y abolladuras en la piel)

#### Observaciones:


- Las manzanas pueden presentar una apariencia rugosa causada por una prolongada estadía en almacenamiento
- Los puntos marrones y de forma irregular en la piel de la manzana no afectan seriamente el sabor

### Melocotones

Especificaciones	Rechazar
Piel de color amarillo o crema con secciones rojas De exportación De primera clase Firme, jugoso, maduro Entero, sano, limpio. Empacado en bolsa plástica	- Melocotones muy firmes o duros con partes muy verdes, demasiado blandos en estado avanzado de maduración; con muchas abolladuras (porque tendrán partes descoloridas en el interior) y muestras de deterioro

### Melón

Especificaciones	Rechazar
------------------	----------

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión:2
			Página 22 de 34

Color característico naranja claro con secciones color crema De primera clase De corteza firme.	- Melones demasiado maduros (pronunciado color amarillo de la piel), con piel demasiado blanda y pulpa blanda, acuosa e insípida - Con hongos, particularmente en el lugar donde se unía al tallo
---	--

#### Observaciones:

- La fruta se encuentra madura si:

- ✓ las líneas que forman una red sobre la piel de la fruta, de color crema, deberán ser gruesas, ásperas y duras, y deberán sobresalir en relieve
- ✓ el color de la piel entre las líneas de la red ha cambiado de tono verde a un tono amarillo claro, amarillo grisáceo o amarillo pálido.

- Un melón puede estar maduro, pero no apto para el consumo, si su piel no ha adquirido un color amarillo, si no tiene un aroma agradable y si no cede a la presión que se ejerce con el pulgar sobre el extremo donde se encontraba la flor.

#### Papaya

Especificaciones	
Color amarillo-anaranjado Fresca, entera, firme, limpia Sin magulladuras	De primera clase Dulce Se reciben en cajas plásticas




Hospital Clínica Bíblica  
 Dirección: Calle 14, Turfín de Piedad  
 Teléfono: (506) 2222-1111  
 Fax: (506) 2222-1111  
 E-mail: info@hcb.com.gt

Este documento es propiedad intelectual de

#### Pera

Especificaciones	Rechazar
El color depende de la variedad, sin embargo puede oscilar entre amarillo verdoso y amarillo castaño De exportación De primera clase Textura firme, sazanas, limpias. Sin magulladuras	- Peras rugosas o de piel marchita u opaca, de carne blanda cerca del tallo, con manchas en los lados o en el extremo de la flor de la planta (significa que hay tejido seco en el interior de la fruta)

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
			Versión:2
			Página 23 de 34

Cada unidad envuelta en papel celofán	
---------------------------------------	--


### Piña

Especificaciones	Rechazar
<p>Dorada Color verde a naranja y amarillo brillante según la variedad De primera clase Con aroma y fragancia característicos de la fruta, y con una leve separación entre las escamas Firmes, carnosas y pesadas en proporción a su tamaño Consistente, limpia, entera. Preferiblemente con cohollo</p>	<p>- Piñas con escamas hendidas o muy puntiagudas, de color opaco amarillo verdoso y apariencia seca, todas señales de que no ha madurado bien - Con magulladuras y partes descoloridas susceptibles al deterioro, con presencia de hongos, olor desagradable y escamas oscuras o acuosas</p>

### Sandía

Especificaciones	Rechazar
<p><u>Interior:</u> Came firme, jugosa y vivo color rojo, sin vetas blancas y con semillas color castaño oscuro o negras <u>Exterior:</u> Corteza relativamente lisa y un poco opaca (no muy lustrosa), los extremos deberán ser redondeados, y el lado interior más próximo deberá ser de un color marfil o crema  De primera clase Debe recibirse con un adecuado tiempo de maduración (sazona) Se recibe en caja por unidad aproximadamente 5 kilogramos cada una</p>	<p>- Sandías con pulpa de color rojo pálido, vetas blancas y semillas blancas (señal de que la fruta no está madura), secas granuladas y con hilachas (señal de que la fruta está pasada de tiempo)</p>


### Uva verde, globo y negra

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia N°: Electrónica
		Versión:2
		Página 24 de 34


Especificaciones	Rechazar
Color verde amarillento, negro, ámbar o rojo brillante según la variedad De exportación De primera clase Se reciben en racimo, empacadas en cajas de estereofón	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uvas blandas o arrugadas, racimos con tallos pardos o secos, que son el efecto de la congelación o de condiciones secas</li> <li>- Uvas con áreas blanquecinas cerca de la punta de los tallos (que es señal de una calidad inferior o que han sido magulladas)</li> </ul>

**Especificaciones de compra de los vegetales:**


TIPO	ESPECIFICACIONES
Aplo Verde	Tallos de color verde claro o medianamente oscuro, rígidos y firmes Hojas de color verde intenso, frescas, no marchitas, sin picaduras de insectos De primera clase Apariencia lustrosa, y hojas preferiblemente bien verdes Entero, sano, libre de humedad externa, exento de materias extrañas, libre de insectos y de pudriciones por hongos o bacterias Sin magulladuras Los nervios principales no deben estar quebrados, fibrosos, aplastados, reventados y de coloración verde Lavado Se compra por kilogramo  <b>RECHAZAR:</b> - Aplo blando, con tallos o ramas superiores de color blanco, con partes fibrosas y descoloridas en las ramas, con decoloración pardusca o negra en las ramas centrales pequeñas - Con daño causado por insectos en las ramas centrales o en el interior de las ramas exteriores  <b>OBSERVACIONES:</b> - El aplo con decoloración interna muestra manchas grises o parduscas en las ramas más grandes y cercanas a la base del tallo. El aplo se puede refrescar al colocar su parte inferior en agua, pero el que está pasado nunca recuperará su frescura
Ayote sazón	Color amarillo y verde intenso De primera clase Corteza dura Se recibe por unidad de 10 kilogramos

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b></p>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 25 de 34


	<p><b>RECHAZAR:</b> Si presenta abolladuras o tiene alguna parte de la cascara suave .</p>
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
Ayote Tierno	<p>Color verde intenso De primera clase Corteza dura Se recibe por unidad de 250 gramos</p>
Berenjena	<p>Color morado oscuro brillante Textura firme (nunca recibir producto suave), uniformes, consistentes De primera clase Sin magulladuras, limpias Verificar con corte si no existe riesgo de gusanos en su interior Cada unidad debe recibirse con cohollo Empacada en caja o bolsa Se compra por kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Berenjenas con un color poco lustroso, blandas o resacas, con defectos o señales de deterioro que se presentan en la piel como manchas Irregulares color castaño oscuro</p>
Brócoli	<p>Color verde oscuro De primera clase Fresco, textura firme, con flores pequeñas y compactas Las inflorescencias deben ser color verde oscuro El tallo no debe ser demasiado grueso o muy duro Empacado con plástico adhesivo.</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Brócoli con flores abiertas, marchitas o de color amarillo, con manchas, masa muy húmeda o partes acuosas</p>
Cebolla: morada y blanca	<p>Color blanco o morado oscuro según la variedad De primera clase Firmes, sin exceso de humedad y de cuello corto, libres de manchas verdes causadas por el sol u otros defectos, entera, sin magulladuras, libre de materias extrañas y libre de pudriciones por hongos y bacterias. Se recibe en trenza o unidad, según sea necesario</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Cebollas muy húmedas o de cuello muy blando, sección interior hueco y</p>

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión: <b>2</b>
			Página 26 de 34


TIPO	ESPECIFICACIONES
Cebollín	<p>reseco o con brotes en el cuello</p> <p>Color verde oscuro, fresco y firme</p> <p>De primera clase</p> <p>Sin hojas marchitas y sin picaduras de insectos</p> <p>Sin magulladuras</p> <p>Lavado</p> <p>Se compra en rollos por kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Cebollín con hojas amarillentas, blandas, descoloridas o en mal estado</p>
Chayote Tierno	<p>Color verde claro y de textura firme</p> <p>De primera clase</p> <p>Entero, fresco, limpio, sano, libre de humedad externa, exento de materias extrañas, libre de daños causados por insectos o roedores y libre de pudriciones por hongos y bacterias</p> <p>Sin magulladuras</p> <p>Empacado en bolsa</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Chayotes con ampollas en la piel, con espinas, con heridas y magulladuras, con síntomas de germinación</p> <p>- Chayotes con malformaciones, con quema de sol, golpes y heridas con exposición de la pulpa</p>
Chile Dulce	<p>Color verde o rojo (mixto) brillante</p> <p>Textura firme y carmosa, piel lisa y lustrosa</p> <p>De primera clase</p> <p>Apariencia fresca, limpio, entero, libre de humedad externa, exento de materias extrañas y libre de pudriciones por hongos y bacterias</p> <p>Provisto de pedúnculo</p> <p>Forma, desarrollo y coloración normal de la variedad</p> <p>Se recibe lavado en bolsas o canastas plásticas</p> <p>Se compra por kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Chiles de piel muy fina y poco firme (que se comprueba por su peso liviano)</p> <p>- Con quema de sol y heridas sin cicatrizar</p> <p>- Con piel marchita, blando, que presente hendiduras o cortes en la piel o partes acuosas, que son todos indicios de su mal estado</p>
Coliflor	<p>Color blanco o blanco marfil</p> <p>De primera clase</p> <p>De masa limpia y compacta</p> <p>Entera, sana, libre de humedad externa, exenta de materias extrañas,</p>

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 27 de 34


	<p>libre de insectos y libre de pudriciones por hongos o bacterias Inflorescencias bien formadas, compactas de grano tupido Sin textura babosa, residuos de tierra, o gusanos Recibidas en cajas de plástico</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor de masa no apretada e inflorescencias separadas, con manchas descoloridas o partes blandas en la masa.</li> <li>- Con apariencia tiznada o moteada (señal de daño causado por insectos u hongos)</li> </ul> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las hojas pequeñas que sobresalen de la masa no afectan su calidad</li> <li>- Las hojas exteriores firmes y de color verde son señal de que la coliflor es fresca</li> </ul>
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
Culantro	<p>Color verde oscuro De primera clase Fresco, limpio, exento de hojas sueltas Rollos pequeños empacados en bolsa Debe presentar uniformidad en el tamaño de los rollos</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Culantro con hojas amarillas o podridas, marchitas, rotas y enfermas</li> <li>- La planta a punto de florecer, rollos con compresiones o quebraduras</li> </ul>
Elote	<p>Hojas color verde claro, granos color blanco marfil o amarillo De primera clase Frescos, con extremos libres de daño causado por gusanos, o deteriorados, descoloridos o secos. Con dientes gruesos, pero no muy maduros Empacado en bandejas de estereofón con tres unidades cada una y cubiertas con plástico adhesivo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elotes con granos poco desarrollados, demasiado maduros con granos muy grandes, con granos de color amarillo oscuro o secos y hundidos</li> <li>- Mazorca cubierta de hojas amarillentas, marchitas o secas, o con los extremos descoloridos y secos</li> </ul> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para que el elote conserve su calidad es necesario refrigerarlo tan pronto se recibe.</li> <li>- El elote mantiene bien su calidad por varios días, si se mantiene en temperaturas frescas y en condiciones húmedas</li> </ul>

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 28 de 34


Espárragos frescos	Color verde brillante a lo largo del espárrago De primera clase Frescos, con puntas cerradas y compactas, tallo tierno y redondo En manojos de 250 gramos
Espárragos frescos	<b>RECHAZAR:</b> - Espárragos con puntas abiertas o extendidas, en mal estado o con hongos, - Cuando tienen tallos con estrias y no redondos (señal de que no es fresco, es duro y de poco sabor) - Con tierra o arena entre las escamas del tallo
Espinaca	Hoja verde oscuro brillante, de textura firme Hojas frescas, tiernas e intactas, y uniformes Lavada Deshojada o con tallo según necesidad Empacada en bolsa o caja <b>RECHAZAR:</b> - Hojas ásperas, marchitas, con tallos toscos y fibrosos, y color verde amarillo - Hojas blandas (señal de deterioro) o marchitas, así como las que presentan evidencia de daño causado por insectos
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
Hongo Blanco	Color marfil y textura firme De primera clase Frescos, tiernos, con sombrerete cerrado en torno al tallo o poco abierto, y laminillas rosadas o color castaño claro Sin gusanos La superficie del sombrerete deberá ser blanca o blanco marfil Empacado en bandejas de estereofón de 500 gramos, cubiertas de plástico adhesivo  <b>RECHAZAR:</b> - Hongos pasados (con sombrerete abierto y laminillas oscuras y descoloridas) - Hongos con sombreretes muy descoloridos o con manchas negras y podridos  <b>OBSERVACIONES:</b> - Revisar los hongos del fondo de cada empaque para evitar el recibo de materia que incumpla con las especificaciones anteriores
Hongo Portobello	Color café claro Fresco, en buen estado, de textura suave Empacado en bandejas de estereofón de tres unidades

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 29 de 34


<p>Lechuga: americana, romana, Boston</p> <p>Lechuga: americana, romana, boston</p>	<p>Color intenso dependiente de la variedad De primera clase Hojas frescas, firmes y tiernas Entera, sana, libre de humedad externa, libre de babosas, exenta de materias extrañas, libre de insectos y libres de pudriciones por hongos o bacterias Lavada Empacada en bolsa</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lechugas con hojas descoloridas, de color parduzco o amarillentas, con indicio de daño causado por insectos, quemadas o picadas y marchitas</li> <li>- Lechugas con cabeza muy dura, de forma irregular y con protuberancias que suelen ser indicio de que el tronco se ha desarrollado demasiado</li> <li>- Hojas con puntas quemadas o bordes tostados o pardeados</li> </ul> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A veces las hojas interiores y el tronco central están descoloridos, por lo que su sabor será menos agradable</li> </ul>
Nabo Blanco	<p>Color blanco marfil De primera clase Redondeados, de piel lisa, y textura firme Sin magulladuras Sin hojas Empacado en bolsa o caja</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nabos con marcas en la piel y raíces fibrosas</li> </ul>
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
Pepino	<p>Color verde oscuro brillante De primera clase Forma uniforme, textura firme Limpios, enteros, sanos, libres de humedad externa, exentos de materias extrañas, libres de insectos y libres de pudriciones por hongos o bacterias Deben tener las semillas todavía tiernas, bien desarrollados, bien formados y prácticamente rectos Sin magulladuras Empacado en bolsa</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pepinos de color poco lustroso cambiando a amarillo, con los extremos marchitos o resecos, señal de que están duros por dentro y de sabor amargo</li> </ul>
Perejil	<p>Color verde oscuro brillante De primera clase Fresco, firme Sin ramas quebradas</p>

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión: 2
		Página 30 de 34


	<p>Lavado En rollos de 10 gramos cada uno Empacado con plástico adhesivo</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Perejil con hojas amarillentas, descoloridas o en mal estado</p>
Puerro	<p>Color verde oscuro, fresco y firme De primera clase Deben extenderse de 2 a 3 pulgadas sobre las raíces Sin hojas marchitas y sin picaduras de insectos Sin magulladuras Lavado Se compra en rollos por kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Puerro con hojas amarillentas, blandas, descoloridas o en mal estado (lo que indica que la parte comestible estará blanda y fibrosa)</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b> - La calidad del bulbo no se afecta si le cortan las hojas</p>
Rábano Rojo	<p>Color turquesa fuerte De primera clase Redondos, carnosos, firmes y frescos Sin manchas Con o sin hojas Con cohollo Se compra por unidad</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Rábanos blandos (resecos por dentro), con cuello amarillento, golpeados o reventados</p>
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
Remolacha	<p>Color rojo oscuro o morado intenso De primera clase Textura compacta Firme, fresca, limpia, redonda, carnosa, de textura compacta, libre de humedad externa, exenta de materia extraña, libre de daños por insectos y pudriciones por hongos y bacterias Con cohollo y hojas Sin magulladuras Empacada en bolsa o caja</p> <p><b>RECHAZAR:</b> - Remolachas alargadas, con piel escamosa en la parte superior porque</p>

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 31 de 34


	<p>resultarán duras, fibrosas y de un sabor demasiado fuerte</p>
<p>Repollo: verde y morado</p>	<p>Color verde claro o morado oscuro brillante, según la variedad De primera clase Firme y duro, pesado en proporción a su tamaño Fresco, limpio, entero, libre de humedad externa, exento de materias extrañas y libre de daños por insectos, pudriciones por hongos y bacterias, y exento de magulladuras Empacado en caja o bolsa</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repollos de hojas marchitas, amarillas y que han perdido la frescura, descoloridos y secos</li> <li>- Repollos con hojas quemadas y con señales de plagas en hojas</li> </ul> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La separación de las hojas del nervio central del repollo es evidencia de que no se encuentra fresco</li> <li>- Las hojas que muestran la presencia de gusanos indican a menudo que el daño ha penetrado el interior</li> </ul>
<p>Tomate</p>	<p>Si se requiere un fruto bien maduro (para salsas), se deben elegir los de color rojo vivo, que se sientan blandos al tacto Si se requiere un tomate menos maduro (para ensaladas), se debe elegir los más firmes y de un color entre verde-amarillento y rojo De primera y segunda clase Piel lisa, fresco, limpio, consistente, entero, libre de humedad externa, exento de deformaciones severas, exento de materias extrañas y libre de daños por insectos, pudriciones por hongos y bacterias No golpeado, reventado, podrido, sin magulladuras Lavado Empacado en bolsa o caja</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomates demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras, con manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo), deteriorados con partes hendidas, blandas y acuosas, u hongos en la superficie</li> </ul> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para que madure se debe conservar en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol</li> <li>- No se deben colocar nunca en refrigeración porque la temperatura fría evita que se terminen de madurar y afecta su sabor</li> <li>- Debe transportarse en cestas con 12 kilogramos de producto únicamente, y cada capa separada con un cartón delgado</li> </ul>
<p>Tomate Cherry</p>	<p>Color rojo vivo y de textura firme De primera clase</p>

	<b>Hospital Clínica Bíblica</b>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
			Versión:2
			Página 32 de 34

	<p>Fresco, limpio, consistente, entero, libre de humedad externa, exento de deformaciones severas, exento de materias extrañas y libre de daños por insectos, pudriciones por hongos y bacterias</p> <p>Piel lisa y sin magulladuras, Lavado</p> <p>Empacado en bandejas de estereofón de 500 gramos, cubiertas con plástico adhesivo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Tomates reventados, podridos, con manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo), deteriorados con partes hendidas, blandas y acuosas, u hongos en la superficie</p>
<b>Valnica China</b>	<p>Color verde oscuro</p> <p>De primera clase</p> <p>Frescas, tiernas, firmes</p> <p>Lavadas</p> <p>Empacada en bolsas de kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Valnicas con vainas flojas y blandas, con defectos o indicios de que se ha comenzado a deteriorar</p>
<b>Valnica corriente</b>	<p>Color verde brillante</p> <p>De primera clase</p> <p>Sin magulladuras y sin picaduras de insectos</p> <p>Lavadas y se reciben en cajas plásticas</p>
<b>Vegetales mini</b>	<p>Se recibe: escalopin, zapallo, zanahoria, chayote y elote</p> <p>Colores intensos según la variedad</p> <p>De primera clase</p> <p>Frescos</p> <p>Empacados en bandejas de estereofón</p> <p>Cubiertas con plástico adhesivo</p>
<b>Zanahoria</b>	<p>Color anaranjado fuerte y textura firme</p> <p>De primera clase</p> <p>Frescas, limpias, enteras, sin deformaciones, libres de humedad externa, exentas de materias extrañas y libres de daños por insectos, pudriciones por hongos y bacterias</p> <p>No golpeada, reventada, podrida, sin magulladuras</p> <p>Empaque en caja y bolsa</p> <p>Se compra por kilogramo</p> <p><b>RECHAZAR:</b></p> <p>- Zanahorias con la parte superior de apariencia quemada por haber estado demasiado expuesta al sol, blandas y con manchas</p> <p>- Zanahorias bifurcadas (fruto adicional pegado) y desprovistas de raíces secundarias, con consistencia leñosa y señales de plagas</p>
<b>TIPO</b>	<b>ESPECIFICACIONES</b>
<b>Zuchini</b>	Color verde claro y oscuro (mezclado)

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: Electrónica
		Versión:2
		Página 33 de 34

	<p>De primera clase Fresco, limpio, entero, libre de humedad externa, exento de materias extrañas y libre de daños por insectos, pudriciones por hongos y bacterias Tiempo, con forma uniforme, no muy grueso Sin magulladuras y sin cortaduras, Con pedúnculo Empacado en bolsa o caja</p>
Papa Corriente y mini	<p>Color interno: blanco marfil Color externo: mezcla de crema con café De primera clase Firmes, libre de defectos, fresca, libre de insectos y deformaciones severas, limpia, entera, libre de olores extraños y de enfermedades por hongos o bacterias Exenta de síntomas de germinación, cortaduras Limpia Empacada en caja o saco <b>RECHAZAR:</b> - Papas con cortes, golpes, en mal estado, con brotes o arrugas, con partes verdes</p>
Plátano maduro	<p>Color amarillo De primera clase Sin magulladuras Limpios Se recibe en racimo Empacado en caja plástica <b>RECHAZAR:</b> - Plátanos podridos y con moño</p>
Plátano Verde	<p>Color verde De primera clase Firme, limpio, entero Se recibe en racimo Empacado en caja plástica <b>RECHAZAR:</b> - Plátanos con quema de sol, daño en la punta, deformes o con rajaduras</p>
Yuca	<p>Color café oscuro en el exterior y blanca en su interior Parafinada De primera clase Firme, entera.</p>
	<p>Color rosado en el exterior y amarillo en el interior . De primera clase Firme, limpio, entero, libre de humedad externa y libre de pudriciones por hongos y bacterias. Limpio.</p>

 Hospital Clínica Bíblica	<b>IT.NU-004 Instructivo Especificaciones de Compra de Alimento</b>	Copia Nº: <b>Electrónica</b>
		Versión:2
		Página 34 de 34

	<b>RECHAZAR:</b> Si tiene mucha tierra y además viene con la consistencia suave y perforado.
--	---

### ALIMENTOS ENLATADOS

Los productos enlatados a pesar de tener la características de conservación prolongada, deben ser controlados de forma estricta al recibirlos en un servicio de alimentación, para evitar la contaminación. Para esto deben cumplir con los siguientes aspectos:

- ✓ La lata y el sello deben estar en buenas condiciones, libre de abolladuras y herrumbre.
- ✓ Se deben recibir a temperatura ambiente
- ✓ Deben contar con fecha de caducidad

8. BIBLIOGRAFÍA: N/A

9. FLUJOGRAMA: N/A


10. CUADRO DE CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	# DE SECCIÓN	DESCRIPCIÓN	NOMBRE DEL COLABORADOR
26/1/16	desarrollo	Se actualizó la redacción del desarrollo	Natalia Quiros Barrantes

### Anexo 33. Indicaciones de almacenamiento en frío de la cocina Nutririco

**Distribución de alimentos dentro del REFRIGERADOR**

Los alimentos se deben colocar dentro del refrigerador en el siguiente orden:



1. Alimentos cocidos o listos para servir (arroz, postres, granola).
2. Alimentos crudos que no gotean (verduras, frutas, huevos)
3. Alimentos crudos que goteen (salsas y aderezos, leche, frescos, botellas).
4. Alimentos en recipientes grandes

**¡Recuerde!**

- Refrigere los alimentos en pequeñas porciones para mantener una temperatura uniforme dentro del alimento.
- Cubra bien los alimentos con plástico o en recipientes herméticos.
- Rotule los alimentos una vez que han sido utilizados con la siguiente información: nombre del alimento, fecha de apertura o uso y fecha de vencimiento.
- No guarde los alimentos calientes, se deben enfriar previamente.
- Evite abrir con tanta frecuencia el refrigerador.
- Mantenga limpio y ordenado el refrigerador.

**nutri|rico**  
El balance de tu día

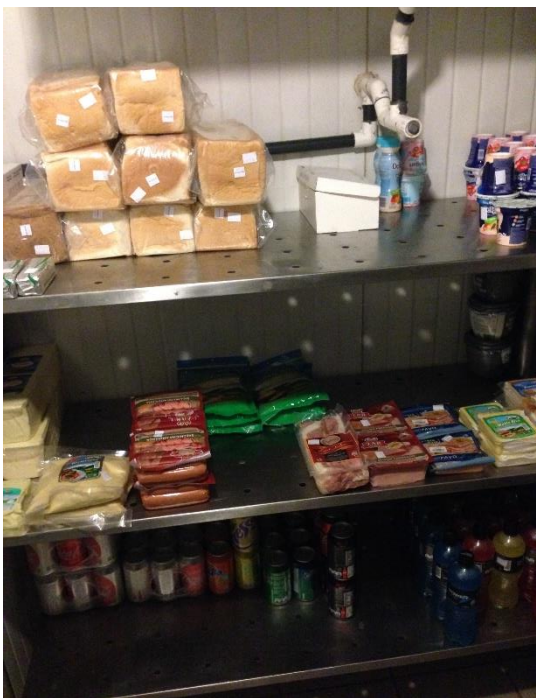
Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 34. Espacios destinados para el almacenamiento en cocina central



Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 35. Espacios de almacenamiento en frío en cocina central




Fuente: elaboración propia (2018).

**Anexo 36. Espacio destinado para el almacenamiento de alimentos utilizados en Nutririco**



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 37. Protocolo de almacenamiento de alimentos

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo Almacenamiento de Alimentos</b></p>	Copia N°:
		Electrónica
		Versión:2
		Página 1 de 7

## 1. DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

NIVEL DE DOCUMENTACIÓN	DE	CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO
NORMA		MMU.3.1	Estándares de Acreditación para hospitales de Joint Commission International
NORMA		N/A	
<b>ESTE PROCEDIMIENTO</b>			
Instrucciones de trabajo		IT.NU-007	Instructivo: Etiquetado de alimentos.
Formularios:		FO.NU-005 FO.NU-006	Registro de control de temperatura de congelación Registro de control de temperatura de refrigeración.
Documentación Interna Relacionada		N/A	
Documentación Externa		N/A	

## 2. PROPÓSITO

Brindar los lineamientos básicos para el almacenamiento de alimentos en el departamento de Nutrición del Hospital Clínica Bíblica.

## 3. ALCANCES

3.1 Responsable del documento: Jefatura de Nutrición

3.2 Se aplica: cualquier colaborador del departamento de nutrición.

3.3 Límites: N/A

## 4. ACTORES DEL PROCESO




Documento controlado en Calidad de Calidad Hospitalaria en el Hospital Clínico Bíblico por tener relación con este departamento para el control de calidad, según JCI ISO.

Este documento es propiedad intelectual de ABBADCC.

**APPROVED**

Elaborado por: Nutricionista Fecha de creación: 15/1/2013 Fecha de actualización: 26/1/16	Aprobado por: Dirección de Enfermería Fecha de revisión: 30/3/16 Firma:	Aprobado para entrar en vigencia el:23/10/16
---	---	--

 <p>Hospital Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo Almacenamiento de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°: <b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión: <b>2</b></p>
		<p>Página <b>2</b> de <b>7</b></p>

- 4.1 Nutricionista
- 4.2 Bodeguero
- 4.3 Encargado de Compras
- 4.4 Auxiliar de Nutrición

## 5. ABREVIATURAS


NHCB: Departamento de Nutrición Hospital Clínica Bíblica

PEPS: Primero en Entrar, Primero en Salir

## 6. DEFINICIONES: N/A


## 7. DESARROLLO.

- 7.1 El lugar destinado para el almacenamiento de alimentos en el departamento de Nutrición está ubicado de forma tal que se previene la contaminación. Es decir, no se encuentra cerca de las áreas de lavado ni del área de acopio de desechos. En esta área ingresa solamente alimentos limpios o listos para consumir.
- 7.2 Los alimentos potencialmente peligrosos deben mantenerse fuera de la Zona de Peligro de Temperatura durante el almacenamiento, para esto se debe monitorear la temperatura de las cámaras de refrigeración, de las cámaras de congelación. Para esto se utiliza el *FO.NU-005 Registro de control de temperatura de congelación* y el *FO.NU-006 Registro de control de temperatura de refrigeración*.
- 7.3 Todos los alimentos que ingresan al departamento de Nutrición deben rotularse con la fecha de ingreso.
- 7.4 Para el almacenamiento de cualquier producto se debe utilizar el método PEPS (Primero en entrar, Primero en salir), en donde los productos tienen una

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo</b> <b>Almacenamiento de</b> <b>Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p> <p><b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 3 de 7</p>

identificación o etiqueta con la fecha de recibo y están colocados los productos que ingresaron primero en la parte del frente del estante para poder ser utilizados de primero.

- 7.5 Cada producto que después de abierto requiera almacenarse nuevamente debe rotularse con las fechas de apertura y las fechas de caducidad determinadas por el departamento de nutrición, según *IT.NU-007 Instructivo: Etiquetado de alimentos*.
- 7.6 Los alimentos crudos deben almacenarse separados de los alimentos cocidos o listos para consumir para prevenir la contaminación cruzada. Si por espacio no se almacenan en cámaras diferentes o estantes separados, los alimentos crudos deben colocarse debajo de los alimentos cocidos o listos para consumir.
- 7.7 Los alimentos bajo refrigeración o congelación deben estar envueltos o en contenedores tapados para evitar la contaminación cruzada.
- 7.8 Los alimentos secos deben ser almacenados en sus empaques o envases originales. Una vez abiertos según la naturaleza del producto se pueden empacarse en recipientes con tapa o bolsas con cierre hermético.
- 7.9 Los estantes utilizados para almacenar alimentos deben estar a una altura de 15 cm del piso y a 15 cm de la pared. Ningún producto debe estar almacenado directamente sobre el piso.
- 7.10 Las sustancias químicas tóxicas, productos de limpieza, etc se deben almacenar en un área diferente al lugar en donde se almacenan los productos alimenticios.
- 7.11 El diseño y los materiales de empaque deben ofrecer una protección adecuada de los productos para reducir al mínimo la contaminación, prevenir daños y permitir un etiquetado apropiado. Los materiales de empaque no deben ser tóxicos ni representar una amenaza para la inocuidad y/o la idoneidad de los alimentos en las condiciones especificadas de almacenamiento y uso. El material de empaque reutilizable debe tener una duración adecuada, ser fácil de limpiar y cuando sea necesario, desinfectar.

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo</b> <b>Almacenamiento de</b> <b>Alimentos</b></p>	Copia N°:
		Electrónica
		Versión:2
		Página 4 de 7

**7.12** Los productos no perecederos: deben mantenerse en un lugar limpio, seco y protegido de las plagas, conservarse en envases tapados e identificados. Estarán colocados en estantes, armarios, alacenas o sobre tarimas separadas del piso a una altura de 0,15 metros del piso.

**7.13** Los productos perecederos de origen animal que requieran refrigeración o congelación se almacenarán por separado de los de origen vegetal para evitar la contaminación cruzada y la transferencia de olores indeseables.


A continuación se mencionan algunos criterios para almacenar diferentes productos:

Producto	Temperatura de almacenamiento	Otros aspectos
<b>Carne</b>	Almacenar fresca a 4 °C o más frío. Almacenar congelado a -18 °C o menos.	Se deberán envolver las carnes congeladas en material a prueba de humedad.
<b>Pollo</b>	Almacenar fresco a 4 °C o más frío. Almacenar congelado a -18 °C o menos.	El pollo empacado en hielo se puede almacenar en un refrigerador. Los contenedores deberán tener salida para el agua de hielo que se descongela. Se deberá cambiar el hielo y desinfectar el contenedor con frecuencia. Se pueden envolver sin sellar aves frescas enteras pero se deberán usar en tres o cuatro días.
<b>Pescado</b>	Almacenar fresco a 4 °C o más frío. Almacenar congelado a -18 °C o menos.	Los contenedores de hielo deberán tener salida para el agua. Se deberá cambiar el hielo y desinfectar el contenedor con regularidad. El pescado deberá ser

 Hospital Clínica Bíblica  
Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica

Documento original en Unidad de Calidad  
Hospitalaria, si requiere una copia física por favor  
contactarse con este departamento para el  
cambio correspondiente, según JD 502

Este documento es propiedad intelectual de  
HOSPITAL


 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo</b> <b>Almacenamiento de</b> <b>Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p>
		<p>Electrónica</p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 5 de 7</p>

		<p>almacenado de esta manera hasta tres días. Mantener los filetes en el empaque original o firmemente envueltos en material a prueba de humedad.</p> <p>El pescado que se coma crudo (excepto ostras y algunas especies de atún) deberá ser congelado antes de servirlo -20 °C o más frío 168 horas (siete días)</p>
<p><b>Mariscos y crustáceos.</b></p>	<p>Almacenar vivos a 4 °C o más frío. Almacenar congelado a -18 °C o menos.</p>	<p>Almacenar los mariscos vivos en sus contenedores originales.</p>
<p><b>Producto</b></p>	<p><b>Temperatura de almacenamiento</b></p>	<p><b>Otros aspectos</b></p>
<p><b>Huevos (cáscara)</b></p>	<p>Almacenar frescos 4 °C o menos. Mantener la temperatura y la humedad constante.</p>	<p>Mantener los huevos almacenados hasta inmediatamente antes de su uso. Los productos de huevos en líquido se deberán guardar en sus contenedores originales a 4 °C o más frío; no los congele. Los productos de huevos en polvo se pueden almacenar en una bodega fresca y seca lejos de la luz. Es mejor ponerlos en un refrigerador. Después de reconstituirlos, siempre se deberán guardar en el refrigerador a 4 °C o más frío.</p>
<p><b>Productos lácteos.</b> <b>Helados y yogurt congelados.</b></p>	<p>Almacenar frescos 4 °C o menos. Congelado: -12 °C a -14 °C o menos.</p>	<p>Mantener los productos cubiertos y en contenedores sellados y almacenados lejos de comidas con olores fuertes. Usar el método de almacenamiento PEPS. Desechar los productos si la fecha de vencimiento expiró.</p>
<p><b>Frutas y vegetales</b></p>	<p>La temperatura de almacenamiento varía</p>	<p>Los vegetales y frutas crudos enteros y los vegetales crudos en trozo que se entregan</p>




Documento original en Unidad de Calidad  
Hospitalista, el sistema información por favor  
mantenerlo con este dispositivo para el  
control correspondiente, según JCI 002

Este documento es propiedad intelectual de  
HCBIBLI

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo</b> <b>Almacenamiento de</b> <b>Alimentos</b></p>	<p>Copia N°:</p> <p><b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 6 de 7</p>

frescos.	dependiendo del producto.	empacados en hielo, se pueden almacenar así. No se deberán lavar las frutas y los vegetales antes de almacenarlos.
Alimentos empacados al vacío y Sous Vide	Almacenar a la temperatura recomendada por el fabricante o a 4 °C o más frío.	Desechar los productos que tengan la fecha de vencimiento expirada. No usar productos que tengan burbujas o demasiado líquido adentro y botar los productos con empaque roto (posible crecimiento de Clostridium botulinum).
<b>Producto</b>	<b>Temperatura de almacenamiento</b>	<b>Otros aspectos</b>
Alimentos empacados a temperaturas ultra altas (UHT) y en envase aséptico.	Almacenar a temperatura ambiente.	Después de abiertos, almacenar todos los alimentos empacados en UHT y en envase aséptico a 4 °C o menos.
Productos enlatados y productos secos.	Almacenar entre 10 °C y 21 °C.	Mantener secas las bodegas y baja la humedad. Mantener los productos de harina, cereal y granos, en contenedores sellados. Si se sacan los alimentos secos de sus empaques originales y se guardan en otros contenedores deben ser claramente identificados. Asegurarse que los insectos o roedores no hayan dañado ningún empaque o

 <p><b>Hospital</b> Clínica Bíblica</p>	<p><b>IT.NU-006 Instructivo Almacenamiento de Alimentos</b></p>	<p>Copia N°: <b>Electrónica</b></p>
		<p>Versión:2</p>
		<p>Página 7 de 7</p>

	contenedor.
--	-------------

#### 8. BIBLIOGRAFÍA:

INA, 2010. Manual de Buenas prácticas de manufactura.

INA, 2011. Manual de Manipulación de alimentos.

National Restaurant Association Solutions, 2008. Información Esencial de Serv Safe. Estado Unidos: 5ª Edición.

Ministerio de Salud, 2013. Reglamento de servicios de alimentación al público. No 37308-S. Costa Rica.

#### 9. FLUJOGRAMA: N/A

#### 10. Cuadro de Control de Cambios

FECHA	# DE SECCIÓN	DESCRIPCIÓN	NOMBRE DEL COLABORADOR
26/1/16	desarrollo	Se actualizó la redacción del desarrollo	Natalia Quiros Barrantes

#### 11. ANEXOS: N/A

Fuente: Departamento de nutrición. Hospital Clínica Bíblica

## Anexo 38. Etiqueta para almacenamiento de productos posterior a su apertura

ITEM  
PRODUCTO

AM  
 PM

PREP DATE  
PREPARAR AL DÍA

TIME  
TIEMPO

PLACE  
DAYDOTS  
LABEL  
HERE

USE BY  
EXPIRATION

EMPLOYEE  
COCINERO

APPLIQUE DAYDOTS  
ETIKETA AQUI

EDGE®

daydots SUPERRemovable<sup>®</sup>  
ADHESIVE

PEEL & STICK

Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 39. Guía de tiempos de almacenamiento posterior a su apertura

#### Guía de Tiempos de almacenamiento de alimentos posterior a su apertura

##### Frutas:

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Frutas	<u>Jugos</u> , Manzana, arándanos, uva, naranja ciruela, frutas, pera, melocotón, zanahoria, etc	Refrigeración	5 días
		Congelación	8 meses
	<u>Fruta fresca</u> , Manzana, ciruela, banano, melocotón, sandía, pera, papaya, melón, piña	Refrigeración	5 días
		Congelación	10 meses
	Frutas enlatadas	Refrigeración	5 días
		Congelado	1 mes

##### Vegetales:

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Vegetales	<u>Vegetales cocido</u> , papa, yuca, zanahoria, brócoli, chayote, vainicas, ayote, etc	Refrigeración	2 días
	<u>Vegetales enlatados</u> , hongos, tomates, espárragos, palmito, maíz dulce, etc	Refrigeración	3 días
	<u>Vegetales frescos crudos</u> , plátanos, cebollas, ajos, lechugas, chiles dulces, chayotes, zanahorias, espinacas, etc	Refrigeración y seco según características del producto	1 semana
	Hash Brown o papas para freír	Congelación	5 meses
	Salsas frescas de vegetales (preparadas en la cocina)	Refrigeración	5 días
		Congelación	15 días
Ensaladas	Refrigeración	1 día	

Guía de Tiempos de almacenamiento de alimentos posterior a su apertura

**Productos cárnicos:**

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Res	Bistec de res crudo	Refrigeración	4 días
		Congelación	6 meses
	Chuletas crudas	Refrigeración	4 días
		Congelación	4 meses
	Vísceras (lengua, riñones, hígado)	Refrigeración	2 días
		Congelación	3 meses
	Carne cocida o platos con carne de res	Refrigeración	2 días
		Congelación	1 mes
	Salsas y caldos de carne	Refrigeración	2 días
		Congelación	2 meses
Carne molida	Refrigeración	2 días	
	Congelación	3 semanas	
Cerdo	Carnes cocidas (todo tipo de corte)	Refrigeración	2 días
		Congelación	6 meses
Pescados y mariscos	Pescados fresco	Refrigeración	2 días
		Congelación	2 meses
	Pescados cocidos	Refrigeración	1 día
		Congelación	3 meses
	Camarones, ostiones, langosta y calamares frescos	Refrigeración	2 días
		Congelación	3 meses
Atún, salmón, mariscos enlatados	Refrigeración	3 días	
	Congelación	2 meses fuera de la lata	
Aves	Pollo o pavo fresco	Refrigeración	2 días
		Congelación	3 meses
	Platos de pollo cocido	Refrigeración	2 días
		Congelación	3 meses

## Guía de Tiempos de almacenamiento de alimentos posterior a su apertura

### Abarrotes:

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Leguminosas y semillas	Frijoles, garbanzos, lentejas	Seco	6 meses
	Garbanzos, lentejas, frijoles frescos cocinados	Refrigeración	5 días
		Congelación	3 meses
	Semillas (almendras, maní, nueces, etc)	Seco	1 mes
		Refrigeración	4 meses
	Pastas harinas y cereales	Pastas y arroz cocidos	Refrigeración
Congelación			1 mes
Arroz y pasta crudo		Seco	1 mes
Arroz y pasta cocida		Refrigeración	2 días
Cereales de desayuno		Seco	1 mes
Pan		Seco	5 días
		Congelación	2 meses
Tortillas		Refrigeración	2 semanas
Harinas		Seco y Refrigeración	6 meses
Galletas		Seco	2 semanas

## Guía de Tiempos de almacenamiento de alimentos posterior a su apertura

### Embutidos

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Embutidos	Tocineta, Salchichas	Refrigeración	7 días
		Congelación	1 mes
	Jamones, Roast Beef y otros embutidos	Refrigeración	4 días
		Congelación	1 mes
	Trocitos de pollo, Nuggets, hamburguesas de pollo	Refrigeración	2 días
		Congelación	1 mes

### Lácteos:

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Lácteos	Queso	Refrigeración	2 semanas
	Mantequilla	Refrigeración	1 mes
	Leche evaporada o condensada	Refrigeración	5 días
	Leche de vaca / soya / almendras	Refrigeración	1 semana
	Natilla	Refrigeración	2 semanas
	Helados	Congelación	1 mes
	Yogurt	Refrigeración	1 semana
	Postres lácteos	Refrigeración	2 días

### Huevos

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Huevos	Frescos con cáscara	Refrigeración	4 semanas
		Congelación	No congelar
	Yemas y claras crudas	Refrigeración	2 días
		Congelación	1 año
	Duros	Refrigeración	1 semana
		Congelación	No se congelan

**Guía de Tiempos de almacenamiento de alimentos posterior a su apertura**

**Otros alimentos:**

Tipo	Producto	Lugar	Duración una vez abierto
Sopas y caldos	Sopas y guisos. con verduras, carne de res y mezclas de estos alimentos	Refrigeración	1 día
		Congelación	No se acostumbra
	Fondós (aves, res, fumet, vegetales)	Refrigeración	3 días
		Congelación	15 días
Otros	Comidas preparadas	Refrigeración	1 día
		Congelación	2 semanas
	Aderezo para ensaladas	Refrigeración	2 semanas
	Mayonesa comercial después de abierta	Refrigeración	2 meses
		Congelación	No congelar
	Bebidas naturales (agua de arroz, frescos naturales)	Refrigeración	2 días
	Polvo para preparar bebidas (te frío, crema, horchata, avena, etc)	Seco	1 mes
	Gelatina cortada	Refrigeración	5 días
	Aceites	Seco	6 meses
	Mantequilla de mani	Refrigeración	2 meses
	Agua embotellada	Seco a temperatura ambiente	1 semana
	Crema chantilly	Refrigeración	1 mes
	Repostería	Seco	3 días
Hierbas y especias	Hierbas, Especias y condimentos	Seco	6 meses
	Hierbas frescas	Refrigeración	7 días

Refrigerador #1 (1° planta)	
Alimento	Duración después de abierto
Leche	7 días
Natilla	7 días
Queso Turrialba	7 días
Aderezos	2 meses
Margarina	4 meses
Pan cuadrado	7 días
Miel de maple	1 año
Frutas picadas	3 días
Jugos de frutas (manzana, naranja)	6 días

**Pasos:**

1. Sacar el alimento del envase original (NO EN LATA NI BOLSA ORIGINAL) y desecharlo.
2. Colocar el alimento en un nuevo envase o plástico para alimentos.
3. Colocar la etiqueta con lo siguiente:
  - a. Nombre del producto
  - b. Nombre de la persona que abrió el empaque
  - c. Día de la apertura
  - d. Día de desecho
4. Colocar, acuerdo a la lista establecida, en el refrigerador o congelador (¡SOLO EN UNO!).

