

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Nutrición

Práctica Supervisada Profesional para optar por el grado
académico de Licenciatura

“INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS
TRABAJADORES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS
PERTENECIENTES AL IC DEL INSTITUTO
COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD”

Natasha Aguilar Pineda

Lic. Víctor Rodríguez Arias

Marzo de 2018

DECLARACIÓN JURADA

Yo Natasha Aguilar Pineda, cédula de identidad número 115800770, en condición de egresada de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana, y advertido 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 ato, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura “titulado: intervención nutricional en los trabajadores del Ingeniería y Construcción del Instituto Costarricense de Electricidad para optar por el grado de licenciatura”, 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 estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”*. B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguineidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esta institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el día 05 de marzo de 2018.



Natasha Aguilar Pineda.

Cédula 1015800770

CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

05 de junio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

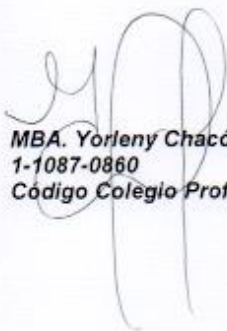
Estimado señores:

La estudiante Aguilar Pineda Natasha, cédula de identidad número 115800770, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica "Intervención Nutricional dirigida a los trabajadores operativos y administrativos pertenecientes al IC del Instituto Costarricense de Electricidad", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



MBA. Yorleny Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

CARTA DEL TUTOR

San José, 10 de mayo de 2018

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Natasha Aguilar Pineda**, cédula de identidad número 1 1580 0770, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS TRABAJADORES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS PERTENECIENTES AL IC DEL INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

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

Atentamente,



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

CARTA DEL 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 la práctica profesional supervisada que lleva por título *Intervención nutricional dirigida a los trabajadores operativos y administrativos pertenecientes al IC del Instituto Costarricense de Electricidad*, sustentada por Natasha Aguilar Pineda.

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 247

Daniel González Monge
Céd. 1 1345 0416
Bachiller en Filología Española
Carné ACFIL 245

CARTA DE LA INSTITUCIÓN

05 marzo del 2018

Master
Yorleny Chacón Sandí
Directora de la carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada Señora:

Hago constar que la estudiante Natasha Aguilar Pineda, portadora de la cédula 115800770, estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, ha cumplido exitosamente con su práctica supervisada en nuestra empresa, con una duración de 640 horas, donde desarrolló actividades relacionadas con la educación nutricional como charlas de concientización a los colaboradores, consulta nutricional y apoyo al servicio de alimentación que incluyó el desarrollo del menú.

Es importante mencionar que la gestión de la estudiante durante la práctica fue de gran beneficio para la Institución y tuvo un excelente desenvolvimiento donde mostró además de sus amplios conocimientos, su don de gente.


Atentamente,

Dr. Marvin Torres Vargas
Código 7672
Medicina de Salud Ocupacional



DEDICATORIA

La vida se encuentra plagada de retos y uno de estos es la universidad, dedico de manera especial este reto a mis padres y familia que siempre han estado a mi lado dándome apoyo.

A Dios por siempre estar presente en mi vida, guiándome para tomar las decisiones y en la culminación satisfactoria de este proyecto, ya que con Él nada me falta.

1 Salmo 23

Natasha Aguilar Pineda

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, su amor y bondad que no tienen fin, me permite sonreír ante todos mis logros que son resultado de su ayuda y de ponerlo a Él ante cualquier situación a la que me vaya a enfrentar.

Agradezco especialmente a mi madre por su apoyo incondicional durante todo mi proceso educativo, su paciencia y palabras de aliento sin importar las circunstancias, hasta el último día.

Agradezco a mi padre que sin su ayuda tampoco hubiera podido completar esta importante etapa de mi vida, sus apoyos incondicionales fueron pilares para concluir.

A mi familia iniciando por mis abuelos que siempre me dieron palabras de aliento en momentos de cansancio, a pesar de que uno se fue durante el transcurso de la carrera, sé que desde el cielo estuvo vigilante de mis logros.

A mis tíos por cuidarme y alentarme a seguir adelante en todo momento, son parte importante en la conclusión de mi carrera.

A mis compañeras de carrera, amigas y amigos por su paciencia, compañerismo, ayuda y apoyo constante, tolerancia y amistad brindadas durante toda mi fase de universidad

A mis profesores que sembraron la semilla del conocimiento, de esfuerzo y dedicación para alcanzar mis metas, que generaban en cada trabajo y examen un reto a mi persona para demostrarme lo capaz que soy.

Para finalizar agradezco a todos mis estimados compañeros del grupo Ingeniería y Construcción (IC), por su apoyo desde el inicio de mi práctica, por

aceptarme en el equipo de trabajo y tratarme como se trata a una persona especial, darme consejos y guiarme durante todo el proceso.

TABLA DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN JURADA	II
CARTA DEL LECTOR.....	III
CARTA DEL TUTOR	IV
CARTA DEL FILÓLOGO.....	V
CARTA DE LA INSTITUCIÓN	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTOS	VIII
TABLA DE CONTENIDOS	10
ÍNDICE DE FIGURAS	1
ÍNDICE DE TABLAS	7
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL.....	11
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA	12
1.1.1 Nombre de la empresa	14
1.1.2 Reseña histórica de la empresa	14
1.1.3 Actividad principal	15
1.1.4 Misión	16
1.1.5 Visión	16
1.1.6 Valores.....	16
1.1.7 Organigrama.....	17
1.2 DIAGNÓSTICO	17
1.2.1. Datos generales.....	17
1.2.2 Evaluación nutricional	18
1.2.3 Situación socio-demográfica de la población.....	20

1.2.4 Hábitos de alimentación y estilo de vida de la población	21
1.2.5 Educación nutricional.....	25
1.2.6 Servicios de alimentos	26
1.2.7. Conocimientos en el servicio de alimentación	36
1.3 ANÁLISIS FODA	40
1.3.1 Fortalezas	40
1.3.2 Oportunidades	41
1.3.3 Debilidades	42
1.3.4 Amenazas	42
1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	43
1.4.1 Árbol de problemas.....	43
1.4.2 Justificación de la problemática	45
1.5 OBJETIVOS	46
1.5.1 Objetivo general.....	46
1.5.2 Objetivos específicos	46
1.6 LIMITACIONES.....	47
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	48
2.1 NUTRICIÓN DURANTE LA EDAD ADULTA	49
2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA	51
2.3 ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES.....	53
2.4 SOBREPESO Y OBESIDAD.....	53
2.5 HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	54
2.6 DIABETES MELLITUS.....	55
2.7 DISLIPIDEMIAS	55
2.8 ÁCIDO ÚRICO	56

2.9 SERVICIO DE ALIMENTOS	57
2.10 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	63
2.10.1 Riesgo de enfermedades alimentarias.....	64
2.10.2 Manejo higiénico de los alimentos	65
2.11 EL MENÚ EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS	66
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	69
3.1 PROPUESTA DE SOLUCIÓN	70
3.1.1 Actividad N° 1	72
3.1.2 Actividad N° 2	76
3.1.3 Actividad N° 3	79
3.1.4 Actividad N° 4	84
3.1.5 Actividad N° 5	86
3.1.6 Actividad N° 6	89
3.1.7 Actividad N° 7	92
3.1.8 Actividad N° 8	96
3.1.9 Actividad N° 9	103
3.1.10 Actividad N° 10	107
3.1.11 Actividad N° 11	115
3.1.12 Actividad N° 12	117
3.1.13 Actividad N° 13	120
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	124
4.1 CONCLUSIONES	125
4.2 RECOMENDACIONES	126
CAPÍTULO V. BIBLIOGRAFÍA	128
CAPÍTULO VI: ANEXOS	132

6.1 ANEXO 1: ENCUESTA PARA LA EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA DE LA POBLACIÓN.....	133
6.2 ANEXO 2: RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES ANTROPOMÉTRICAS	134
6.3 ANEXO 3: FOTOGRAFÍAS TOMADAS DURANTE LAS EVALUACIONES ANTROPOMÉTRICAS REALIZADAS.....	136
6.4 ANEXO 4: ENCUESTA SOBRE “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA”	138
6.5 ANEXO 5: RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA SOBRE “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA”	144
6.6 ANEXO 6: GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO	152
6.7 ANEXO 7: FOTOS TOMADAS AL SERVICIO DE ALIMENTOS DE CEBADILLA, UBICADO EN TURRUCARES DE ALAJUELA	157
6.8 ANEXO 8: FOTOS TOMADAS AL SERVICIO DE ALIMENTOS DEL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II.....	158
6.9 ANEXO 9: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CURUBANDÉ, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II	159
6.10 ANEXO 10: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CURUBANDÉ, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II.....	175
6.11 ANEXO 11: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE PAILAS II AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II	176
6.12 ANEXO 12: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE PAILAS II, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II.....	189

6.13 ANEXO 13: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CENTRO DE SERVICIOS RECURSOS GEOTÉRMICOS MIRAVALLS AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II.....	190
6.14 ANEXO 14: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE CENTRO DE SERVICIOS RECURSOS GEOTÉRMICOS MIRAVALLS, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II	205
6.15 ANEXO 15: ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA.....	206
6.16 ANEXO 16: GRÁFICOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL COMEDOR DE CEBADILLA, TURRUCARES ALAJUELA	211
6.17 ANEXO 17: GRÁFICOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL COMEDOR CENTRAL DEL PROYECTO GEOTÉRMICO LA PAILAS UNIDAD II	213
6.18 ANEXO 18: INFORMACIÓN ESCRITA UTILIZADA PARA LA CHARLA DE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”	217
6.19 ANEXO 19: PRESENTACIÓN POWERPOINT PARA LA CHARLA DE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”	228
6.20 ANEXO 20: PRUEBA DE EFICACIA DE LA CHARLA “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”	231
6.21 ANEXO 21: CALIFICACIONES OBTENIDAS POR LOS PARTICIPANTES DE LAS CHARLAS IMPARTIDAS SOBRE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”	233
6.22 ANEXO 22: LISTAS DE ASISTENCIA DE LAS CHARLAS “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”	234
6.23 ANEXO 23: INFOGRAFÍA DEL PLATO DEL BUEN COMER	239

6.24 ANEXO 24: PLATO DEL BUEN COMER ELABORACIÓN PROPIA ENVIADA AL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL IC DEL ICE	240
6.25 ANEXO 25: INFOGRAFÍA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES	241
6.26 ANEXO 26: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES: ELABORACIÓN PROPIA ENVIADA AL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL IC DEL ICE	242
6.27 ANEXO 27: INFOGRAFÍA Y PANFLETO DE DIABETES MELLITUS	247
6.28 ANEXO 28: INFOGRAFÍA Y PANFLETO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL	249
6.29 ANEXO 29: INFOGRAFÍA Y PANFLETO SOBRE DISLIPIDEMIA	251
6.30 ANEXO 30: INFOGRAFÍA SOBRE ÁCIDO ÚRICO	253
6.31 ANEXO 31: FOTOGRAFÍAS TOMADAS A LAS PIZARRAS	254
6.32 ANEXO 32: INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON HIPOTIROIDISMO	256
6.33 ANEXO 33: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, ANAMNESIS NUTRICIONAL.....	257
6.34 ANEXO 34: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, PLAN DE ALIMENTACIÓN.....	262
6.35 ANEXO 35: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, LISTAS DE INTERCAMBIO.....	263
6.36 ANEXO 36. RESULTADOS Y ENCUESTAS SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS	265
6.37 ANEXO 37. RESULTADOS Y ENCUESTAS SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS, PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS II.....	268
6.38 ANEXO 38. ENCUESTA PARA CONOCER LA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ	271
6.39 ANEXO 39. RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA CONOCER LA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ	272

6.40 ANEXO 40. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ INSTITUCIONAL ACTUAL.....	280
6.41 ANEXO 41. ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ INSTITUCIONAL ACTUAL	357
6.42 ANEXO 42. FOTOGRAFÍAS DE COMPROBACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PARA EL ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO.....	398
6.43 ANEXO 43. PROPUESTA DE UN NUEVO MENÚ INSTITUCIONAL	401
6.44 ANEXO 44. CARTA DEL DOCTOR. JUAN CARLOS MATARRITA MARTÍNEZ	496
6.45 ANEXO 45. BITÁCORAS DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA	497

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama del Grupo ICE.....	17
Figura 2. Delimitación del problema central, causas y efectos.....	44
Figura 3. Estado nutricional de los colaboradores pertenecientes al IC del ICE, febrero 2018.....	134
Figura 4. Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares según la circunferencia abdominal en la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018.....	135
Figura 5. Fotografía de la toma de peso y talla al personal operativo del Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II.....	136
Figura 6. Fotografía de la toma de circunferencia abdominal al personal operativo del Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II.....	137
Figura 7. Edad promedio de la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018	144
Figura 8. Grado de escolaridad de la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018.....	144
Figura 9. Consumo de alimentos a la misma hora por la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018.....	145
Figura 10. Tiempos de comida que consumen los operativos y administrativos del IC del ICE, febrero 2018.....	145
Figura 11. Tipos de edulcorante que utiliza la población para dar sabor a sus bebidas, febrero 2018.....	146
Figura 12. Cantidad de edulcorante utilizada para endulzar las bebidas en la población del IC del ICE, febrero 2018.....	146

Figura 13. Adición de sal a la comida ya preparada en el personal del IC del ICE, febrero 2018.....	147
Figura 14. Cantidad de agua consumida por el personal del IC del ICE, febrero 2018	147
Figura 15. Tipos de grasas utilizadas para la cocción de los alimentos del IC del ICE, febrero del 2018	148
Figura 16. Frecuencia de lectura de etiquetas nutricionales en la población del IC del ICE, febrero 2018	148
Figura 17. Realización de actividad física en la población del IC del ICE, febrero 2018	149
Figura 18. Tiempos de realización de actividad física en la población del IC del ICE, febrero 2018	149
Figura 19. Cantidad de días semanales que la población del IC del ICE realiza actividad física, febrero 2018.....	150
Figura 21. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público....	152
Figura 22. Fotografías de la cocina de Cebadilla, ubicado en Turrucare de Alajuela	157
Figura 23. Fotografías de la cocina del Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II .	158
Figura 24. Fotografías tomadas en el comedor de Curubandé, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, plantillas de gas, bodega de alimentos, área de comedor, y láminas aislantes dañadas con solicitud a cambiar	175
Figura 25. Fotografías tomadas en el comedor de Pailas II, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, barra de autoservicio vista desde afuera, barra de servicio desde adentro, bodega, y área de comedor.....	189