¡Alimentos seguros, personas sanas!

Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

**Anexo 40. Análisis cuantitativo del menú vigente para desayuno de cocina central**

Menú	Gramos	Medida casera	Día 1			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevos picados con jamón	110	1 tz	139,5	13,39	6,77	5,19
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2	7,2	2
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
Sandía	165	1 tz	49,5	1,01	0,25	12,46
<b>Total</b>			<b>697,4</b>	<b>32,48</b>	<b>21,9</b>	<b>93,21</b>
<b>%ADN</b>			<b>139%</b>			

Menú	Gramos	Medida casera	Día 2			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevos picados con jamón	110	1 tz	139,5	13,39	6,77	5,19
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2	7,2	2
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Pan Baguette	100	1/4 tz	243	8,2	0,7	49,5
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
Sandía Picada	165	1 tz	49,5	1,01	0,25	12,46
<b>Total</b>			<b>940,4</b>	<b>40,68</b>	<b>22,6</b>	<b>142,71</b>
<b>%ADN</b>			<b>188%</b>			

**Tiempo de alimentación : DESAYUNO**

<b>Martes</b>				
<b>Dieta corriente</b>				
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida</b>	<b>Energía</b>	<b>Prot</b>
		<b>casera</b>	<b>(Kcal)</b>	<b>(g)</b>
Huevos picados con jamón	110	1 tz	139,5	13,3
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4
Pan Baguette	100	1/4 tz	243	8,2
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68
Sandía Picada	165	1 tz	49,5	1,01
<b>Total</b>			<b>940,4</b>	<b>40,6</b>
<b>Costos de plato</b>				
<b>Ingrediente</b>	<b>peso</b>	<b>fracción</b>	<b>peso</b>	<b>facto</b>
	<b>bruto(gr)</b>	<b>comestible</b>	<b>neto (gr)</b>	<b>conversion</b>
Huevos picados con jamón				
Huevo	62	0,88	56,7424	1,04
Jamón	60	1	126,6	2,11
<b>subtotal</b>				

Gallo Pinto				
Arroz	54	1	54	0,45
Frijoles	16,8	1	16,8	0,28
Mantequilla	250	1	250	1
Cebolla	6	0,91	6	1
Chile dulce	2	0,82	2	1
Apio	5	0,89	5	1
Culantro castilla	5		5	1
Ajo	2	0,94	2	1
Sal	2	1	2	1
Sazonador	2	1	2	1
<b>subtotal</b>				
Acompañamientos				
Natilla	40	1	40	1
Pan Baguette	100	1	100	1
Sandía Picada	317,3076923	0,52	165	1
<b>subtotal</b>				
<b>Total</b>				

Menú	Gramos	Medida casera	Día 3			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevos picados con jamón	110	1 tz	139,5	13,39	6,77	5,19
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2	7,2	2
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Pan Baguette	100	1/4 tz	243	8,2	0,7	49,5
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
Sandía Picada	165	1 tz	49,5	1,01	0,25	12,46
<b>Total</b>			<b>940,4</b>	<b>40,68</b>	<b>22,6</b>	<b>142,71</b>
<b>%ADN</b>			<b>188%</b>			

Menú	Gramos	Medida casera	Día 4			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Rebanada de queso Turrialba	97	1 rebanada	103,8	14,61	4,2	1,15
Bollo de pan casero	95	1 unidad	235	8	2	52
Cereal	60	1 tz	216,6	3,97	0,35	52,27
Leche	240	1 tz	120	7,92	4,73	11,23
Jugo de naranja con zanahoria	120	1/2 tz	108	1,68	0,48	24,96
Bananos/fresas	163	1/2 tz	116,57	1,57	0,52	29,65
<b>Total</b>			<b>899,97</b>	<b>37,75</b>	<b>12,28</b>	<b>171,26</b>
<b>%ADN</b>			<b>180%</b>			

Día 5						
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Omelette con jamón de pavo, queso y hongos naturales	215	1 tz	281,7	35,53	12,57	5,13
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Pan casero	95	1 unidad	235	8	2	52
Jugo de frutas	200	3/4 tz	94	0	0	25
Uvas negras	60	1/4 tz	40,2	0,38	0,21	10,29
<b>Total</b>			<b>971,3</b>	<b>58,31</b>	<b>21,98</b>	<b>141,02</b>
<b>%ADN</b>			<b>194%</b>			

Día 6						
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevos con tomate	120	1/2 tz	84	6,69	5,12	2,69
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Plátanos con queso	70	1/4 unidad	122,5	3,43	5,36	17,08
Tostadas	40	2 rebanadas	124	4	1	23
Jugo de naranja natural	120	1/2 tz	108	1,68	0,48	24,96
Ensalada de frutas	120	1/2 tz	86,4	0,44	0,12	22,51
Yogurt	120	1/2 tz	118,8	4,78	1,38	22,37
<b>Total</b>			<b>964,1</b>	<b>35,42</b>	<b>20,66</b>	<b>161,21</b>
<b>%ADN</b>			<b>193%</b>			

Menú	Gramos	Medida casera	Día 7			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevos con salchichas en salsa	120	1/2 tz	188,6	11,74	12,98	5,73
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Pan casero	95	1 unidad	235	8	2	52
Jugo de naranja	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
Kiwi con fresas	80	1/2 tz	40,1	0,77	0,35	9,63
Yogurt	120	1/2 tz	118,8	4,78	1,38	22,37
<b>Total</b>			<b>1010,9</b>	<b>41,37</b>	<b>24,39</b>	<b>163,29</b>
<b>%ADN</b>			<b>202%</b>			

Fuente: Elaboración propia (2018)

**Anexo 41. Plantilla para cálculo de valor cuantitativo para desayuno de servicio de alimentos Nutririco.**

Menú	Gramos	Medida utilizada	Día 1			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Gallo Pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Queso Turrialba	97	1 rebanada	103,8	14,61	4,2	1,15
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2	7,2	2
Huevo	50	1 unidad	73,5	6,29	4,97	0,39
Mortadela	60	Porcionador 2oz	66	7,1	1,8	4,8
Tocineta	60	Porcionador 2oz	324,6	22,22	25,07	0,86
Pancake (Con miel o salsa de mora)	31	1 unidad pequeña	82,77	2,71	2,56	11,89
Rebanada de piña	108	1 rebanada	55,08	0,57	0,12	14,58
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
<b>Total</b>			<b>1214,15</b>	<b>71,58</b>	<b>53,6</b>	<b>109,23</b>
<b>%ADN</b>			<b>243%</b>			

Menú	Gramos	Medida casera	Día 2			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Gallo Pinto	180	6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Queso Turrialba	97	1/2 tz	103,8	14,61	4,2	1,15
Natilla	90	2oz	80	2	7,2	2
Huevo	50	1 unidad	73,5	6,29	4,97	0,39
Mortadela	60	2 oz	66	7,1	1,8	4,8
Tocineta	60	2 oz	324,6	22,22	25,07	0,86
Prensada de jamón y queso	120	1/2 tz	238,6	24,12	7,48	17,67
Jugo de naranja natural	240	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
Sandía	165	1 tz	49,5	1,01	0,25	12,46
<b>Total</b>			<b>1364,4</b>	<b>93,43</b>	<b>58,65</b>	<b>112,89</b>
<b>%ADN</b>			<b>273%</b>			

Día 3						
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Huevo	50	1 unidad	73,5	6,29	4,97	0,39
Queso Turrialba	97	1 rebanada	103,8	14,61	4,2	1,15
Queso mozzarella	33	2 cdas	57,09	8,04	2,31	0,63
Tocineta	60	Porcionador 2oz	324,6	22,22	25,07	0,86
Cebolla	31	2 cdas	13,95	0,43	0,06	3,01
Natilla	90	Porcionador 2oz	80	2	7,2	2
Granadilla	21	1 1/2 cda	19,74	0,5	0,59	3,63
Hashbrown	141	1 tz	300	2	18	32
Pan	100	1/4 tz	243	8,2	0,7	49,5
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
<b>Total</b>			<b>1644,08</b>	<b>80,37</b>	<b>70,78</b>	<b>166,73</b>
<b>% ADN</b>			<b>328%</b>			

Día 4						
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Gallo pinto	180	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Salchichón en salsa	153	1/2 tz	377,91	23,41	30,4	1,12
Queso	97	1 rebanada	103,8	14,61	4,2	1,15
Huevo	50	1 unidad	73,5	6,29	4,97	0,39
Jamonada	60	Porcionador 2oz	66	7,1	1,8	4,8
tocineta	60	Porcionador 2oz	324,6	22,22	25,07	0,86
espinaca	10	1 cda	2,3	0,29	0,04	0,36
Papaya	143	1 tz	40,05	1,14	0,14	9,87
Yogurt	125	1/2 tz	123,75	4,97	1,44	23,3
Jugo de naranja natural	120	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
<b>Total</b>			<b>1540,31</b>	<b>96,11</b>	<b>75,74</b>	<b>115,41</b>
<b>%ADN</b>			<b>308%</b>			

Menú	Gramos	Medida casera	Día 5			
			Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevo	50	1 unidad	73,5	6,29	4,97	0,39
Jamonada	25	Porcionador 2oz	66	7,1	1,8	4,8
Chile dulce	20	1 cda	5,2	0,2	0,06	1,21
Cebolla	20	1 cda	9	0,28	0,04	1,94
Rollos de jamón con queso	106	1/2 tz	189	14	11	7
Gallo pinto	109	Porcionador 6oz	320,4	14,4	7,2	48,6
Queso	97	1 rebanada	103,8	14,61	4,2	1,15
Chorizo	100	1 tz	278	15,8	22,8	1,1
Sandía	165	1 tz	49,5	1,01	0,25	12,46
<b>Total</b>			<b>1094,4</b>	<b>73,69</b>	<b>52,32</b>	<b>78,65</b>
<b>% de ADN</b>			<b>218%</b>			

Fuente: elaboración propia (2018).

**Anexo 42. Menú actual semanal de dieta corriente para almuerzo y cena del servicio de alimentos de cocina central**

<b>Semana 1</b>						
<b>Lunes</b>						
<b>Almuerzo</b>						
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Cordon Blue empanizado en salsa blanca	350	1 tz	621	38	19	74
Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Zanahoria con vainicas salteadas	60	1/2tz	25	2	0	5
Verde	80	1tz	25	2	0	5
Papaya	90	1/2 tz	35,1	0,55	0,12	8,83
Mora	240	1tz	139,2	0,55	0,19	35,18
Caldo sin carne y sin vegetales	240	1 tz	0	0	0	0
<b>Total</b>			<b>935,7</b>	<b>44,7</b>	<b>22,66</b>	<b>141,54</b>
<b>% de ADN</b>			<b>156 %</b>			

<b>Semana 1</b>							
<b>Lunes</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Arroz con camarones	250	1 tz	337,5	13,03	3,65	61,43
Acompañamiento	Papas fritas	60	1/2tz	199,37	2,35	10,6	23,4
Guarnición	Cocoros salteados con mantequilla	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Turró de maní	40	1 unidad	152,8	1,84	3,24	30,8
Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92
<b>Total</b>			<b>861,07</b>	<b>19,7</b>	<b>17,63</b>	<b>158,55</b>	
<b>% de ADN</b>			<b>172 %</b>				

		Semana 1 Martes Almuerzo					
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Trocitos de pescado en salsa	200	1 tz	372	42	21	2
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Minizapallos	60	1/2tz	18	0,36	0,12	4,56
Ensalada	Repollo, zanahoria, cebollino, mayonesa y limón	60	1/2 tz	55,8	0,62	3,88	5,32
Postre	Pera	78	1 unidad	40,56	0,16	0,16	10,61
Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,36
<b>Total</b>				<b>773,96</b>	<b>46,57</b>	<b>25,75</b>	<b>89,55</b>
<b>% de ADN</b>				<b>129 %</b>			

		Semana 1 Martes Cena					
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Consomé de res claro	240	1 tz	0	0	0	0
Plato principal	Estofado de res	160	1/2tz	136	16	6	4
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Ayote tierno al vapor	120	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Mousse de maracuyá	40	1/4 tz	84	1	5	10
Fresco	Maracuyá	240	1 tz	129,6	0,84	0,26	33,07
<b>Total</b>				<b>465</b>	<b>21,44</b>	<b>14,61</b>	<b>65,6</b>
<b>% de ADN</b>				<b>93 %</b>			

<b>Semana 1</b>							
<b>Miércoles</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Pollo a la parmesana	260	1 tz	589,2	76,03	28,92	193
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Guiso de chayote	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Lechuga, pepino, tomate cherry y aguacate	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Ciruela	65	1 unidad	29,9	0,45	0,18	7,42
Fresco	Crema	240	1 tz	196,8	8,74	4,39	30,53
<b>Total</b>				<b>1011,9</b>	<b>92,22</b>	<b>33,79</b>	<b>272,65</b>
<b>% de ADN</b>				<b>169 %</b>			

<b>Semana 1</b>							
<b>Miércoles</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Crema de vegetales	240	1 tz	108	3	6	24
Harina	Burritos mudos	300	1 unidad	609	24,3	18,87	88,65
Guarnición	Brócoli y zanahoria salteados	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Postre	Arroz con leche	60	1/4tz	99,6	1,73	1,32	19,91
Fresco	Jamaica	240	1 tz	45,6	1,08	0,39	11,11
<b>Total</b>				<b>878,65</b>	<b>31,23</b>	<b>26,77</b>	<b>147,04</b>
<b>% de ADN</b>				<b>175 %</b>			

**Semana 1  
Jueves  
Almuerzo**

<b>Menú</b>		<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Costilla de cerdo en salsa BBQ	250	1 tz	703	43	59	0
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Escalopín verde con chilotes	60	1/2tz	25	2	0	5
Ensalada	Repollo verde y morado, pepino, cebolla y apio	60	1/2 tz	12,5	1	0	2,5
Postre	Uvas verdes	55	1/2 tz	36,85	0,35	0,19	9,43
Fresco	Fresa	240	1 tz	76,8	1,61	0,72	18,43
<b>Total</b>				<b>1000,15</b>	<b>50,96</b>	<b>60,21</b>	<b>67,06</b>
<b>% de ADN</b>				<b>167 %</b>			

**Semana 1  
Jueves  
Cena**

<b>Menú</b>		<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Minestrone de pollo	240	1 tz	213,6	0,48	23,52	0
Plato principal	Lasaña de pollo	200	1 tz	306	15	16	24
Guarnición	Zuchinni	60	1/2 tz	9,6	0,38	0,03	2,36
Postre	Gelatina	130	1/4 tz	100	1	2	20
Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
<b>Total</b>				<b>734,8</b>	<b>17,03</b>	<b>41,62</b>	<b>73,36</b>
<b>% de ADN</b>				<b>147 %</b>			

<b>Semana 1</b>						
<b>Viernes</b>						
<b>Almuerzo</b>						
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Rollos de pescado rellenos de vegetales	210	1 tz	250	23	7	6
Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Chayote y zanahoria	60	1/2 tz	25	2	0	5
Palmito	60	1/2 tz	25	2	0	5
Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
Limón	240	1 tz	122,4	0,05	0	32,02
<b>Total</b>			<b>601,1</b>	<b>30,71</b>	<b>7,46</b>	<b>87,95</b>
<b>% de ADN</b>			<b>100 %</b>			

<b>Semana 1</b>							
<b>Viernes</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Sopa	Crema de papa con puerros	240	1 tz	173	4	7	22
Plato principal	Lengua en salsa	175	1/2 tz	497	33,76	39,03	2
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Acompañamiento	Frijoles arreglados	70	1/2 tz	84	5,5	0,64	14,64
Guarnición	Picadillo de ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Torta chilena	70	1/4 tz	302	16	13	31
Fresco	Frutas	240	1 tz	124,8	0,31	0,07	33,48
<b>Total</b>			<b>1351,8</b>	<b>64,57</b>	<b>60,04</b>	<b>139,82</b>	
<b>% de ADN</b>			<b>270 %</b>				

<b>Semana 1</b>							
<b>Sábado</b>							
<b>Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Olla de carne	240	1 tz	232,8	10,78	7,49	30,82
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Postre	Kiwi	45	1 unidad	27,45	0,51	0,23	6,6
Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
<b>Total</b>				<b>476,45</b>	<b>15,39</b>	<b>8,27</b>	<b>86,78</b>
<b>% de ADN</b>				<b>79 %</b>			

<b>Semana 1</b>							
<b>Sábado</b>							
<b>Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Crema de espárragos	240	1 tz	27,45	0,51	0,23	6,6
Plato principal	Trozos de pollo en salsa agridulce	200	1/2 tz	203	32	3	12
Harina	duquesa de papa con queso	125	1 unidad	332,4	9,95	27,56	11,8
Guarnición	Cocoros con olores	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Atol de piña	60	1/2 tz	180	0	0	45
Fresco	Fresa en leche	240	1 tz	211,2	7,68	3,84	37,58
<b>Total</b>				<b>979,05</b>	<b>52,14</b>	<b>34,63</b>	<b>117,98</b>
<b>% de ADN</b>				<b>195 %</b>			

**Semana 1  
Domingo  
Almuerzo**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Garbanzos con pollo	80	1/2 tz	95,2	6,54	1,54	13,98
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Hongos salteados con espárragos naturales	75	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Pico de gallo	60	1 tz	25	2	0	5
Postre	Nectarina	57	1 unidad	25,08	0,6	0,18	6,01
Fresco	Naranjilla	240	1 tz	132	0,24	0,02	34,03
<b>Total</b>				<b>448,28</b>	<b>14,38</b>	<b>2,04</b>	<b>95,72</b>
<b>% de ADN</b>				<b>74 %</b>			

**Semana 1  
Domingo  
Cena**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Crema de camote	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Salmón	275	1 tz	180	28	8	0
Harina	Papa asada	61	1 unidad mediana	201	2	5	37
Guarnición	Escalopín verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Flan de vainilla	58	1/4 tz	64,96	1,66	10,83	0,06
Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92
<b>Total</b>				<b>777,36</b>	<b>40,14</b>	<b>25,97</b>	<b>109,98</b>
<b>% de ADN</b>				<b>155 %</b>			

		Semana 2 Lunes Almuerzo					
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Lonjitas de cerdo en salsa agri dulce	300	1 tz	372	63	12	3
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Zapallo y zanahoria	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Ensalada verde	60	1 tz	25	2	0	5
Postre	Manzana roja	95	1 unidad	84,55	0,66	0,28	22,33
Fresco	Melocotón	240	1 tz	120	0	0	30
<b>Total</b>				<b>772,55</b>	<b>70,66</b>	<b>12,58</b>	<b>97,03</b>
<b>% de ADN</b>				<b>129 %</b>			

		Semana 2 Lunes Cena					
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de verduras	240	1 tz	108	3	6	24
Plato principal	Pescado con vegetales	200	1 tz	300	23	6	15
Harina	Puré de yuca con zanahoria	75	1/2 tz	80	3	1	15
Guarnición	Minizanahorias, tomate cherry y zuchinni	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Cajeta de coco	30	1 unidad	133	2	10	11
Fresco	Crema	240	1 tz	196,8	8,74	4,39	30,53
<b>Total</b>				<b>842,8</b>	<b>41,74</b>	<b>27,39</b>	<b>100,53</b>
<b>% de ADN</b>				<b>168 %</b>			

		<b>Semana 2</b>					
		<b>Martes</b>					
		<b>Almuerzo</b>					
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Arroz con camarones	250	1 tz	337,5	13,03	3,65	61,43
Guarnición	Escalopín amarillo y ayote tierno	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Huevo duro relleno de ensalada	78	1/2 unidad	62,5	5	1	7,5
Postre	Pera	78	1 unidad	40,56	0,16	0,16	10,61
Fresco	Piña con arroz	240	1 tz	144	0,12	0,02	37,39
<b>Total</b>				<b>609,56</b>	<b>20,31</b>	<b>4,83</b>	<b>121,93</b>
<b>% de ADN</b>				<b>102 %</b>			

		<b>Semana 2</b>					
		<b>Martes</b>					
		<b>Cena</b>					
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Sopa de res claro	240	1 tz	144	7,54	6,43	14,06
Plato principal	Pechuga rellena de manzana y queso	320	1 tz	467,35	83,48	10,75	4,05
Harina	Puré de papa	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Brócoli y coliflor gratinada	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Postre	Gelatina con helados	135	1/2 tz	167,1	3,02	6,6	24,8
Fresco	Naranja	240	1 tz	108	1,68	0,48	24,96
<b>Total</b>				<b>849,3</b>	<b>90,9</b>	<b>21,37</b>	<b>70,71</b>
<b>% de ADN</b>				<b>170 %</b>			

<b>Semana 2</b>							
<b>Miércoles</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Filete de pescado con salsa de piña	225	1 tz	562	52,5	37,5	20
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Guiso de chayote y maíz dulce	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Manzana y papa	68	1/2 tz	73,44	1,01	2,87	11,44
Postre	Fresas	79	1 tz	60	0	0	15
Fresco	Horchata	240	1 tz	206	8	2	33
<b>Total</b>				<b>1072,44</b>	<b>66,51</b>	<b>42,67</b>	<b>116,14</b>
<b>% de ADN</b>				<b>179 %</b>			

<b>Semana 2</b>							
<b>Miércoles</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Sopa	Sopa de pollo	240	1 tz	232,8	12,26	14,69	12,41
Plato principal	Filet mignon	150	1/2 tz	227	22	15	0
Harina	Puré de yuca	120	1/2 tz	80	3	1	15
Guarnición	Minizuchinni, mini escalopín verde y zanahoria	60	1/2 tz	9,6	0,38	0,03	2,36
Postre	Compota de frutas	45	1/4 tz	21,73	0,16	0,11	5,72
Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
<b>Total</b>				<b>710,33</b>	<b>38,35</b>	<b>31,02</b>	<b>70,67</b>
<b>% de ADN</b>				<b>142 %</b>			

Semana 2							
Jueves							
Almuerzo							
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Plato principal	Pollo a la parrilla	210	1 tz	380	57,86	14,82	0
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Zuchinni	60	1/2 tz	9,6	0,38	0,03	2,36
Ensalada	Caprese	60	1/2 tz	139	9	1	8
Postre	Banano	97	1 unidad	86,33	1,06	0,32	22,15
Fresco	Limón	240	1 tz	18	0	0	4
<b>Total</b>				<b>778,93</b>	<b>71,3</b>	<b>16,47</b>	<b>68,21</b>
<b>% de ADN</b>				<b>130 %</b>			

Semana 2							
Jueves							
Cena							
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Plato principal	Lomito relleno	225	1 tz	148	16	5	5
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Escalopín verde y amarillo	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Palmito	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Uvas rojas	55	1/2 tz	36,85	0,35	0,19	9,43
Fresco	Carambola	240	1 tz	108	0,26	0,07	27,48
<b>Total</b>				<b>488,85</b>	<b>23,61</b>	<b>5,56</b>	<b>83,61</b>
<b>% de ADN</b>				<b>81 %</b>			

Semana 2							
Viernes							
Almuerzo							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de ayote	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Pavo	195	1 tz	263,25	58,62	1,44	0
Harina	Puré de papa	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Zanahoria y vainicas	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Arroz con leche	60	1/4tz	99,6	1,73	1,32	19,91
Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
<b>Total</b>				<b>708,45</b>	<b>71,05</b>	<b>8,36</b>	<b>86,1</b>
<b>% de ADN</b>				<b>142 %</b>			

Semana 2							
Viernes							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Estofado de garbanzos con cerdo	120	1/2 tz	165,6	10	4,62	21,1
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	KFC	60	1/2 tz	93	1	7	6
Postre	Ciruela	65	1 unidad	29,9	0,45	0,18	7,42
Fresco	Frutas	240	1 tz	60	0	0	15
<b>Total</b>				<b>519,5</b>	<b>16,45</b>	<b>12,1</b>	<b>86,22</b>
<b>% de ADN</b>				<b>87 %</b>			

Semana 2							
Sábado							
Almuerzo							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de papa	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Filet de atún a las hierbas	120	1 tz	291	8	14	34
Harina	Papa asada	61	1 unidad mediana	201	2	5	37
Guarnición	Chayote y zanahoria	60	1/2tz	25	2	0	5
Postre	Melocotón con helado	110	1/2 tz	150	2,64	7,2	20,34
Fresco	Sandía	240	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
<b>Total</b>				<b>859,7</b>	<b>21,3</b>	<b>28,36</b>	<b>134,57</b>
<b>% de ADN</b>				<b>172 %</b>			

Semana 2							
Sábado							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de espárragos	240	1 tz	35	5	0	9
Plato principal	Muslo de pollo en salsa blanca	200	1 tz	435	70	22	20
Harina	Puré de camote	85	1/2 tz	80	3	1	15
Guarnición	Zapallo con zanahoria	60	1/2tz	18	0,36	0,12	4,56
Postre	Tres leches	75	1/2 tz	380	8	12	60
Fresco	Pera	78	1 unidad	40,56	0,16	0,16	10,61
<b>Total</b>				<b>988,56</b>	<b>86,52</b>	<b>35,28</b>	<b>119,17</b>
<b>% de ADN</b>				<b>198 %</b>			

**Semana 2  
Domingo  
Almuerzo**

253

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Lomito en salsa de hongos	225	1 tz	148	16	5	5
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Tomate cherry y vainica	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Chile dulce, cebolla morada y lechuga	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
<b>Total</b>				<b>544,47</b>	<b>24,62</b>	<b>5,92</b>	<b>97,58</b>
<b>% de ADN</b>				<b>91 %</b>			

**Semana 2  
Domingo  
Cena**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Soda	Crema de zanahoria	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Deditos de pescado empanizado en salsa de mostaza miel	184	1 tz	300	21	15	21
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Trozos de chayote	60	1/2tz	25	2	0	5
Postre	Flan	58	1/4 tz	64,96	1,66	10,83	0,06
Fresco	Manzana	240	1 tz	116	1	0	28
<b>Total</b>				<b>756,36</b>	<b>33,26</b>	<b>31,18</b>	<b>97,59</b>
<b>% de ADN</b>				<b>151 %</b>			

Semana 3							
Lunes							
Almuerzo							
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Plato principal	Arroz con carne	240	1 tz	369,6	16,8	9,41	52,63
Harina							
Guarnición	Brócoli con zanahoria	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Ensalada	Rusa	60	1/2 tz	79,8	1,82	4,32	8,83
Postre	Manzana roja	95	1 unidad	84,55	0,66	0,28	22,33
Fresco	Limón	240	1 tz	122,4	0,05	0	32,02
<b>Total</b>				<b>672,8</b>	<b>20,45</b>	<b>14,2</b>	<b>119,18</b>
<b>% de ADN</b>				<b>112 %</b>			

Semana 3							
Lunes							
Cena							
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Sopa	Crema de ayote	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Pollo a la plancha	200	1 tz	486,6	54,58	28,42	0
Harina	Puré de papa	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Vainicas	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Flan	58	1/4 tz	64,96	1,66	10,83	0,06
Fresco	Piña con arroz	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
<b>Total</b>				<b>882,04</b>	<b>66,41</b>	<b>44,72</b>	<b>63,17</b>
<b>% de ADN</b>				<b>176 %</b>			

<b>Semana 3</b>							
<b>Martes</b>							
<b>Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Fajitas de res	130	1/2 tz	252,2	21,76	16,28	3,76
Harina	Arroz con almendras	124	1/2 tz	149	3	2	31,7
Guarnición	Mini zucchini y chilotes	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
Fresco	Fresa	240	1 tz	76,8	1,61	0,72	18,43
<b>Total</b>				<b>560,7</b>	<b>31,03</b>	<b>19,16</b>	<b>72,12</b>
<b>% de ADN</b>				<b>93 %</b>			

<b>Semana 3</b>							
<b>Martes</b>							
<b>Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Sopa de pescado	240	1 tz	74,4	3,62	1,08	13,25
Plato principal	Muslo de pollo al horno	200	1 tz	415	70	22	20
Harina	Papas salteadas	75	1/2 tz	80	3	1	15
Guarnición	Escalopín verde con mini zapallo	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Tres leches	75	1/2 tz	380	8	12	60
Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
<b>Total</b>				<b>1113,6</b>	<b>87,17</b>	<b>36,27</b>	<b>148,43</b>
<b>% de ADN</b>				<b>186 %</b>			

		<b>Semana 3</b>					
		<b>Miércoles</b>					
		<b>Almuerzo</b>					
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Salmón	275	1 tz	180	28	8	0
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Hongos, espárragos naturales y zanahoria	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	KFC	60	1/2 tz	93	1	7	6
Postre	Pera	78	1 unidad	40,56	0,16	0,16	10,61
Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
<b>Total</b>				<b>554,76</b>	<b>35,26</b>	<b>15,71</b>	<b>70,97</b>
<b>% de ADN</b>				<b>93 %</b>			

		<b>Semana 3</b>					
		<b>Miércoles</b>					
		<b>Cena</b>					
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Sopa	Sopa de pollo	240	1 tz	232,8	12,26	14,69	12,41
Plato principal	Carne mechada	210	1 tz	302,4	20,24	21,15	7,83
Harina	Puré de camote y papa	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Zuchini con tomate cherry	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Miel de ayote	40	1/4 tz	160	6	2	30
Fresco	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
<b>Total</b>				<b>843,3</b>	<b>42,76</b>	<b>41,35</b>	<b>77</b>
<b>% de ADN</b>				<b>169 %</b>			

<b>Semana 3</b>							
<b>Jueves</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Espaguetti con pollo en salsa blanca	250	1 tz	246	19,45	4,29	30,86
Harina							
Guarnición	Zanahoria y brócoli	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Ensalada	Verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Melocotón	56	1 unidad	24,08	0,45	0,06	6,22
Fresco	Maracuyá	240	1tz	129,6	0,84	0,26	33,07
<b>Total</b>				<b>441,13</b>	<b>23,86</b>	<b>4,8</b>	<b>78,52</b>
<b>% de ADN</b>				<b>74 %</b>			

<b>Semana 3</b>							
<b>Jueves</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Sopa	Miniestrone de pollo	240	1 tz	213,6	0,48	23,52	0
Plato principal	Pescado relleno	200	1 tz	300	23	6	15
Harina	Papa asada	61	1 unidad mediana	201	2	5	37
Guarnición	Ayote sazón	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7
Postre	Gelatina con leche condensada	60	1/2.ªza	190,5	3,9	0	45,2
Fresco	Frutas	240	1 tz	60	0	0	15
<b>Total</b>				<b>987,6</b>	<b>29,83</b>	<b>34,67</b>	<b>117,9</b>
<b>% de ADN</b>				<b>198 %</b>			

Semana 3							
Viernes							
Almuerzo							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Pastel de palmito	175	1 tz	181,5	7,19	5,57	25,29
Guarnición	Guiso de chayote	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Repollo verde, morado, pepino, cebolla y apio	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Uvas verdes	55	1/2 tz	36,85	0,35	0,19	9,43
Fresco	Carambola	240	1 tz	74,4	2,5	0,79	16,15
<b>Total</b>				<b>342,75</b>	<b>14,04</b>	<b>6,55</b>	<b>60,87</b>
<b>% de ADN</b>				<b>57 %</b>			

Semana 3							
Viernes							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de verduras	240	1 tz	108	3	6	24
Plato principal	Cordon blue	350	1 tz	621	38	19	74
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Brócoly coliflor	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Postre	Compota de frutas	45	1/4 tz	21,73	0,16	0,11	5,72
Fresco	Naranja	240	1 tz	132	0,24	0,02	34,03
<b>Total</b>				<b>1045,18</b>	<b>45,52</b>	<b>25,62</b>	<b>172,82</b>
<b>% de ADN</b>				<b>209 %</b>			

Semana 3							
Sábado							
Almuerzo							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Chuleta de cerdo	260	1 tz	663	68,35	41,05	0
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Chilote con escalopín verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Palmito	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
Fresco	Tamarindo	240	1 tz	143	0	0	37
<b>Total</b>				<b>1041,27</b>	<b>75,4</b>	<b>44,95</b>	<b>84,41</b>
<b>% de ADN</b>				<b>174 %</b>			

Semana 3							
Sábado							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de hongos	240	1 tz	108	3	6	24
Plato principal	Pollo empanizado	280	1 tz	314	67	5	1
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Zuchinni	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Arroz con leche	60	1/4tz	99,6	1,73	1,32	19,91
Fresco	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
<b>Total</b>				<b>747,68</b>	<b>77,3</b>	<b>12,74</b>	<b>96,19</b>
<b>% de ADN</b>				<b>150 %</b>			

<b>Semana 3 Domingo Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Estofado de res	206	1 tz	546,48	54,73	34,73	0
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Vainica china y hongos	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Mediterránea	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Helado	75	1/2tz	150,75	2,63	8,25	17,7
Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,66
<b>Total</b>				<b>1034,83</b>	<b>64,79</b>	<b>43,57</b>	<b>95,06</b>
<b>% de ADN</b>				<b>173 %</b>			

<b>Semana 3 Domingo Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Sopa de pescado	240	1 tz	74,4	3,62	1,08	13,25
Plato principal	Pescado al ajillo	250	1 tz	300	20	7	40
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Escalopines amarillos, zanahoria y chilotes	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Atol de piña	60	1/2 tz	180	0	0	45
Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
<b>Total</b>				<b>775,4</b>	<b>27,39</b>	<b>11,5</b>	<b>143,78</b>
<b>% de ADN</b>				<b>155 %</b>			

<b>Semana 4</b>							
<b>Lunes</b>							
<b>Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Lengua en salsa	175	1/2 tz	497	33,76	39,03	2
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Zanahoria con minizapallo	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Melocotón	56	1 unidad	24,08	0,45	0,06	6,22
Fresco	Manzana	240	1 tz	116	1	0	28
<b>Total</b>				<b>833,08</b>	<b>42,21</b>	<b>39,39</b>	<b>77,92</b>
<b>% de ADN</b>				<b>139 %</b>			

<b>Semana 4</b>							
<b>Lunes</b>							
<b>Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Sopa de pollo	240	1 tz	232,8	12,26	14,69	12,41
Plato principal	Camarones empanizados	165	1 tz	172	6	3	31
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Zuchinni en juliana	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Arrollado de leche condensada	60	1 unidad	185	3	6	20
Fresco	Crema	240	1 tz	196,8	8,74	4,39	30,53
<b>Total</b>				<b>902</b>	<b>33,6</b>	<b>31,43</b>	<b>112,47</b>
<b>% de ADN</b>				<b>180 %</b>			

Semana 4							
Martes							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de papa con puerros	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Pavo al horno	195	1 tz	263,25	58,62	1,44	0
Harina	Puré de papa y camote	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Hongos con tomate cherry	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Gelatina	60	1/2.ªza	190,5	3,9	0	45,2
Fresco	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
<b>Total</b>				<b>784,23</b>	<b>72,69</b>	<b>6,91</b>	<b>108,31</b>
<b>% de ADN</b>				<b>156 %</b>			

Semana 4							
Miércoles							
Cena							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Consomé de res claro	240	1 tz	144	7,54	6,43	14,06
Plato principal	Medallones de lomito en salsa	225	1 tz	148	16	5	5
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Escalopín verde con minizapallo	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Budín cubierto de dulce de leche	50	1/4 tz	77	0	2	7,5
Fresco	Limón	240	1 tz	122,4	0,05	0	32,02
<b>Total</b>				<b>662,4</b>	<b>28,59</b>	<b>13,73</b>	<b>95,28</b>
<b>% de ADN</b>				<b>110 %</b>			

<b>Semana 4</b>							
<b>Jueves</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Plato principal	Muslo de pollo al horno en salsa de manzana	200	1 tz	435	70	22	20
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Zuchinni	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Escabeche	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Pera	78	1 unidad	40,56	0,16	0,16	10,61
Fresco	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
<b>Total</b>				<b>704,26</b>	<b>77,82</b>	<b>22,62</b>	<b>80,54</b>
<b>% de ADN</b>				<b>117 %</b>			

<b>Semana 4</b>							
<b>Jueves</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
Sopa	Crema de verduras	240	1 tz	108	3	6	24
Plato principal	Espaguetti con albóndigas	240	1 tz	235	13	4	30
Guarnición	Chayote con chilote	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Pie de manzana	120	1 unidad pequeña	280	2	15	40
Fresco	Tamarindo	240	1 tz	43,2	0,07	0,02	11,02
<b>Total</b>				<b>691,2</b>	<b>20,07</b>	<b>25,02</b>	<b>110,02</b>
<b>% de ADN</b>				<b>138 %</b>			

<b>Viernes Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Pescado empanizado	225	1 tz	562	52,5	37,5	15
Harina	Puré	80	1/2 tz	90,4	1,6	3,35	13,53
Guarnición	Brócoli y coliflor	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
Ensalada	Verde	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Suspiros	20	1/4 tz	118	1	0	30
Fresco	Naranja	240	1 tz	132	0,24	0,02	34,03
<b>Total</b>				<b>943,85</b>	<b>58,46</b>	<b>41,06</b>	<b>100,93</b>
<b>% de ADN</b>				<b>157 %</b>			

<b>Semana 4 Viernes Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Crema de ayote	240	1 tz	160	6	2	30
Plato principal	Pastel de yuca con carne	200	1 tz	355	14	5	30
Harina							
Guarnición	Vainica con zanahoria	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Gelatina	60	1/2.ªza	190,5	3,9	0	45,2
Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
<b>Total</b>				<b>836,1</b>	<b>26,07</b>	<b>7,07</b>	<b>137,2</b>
<b>% de ADN</b>				<b>167 %</b>			

<b>Sábado Almuerzo</b>							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Plato principal	Pollo en salsa de hongos	260	1 tz	314,6	58,44	6,24	2,76
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Cocoros y chilotes	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	frijoles blancos	65	1/2 tz	76,05	4,72	0,19	14,26
Postre	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,66
<b>Total</b>				<b>773,45</b>	<b>69,69</b>	<b>7,27</b>	<b>107,04</b>
<b>% de ADN</b>				<b>129 %</b>			

<b>Semana 4 Sábado Cena</b>							
Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Sopa	Crema de espárragos	240	1 tz	108	3	6	24
Plato principal	Salmón a la plancha	275	1 tz	180	28	8	0
Harina	Puré de yuca	120	1/2 tz	80	3	1	15
Guarnición	Hongos, espárragos naturales y tomate cherry	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Compota de pera	45	1/4 tz	21,73	0,16	0,11	5,72
Fresco	Mora en leche	240	1 tz	240	7,56	3,74	45
<b>Total</b>				<b>654,73</b>	<b>43,72</b>	<b>18,85</b>	<b>94,72</b>
<b>% de ADN</b>				<b>131 %</b>			

<b>Semana 4 Domingo Almuerzo</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Plato principal	Arroz con mariscos	240	1 tz	324	12,5	3,5	58,97
Guarnición	Zuchinni, cebolla y chile	60	1/2 tz	25	2	0	5
Ensalada	Mediterránea	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Crema catalana	135	1/2 tz	184	5	7	25
Fresco	Limón	240	1 tz	122,4	0,05	0	32,02
<b>Total</b>				<b>680,4</b>	<b>21,55</b>	<b>10,5</b>	<b>125,99</b>
<b>% de ADN</b>				<b>113 %</b>			

<b>Semana 4 Domingo Cena</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>
Sopa	Sopa de pollo	240	1 tz	232,8	12,26	14,69	12,41
Plato principal	Lomo de cerdo al horno en salsa de ciruelas	220	1 tz	561	57,84	34,74	0
Harina	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
Guarnición	Ayote tierno con escalopín amarillo	60	1/2 tz	25	2	0	5
Postre	Queque seco y helado	120	1/2 tz	315	3,84	12,06	51,12
Fresco	Cebada	240	1 tz	139,2	2,59	0,53	32,86
<b>Total</b>				<b>1419</b>	<b>81,53</b>	<b>62,32</b>	<b>133,09</b>
<b>% de ADN</b>				<b>284 %</b>			

Fuente: elaboración propia (2018).