Figura 26. Fotografías tomadas en el comedor de satélite Centro de servicios Recursos Geotérmicos Miravalles, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, bodega de alimentos, área de limpieza y lavado de los instrumentos, y área de cocina.....	205
Figura 27. Proceso de preparación de los alimentos de la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente al comedor de Cebadilla en Turrucare de Alajuela, octubre 2018	211
Figura 28. Conocimiento de la importancia sobre las uniones redondeadas de los pisos y pareces en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente al comedor de Cebadilla en Turrucare de Alajuela.....	212
Figura 29. Proceso de preparación de los alimentos de la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018	213
Figura 30. Conocimiento sobre la importancia del manejo de las temperaturas en los alimentos en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018	214
Figura 31. Conocimiento del correcto lavado de manos en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018	214
Figura 32. Conocimiento sobre las temperaturas de riesgo para el crecimiento de bacterias la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018.....	215
Figura 33. Resultados sobre la descongelación correcta de los alimentos la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018	215

Figura 34. Resultados sobre la descongelación correcta de los alimentos la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018	216
Figura 35. Calificaciones obtenidas en la prueba de eficacia aplicada a los participantes de las charlas impartidas sobre “estilos de vida saludables”	233
Figura 36. Infografía elaborada por el departamento de Comunicación para colocar en las pizarras institucionales a nivel nacional	239
Figura 37. Infografía elaborada por el departamento de comunicación para colocar en las pizarras institucionales a nivel nacional	241
Figura 38. Infografía colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II.....	247
Figura 39. Panfletos entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos.....	248
Figura 40. Infografía sobre HTA colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II	249
Figura 41. Panfletos sobre HTA entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos.....	250
Figura 42. Infografía sobre dislipidemia colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II.....	251
Figura 43. Panfletos sobre dislipidemia entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos	252

Figura 44. Infografía sobre ácido úrico colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II	253
Figura 45. Fotografías de la Infografía colocada en las pizarras institucionales del IC del ICE.	254
Figura 46. Fotografías tomadas al plan de alimentación utilizado, el mismo fue confeccionado por el departamento de comunicación de la institución.....	262
Figura 47. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018	272
Figura 48. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018.....	272
Figura 49. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018	273
Figura 50. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018	273
Figura 51. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018	274
Figura 52. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018	274
Figura 53. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018.....	275

Figura 54. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018	275
Figura 55. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018	276
Figura 56. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018	276
Figura 57. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018	277
Figura 58. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018.....	277
Figura 59. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018	278
Figura 60. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018	278
Figura 61. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018	279

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz educativa de la actividad No1. Toma de medidas antropométricas y estado nutricional de la población	72
Tabla 2 Matriz educativa de la actividad 2. Aplicación de encuestas sobre hábitos de alimentación y estilos de vida.....	76
Tabla 3 Matriz educativa de la actividad 3. Aplicación de “Guía del Ministerio de salud”	79
Tabla 4. Matriz educativa de la actividad 4. Evaluación de las cocinas satélites pertenecientes al Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II	84
Tabla 5. Matriz educativa de la actividad 5. Encuesta al personal de cocina sobre conocimientos en manipulación de alimentos	86
Tabla 6. Matriz educativa de la Actividad 6. Capacitación sobre estilos de vida saludables	89
Tabla 7. Matriz educativa de la actividad 7. Infografía y panfletos de recomendaciones nutricionales para distintas Enfermedades Crónicas no transmisibles y promoción de estilos de vida saludables	92
Tabla 8. Matriz educativa de la actividad 8. Consulta nutricional	96
Tabla 10. Resultados obtenidos en la primera intervención nutricional.....	99
Tabla 11. Resultados de los seguimientos nutricionales a los pacientes	101
Tabla 12. Matriz educativa de la actividad 9. Gustos y preferencias alimentarias de la población.....	103
Tabla 13. Matriz educativa de la actividad 10. Encuesta para evaluar la aceptabilidad del menú actual	107

Tabla 14. Matriz educativa de la actividad 11. Análisis cuantitativo del menú.....	115
Tabla 15. Matriz educativa de la actividad 12. Análisis cualitativo del menú actual	117
Tabla 16. Matriz educativa de la actividad 13. Propuesta del menú cíclico.....	120
Tabla 16. Cálculo de requerimiento energético basado en los requerimientos energéticos diarios según el INCAP.....	280
Tabla 17. Distribución de macronutrientes en base al requerimiento energético los trabajadores obreros del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018	281
Tabla 18. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida, ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018.....	281
Tabla 19. Distribución porcentual del requerimiento para el desayuno ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018.....	282
Tabla 20. Distribución porcentual del requerimiento para el almuerzo ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018.....	282
Tabla 21. Distribución porcentual del requerimiento para la cena ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018.....	282
Tabla 22. Cálculo de Requerimiento energético en los trabajadores obreros del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018.....	403
Tabla 23. Cálculo de requerimiento energético en las trabajadoras obreras del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018.....	408
Tabla 24. Cálculo de requerimiento energético basado en los requerimientos energéticos diarios según el INCAP	408
Tabla 25. Cálculo de requerimiento energético basado en los requisitos estimados de energía (EER) utilizando las estaturas y pesos de Institute of Medicine	409

Tabla 26. Distribución de macronutrientes en base al requerimiento energético los trabajadores obreros del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018	410
Tabla 27. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida, ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018.....	410
Tabla 28. Guarniciones del Gallo Pinto	411
Tabla 29. Bases del almuerzo y cena	411
Tabla 30. Planilla de bases para almuerzo y cena	412

INTRODUCCIÓN

El campo de la nutrición es muy amplio y los profesionales deben ser capaces de desenvolverse en todas las áreas, basándose en los conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas que adquirieron en su época de estudio.

Durante la Práctica Universitaria Supervisada (PUS) se permite al estudiante aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de su carrera académica, en un ambiente laboral real, mediante una experiencia en la que puede demostrar su capacidad, desempeño y conocimientos adquiridos al enfrentar retos reales.

El capítulo I cuenta con la descripción de la empresa, incluye información general, reseña histórica, visión, misión, organigrama, diagnósticos de las áreas de los servicios de alimentación, educación nutricional y evaluación nutricional, análisis FODA, identificación del problema, objetivos con los cuales se trabajará, alcances y limitaciones obtenidos durante la práctica profesional en la institución.

Por otra parte, el capítulo II consta del marco teórico con regencias fundamentadas para la realización del material educativo, propuesta del menú, recomendaciones de la ingesta nutricional adecuada para la población adulta.

Asimismo, el capítulo III incluye la matriz educativa y sistematización de cada una de las actividades realizadas durante la PUS.

En el capítulo cuatro se mencionan las conclusiones y recomendaciones que se obtienen al finalizar la práctica. El capítulo V cita la bibliografía utilizada para la realización del presente y el VI contiene los anexos de cada una de las actividades realizadas, fotografías y el material entregado al personal.

CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

A continuación, se describen los aspectos generales de la empresa donde se realizó la Práctica Profesional Supervisada.

Ingeniería y Construcción (denominado de aquí en adelante IC) es parte del Negocio Electricidad del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), que en conjunto con sus otros negocios y áreas forman parte del Sistema Eléctrico Nacional (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

A lo largo de los años, Ingeniería y Construcción ha forjado la realización de gran cantidad de proyectos en diferentes partes del territorio nacional, optimizando los recursos con que cuenta y poniendo a disposición de la sociedad costarricense sus capacidades. Ha brindado soluciones efectivas en el desarrollo eléctrico nacional, fundamentando sus esfuerzos en el principio de desarrollo sostenible, considerando las variables ambientales, sociales y económicas como elementos claves de su quehacer (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

Entre muchas obras y proyectos que destacan el quehacer del Negocio se pueden mencionar la construcción de túneles, líneas de transmisión, líneas de distribución, subestaciones, obras metalmecánicas, casas de máquinas, gestiones de innovación tecnológica, perforación profunda, montajes electromecánicos, construcción de represas hidroeléctricas, estudios de proyectos en etapas de perfectibilidad y factibilidad, diseños básicos y finales de proyectos de generación, transmisión y distribución, gestión ambiental, manejo de cuencas y muchos otros productos finales e intermedios (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

Entre sus objetivos estratégicos se encuentran:

- Adoptar las tendencias tecnológicas necesarias para lograr la eficiencia empresarial.
- Optimizar la estructura organizativa actual para la incorporación de nuevos esquemas de trabajo.
- Fortalecer las competencias estratégicas para la atención de las demandas de la industria.
- Desarrollar y comercializar los productos y servicios, con responsabilidad social y ambiental.
- Desarrollar los procesos internos para satisfacer las necesidades de clientes y requerimientos de la industria.
- Implementar una gestión comercial integral.
- Gestionar soluciones para atraer, fidelizar y retener clientes.
- Asegurar la sostenibilidad financiera.

Por otro lado, sus objetivos tácticos son:

- Incrementar los ingresos mediante la venta de servicios y optimizar el control de la gestión financiera.
- Suministrar servicios y productos adecuados a las necesidades y satisfacción de los clientes.
- Fomentar la innovación empresarial, la transferencia del conocimiento y el desarrollo tecnológico.
- Desarrollar las competencias del recurso humano para elevar el desempeño organizacional y la calidad de vida laboral.

- Desarrollar y comercializar los productos y servicios, con responsabilidad social y ambiental.
- Gestionar los productos y servicios integralmente, cumplimiento en tiempo, costo y calidad.

Actualmente, la empresa cuenta con cuatro certificaciones aprobadas desde el 2017:

- Certified Management System (IQNet).
- ISO 9001 (Icontec).
- ISO 14001 (Icontec).
- OHSAS 18001 (Icontec) (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

1.1.1 Nombre de la empresa

El presente trabajo fue realizado en a la empresa Ingeniería y Construcción (IC) perteneciente al Instituto Costarricense de Electricidad (ICE).

1.1.2 Reseña histórica de la empresa

El instituto Costarricense de Electricidad (ICE) fue creado por el Decreto de Ley No.449 del 8 de abril de 1949 (Grupo ICE, 2018).

Su creación fue el resultado de una larga lucha de varias generaciones de costarricenses que procuraron solucionar los problemas de escasez de energía eléctrica presentada en los años 40 y en apego de la soberanía nacional, de manera sostenible, las fuentes productos de energía existentes en el país y prestar el servicio de electricidad (Grupo ICE, 2018).

Inicialmente, en 1948 un grupo de ingenieros eléctricos y civiles encabezados por Jorge Manuel Dengo Obregón, presentó a la junta Directiva del Banco Nacional

un documento titulado “Plan General de Electrificación de Costa Rica”. La trascendencia de esta iniciativa fue tal, que el Banco Nacional la remitió al Gobierno de la República para que la analizara y el resultado fue la creación del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), el 8 de abril de 1949 como una Institución Estatal Autónoma (Grupo ICE, 2018).

Posteriormente, en 1963 se le confirió al ICE el nuevo objetivo: el establecimiento, mejoramiento, extensión y operación de los servicios de comunicaciones telefónicas, radiotelegráficas, y radiotelefónicas en el territorio nacional (Grupo ICE, 2018).

Tres años más tarde, instaló las primeras centrales telefónicas automáticas y, a partir de entonces, las telecomunicaciones iniciaron su desarrollo (Grupo ICE, 2018).

Con el devenir del tiempo, ha evolucionado como un grupo de empresas estatales, integrado por el ICE (Sectores Electricidad y Telecomunicaciones) y sus empresas: Radiográfica Costarricense S. A. (RACSA) y la Compañía Nacional de Fuerza y Luz S. A. (CNFL), las cuales han trazado su trayectoria, mediante diversos proyectos de modernización desarrollados en las últimas décadas (Grupo ICE, 2018).

La globalización de los mercados y la revolución tecnológica llevan a las empresas del Grupo ICE a redoblar esfuerzos con una clara orientación hacia el cliente, con los mejores y más innovadores productos y servicios, con menos recursos y en el menor tiempo posible (Grupo ICE, 2018).

1.1.3 Actividad principal

Ingeniería y Construcción (IC) es parte del Negocio Electricidad del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), que en conjunto con sus otros negocios y áreas

forman parte del Sistema Eléctrico Nacional (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

IC tiene la capacidad de realizar el diseño y construcción de obras de generación, transmisión, distribución de electricidad, suministrar bienes y servicios asociados, con el respaldo de amplias capacidades profesionales, dominio tecnológico y el aval del ICE (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

1.1.4 Misión

Misión Negocio Electricidad: brindar soluciones inteligentes de energía e ingeniería, que promuevan el crecimiento económico y la calidad de vida a nuestros clientes (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

1.1.5 Visión

Visión del Grupo ICE: ser una Corporación, líder, innovadora en los negocios de electricidad y telecomunicaciones en convergencia, enfocada en el cliente, rentable, eficiente, promotora del desarrollo y bienestar nacional, con presencia internacional (Dirección Corporativa de Electricidad, 2017).

1.1.6 Valores

Integridad:

- Para desarrollar nuestro trabajo de acuerdo con los principios de transparencia, justicia, confiabilidad, honestidad y respeto.
- Para ser leales a la institución y a nuestros clientes.
- Para rechazar las influencias indebidas y los conflictos de interés.
- Para ser consecuentes entre lo que se dice y lo que se hace.
- Para administrar responsablemente los bienes institucionales.
- Para actual de conformidad con la normativa nacional e institucional.

Compromiso:

- Con la satisfacción de las necesidades y expectativas de nuestros clientes internos y externos.
- Con el desarrollo económico y social del país.
- Con la calidad de vida de los habitantes del país.

- Con el medio ambiente.
- Con el trabajo bien realizado y los objetivos ICE.

Excelencia:

- En el suministro de un servicio oportuno, confiable y de calidad.
- En la búsqueda y aplicación de nuevas tecnologías para beneficio de nuestros clientes.
- En la aplicación de la mejores prácticas técnicas y administrativas
- En la atención al cliente.
- En el desarrollo integral del factor humano.
- En la gestión de los recursos institucionales (Grupo ICE, 2018).