**Anexo 43. Plantilla para cálculo de valor cuantitativo para almuerzo de servicio  
de alimentos Nutririco**

		<b>Semana 1</b>						
		<b>Lunes</b>						
<b>Menú</b>		<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Fajitas de pollo oriental	150	3/4 tz	103	15	0	14
	Acomp. 1	Arroz blanco	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles rojos	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano gloria	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote sazón	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7
	Ensalada	Mostaza china, lechuga americana, garbanzos, vegetales mixtos, tomate, cebolla morada	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre Fresco	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
		Naranja con zanahoria	240	1 tz	120	3	3	21
		<b>Total</b>			<b>706,2</b>	<b>27,37</b>	<b>12,49</b>	<b>136,3</b>
		<b>%ADN</b>			<b>118 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Pescado en salsa tártara	250	1 tz	350	31	10	35
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano gloria	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	Brócoli	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
	Ensalada	Mostaza china, lechuga americana, garbanzos, vegetales mixtos, tomate, cebolla morada en vinagre	60	1 tz	13,2	0,62	0,15	2,92
	Postre Fresco	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
		Agua de arroz	240	1 tz	79	1	0	17
		<b>Total</b>			<b>896,35</b>	<b>42,6</b>	<b>16,8</b>	<b>144,62</b>
		<b>%ADN</b>			<b>150 %</b>			

## Semana 1

## Martes

	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	300	1 tz	372	63	12	3	
	Acomp. 1	145	1/2 unidad mediana	160	8	6	19	
	Acomp. 2	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
	Acomp. 3	61	1/4	201	2	5	37	
	Vegetal	47	1/4 tz	10,81	0,86	0,21	1,93	
	Ensalada	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92	
		Lechuga romana, repollo verde, zuchinni rallado, tomate, fresas, vainicas, chile dulce						
	Postre	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66	
	Fresco	240	1 tz	74,4	2,5	0,79	16,15	
		<b>Total</b>			<b>947,03</b>	<b>80,81</b>	<b>28,17</b>	<b>107,06</b>
	<b>%ADN</b>			<b>157 %</b>				
<b>Opción2</b>	Plato principal	200	1 tz	340	25	8	42	
	Acomp. 1	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7	
	Acomp. 2	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
	Acomp. 3	61	1/4	201	2	5	37	
	Vegetal	75	1/2 tz	18	0,47	0,36	3,82	
	Ensalada	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92	
		Lechuga romana, repollo verde, zuchinni rallado, tomate, fresas, vainicas, chile dulce						
	Postre	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23	
	Fresco	240	1 tz	143	0	0	37	
		<b>Total</b>			<b>939,32</b>	<b>34,48</b>	<b>17,74</b>	<b>172,07</b>
	<b>%ADN</b>			<b>157 %</b>				

## Semana 1

## Miércoles

## Menú

			Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Arroz con camarones	250	1 tz	337,5	13,03	3,65	61,43
	Acomp. 2	papas tostadas	60	1/2 tz	330	2	19	39
	Acomp. 3	plátano	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	palitos de zanahoria y zuchinni	120	1/4 tz	12,5	1	0	2,5
	Ensalada	Lechuga frisee y radicchio, fresas, pepino, apio, cuadritos de queso blanco	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	3 leches	190	1/4tz	190	4	6	30
	Fresco	Frutas	240	1 tz	124,8	0,31	0,07	33,48
		<b>Total</b>			<b>1196,42</b>	<b>22,49</b>	<b>36,64</b>	<b>206,33</b>
		<b>%ADN</b>			<b>199 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Bistec encebollado	260	1 Tz	686	68,74	43,63	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	plátano	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	palitos de zanahoria y zuchinni	120	1/4 tz	12,5	1	0	2,5
	Ensalada	Lechuga frisee y radicchio, fresas, pepino, apio, cuadritos de queso blanco	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	3 leches	190	1/4tz	190	4	6	30
	Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92
		<b>Total</b>			<b>1440,52</b>	<b>82,57</b>	<b>58,99</b>	<b>151,44</b>
	<b>%ADN</b>			<b>240 %</b>				

**Semana 1**  
**Jueves**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Tortas de carne en salsa de hongos	265	1 tz	675,75	45,13	41,39	27,98
	Acomp. 1	Arroz con perejil	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Yuca frita	72	1/2 tz	167,76	2,44	7,24	23,51
	Vegetal	Guiso de ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, repollo morado, rábanos, hongos, tomate, maíz, culantro, remolacha rallada	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre Fresco	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
		Maracuyá	240	1 tz	129,6	0,84	0,26	33,07
		<b>Total</b>			<b>1257,81</b>	<b>57,33</b>	<b>53,23</b>	<b>148,16</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>210 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Alitas de pollo	110	3 unidades	273,9	25,06	18,5	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Yuca frita	72	1/2 tz	167,76	2,44	7,24	23,51
	Vegetal	Guiso de ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, repollo morado, rábanos, hongos, tomate, maíz, culantro	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre Fresco	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
		Chan	240	1 tz	72	0,36	0,72	16,37
		<b>Total</b>			<b>838,15</b>	<b>37,66</b>	<b>31,23</b>	<b>112,78</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>140 %</b>			

## Semana 1

## Viernes

		Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Rice and beans con pollo	250	1 tz	491	16	22	56
	Acomp. 3	Plátanos con tapa dulce	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Vainica, zanahoria, mini zuchinni, chilotes, chile y cebolla	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga romana, espinacas, aceitunas verdes, tomate, palmito, chile dulce, gajitos de huevo	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Miel de coco	80	1/2 tz	311	2	11	50
	Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,36
	<b>Total</b>					<b>1170,22</b>	<b>22,58</b>	<b>41,21</b>
<b>% de ADN</b>					<b>195 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Pargo al horno	174	1 tz	214	35	7	15
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátanos con tapa dulce	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Vainica, zanahoria, mini zuchinni, chilotes, chile y cebolla	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga romana, espinacas, aceitunas verdes, tomate, palmito, chile dulce, gajitos de huevo	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Miel de coco	80	1/2 tz	311	2	11	50
	Fresco	Agua de sapo	240	1 tz	60	0	0	15
	<b>Total</b>					<b>1015,62</b>	<b>47,35</b>	<b>27,22</b>
<b>% de ADN</b>					<b>169 %</b>			

		Semana 2						
		Lunes						
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
Opción 1	Plato principal	Costilla de cerdo BBQ	250	1 tz	703	43	59	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Yuca al mojo	50	1/2 tz	248	4	2	35
	Vegetal	Brócoli salteado con chile y cebolla	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
	Ensalada	Lechuga lolo rosa, garbanzos, aceitunas, cuadritos de queso, albahaca, tomate	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
	Fresco	maracuyá	240	1 tz	122,4	0,94	0,12	32,64
	<b>Total</b>				<b>1377,25</b>	<b>56,51</b>	<b>65,78</b>	<b>132,69</b>
	<b>% ADN</b>				<b>230 %</b>			
Opción 2	Plato principal	Pollo gratinado	307	1 1/2 tz	448	40	23	19
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano en miel	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote tierno	60	1/2 tz	14,4	0,6	0,12	3,3
	Ensalada	Lechuga lolo rosa, garbanzos, aceitunas, cuadritos de queso, albahaca, tomate	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
	Fresco	Agua de arroz	240	1 tz	79	1	0	17
	<b>Total</b>				<b>1041,89</b>	<b>51,4</b>	<b>32,89</b>	<b>144,2</b>
	<b>% ADN</b>				<b>174 %</b>			

## Semana 2

## Martes

	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Burritos (res)	300	1 1/2 tz	489	21,54	19,65	58,65
	Acomp. 1	Pico de gallo	60	1/4 tz	12,5	1	0	2,5
	Vegetal	Palitos vainicas con zanahoria, hongos chile y cebolla	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga frisee, zuchinni rallado, tomate, repollo morado, culantro, maíz, fresas	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Fresa	240	1 tz	76,8	1,61	0,72	18,43
		<b>Total</b>	<b>888</b>	<b>13,2</b>	<b>659</b>	<b>26,87</b>	<b>23,41</b>	<b>102,08</b>
	<b>% de ADN</b>	<b>148 %</b>						
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Pargo en escabeche	174	1 tz	214	35	7	15
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Palitos vainicas con zanahoria, hongos chile y cebolla	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga frisee, zuchinni rallado, tomate, repollo morado, culantro, maíz, fresas	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
	Fresco	Piña con pepino	240	1 tz	144	0,12	0,02	37,39
		<b>Total</b>			<b>858,82</b>	<b>46,57</b>	<b>16,49</b>	<b>156,07</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>143 %</b>			

		<b>Semana 2</b>						
		<b>Miércoles</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Filet de pollo en salsa de naranja	280	1 tz	314	67	5	1
	Acomp. 1	Papa asada	145	1/2 unidad mediana	160	8	6	19
	Acomp. 2	frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano al horno	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Guiso de chayote	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Espinacas, mostaza china, rabanitos, tomate, apio, zanahoria	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
	<b>Total</b>				<b>952,9</b>	<b>83,47</b>	<b>20,23</b>	<b>124,08</b>
	<b>% de ADN</b>				<b>159 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Chile relleno	316	1 unidad	540	36	1,3	69
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano al horno	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Guiso de chayote	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Espinacas, mostaza china, rabanitos, tomate, apio, zanahoria	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Carambola	240	1 tz	74,4	2,5	0,79	16,15
	<b>Total</b>				<b>1100,1</b>	<b>49,42</b>	<b>11,43</b>	<b>185,75</b>
	<b>% de ADN</b>				<b>183 %</b>			

		<b>Semana 2</b>						
		<b>Jueves</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Canelones de pollo y queso en salsa de tomate al horno	170	1 tz	274	12	14	24
	Acomp. 3	Pan con mantequilla de ajo	60	1/2 tz	160	6	9	30
	Vegetal	Zuchinni, chile, cebolla, chilotes, tomate cherry	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, pepino trocitos de banano verde, palmito	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
	Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
		<b>Total</b>			<b>624,69</b>	<b>22,7</b>	<b>26,72</b>	<b>103,46</b>
				<b>% de ADN</b>	<b>104 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Carne mechada	217	1 tz	572,18	57,37	36,41	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano frito	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	Zuchinni, chile, cebolla, chilotes, tomate cherry	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, pepino trocitos de banano verde, palmito	60	1 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Horchata	240	1 tz	86	1	0	21
		<b>Total</b>			<b>1143,88</b>	<b>69,29</b>	<b>45,75</b>	<b>121,6</b>
					<b>% de ADN</b>	<b>192 %</b>		

		<b>Semana 2</b>						
		<b>Viernes</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Pupusas de chicharrón	220	1 unidad	607,2	23,76	2,64	121,88
	Acomp. 3	Repollo para las pupusas	60	1/4 tz	25	2	0	5
	Vegetal	Ayote sazón	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7
	Ensalada	Lechuga americana, tomate picado, repollo verde, almendras y gajitos de huevo duro	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Manzana	95	1 unidad	84,55	0,66	0,28	22,33
	Fresco	Limonada	240	1 tz	18	0	0	4
	<b>Total</b>				<b>757,87</b>	<b>27,02</b>	<b>5,99</b>	<b>161,83</b>
<b>% de ADN</b>				<b>126 %</b>				
<b>Opción2</b>	Plato principal	Pescado a la plancha con harina	225	1 tz	562	52,5	37,5	15
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano frito	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Coliflor envuelta en huevo y hervida	145	1/2 tz	224,5	7,76	20,33	3,68
	Ensalada	Lechuga americana, tomate picado, repollo verde, almendras y gajitos de huevo duro	60	1 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
	Fresco	Frutas	240	1 tz	60	0	0	15
	<b>Total</b>				<b>1322,32</b>	<b>69,71</b>	<b>67,3</b>	<b>132,36</b>
	<b>% de ADN</b>				<b>220 %</b>			

## Semana 3

## Lunes

	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Pollo parmesano	250	1 tz	364	31	20	15
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano frito	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	Zanahoria	67	1/4 tz	27	1	0	7
	Ensalada	Mostaza china, espinaca, zuchinni, ajonjolí, tomate, brócoli,	60	1/2 tz	48	2	3	6
	Postre	Arroz con leche	118	1/2 tz	195,88	3,41	2,6	36,16
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
	<b>Total</b>				<b>1179,08</b>	<b>46,16</b>	<b>32,09</b>	<b>177,44</b>
	<b>% de ADN</b>				<b>197 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Chilasquilas de carne molida envueltas en huevo con salsa de tomate	152	2 unidades	129,8	7,77	3,98	15,76
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Vegetal	Brócoli gratinado	47	1/4 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
	Ensalada	Mostaza china, espinaca, zuchinni, ajonjolí, tomate, brócoli,	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Postre	Granadilla	141	1 unidad	132,54	3,38	3,95	24,39
	Fresco	Papaya	240	1 tz	62	1	0	16

## Semana 3

Martes

	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)		
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Chicharrón	75	1/2 tz	495	15,6	42,08	12,6	
		Frijoles tiernos	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
		Arroz blanco	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7	
	Acomp. 1	Tortilla frita	30	1/2 tz	80	3	6	15	
	Vegetal	Pico de gallo	120	1/2 tz	25	2	0	5	
	Ensalada	Lechuga frisee, aceitunas, mandarinas, alfalfa, tomate en gajitos, garbanzos	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88	
	Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92	
	<b>Total</b>				<b>1045,89</b>	<b>28,88</b>	<b>52,99</b>	<b>138,42</b>	
	<b>% de ADN</b>				<b>174 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Pargo en salsa de palmito	174	1 tz	214	35	7	15	
		Acomp. 1	Arroz blanco	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
		Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano en miel	61	1/4 unidad	201	2	5	37	
	Vegetal	Ayote sazón y zuchinni	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7	
	Ensalada	Lechuga frisee, aceitunas, mandarinas, alfalfa, tomate en gajitos, garbanzos	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Granadilla	141	1 unidad mediana	132,54	3,38	3,95	24,39	
	Fresco	Limonada con hierba buena	240	1 tz	18	0	0	4	
	<b>Total</b>				<b>792,66</b>	<b>47,18</b>	<b>20,32</b>	<b>130,11</b>	
	<b>% de ADN</b>				<b>132 %</b>				
<b>Total</b>			<b>599,87</b>	<b>20,04</b>	<b>9,54</b>	<b>115,2</b>			
<b>% de ADN</b>			<b>100 %</b>						

		<b>Semana 3</b>							
		<b>Miércoles</b>							
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>		
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Fajitas de res con chile, cebolla, brócoli, ajonjolí, zanahoria	83	1/2 tz	161,02	13,89	10,39	2,4	
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7	
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
	Acomp. 3	Plátano frito	61	1/4	201	2	5	37	
	Vegetal	Picadillo de vainica y zanahoria	120	1/2 tz	25	2	0	5	
	Ensalada	Lechuga americana, repollo, zanahoria, culantro, tomate, vainicas, maíz dulce	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Gelatina de colores	130	1/4 tz	100	1	2	20	
	Fresco	Carambola	240	1 tz	108	0,26	0,07	27,48	
					<b>Total</b>	<b>799,64</b>	<b>25,5</b>	<b>21,68</b>	<b>135,9</b>
					<b>% de ADN</b>	<b>133 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Pastel de papa con atún	340	1 tz	543,4	38,97	26,83	34,92	
	Acomp. 3	Plátano hervido	61	1/4	201	2	5	37	
	Vegetal	Picadillo de vainica y zanahoria	120	1/2 tz	25	2	0	5	
	Ensalada	Lechuga americana, repollo verde, zanahoria, culantro, tomate, vainicas, maíz dulce	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Melocotón	125	1 unidad	57,5	1,13	0,13	14,63	
	Fresco	Jamaica	240	1 tz	45,6	1,08	0,39	11,11	
					<b>Total</b>	<b>873,12</b>	<b>45,33</b>	<b>35,27</b>	<b>105,58</b>
					<b>% de ADN</b>	<b>146 %</b>			

		<b>Semana 3</b>						
		<b>Jueves</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Arroz mixto	240	1 tz	369,6	16,8	9,41	52,63
	Acomp. 3	Papas a la francesa	125	1/2 tz	398,75	4,7	21,31	46,89
	Vegetal	chayote, coliflor, chile y cebolla juliana	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Espinaca, cebolla morada en juliana, fresas, almendras o nueces, aguacate	60	13,2	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	granadilla	141	1 unidad	132,54	3,38	3,95	24,39
	Fresco	Sandía con fresa	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	<b>Total</b>				<b>959,21</b>	<b>27,69</b>	<b>37,75</b>	<b>140,06</b>
<b>% de ADN</b>				<b>160 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Pollo relleno de jamón, queso y espárragos	300	1 tz	621	38	19	74
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles molidos	70	2/3 tz	160	6	2	30
	Acomp. 3	Plátano al horno con queso	61	1/4	201	2	5	37
	Vegetal	chayote, coliflor, chile y cebolla juliana	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Espinaca, cebolla morada en juliana, fresas, almendras o nueces, aguacate	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Mandarina	179	1 unidad	94,87	1,45	0,55	23,88
	Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
<b>Total</b>				<b>1354,09</b>	<b>52,77</b>	<b>29,84</b>	<b>231,5</b>	
<b>% de ADN</b>				<b>225 %</b>				

		<b>Semana 3</b>						
		<b>Viernes</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Nachos de res	350	2 tz	780,5	27,16	42,14	76,62
	Postre	Budín	50	1/4 tz	77	0	2	7,5
	Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,66
		<b>Total</b>			<b>999,1</b>	<b>27,59</b>	<b>44,43</b>	<b>119,78</b>
		<b>% de ADN</b>		<b>167 %</b>				
	Plato principal	Bistec de res en salsa de hongos	200	1 tz	528	52,88	33,56	0
<b>Opción2</b>	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano maduro	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y romana, tomate, zanahoria rallada, palmito, pepino en tajadas garbanzos	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Budín	50	1/4 tz	77	0	2	7,5
	Fresco	Naranja	240	1 tz	132	0,24	0,02	34,03
		<b>Total</b>			<b>1167,62</b>	<b>63,47</b>	<b>44,8</b>	<b>127,55</b>
		<b>% de ADN</b>		<b>195 %</b>				

		<b>Semana 4</b>						
		<b>Lunes</b>						
<b>Opción</b>	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>1</b>	Plato principal	Pollo deshuesado marinado con albahaca, ajo hierbas y chile dulce	200	1 tz	486,6	54,58	28,42	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote tierno	60	1/2 tz	18	0,36	0,12	4,56
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito, zanahoria	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre Fresco	Compota de pera	45	1/4 tz	21,73	0,16	0,11	5,72
		Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
		<b>Total</b>			<b>964,65</b>	<b>64,11</b>	<b>38,03</b>	<b>99,53</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>161 %</b>			
<b>2</b>	Plato principal	Spaguetii a la bolognesa	240	1 tz	420	20,86	14,21	50,88
	Acomp. 3	Pan de ajo	60	1/2 tz	160	6	9	30
	Vegetal	Coliflor	47	1/4 tz	10,81	0,86	0,21	1,93
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito, zanahoria	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
		Maracuyá	240	1 tz	129,6	0,84	0,26	33,07
		<b>Total</b>			<b>791,23</b>	<b>29,81</b>	<b>26,85</b>	<b>136,46</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>132 %</b>			

## Semana 4

		Martes						
		Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Arroz con pollo	250	1 tz	332,5	17,65	4,43	53,9
	Acomp. 2	Frijoles molidos	70	2/3 tz	160	6	2	30
	Acomp. 3	papas en gajos	125	1/2 tz	398,75	4,7	21,31	46,89
	Vegetal	Verduritas mixtas (Zanahoria, chayote, brócoli, vainica)	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Rusa (remolacha, papa, huevo, mayonessa, culantro)	60	1/2 tz	79,8	1,82	4,32	8,83
	Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	Cas con hierba buena	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,66
		<b>Total</b>			<b>1170,35</b>	<b>33,26</b>	<b>32,51</b>	<b>188,51</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>195 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Lengua en salsa de tomate	220	1 tz	316,8	21,21	22,15	8,21
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano frito	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Verduritas mixtas (Zanahoria, chayote, brócoli, vainica)	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga romana y radiccio, tomate, pepino en cuadritos, chile dulce, zuchinni rallado	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
	<b>Total</b>			<b>872,7</b>	<b>33,23</b>	<b>31,74</b>	<b>126,47</b>	
	<b>% de ADN</b>			<b>146 %</b>				

		<b>Semana 4</b>						
		<b>Miércoles</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Olla de carne (papa, yuca, camote, chayote, zanahoria, elote, repollo, plátano verde)	300	1 1/4 tz	291	13,47	9,36	38,52
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Postre	Arrollado de leche condensada	60	1 unidad	185	3	6	20
	Fresco	Tamarindo con hierba buena	240	1 tz	43,2	0,07	0,02	11,02
		<b>Total</b>			<b>665,2</b>	<b>19,54</b>	<b>15,68</b>	<b>101,24</b>
				<b>% de ADN</b>	<b>111 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Tilapia (con escabeche)	200	1 tz	256	52,3	5,3	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano horno con queso	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Zuchinni	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga frisee, mostaza china, arvejas, repollo morado, culantro, zanahoria	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	Piña con arroz	240	1 tz	144	0,12	0,02	37,39
		<b>Total</b>			<b>875,9</b>	<b>63,43</b>	<b>14,7</b>	<b>131,64</b>
				<b>% de ADN</b>	<b>146 %</b>			

		<b>Semana 4</b>						
		<b>Jueves</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Milanesa de pollo	200	1 tz	574	29,7	39,16	25,68
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano con miel	61	1/4	201	2	5	37
				unidad				
	Vegetal	Vainicas	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales mixtos, chile dulce, garbanzos, espinacas, alfalfa, aguacate	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
		<b>Total</b>			<b>1198,9</b>	<b>41,17</b>	<b>48,69</b>	<b>161,46</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>200 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Lomo fingido relleno (jamón, huevo, queso, espinaca, espárragos)	200	1 tz	375	30	13	5
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano con miel	61	1/4	201	2	5	37
				unidad				
	Vegetal	Vainicas	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales mixtos, chile dulce, garbanzos, espinacas, alfalfa, aguacate	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Horchata en leche	240	1 tz	206	8	2	33
		<b>Total</b>			<b>1079,28</b>	<b>48,92</b>	<b>24,34</b>	<b>138,6</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>180 %</b>				

Semana 4								
Viernes								
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Plato surtido (tiritas, pescado empanizado, dados, queso, chicharrón, fajitas pollo)	200	1 tz	742,3	39,42	59,63	10,68
	Acomp. 1	Yuca frita	72	1/2 tz	167,76	2,44	7,24	23,51
	Acomp. 2	Frijoles molidos	70	2/3 tz	160	6	2	30
	Vegetal	Guiso de chayote	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Pico de gallo	60	1/4 tz	12,5	1	0	2,5
	Postre	Pie de limón	70	1/4 tz	187,6	1,05	6,09	33,04
	Fresco	Carambola	240	1 tz	74,4	2,5	0,79	16,15
		<b>Total</b>			<b>1369,56</b>	<b>54,41</b>	<b>75,75</b>	<b>120,88</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>228 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Mano de piedra en salsa de carne con arverjas	200	1 tz	252	48	6	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Guiso de chayote	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, pepino, remolacha, maíz, hongos, vainicas, chile dulce	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Manzana	95	1 unidad	84,55	0,66	0,28	22,33
	Fresco	Frutas	240	1 tz	124,8	0,31	0,07	33,48
		<b>Total</b>			<b>904,55</b>	<b>59,32</b>	<b>15,57</b>	<b>141,83</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>151 %</b>			

		<b>Semana 5</b>						
		<b>Lunes</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Tiritas de pescado empanizado	120	1/2 tz	225	21	6	0
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Brócoli	47	1/2 tz	16,45	1,12	0,19	3,37
	Ensalada	Lechuga, repollo morado, chile, dulce, zuchinni rallado, maíz dulce, alfalfa, tomate, gajitos de huevo duro	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Manzanitas de coco con leche condensada	50	1 unidad	120	0	0	30
	Fresco	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
		<b>Total</b>			<b>849,85</b>	<b>31,57</b>	<b>15,66</b>	<b>132,05</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>142 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Muslo al horno	225	1 unidad	438,75	56,25	22,03	0
	Acomp. 1	Arroz con almendras	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Papas mini con hierbas	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Zanahoria	55	1/2 tz	19,25	0,42	0,1	4,52
	Ensalada	Lechuga, repollo morado, chile, dulce, zuchinni rallado, maíz dulce, alfalfa, tomate, gajitos de huevo duro	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Tipo KFC	60	1/2 tz	93	1	7	6
	Fresco	Mango	240	1 tz	105,6	0,17	0,07	27
		<b>Total</b>			<b>1074,8</b>	<b>66,19</b>	<b>38,42</b>	<b>118,54</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>179 %</b>			

		Semana 5						
		Martes						
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Lasaña de pollo	200	1 tz	306	15	16	24
	Acomp. 3	Pan de ajo	60	1/2 tz	160	6	9	30
	Vegetal	Coliflor hervida	47	1/4 tz	10,81	0,86	0,21	1,93
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito, zanahoria	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Manzana	95	1 unidad	84,55	0,66	0,28	22,33
	Fresco	Cas	240	1 tz	141,6	0,43	0,29	35,66
		<b>Total</b>			<b>716,16</b>	<b>23,1</b>	<b>28,7</b>	<b>116,84</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>119 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Trocitos de res en salsa	250	1 tz	360	24,1	25,18	9,32
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Chayote hervido	60	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito, zanahoria	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	Melón	240	1 tz	112,8	0,77	0,17	28,85
		<b>Total</b>			<b>948,7</b>	<b>35,88</b>	<b>34,73</b>	<b>132,42</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>158 %</b>			

**Semana 5  
Miércoles**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos<sup>289</sup> (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Arroz con carne	240	1 tz	369,6	16,8	9,41	52,63
	Acomp. 2	Frijoles molidos	70	2/3 tz	160	6	2	30
	Acomp. 3	Papas tostadas	60	1/2 tz	330	2	19	39
	Vegetal	Picadillo de ayote tierno con maíz dulce	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga frisee, mostaza china, arverjas, repollo morado y verde, culantro, zanahoria, tomate	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Higos	45	1 unidad	120	0	0	30
	Fresco	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
		<b>Total</b>			<b>1072,88</b>	<b>27,52</b>	<b>33,45</b>	<b>174,13</b>
				<b>% de ADN</b>	<b>179 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Filet de pollo en salsa de tomate	200	1tz	252	37,88	7,96	5,36
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acomp. 3	Trocitos de plátano al horno con queso	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Picadillo de ayote tierno con maíz dulce	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga frisee, mostaza china, arverjas, repollo morado y verde, culantro, zanahoria, tomate	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92

Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
Fresco	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	<b>Total</b>			<b>782,98</b>	<b>49,46</b>	<b>17,46</b>	<b>114,19</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>130 %</b>			

---

		<b>Semana 5</b>							
		<b>Jueves</b>							
		<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Costilla de cerdo	260	1 tz	395	29	30	0	
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7	
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
	Acomp. 3	Yuca frita	72	1/2 tz	167,76	2,44	7,24	23,51	
	Vegetal	Zuchinni	60	1/2 tz	25	2	0	5	
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales mixtos, garbanzos, espinacas, hongos	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Melocotón	125	1 unidad	57,5	1,13	0,13	14,63	
	Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92	
			<b>Total</b>			<b>1008,86</b>	<b>41,4</b>	<b>41,73</b>	<b>125,08</b>
			<b>% de ADN</b>			<b>168 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Pescado al horno	220	1 tz	225	21	15	0	
	Acomp. 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7	
	Acomp. 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4	
	Acomp. 3	Plátano gloria	61	1/4 unidad	201	2	5	37	
	Vegetal	Ayote sazón	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7	
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales mixtos, garbanzos, espinacas, hongos	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92	
	Postre	Melocotón	125	1 unidad	57,5	1,13	0,13	14,63	
	Fresco	Frutas	240	1 tz	124,8	0,31	0,07	33,48	
			<b>Total</b>			<b>848</b>	<b>31,24</b>	<b>24,57</b>	<b>134,83</b>
			<b>% de ADN</b>			<b>141 %</b>			

		<b>Semana 5</b>						
		<b>Viernes</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Hamburguesa	350	1 unidad	889	41,09	42,88	86,84
	Acompañamiento 3	Papas a la francesa	125	1/2 tz	398,75	4,7	21,31	46,89
	Postre	Helado de maracuyá	65	1/4 tz	63,05	1,43	0,45	15,2
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
		<b>Total</b>			<b>1490</b>	<b>47,77</b>	<b>64,83</b>	<b>184,11</b>
				<b>% de ADN</b>	<b>248 %</b>			
<b>Opción2</b>	Plato principal	Tortas de carne	175	2 unidades	446,25	29,8	27,33	18,48
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga romana, pepino, maíz, vainica, chile dulce, gajitos de mandarina	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	Maracuyá	240	1tz	129,6	0,84	0,26	33,07
		<b>Total</b>			<b>1051,75</b>	<b>41,65</b>	<b>36,97</b>	<b>145,8</b>
					<b>% de ADN</b>	<b>175 %</b>		

		<b>Semana 6</b>						
		<b>Lunes</b>						
	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Filet de pollo en salsa de tomate albahaca y espinaca con queso crema	200	1tz	252	37,88	7,96	5,36
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano hervido	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	cocoros con zanahoria y coliflor	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga, espinacas, mandarinas, tomate, almendras, rabanitos, zuchinni	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Gelatina con helados	135	1/2 tz	167,1	3,02	6,6	24,8
	Fresco	Fresa	240	1 tz	14,4	0,3	0,14	3,46
	<b>Total</b>				<b>876,7</b>	<b>51,55</b>	<b>23,92</b>	<b>119,64</b>
<b>% de ADN</b>				<b>146 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Canelones de carne molida	95	2 unidades	216,6	10,76	13,33	12,94
	Acompañamiento 3	pan de ajo	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	cocoros con zanahoria y coliflor	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga, espinacas, mandarinas, tomate, almendras, rabanitos, zuchinni	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Gelatina con helados	135	1/2 tz	167,1	3,02	6,6	24,8
	Fresco	Agua de arroz	240	1 tz	79	1	0	17
	<b>Total</b>				<b>689,32</b>	<b>18,93</b>	<b>27,85</b>	<b>99,66</b>
	<b>% de ADN</b>				<b>115 %</b>			

## Semana 6

## Martes

	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Pastel de papa con carne mechada gratinado	350	1 tz	1020,5	73,4	59,69	43,81
	Acompañamiento 3	Plátano en miel	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	zuchinni	60	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito. Zanahoria	60	1/2tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
		<b>Total</b>			<b>1362,6</b>	<b>79,31</b>	<b>68,02</b>	<b>114,62</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>227 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Filet de pollo	265	1 tz	571,1	68,22	31,77	0
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano en miel	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Brócoli	47	1/2tz	16,45	1,12	0,19	3,37
	Ensalada	Lechuga lolo rosa y americana, cebolla morada, tomate, queso rallado, palmito. Zanahoria	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Limón	240	1 tz	122,4	0,05	0	32,02
	<b>Total</b>			<b>1183,23</b>	<b>78,31</b>	<b>41,3</b>	<b>130,99</b>	
	<b>% de ADN</b>			<b>197 %</b>				

**Semana 6**  
**Miércoles**

	<b>Menú</b>	<b>Gramos</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Dos chalupas de pollo	700	2 unidades	441,2	38,83	25,24	13,68
	Postre	Alfajor	60	1 unidad	177	2	10	20
	Fresco	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
		<b>Total</b>			<b>650,9</b>	<b>41,49</b>	<b>35,4</b>	<b>41,91</b>
		<b>% de ADN</b>		<b>108 %</b>				
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Pescado a la plancha con harina	200	1tz	252	37,88	7,96	5,36
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano al horno	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Ayote sazón	75	1/4 tz	22,5	0,45	0,15	5,7
	Ensalada	Lechuga frisse, mostaza, china, arvejas, repollo morado, culantro, zanahoria, tomate, aceitunas	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Sandía	109	1 tz	32,7	0,66	0,16	8,23
	Fresco	Chocolate en leche	240	1tz	182,4	7,18	4,56	29,11
		<b>Total</b>			<b>895,22</b>	<b>54,52</b>	<b>22,05</b>	<b>129,42</b>
			<b>% de ADN</b>		<b>149 %</b>			

		Semana 6						
		Jueves						
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Chuleta ahumada	200	1 tz	418	57,24	19,26	0
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano frito	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Trozos de ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales, chile dulce, aguacate, alfalfa	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Papaya	180	1 tz	70,2	1,1	0,25	17,66
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
		<b>Total</b>			<b>1070,6</b>	<b>69,24</b>	<b>28,92</b>	<b>138,86</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>179 %</b>			
<b>Opción 2</b>	Plato principal	Sopa Azteca	300	2 tz	204	27	6	11
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano frito	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Trozos de ayote tierno	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga americana, tomate, vegetales, chile dulce, aguacate, alfalfa	60	1/2 tz	13,2	0,15	2,92	2,92
	Postre	Piña	108	1/2 tz	55,08	0,57	0,12	14,58
	Fresco	Melón	240	1 tz	112,8	0,77	0,17	28,85
		<b>Total</b>			<b>815,08</b>	<b>38,69</b>	<b>15,51</b>	<b>140,45</b>
		<b>% de ADN</b>			<b>136 %</b>			

Semana 6								
Viernes								
	Menú	Gramos	Medida casera	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	
<b>Opción 1</b>	Plato principal	Tacos de res	80	2 unidades	125,28	7,01	6,97	9,07
	Acompañamiento 1	Repollo	60	1/2 tz	25	2	0	5
	Postre	Pie de limón	60	1/2tz	160,8	0,9	5,22	28,32
	Fresco	Guanábana	240	1 tz	146,4	0,48	0,14	37,92
	<b>Total</b>			<b>457,48</b>	<b>10,39</b>	<b>12,33</b>	<b>80,31</b>	
	<b>% de ADN</b>			<b>76 %</b>				
<b>Opción2</b>	Plato principal	Pargo	174	1 tz	214	35	7	15
	Acompañamiento 1	Arroz	124	1/2 tz	146	3	0,3	31,7
	Acompañamiento 2	Frijoles	69	1/4 tz	58	3,2	1	9,4
	Acompañamiento 3	Plátano gloria	61	1/4 unidad	201	2	5	37
	Vegetal	Chayote, zanahoria y mostaza china	120	1/2 tz	25	2	0	5
	Ensalada	Lechuga romana, pepino, tomate, remolacha, hongos, vainicas, chile dulce	60	1/2 tz	0,62	0,15	2,92	2,92
	Postre	Pie de limón	60	1/2tz	160,8	0,9	5,22	28,32
	Fresco	Mora	240	1 tz	139,2	0,55	0,19	35,18
		<b>Total</b>			<b>944,62</b>	<b>46,8</b>	<b>21,63</b>	<b>164,52</b>
	<b>% de ADN</b>			<b>157 %</b>				

Fuente: Elaboración propia (2018)

#### Anexo 44. Porcentajes de adecuación de platillos en menú de cocina central

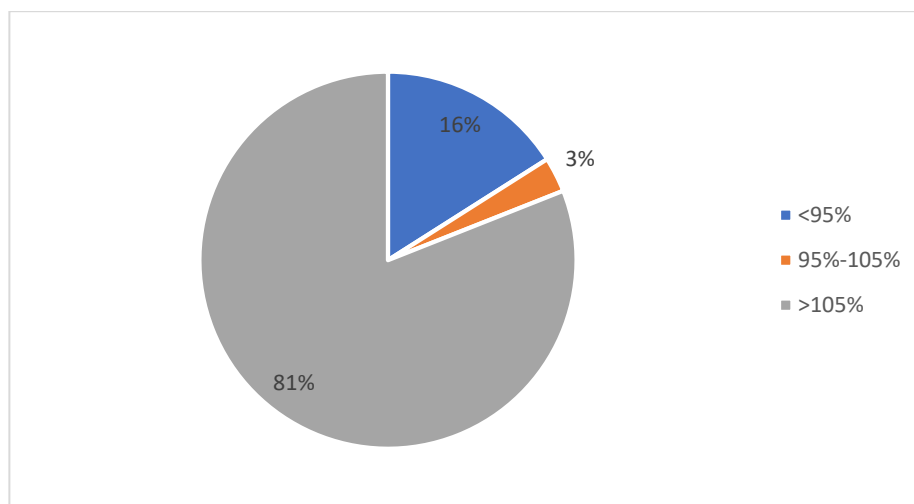


Figura 13. Porcentaje de adecuación de platillos en menú de cocina central

Fuente: elaboración propia (2018).

#### Anexo 45. Porcentajes de adecuación de platillos en menú vigente de servicio de alimentos Nutririco

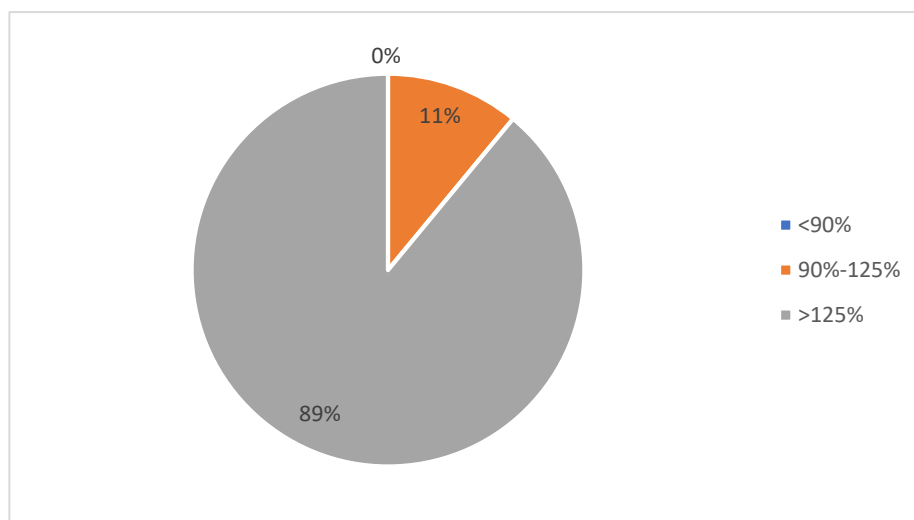


Figura 14. Porcentaje de adecuación de menú vigente en servicio de alimentos

Nutririco

Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 46. Formulario de control de ingesta y satisfacción al cliente

Hospital Clínica Bíblica  
de salud integral... nuestra principal preocupación

FO.NU-14 Formulario Control de Ingesta

CONTROL DE INGESTA      TIEMPO DE COMIDA: \_\_\_\_\_      FECHA: \_\_\_\_\_

#	Nombre del paciente	Dieta	Porcentaje de consumo de la dieta				Apetito			Sabor de alimentos y Tolerancia			Variedad de platillos			Atención del personal			DIETA CORRECTA PRESCRITA			
			25%	50%	75%	100%	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	SI	NO		

Comentarios y sugerencias:

---



---



---

Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

### Anexo 47. Ejemplos de menú vigente de cocina central



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 48. Ejemplo de alimentación ofrecida en el servicio de alimentos

### Nutririco



Fuente: elaboración propia (2018).



Lunes	1	Cena	Cocoros salteados con mantequilla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓
Lunes	1	Cena	Turrón de maní	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓
Lunes	1	Cena	Fresco de Guanábana	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Almuerzo	Trocitos de pescado en salsa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Almuerzo	Arroz blanco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Almuerzo	Minizapallos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Almuerzo	Ensalada de repollo, zanahoria, cebollino, mayonesa y limón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Almuerzo	Fresco de cas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Cena	Consomé de res claro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Cena	Estofado de res	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Cena	Puré	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Cena	Ayote tierno en trozos al vapor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓
Martes	1	Cena	Mousse de maracuyá	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Martes	1	Cena	Fresco de maracuyá	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Almuerzo	Pollo a la parmesana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Almuerzo	Arroz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Almuerzo	Guiso de chayote	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Almuerzo	Ensalada de pepino, tomate cherry y aguacate	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Almuerzo	Fresco de crema	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Cena	Crema de vegetales	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Cena	Burritos mixtos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Miércoles	1	Cena	Brócoli, zanahoria salteados	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓



























Domingo	-	Desayuno	Jugo de naranja	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Domingo	-	Desayuno	Mermelada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Domingo	-	Desayuno	Mantequilla LURPAK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Domingo	-	Desayuno	Piña picada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Domingo	-	Desayuno	Café/Té	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

---

Fuente: elaboración propia (2018).

















Viernes	2	Almuerzo	Vainica, zanahoria, minizuchinni, chilotes, chile y cebolla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Pescado al horno (pargo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Arroz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Frijoles	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Plátano maduro frito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Sopa de res	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Ensalada de lechuga romana, espinacas, aceitunas verdes, tomate palmito, chile dulce tiritas, gajitos de huevo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Viernes	2	Almuerzo	Ensalada de repollo verde y morado, zanahoria rallada y culantro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

---

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 51. Instrumento de evaluación para control de ingesta de pacientes del Hospital Clínica Bíblica

Hospital Clínica Bíblica  
 FO.NU-14 Formulario Control de Ingesta

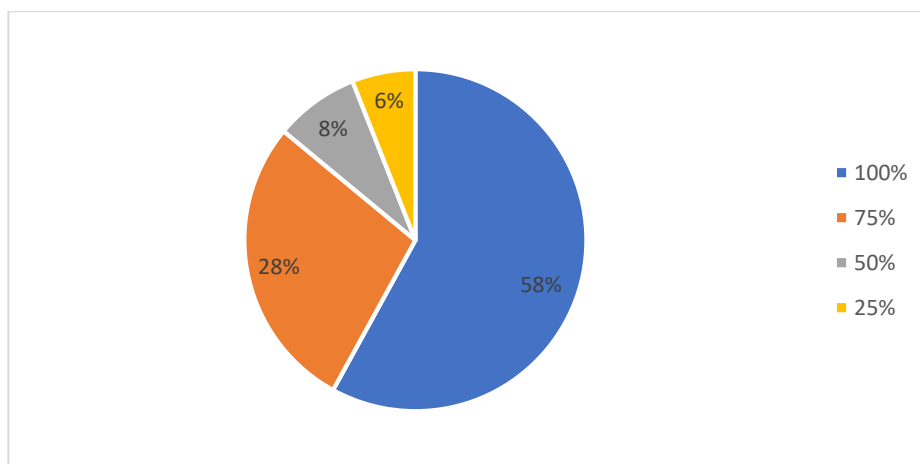
CONTROL DE INGESTA      TIEMPO DE COMIDA: \_\_\_\_\_      FECHA: \_\_\_\_\_

#	Nombre del paciente	Dieta	Porcentaje de consumo de la dieta				Apetito			Sabor de alimentos y Tolerancia			Variedad de platillos			Atención del personal			DIETA CORRECTA PRESCRITA	
			25%	50%	75%	100%	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	Si	No

Comentarios y sugerencias:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

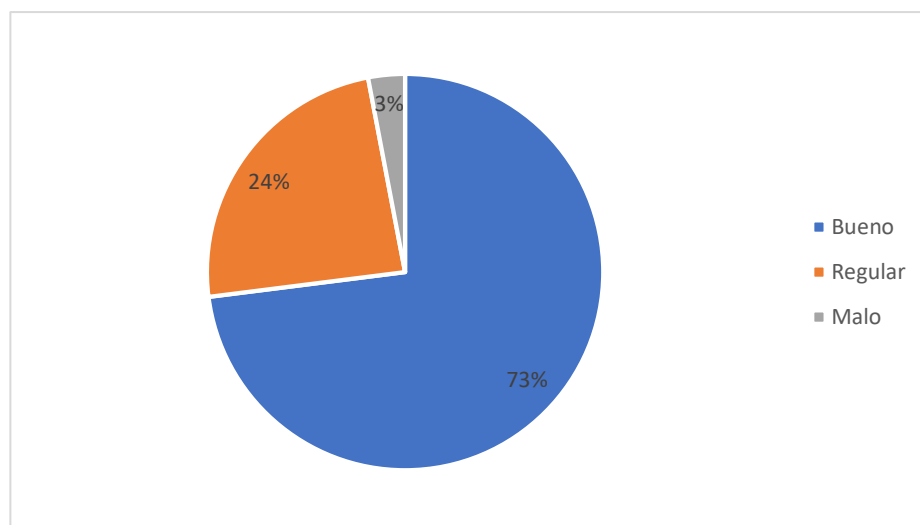
Fuente: Departamento de nutrición, Hospital Clínica Bíblica

**Anexo 52. Análisis de formulario de control de ingesta aplicado en pacientes del Hospital Clínica Bíblica**



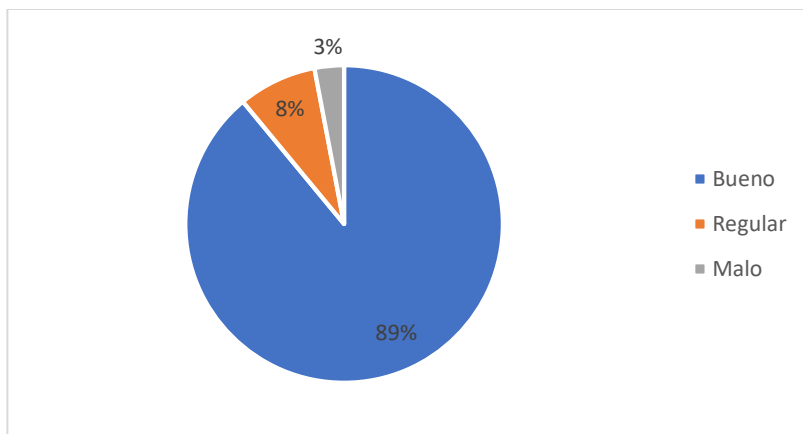
*Figura 15. Porcentaje de consumo realizado por los pacientes del Hospital Clínica Bíblica*

Fuente: elaboración propia (2018).