1.1.7 Organigrama

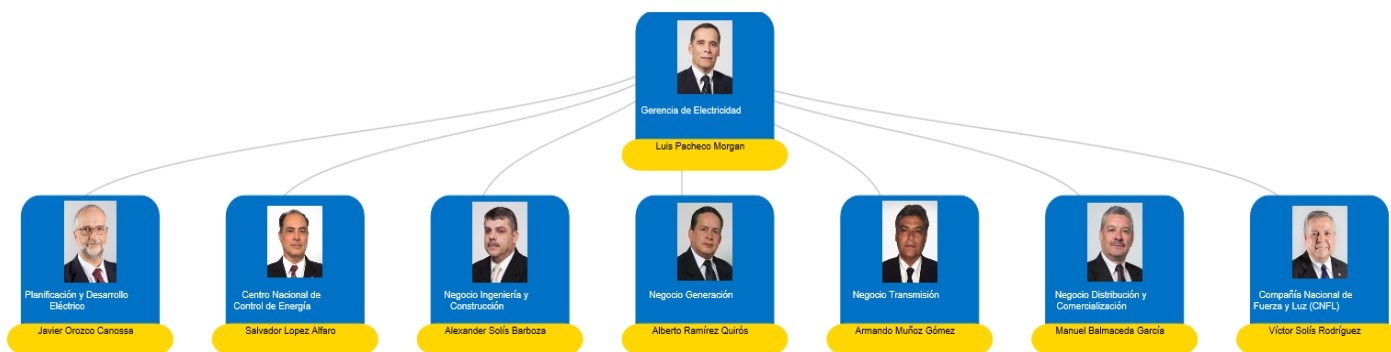


Figura 1. Organigrama del Grupo ICE

Fuente: Dirección Corporativa de Electricidad, 2017.

1.2 DIAGNÓSTICO

La práctica se desarrolló durante 640 horas, entre las actividades iniciales se realizaron diagnósticos en tres áreas principales, para tener una perspectiva del estado actual de los trabajadores IC del ICE.

1.2.1. Datos generales

Gracias a este diagnóstico se logra la detección de diversas problemáticas y se define su magnitud, importancia y los factores que las determinan. Los métodos de

investigación utilizados fueron la observación, la encuesta, entrevista, supervisión del servicio de alimentos y abordaje al personal mediante medidas antropométricas (peso, talla, circunferencia abdominal, circunferencia de muñeca), realizadas en un periodo comprendido entre octubre del 2017 y febrero del 2018.

La práctica se dirigió principalmente a la población obrera del IC, del plantel de Materiales, Equipo y Talleres (denominado de aquí en adelante MET) ubicado en Villa Cares, Turrucares, Alajuela, donde laboran aproximadamente 400 personas y del Proyecto Geotérmico Las Pailas II, ubicado en Liberia, Guanacaste, donde laboran aproximadamente 650 personas, en los puestos de almacenamiento encargados de despachar material y recibir, taller de precisión donde laboran inspectores, administrativos, operadores del plantel de concreto, control de calidad, forestales, topógrafos, auxiliares de topografía, biólogos, gestores de residuos, arqueólogos, misceláneos, pintores, *sandblasting*, encargados de zonas verdes, artesanos, operadores de maquinaria, encargados de ebanistería, soldadores, auxiliares de soldadores, mecánicos encargados de montaje eléctrico y redes eléctricas, conductores vehiculares, cocineros y auxiliares de cocina. Se trabajó también con la parte administrativa que se encuentra en la Coordinación General de Proyectos del IC, ubicada en la Garita de Alajuela, con una cantidad de personas aproximadamente de 120.

1.2.2 Evaluación nutricional

El estado nutricional de la población se evaluó mediante la toma de medidas antropométricas y principalmente se determinó el índice de masa corporal (IMC kg/m^2), circunferencia abdominal, circunferencia de muñeca, porcentaje de grasa

total, tomado mediante bioimpedancia con la balanza OMROM modelo HBF-514C y una cinta métrica.

Se tomaron medidas antropométricas a 212 personas en total, 31 mujeres, equivalentes a 14,62 % y 181 hombres equivalentes a 85,37 %, entre las edades de 18 a más de 60 años.

El estado nutricional de la población femenina, según el índice de masa corporal, indicó que existía una mujer en estado de delgadez aceptable lo que es equivalente a 0,47 %, doce mujeres en estado de normalidad equivalentes a 5,66 %, trece en estado de pre-obesidad lo que se refleja con un 6,13 % y seis con estado de obesidad grado I representadas por un 2,83 %. En el caso de los hombres, 38 de ellos se encontraron en estado nutricional normal representados por un 17.92 %, 81 en estado de pre-obesidad lo que sería un 38.20 % de la población, 44 en estado de obesidad grado I, significando eso un 20,7 % de la población, 10 de ellos en obesidad grado II representados por un 4.71 % de la población y por último, 6 con obesidad grado III siendo un 2,8 % de la población (Ver Figura 3, [Anexo 2](#)).

Por otro lado, el riesgo de enfermedades cardiovasculares según la circunferencia abdominal de las 31 mujeres en estudio, 6 de ellas tienen riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares lo que representa un 19,35 % de la población femenina y 6 tienen muy alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lo que significa un 19,35 % de la población. En el caso de los hombres, 60 de los 181 evaluados tienen riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares lo que se representa con un 33,14 % de la población masculina y 38 de ellos tienen muy alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lo que representa un 20.99 % de la población masculina (Ver Figura 4, [Anexo 2](#)) Además,

es importante mencionar que durante la toma de medidas antropométricas se le consultó a la población qué patologías tenían y entre las más frecuentes están: hipertensión arterial, dislipidemias, gastritis, colitis y estreñimiento. En menor cantidad, pero no menos importantes, se encontraron patologías como migrañas, hernia hiatal, problemas de tiroides, alergias, asma, síndrome de Rendu- Osler-Weber y osteoporosis.

1.2.3 Situación socio-demográfica de la población

La situación socio-demográfica permitió estudiar estadísticamente las características de la población y su conformación, se realizó mediante la aplicación de la encuesta “hábitos de alimentación y estilos de vida” y fue aplicada a 201 personas.

Se demostró que un 7 % representado por 14 personas tienen menos de 20 años de edad, un 27 % de la población, es decir, 53 personas, tienen edades entre los 20 a los 29 años, un 30 % de las personas lo que son 58, tienen edades entre los 30 y 39 años, un 36 % lo que significa 71 personas tienen 40 años o más y 5 personas de las 201 encuestadas no respondieron (Ver Figura 7 [Anexo 5](#)).

En cuanto al sexo al estar en una empresa de Ingeniería y construcción de obras de generación, transmisión, distribución de electricidad, en la población predomina el sexo masculino con un 82,08 %, lo que significa 165 personas que en su mayoría tienen puestos operativos, mientras que el sexo femenino representa un 15,92 % lo que serían 32 mujeres que en su mayoría tienen puestos administrativos. Además, un 1.9 % de la población o 4 personas no contestaron este apartado de la encuesta.

En la siguiente información se menciona a una variable cuantitativa “n”, que se expresa en número de individuos, es decir n=“X” representa la cantidad de individuos.

Se estudia también la escolaridad, ya que es una variable importante para determinar la manera de brindar educación nutricional según la población para hacer más eficiente esta parte del PUS. Dentro de la población se encuentra un 12,93 % (n=26) que no terminaron la primaria, un 25,87 % (n=52) completaron la primaria, un 17,41 % (n=35) no completaron la secundaria, mientras que un 10,44 % (n=21) completaron la secundaria, un 1,99 % (n=4) tienen un técnico incompleto, un 8,45 % (n=17) tienen el técnico completo, por otro lado, un 6,96 % (n=14) no han completado la carrera universitaria, mientras que un 8,95 % (n=18) ya finalizaron la universidad. Únicamente 14 personas, lo que representa un 6,96 % de la población total, no contestó este ítem (Ver Figura 8, [Anexo 5](#)).

Se concluye que en su mayoría la población se encuentra en una educación de primaria completa y secundaria incompleta, dato importante para el momento de brindar educación nutricional.