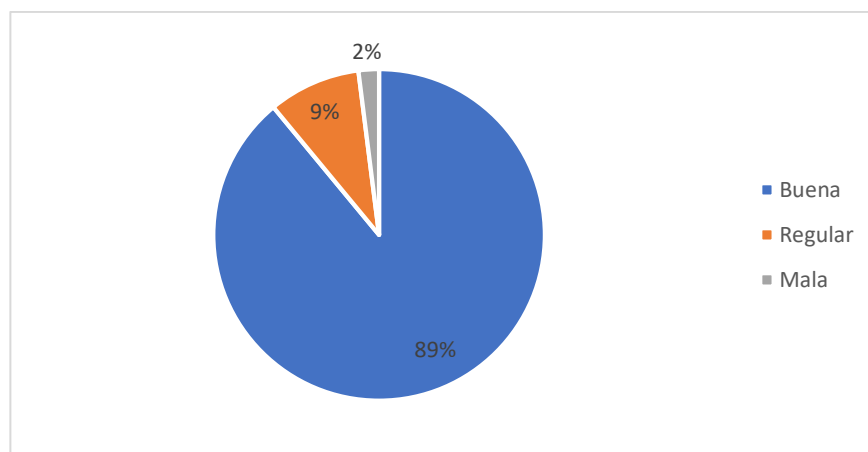
*Figura 16. Apetito indicado por los pacientes del Hospital Clínica Bíblica en el registro de control de ingesta*

Fuente: elaboración propia (2018).



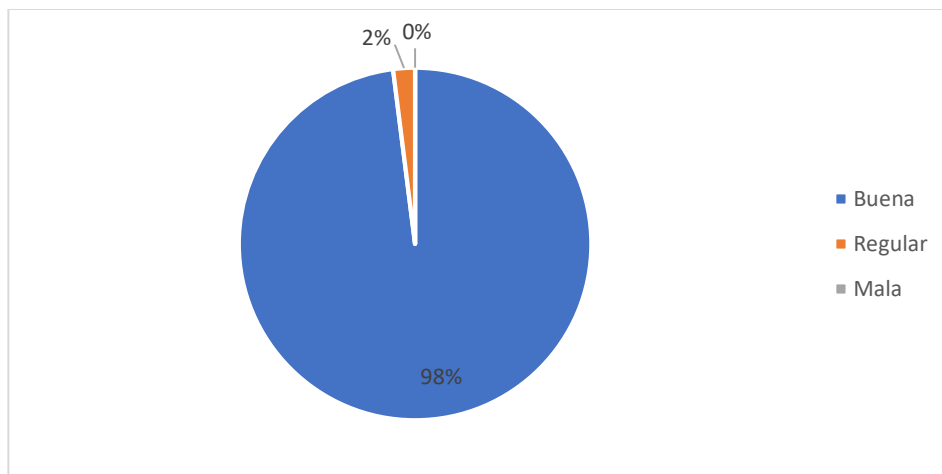
*Figura 17.* Sabor de alimentos y tolerancia reportada por los pacientes del Hospital Clínica Bíblica en el registro de control de ingesta.

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 18.* Variedad de los platillos servidos indicada por los pacientes del Hospital Clínica Bíblica en el registro de control de ingesta

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 19.* Opinión de pacientes del Hospital Clínica Bíblica sobre atención brindada por el personal de nutrición en registro de control de ingesta

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 53. Anamnesis nutricional aplicada en la primera consulta nutricional

Hospital Clínica Bíblica  
Expediente Nutricional de Colaboradores  
Elaborado por:  
Ana Marcela Mora Garita  
(Pasante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana)  
febrero-junio 2018



### Anamnesis nutricional

**Nombre del paciente:**

Sexo: ( ) Femenino ( ) Masculino

Estado Civil:

Edad:

Departamento:

Provincia (donde vive actualmente):

Ocupación:

### Evaluación clínica

#### Antecedentes Personales

Obesidad	
Hipertensión Arterial	
Enfermedad cardiovascular	
Diabetes	
Problemas tiroideos	
Otro	

#### Antecedentes familiares

Obesidad	
Hipertensión Arterial	
Enfermedad cardiovascular	
Diabetes	
Problemas tiroideos	
Otro	

¿Toma algún medicamento?


---

### Evaluación Bioquímica

Presenta evaluación bioquímica: Si ( ) No ( )

Glucosa en ayunas	
Triglicéridos	
Colesterol Total	
Colesterol HDL	
Colesterol LDL	
Hematocrito	
Hemoglobina	
Hemoglobina glucosilada	
VCM	
Glóbulos blancos	
Linfocitos	
Monocitos	
Eosinófilos	
Basófilos	
Plaquetas	

---

### Evaluación Dietética

Cantidad de agua que consume diariamente

Menos de 1 vaso de agua	
1-2 vasos	
3-4 vasos	
5-6 vasos	
7-8 vasos	
Más de 8 vasos	

Tiempos de alimentación que realiza diariamente

Cantidad	Tiempos que realiza	Lugar donde realiza la mayoría
1-2		
3-4		
5-6		
Más de 6		

¿Qué actividad realiza mientras come?

Ver televisión	
Escuchar música	
Utilizar el teléfono celular	
Leer	

Otra	
Ninguna	

Segun su elección

Alimentos preferidos:	Alimentos rechazados:

¿Considera usted que es el estrés afecta su alimentación?

Si		Consume más	
No		Consume menos	

¿Cuántas horas duerme al día?

Menos de 3 horas	
3-4 horas	
5-6 horas	
7-8 horas	
Más de 8 horas	

¿Realiza actividad física?

Si	Tipo de actividad que realiza	
	Frecuencia y duración de la actividad	
No	Motivo	

¿Consume Licor?

Si	Frecuencia y cantidad consumida	
No		

¿Fuma?

Si	Cantidad de cigarrillos que fuma al día	
No		

### Evaluación Antropométrica

Peso Actual (kg)		Circunferencia codo (cm)	
Talla (cm)		Contextura corporal	
IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Circunferencia Abdominal (cm)	
% grasa		Circunferencia Cintura (cm)	
Peso magro (Kg)		Peso Ideal (Kg)	
Peso graso (Kg)		Peso Meta (Kg)	
		Peso Ajustado (Kg)	

### Requerimiento Energético

TMB (Kcal)	
VET (Kcal)	

### Distribución de Macronutrientes

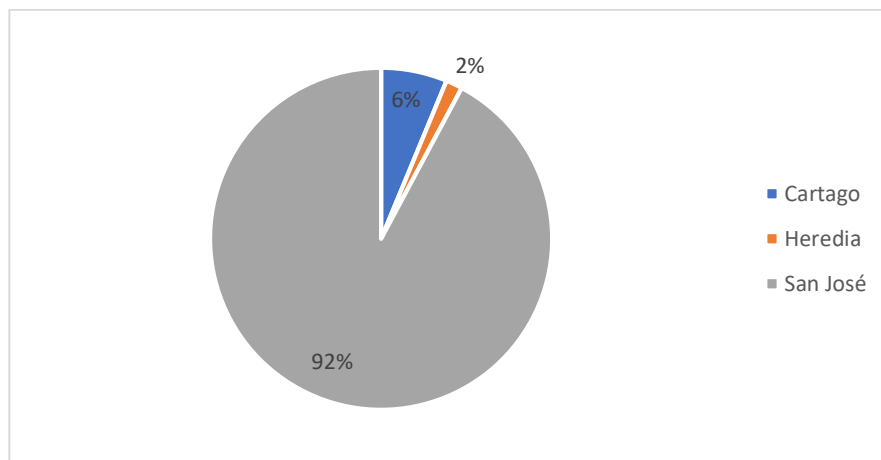
Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos	g/Kg peso corporal ideal
CHO				
CHON				
GRASA				

### Cálculo de dieta

Cálculo de dieta					
Alimento	#	CHO	Proteína	Grasas	Energía
Leche o sustituto					
Descremada					
Semidescremada					
Entera					
Vegetales					
Frutas					
Azúcares (cdtas)					
Harinas					
Carnes Magras					
Carnes Semimagras					
Alta en grasa					
Grasas					
Total					
% de adecuación					



**Anexo 54. Análisis de anamnesis nutricional aplicada a los colaboradores asistentes a la consulta**



*Figura 20.* Ubicación de residencia de colaboradores asistentes a la consulta nutricional según provincia

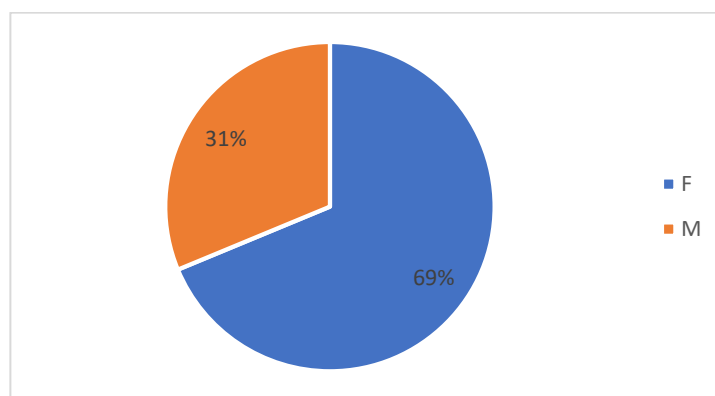
Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 23

*Distribución de rangos de edad de los colaboradores asistentes a la consulta nutricional*

Edad (años)	Cantidad de personas	Porcentaje (%)
20-25	11	17
26-30	13	20
31-35	9	14
36-40	8	13
41-45	8	13
46-50	8	13
51-55	6	8
56-60	1	2
Total	64	100

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 21. Distribución de sexo de pacientes asistentes a la consulta nutricional*

Fuente: elaboración propia (2018)

Tabla 24.

*Distribución de colaboradores asistentes a la consulta nutricional según departamento de trabajo*

Departamento	Cantidad de personas	Porcentaje (%)
Ingeniería y mantenimiento	13	20
Limpieza	8	13
Lavandería	5	8
Talento humano	5	8
Servicio central	4	6
Nutrición	4	6
Centro de contacto	3	5
Farmacia hospitalaria	2	3
Contraloría y servicio al cliente	2	3
<i>Call center</i>	2	3
Admisión y facturación	2	3
Otros	14	22
Total	64	100

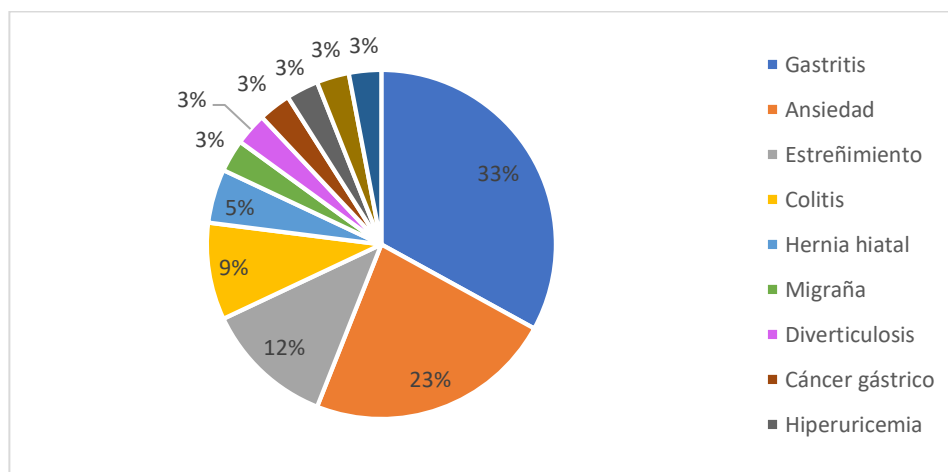
Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 25.

*Antecedentes patológicos personales reportados por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional*

APP	Cantidad de personas	Porcentaje (%)
Otros	39	61
Obesidad	23	36
Hiperlipidemia	11	7
HTA	7	11
Diabetes	5	8
Problemas tiroideos	5	8
Cardiopatías	1	2

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 22. Otros antecedentes patológicos personales indicados por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional*

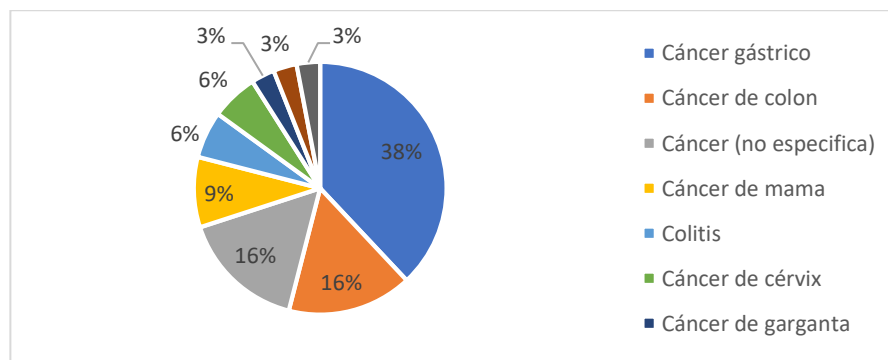
Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 26

*Antecedentes patológicos familiares reportados por los colaboradores en la anamnesis nutricional*

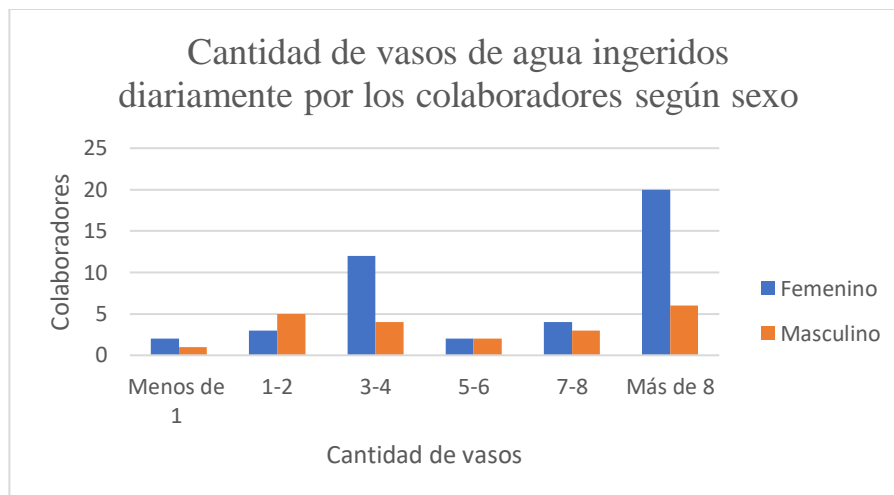
APF	Cantidad de personas	Porcentaje (%)
HTA	45	70
Diabetes	40	63
Otros	35	55
Obesidad	32	50
Cardiopatías	25	39
Problemas tiroideos	11	17

Fuente: elaboración propia (2018).



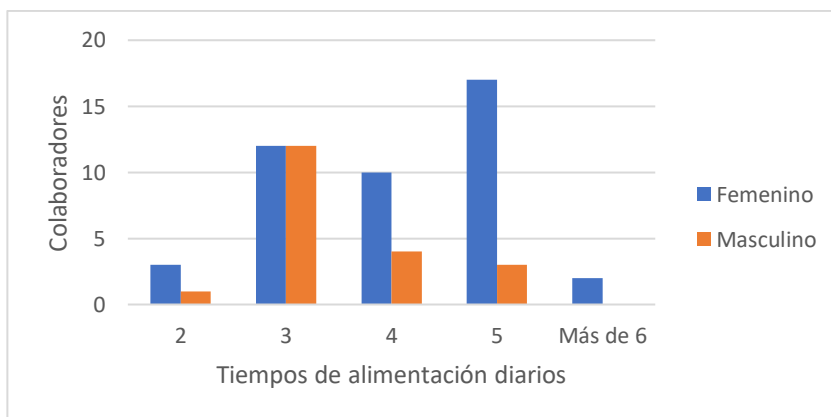
*Figura 23. Antecedentes patológicos familiares reportados en la categoría otros por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional*

Fuente: elaboración propia (2018).



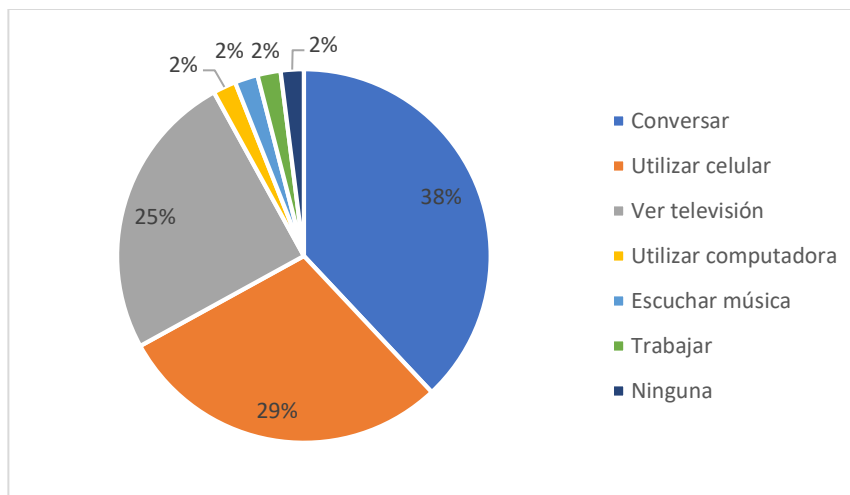
**Figura 24.** Cantidad de vasos de agua ingeridos diariamente por los colaboradores según sexo

Fuente: elaboración propia (2018).



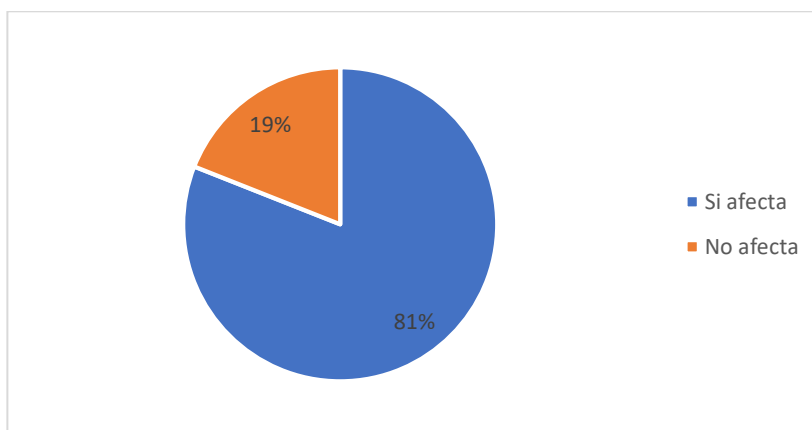
**Figura 25.** Tiempos de alimentación realizados diariamente por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional según sexo

Fuente: elaboración propia (2018).



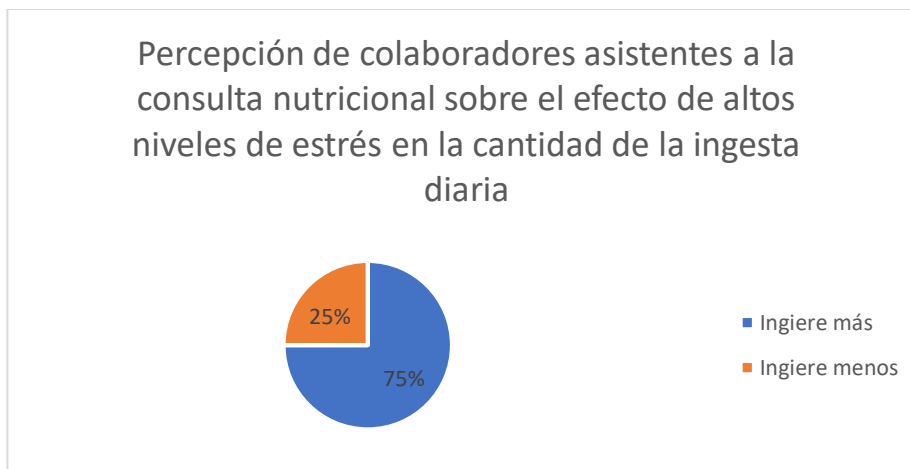
*Figura 26.* Actividades realizadas por los colaboradores mientras ingieren alimentos

Fuente: elaboración propia (2018).



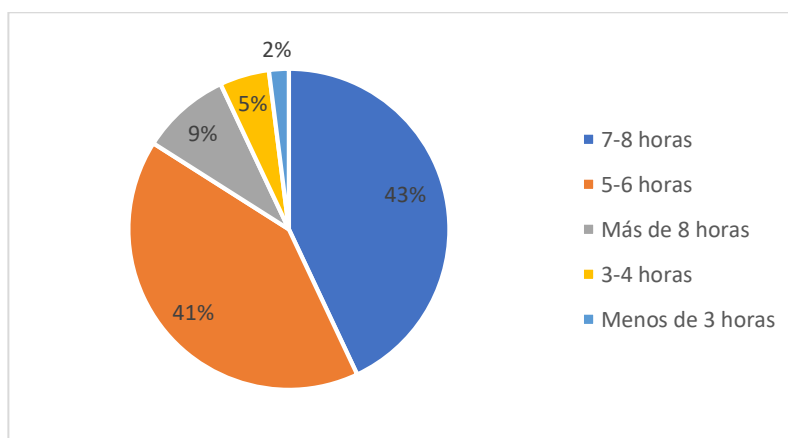
*Figura 27.* Percepción según colaboradores asistentes a la consulta nutricional sobre el impacto positivo o negativo de niveles altos de estrés sobre los patrones alimentarios

Fuente: elaboración propia (2018).



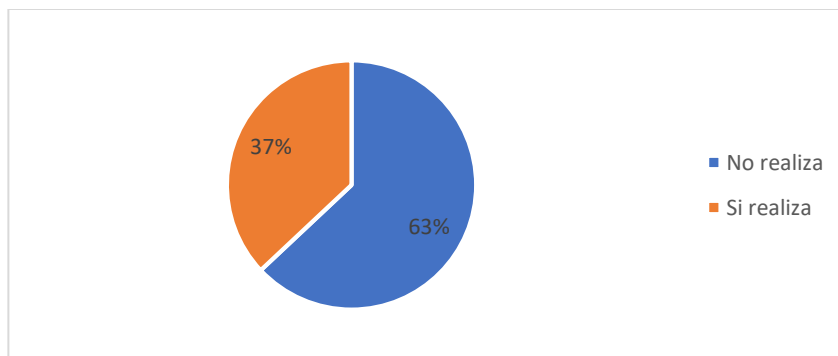
*Figura 28.* Percepción de colaboradores asistentes a la consulta nutricional sobre el efecto de altos niveles de estrés en la cantidad de la ingesta diaria

Fuente: elaboración propia (2018).



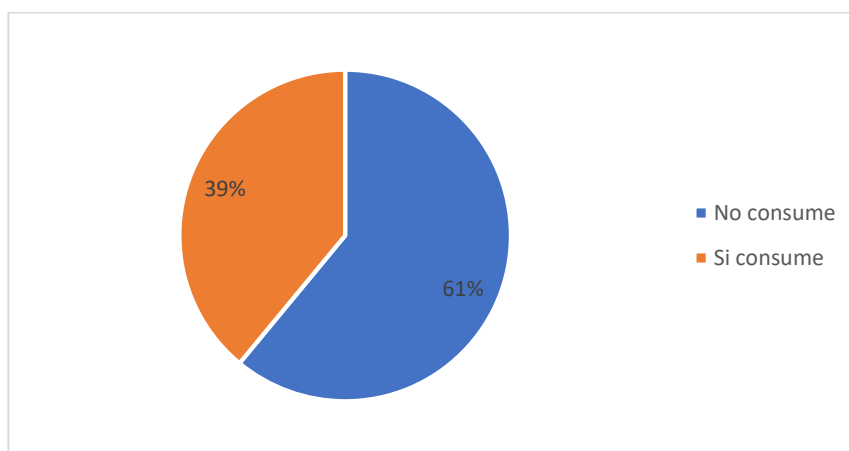
*Figura 29.* Cantidad diaria de horas de sueño realizadas por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

Fuente: elaboración propia (2018).



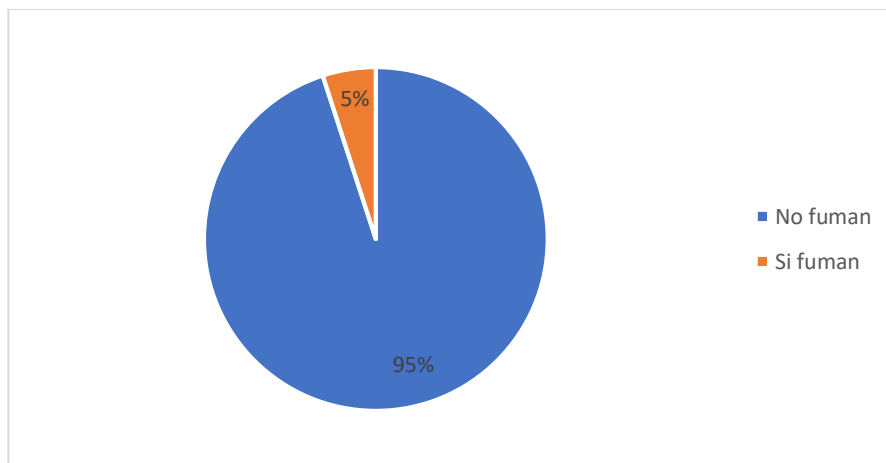
*Figura 30.* Hábito de actividad física realizado por los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

Fuente: elaboración propia (2018).



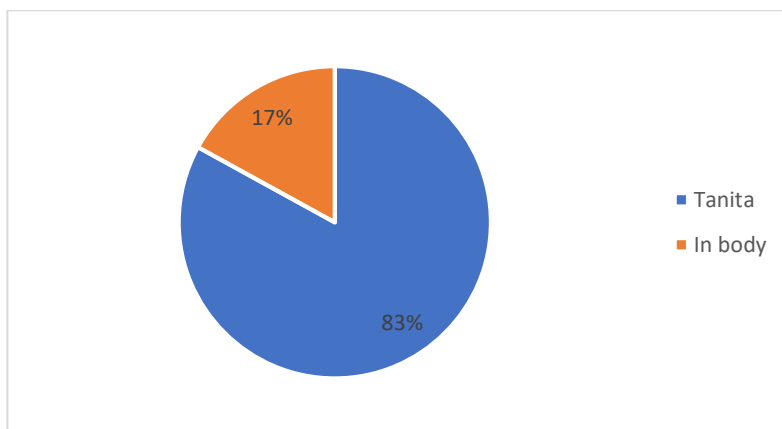
*Figura 31.* Hábito de consumo de licor en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 32.* Hábito de fumado en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 33.* Balanzas utilizadas para la valoración de bioimpedancia en los colaboradores asistentes a la consulta nutricional

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 68. Equipo utilizado para la valoración antropométrica



Fuente: elaboración propia; página principal SECA (2018).

## Anexo 69. Estado nutricional de los colaboradores

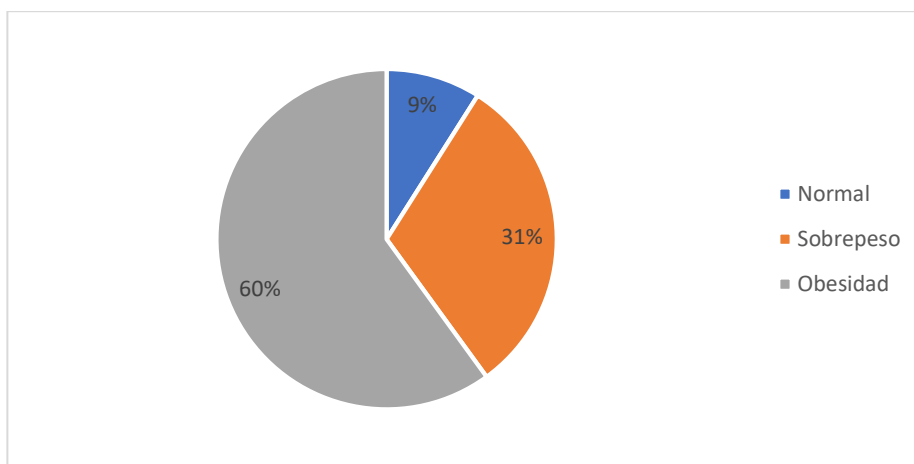


Figura 34. Estado nutricional de los colaboradores asistentes a la consulta

Fuente: elaboración propia (2018).

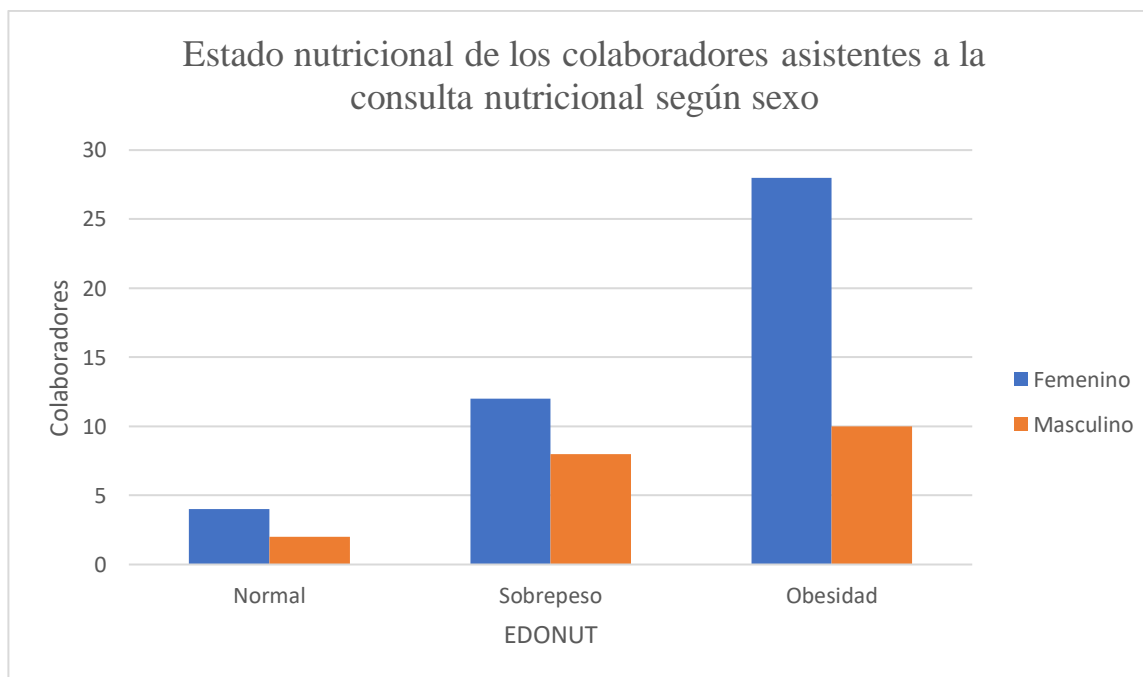


Figura 35. Estado nutricional de los colaboradores asistentes a la consulta nutricional según sexo

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 70. Material diseñado para capacitación de temperatura

**HOSPITAL CLÍNICA BIBLICA**


# MANEJO BÁSICO DE INOCUIDAD Y TEMPERATURA EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS



ANA MARCELA MORÁ GARITA  
PASANTE NUTRICIÓN  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

### CARACTERÍSTICAS DE LOS MICROORGANISMOS Y PROCESO DE MULTIPLICACIÓN O CRECIMIENTO

- Alimento (Proteínas y Carbohidratos)
- Humedad (Agua)
- Acidez (media)
- Oxígeno (no todos)
- Tiempo (condiciones óptimas)
- **TEMPERATURA!!! (5°C-60°C)**



### PRINCIPALES MICROORGANISMOS PATÓGENOS

- Salmonella:** huevos, mayonesa, carnes, aves, leche, pescado, productos de pastelería y verduras.
- Staphylococcus aureus:** cárnicos, aves, lácteos y mayonesa.
- Clostridium perfringens:** carnes, aves y derivados.
- Clostridium botulinum:** conservas poco ácidas de vegetales



### PRINCIPALES MICROORGANISMOS PATÓGENOS

- **Escherichia coli:** carne
- **Listeria:** carnes rojas y en pollo crudo, productos lácteos no pasteurizados.
- **Shigella:** agua contaminada
- **Vibrio cholerae:** agua contaminada
- **Campilobacter:** carnes, pollo, pescado y mariscos
- **Streptococos:** leche cruda y los huevos.
- **Basilus cereus:** Arroz y otros cereales



### ¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD ALIMENTARIA?



Una enfermedad transmitida por un ALIMENTO CONTAMINADO

BIOLÓGICO QUÍMICO FÍSICO

¿CÓMO SE CONTAMINA UN ALIMENTO?

### CASI TODAS LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS ESTÁN RELACIONADAS CON TRES ERRORES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS:

- Contaminación cruzada
- Mala higiene personal y lavado de manos deficiente
- **ABUSO DE TIEMPO Y TEMPERATURA**




### COCINAR ADECUADAMENTE!!!!

### TEMPERATURA INTERNA:

- Carnes rojas **68°C**
- Carnes molidas **74°C**
- Pollo o pavo entero **74°C**
- Carne de cerdo **63°C**

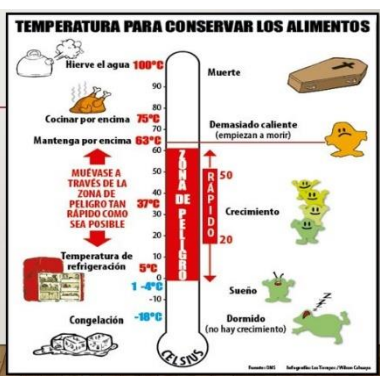


### EJEMPLOS DE LOS FACTORES QUE CAUSAN ENFERMEDADES ALIMENTARIAS:

- Enfriamiento inadecuado de alimentos.
- Tiempo de espera entre preparación y servicio de alimentos.
- Personas infectadas tocando alimentos.
- Cocción ineficiente.
- Alimentos calientes almacenados inadecuadamente.
- Recalentamiento inadecuado de alimentos.
- Alimentos crudos contaminados.
- Contaminación cruzada.
- Limpieza ineficiente.
- Uso de sobrantes de alimentos.



ALIMENTOS CALIENTES:  
FUERA DE LA ZONA DE PELIGRO

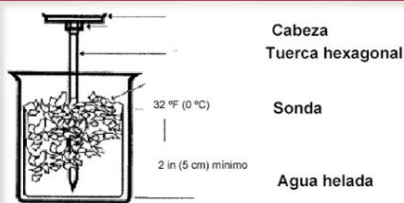


### ALIMENTOS RECALENTADOS



- Recalentar hasta 75°C o hasta que se produzca vapor.
- Deben almacenarse separadamente en recipientes poco profundos y en refrigeración.
- Bajo ninguna circunstancia deben almacenarse alimentos crudos con alimentos cocidos, ni utilizar los mismos utensilios para el manejo de los mismos.

### CALIBRAR



### CUIDADOS BÁSICOS AL TOMAR O MEDIR LA TEMPERATURA EN UN ALIMENTO

- Tomar la temperatura en distintos lugares del alimento, especialmente si el alimento posee una forma irregular.
- Los alimentos se deben mezclar, cuando su consistencia lo permite, antes de la medición.
- Colocar el sensor en la porción más gruesa del alimento.
- Si se trata de productos que son empacados en bolsas de plástico, la temperatura se debe medir doblando la bolsa llena alrededor de la punta del termómetro.
- Nunca utilice un termómetro de vidrio para tomar la temperatura en alimentos.
- Revise que el termómetro no esté quebrado.



### CUIDADOS BÁSICOS AL TOMAR O MEDIR LA TEMPERATURA EN UN ALIMENTO

- En productos congelados se debe colocar la punta del termómetro entre dos paquetes del producto.
- No ubicar el sensor cerca de un hueso, puesto que puede ocasionar una lectura incorrecta.
- Los termómetros, al igual que cualquier otro equipo de medición, deben ser calibrados periódicamente.
- La mayoría de los termómetros están diseñados para una lectura rápida de la temperatura y no deben colocarse en la comida durante la cocción.

Los termómetros se deben desinfectar y secar antes de realizar las mediciones.

El termómetro se puede lavar con agua a temperatura ambiente y detergente.

### Congelación

- Los alimentos deben ser congelados completamente a  $-18^{\circ}\text{C}$ , con el fin de mantener sus características sensoriales, si posteriormente serán descongelados.

### Descongelación

- Evitar el contacto de los exudados o secreciones con los alimentos.
- Está terminantemente prohibida la re-congelación de un producto descongelado.

### MÉTODOS DE DESCONGELACIÓN

- En refrigerador
- Con cocción
- En microondas

### Nunca descongele productos o alimentos a temperatura ambiente






- Huevos que se servirán de inmediato: 63°C
- Huevos que se mantendrán calientes para servirlos: 68°C
- Carne molida (de res, cerdo y otras carnes): 68°C
- Carne molida (de aves): 74°C
- Steak de res, cerdo y ternero: 63°C
- Pollo y parrós enteros o molidos: 74°C
- Carne, aves, pasta y maniscos rellenos: 74°C
- Pescado y maniscos: 63°C

- Se sugiere que el alimento se enfríe en dos etapas: De 75°C a 21°C en dos horas y luego, de 21°C a 5°C en 4 horas adicionales, de tal forma que el tiempo total máximo de enfriamiento sea de 6 horas.
- Una vez que los alimentos han sido cocidos y enfriados correctamente, se deben almacenar entre 0°C y 5°C.



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 71. Protocolo para el manejo de temperatura

	<p>Manual de Buenas Prácticas de Manufactura</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>Procedimiento para el manejo inocuo y toma de temperatura en servicio de alimentos</p> <p>Elaborado por: Ana Marcela Mora Garita Pasante de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana</p>	<p>Fecha: febrero 2018</p>

### 1. Objetivo:

Realizar un control diario de temperaturas dentro del servicio de alimentos Nutricio y cocina central del Hospital Clínica Bíblica que asegure la inocuidad del manejo y mantenimiento de los alimentos.

### 2. Alcance:

Colaboradores del servicio de alimentos de Nutricio y Servicio de alimentos de cocina central del Hospital Clínica Bíblica.

### 3. Responsabilidad:

- Responsable:
  - Jefes Departamento de Nutrición
  - Manipuladores directos e indirectos de alimentos
- Frecuencia de aplicación:
  - Recibo de alimentos
  - Revisión de almacenamiento de alimentos
  - Posterior a la cocción de los alimentos

- Antes del despacho de alimentos hacia habitaciones o barra de servicio
- Permanencia de alimentos en barra de servicio

#### **4. Metodología de monitoreo:**

- Se debe realizar la toma de temperatura al recibir todo pedido que requiera, por su naturaleza, congelación o refrigeración.
- Al finalizar la cocción de cualquier alimento para asegurar que la misma ha sido concretada de manera inocua alcanzando el valor requerido para cada tipo de alimento.
- Durante la permanencia de alimentos en barra de servicio.

#### **5. Metodología de aplicación:**

- Antes de introducir el termómetro dentro de cada alimento el mismo debe ser previamente lavado con detergente acorde al tipo de instrumento y posteriormente desinfectado.
- Calibrar el termómetro en agua de hielo hasta que llegue a la temperatura mínima establecida por el fabricante.
- Cuando se recibe un producto de manejo en frío empacado, el termómetro debe meterse en un pliegue formado con el empaque, por ningún motivo debe perforarse el empaque del mismo para la toma de temperatura.
- Revolver el alimento (en caso de que sus condiciones lo permitan) con el fin de uniformar la temperatura del mismo antes de tomar la medición.
- Introducir el termómetro en el alimento evitando tocar algún hueso o el fondo del contenedor del mismo para evitar errores en la medición de la temperatura.
- En el caso de porciones completas de cárnicos, el termómetro debe ser introducido en la parte más gruesa del alimento.
- La temperatura de los alimentos que se encuentren en la barra de servicio debe ser medida varias veces en diferentes momentos para asegurar que los mismos se encuentren fuera de la zona de peligro desde el momento de su colocación hasta el retiro para su descarte.
- Se deben manejar las siguientes temperaturas durante el proceso de cocción para el mantenimiento de los alimentos fuera de la zona de peligro

:

Alimento	Temperatura ideal (°C)	Tiempo de permanencia (Segundos)
Huevos que se servirán de inmediato	63	15
Huevos que se mantendrán calientes para servirlos	68	15
Carne molida (de res, cerdo y otras)	68	15
Carne molida (aves)	74	15
Bistec de res, cerdo, ternero o similares	63	15
Pollo y pavo enteros	74	15
Mariscos rellenos	74	15
Pescado y mariscos	63	15

- El enfriamiento de productos debe realizarse en etapas: posterior a la cocción, siempre y cuando esta haya alcanzado una temperatura adecuada descrita anteriormente, los alimentos que sean potencialmente peligrosos necesitan ser enfriados desde 75 °C a 21 °C en dos horas, posteriormente, el alimento debe pasar de 21 °C a 5 °C en 4 horas adicionales que permitan un tiempo máximo de enfriamiento de aproximadamente 6 horas con el fin de que los alimentos pasen por la zona de peligro con el menor tiempo posible, una vez terminadas las etapas de enfriamiento, los alimentos deben almacenarse a una temperatura de 5 °C a 0 °C.
- De igual forma los alimentos que permanezcan en barra de servicio durante la atención del tiempo de alimentación correspondiente deben permanecer fuera del rango de la zona de peligro, esto quiere decir que, los alimentos calientes deben mantener una temperatura mayor a los 60 °C y los alimentos que por su naturaleza deban mantenerse fríos deben mantenerse por debajo de los 5 °C.

#### **6. Información de seguridad:**

- Se debe limpiar y desinfectar el termómetro entre mediciones, cada vez que se realice una nueva medición.
- Utilizar guantes de látex limpios al realizar la toma de temperatura en alimentos listos para el consumo.

- No descuidar el termómetro durante el momento de la medición ni apoyarlo sobre superficies inestables que puedan provocar un hundimiento del mismo dentro del alimento.
- El hielo en el que se calibre el termómetro debe ser de una fuente de agua potable y cambiarse entre series de mediciones consecutivas.

Fuente: elaboración propia (2018).



## Anexo 72. Manual de tamaños de porción para servicio de alimentos



### CONTENIDO

- OBJETIVO .....3
- INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....4
- CEREALES Y HARINAS.....5
- LEGUMINOSAS.....8
- CARNES.....10
- CERDO .....11
- POLLO .....12
- RES.....13
- PESCADO / MARISCOS.....15
- EMBUTIDOS.....16
- HUEVO.....18
- LÁCTEOS.....20
- GRASAS.....23
- VEGETALES.....25
- BIBLIOGRAFÍA .....31


### INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN






- Pinza 
- Cuchara Grande 
- Cuchara para helado 
- Cuchara pequeña 
- Espátula 
- Porcionador 2 Oz 
- Porcionador 4 Oz 
- Porcionador 6 Oz 
- Porcionador 8 Oz 

### OBJETIVO

• Afinar el tamaño de porción servida por comensal para el manejo y cálculo de producción en el Servicio de Alimentos Nutricional del Hospital Clínica Bíblica durante marzo 2018.