1.2.4 Hábitos de alimentación y estilo de vida de la población

En la siguiente información se menciona a una variable cuantitativa “n”, que se expresa en número de individuos, es decir n=“X” representa la cantidad de individuos.

En el caso de los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población, mediante observación, se comprobó que en el caso del personal administrativo lleva sus alimentos y, por otro lado, los operativos tienen derecho a consumir alimentos que les brinda el servicio de alimentos

En cuanto a los horarios de alimentación un 85 % (n=175) de la población menciona consumir sus alimentos a la misma hora todos los días, mientras que 15 % (n=30) no consumen sus alimentos a la misma hora (Ver Figura 9, [Anexo 5](#)).

Un 91,5 % (n=184) de población desayuna diariamente, un 34,32 % (n=69) la población come alguna merienda durante la mañana, 94,02 % (n=189) de la población almuerza, 50,74 % (n=102) de personas realizan merienda en la tarde, un 87,5 % (n=172) de población cena y un 12,43 % (n= 25) toma una colación nocturna (Ver figura 10, [Anexo 5](#)).

Por otro lado, se le consultó a la población qué edulcorante utilizaban frecuentemente para dar sabor a sus bebidas, en su mayoría la población utiliza azúcar representado con un 87,06 % (n=175), seguido por el consumo de sustituto por un 4.47 % (n=9) de la población, un 3,48 % (n=7) utiliza miel de abeja, en menor cantidad la población utiliza tapa de dulce como edulcorante siendo apenas 2,98 % (n=6), un 6,96 % (n=14) no respondió este ítem (Figura 11, [Anexo 5](#)).

Respecto a la cantidad de edulcorante utilizado por cada bebida, en su mayoría las personas utilizan de 2 a 3 cucharaditas, teniendo como resultado un 40,29 % (n=81) de población a favor, seguido a esto la población utiliza de ½ a 1 cucharadita de azúcar en un 28,85 % (n=58), en menor cantidad la población utiliza de 3-4 cucharaditas por bebida, su resultado fue de 6,96 % (n=14), únicamente un 1,99 % (n=4), por último, un 15,92 % (n=32) de la población no respondió este apartado (Ver Figura 12, [Anexo 5](#)).

En relación al consumo de sal, se le consultó a la población si agregaba sal a las comidas una vez servidas en el plato, a lo que los resultados demostraron en un 85,07 % (n=171) que la población no agrega sal a las comidas y solamente un 12,43

% (n=25) de la población sí agrega sal a la comida después de preparada. Solamente 5 personas no contestaron este ítem (Ver Figura 13, [Anexo 5](#)).

Al ser en su mayoría una población con una actividad física moderada, sin embargo, con mucho desgaste físico, es muy importante la correcta hidratación diaria. Por medio de observación se sabe que la empresa les brinda a los operativos grandes cantidades de agua e hidratante. Aun así, fue importante conocer el consumo promedio de vasos de agua al día de la población y se encontró que un 5,97 % (n=12) de la población consume menos de 2 vasos de agua al día, un 32,33 % (n=65) consume alrededor de 2 a 4 vasos de agua al día, 34,32 % (n=69) de la población consume de 5 a 8 vasos de agua al día y 21,89 % (n=44) consumen más de 8 vasos de agua al día. En este apartado 2,98 % (n=6) de la población no contestó (Ver Figura 14, [Anexo 5](#)).

Otro de los puntos evaluados fueron los tipos de grasa que utiliza la población para cocinar en los hogares, en su mayoría la población cocina con aceite representado por un 89,5 % (n=180), el uso de manteca es de 5,47 % (n=11), mientras que la mantequilla se utiliza en un 10,44 % (n=21) de la población y el aceite en spray es utilizado en un 4,77 % (n=9), un 2,98 % (n=6) de la población no respondió este apartado (Ver Figura 15, [Anexo 5](#)).

Referente a la lectura de etiquetas nutricionales, un 18,40 % (n=37) de la población siempre o casi siempre lee las etiquetas nutricionales, mientras que un 43,78 % (n=88) de las personas algunas veces leen etiquetas nutricionales, un 26,36 % (n=53) nunca o casi nunca lee las etiquetas nutricionales, un 9,45 % (n=19) de la población no sabe leer las etiquetas nutricionales y un 1,99 % (n=4) de la población no respondió este ítem (Ver figura 16, [Anexo 5](#)).

Se les consultó a los colaboradores si realizaban actividad física diariamente y un 63 % (n=128) de la población respondió afirmativamente y un 31 % (n=62) de los trabajadores no realizan actividad física diariamente. En este caso, un 6 % (n=11) no contestó el ítem. Es importante mencionar que entre las actividades que realizan con más frecuencia son: correr, caminar, ciclismo, baile, zumba, yoga, ejercicios funcionales o la asistencia al gimnasio (Ver figura 17, [Anexo 5](#)).

Además de lo anterior, se les consultó durante cuánto tiempo realizaban actividad física y un 23.43 % (n=30) de los 128 colaboradores aluden realizar actividad física durante 30 minutos, un 28,12 % (n=36) durante 30 a 45 minutos, un 14,06 % (n=18) realizan actividad física de 45 minutos a una hora y un 12,5 % (n=16) se ejercita por más de una hora, por último, 21,87 % (n=28) no respondió el ítem (Ver Figura 18, [Anexo 5](#)).

Como dato importante que también se obtuvo de la encuesta es que en su mayoría la población realiza un día a la semana actividad física, lo que se representa con un 26 % (n=33), un 18 % (n=23) de 1 a 2 días a la semana, un 16 % (n=21) de la población hacen ejercicios 2 a 3 días a la semana, 10 % (n=12) de ellos dicen ejercitarse de 3 a 4 veces a la semana, 9 % (n=11) realizan actividad física más de 4 veces a la semana y un 22 % (n=28) de la población no respondió este ítem (Ver Figura 19, [Anexo 5](#)).

Por último, se realizó una frecuencia de consumo que permite evaluar las preferencias alimentarias de la población y la regularidad con la que consumen los distintos grupos de alimentos según corresponden. De los datos obtenidos los alimentos más consumidos son: arroz con un 88 % (n=176) de la población que lo consume siempre o casi siempre y los frijoles con un 75,12 % (n=151), seguido por el

café con un 60 % (n=120) de la población que lo consume diariamente, luego el grupo de las carnes que es ingerido siempre o casi siempre por un 50,2 % (n=101) de la población.

Entre los alimentos con menor ingesta son el pan integral con un 65 % (n=131) de la población que nunca o casi nunca lo consume y un 55,22 % (n=111) que nunca o casi nunca comen cereales de desayuno.

Todo lo anterior reafirma que la base de la alimentación costarricense se ve muy representada en el consumo de arroz y frijoles (Ver Figura 20, [Anexo 5](#)).

1.2.5 Educación nutricional

Como parte de la educación alimentaria se consideró la situación socio-demográfica de la población, conociendo mediante las encuestas que en su mayoría la comunidad obrera y la más importante para la empresa, cuenta con primaria completa o secundaria incompleta. Al conocer este dato la educación nutricional brindada fue mayoritariamente visual y sencilla, con el fin de mejorar los hábitos de alimentación de la población.

Se promovieron “estilos de vida saludables” por medio de charlas educativas, muy interactivas y fáciles de entender y con mayor grado de complejidad se le explicó al personal administrativo perteneciente a la Coordinación General de Proyectos (Ver [Anexo 16](#) y [Anexo 17](#)).

Por medio de infografías y con la colaboración del equipo de comunicación de la empresa se promovió a nivel nacional el “plato del buen comer” (Ver [Anexo 23](#)) y “hábitos de alimentación saludables” (Ver [Anexo 25](#)).

Además, se les entregaron panfletos y se pegaron infografías en las diferentes pizarras de los talleres, tanto en el Proyecto Geotérmico Pailas II como en el Plantel

MET pertenecientes a la institución, con información educativa sobre patologías comunes encontradas durante la consulta nutricional y las encuestas de antropometría realizadas, las cuales eran: hipertensión arterial, diabetes mellitus, colesterol elevado, triglicéridos altos y ácido úrico. (Ver [Anexo 25](#), [Anexo 26](#), [Anexo 27](#), [Anexo 28](#)).

1.2.6 Servicios de alimentos

Ingeniería y Construcción cuenta con servicio de alimentos en dos zonas del país, el comedor institucional de Cebadilla y el comedor y cocinas satélites del Proyecto Geotérmico las Pailas II. Estos fueron evaluados con la “Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud”, esto en atención a solicitud hecha por la empresa, para asegurar el cumplimiento de los lineamientos del Ministerio de Salud (Ver [Anexo 1](#), [Anexo 6](#)).

1.2.6.1 Servicio de alimentos Cebadilla

Las instalaciones del Servicio de Alimentos (S. A) se encuentran ubicadas en el área de almacén de materiales y patio de Cebadilla de Turrucares de Alajuela. Estas son instalaciones nuevas y permanentes para el uso de los funcionarios del ICE Proyectos. Es importante mencionar que en el mes de setiembre el servicio de alimentos fue auditado en tres ocasiones por las ocasiones, mediante sub contrataciones, para evaluar el cumplimiento de las normas ISO con las cuales está certificado IC (Ingeniería y Construcción) del ICE.

La edificación se encuentra en muy buenas condiciones, están independientes de actividades de naturaleza distinta, están pintadas de un color claro, construidas con materiales impermeables, lisos y fáciles de limpiar, ubicada lejos de bodegas de

agroquímicos, sus alrededores se encuentran limpios, alejados de basura, equipos en desuso, maleza o aguas estancadas que pueden albergar insectos y roedores.

Las áreas están claramente definidas según: almacenamiento y conservación, preparación, consumo y servicios sanitarios y las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad. Estas permiten, además, que el proceso de preparación de alimentos sea secuencial evitando la contaminación cruzada, ya que cuentan con estaciones para la preparación de vegetales, carnes, cocción de los alimentos, área de lavado y área de servir alimentos.

Las instalaciones de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento, los cilindros están ubicados en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área de preparación de los alimentos y cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.

Respecto al abastecimiento de agua potable y las instalaciones eléctricas, el servicio de alimentos cumple con las condiciones que establece el Ministerio de Salud.

Por otro lado, es importante vigilar la ventilación del área de preparación de alimentos, debido a que existe calor excesivo en momentos de cocción de los alimentos.

1.2.6.1.1 Equipos y utensilios

Los utensilios del servicio de alimentos son de material metálico y nada es de madera. Se utilizan tablas de picar de diferente color, estas poseen rotulación que se encuentra pegada a la pared según su uso, al igual que los utensilios como cuchillos y cepillos que se encuentran igualmente identificados según su uso.

Las campanas extractoras están en buen estado de mantenimiento y cubren toda el área destinada a la cocción o fritura, también los fregaderos están acorde a las necesidades del servicio de los alimentos.

La vajilla y vasos están almacenados en un espacio adecuado, boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.

Las cámaras de refrigeración se encuentran en condiciones adecuadas para la utilización en el servicio de alimentos, además de esto cuentan con bitácoras donde se estable el control de las temperaturas diarias al día.

1.2.6.1.2 Operaciones de preparación de los alimentos

Se utilizan procedimientos de lavado y desinfección, con productos que aseguran la salud de los comensales, los cuales se utilizan en dosificaciones adecuadas para la desinfección correcta y protegiendo la salud de los trabajadores.

En cuanto al descongelar alimentos el personal responsable de la preparación describe que se descongelan las carnes correctamente, utilizando uno de los métodos establecido en el Reglamento para los servicios de Alimentación al Público No 37308-S, el cual es dejándolas en refrigeración, sin perder la cadena de frío.

La manipulación que le dan a los aceites y grasas es correcta y los alimentos que se recalientan y no se consumen el mismo día, eso en el caso del arroz y los frijoles y se descartan si no se consumen después de recalentarlos para servirlos en la cena.

La conservación de los alimentos se mantiene en condiciones adecuadas y se les da la correcta manipulación y rotación, con un control establecido por los

encargados del servicio de alimentos, el cual consiste en una bitácora marcando con la fecha de recibo y vencimiento cada producto que se recibido.

1.2.6.1.3 Del almacenamiento de los alimentos

En cuanto a las condiciones físicas y sanitarias se cuenta con un lugar exclusivo para almacenar productos no perecederos, cámaras de refrigeración y congelación para el almacenamiento de productos perecederos según corresponde.

La infraestructura de la bodega de almacenamiento de productos no perecederos es un espacio exclusivo para este fin. Las condiciones generales del lugar se encuentran bien, limpias, secas y ventiladas, protegidas del ingreso de posibles plagas y ningún alimento se encuentra a menos de 0.15 m del piso.

El almacén de alimentos trabaja bajo el sistema de primeras entradas primeras salidas (PEPS). Además, el encargado de cocina menciona que los alimentos no duran más de una semana en bodega.

1.2.6.1.4 Medidas de saneamiento

Según lo establece la guía aplicada, el establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección.

Existe en el servicio de alimentos un control de plagas con su respectiva bitácora de seguimiento y un estricto manejo de residuos tanto de sólidos como de líquidos, el cual se implementa en el servicio de alimentos y los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de alcantarillado sanitario y están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.

1.2.6.1.5 Salud e higiene del personal

El personal que labora en el servicio de alimentos cuenta con el carné de manipulación de alimentos vigente y en general la higiene y hábitos del personal, así como la vestimenta son correctos para laborar en el área de la cocina, cumpliendo con las normas establecidas.

1.2.6.1.6 Área de consumo (comedor)

El comedor cuenta con las normas establecidas, ya que el espacio permite la circulación adecuada de los usuarios, se mantiene en buenas condiciones de limpieza y su mobiliario es adecuado para la atención del personal.

1.2.6.1.7 Servicio de transporte

Los vehículos que transportan alimentos se mantienen higiénicamente limpios, cuentan con carrocería cerrada que impide el ingreso de contaminantes externos y con contenedores térmicos para el transporte de los alimentos. Además, su uso es exclusivamente para el transporte de los alimentos a las cocinas satélites.

La “Guía de Evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público”, establece una nota total de 210 puntos, si la guía es aplicable en su totalidad al servicio de alimentos, mas en este caso se realiza una modificación a 200 puntos debido a que ciertos ítems no son aplicables en el Servicio de Alimentos. Por lo tanto, la nota final es de puntos, con un porcentaje de 100 % lo que clasifica al Servicio de Alimentos como buenas condiciones.

1.2.6.2 Servicio de alimentos Proyecto Geotérmico Pailas II

La siguiente información son los datos obtenidos de la “Guía de Evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público” (Ver [Anexo 1](#)) emitidos por el Ministerio de Salud, aplicados en la visita al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II durante la semana del 30 de octubre al 03 de noviembre del 2017.