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Arroz	1 taza	146	Porcionador 6 Oz
	Arroz cantonés	1 taza	150	Porcionador 6 Oz
	Arroz con atún	1 taza	150	Porcionador 6 Oz
	Arroz con calamares	1 taza	150	Porcionador 6 Oz
	Arroz con carne	1 taza	150	Porcionador 6 Oz
	Arroz con pollo	1 taza	150	Porcionador 6 Oz
	Gallo pinto	1 taza	179	Porcionador 6 Oz

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Canelones (cualquier relleno)	2 unidades	53	Espátula
	Chop suey	1 taza	170	Pinza
	Ensalada de caracoles	1 taza	182	Cuchara grande o cuchara para helado
	Espagueti bolognesa	1 taza	180	Pinza (espagueti) Cuchara grande (salsa)
	Lasagna (pollo o carne)	1 taza	235	Espátula



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Frijoles molidos	½ taza	122	Cuchara grande
	Frijoles frescos (negros o rojos)	½ taza	134	Porcionador 4 Oz
	Frijoles blancos con carne	1 taza	220	Porcionador 6 Oz
	Garbanzos sin carne	½ taza	109	Porcionador 4 Oz
	Garbanzos con carne (pollo, cerdo o res)	1 taza	240	Porcionador 6 Oz
	Lentejas sin carne	½ taza	122	Porcionador 4 Oz
	Lentejas con carne (pollo, cerdo o res)	1 taza	280	Porcionador 6 Oz

# CARNES

## CERDO

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Bistec de cerdo	1 taza (Porción equivalente a 250 g)	250	Espátula o pinza
	Chuleta de cerdo	1 taza (Porción equivalente a 250 g)	250	Espátula o pinza
	Posta de cerdo	1 taza (Porción equivalente a 250g)	250	Espátula o pinza
	Trocitos de cerdo	1 taza	62	Cuchara o pinza

## POLLO

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Alo	4 Unidades	58,2	Pinza
	Cuarto de muslo	1 unidad	164	Pinza
	Pollo desmenuzado	1 taza	107	Pinza o cuchara grande
	Muslo	1 Unidad ( Porción equivalente a 250g)	248,2	Pinza
	Pechuga deshuesada	½ pechuga	100	Pinza, cuchara grande, espátula

## RES

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Bistec	1 taza (porción equivalente a 250 g)	250	Pinza o espátula
	Bistec de lomo	1 taza (porción equivalente a 250 g)	250	Pinza o espátula
	Carne molida	1 taza	179	Cuchara grande
	Carne mechada	1 taza (porción equivalente a 250 g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Cecina trozo	1 taza (porción equivalente a 250 g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Costilla	1 taza (porción equivalente a 170g)	170	Pinza, espátula o cuchara grande

## RES

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Lengua	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Lomito	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Mano de piedra	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Solomo	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Pinza, espátula o cuchara grande
	Trocitos	1 taza ( 4-5 trocitos )	135	Pinza o cuchara grande


## PESCADO / MARISCOS

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Pargo	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Espátula o pinza
	Titapia	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Espátula o pinza
	Atún arreglado	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Cuchara grande
	Corvina	1 taza (porción equivalente a 250g)	250	Espátula o pinza

15

## EMBUTIDOS



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Salchichón	3-4 piezas	150	Pinza
	Salchicha	2 unidades (cada una de 68 g)	136	Pinza
	Salchicha para omelette	1 unidad	68	Porcionador 2 Oz
	Jamón para omelette	1 rebanada	30	Porcionador 2 Oz
	Tocineta para omelette	¼ taza	60	Porcionador 2 Oz
	Jamón para rellenos	2 rebanadas	60	Pinza
	Chorizo	2 porciones de aprox. 50 g cada una	100	Pinza

17

## HUEVO








	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Huevo frito	2 unidades (60 gramos en peso bruto cada una)	120	Espátula
	Huevo revuelto	2 unidades (60 gramos en peso bruto cada una)	120	Espátula o cuchara grande
	Huevo duro (para sopa o ensalada)	½ unidad	30	Pinza o cuchara grande



19

## LÁCTEOS



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Leche (entera, semidescremada)	1 taza	240 ml	Porcionador 6 oz
	Leche en polvo	1 cucharada	15	Porcionador 2 Oz
	Leche condensada	1 cucharada	10	Porcionador 2 Oz
	Queso mozzarella (para omelette)	2 cucharadas	30	Porcionador 2 Oz
	Queso semiduro (para omelette)	2 cucharadas	33	Porcionador 2 Oz

21

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Queso semiduro tipo Turmalba (como acompañamiento)	1 rebanada	97	Pinza o espátula
	Queso (para relleno)	1 rebanada	97	Pinza o espátula
	Queso en polvo	2 cucharadas	30	Porcionador 2 Oz
	Yogurt	1 taza	240 ml	Porcionador de 6 Oz

22

# GRASAS



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Aceite	1 cucharadita	7	Cuchara pequeña
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5	Cuchara pequeña
	Aceite balsámico	1 cucharadita	6	Cuchara pequeña
	Manteca	1/8 taza	30	Porcionador de 2 oz
	Margarina	1 cucharadita	6	Cuchara pequeña
	Mayonesa	1 cucharadita	3	Cuchara pequeña
	Queso crema	1 cucharadita	7	Cuchara pequeña
	Aguate	1/4 de aguacate	30	Pinza

24

# VEGETALES



	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Ayote tierno	1 taza	262	Porcionador 6 Oz
	Banano verde (ceviche)	1 taza	233	Porcionador 6 Oz
	Camote (puré)	1 taza	240	Porcionador 6 Oz
	Cebolla (para omelette)	2 cucharadas	60	Porcionador 2 Oz
	Chayote sazón	1/2 taza	214	Porcionador 4 Oz
	Chayote tierno	1/2 taza	230	Porcionador 4 Oz
	Chile dulce (relleno)	1 unidad	89	Pinza o espátula

26

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Picadillo de chayote (sin carne)	1 taza	229	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de chayote (con carne)	1 taza	234	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de amacache (con carne)	1 taza	216	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de papa con carne	1 taza	219	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de papa con chorizo	1 taza	196	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de plátano verde con carne	1 taza	168	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de vainica con carne	1 taza	160	Porcionador 4 Oz

29

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Lechuga picada (para nachos, chulupas, etc.)	1 taza	41	Pinza o Porcionador 6 Oz
	Puré de papa	1 taza	258	Porcionador 6 Oz
	Papas con bistec	1 taza	168	Porcionador 6 Oz
	Papas con cerdo	1 taza	208	Porcionador 6 Oz
	Papas con costilla	1 taza	182	Porcionador 6 Oz
	Papas con pollo	1 taza	186	Porcionador 6 Oz
	Papas con salchicha	1 taza	182	Porcionador 6 Oz

28

	Alimento	Medida	Gramaje aproximado (g)	Instrumento para servir
	Picadillo de vainica y papa	1 taza	179	Porcionador 4 Oz
	Picadillo de vainica con zanahoria	1 taza	160	Porcionador 4 Oz
	Plátano maduro	¼ de unidad	53	Pinza
	Remolacha	1 taza	172	Porcionador 4 Oz
	Repollo picado	1 taza	72	Porcionador 6 Oz
	Tomate en cuadritos	1 taza	209	Porcionador 6 Oz
	Zanahoria rallada	1 taza	115	Porcionador 6 Oz

30

## BIBLIOGRAFÍA

- Chaverri, M.; Rodríguez, A.; Chinnock, A. (2010). *Peso de Medidas Caseras y Porciones de Alimentos de Preparaciones Comunes en Costa Rica*, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Curi, C.; Áviles, D.; Satalaya, A. (2014). *Tablas Auxiliares para la formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios*, Ministerio de Salud de Perú.

31

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 73. Protocolo para la atención del paciente celiaco



Protocolo Nutricional basado en Norma  
Nacional de Atención a Personas con  
Enfermedad Celiaca

# Intervención Nutricional en Celiaquía

ANA MARCELA MORA GARITA  
Pasante de Nutrición

Elaborado por:

Ana Marcela Mora Garita, Pasante de Nutrición, Universidad Hispanoamericana.

Revisado por:

Dra. Ivonne Umaña Rojas, jefa del Departamento de Nutrición del Hospital Clínica Bíblica

## **Presentación Oficial**

El siguiente protocolo de atención nutricional para el paciente celíaco está dirigido al personal del departamento de nutrición del Hospital Clínica Bíblica con el fin de adaptar los procesos de alimentación y definir lineamientos oportunos para el abordaje nutricional de los pacientes celíacos que se encuentren a cargo de la institución, el mismo es realizado durante el mes de mayo del 2018, durante la pasantía para optar por el grado de licenciatura en Nutrición Humana.

**Contenido**

Presentación Oficial.....	2
Introducción.....	4
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos específicos.....	9
Glosario de abreviaturas.....	10
Glosario de Definiciones.....	11
Protocolo de atención nutricional en celiaquía.....	14
Bibliografía.....	18
Anexos.....	19

## Introducción

La enfermedad celiaca es un trastorno sistémico que se desarrolla por una respuesta inmunológica del organismo, dicha respuesta es desencadenada por la ingesta del gluten, el tratamiento utilizado para aliviar esta clase de respuestas es una dieta libre del mismo modificando la alimentación diaria del paciente ya que los síntomas de este padecimiento aparecen secundariamente a la malabsorción intestinal y desaparecen una vez que se retira el gluten de la dieta.

La sintomatología clínica de la enfermedad celíaca es muy diversa dependiendo de la edad en que se manifieste, desde la niñez y hasta la tercera edad, al ser una enfermedad multifactorial el organismo puede afectarse de diversas maneras, los síntomas incluyen desde manifestaciones clínicas muy severas hasta personas totalmente asintomáticas. Usualmente inicia con trastornos inespecíficos del sistema digestivo, especialmente a nivel del intestino que pueden confundirse con otras enfermedades como el colon irritable entre otros; otras veces pueden padecerse síntomas muy similares a los que provoca la intolerancia a la lactosa, produciendo atrofia de las vellosidades intestinales afectando la absorción de nutrientes, también lesiones extraintestinales hasta alteraciones inmunológicas. Si no se toman medidas con el tiempo y la exposición a la proteína tóxica, dependiendo de la condición de cada individuo, aparecen síntomas más específicos como diarrea, en ocasiones puede ser estreñimiento, dolor, distensión abdominal y pérdida de peso, más tarde aparecen

síntomas más severos, que agravan el estado de salud, como déficit de la nutrición y anemia, en algunas personas aparecen manifestaciones en piel y mucosas, con erupciones cutáneas y úlceras en la mucosa bucal.

<b>Síntomas de Enfermedad Celíaca según la Edad</b>		
<b>Niños</b>	<b>Adolescentes</b>	<b>Adultos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarrea</li> <li>• Esteatorrea</li> <li>• Intestino irritable</li> <li>• Dolor abdominal recurrente</li> <li>• Vómitos</li> <li>• Hipoproteinemia</li> <li>• Deficiencia de hierro y anemia</li> <li>• Trastornos del crecimiento y desarrollo</li> <li>• Deficiencia de ácido fólico</li> <li>• Desnutrición (Falla para progresar, retardo en talla)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábito intestinal irregular</li> <li>• Dolor y distensión abdominal</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Irregularidades menstruales</li> <li>• Menarca retrasada</li> <li>• Cefalea</li> <li>• Artralgias</li> <li>• Aftas orales</li> <li>• Hipoplasia de esmalte</li> <li>• Talla baja</li> <li>• Artritis</li> <li>• Osteopenia</li> <li>• Queratosis folicular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarrea crónica</li> <li>• Esteatorrea</li> <li>• Distensión abdominal</li> <li>• Anemia</li> <li>• Deficiencia de hierro</li> <li>• Pérdida de peso</li> <li>• Deficiencia de ácido fólico</li> <li>• Dermatitis herpetiforme</li> <li>• Densidad ósea disminuida (osteomalacia u osteoporosis)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Densidad ósea disminuida</li> <li>• Hipotrofia muscular</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Desconteo</li> <li>• Apatía</li> <li>• Introversión</li> <li>• Anorexia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anemia</li> <li>• Rechazo de actividad deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infertilidad no explicada</li> <li>• Aftas recurrentes</li> <li>• Malnutrición con o sin pérdida de peso</li> <li>• Edemas periféricos</li> <li>• Hipoesplenismo</li> <li>• Malestar</li> <li>• Lasitud</li> <li>• Síndrome de insomnio, depresión y dolor de cabeza</li> <li>• Neuropatía periférica</li> </ul>
---	--	---

Fuente: Ministerio de Salud de Costa Rica (2014)

Considerando la presencia o ausencia de manifestaciones clínicas y el tipo de signos, actualmente, la propuesta de clasificación más aceptada en diferentes foros científicos define los siguientes tipos:

**Enfermedad Celiaca Clásica:** Incluye todas las personas con sintomatología clínica clara, marcadores serológicos de actividad positivos, afectación a nivel de la mucosa intestinal (corroborado con biopsia), susceptibilidad genética y afectación general. Esta forma es más frecuente en niños menores de dos años que en los adultos e

incluye fundamentalmente síntomas relacionados predominantemente con la lesión intestinal severa y síntomas relacionados con esta. Usualmente consultan por diarrea, malestares relacionados con intolerancia a la lactosa y la malabsorción, esta malabsorción de nutrientes genera pérdidas de grasa y proteínas por materia fecal y la lesión intestinal resulta en déficit de lactasa, además, deficiencia de vitaminas, minerales y micronutrientes en general como calcio, hierro y zinc. Estas deficiencias se manifiestan clínicamente y pueden corroborarse con el examen clínico y bioquímico, pueden presentar otros síntomas según los descritos en los anexos 2 y 3. Cuando el diagnóstico se retrasa puede aparecer el cuadro clínico llamado “crisis celíaca”, que puede requerir atención en internamiento intrahospitalario.

**Enfermedad Celíaca No clásica:** En este caso los síntomas se presentan más tardíamente en la vida y pueden ser leves e intermitentes, incluyen fundamentalmente síntomas no gastrointestinales, monosintomática u oligosintomática, aunque menos frecuentes y el compromiso nutricional es menor.

**Enfermedad Celíaca Subclínica:** En este tipo se encuentran las personas que no presentan signos ni síntomas aparentes, pero que han sido identificadas en estudios de rastreo por serología en grupos de riesgo o personas que tuvieron en algún momento una atrofia vellositaria intestinal y con la dieta sin gluten, presentaron recuperación y se logró una inactividad de la enfermedad, pero que en cualquier momento pueden volver a presentar sintomatología y lesión vellositaria al contacto con el gluten. Usualmente pueden tener vellosidades intestinales normales como en una biopsia normal, pero podría presentar lesión histológica, con aumento de la infiltración linfocitaria, sin embargo, presentan factores de sensibilidad genética.

Es más frecuente en familiares de celíacos de primer orden, los cuales una vez identificados y que se les ha indicado la modificación de la dieta, experimentan una mejoría general reflejada en los estudios serológicos e histológicos y deben mantenerse en seguimiento evaluativo preventivo.

**Enfermedad Celíaca Potencial:** Se refiere a los casos que tienen la genética de desarrollar la enfermedad, no tuvieron ni tendrán posiblemente lesión histológica, pero sus síntomas responden a dieta sin gluten. Pueden tener serología positiva en algún momento y son considerados sensibles al gluten.

**Enfermedad Celíaca Refractaria:** Personas que presentan características de EC con persistencia de síntomas, atrofia vellositaria, pero que no responden con mejoría a la supresión del gluten en su dieta. Este grupo es importante de considerar sobre todo cuando se diagnostica la enfermedad después de los 50 años de edad, ya que a edades mayores tiene un pronóstico más negativo. Se presenta en dos formas: Tipo 1: con infiltración policlonal de células T y Tipo 2: Con infiltración monoclonal de células T. Algunos autores la consideran una forma precursora de linfoma o linfoma oculto.

La prevalencia de la celiaquía es elevada y tiende a aumentar con los años, en Costa Rica se oficializó una norma nacional dirigida a personas celíacas para alcanzar los lineamientos para la atención de personas celíacas y sus familiares para optar por una mejor calidad de vida.

El presente protocolo se basa en dicha normativa con el fin de conducir y regular los esfuerzos de las instituciones y organizaciones responsables de la atención en salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Brindar lineamientos generales que contribuyan a fortalecer la atención a las personas con enfermedad celiaca y sus familias, procurando el acceso a servicios y otras acciones de salud con oportunidad, calidad, seguridad y equidad para bienestar y mejoramiento de calidad de vida.

### **Objetivos específicos**

- Establecer los principales lineamientos para la atención nutricional de pacientes celíacos en el Hospital Clínica Bíblica.
- Aplicar un consentimiento informado que informe al paciente sobre las condiciones en que se procesan los alimentos en la cocina central del Hospital Clínica Bíblica.

## Glosario de abreviaturas

a-tTG: Anticuerpos antitrans glutaminasa tisular humana.  
APPCEL: Asociación Pro Personas Celiacas.  
CCSS: Caja Costarricense de Seguro Social.  
CIEC: Centro de Información sobre la Enfermedad Celiaca.  
DGASS: Dirección Garantía de Acceso a Servicios de Salud. MS.  
DSG. Dieta sin gluten.  
DQ2: Alelos de los antígenos leucocitarios humanos.  
DQ8: Alelos de los antígenos leucocitarios humanos.  
EC: Enfermedad celiaca.  
HLA: Iniciales de Human Leukocyte Antigens o antígenos leucocitarios humanos.  
IgA: Inmunoglobulina A.  
MS: Ministerio de Salud.  
OMS: Organización Mundial de la Salud.  
USSADP: Unidad Servicios de Salud de Atención Directa a las Personas MS.

## Glosario de Definiciones

**Alimento “exento o sin de gluten” para regímenes especiales:** Que contiene menos de 20 mg de gluten por kilogramo de alimento o 20 partes por Millón (PPM) por kg, según la Comisión del Codex Alimentarius y ratificado en el Decreto n.º 36861-S: RTCR 457: 2011 Reglamento Técnico para Alimentos para Regímenes Especiales Destinados a Personas Intolerantes al Gluten.

**Alimentos procesados de forma especial para reducir el contenido de gluten a un nivel comprendido entre 20 mg/kg y 100 mg/kg:** Alimentos que están constituidos por uno o más ingredientes procedentes del trigo, es decir, todas las especies de Triticum, como el trigo duro, la espelta y el kamut), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas que han sido procesados de forma especial para reducir el contenido de gluten a un nivel comprendido entre 20 mg/kg y 100 mg/kg en total, medido en los alimentos tal como se venden o distribuyen al consumidor. Debe colocarse cerca del nombre el alimento en la etiqueta.

**Caso probable de EC:** Caso sospechoso + A-tTG IgA valor  $\geq$  a 10 U/ml.

**Caso sospechoso de EC:** Aquel paciente que presente alguno de los síntomas típicos o atípicos de Enfermedad Celíaca o esté incluido dentro de un grupo de riesgo.

**Células T:** Célula inmunitaria que reconoce y destruye células extrañas, células infectadas por virus y también células cancerosas.

**Citocinas:** También llamadas citoquinas son proteínas que regulan la función de las células que las producen, son los agentes responsables de la comunicación intercelular, inducen la activación de receptores específicos de membrana, funciones

de proliferación y diferenciación celular, quimiotaxis, crecimiento y modulación de la secreción de inmunoglobulinas. Su acción fundamental es en la regulación del mecanismo de la inflamación. Hay citocinas pro-inflamatorias y otras antiinflamatorias.

**Consentimiento informado:** Documento donde se expresa la conformidad o asentimiento del paciente (y/o padre, tutor o encargado) a recibir un procedimiento médico o intervención quirúrgica o no, luego de haber recibido y entendido toda la información acerca de su padecimiento, sobre la propuesta de tratamiento y otras terapias, riesgos y probabilidad de resultados adversos (de forma directa, breve y en lenguaje simple), para tomar una decisión afirmativa, libre e inteligente.

**Crisis celiaca:** Cuadro clínico que se caracteriza por una diarrea esteatorreica muy severa, hipoproteinemia, hipoalbuminemia, hiporexia, edemas de miembros inferiores, hipocalcemia y/o tetania e hipocalcemia con repercusión electrocardiográfica.

**Diagnóstico diferencial:** Es el procedimiento por el cual se identifica una determinada enfermedad, entidad nosológica, síndrome o cualquier condición de salud-enfermedad mediante la exclusión de otras posibles causas que presenten un cuadro clínico semejante al que el paciente padece.

**Dieta sin gluten:** Alimentación que no tiene alimentos con gluten en sus alimentos base, que reúne las características de acuerdo con las necesidades nutricionales y según la condición de cada persona con EC.

**Epítopo o determinante antigénico:** Es la porción de una macromolécula que es reconocida por el sistema inmunitario, específicamente la secuencia específica a la que se unen los anticuerpos receptores de las células B o de células T.

**Gluten:** Es una glucoproteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales entre estos el trigo, el centeno, la cebada, avena y triticáceas, está compuesta de dos fracciones proteicas la gliadina y la glutenina.

**Haplotipo:** Conjunto de genes que se heredan por grupos, es decir, que genes que están colocados muy próximos unos a otros en el cromosoma se heredan todos juntos.

**Multisistémico:** Que interviene o afecta varios sistemas.

**Niveles de anti Transglutaminasa elevados:** Todo caso estudiado por serología para a-tTG IgA con valores  $\geq$  a 10 U/ml y se consignará como resultado de laboratorio.

**Niveles de anti Transglutaminasa normales:** Todo caso estudiado por serología para a-tTG IgA con valores  $<$  a 10 U/ml y se consignará como resultado de laboratorio.


**Norma:** Es un instrumento técnico de aplicación nacional, que contiene los lineamientos generales y específicos, que rigen la provisión de servicios.

**Sospecha clínica:** Reconocer en los pacientes la existencia de síntomas y signos de la enfermedad o la pertenencia a grupos de riesgo, ya sea por presentar alguna enfermedad que se pueda asociar con la enfermedad celíaca o bien que el paciente tenga familiares afectados.

**Triticale:** Cereal híbrido de la mezcla de trigo y centeno.

**Valor corte diagnóstico:** Valor alerta para el diagnóstico previamente especificado.

## Protocolo de atención nutricional en celiacía

	<p>Protocolo Nutricional con base en Norma Nacional de Atención a Personas con Enfermedad Celiaca</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>Intervención Nutricional en Celiacía</p> <p>Elaborado por: Ana Marcela Mora Garita Pasante de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana</p>	<p>Fecha: mayo 2018</p>

### 7. Objetivo

Brindar lineamientos generales que contribuyan a fortalecer la atención a las personas con enfermedad celiaca y sus familias, procurando el acceso a servicios y otras acciones de salud con oportunidad, calidad, seguridad y equidad para bienestar y mejoramiento de su calidad de vida.

### 8. Alcance

Aplicable en todas aquellas instituciones, establecimientos, organizaciones y personas con responsabilidades en el campo de la salud y otras acciones

dirigidas a las personas con enfermedad celiaca y sus familiares, dichas instituciones pueden ser públicas, privadas o mixtas e incluso organizaciones no gubernamentales y todas aquellas que de alguna manera incidan con sus acciones en la salud de la población en cuestión.

#### **9. Responsabilidad:**

- Responsable:

Todos los colaboradores del Hospital Clínica Bíblica que tengan que brindar atención nutricional a paciente celiaco

- Frecuencia de aplicación:

Cada vez que ingrese un paciente con celiaquía a la institución y requiera atención nutricional y hacer uso del servicio de alimentación.

#### **10. Metodología de monitoreo**

- Monitoreo semanal de encargado de bodega.
- Supervisión de jefatura de departamento de nutrición en áreas destinadas al almacenamiento y procesamiento de alimentos libres de gluten.

#### **11. Metodología de aplicación:**

<b>Contenidos mínimos de la información brindada al paciente en la consulta nutricional</b>
<p>1. Información del paciente.</p> <p>2. Conocimientos generales sobre nutrición y alimentación saludable.</p> <p>3. Introducción de gluten durante la etapa de lactancia materna.</p> <p>4. Alimentos naturales sin gluten (aprovechando la gran variedad disponible y la producción de temporada en el país).</p> <p>5. Alimentos elaborados certificados como exentos de gluten.</p> <p>6. Alimentos procesados o transformados que contienen gluten ya sea por sus ingredientes base o que tienen “gluten oculto”.</p>

7. Información sobre alimentos, otros productos y establecimientos certificados como exentos de gluten cuando se disponga.

8. Alimentos y productos de dudoso contenido de gluten.

9. Lectura e interpretación de “etiquetas nutricionales”.

10. Buenas prácticas sobre preparación de alimentos para evitar la contaminación cruzada a nivel de hogar.

Fuente: Sistema Costarricense de Información Jurídica (2014)

**Clasificación de alimentos y otros productos según contenido de gluten (deben ser consumidos según tolerancia individual)**

1. Alimentos sin gluten en su origen: Alimentos naturales (deben ser consumidos según tolerancia individual)

Sin Gluten

- Frutas frescas y secas todo tipo
- Hortalizas y vegetales todo tipo
- Verduras Todo tipo (papa, camote, yuca, tiquizque, etc.)
- Legumbres todo tipo
- Carnes todo tipo (res, aves, pescado, mariscos, conejo y otras)
- Huevos todo tipo
- Leche Materna
- Leche líquida y derivados (queso, requesón, yogurt natural, cuajada: recordar que contienen lactosa y caseína en caso de intolerancia no consumir).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales sin gluten (arroz, maíz) “pseudo cereal” quínoa, amaranto</li> <li>• Leguminosas todas (frijoles, garbanzos, arvejas, lentejas)</li> <li>• Condimentos y especias naturales todos</li> <li>• Azúcar, miel de abeja</li> <li>• Aceite, natilla</li> <li>• Café en grano molido</li> <li>• Té y otras infusiones de hierbas</li> <li>• Sal</li> <li>• Vinagre de banano, manzana</li> <li>• Frutos y semillas que no contienen polvo blanco (maní, almendras, avellanas, marañón, linaza, girasol, trocitos de frutas)</li> <li>• Frescos naturales</li> <li>• Alimentos preparados en restaurantes certificados</li> </ul>
2. Alimentos o productos naturales o procesados con gluten (No deben consumirse)	
Con Gluten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan y harinas de trigo, centeno, cebada, avena y sémola de trigo.</li> <li>• Productos con harinas de estos cereales (repostería y pastelería general, pastas, galletas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales instantáneos y en caja</li> <li>• Chocolates, confitería</li> <li>• Frescos naturales preparados con cebada o avena</li> <li>• Frescos o jugos envasados (Estos, aunque no contengan cereales con gluten en su composición, puede haber riesgo de contaminación cruzada)</li> <li>• Otras bebidas como cervezas y otros licores</li> <li>• Embutidos (mortadela, salchichón, chorizo, morcilla, salchichas, paté)</li> <li>• Helados y yogures procesados con sabores</li> <li>• Conservas</li> <li>• Quesos procesados, blancos o amarillos,</li> <li>• Aderezos (salsa de tomate, mostaza, otros aderezos,</li> <li>• Sopas y condimentos empacados (lata, frascos o sobres)</li> <li>• Papas congeladas, harina para puré</li> <li>• Café y té instantáneos - Bebidas espumosas</li> </ul>
3. Alimentos procesados o modificados etiquetados Bajos en Gluten	
Bajos en Gluten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los que tengan el sello de certificación o la leyenda “libre o exento de gluten”.</li> <li>• -Si no tienen sello ante la duda, tratarlos como si tuvieran gluten.</li> </ul>

Fuente: Sistema Costarricense de Información Jurídica (2014)

**Consentimiento informado**

Todo paciente que sea internado dentro de las instalaciones del Hospital Clínica Bíblica y requiera hacer uso de los servicios de alimentación brindados por cocina central debe dar su consentimiento y estar de acuerdo con las condiciones de inocuidad que ofrece el sistema para la preparación de estos, dicho consentimiento se adjunta en el anexo 1.

### **Características que debe cumplir la dieta prescrita**

El plan de alimentación que se le prescriba al paciente celiaco debe ser calculada e individualizada con el requerimiento y características del mismo, además, es fundamental que cumpla con la eliminación total del gluten sin que se supriman nutrientes importantes para que cumpla con un estado nutricional adecuado. El diseño de dieta debe cumplir con la restauración del estado de salud del paciente y debe adaptarse a las condiciones clínicas, estado fisiológico y estado socioeconómico y afectivo del mismo.

El objetivo del tratamiento nutricional debe ser disminuir al nivel mínimo los síntomas y los signos que ocasiona la ingesta de gluten de manera que se estabilicen los marcadores serológicos y de la mucosa intestinal. Además, de las condiciones mencionadas anteriormente el plan de alimentación debe:

- Ser libre de trigo, cebada, centeno, avena, triticale, derivados de estos cereales y otras mezclas que contengan gluten o alimentos con riesgo de contaminación cruzada.
- En paciente pediátrico con déficit nutricional que presenten falla para progresar y retardo en talla se debe priorizar la recuperación del estado nutricional adaptado a la edad del paciente.
- Ser modificada de manera que pueda revertir las lesiones intestinales sufridas por el paciente y que a su vez pueda recuperar posibles deficiencias nutricionales bioquímicas y antropométricas.
- Fomentar la educación nutricional enfocada en la elección de alimentos sin gluten que sean disponibles para el paciente y sus familiares.

## Bibliografía

- Ministerio de Salud (2014). Norma nacional de personas con enfermedad celiaca conducirá esfuerzos para mejorar calidad de vida del paciente y su familia. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2014/687-norma-nacional-de-atencion-a-personas-con-enfermedad-celiaca-conducira-esfuerzos-para-mejorar-calidad-de-vida-del-paciente-y-su-familia>
- Sistema Costarricense de Información Jurídica (2014). Norma nacional de atención a personas con enfermedad celiaca. San José, Costa Rica. Recuperado de: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_articulo.aspx?param1=NRA&nvalor1=1&nvalor2=77640&nvalor3=97433&nvalor5=5](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_articulo.aspx?param1=NRA&nvalor1=1&nvalor2=77640&nvalor3=97433&nvalor5=5)

## Anexo



### **Hospital Clínica Bíblica**

#### **Departamento de Nutrición**

#### **Consentimiento Informado de Alimentación para Paciente Celiaco**

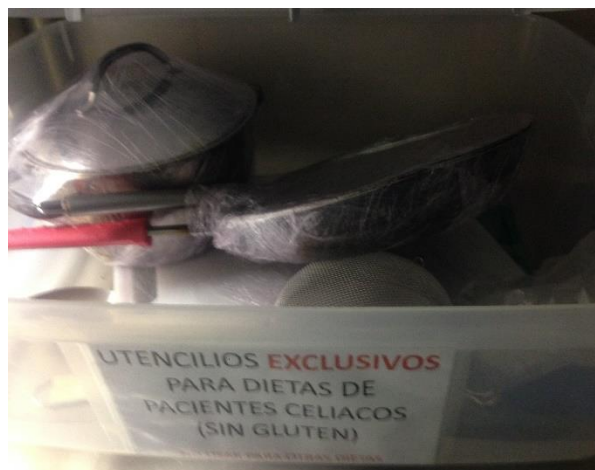
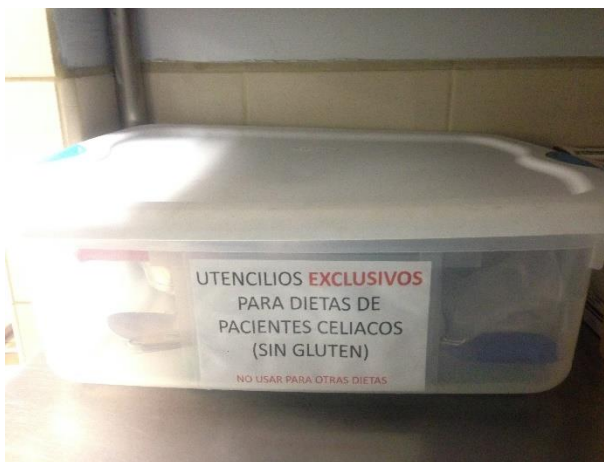
El servicio de alimentos de la cocina central del Hospital Clínica Bíblica cumple con los estándares de calidad más altos asegurando la inocuidad e higiene en cada proceso de transporte, almacenamiento y procesamiento de los alimentos hasta que lleguen a manos de cada paciente. Cada alimento se prepara de acuerdo con las necesidades procurando que los mismos alcancen los niveles de satisfacción y conformidad para el mismo.

Los alimentos libres de gluten, tienen destinado un espacio especial de almacenamiento exclusivo para los mismos así como también los instrumentos requeridos para el manejo y preparación de la alimentación para el paciente celiaco, sin embargo, aunque se cumplan con todas las normas de inocuidad e higiene, la cocina central no está certificada como libre de gluten, por lo que, aunque se tomen todas las medidas de rigor para evitar la contaminación cruzada no puede asegurarse un contacto libre de trazas de gluten por lo que el paciente debe evaluar si dicha condición puede afectar o agravar los síntomas causados por el contacto mínimo con este componente.

Al	leer	esta	información	yo:
_____		identificación		número: _____
_____, declaro que leí completamente y comprendo el mensaje con claridad y que acepto recibir alimentación preparada para mi condición de celiaquía en dicho servicio de alimentos				
<b>Firma</b>		<b>del</b>		<b>paciente:</b>
_____				
<b>Firma</b>		<b>de</b>		<b>testigo:</b>
_____				
<b>Fecha:</b>	_____			

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 74. Espacio para almacenamiento libre de gluten



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 75. Diseño de nuevo menú para cocina central

Requerimiento: 1800 kcal

### Cálculo de macronutrientes

Tabla 26.

*Distribución de macronutrientes menú cocina central*

Macronutriente	Porcentaje (%)	kcal	Gramos
CHO	55	990	247,5
CHON	15	270	67,5
Grasa	30	540	60,0
Total	100	1800	

Fuente: elaboración propia (2018).

### Cálculo de macronutriente por tiempo de alimentación

Tabla 27.

*Cálculo de macronutrientes para desayuno (25 % del requerimiento total)*

Macronutriente	Porcentaje (%)	kcal	Gramos
CHO	55	247,5	61,9
CHON	15	67,5	16,9
Grasa	30	135	15
Total	100	450	

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 28.

*Cálculo de macronutrientes para almuerzo (30 % del requerimiento total)*

<b>Macronutriente</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>kcal</b>	<b>Gramos</b>
CHO	55	297	74,3
CHON	15	81	20,3
Grasa	30	162	18
Total	100	540	

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 29.

*Cálculo de macronutrientes para cena (25 % del requerimiento total)*

<b>Macronutriente</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>kcal</b>	<b>Gramos</b>
CHO	55	247,5	61,9
CHON	15	67,5	16,9
Grasa	30	135	15
Total	100	450	

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 30.

*Patrón de alimentación para desayuno*

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad de porciones</b>
Lácteo 2 %	1
Fruta	1
Azúcar	1
Cereales	2
Carne semimagra	1
Grasa	1

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 31.

*Patrón de alimentación para almuerzo*

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad de porciones</b>
Vegetales	2
Frutas	2
Cereales	2
Carne magra	3
Grasa	2

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 32.

*Patrón de alimentación para cena*

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad de porciones</b>
Vegetales	2
Frutas	2
Azúcar	1
Cereales	2
Carne magra	2
Grasa	1

Fuente: elaboración propia (2018).



## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## LUNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pasta corta en salsa blanca con hongos, pollo y espárragos	-	Brócoli al vapor	Tostones	-Lechuga - Zanahoria rallada -Aceitunas negras -Tomate	Flan de coco	Mango	Crema de ayote
<b>Cena</b>	Tilapia al ajillo	Arroz blanco	Zanahoria y chayote	-	-Pepino -Culantro -Espinaca	Atol de mora	Jugo de manzana	Sopa de vegetales

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## MARTES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pollo a la plancha	Arroz blanco	Escalopines salteados	-	-Lechuga -Tomate -Piña - Maíz dulce	Frutas picadas	Cas	Crema de vegetales
<b>Cena</b>	Lentejas con carne	Arroz blanco	Zuchinni con cebolla	-	Pico de gallo	Atol de piña	Guanábana	Sopa negra

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## MIÉRCOLES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Arroz con camarones	-	Zuchinni y zanahoria	Papas tostadas	-Pepino -Tomate -Culantro -Cebolla	Mousse de mora	Piña	Sopa de pollo
<b>Cena</b>	Croquetas de papa con atún	Arroz	Mini elotes Vainicas al vapor	-	-Lechuga -Zanahoria -Tomate -Guisantes	Ensalada de frutas	Naranja con zanahoria	Crema de chayote

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## JUEVES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Fajitas de res en salsa de mora	Puré de papa	Chayote	-	-Lechuga - - Repollo morado - - Almendras - - Zanahoria	Gelatina	Sandía	Crema de zanahoria
<b>Cena</b>	Pechuga de pollo en salsa de culantro	Arroz	Hongo portobello relleno queso, albahaca y tomate	-	- - Espinacas - Tomate - - garbanzos	Compota de piña	Carambola	Sopa de pollo

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## VIERNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pescado empanizado	Puré de camote	Zanahoria y berenjena	-	-Lechuga -Tomate -Mango verde rallado	Mousse de maracuyá	Naranja con zanahoria	Crema de brócoli
<b>Cena</b>	Pasta con pollo, tomate cherry y pesto	-	Brócoli	-	-Lechuga -Aceitunas negras -Zanahoria	Pie de manzana	Cas	Sopa de cebolla

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## SÁBADO

<b>Tiempo de alimentación</b>	<b>Plato principal</b>	<b>Harina</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Acompañamiento</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Postre</b>	<b>Fresco</b>	<b>Sopa</b>
Almuerzo	Arroz con carne	-	Zuchinni con coliflor	-	Pico de gallo	Flan de vainilla	Limonada con hierba buena	Sopa de res
Cena	Wrap de pavo, queso y aguacate	-	Palitos de zanahoria	Aderezo de yogurt natural, limón, ajo y culantro	-Lechuga -Repollo morado -Almendras -Tomate	Gelatina	Mango	Sopa de pollo

## SEMANA 1

## DIETA CORRIENTE

## DOMINGO

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Salmón en salsa de albahaca	Arroz blanco	Guiso de ayote tierno	-	-Lechuga - Almen dras -Aceitunas - Zanahoria	Miel de melocotón	Papaya	Crema de espinaca
<b>Cena</b>	Frijoles blancos con cerdo y vegetales	Arroz blanco	Chayote	-	-Pepino -Tomate -Culantro - Pepinillos en vinagre	Helado de fresa	Melón	Sopa de res

□

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## LUNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Cordon Blue	Puré de papa	Hongos con brócoli	-	-Lechuga -Pepino -Espinaca -Albahaca	Frutas	Avena en agua	Crema de ayote
<b>Cena</b>	Pastel de carne mechada en pasta de hojaldre	-	-Chayote - Escalopines	-	-Lechuga- Tomate Cherry -Queso blanco -Albahaca	Melón en cubos	Limonada	Sopa de res

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## MARTES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Lomo relleno	Arroz blanco	Escalopines y chayote	-	-Repollo -Piña - Almendras -Tomate	Melocotón en almíbar	Piña con pepino	Sopa de res
<b>Cena</b>	Pargo en salsa de hongos	Arroz	Cocoros	-	-Lechuga -Piña - Garbanzos -Queso	Queque seco con pasas	Guanábana	Crema de Maíz y palmito

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## MIÉRCOLES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Fajitas de pollo en salsa de soya con ajonjolí	Arroz blanco	Mini zapallos	-	-Lechuga -Pepino -Tomate -Albahaca	Peras al vino	Mousse de fresa	Crema de vegetales
<b>Cena</b>	Spaguetti con albóndigas	-	Zanahoria y berenjena	Pan al ajillo	-Palmito -Tomate -Aguacate -Pepino	Atol de piña	Jugo de manzana	Sopa de res

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## JUEVES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Costilla de cerdo en salsa BBQ	Puré de papa	Zuchinni y chayote	-	-Lechuga -Manzana -Semillas de marañón	Gelatina	Maracuyá	Sopa de tomate
<b>Cena</b>	Burrito de pollo	-	-	-	Pico de gallo	Compota de frutas	Papaya	Crema de tomate y espinaca

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## VIERNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pastel de papa con atún	-	Zanahoria con brócoli	-	-hojas de mostaza - Piña -Tomate	Vitral de gelatina	Sandía con limón	Sopa de pescado
<b>Cena</b>	Pescado a la plancha con salsa de almendras	Puré de papa	Escalopines Cocoros	-	-Lechuga -Pepino -Arúgula -Aguacate	Miel de manzana	Naranja con zanahoria y hierba buena	Crema de zapallo tierno

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## SÁBADO

<b>Tiempo de alimentación</b>	<b>Plato principal</b>	<b>Harina</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Acompañamiento</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Postre</b>	<b>Fresco</b>	<b>Sopa</b>
<b>Almuerzo</b>	Pasta carbonara	-	Coliflor con zuchinni	Palitos de pan	Ensalada capresse	Fruta	Fresa con hierba buena	Sopa de pollo
<b>Cena</b>	Fajitas mixtas (pollo, res y cerdo)	Arroz blanco	Brócoli en salsa de soya con ajonjolí	-	Ensalada rusa	Rollito de canela pequeño	Mousse de fresa con gelatina	Crema de zanahoria

## SEMANA 2

## DIETA CORRIENTE

## DOMINGO

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Lasaña de pollo en salsa blanca	-	Escalopines	-	-Lechuga -Zanahoria -Aceitunas negras	Compota de pera	Mora	Crema de vegetales
<b>Cena</b>	Rollo de carne molida relleno de queso y espinaca	Arroz	Cocoros zanahoria	-	-Lechuga -Piña -Garbanzos -Queso	Bolita de coco y leche condensada	Fresa	Sopa de lentejas

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## LUNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Arroz con pollo	-	Mini elotes con zuchinni	Papas tostadas	Pico de gallo	Bolita de helado	Cas	Sopa de res
<b>Cena</b>	Lomito en salsa de champiñones	Arroz	Mini zapallos con cebolla	-	-Lechuga -Tomate - Maíz dulce - Almendras	Flan de Tamarindo café		Crema de champiñones

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## MARTES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pastel de tortilla con carne mechada	-	Brócoli al vapor	-	-Pepino -Tomate -Culantro -Cebolla	Gelatina	Piña con arroz	Crema de ayote
<b>Cena</b>	Pechuga de pollo en salsa de miel y ajo	Puré de papa con camote	Chayote Berenjena	-	-Pepino -Aguacate -Frijoles blancos -Culantro	Brownie de limón	Sandía	Sopa de pollo

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## MIÉRCOLES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Lengua en salsa	Arroz blanco	Zuchinni y mini zapallos	-	-Lechuga -Tomate -Mango verde rallado	Frutas	Mango y fresa	Crema de brócoli
<b>Cena</b>	Salmón horneado con salsa de culantro y miel	Puré de papa	Zanahoria cocoros	-	-Lechuga -Manzana -Piña -Pepino	Fresas	Mandarina	Sopa de frijol y albahaca

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## JUEVES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Carne de cerdo en salsa de piña	Puré	Escalopines y mini elotes	-	-Lechuga -Pepino -Espinaca -Albahaca	Pie de limón	Tamarindo	Crema de zanahoria
<b>Cena</b>	Pasta a la bolognesa	-	Zuchinni	-	-Hojas de mostaza -Espinaca -Maíz dulce -Fresas	Frutas en almíbar	Frutas	Sopa de coliflor

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## VIERNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Sopa azteca	-	Aguacate y queso	Tortillas de maíz homeadas	-Lechuga - Zanahoria -Piña	Pudín deGuanábana vainilla		-
<b>Cena</b>	Carne mechada de res	Arroz	Chayote Escalopines	-	-Palmito -Tomate -Aguacate -Pepino	Flan de fresa	Jugo de manzana	Crema de coliflor y almendras

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## SÁBADO

<b>Tiempo de alimentación</b>	<b>Plato principal</b>	<b>Harina</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Acompañamiento</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Postre</b>	<b>Fresco</b>	<b>Sopa</b>
<b>Almuerzo</b>	Chile relleno de carne	Arroz blanco	Chayote	-	Rusa	Flan de coco	Sandía	Sopa de res
<b>Cena</b>	Chuleta de cerdo encebollada	Puré de papa	Mini vegetales	-	-Lechuga -Pepino -Palmito -Queso	Piña en almíbar con canela	Té frío	Crema de papa

## SEMANA 3

## DIETA CORRIENTE

## DOMINGO

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Salmón horneado	Arroz	Escalopines Mini elotes	-	-Mostaza china - Piña -Tomate	Gelatina	Cas	Crema de vegetales
<b>Cena</b>	Estofado de carne con papas	Arroz	Chayote Coliflor	-	-Lechuga - Zanahoria - Aceitunas negras	Mousse de melocotón	Mora en leche	Sopa de vegetales

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## LUNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pollo marinado a la plancha	Puré de camote	Mini zapallos	-	-Repollo -Piña - Almendras -Tomate	Compota de mango	Frutas	Sopa de pollo
<b>Cena</b>	Arroz con mariscos	-	-	Papas tostadas	-Mostaza china -Albahaca - Remolacha	Tiramisú	Piña con pepino	Crema de tomate y albahaca

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## MARTES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Lomo de atún cubierto con chía	Puré de camote	Mini zapallos	-	-Lechuga- -Repollo morado - -Almendras -Zanahoria	Manzana en canela	Jugo de manzana	Sopa negra
<b>Cena</b>	Posta de cerdo en salsa de cebolla	Arroz	Zanahoria Brócoli	-	- -Garbanzos -Aguacate -Tomate -Pepino -Palmito	Pastel de galleta María	Sandía, mango y limón	Crema de espárragos

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## MIÉRCOLES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pechuga de pollo en salsa de espinaca	Puré de papa	Zuchinni y zanahoria	-	-Lechuga -Tomate - Piña	Frutas en almíbar	Carambola	Crema de ayote
<b>Cena</b>	Tortas de carne en salsa de tomate	Arroz	Chayote	-	-Lechuga- Repollo morado -Fresas - Almendras	Kiwi	Limonada con fresa	Sopa de pollo y vegetales

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## JUEVES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Canelones rellenos de berenjena y atún en salsa de tomate	Arroz	Guiso de ayote tierno	-	-Lechuga - -Repollo morado -Fresas - Almendras	Melocotón en almíbar	Fresa	Crema de brócoli
<b>Cena</b>	Olla de carne	Arroz	-	-	-	Mousse de limón	uva	-

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## VIERNES

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Pollo a la mostaza y yogurt	Arroz	Zuchinni y mini zapallos	-	-Lechuga - Zanahoria -Piña	Compota de piña	Avena en agua	Sopa de pollo
<b>Cena</b>	Lomo de cerdo al horno en salsa de vino tinto	Puré de papa	Cocoros Coliflor	-	-Lechuga -Manzana - Zanahoria	Cheesecake de fresa	Sandía	Crema de lenteja y zanahoria

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## SÁBADO

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Garbanzos con carne de cerdo	Arroz	Mini elotes y zanahoria	-	-Lechuga -Pepino -Arúgula -Tomate Cherry	Ensalada de frutas	Limonada con fresa y hierba buena	Sopa de vegetales
<b>Cena</b>	Salmón horneado	Puré de papa	Chayote Brócoli	-	-Lechuga -Albahaca -Espinaca - Almendras -Tomate	Arroz con leche	Piña	Crema de garbanzos

## SEMANA 4

## DIETA CORRIENTE

## DOMINGO

Tiempo de alimentación	Plato principal	Harina	Guarnición	Acompañamiento	Ensalada	Postre	Fresco	Sopa
<b>Almuerzo</b>	Chilasquilas de pollo en salsa de tomate	Puré de papa	Mini elotes con brócoli	-	-Lechuga -Espinaca -Queso Remolacha -Tomate	Compota de mora	Guanábana	Crema de albahaca
<b>Cena</b>	Bistec de res en salsa de mostaza	Arroz	Zuchinni	-	-Repollo morado Almendras -Tomate -Culantro	Brownie	Naranjilla	Sopa de res

Fuente: elaboración propia (2018)

## Anexo 77. Diseño de nuevo menú para Nutririco

Cálculo de requerimiento

Tabla 33.

*Cálculo de requerimiento para diseño de nuevo menú Nutririco*

<b>Género</b>	<b>Porcentaje según sexo (%)</b>	<b>Requerimiento total (kcal)</b>	<b>Cálculo de requerimiento (kcal)</b>
Masculino	31	1985,2	$0.31 * 1985,2 = 615,4$
Femenino	69	2157,1	$0.69 * 2157,1 = 1488,4$
		<b>Total</b>	<b>2103.8</b>

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 34.

*Distribución de macronutrientes de valor energético total*

<b>Macronutrientes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>kcal</b>	<b>Gramos</b>
CHO	55	1100	275
CHON	15	300	75
Grasa	30	600	66,7
Total	100	2000	

Fuente: elaboración propia (2018).

## Cálculo de macronutrientes por tiempo de alimentación

Tabla 35.

*Cálculo de macronutrientes para desayuno (25 % del requerimiento total)*

<b>Macronutrientes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>kcal</b>	<b>Gramos</b>
CHO	55	275	68.8
CHON	15	75	18.8
Grasa	30	150	16.7
Total	100	500	

Fuente: elaboración propia (2018).

Tabla 36.

*Cálculo de macronutrientes para almuerzo (30 % del requerimiento total)*

<b>Macronutrientes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>kcal</b>	<b>Gramos</b>
CHO	55	330	82,5
CHON	15	90	22,5
Grasa	30	180	20
Total	100	600	

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 78. Menú Nutririco

Desayuno

Semana 1

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Siempre</b>	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla
<b>Acompañamiento 1</b>	<b>Pastel de huevo, palmito, vegetales y queso parmesano</b>	<b>Canastitas de pan rellenas de jamón, queso, espinaca y albahaca Aguacate</b>	<b>Quesadilla de jamón y queso</b>	<b>Canastitas de jamón, huevo y queso mozzarella</b>	<b>Taquitos de salchicha (Salchicha sofrita en cuadritos con olores servida en una tortilla)</b>
<b>Acompañamiento 2</b>	<b>Empanadas de queso y albahaca</b>		<b>Salchichas hervidas</b>	<b>Salchichón</b>	<b>Hashbrown</b>
<b>Acompañamiento harinoso</b>	<b>Tortiricas (porción 1 tortilla)</b>	<b>Tostadas de pan integral y blanco</b>	<b>Carne mechada en salsa</b>	<b>Palitos de ajonjolí (Porción 4 palitos)</b>	<b>Tortiricas (porción 1 tortilla)</b>
<b>Bebida caliente</b>	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce
<b>Bebida fría</b>	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja Leche con chocolate
<b>Fruta</b>	Papaya Sandía	Fruta picada	Piña Banano	Fruta picada	Ciruela Papaya

## Semana 2

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Siempre</b>	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla
<b>Acompañamiento 1</b>	<b>Rollitos de jamón, queso y espinaca</b>	<b>Empanadas de frijol con queso</b>	<b>Burrito de carne y papa</b>	<b>Pan de bollito tostado con jamón, tocineta y queso</b>	<b>Tortas de yuca y queso</b>
<b>Acompañamiento 2</b>	<b>Tortilla palmeada grande de queso servida con natilla</b>	<b>Tostada con mantequilla de maní y banano</b>	<b>Cereal de avena con canela, trozos de manzana y pasas</b>	<b>Plátano maduro frito</b>	<b>Prensadas de queso</b>
<b>Acompañamiento harinoso</b>	<b>Huevos a caballo con salsa de tomate natural y queso</b>	<b>Tostadas a la francesa</b>	<b>Dos mini prensadas de queso en salsa de tomate</b>	<b>Empanadas de queso</b>	<b>Panqueques rellenos de piña</b>
<b>Bebida caliente</b>	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce	Café negro /Leche Té Aguadulce
<b>Bebida fría</b>	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja	Jugo de naranja Leche con chocolate	Jugo de naranja	Jugo de naranja Leche con chocolate
<b>Fruta</b>	Papaya Sandía	Piña Sandía	Fruta picada	Piña Banano	Fruta picada

## Semana 3

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Siempre</b>	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla	Gallo pinto Queso tipo Turrialba Cereal con leche Natilla
<b>Acompañamiento 1</b>	<b>Pan cuadrado tipo sándwich relleno de jamón y queso frito envuelto en huevo (Grilled sándwich)</b>	<b>Salchichas en salsa</b>	<b>Empanadas de plátano maduro y queso</b>	<b>Hashbrowns</b>	<b>Rollos de jamón queso, tocineta y albahaca</b>
<b>Acompañamiento 2</b>	<b>Plátano maduro</b>	<b>Tostada con guacamole y trocitos de tomate</b>	<b>Quesadilla de queso albahaca y tomate</b>	<b>Tostadas de pan integral con queso crema y moras</b>	<b>Quesadilla dulce con mantequilla de maní, banano y fresas</b>
<b>Acompañamiento harinoso</b>	<b>Picadillo de papa con carne</b>	<b>Prensada de jamón y queso con tomate</b>	<b>Rebanada de pan baguette</b>	<b>Panqueques rellenos de banano y fresa</b>	<b>1 rebanada de pan cuadrado integral</b>
<b>Bebida caliente</b>	Café negro /Leche Té	Café negro /Leche Té	Café negro /Leche Té	Café negro /Leche Té	Café negro /Leche Té
<b>Bebida fría</b>	Aguadulce Jugo de naranja Leche con chocolate	Aguadulce Jugo de naranja Leche con chocolate	Aguadulce Jugo de naranja Leche con chocolate	Aguadulce Jugo de naranja Leche con chocolate	Aguadulce Jugo de naranja Leche con chocolate
<b>Fruta</b>	Papaya Sandía	Fruta picada	Melón Guayaba china	Fruta picada	Sandía Banano

Almuerzo

Semana 1

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Fajitas de pollo	Tortas de carne	Milanesa de pollo horneada en salsa de tomate natural	Espagueti con pollo en salsa de tomate y espinacas	Albóndigas en salsa de tomate natural
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Arroz	Puré de papa	-	Arroz
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles	-	-	Frijoles
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro	-	Plátano maduro hervido	Pan tostado al ajillo	Plátano maduro
	<b>Vegetal</b>	Chayote y zanahoria	Coliflor hervida	Zuchinni relleno de queso	Tortas de brócoli	Ayote tierno
<b>Opción 2</b>	<b>Plato principal</b>	Pastel de atún	Chuleta de cerdo a la plancha	Arroz con carne	Estofado de cerdo y vegetales	Hamburguesas
	<b>Acompañamiento 1</b>	-	Arroz	-	Arroz	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	-	Frijoles	-	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro	-	-	Plátano maduro	-
	<b>Vegetal</b>	Brócoli	Ayote sazón hervido	Zanahoria y cebolla	Cocoros hervidos	-
<b>Sopa</b>	Sopa de vegetales	Sopa negra	Sopa de pollo	Crema de ayote	Sopa de lentejas	
<b>Ensalada</b>	Lechuga, garbanzos, zanahoria y repollo morado	Lechuga, espinaca, palmito y tomate	Aguacate, maíz dulce, tomate cherry, frijoles y hojas de mostaza	Lechuga, fresas, almendras y manzana verde	Repollo morado, cebollino, aceitunas negras y zanahoria	
<b>Bebidas</b>	Cas	Limonada	Papaya	Horchata	Sandía con limón	
<b>Bebida sin azúcar</b>	Piña	Tamarindo	Leche con cacao	Piña	Carambola	
	Mora	Sandía	Mango	Fresa	Papaya	
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas	Gelatina	Melocotón	Ensalada de frutas	Arroz con leche	

## Semana 2

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Chile relleno	Sopa Azteca	Estofado de pollo con papas	Corvina al horno en jugo de limón	Pastel de yuca con carne mechada
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Queso	Arroz	Arroz	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Aguacate	Frijoles	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro hervido	Tortillas tostadas	Plátano maduro frito	Plátano maduro a la plancha	-
	<b>Vegetal</b>	Coliflor al vapor	-	Zanahoria	Cocoros	Vainicas y zanahoria
<b>Opción 2</b>	<b>Plato principal</b>	Filete de pollo en salsa de naranja	Bistec de res encebollado	Pastel de tortilla con atún en salsa de tomate	Wraps de pollo, alfalfa, queso y albahaca	Arroz con mariscos
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Arroz	-	-	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles	-	-	Frijoles molidos
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro hervido	Yuca al mojo	Plátano maduro frito	-	Papas tostadas
	<b>Vegetal</b>	Ayote sazón al vapor	Chayote tierno	Crema de brócoli	Sopa de lentejas	Sopa de garbanzos
<b>Sopa</b>	Sopa de cebolla	Crema de tomate	Crema de brócoli	Sopa de lentejas	Sopa de lentejas	Sopa de garbanzos
<b>Ensalada</b>	Lechuga, tomate, maíz dulce, mango verde	Lechuga, garbanzos. Cebolla y tomate cherry	Lechuga, pepino. Palmito y zanahoria	Lechuga, pepino. Palmito y zanahoria	Espinaca, albahaca, repollo morado, piña y almendras	Lechuga, zanahoria rallada, chile dulce y hongos
<b>Bebidas</b>	Maracuyá	Piña		Fresa con hierbabuena	Piña con pepino	Naranja con zanahoria
	Melón	Limonada con fresa		Cas	Mora en leche	Maracuyá
<b>Bebida sin azúcar</b>	Agua de pipa	Sandía		Frutas	Tamarindo	Naranja
<b>Postre</b>	Compota de pera	Ensalada de frutas		Cheese cake de fresa	Sandía	Flan de vainilla

## Semana 3

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Posta de cerdo en salsa de brócoli	Pastel frío de arroz y surimi	Filete de pollo en salsa blanca	Lomo de cerdo en salsa de vino	Choripan
	<b>Acompañamiento 1</b>	-	-	Puré de papa	Arroz	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	-	Frijoles	-	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Pan de ajo	-	-	Plátano maduro a la plancha	Papas bravas
<b>Opción 2</b>	<b>Vegetal</b>	Berenjena	Ayote sazón	Vainicas y zanahoria	Chayote	Zuchinni
	<b>Plato principal</b>	Cubos de pollo en salsa teriyaki	Pargo en salsa de hongos	Tomate relleno de atún y queso	Arroz con pollo	Espagueti al ajillo con camarones
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Frijoles molidos	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles molidos	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro	Elote con mantequilla	Yuca	Papas tostadas	Pan de ajo
	<b>Vegetal</b>	Zanahoria	Chayote	Picadillo de vainica	Vegetales mixtos al vapor	Escalopines
<b>Sopa</b>	Crema de lentejas y zanahoria	Crema de champiñones	Crema de garbanzos con ayote	Crema de espárragos	Crema de espárragos	Sopa de pollo
<b>Ensalada</b>	Lechuga, apio, coliflor, fresa, almendras	Repollo, tomate, pepino y zanahoria	Lechuga, tomate cherry, espinaca y piña	Lechuga, arúgula, maíz dulce y repollo morado	Lechuga, arúgula, maíz dulce y repollo morado	Lechuga, tomate, mango verde y maíz dulce
<b>Bebidas</b>	Papaya y banano	Mango	Limonada	Té frío	Té frío	Melón
<b>Bebida sin azúcar</b>	Fresa y limón	Cacao en leche	Mora	Papaya	Papaya	Frutas
	Guanábana	Piña	Maracuyá	Sandía	Sandía	Naranja
<b>Postre</b>	Gelatina	Ensalada de frutas	Tres leches	Guayaba china	Guayaba china	Mousse de maracuyá

## Semana 4

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Lasaña de carne molida	Filete de atún en salsa de soya	Muslo de pollo horneado	Dedos de pescado en salsa tártara	Chalupas de pollo y res
	<b>Acompañamiento 1</b>	-	Puré de papa	Arroz	Arroz	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	-	-	Frijoles	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Pan de ajo	-	Plátano con queso horneado	-	-
	<b>Vegetal</b>	Vainicas y chayote	Edamame y zuchinni	Zanahoria	Chayote	Brócoli
<b>Opción 2</b>	<b>Plato principal</b>	Pechuga de pollo en salsa de culantro	Arroz cantonés	Chuleta de cerdo en salsa de mora	Carne mechada en salsa de tomate	Cubos de pollo y jamón en salsa blanca
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	-	Arroz	Puré	Arroz
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles molidos	Frijoles	-	Frijoles
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro hervido	Papas tostadas	-	-	-
	<b>Vegetal</b>	Zuchinni con cebolla	Berenjena y hongos	Ayote sazón	Zuchinni y vainicas	Escalopines
<b>Sopa</b>	Sopa negra	Crema de apio	Crema de papa	Sopa de vegetales y fideos	Sopa de ayote tierno	
<b>Ensalada</b>	Lechuga, garbanzos, zanahoria y repollo morado	Aguacate, maíz dulce, almendras y espinacas	Lechuga, aceitunas negras, manzana y tomate	Repollo morado, cebollino, piña y tomate	Lechuga, espinaca, palmito y fresas	
<b>Bebidas</b>	Cas	Limonada	Papaya	Horchata	Sandía con limón	
<b>Bebida sin azúcar</b>	Piña	Tamarindo	Cacao con leche	Piña	Carambola	
	Mora	Sandía	Mango	Fresa	Papaya	
<b>Postre</b>	Fruta en almíbar	Piña	Miel de coco	Mango en cubos	Tartaleta de frutas	

## Semana 5

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Croquetas de atún y queso	Posta de cerdo horneada en salsa de miel	Pasta con pesto de aguacate, albahaca y pollo	Olla de carne	Hot dog
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Puré de papa	-	-	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	-	-	-	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	-	Elote	-	-	-
<b>Opción 2</b>	<b>Vegetal</b>	Brócoli salteado	Tortas de coliflor	Zuchinni y cebolla	-	Papas a la francesa
	<b>Plato principal</b>	Pechuga rellena de queso crema, alcachofas y espinacas	Arroz con cerdo	Fajitas de res	Arroz con palmito	Tortas de carne en salsa
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	-	Arroz	-	Arroz
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles molidos	Frijoles	-	Frijoles
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano hervido	Papas bravas	Papa rellena	Tortas de yuca	Plátano maduro
	<b>Vegetal</b>	Chayote	Brócoli en salsa de soya	Zanahoria	Vegetales mixtos	Chayote y chile dulce
<b>Sopa</b>	Crema de ayote	Sopa de frijoles blancos	Sopa de res	Sopa de vegetales	Crema de coliflor	
<b>Ensalada</b>	Lechuga, pepino, palmito y zanahoria	Espinaca, albahaca, piña y almendras	Lechuga, maíz dulce, tomate, mango verde	Lechuga, zanahoria, chile dulce y hongos	Lechuga, garbanzos, tomate cherry y zanahoria	
<b>Bebidas</b>	Guanábana en leche Maracuyá	Piña con arroz Limonada con fresa	Fresa con hierbabuena Cas	Piña con pepino Mora en leche	Naranja con zanahoria Maracuyá	
<b>Bebida sin azúcar</b>	Melón	Sandía	Frutas	Tamarindo	Té frío de melocotón	
<b>Postre</b>	Cajita de uvas	Piña	Manzana	Ensalada de frutas	Gelatina	

## Semana 6

	<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Opción 1</b>	<b>Plato principal</b>	Pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	Corvina a la plancha	Chilaquillas de pollo en salsa de aguacate	Nuggets de pollo en salsa BBQ	Crunchy wrap de carne molida y salsa de queso
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Arroz	Puré de papa	Arroz	-
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles	-	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Tortas de yuca	Papas al romero	Plátano maduro	Papa rellena	-
	<b>Vegetal</b>	Vegetales gratinados	Chayote	Coliflor y zanahoria	Berenjena y hongos	-
<b>Opción 2</b>	<b>Plato principal</b>	Lomo fingido	Tomate relleno de carne molida	Canelones de jamón y queso	Pastel de tortilla con carne mechada	Pollo mechado en salsa blanca con hongos
	<b>Acompañamiento 1</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Puré de papa
	<b>Acompañamiento 2</b>	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	-
	<b>Acompañamiento 3</b>	Plátano maduro	-	-	-	Plátano con maduro con queso y miel
	<b>Vegetal</b>	Zanahoria y hongos	Chayote	Hongos portobello horneados	Zuchinni	Vainicas en salsa de soya
<b>Sopa</b>	Crema de maíz	Crema de lentejas y zanahoria	Sopa de pollo y vegetales	Sopa de tomate	Crema de remolacha	
<b>Ensalada</b>	Lechuga, tomate cherry, espinacas y piña	Lechuga, tomate, mango verde y maíz dulce	Lechuga, apio, coliflor, fresa y almendras	Lechuga, arúgula, maíz dulce y repollo morado	Repollo, tomate, pepino y zanahoria	
<b>Bebidas</b>	Papaya	Mango	Limonada	Té frío	Melón	
	Piña con hierbabuena	Cacao con leche	Mora	Papaya	Frutas con limón	
<b>Bebidas sin azúcar</b>	Guanábana	Frutas	Maracuyá	Sandía	Naranjilla	
<b>Postre</b>	Manzana	Pera	Tiramizú	Vitral de gelatina	Melón	

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 79. Lista de intercambios de alimentos



### LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

**Índice glicémico:**  
El índice glicémico (I.G) es un sistema para medir cómo los alimentos fuente de carbohidratos elevan el azúcar en la sangre luego de ser consumidos.



**I.G ALTO**  
Carbohidratos simples  
Bajo en fibra  
Poca saciedad



**I.G MEDIO**  
Moderado en fibra  
Saciedad moderada



**I.G BAJO**  
Carbohidratos complejos  
Alto en fibra  
Aumentan saciedad

**Harinas (Carbohidratos)**  
Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de harina en su dieta, los alimentos que tiene un \* incluyen una porción adicional de grasa y los que tienen un \*\* incluyen media porción adicional de grasa

**Panes**

	Pan cuadrado blanco	1 rebanada
	Pan cuadrado integral	1 rebanada
	Pan cuadrado light	1 ½ rebanadas
	Pan cuadrado 0% grasa	2 rebanadas
	Pan cuadrado de rebanada pequeña	2 rebanadas
	Pan cuadrado integral pequeño Breddy	1 rebanada
	Pan Thins regular o integral	1 unidad
	Pan bolillo europeo light	½ unidad

	Pan bolillo media luna	1 bolillo
	Pan congelado precocido	½ bolillo
	Pan baguette	10 cm (4 dedos)
	Pan dulce*	1 onza (30g)
	Pan hamburguesa o hot dog	½ unidad
	Pan pita blanco o integral	1 ½ pita med / 3 mini pitas
	Tostaditas integrales o mantequilla	6 unidades
	Muffin/Biscuit*	½ unidad
	Bagel grande	½ unidad / 1 onz
	Pancake / waffle	1 unidad (10 cm)
	Crotones	1 taza
	Crotones sin grasa o caseros	1 taza
	Pan molido	¼ taza

**Cereales**

	Cereales azucarados Komplete, oatmeal squares fitness, honey bunches of oats, Oat Brand, Optimum Trail Mix Crunch, Vitalismo	¼ taza
	Cereales con fibra y sin azúcar All molisive, Special K, Honey Puff, All Bran, Corn Flakes, Fibra Max, Granola*	¼ taza
	Granola baja en grasa	¼ taza
	Avena integral en hojuelas	1/3 taza
	Harina de trigo o maíz seca	3 cucharadas
	Germen de trigo o afrecho	3 cucharadas
	Maicena y polenta	3 cucharadas
	Salvado de avena	2 cucharadas
	Cebada	1/3 taza
	Salvado de trigo	¼ taza

**Barras de cereal**

	Barra Barri Fruit	¼ barra
	Barra Bimbo Bran Fruit de Granola*	¼ barra
	Barra Bimbo Multigrano linaza*	1 barra
	Barra Bimbo Plus Vita de Granola	1 barra
	Barra Bioland de granola	1 barra
	Turrón Bioland de ajonjolí	¼ unidad

	Turrón Bioland de Girasol	1 unidad
	Barra Corny granola*	1 barra
	Barra Healthy Valley Organic Granola	1 barra
	Barra Alpen Light*	1 barra
	Barra Kellogg's All Bran*	1 barra
	Barra Kellogg's Komplete Linaza	2 barras
	Barra Kellogg's Nutri-Grain*	1 barra
	Barra Kellogg's Special K	1 barra
	Kellogg's Mini Bites	1 bolsa
	Barra Nature Valley Yogurt y Chewy low fat	½ barra
	Barra Nature Valley Trail Mix	¼ barra
	Barra Nature Valley Crunchy	1 barra
	Barra de cereal Socialis Bioentury*	2 barras
	Barra Socialis Bioentury Chocolate con leche*	1 barra
	Barra Socialis Bioentury Chocolate Negro/blanco*	1 barra
	Barra McCallum's	1 barra
	Barra Silueta	1 barra
	Barra Nutriavena	1 barra
	Barra frutal	1 barra

**Tortillas**

	Tortilla de harina de trigo Bimbo	1 med / ½ grande
	Tortilla de harina de trigo Misión	1 peq / ½ med
	Tortilla de maíz TortiRicas/ Campesinas	3 peq / 2 med
	Tortilla de maíz del fogón	1 ½ Gde / 4 Mini
	Tortilla de harina para crepa Malinho	4 peq / 2 Med
	Tortilla de maíz casera	1 pequeña
	Tortilla tostada para taco o chalupa*	2 unidades

**Granos y Leguminosas**

	Arroz cocido blanco	½ taza
	Arroz cocido integral	½ taza
	Cúscous	1/3 taza
	Frijoles frescos negros/ rojos	½ taza

	Frijoles molidos en lata*	1/3 taza
	Frijoles molidos Fresquita*	1/3 taza
	Garbanzos, lentejas y frijoles blancos	½ taza
	Gallo pinto (preparado sin grasa)	½ taza
	Hummus*	¼ taza

**Pastas**

	Canelones	2 ½ unids. Peq
	Gnocchi	1/3 taza
	Pasta cocida normal Linguini, caracollitos, cabitos, plumas, spaghetti	1/3 taza
	Pasta cocida integral	1/3 taza
	Pasta cocida de soya	¼ taza

**Vegetales Harinosos**

	Papa asada / hervida sin cáscara	1 unid. Peq (3 onzas)
	Papa asada / hervida con cáscara	1 unid. Peq. (3 onzas)
	Puré de papa, camote o yuca	½ taza
	Plátano verde / maduro	¼ unid. / ½ taza
	Ayote sazón (calabaza)	1 taza
	Yuca, tiquizque, ñampi, tacaco	¼ taza
	Arvejas, maíz dulce o guisantes	¼ taza
	Elote	1 mediano (15 cm)
	Pejibaye	2 pequeños / 1 mediano
	Arracache	¼ taza

**Opciones de Snacks**

	Tortillas Bioentury de maíz o arroz integral	3 tortillas
	Nakis	20 tortillas
	Tortillas Bioentury de maíz mini Nakis	19 tortillas
	Tortillas Rumba tostadas*	4 palitos
	Palitos Bioland de ajonjolí o linaza**	4 palitos
	Palitos Cosecha Dorada de ajonjolí*	6 palitos

	Palitos Mix Cosecha Dorada*	8 palitos
	Natural Mix Cosecha Dorada*	12 unidades
	Nachitos de ajonjolí cosecha dorada*	10 unidades
	Combits Cosecha Dorada*	10 unidades
	Bizcochos de ajonjolí cosecha dorada*	9 unidades
	Bizcochos Nutrisnacks Tradicional y Cheedar*	6 unidades
	Bizcochos Palmareños**	5 unidades
	Biscolite Nutrisnacks tradicional, ahumado y picante	6 unidades
	Palitos de queso Nutrisnacks**	10 unidades
	Palitos Lite Nutrisnacks*	9 unidades
	Palomitas de maíz naturales	3 tazas
	Palomitas de maíz preparadas reducidas en grasa	3 tazas
	Papas en bolsa pequeña (Lay's Doritos)**	1 paquete
	Papas en bolsa pequeña homeadas (Lay's Doritos)*	1 paquete
	Papas Pringles low fat*	14 unidades
	Papas tostadas**	25 unidades
	Mejitos Jack's	18 unidades
	Munchies Frito Lay*	1/2 taza
	Flanes Diet-x-sin azúcar (vainilla o capuccino)	1/2 taza

#### Galletas todo tipo

	Galleta Bio Land de arroz	2 galletas / 12 minis
	Galleta Bio Land carob o avena	1 galleta
	Galleta Bio Land Sodiet*	2 galletas
	Galleta Club Social normal o integral*	1 paquete
	Galleta Dare Cinnamon Danish Simple Pleasures*	2 galletas
	Galleta Dare chocolate chips**	2 galletas
	Galleta Dare Breton low fat	4 galletas
	Galleta Dare Breton sesame original*	6 galletas
	Galleta Dare oatmeal breaktime	2 galletas
	Galleta Dare Safaris	1 paquete
	Galleta Jack's Snacker Crackers	1 paquete

	Galleta Keebler Graham Crackers	1 galleta / 4 minis
	Galleta Keebler Right Bites 100 calorías*	1 paquete
	Galleta Keebler Wheatables original*	1 1/2 galleta
	Galleta Nabisco Belvita Aveny Bran*	1 1/2 galleta
	Galleta Nabisco Chips Ahoy*	1 1/2 galleta
	Galleta Nabisco Honey Kracker Bran*	1 paquete
	Galleta Nabisco Ritz	6 galletas
	Galleta Nabisco Oreo*	2 galletas
	Galleta Noel Gatoo	1 unidad
	Galleta Noel Merienda vainilla*	1 unidad
	Arrolladitos Noel*	1/2 unidad
	Galleta Pozuelo Soda tradicional o integral	1 paquete
	Galleta Pozuelo Bokitas regular o especias*	8 galletas
	Galleta Pozuelo Bokitas con queso**	4 galletas
	Galleta Pozuelo Chicky*	3 galletas
	Galleta Pozuelo Cremita y Mantequilla*	1 paquete
	Galleta Pozuelo Cocanas y Canasta	4 galletas
	Galleta Pozuelo Choccolinas*	2 galletas
	Galleta Pozuelo familia surtidas*	2 galletas
	Galleta Pozuelo recreo*	2 galletas
	Galleta Pozuelo Fibra Miel y Jumbo Fibra*	1 paquete
	Galleta Pozuelo Jalebitas	1/2 paquete
	Galleta Pozuelo Vipy**	1 galleta
	Galleta Pozuelo Maria tradicional o integral	1 paquete
	Galleta Pozuelo Merendina*	1 galleta
	Sorbeto Pozuelo Festival*	1 paquete
	Galleta Tosh Avena, granola o frutos rojos*	2 galletas
	Galleta Tosh fusión	3 galletas
	Galleta Cosecha Dorada Avena Granola*	2 galletas
	Galleta Cosecha Dorada Manzana Canela*	2 galletas
	Galleta Cosecha Dorada de soya*	4 galletas
	Galleta Nutrisnacks integrales y macadamia*	1 galleta
	Galleta Nutrisnacks lite*	1 galleta
	Galleta Nutrisnacks Expresso Mocha*	1 galleta
	Galleta Taffel's integrales*	3 galletas
	Brownies Taffel's light con linaza*	2 unidades
	Barquillos Jack's vainilla	8 unidades

	Barquillos Jack's yogurt natural y chocolate*	3 unidades
	Barquillos Jack's veteados	5 unidades
	Cono Torelli	Libre
	Cono Torelli Azucarado	2 unidades

#### Productos sin azúcar

	Galleta Nutrisnacks manzana canela**	2 galletas
	Galleta Nutrisnacks maní***	2 galletas
	Galleta Nutrisnacks naranja**	2 galletas
	Galleta Nutrisnacks limón**	2 galletas
	Galleta Nutrisnacks Choco-avena**	2 galletas
	Galleta Murray limón, chocolate, crema*	3 galletas
	Galleta Murray Shortbread*	8 galletas
	Galleta Murray de limón**	3 galletas
	Galleta Murray de crema*	3 galletas
	Galleta Murray Shortbread*	8 galletas
	Galleta Murray de chocolate chip**	3 galletas
	Galleta Murray Fudge Dipped Grahams**	4 galletas
	Galleta Murray Fudge Dipped vainilla wafers**	4 galletas
	Galleta Murray Vainilla Wafers**	4 galletas
	Galleta Taffel'slight*	2 galletas

#### Suplementos Nutricionales

	Delga-C preparado con leche 0%	1 batido	1 1/2 carbohidrato, 1 proteína, 1 lacteo
	Enterex, Ensure, Sustacal, Vitality	1 medida	2 carbohidratos, 1 proteína, 1 grasa
	Sustagen	2 cdas	1 1/2 carbohidrato, 1 lacteo

#### Barras, Geles y Energy Chews

	Sharkies	1 paquete (42g)	3 carbohidratos
	Jelly Belly Sport Beans	1 paquete (25g)	1 1/2 carbohidratos

	ND 3 sólido	1 barra (27g)	2 carbohidratos
	Powerbar Performance	1 barra (45g)	3 carbohidratos
	Power gel	1 gel (27 g)	2 carbohidratos
	Accelerade	1 gel (15g)	1 carbohidrato
	Kinocola	1 gel (25g)	1 carbohidrato
	Isostar Energy Gel	1 gel (29 g)	2 carbohidratos
	Hammer	1 gel (23 g)	1 1/2 carbohidratos
	Infisport Oral Gel	1 gel (15g)	1 carbohidrato
	Honey Stinger	1 gel (29g)	2 carbohidratos

#### Hidratantes

	Replenish	1 sobre	Libre
	New Shape	1 botella	Libre
	Propel Zero	1 botella	Libre
	Carbo Pro	1 medida (28.5g)	2 carbohidratos
	Powerade	250 ml	1 carbohidrato
	Powerade zero	250 ml	Libre
	Gatorade	250 ml	1 carbohidrato
	Cytomax	1 medida (20g)	1.3 carbohidratos
	Accelerate	1 medida (21g)	1.3 carbohidratos
	Pedialite	Medida (8 onzas)	1/2 carbohidrato

#### Productos sin Gluten

	Nnova Rice caracolito	1/3 taza
	Nnova Rice cabello de ángel	1/3 taza
	Nnova Rice canelón	4 unidades
	Nnova Rice lasagna	1 lámina
	Nnova Rice espagueti	1/3 taza
	Nnova Rice cabito	1/3 taza
	Nnova Rice macaroni & cheese	1/4 taza
	Nnova Rice shells & cheese	1/4 taza
	Nnova Rice harina de arroz	3 cdas
	Nnova Rice empanizador	1 cda
	Nnova Rice para pancakes*	2 unidades
	Nnova Rice premezcla para brownie	2 cdas

	Nnova Rice premezcla para repostería salada	2 odas
	Nnova Rice premezcla para galletas de vainilla	2 unidades
	Nnova Rice premezcla para galletas de mantequilla	2 unidades

### Frutas

Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de fruta en su dieta

#### Frutas Frescas Enteras

##### Frutas pequeñas

	Ciuelas, manzana de agua, carambola	2 unidades
	Higos, guayaba criolla	2 unidades

##### Frutas medianas

	Manzana, naranja, naranjilla, pera, cas, limón dulce	1 unidad
	Limón mandarina, granadilla, maracuyá	1 unidad
	Durazno, melocotón, kiwi, mandarina	1 unidad
	Albaricoque, marañón, nectarina	1 unidad

##### Frutas grandes

	Manzana, mango, toronja	½ unidad
	Manga, banano	½ unidad
	Cerezas y arándanos frescos	10 unidades
	Ciuela pasa	3 unidades
	Fresas	6 unidades (1 taza)
	Guabas	3 unidades grandes
	Jocotes maduros	3 unidades
	Jocotes verdes	5 unidades
	Mamón chino	12 unidades
	Mamón verde	25 unidades
	Nanoe o nispero	19 unidades
	Uvas	8 unidades grandes

#### Frutas frescas picadas

	Frutas mixtas	1 taza
	Guanábana	½ taza
	Melón	1 taza
	Moras	¼ taza
	Papaya	1 taza
	Piña	¼ taza (1 rebanada)
	Sandía	1 ¼ taza

#### Fruta seca

	Albaricoques	4 unidades
	Ciuelas o piña	3 unidades
	Manzanas	4 aros
	Pasas	2 cucharadas
	Otras	¼ taza

#### Frutas procesadas

	Coctel de frutas (Del Monte, Richly, Sabemás)	½ taza
	Coctel de frutas light (Del Monte Dole)	½ taza
	Melocotones en almíbar (Del Monte, Sabemás)	½ taza
	Melocotones en almíbar (Aconagua)	¼ taza
	Colado de frutas Gerber	1 unidad

#### Jugos de frutas naturales

	Jugos de fruta 100% natural	½ taza
	Jugo de ciuela	1/3 taza
	Jugo de tamarindo	¼ taza
	Jugo de uva	1/3 taza
	Néctares de frutas	¼ taza

#### Jugos de frutas comerciales

	Jugo Ades manzana y naranja	1 taza
	Jugo de Cranberry light	1 unidad

	Jugo de manzana (Dos pinos 100%)	½ taza
	Jugo de naranja (sunfruit y Dos Pinos 100%)	½ taza
	Jugo Jucy Juice	1 unidad
	Jugo Gerber de pera	230 ml
	Jugo Gerber de manzana y melocotón	230 ml
	Jugo Gerber de naranja y zanahoria	230 ml
	Jugo welch's de uva	½ taza
	Jugo Welch's light de uva	1 taza
	Jugo o néctar enlatado light (Del Prado, Kern's, Jumex, Del Monte)	1 lata (300ml)
	Jugo Tropical Light	1 botella (350ml)
	Néctar In Line Dos Pinos frutas mixtas	250 ml
	Néctar In Line Dos Pinos pera	250 ml
	Néctar de frutas Gerber	230 ml

### Vegetales

Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de vegetales en su dieta

	Ensalada preparada	1 taza
	Ensalada fresquita europea y Mixta	1 taza
	Vegetales crudos	1 taza
	Repollo, lechuga, pepino, tomate, zanahoria, alfalfa, apio, rábano, chile dulce, chile jalapeño, cebolla, vainica	
	Vegetales cocidos	
	Zucchini, chayote, ayote tierno, coliflor, brócoli, berenjena, puerro, espinaca, vainicas, acelga, zapallo, hojas de mostaza, calabacitas, champiñón, espárragos	½ taza
	Remolacha, zanahoria	½ taza
	Vegetales Procesados	
	Vegetales enlatados	½ taza
	Jugos (tomate o vegetales mixtos)	½ taza
	Salsa de tomate natural	½ taza
	Salsa Chunky 100% natural	½ taza
	Pasta de tomate o Sofrito	2 cucharadas

### Proteínas

Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de proteína en su dieta. Los alimentos que tienen un \*incluyen una porción adicional de grasa.

#### Carnes

Equivale a 1 porción: Similar a una caja de fósforos o 2 cucharadas.

Carne de res o pollo molida o desmechada
2 claras de huevo sin yema
1 huevo entero
3 huevos de codomiz
1 rebanada de roast beef
2 rebanadas de jamón de pavo o pollo
1 salchicha de pavo y ahumada light
1 lata pequeña de atún en agua
6 ostras, almejas o mejillones
3 camarones medianos
1/3 Taza calamares Pay Pay**
18 mejillones de Pay Pay
4 palitos de surime
1 unidad de sardina enlatada
1 salchicha normal*
Embutidos de jamón serrano*

Equivale a 3 porciones: Similar a un juego de cartas o 6 cucharadas

Carne de res o pollo molida o desmechada
½ pechuga de pollo sin piel
Chuleta ahumada*
1 Lata (170g) de atún o salmón en agua
1 Lata (170g) de atún en aceite escurredo*
1 Lata (170g) de pollo enlatado Quickie's
1 taza de ceviche de pescado, camarón, pulpo o mixto

#### Productos de soya

Queso Veggie Slices (soya)	2 rebanadas
Tofu Roland	4 unidades
Carne de soya	1 onza
Tortas de soya para hamburguesa*	½ unidad
Molida especial de soya	¼ taza

Chorizo de soya*	½ unidad
Salchicha de soya	1 salchicha
Edamame (frijol de soya)	1/3 taza
<b>Quesos</b>	
Queso blanco fresco Tico, Tumiaba, Montino, Feta, Mozarella fresco, Bon Salut, Monterico light	30g/ 1 rebanada
Queso amarillo o maduro* Cheddar, suizo, americano, monterrey, Edam, Camembert, Fontana, Borden, Crystal Farm, Lekkerland	30g/ 1 rebanada
Queso blanco o amarillo procesado light Nestlé Lite, Kraft Lite, Borden Lite	2 rebanadas
Queso Cottage In Line	2 cucharadas
Queso Fresco Rallado	4 cucharadas
Queso Pamesano*	2 cucharadas
Queso pamesano rallado	2 cucharadas
Queso Ricotta	4 cucharadas
Mozarella Sticks Spring Sters Pricesmart	1 palito
Mozarella Sticks Crystal Farms*	1 palito
Cheddar Sticks Crystal Farms*	1 palito
<b>Lácteos</b>	
Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de lácteo en su dieta. Los alimentos que tienen un * incluyen una porción adicional de grasa y los que tienen un ^ incluyen media porción de grasa adicional.	
<b>Leche</b>	
Leche entera **	1 taza
Leche semidescremada 2%	1 taza
Leche descremada	1 taza
Leche agria, calcicola, fibrilac, cardiac y extracalco	1 taza
Leche delactomy semidescremada*	1 taza
Leche delactomy descremada	1 taza
Leche evaporada ideal 0% grasa	½ taza
Leche de cabra*	1 taza
Leche entera en polvo**	3 cucharadas

Leche semidescremada en polvo*	3 cucharadas
Leche descremada en polvo	3 cucharadas
Chocolate Dos pinos^	1 taza (+ 1 carb)
Rompope Dos Pinos^	1 taza (+ 1 ½ carb)
<b>Yogurt</b>	
Yogurt natural descremado Dos pinos in Line, La Rueda, Dannon, Fat Free, La Yogurt Light	1 taza
Yogurt con frutas descremado Dos pinos in Line, Yoplait Diet, Bat Gurt Light, Dannon Light and Fit, Pops Light	1 taza
Yogurt natural con grasa*	1 taza
Yogurt normal con frutas*	1 taza (+ 1 carb)
Dannon regular, Dos Pinos, Deligurt, Yoplait, Eart	
Yogurt con topping de arándano^	1 unid (+2 carb)
Yogurt con topping de granola	1 unid (+ 1 ½ carb)
Yogurt con topping de chocolate**	1 unid (+ 2 carb)
Yogurt Bioplus	2 unidades
<b>Helados</b>	
Helado TCBY sin azúcar y sin grasa	½ taza
Helado Eskimo Light	½ taza
Helados yogurt in Line Dos Pinos^	½ taza
Helados Delactomy Dos Pinos	½ taza
Helados Pops Light*	½ taza
Helados de Yogurt*	½ taza
Helados normales***	½ taza
Paleta de helado Light Eskimo	2 paletas
Paleta de Helado in Line Dos Pinos	1 paleta
<b>Productos de soya</b>	
Ades natural	250ml
Ades chocolate y fresa	200ml
Bebida de Insoya Original, Fresa y vainilla	3 cucharadas
Yogurt New Food de Soya con frutas	½ taza
Yogurt New Food Natural sin grasa	1 taza

Yogurt Soygurt Mora, fresa o natural*	1 taza
<b>Grasas</b>	
Los alimentos en la siguiente lista equivalen a una porción de grasa en su dieta	
<b>Grasas monoinsaturadas</b>	
Aceite de oliva o canola	1 cucharadita
Aceitunas negras	8 unidades
Aceitunas verdes rellenas	10 unidades
Aguacone	2 cucharadas
Linaza molida	5 cucharaditas
Linaza entera	2 cucharadas
Avellanas, almendras, nueces, pistachos	6 unidades
Macadamia	3 unidades
Mani con cáscara	10 unidades
Mani sin cáscara	20 unidades
Mantequilla de mani baja en grasa	1 cucharadita
Nueces Castita's	1 bolsita
Nuez de brasil	2 unidades
Pasta Tahini o ajonjolí	2 cucharaditas
Semillas de ajonjolí o marañón	1 cucharada
Turrones Doré	2 unidades
<b>Grasas poliinsaturadas</b>	
Aceite vegetal Maíz, Girasol, Soya	1 cucharadita
Aderezo normal	2 cucharaditas
Margarina normal	1 cucharadita
Premium, taste, numar vital	
Margarina Numar con ajo	1 cucharadita
Margarinas bajas en grasa Numar vital, Numar light, Numar kids, Fleischmann's Light Olive Oil, I can't believe it's not butter light, Benecol, Parkay Light, Good Light Living, Country Crock, Blue Bonnet, Crystal Farms Light	
Mayonesa regular	1 cucharadita
Mayonesa Light	2 cucharaditas
Mayonesas bajas en grasa	1 cucharadita
Mayonesa de Soya New Food	2 cucharaditas
Sándwich Spread Kraft	1 cucharadita
Sándwich Spread Mc Cormick	½ cucharadita

Semillas de Chía	2 cucharaditas
Semillas de Girasol, calabaza	1 cucharadita
<b>Grasas saturadas</b>	
Crema dulce	1 cucharada
Coco rallado	2 cucharadas
Leche de coco	1 cucharada
Natilla regular	2 cucharadas
Natilla liviana	3 cucharadas
Mantequilla animal o vegetal	1 cucharadita
Mantequilla regular (lactocrema)	1 cucharadita
Mantequilla light	1 cucharada
Queso crema regular	1 cucharada
Queso crema light	
Dos pinos in Line, Monteverde,	1 ½ cucharadas
Philadelphia, Bagelmans	
Tocineta cocida	1 lonja
Paté	1 cucharada
Paté de soya	1 cucharada
Lectina de soya	2 cucharaditas
<b>Alimentos libres</b>	
Un alimento libre debe contener menos de 20 calorías o menos de 5 gramos de carbohidratos por porción según la etiqueta nutricional. La lista que se presenta a continuación está diseñada para que se pueda elegir cantidades ilimitadas de los que tienen porción Libre y se pueden escoger al día 3 de los alimentos restante de la lista.	
<b>Bajos en grasa o sin grasa</b>	
Aceite en spray	Libre
Aceitunas negras Roland	4 unidades
Aderezo Cremoso bajo en grasa	1 cucharada
Aderezo Delga-C Italiano	2 cucharadas
Aderezo Delga-C	1 cucharada
Mil islas, asiático, Mostaza miel	
Crema para café mediana	2 cucharaditas
Crema batida (chantilly) sin grasa	1 cucharadita
Margarinas bajas en grasa	1 cucharadita
Mayonesa Delga-C 0% grasa	1 cucharada
Natilla liviana	1 cucharadita
Queso crema light o fat free	2 cucharaditas

**Sin azúcar**

	Chocolate Diet Swiss Miss	1 paquete
	Cocoa en polvo sin azúcar	2 cucharaditas
	Confites o caramelos sin azúcar	3 unidades
	Fructosa	4 cucharaditas
	Hershey's Syrup Sugar free	2 cucharaditas
	Mermelada libre de azúcar Delga-C	2 cucharaditas
	Salsa de tomate Delga-C	4 cucharaditas
	Sirope sin azúcar	2 cucharaditas
	Sirope de Maple Lite Estee o Log cabin	2 cucharaditas
	Edulcorante artificial Sweet One	Libre
	Chicle sin azúcar	Libre
	Gelatina sin azúcar	Libre

**Bebidas libres**

Agua mineral  
 Agua quinada sin azúcar  
 Agua de pipa fresca  
 Agua ligeramente gasificada  
 Hi-C, Aquarius  
 Club Soda  
 Café o té  
 Caldo o consomé desgrasado 8 onzas  
 Bebida dietética en polvo  
 Clight, cristal light, D-lite, Livean, Té frío diet  
 Gaseosas dietéticas  
 Agua saborizada o frescos sin azúcar  
 Zero, Agua cristal de sabores, Agua Dasani, Arizona diet de sabores, Diet Snapple no calories

**Condimentos**

Jugo de limón	2 cucharadas
Mostaza	1 cucharada
Salsa de tomate regular	1 cucharada
Salsa de soya baja en sodio	1 cucharada
Salsa inglesa	1 cucharada
Salsa teriyaki	1 cucharada
Vinagre o vinagre balsámico	2 cucharadas

Vino para cocinar	¼ taza
Yogurt natural	2 cucharadas
Ajo	Libre
Espesias	Libre
Hierbas frescas o secas	Libre
Tabasco o salsa picante	Libre
Extractos de sabores	Libre

**Sopas**

Caldos desgrasados	Libre
Pollo, res, pescado, verduras	
Caldo de frijol	Libre
Consomés	Libre
Vino para cocinar	¼ taza

**Comidas fuera de casa****Platos principales**

Arroz cantonés	1 taza	2 carb + 2 prote+ 1 vegetal + 2 grasas
Casado típico	Plato	4 carb+4 prote+1 vegetal+3 grasas
Chop suey	1 taza	2 carb+2 prote+1 vegetal+2 grasas
Ensalada de pollo o atún	1 taza	2 prote+1/2 vegetal+ 1 grasa
Ensalada de repollo	½ taza	½ carb + ½ vegetal
Fresquita		
Ensalada de papa con vegetales Fresquita	1/3 taza	1/3 carb+ ½ vegetal + 1 ¼ grasa
Ensalada rusa Fresquita	½ taza	½ taza+ 1 vegetal + 1 grasa
Lasaña en salsa de tomate natural	1 porción	2 ½ carb + 2 prote + 2 grasas
Lasaña en salsa blanca	1 porción	2 ½ carb + 2 prote + 4 grasas
Lasaña vegetariana	1 porción	2 ½ carb + 2 prote + 2 vegetales

**Sopas**

Brocoli con queso	1 taza	½ lácteo + 1 vegetal + 1 grasa
Campbell's	1 taza	1 carb + 1 vegetal
Cremas	1 taza	1 carb + ¼ lácteo + 1 grasa
Chili con carne	1 taza	1 carb + 1 prote + 1 grasa
Cup Noodle	1 envase	2 carb + ½ prote + 2 grasas
Quick Lunch Vigui	1 envase	3 carb

Healthy Choice	1 taza	1 carb + 1 vegetal
Knorr o Maggi	¼ paquete	½ carb
Minestrone	1 taza	½ carb + 1 prote + 2 vegetales + 1 grasa
Wantan	1 pequeña	2 carb + ½ prote + 1 ½ grasa

**Productos congelados**

Burritos de res o pollo El Arreo	1 unidad	3 carb + 1 prote + 2 grasas
Taquitos de res o pollo El Arreo	1 unidad	2 ½ carb + ½ prote + 1 grasa
Muslitos de pollo As de Oros	1 muslito	1 prote + ½ grasa
Tortas de carne El Arreo	1 unidad	2 prote + 1 ½ grasa
Empanadas colombianas	2 unidades	2 carb + 1 ½ grasa
Empanadas El Arreo	1 unidad	½ carb + ½ grasa

**Comidas rápidas**

Alitas picantes	6 unidades	1 Carb + 4 prote + 4 grasas
Alitas BBQ	6 unidades	2 Carb + 4 ½ prote + 4 ½ grasas
Burritos de carne o pollo	1 porción	3 Carb + 1 prote + 2 grasas
Chalupa de carne	1 porción	2 Carb + 1 prote + 3 grasas
Hamburguesa regular	1 porción	2 Carb + 3 prote + 3 grasas
Hamburguesa grande	1 porción	2 Carb + 4 prote + 4 grasas
Hash Browns medianos	1 porción	3 Carb + 5 grasas
Hot Dog	1 porción	2 Carb + 1 prote + 1 grasa
Nuggets de pollo	6 unidades	1 Carb + 2 prote + 3 grasas
Pollo frito empanizado	Alta + pechuga	1 Carb + 4 prote + 4 grasas
Papas fritas	Medianas	3 Carb + 3 grasa
Pizzas con carne y jamón de pasta delgada	2 rebanadas	3 Carb + 2 prote + 3 grasa
Sándwich de pollo Grill	1 porción	2 Carb + 3 grasa
Sándwich de pan baguette	1 porción de 30 cm	3 Carb + 2 prote + 1 grasa
Sushi Rolls	6-8 piezas	2 Carb + 1 prote + 1 grasa
Taco chino	1 unidad	2 Carb + 3 grasa
Taco mexicano	1 unidad	1 Carb + 1 prote + 1 grasa

**Productos azucarados**

Azúcar regular	2 cucharadas	1 carb
Brownie	1 pequeño	1 carb 1 grasa

Confites	4 unidades	1 carb
Chocolates mini	1 unidad	½ carb + ½ grasa
Chocolates Kisses	4 unidades	½ carb + ½ grasas
Hershey's		
Dona	1 mediana	1 ½ carb + 2 grasas
Dona glaseada	1 mediana	2 carb + 2 grasas
Dulce de leche	1 cucharada	1 carb
Flan de vainilla Royal	½ taza	1 carb
Galletas dulces	2 pequeñas	1 carb + 1 grasa
Gelatina regular	½ taza	1 carb
Gummy Bears Fat Free	13 unidades	1 carb
Squeeze-n-Go pudding tubes	1 tubo	1 carb + 1 grasa
Hunts pudding fat free	1 unidad	1 carb
Jalea y mermelada regular	2 cucharadas	1 carb
Kraft pudding	1 unidad	1 carb + 1 grasa
Leche condensada	2 cucharadas	1 carb + ½ grasa
Leche condensada light	2 cucharadas	1 carb
Miel de abeja	1 cucharada	1 carb
Nutella	1 cucharada	1 carb
Paleta cremoleta o chocoleta	1 unidad	1 carb + 3 grasas
Repostería dulce	1 pequeño	2 carb + 1 grasa
Rice Krispies Treat	1 unidad	1 carb
Sirope de maple regular	1 cucharada	1 carb
Tapa de dulce	2 cucharadas	1 carb

**Licores y bebidas energéticas****Bebidas energéticas**

Adrenaline	1 lata	2 ½ carb
Battery	1 lata	2 ½ carb
Max Energy	1 lata	2 carb
Red Bull	1 lata	2 carb

**Licores**

Baileys	2 onzas	2 ½ carb
Brandy, cognac	1 onza	2 ½ carb
Cerveza regular	12 onzas	2 carb
Cerveza light	12 onzas	2 carb

Cerveza sin alcohol	12 onzas	2 grasas + 1 carb
Champagne	6 onzas	1 ½ grasa
Guaro, Ginebra, tequila	1 ½ onzas	2 grasas + 1 carb
Jagermeister	1 ½ onzas	2 grasas + 1 carb
Licores digestivos	1 onza	2 grasas + 1 carb
Smirnoff Ice	12 onzas	2 grasas + 2 carb
Vino tinto o blanco	5 onzas	2 grasas
Whisky, Vodka, Ron	1 ½ onzas	2 grasas

Fuente: elaboración propia (2018).

**Anexo 80. Plan de alimentación****Fecha:****Peso:****%grasa:****Peso músculo:****Calorías diarias:****Distribución por tiempo de alimentación**

Alimento	Cantidad	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Lácteos							
Vegetales							
Frutas							
Azúcar							
Harinas							
Carnes							
Grasas							



## Anexo 81. Test Vark

Instrucciones: circule la letra de la respuesta que mejor explica su preferencia, seleccione más de una respuesta si una sola no encaja con su percepción. Deje en blanco toda pregunta que no se aplique.

1. Usted cocinará algo especial para su familia. Usted haría:
  - a. Preguntar a amigos por sugerencias.
  - b. Dar una vista al recetario por ideas de las fotos.
  - c. Usar un libro de cocina donde usted sabe hay una buena receta.
  - d. Cocinar algo que usted sabe sin la necesidad de instrucciones.
  
2. Usted escogerá alimento en un restaurante o un café. Usted haría:
  - a. Escuchar al mesero o pedir que amigos recomienden opciones.
  - b. Mirar lo que otros comen o mirar dibujos de cada platillo.
  - c. Escoger de las descripciones en el menú.
  - d. Escoger algo que tienes o has tenido antes.
  
3. Aparte del precio, qué más te influenciaría para comprar un libro de ciencia ficción
  - a. Un amigo habla acerca de él y te lo recomienda.
  - b. Tienes historias reales, experiencias y ejemplos.
  - c. Leyendo rápidamente partes de él.
  - d. El diseño de la pasta es atractivo.
  
4. Usted ha terminado una competencia o un examen y le gustaría tener alguna retroalimentación. Te gustaría retroalimentarte:
  - a. Usando descripciones escritas de los resultados
  - b. Usando ejemplos de lo que usted ha hecho.
  - c. Usando gráficos que muestran lo que usted ha logrado.
  - d. De alguien que habla por usted.
  
5. Usted tiene un problema con la rodilla. Usted preferiría que el doctor:
  - a. Use un modelo de plástico y te enseñe lo que está mal
  - b. Te de una página de internet o algo para leer
  - c. Te describa lo que está mal
  - d. Te enseñe un diagrama lo que está mal
  
6. Usted está a punto de comprar una cámara digital o teléfono o móvil. ¿Aparte del precio qué más influirá en tomar tu decisión?
  - a. Probándolo
  - b. Es un diseño moderno y se mira bien.
  - c. Leer los detalles acerca de sus características.
  - d. El vendedor me informa acerca de sus características.
  
7. Usted no está seguro como se deletrea trascendente o tracendente ¿Ud. qué haría?
  - a. Escribir ambas palabras en un papel y escojo una.
  - b. Pienso cómo suena cada palabra y escojo una.

- c. Busco la palabra en un diccionario.
  - d. Veo la palabra en mi mente y escojo según como la veo.
8. Me gustan páginas de Internet que tienen:
- a. Interesantes descripciones escritas, listas y explicaciones.
  - b. Diseño interesante y características visuales.
  - c. Cosas que con un click pueda cambiar o examinar.
  - d. Canales donde puedo oír música, programas de radio o entrevistas.
9. Usted está planeando unas vacaciones para un grupo. Usted quiere alguna observación de ellos acerca del plan. Usted qué haría:
- a. Usa un mapa o página de Internet para mostrarles los lugares.
  - b. Describe algunos de los puntos sobresalientes.
  - c. Darles una copia del itinerario impreso.
  - d. Llamarles por teléfono o mandar mensaje por correo electrónico.
10. Usted está usando un libro, disco compacto o página de Internet para aprender a tomar fotos con su cámara digital nueva. Usted le gustaría tener:
- a. Una oportunidad de hacer preguntas acerca de la cámara y sus características.
  - b. Esquemas o diagramas que muestran la cámara y la función de cada parte.
  - c. Ejemplos de buenas y malas fotos y cómo mejorarlas.
  - d. Aclarar las instrucciones escritas con listas y puntos sobre qué hacer.
11. Usted quiere aprender un programa nuevo, habilidad o juego en una computadora. Usted qué hace:
- a. Hablar con gente que sabe acerca del programa.
  - b. Leer las instrucciones que vienen en el programa.
  - c. Seguir los esquemas en el libro que acompaña el programa.
  - d. Use los controles o el teclado.
12. Estás ayudando a alguien que quiere a ir al aeropuerto, al centro del pueblo o la estación del ferrocarril. Usted hace:
- a. Va con la persona.
  - b. Anote las direcciones en un papel (sin mapa).
  - c. Les dice las direcciones.
  - d. Les dibuja un croquis o les da un mapa
13. Recuerde un momento en su vida en que Ud. aprendió a hacer algo nuevo. Trate de evitar escoger una destreza física, como andar en bicicleta. Ud. Aprendió mejor:
- a. Viendo una demostración.
  - b. Con instrucciones escritas, en un manual o libro de texto.
  - c. Escuchando a alguien explicarlo o haciendo preguntas.

- d. Con esquemas y diagramas o pistas visuales.
14. Ud. Prefiere un maestro o conferencista que use:
- Demostraciones, modelos o sesiones prácticas.
  - Folleto, libros o lecturas
  - Diagramas, esquemas o gráficos.
  - Preguntas y respuestas, pláticas y oradores invitados.
15. Un grupo de turistas quiere aprender acerca de parques o reservas naturales en su área. Usted:
- Los acompaña a un parque o reserva natural.
  - Les da un libro o folleto acerca de parques o reservas naturales.
  - Les da una plática acerca de parques o reservas naturales.
  - Les muestra imágenes de Internet, fotos o libros con dibujos.
16. Usted tiene que hacer un discurso para una conferencia u ocasión especial. Usted hace:
- Escribir el discurso y aprendérselo leyéndolo varias veces.
  - Reunir muchos ejemplos e historias para hacer el discurso verdadero y práctico.
  - Escribir algunas palabras claves y practicar el discurso repetidas veces.
  - Hacer diagramas o esquemas que te ayuden a explicar las cosas.

Estilo prevaleciente de acuerdo a la respuesta seleccionada

	V	A	R	K
1	b	a	c	d
2	b	a	c	d
3	d	a	c	b
4	c	d	a	b
5	d	c	b	a
6	b	d	c	a
7	d	b	c	a
8	b	d	a	c
9	a	b	c	d
10	b	a	d	c
11	c	a	b	d
12	d	c	b	a
13	d	c	b	a
14	c	d	b	a
15	d	c	b	a
16	d	c	a	b

Fuente: (García, 2007)

### Anexo 82. Análisis de consulta de seguimiento

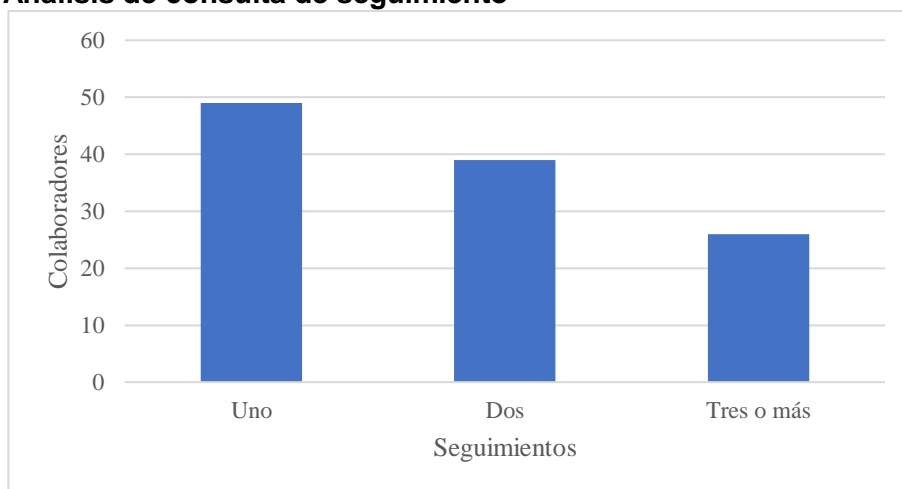
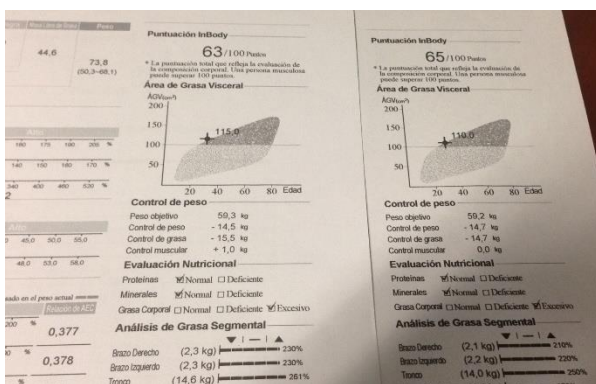


Figura 34. Asistencia a seguimientos a consulta nutricional por parte de los colaboradores  
 Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 83. Seguimientos nutricionales a colaboradores





Fuente: elaboración propia (2018).



## Anexo 85. Evaluación del taller de etiquetas

Formulario sin título ☆ Todos los cambios se han guardado en Drive ENVIAR

**Nutrition Facts**  
Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)

PREGUNTAS RESPUESTAS 21

### Evaluación del Taller de Lectura de Etiquetas Nutricionales para una alimentación consciente

La siguiente evaluación de falso o verdadero se realiza con el fin de medir los conocimientos adquiridos durante el taller de aprendizaje para lectura de etiquetas nutricionales y de esta forma asegurar que dichos aprendizajes hayan sido efectivos, las respuestas a este cuestionario son completamente individuales y confidenciales.

1. Entre los aspectos que incluyen una etiqueta nutricional se encuentran el tamaño de la porción, ingredientes y calorías.

Falso

Verdadero

2. Lo primero que debe leerse en una etiqueta es el tamaño de porción y la cantidad de porciones por empaque

Falso

Verdadero

3. Toda la información de la etiqueta nutricional se basa en el tamaño de la porción

Falso

Verdadero

4. No es necesario comparar todos los productos que vayamos a comprar con nuestro plan de alimentación

Falso

Verdadero

5. Al leer una etiqueta nutricional lo más importante de analizar es la cantidad de azúcar

Falso

Verdadero

6. Si compramos un producto para las meriendas no debe contener menos de 15 gramos o más de 30 gramos de carbohidratos totales por porción

- Falso
- Verdadero

...

7. Lo ideal es comprar alimentos que contengan de 2-3 gramos de fibra por porción

- Falso
- Verdadero

...

8. Se deben preferir productos que tengan gran cantidad de grasa saturada

- Falso
- Verdadero

9. Lo ideal es consumir menos de 3 gramos de grasa por porción

- Falso
- Verdadero

...

10. Lo recomendado es que los productos tengan menos de 140 mg de sodio por porción

- Falso
- Verdadero

11. Si un producto tiene menos de 20% de vitaminas y minerales se considera buena fuente de dicha vitamina o mineral

- Falso
- Verdadero

12. Puedo consumir la cantidad que quiera de un producto solo por ser light

- Falso
- Verdadero

13. Un producto "reducido" es lo mismo que un producto "light"

- Falso
- Verdadero

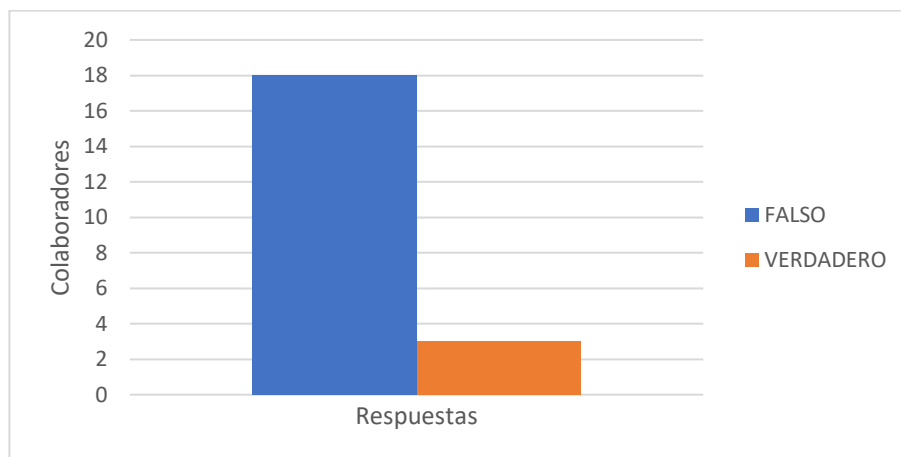
14. Según el %VD si un producto tiene un 5% o menos de %VD quiere decir que es bajo en ese nutriente

- Falso
- Verdadero

¡Muchas gracias por su tiempo y colaboración!

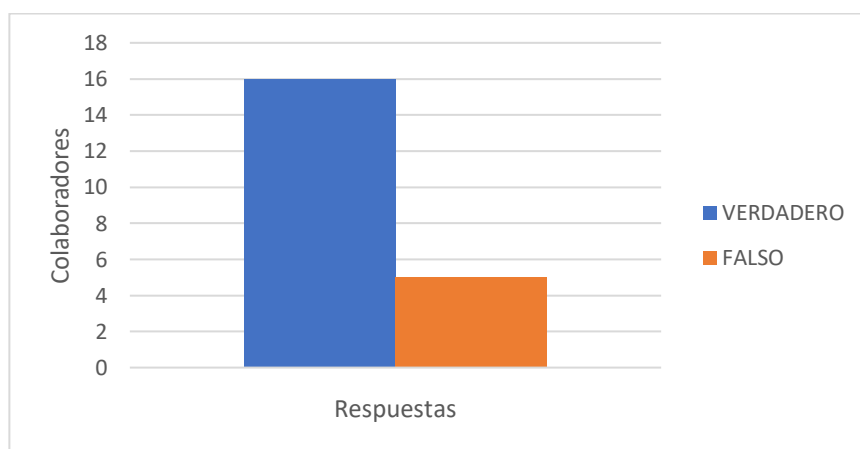
Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 86. Resultados de evaluación de Taller de etiquetas



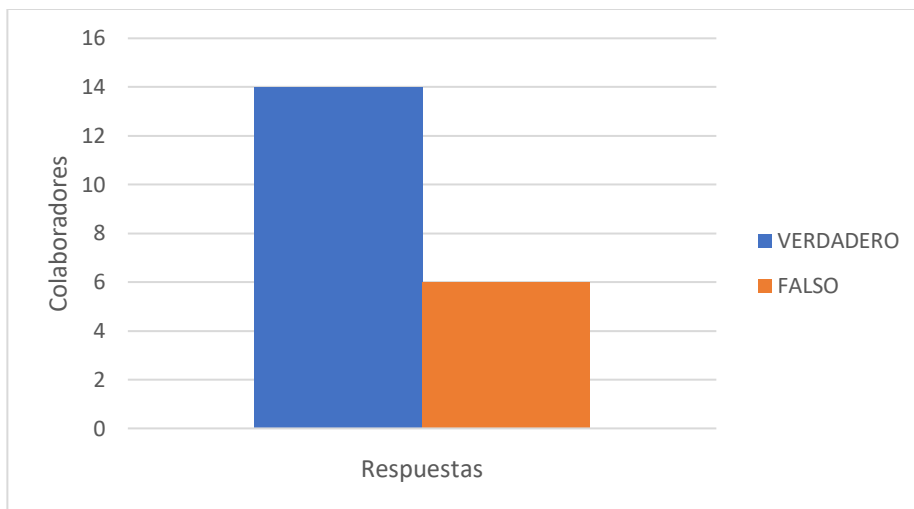
*Figura 35.* Respuesta a la afirmación: Entre los aspectos que incluyen una etiqueta nutricional se encuentran el tamaño de la porción, ingredientes y calorías

Fuente: elaboración propia (2018).



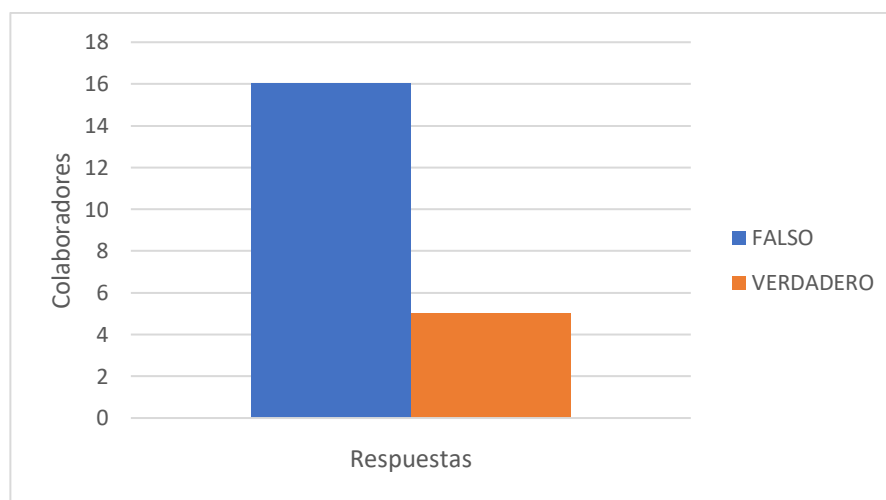
*Figura 36.* Respuesta a la afirmación: Lo primero que debe leerse en una etiqueta es el tamaño de porción y la cantidad de porciones por empaque

Fuente: elaboración propia (2018).



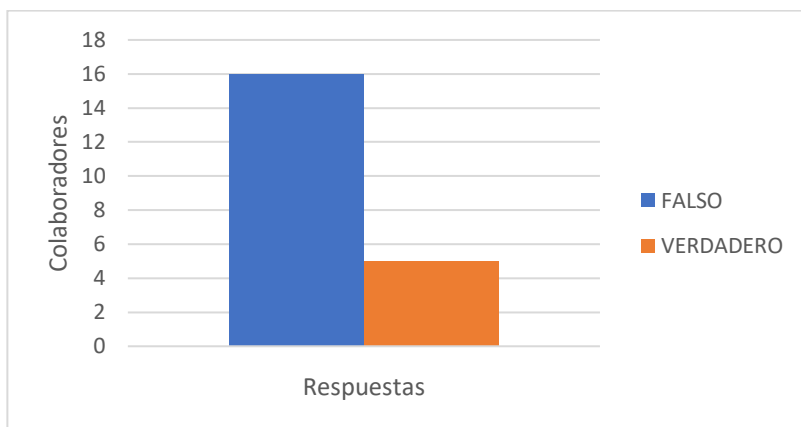
*Figura 37.* Respuesta a la afirmación: Toda la información de la etiqueta nutricional se basa en el tamaño de la porción

Fuente: elaboración propia (2018).



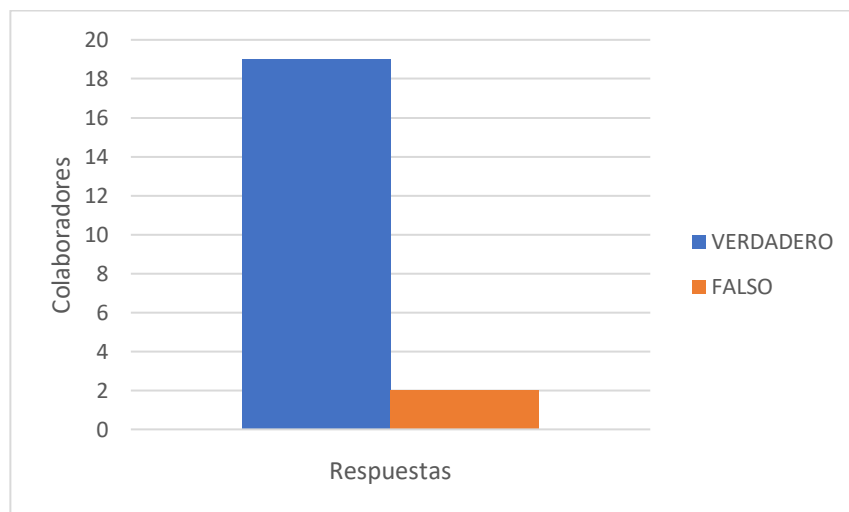
*Figura 38.* Respuesta a la afirmación: no es necesario comparar todos los productos que vayamos a comprar con nuestro plan de alimentación

Fuente: elaboración propia (2018).



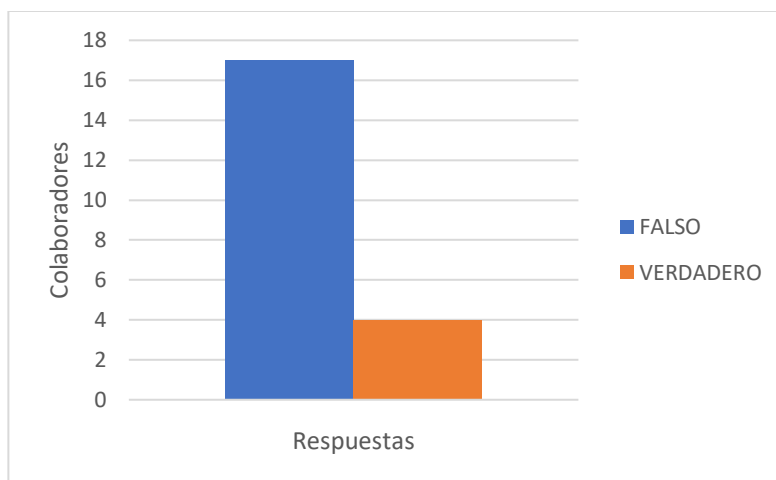
*Figura 39.* Respuesta a la afirmación: Al leer una etiqueta nutricional lo más importante de analizar es la cantidad de azúcar

Fuente: elaboración propia (2018).



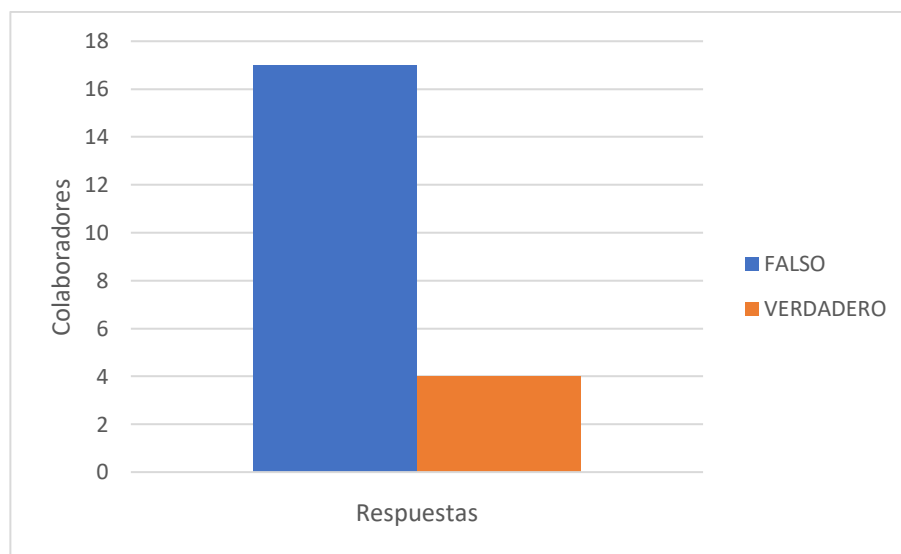
*Figura 40.* Respuesta a la afirmación: Si compramos un producto para las meriendas no debe contener menos de 15 gramos o más de 30 gramos de carbohidratos totales por porción

Fuente: elaboración propia (2018).



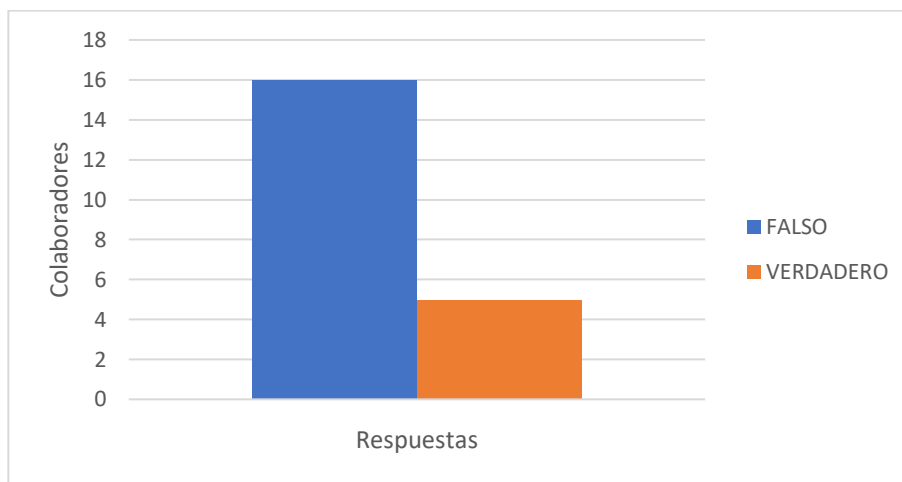
*Figura 41.* Respuesta a la afirmación: Lo ideal es comprar alimentos que contengan de 2-3 gramos de fibra por porción

Fuente: elaboración propia (2018).



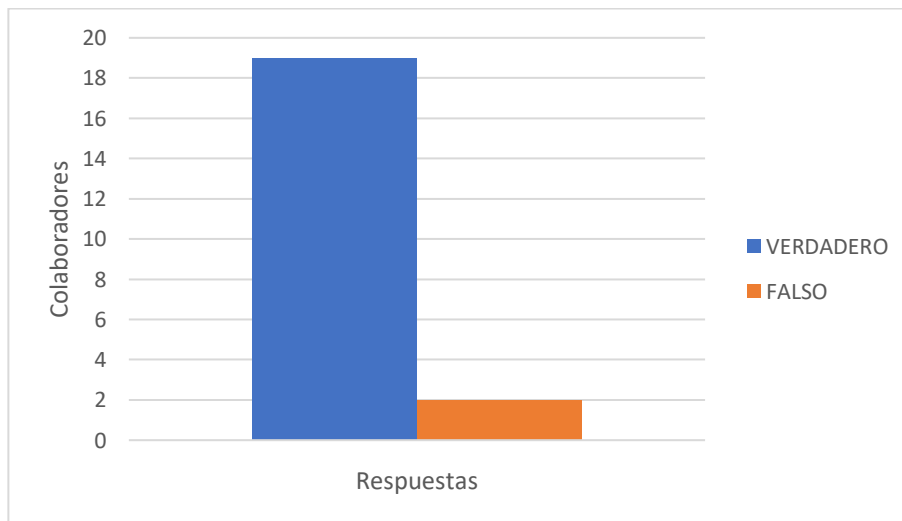
*Figura 42.* Respuesta a la afirmación: se deben preferir productos que tengan gran cantidad de grasa saturada

Fuente: elaboración propia (2018).



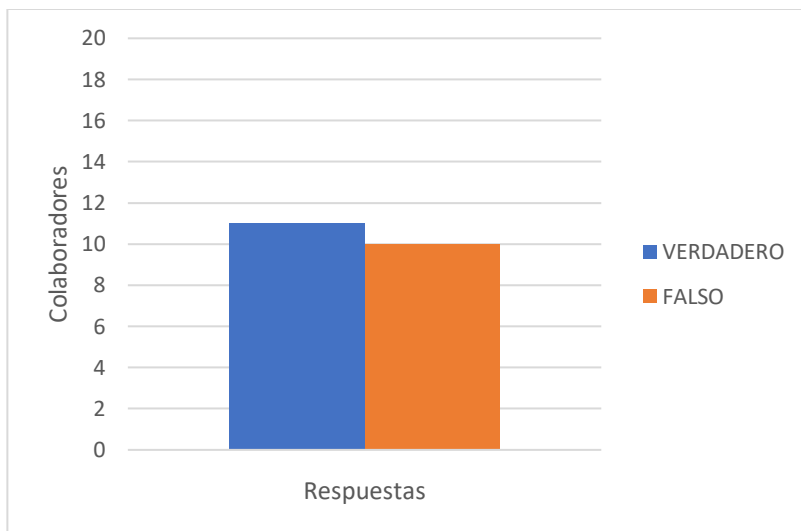
*Figura 43.* Respuesta a la afirmación: lo ideal es consumir menos de 3 gramos de grasa por porción

Fuente: elaboración propia (2018).



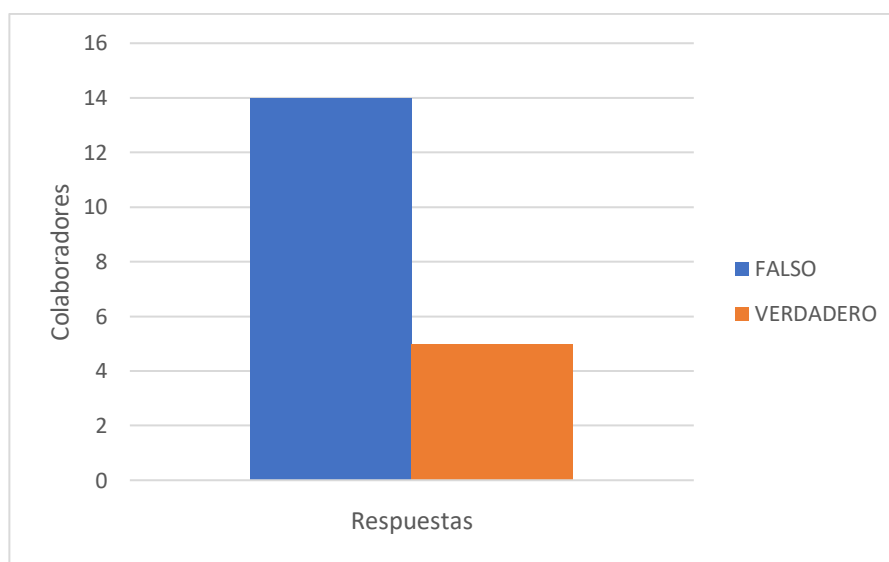
*Figura 44.* Respuesta a la afirmación: Lo recomendado es que los productos tengan menos de 140mg de sodio por porción

Fuente: elaboración propia (2018).



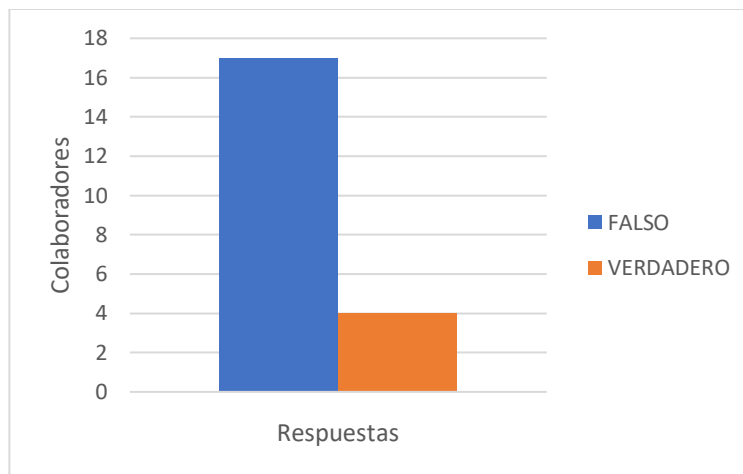
*Figura 45.* Respuesta a la afirmación: si un producto tiene menos de 20 % de vitaminas y minerales se considera buena fuente de dicha vitamina o mineral

Fuente: elaboración propia (2018).



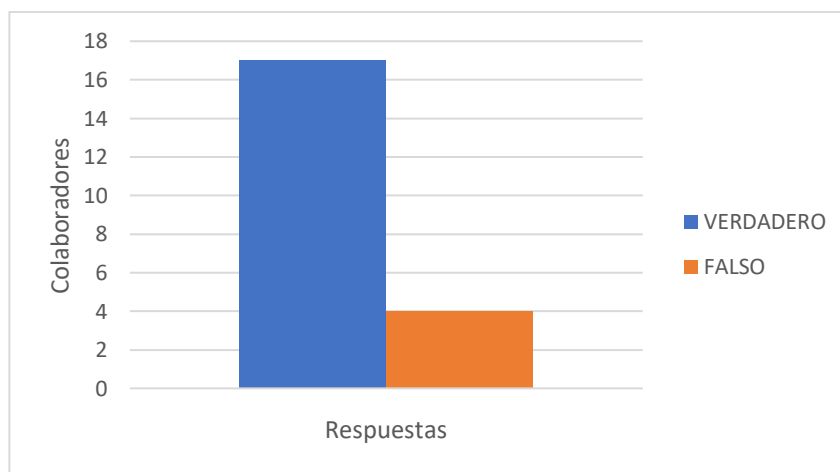
*Figura 46.* Respuesta a la afirmación: puedo consumir la cantidad que quiera de un producto solo por ser *light*

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 47.* Respuestas a la afirmación: Un producto *reducido* es lo mismo que un producto *light*

Fuente: elaboración propia (2018).



*Figura 48.* Respuesta a la afirmación: Según el %VD si un producto tiene un 5 % o menos de %VD quiere decir que es bajo en ese nutriente

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 87. Material para taller de consejos para manejo de la ansiedad




### Tips para manejar la ansiedad

Ana Marcela Mora Garita  
Pasante de Nutrición


### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado de agitación, inquietud, similar al miedo, pero que carece de estímulo que lo desencadene, en un estado de ansiedad, la persona tiende a mostrarse tenso e incómodo.



### Consecuencias de la ansiedad en la pérdida de peso

- Algunos estudios resultados de diferentes investigaciones demuestran que las personas con sobrepeso consumen más alimentos que la personas de peso bajo o normal cuando experimentan emociones negativas.
- Utilizar alimentos para afrontar emociones puede convertirse en hábito poco saludable y llevar en última instancia a un incremento de peso corporal.



### Cómo identifico la ansiedad por comer

- Ganas de comer algo dulce a diario.
- Sensación de angustia por comer algo no importa si es salado o dulce.
- Sensación de alivio o confort una vez que se haya logrado conseguir el alimento que detonó la inconformidad.
- Pensar constantemente y de manera obsesiva en algún alimento que se tiene almacenado.
- Preste atención a las diferencias en el tipo de apetito que aparece ya que la ansiedad normalmente afecta lo que se quiere comer y la cantidad de lo que se quiere comer.
- Si usted con frecuencia no tiene hambre o no siente una motivación para comer y aún así ingiere algún alimento puede ser signo de ansiedad





### ¿Entonces?... ¡¡¿Qué puedo hacer?!!



### Tips para manejar la ansiedad

### 1. Sueño regular

- Dormir aproximadamente 8 horas.
- Cuarto oscuro, fresco y tranquilo.
- El sueño no debe ser interrumpido.



### 2. Participar en alguna actividad física

- El ejercicio es una clave de éxito como tratamiento de los trastornos de ansiedad.
- Cualquier tipo de actividad física aproximadamente unas tres o cuatro veces por semana puede ser suficiente.



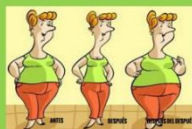

### 3. Evitar alimentos estimulantes

- Como por ejemplo el alcohol y la cafeína, ya que este tipo de alimentos contienen sustancias excitantes para el sistema nervioso lo que ocasiona que el organismo se mantenga en un estado de alerta prolongado que fomenta los estados de ansiedad.



### 4. Evitar las “Dietas milagro”

- Nunca recurrir a las dietas milagro.
- Cualquier dieta que promete una rápida pérdida de peso, tiene como resultado una rápida recuperación.
- La clave está en manejar una alimentación sana y equilibrada con alimentos de todos los grupos nutricionales de la mano de actividad física regular.



### 5. Comida de calidad

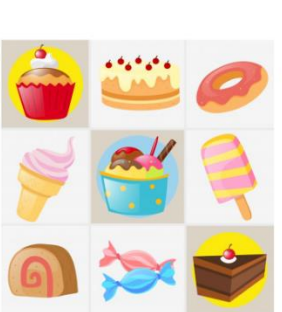
- El consumo de frutas, verduras, hortalizas y granos ayuda a disminuir los altos niveles de ansiedad
- Alimentos fuente de triptófano:
  - Avena
  - Nueces
  - Leche
  - Soya
  - Mantequilla de maní
  - Aves de corral

Mantienen los niveles de azúcar en sangre estables.



### 6. Comer constantemente

- Realizar 5 tiempos de alimentación como mínimo, (esto puede variar de acuerdo a la necesidad de cada persona)
- Cada una de esas comidas debe tratar de realizarse detenidamente, disfrutando cada uno de los alimentos y evitando distracciones como el celular, la televisión, etc.
- La cantidad de alimentos es fundamental, no debe exceder el tamaño de porción brindado de acuerdo a su plan de alimentación.



### 7. Evite las tentaciones alimentarias

- No tenga en su casa alimentos procesados que además poseen un elevado valor calórico que van a entorpecer el proceso de pérdida de peso.



### 8. No improvise su alimentación

- Evite la improvisación de la preparación de los alimentos.
- Planifique siempre lo que va a ingerir con antelación.



### 9. ¡No “pique”!

- Evite picar mientras está realizando otra actividad que no sea propiamente comer, por ejemplo, si está utilizando la computadora o incluso mientras prepara los alimentos específicos de alguno de los tiempos de comida que le corresponden durante el día.
- De esta forma se rompen de manera inconsciente los vínculos que por lo general hacemos o asociamos a ciertas actividades lo que ayuda al cerebro a no estar pensando de forma constante en la comida.



### 10. Recuerde siempre

- Si la ansiedad persiste e incluso se intensifica se debe buscar apoyo psicológico profesional para conocer y tratar el origen de esta.
- La comida NO debe usarse para calmar la ansiedad ya que ésta NO ES LA FUNCIÓN FUNDAMENTAL de la misma.



### Alimentos que combaten la ansiedad

- Cítricos
- Leche, huevos y derivados magros
- Carbohidratos (especialmente los complejos)
- Carne y pescado
- Banano
- Espinacas



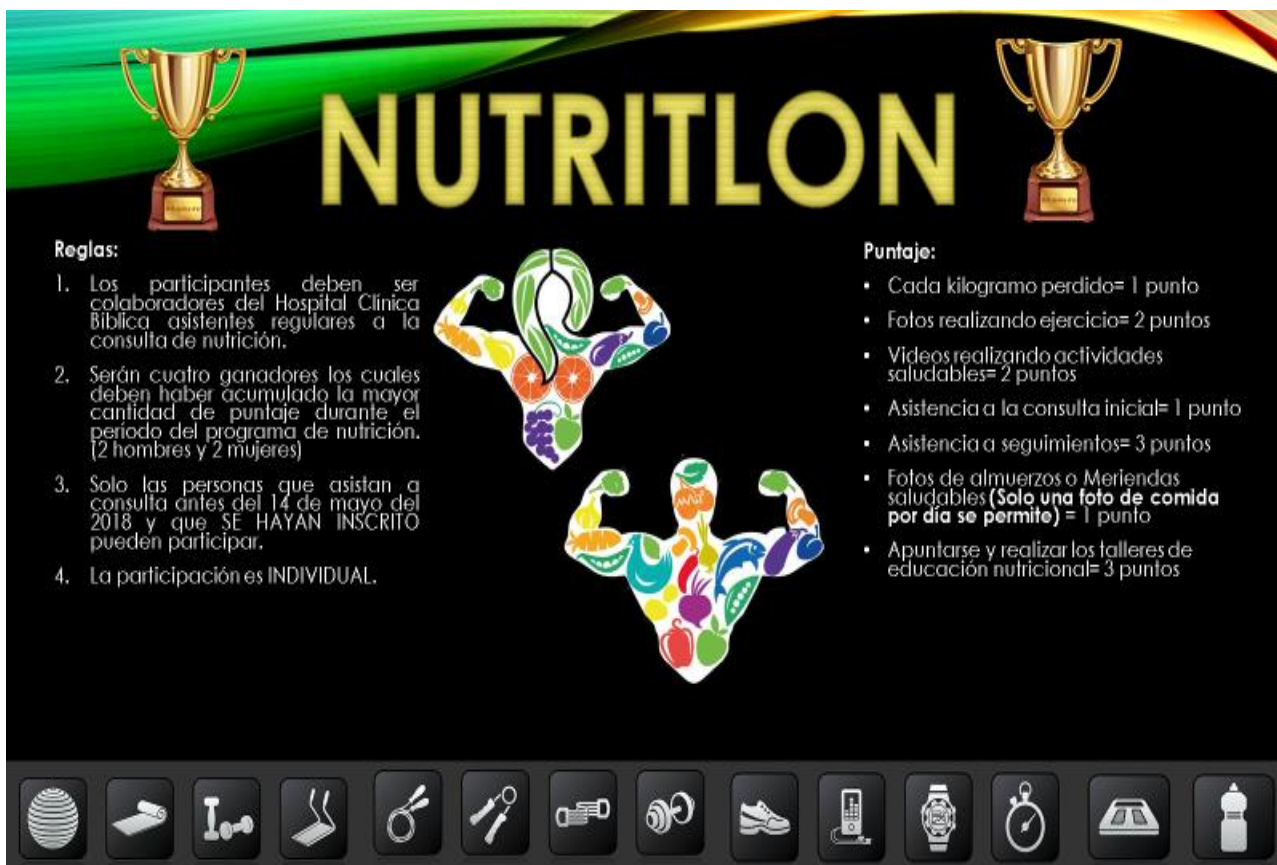
### Bibliografía

- Anger, V., & Katz, M. (2015). Relación entre IMC, emociones percibidas, estilo de ingesta y preferencias gustativas en una población de adultos, 16(1), 31–36.
- Santiago, R. (2017). Elaboración de texto: Guía Ansiedad Una Razón de Peso. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México. Recuperado a partir de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12114/349>



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 88. Afiche para concurso Nutritlon





# NUTRITLON

**Reglas:**

1. Los participantes deben ser colaboradores del Hospital Clínica Bíblica asistentes regulares a la consulta de nutrición.
2. Serán cuatro ganadores los cuales deben haber acumulado la mayor cantidad de puntaje durante el periodo del programa de nutrición. (2 hombres y 2 mujeres)
3. Solo las personas que asistan a consulta antes del 14 de mayo del 2018 y que SE HAYAN INSCRITO pueden participar.
4. La participación es INDIVIDUAL.

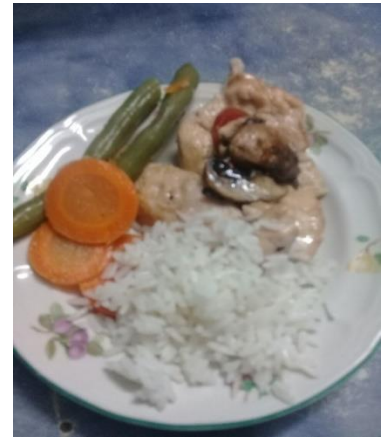
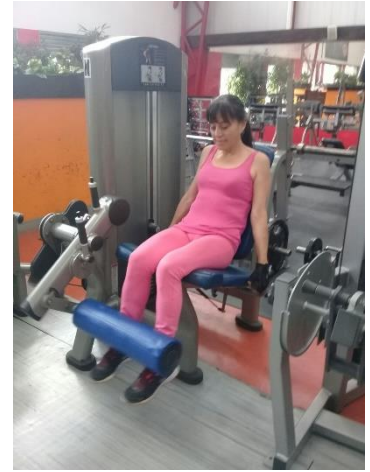
**Puntaje:**

- Cada kilogramo perdido= 1 punto
- Fotos realizando ejercicio= 2 puntos
- Videos realizando actividades saludables= 2 puntos
- Asistencia a la consulta inicial= 1 punto
- Asistencia a seguimientos= 3 puntos
- Fotos de almuerzos o Meriendas saludables (**Solo una foto de comida por día se permite**) = 1 punto
- Apuntarse y realizar los talleres de educación nutricional= 3 puntos

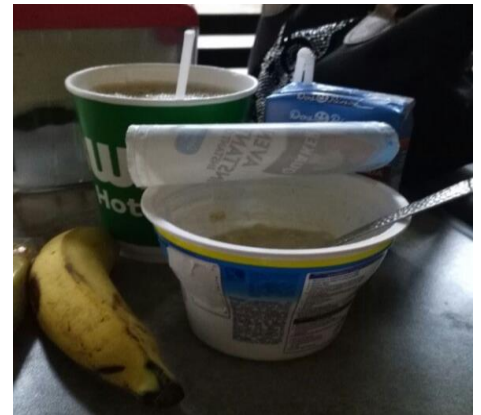



Fuente: elaboración propia (2018).

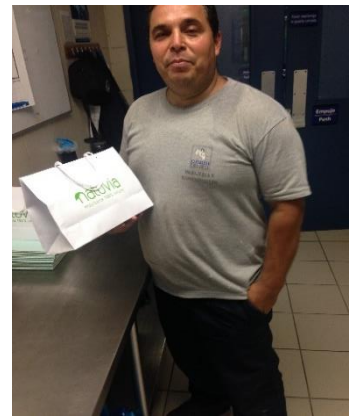
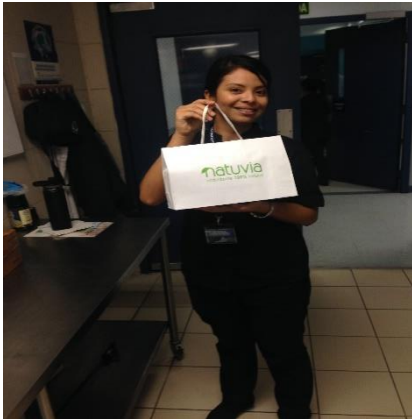
Anexo 89. Imágenes recopiladas del concurso Nutritlon











Fuente: Elaboración propia (2018)

## Anexo 90. Plantilla de registro para puntaje de Nutritlon

Participante	NUTRITLON									Puntaje	
	Arlene Alvarado	Almícar Blanco	Marjorie Cambrenero	Verónica Castro	Ana Céspedes	Alexander Chaves	Francisco Chinchilla	Zaida Conejo			
Consulta inicial	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Primera cita	1
Consulta de seguimiento	6	6	6	9	12	3	6	3	3	Seguimientos	3
Foto haciendo ejercicio	2									Kg de grasa perdidos	1
Video de actividad salud										Videos	2
Foto de alimentación										Almuerzos o meriendas	1
Kg perdidos / ganados	2	2	1	1,8	3,4	1,6	2,6			Talleres	3
Participación en talleres	3,4		3							Haciendo ejercicios	2
<b>Total</b>	<b>14,4</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11,8</b>	<b>16,4</b>	<b>5,6</b>	<b>9,6</b>	<b>4</b>			
<b>Participante</b>	<b>María Dávila</b>	<b>Sheyla Delgadillo</b>	<b>Roberto Delgado</b>	<b>Danny Espinoza</b>	<b>Viviana Fallas</b>	<b>Getty Fallas</b>	<b>Andrea Ferrández</b>	<b>Auxi Flores</b>			
Consulta inicial	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Consulta de seguimiento	3	9	9	9	3	3	6	9	9		
Foto haciendo ejercicio	12										
Video de actividad salud	8										
Foto de alimentación	6										
Kg perdidos / ganados	0,8	1,3	0,6	1,4	1		0,4	2	2		
Participación en talleres	3	3	3	3				3	3		
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>15</b>			
<b>Participante</b>	<b>Julissa Gómez</b>	<b>Ely Granados</b>	<b>Melary Gutiérrez</b>	<b>Ingrid Gutiérrez</b>	<b>Ana Rita Hernández</b>	<b>Patricia Jiménez</b>	<b>Minor Mata</b>	<b>Jairo Miranda</b>			
Consulta inicial	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Consulta de seguimiento		9	3	9	6	9	3	3	3		
Foto haciendo ejercicio	2	4	4	4							
Video de actividad salud	2	2	2	2							
Foto de alimentación	7	2	2	1							
Kg perdidos / ganados	2,2	1,2	2,3	1,2	3						
Participación en talleres	3	3	3	3							
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>26,2</b>	<b>13,2</b>	<b>12,3</b>	<b>16,2</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>1</b>			


Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 91. Premios de Nutritlon



Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 92. Material diseñado para educación en cardiopatías



### Terapia nutricional en cardiopatías

Departamento de Nutrición  
Elaborado por Ana Abarca Maza García  
Parque de la Nutrición

#### Energía

La enfermedad cardiovascular engloba una serie de deficiencias que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, entre estas patologías se encuentran:

- Arteriosclerosis
- Infarto agudo de miocardio
- Angina de pecho
- Ictus
- Aneurismas
- Hipertensión arterial.

✓ **Asegurar un peso saludable es fundamental en el tratamiento de las enfermedades coronarias, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, además, perder de peso produce muchos beneficios:**

- ✓ Disminuye la cifra de colesterol malo (LDL)
- ✓ Reduce los triglicéridos.
- ✓ Baja los cifras de presión arterial.
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol bueno (HDL)
- ✓ Esto que se silencia que de trabajo al corazón.

#### Grasas totales

- Se recomienda que las grasas totales cubran menos de un 30% del total de calorías.
- Es muy importante distinguir los ácidos grasos de mayor salubridad, o sea, se favorezca la presencia de ácidos grasos insaturados y se limite la cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol.

#### Ácidos grasos saturados

- Para cumplir las recomendaciones es necesario reducir la cantidad de grasas saturadas y realizar cambios sencillos en la selección de alimentos.
- Por ejemplo:
  - Reemplazar los lácteos enteros por versiones reducidas o descremadas
  - Elegir la grasa visible de las carnes y la piel de las aves
  - Sustituir la manteca por aceite de oliva
  - Utilizar métodos de cocción como el hervido, el vapor, el asado o la plancha.

#### Ácidos grasos monoinsaturados

- Ejemplo de este tipo de ácidos grasos son: El aceite de oliva y los frutos secos
- Se recomienda incorporar cantidades de grasas en la alimentación diaria, principalmente como reemplazo de ácidos grasos saturados

#### Ácidos grasos polinsaturados

- En este grupo se incluyen los ácidos grasos omega 3, presentes en pescados azules como las sardinas, el salmón, el jurel y la caballa, y los omega 6 de las semillas y cereales.
- Se recomienda consumir entre 3 y 5 raciones semanales de pescado, procurando que al menos una de ellas sea de pescado azul.

#### Carbohidratos


- Es fundamental limitar el consumo de frutas, verduras y cereales.
- Al menos 5 raciones al día deben provenir de grasas de frutas y verduras. (De acuerdo a lo recomendado por el nutricionista)

#### Colesterol


- Menos de 200-300 mg al día.
- El colesterol se encuentra solamente en productos de origen animal.

#### Sodio


- Se restringe según la recomendación brindada de forma individual a partir del nutricionista.
- Se recomienda que la cocción sea sin sal, utilizando en su lugar condimentos como ajo, cebolla, tomillo, clavo de olor, ajonjolí, orégano, etc.
- Limitar el consumo de productos procesados ya que los mismos suelen tener grandes cantidades de sodio.



**CUIDADO DEL CUERPO Y EL CORAZÓN**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

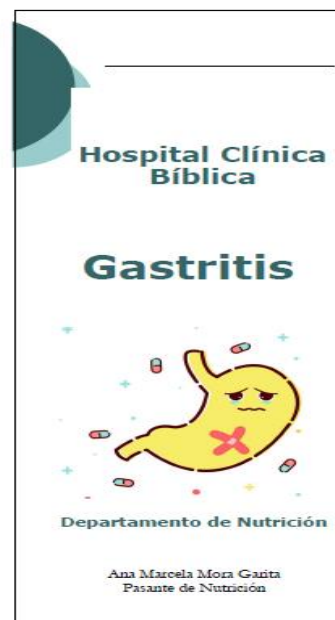


**ACTIVIDAD FÍSICA**

Fuente: elaboración propia (2018).

## Anexo 93. Material diseñado para educación en gastritis

- Realizar un fraccionamiento de la alimentación (comer varias veces al día pequeñas cantidades)
- Cuidar la temperatura de los alimentos (ni muy fríos, ni muy calientes)
- Escoger preparaciones suaves como hervido, asado o al vapor.
- Dormir con un grado de inclinación leve.
- No realizar la cena cerca de la hora de dormir, deben pasar mínimo 45-60 minutos entre ambas actividades.
- Realice un diario de alimentos en donde detalle cada tiempo de alimentación y en donde pueda indicar si alguno de los componentes ingeridos causó molestia o dolor.



### Título interior principal

#### ¿Qué es la gastritis y cuáles pueden ser sus causas?

Es consecuencia de una alteración de la mucosa gástrica, ya sea por infecciones, sustancias químicas como medicamentos o alteraciones neuronales.

El uso crónico de medicamentos como:

- Ácido acetilsalicílico
- Ibuprofeno
- Corticoides
- Alcohol
- Tabaco

Puede comprometer la integridad de esa mucosa y aumentar la probabilidad de padecer gastritis.

#### Síntomas

- Dolor fuerte en el estómago después de ingerir alimentos.
- Sensación de dolor o ardor detrás del esternón
- Pérdida de peso
- Náuseas
- Vómitos



#### Recomendaciones nutricionales

- Evitar la cafeína
- Evitar alimentos muy condimentados
- Evitar alimentos ácidos
- Evitar cualquier alimento que cause molestias o dolor después de ingerirse
- Evitar el consumo de chile
- Evitar porciones de alimentos de gran tamaño
- Evitar comidas con gran cantidad de grasa

## Anexo 94. Material diseñado para educación nutricional en estreñimiento


Tipos de fibra	
<p><b>Soluble:</b> Esta retiene agua y se vuelve un gel durante la digestión</p> <p><b>Insoluble:</b> Se encarga de la formación de heces y aumento del tránsito intestinal.</p>	
Fibra soluble	Fibra insoluble
Avena, legumbres, cebada, manzanas, frutas cítricas, zanahorias, plátano maduro.	Harina de trigo entero, salvado de trigo, vegetales, granos integrales, semillas comestibles

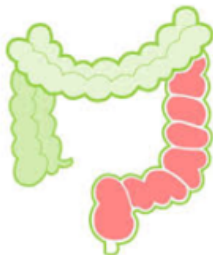
  

Síntomas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor y distensión</li> <li>• Sensación de evacuación incompleta</li> <li>• Esfuerzo defecatorio</li> <li>• Tránsito lento</li> <li>• Sensación de obstrucción anorectal</li> <li>• Heces duras</li> <li>• Defecación poco frecuente (menos de tres veces por semana)</li> </ul>
Consecuencias
<p>Complicaciones anales como hemorroides o fisuras, generalmente sucede por estreñimiento crónico y mucho esfuerzo al defecar. Estas complicaciones se reflejan cuando hay sangre al final de la deposición (hemorroide) o dolor al momento de defecar (fisura).</p>

### Estreñimiento



¿Qué es el estreñimiento?	Causas del estreñimiento	Consejos para revertir el estreñimiento
<p>El estreñimiento es caracterizado por la dificultad persistente al defecar, la sensación de defecación incompleta, movimientos intestinales infrecuentes o la sensación de heces demasiado duras.</p> <p>Además, se considera que una persona tiene estreñimiento cuando produce menos de tres deposiciones por semana o si pasan más de tres días sin deposiciones.</p> <p>Existen fármacos que pueden producir estreñimiento como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diuréticos</li> <li>• Narcóticos</li> <li>• Antiácidos que contengan aluminio o calcio</li> <li>• Suplementos de hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de fibra en la dieta</li> <li>• Hemorroides</li> <li>• Embarazo</li> <li>• Inactividad física</li> <li>• Uso crónico de laxantes</li> <li>• Consumo insuficiente de líquido</li> <li>• Algunos medicamentos</li> <li>• Enfermedad obstructiva del colon</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realice ejercicio.</li> <li>✓ Incluya alimentos fuente de fibra (integrales, frutas y vegetales con cáscara).</li> <li>✓ Mantenga una dieta saludable.</li> <li>✓ Consuma líquidos, por lo menos 1 litro al día.</li> <li>✓ Acompañe los alimentos integrales y ricos en fibra con suficientes líquidos.</li> <li>✓ Consuma ciruelas.</li> <li>✓ Consuma salvado de trigo, empezando con 1 cucharadita y aumentar lentamente.</li> </ul>

Fuente: Loría, R; Sterloff, M (2018).

## Anexo 95. Material diseñado para educación de síndrome de intestino irritable



**SÍNTOMAS**

- Dolor e inflamación abdominal
- Estreñimiento o diarrea
- Exceso de gases
- Saciedad precoz tras la ingesta

**Colon Irritable**



UNIVERSIDAD  
HISPANOAMERICANA

HOSPITAL GENERAL  
BÍBLICA

### Síndrome del intestino



**¿Qué es el síndrome de colon irritable?**

El síndrome de colon irritable es un patrón de defecación anormal que se acompaña de disfunción intestinal y dura por más de 3 meses.



**CAUSAS**

- Estrés
- Patrones alimentarios inadecuados
- Uso excesivo de lactantes
- Antibióticos
- Cafeína
- Falta de líquido
- Enfermedades GI previas

**RECOMENDACIONES**

- Consumir alimentos ricos en fibra como frutas con cáscara, semillas, leguminosas y cereales integrales.
- Consumir de 2 a 3 litros de agua diarios.
- Evitar el exceso de grasa, por lo tanto, evitar frituras.
- Evitar el consumo de cafeína como café, algunos té y algunas bebidas que contienen cafeína.
- Evitar el consumo de alcohol y azúcares.
- Disminuir el consumo de carnes rojas.

Fuente: Loría, R; Sterloff, M (2018).

## Anexo 96. Encuesta de satisfacción para feria de la salud

### Encuesta de satisfacción: Visita a puesto de educación nutricional

1. ¿Es la primera vez que asiste a una feria de la salud organizada para los colaboradores?	Si	
	No	
2. ¿Qué le pareció el contenido presentado en el puesto de nutrición?	Muy Interesante	
	Interesante	
	Poco interesante	
	Aburrido	
3. ¿Cumplió con sus expectativas la visita al puesto de nutrición?	Si	
	No	
4. ¿Qué tema le gustaría encontrar sobre información nutricional en una próxima feria de la salud?		

Fuente: elaboración propia (2018).

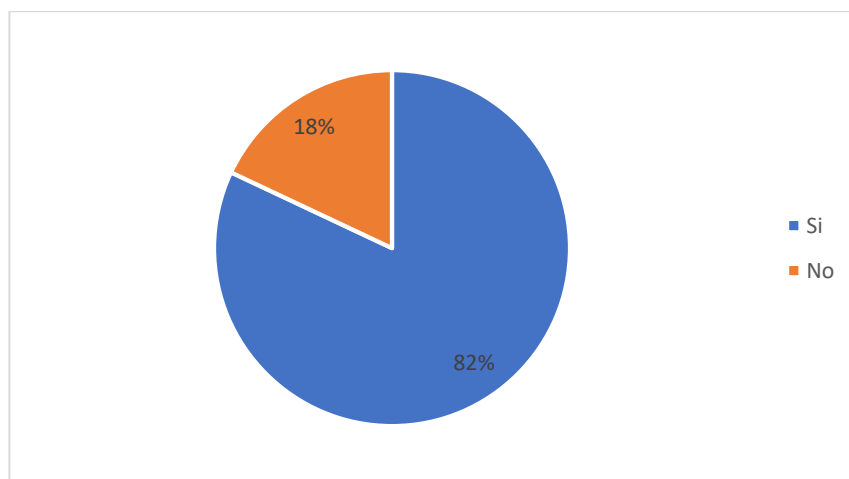
**Anexo 97. Resultados de encuesta de satisfacción para feria de la salud.**

Figura 49. Respuesta de asistentes a la pregunta: ¿Es la primera vez que asiste a una feria de la salud organizada para los colaboradores?

Fuente: elaboración propia (2018).

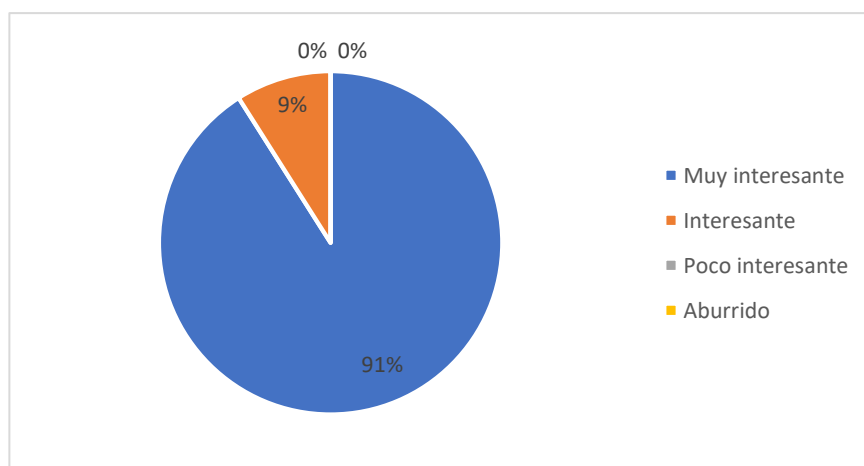
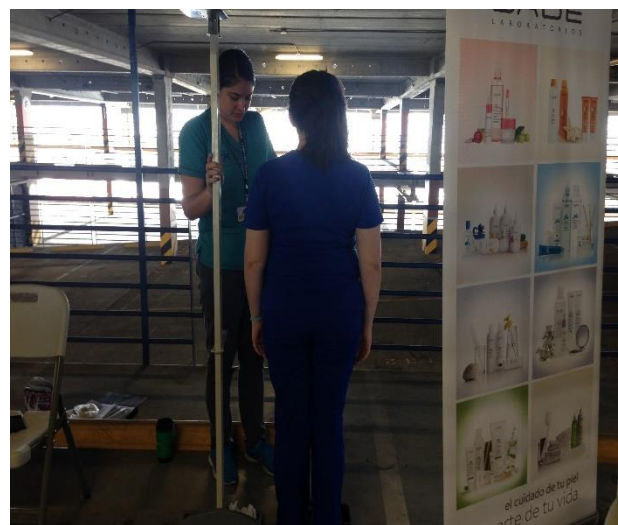


Figura 50. Respuesta de asistentes a la pregunta: ¿Qué le pareció el contenido presentado en el puesto de nutrición?

Fuente: elaboración propia (2018).

### Anexo 98. Recopilación de imágenes de la feria de salud



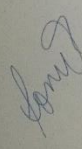


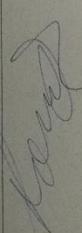
Fuente: elaboración propia (2018).

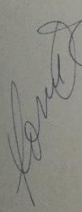


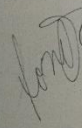


Anexo 100. Bitácoras de asistencia

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
<b>Semana 1.</b>					
12/12/18	9:00 am	4:00 pm	7	Se inicia práctica Supervisada el día lunes. Se coordina con jefatura en nutrición las etapas de dicha práctica y se acuerda en dicha coordinación iniciar por sección de Servicio de Alimentos, al acordar esto se inicia la creación de instrumentos para el análisis diagnóstico una vez creados dichos instrumentos, se presentan a tutoría y reciben el visto bueno por lo que se aplican durante la semana, dichos instrumentos consisten en una planilla para el control de temperatura en Nutrición y cocina central Instrumento de observación para análisis de compras, recibo y almacenamiento de alimentos tanto en cocina central como en Nutrición. Además se crea y aplica tabla de observación para el análisis de producción de alimentos y se aplica en ambos servicios el instrumento del Ministerio de Salud. No se asiste al hospital el día viernes por capacitación.	 HOSPITAL CLINICA BIRLICK 11/12/18
13/12/18	9:30 am	5:30 pm	8		
14/12/18	7:30 am	3:30 pm	8		
15/12/18	7:30 am	3:30 pm	8		
16/12/18	—	—	—		
—	—	—	—		

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
<b>Semana 2.</b>					
18/12/18	7:30 am	3:30 pm	8	Se realiza un análisis de áreas de producción para identificar el cumplimiento de aspectos relacionados con inocuidad.	
20/12/18	9:00 am	5:00 pm	8	continuación de diagnóstico de temperaturas, se inicia la segunda etapa de análisis de servicio de alimentos, iniciando con el registro de menú actual de cocina central y Nutrición para el análisis cualitativo, se arma estructura de menú en barra de servicio y se mide por observación por barra de servicio.	
21/12/18	7:30 am	3:30 pm	8		
22/12/18	7:30 am	3:30 pm	8		
23/12/18	7:30 am	3:30 pm	8	Al final de la semana se montan las planillas para el inicio del análisis cuantitativo por medio de tamaño de porción servida en plato.	
24/12/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se aplica instrumento para conocimientos de inocuidad a colaboradores.	

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
<b>Semana 3.</b>					
26/12/18	7:30 am	3:30 pm	8	Se continúa con el análisis de las preparaciones obradas en el menú tanto de hospital como de Nutrición tomando en cuenta el gramaje del platillo servido.	
27/12/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se analiza instrumento aplicado para la medición de inocuidad en los colaboradores de ambos servicios de alimentos.	
28/12/18	7:30 am	3:30 pm	8		
1/1/2019	7:30 am	3:30 pm	8	Se crea manual de procedimientos para toma de temperaturas dentro del servicio de alimentos.	
2/1/2019	7:30 am	3:30 pm	8		
—	—	—	—		

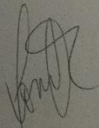
Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
<b>Semana 4.</b>					
Lunes 3/1/2019	7:30 am	3:30 pm	8	Se trabaja en la creación de capacitación para el manejo de Temperatura, en base a esto se crea un protocolo para el manejo inocuo de T° en el servicio de alimentos con el fin de que la administración del departamento de Nutrición pueda hacer uso de dichas disposiciones para capacitaciones en el futuro.	Dra. Ivonne Linares Rojas  Dra. Ivonne Linares Rojas nutricionista C.O.P. 625-11
Martes 6/1/19	7:30 am	4:00 pm	8,5		
Miércoles 7/1/19	7:30 am	4:00 pm	8,5		
Jueves 8/1/19	7:30 am	3:30 pm	8	Se continúa la elaboración del análisis cuantitativo del menú de Nutrición y se inicia con el del Hospital completando la base de datos con los datos brindados de proveedores, precios y presentaciones de productos con el fin de calcular costos de producción.	
Viernes 9/1/19	7:30 am	4:00 pm	8,5		
Sábado 10/1/19	8:00 am	12:00 pm	4		

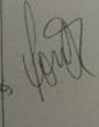
Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Lunes 12/3/18	7:30 am	4:00 pm	8	<b>Semana 3:</b> Se inicia la creación de un manual de porciones para servicio de alimentos, con el fin de cubrir la falta de afinación en el momento de servir los alimentos en la barra.	 Dra. Ivonne Utrera Rojas Nutricionista Céd. 823-11
Martes 13/3/18	7:30 am	4:00 pm	8	se crea también una encuesta de servicios al cliente para lograr medir la satisfacción de los mismos.	
Miércoles 14/3/18	7:30 am	4:00 pm	8	Para inicio de la etapa clínica se crea anamnesis, plan dietético y lista de intercambios para la consulta nutricional de los colaboradores.	
Jueves 15/3/18	7:30 am	4:00 pm	8		
Viernes 16/3/18	9:30 am	5:30 pm	8,5		
-	-	-	-		

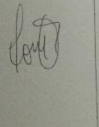
Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
19/3/18	7:30 am	4:00 pm	8,5	<b>Semana 4:</b> Se busca una estrategia electrónica para poder aplicar la encuesta de satisfacción al cliente.	 Dra. Ivonne Utrera Rojas Nutricionista Céd. 823-11
20/3/18	8:00 am	5:00 pm	9	se inicia la coordinación con jefatura para la apertura de la agenda de consulta nutricional para los colaboradores.	
21/3/18	7:30 am	3:30 pm	8	se llega al acuerdo de abrir dicha agenda en de manera digital en Infored se crea material para la consulta nutricional (Anamnesis y Hoja para plan de alimentación).	
22/3/18	8:00 am	4:30 pm	8,5		
23/3/18	7:30 am	3:30 pm	8	Se inicia la creación de lista de alimentos Especial digital.	
24/3/18	8:00 am	12:00 pm	4		
-	-	-	-		

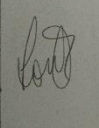
Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
26/3/18	8:00 am	4:00 pm	8	<b>Semana 5 (Semana Santa):</b> Se inicia la elaboración de menú de desayuno para revisión de jefatura de S.A.	 Dra. Ivonne Utrera Rojas Nutricionista Céd. 823-11
27/3/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se elaboran las correcciones correspondientes y se retoma la estructuración del mismo.	
28/3/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se inicia la plantilla de aprobación con posibles menú para el tiempo de almuerzo del S.A. Nutrición. Así como los detalles para el afinamiento del mismo.	
29/3/18	-	-	Feriado		
30/3/18	-	-	Feriado		
31/3/18	-	-	Feriado		


Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
3/4/18	9:00 am	5:00 pm	8	<b>Semana 6:</b> Se cambia la modalidad de la agenda de nutrición de la informal a agenda física, por lo que se trabaja en la coordinación del espacio y la asignación de citas a una lista inicial de 50 pacientes en espera.	 Dra. Ivonne Utrera Rojas Nutricionista Céd. 823-11
5/4/18	8:30 am	4:30 pm	8	Se continúa también trabajando sobre el menú para el desayuno y el almuerzo de Nutrición y en la coordinación para la aplicación de la encuesta de satisfacción al cliente.	
6/4/18	8:00 am	4:00 pm	8		
5/4/18	7:30 am	4:00 pm	8,5		
6/4/18	7:30 am	3:30 pm	8	El día Martes 3 de Abril se da inicio a la primera consulta nutricional para colaboradores.	
-	-	-	-		


Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 9					
11/4/18	8:00 am	5:00 pm	9	Se continúa en la atención nutricional de los colaboradores	 Dra. Lorena Linares Rojas Nutricionista C.O.P. 183-11
12/4/18	7:30 am	4:30 pm	9	Se inician los planes para posibles actividades que fomenten estilos de vida saludable en los colaboradores del hospital.	
13/4/18	—	—	Feriado	Se crean dos talleres: - Tips para el manejo de la ansiedad por comer - Lectura de etiquetas para la una alimentación consciente	
14/4/18	7:30 am	4:00 pm	8,5	Se coordina con jefatura la aplicación de dichos talleres y la evaluación de los mismos.	
15/4/18	7:30 am	3:30 pm	8		
16/4/18	8:00 am	00 pm	4		


Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 10					
16/04/18	7:30 am	4:30 pm	9	Se continúa la consulta nutricional dedicando la semana completa a la coordinación de nuevas citas y atención de seguimientos	 Dra. Lorena Linares Rojas Nutricionista C.O.P. 183-11
17/04/18	8:00 am	4:30 pm	8,5		
18/04/18	8:00 am	5:00 pm	9	Se coordina con jefatura la manera de impartir capacitaciones y talleres con los pacientes asistentes a la consulta nutricional.	
19/04/18	7:30 am	3:30 pm	8		
20/04/18	8:00 am	4:30 pm	8,5		


Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 11					
23/04/18	9:00 am	4:30 pm	8,5	Continuación de consulta nutricional inicial y seguimientos.	 Dra. Lorena Linares Rojas Nutricionista C.O.P. 183-11
24/04/18	7:30 am	4:00 pm	8,5	Creación de modificaciones para taller de lectura de etiquetas.	
25/04/18	8:00 am	4:00 pm	8	Reunión con tutoría para aprobación de actividades.	
26/04/18	8:00 am	3:30 pm	7,5		
27/04/18	7:30 am	4:30 pm	9		

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 12					
30/04/18	8:30 am	5:30 pm	9	Consulta nutricional Inicial y seguimiento	 Dra. Lorena Linares Rojas Nutricionista C.O.P. 183-11
1/05/18	—	—	Feriado	diseño de concurso "Nutrition" y coordinación con jefatura departamento de nutrición para el desarrollo del mismo.	
3/05/18	8:00 am	5:00 pm	9	Notificación a pacientes para inicio de Taller de lectura de etiquetas	
3/05/18	7:30 am	5:00 pm	9,5		
4/05/18	7:30 am	4:30 pm	9	Culmina el periodo de recepción de nuevos pacientes.	

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 13					
7/5/18	7:30 am	4:00 pm	8,5	Consulta nutricional exclusiva para seguimiento.	 Dra. Ingrid Llerenas Rojas Nutricionista C.O.P. 125311
8/5/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se comunica a todos los pacientes la dinámica del Concurso Nutritlon	
9/5/18	7:30 am	4:30 pm	9	Iniciando la recepción por medio de whatsapp de fotografías y videos de los participantes en actividades saludables.	
10/5/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se inicia la construcción y modificación de video para tips de manejo de ansiedad y se discute con refectorio la mejor manera de distribución de la información.	
11/5/18	7:30 am	4:00 pm	8,5		

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 14					
14/5/18	8:00 am	5:00 pm	9	Consulta nutricional de seguimiento a pacientes regulares.	 Dra. Ingrid Llerenas Rojas Nutricionista C.O.P. 125311
15/5/18	8:00 am	5:00 pm	9	Entrega de material de lectura de etiquetas, por medio de correo electrónico.	
16/5/18	7:30 am	4:00 pm	8,5	Creación de protocolo para el manejo nutricional del paciente celíaco.	
17/5/18	8:00 am	4:00 pm	8	Necesario según normativa de ley para centros de salud.	
18/5/18	8:00 am	4:00 pm	8		

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 15:					
21/5/18	7:30 am	3:30 pm	8	Consulta de seguimiento nutricional, recepción de fotos y videos de actividades nutricionales.	 Dra. Ingrid Llerenas Rojas Nutricionista C.O.P. 125311
22/5/18	8:00 am	4:00 pm	8	Envío por correo electrónico de material para manejo de la ansiedad.	
23/5/18	7:00 am	4:00 pm	9	Inicia planeamiento de actividades para puesto de nutrición en feria de la salud empresarial.	
24/5/18	8:00 am	5:00 pm	9		
25/5/18	7:30 am	3:30 pm	8		

Fecha	Hora de llegada	Hora de salida	Cantidad de horas diarias	Actividades realizadas durante la semana	Firma del tutor hospital
Semana 16:					
28/5/18	8:00 am	4:30 pm	8,5	Culminación de recepción de fotos y videos de pacientes en actividades saludables.	 Dra. Ingrid Llerenas Rojas Nutricionista C.O.P. 125311
29/5/18	8:00 am	4:30 pm	8,5	Culmina etapa de consulta nutricional en colaboradores.	
30/5/18	6:30 am	2:30 pm	8	Se anuncian ganadores del concurso nutritlon.	
31/5/18	6:30 am	2:30 pm	8	Se recoge material de apoyo para la feria de la salud en conjunto con estudiantes de rotación de nutrición.	
1/6/18	8:00 am	4:00 pm	8	Se finaliza práctica supervisada.	

Fuente: elaboración propia (2018).