1.2.6.2.1 Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

Las instalaciones del Servicio de Alimentos (S. A) se encuentran ubicadas en el área de las oficinas administrativas Pailas I. Estas son construcciones provisionales por el periodo que dure el proyecto para que funcionen de una manera conveniente.

La edificación se encuentra en la medida de lo posible en buenas condiciones, están independientes de actividades de naturaleza distinta y gracias a la intervención nutricional las paredes se pintaron, rellenando grietas para evitar la acumulación de polvo y partículas físicas que pueden caer en los alimentos. Además, como medida de corrección, se estipula con la encargada Yessendry Duarte, la limpieza profunda de paredes una vez al mes con el fin de evitar la acumulación de partículas. Se encuentra lejos de bodegas de agroquímicos, sus alrededores se encuentran limpios, lejos de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas por lo que albergar insectos y roedores no es situación frecuente.

En cuanto al piso se encontró que tiene grietas y fisuras por el material de su construcción y, además, no son antideslizantes, sin embargo, sí son impermeables y es de suma importancia mantenerlos en constante limpieza, para evitar la acumulación de suciedad y riesgos a caídas. El cielo raso se encuentra estructurado por un aislante el cual es liso y accesible a la limpieza. Las ventanas cuentan con protección contra insectos y se pueden desmontar con facilidad para su limpieza y mantenimiento, se recomienda hacer la limpieza de estas lo antes posible.

Las áreas están claramente definidas según: almacenamiento y conservación, preparación, consumo y servicios sanitarios y las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad. Estas permiten, además, que el proceso de preparación

de alimentos sea secuencial, evitando la contaminación cruzada, ya que cuentan con estaciones para la preparación de vegetales, carnes, cocción de los alimentos, área de lavado y área de servir alimentos.

Las instalaciones de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento, los cilindros están ubicados en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área de preparación de los alimentos, sin embargo, no cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas. Está se solicitó, gracias a la inspección, a don Gustavo Bagnarelo quien lleva el registro de la compra del gas, porque es importante que la encargada Yessendry Duarte tenga control de la misma.

En cuanto al abastecimiento de agua potable y las instalaciones eléctricas, el servicio de alimentos cumple con las condiciones que establece el Ministerio de Salud.

1.2.6.2.2 Equipos y utensilios

Los utensilios brindados al servicio de alimentos son de material metálico y nada es de madera. Se utilizan tablas de picar de diferente color, estas poseen rotulación que se encuentra pegada a la pared según su uso, sin embargo, se utilizaban de forma incorrecta, por ejemplo: la café se utiliza para panes y su uso correcto es para alimentos cocidos. Por medio de la inspección realizada al servicio de alimentos, se rotularon nuevamente las paredes y se realizó la corrección de tablas. Además, se les recomendó utilizar cuchillos de colores para cada grupo de alimentos y que el personal a cargo pueda tener un control de qué instrumentos se utilizan en cada zona de la cocina.

Las campanas extractoras están en buen estado de mantenimiento y cubren toda el área destinada a la cocción o fritura, también los fregaderos están acorde a las necesidades del servicio de los alimentos.

La vajilla se encuentra almacenada en un espacio adecuado, se les recomienda acomodarla boca abajo porque es un requisito establecido por la guía del Ministerio de Salud.

Las cámaras de refrigeración se encuentran en condiciones adecuadas para la utilización en el servicio de alimentos, además, cuentan con bitácoras donde se estable el control de las temperaturas diarias.

1.2.6.2.3 Operaciones de preparación de los alimentos

Utilizan procedimientos de lavado y desinfección, a pesar de que los productos para este proceso estaban en prueba para la aceptación y posterior compra en la empresa. Por lo tanto, aún no establecían dosis adecuadas de los mismos.

En cuanto al descongelar alimentos el personal responsable de la preparación describe que se descongelan las carnes dejándolas en agua del grifo, igualmente, es importante vigilar que la temperatura no sobrepase los 21°C, como lo establece el Reglamento para los servicios de Alimentación al Público No 37308-S en el artículo 30:

Descongelación: La descongelación de cortes de carnes crudas debe realizarse por cualquiera de los siguientes métodos: por refrigeración (4-7°C), horno microondas, como parte del proceso de cocción o en agua del grifo cuando la temperatura no exceda los 21°C y corra en forma constante, considerando que el alimento se encuentre dentro de una bolsa impermeable. Los alimentos descongelados deben ser transferidos inmediatamente a cocción, de ninguna manera luego de descongelado se volverá a congelar (1990).

La manipulación que le dan a los aceites y grasas es correcta y los alimentos que se recalientan y no se consumen el mismo día eso en el caso del arroz y los frijoles, se descartan.

La conservación de los alimentos se mantiene en condiciones adecuadas y se les da la correcta manipulación, se les recomienda rotularlos con la fecha de abiertos y de recibido para tener un mayor control de los mismos, ya que esto no se realizaba.

1.2.6.2.4 Del almacenamiento de los alimentos

La infraestructura de la bodega de almacenamiento es un contenedor por lo que la guía se adecua a esta situación y sus condiciones generales son buenas para el mantenimiento de los alimentos no perecederos, sin embargo, no son las adecuadas. Esta estructura está pintada de color claro y su material permite la limpieza, a pesar de esto, se les recomienda mejorar las condiciones del piso de las mismas ya que se encuentran deteriorados y la limpieza de las paredes hacerla de manera periódica.

Los almacenes de alimentos trabajan bajo el sistema de primeras entradas primeras salidas (PEPS), no obstante, se invita a la marcación con la fecha de entrada de todos los productos, para evitar el descontrol de los mismos en un momento de llegada de nuevo personal o alguien que desconozca el orden de salida de los productos.

1.2.6.2.4 Medidas de saneamiento

Según lo establece la guía aplicada es importante tener un programa documentado de higiene y desinfección que incluya los procedimientos de limpieza y desinfección, tanto de las áreas de preparación de alimentos, los equipos y utensilios, como de los pisos, techos y paredes, por lo tanto, es importante proceder

a realizar uno acorde a las necesidades del servicio de alimentos ya que únicamente cuentan con un documento donde se lleva el registro de la limpieza y desinfección.

Existe en el servicio de alimentos un control de plagas con su respectiva bitácora de seguimiento.

Los servicios sanitarios no comunican directamente con el área de preparación de los alimentos y se mantienen en buen estado de conservación e higiene y cuentan con un estricto manejo de residuos, tanto de sólidos como de líquidos, el cual es implementado en el servicio de alimentos y los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario y están protegidos por rejillas.

1.2.6.2.6 Salud e higiene del personal

El personal que labora en el servicio de alimentos cuenta con el carné de manipulación de alimentos vigente, estos se encuentran pegados en una pizarra donde son de fácil acceso y control para los encargados y en general la higiene y hábitos del personal, así como la vestimenta, son correctos para laborar en el área de la cocina, cumpliendo con las normas establecidas en la guía

1.2.6.2.7 Área de consumo (comedor)

El comedor cuenta con las normas establecidas, ya que el espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza y su mobiliario es adecuado para la atención del personal.

1.2.6.2.8 Servicio de transporte

Los vehículos que transportan alimentos se mantienen higiénicamente limpios, cuentan con carrocería cerrada que impide el ingreso de contaminantes externos y

con contenedores térmicos para el transporte de los alimentos. Sin embargo, se debe señalar que no son suficientes para cubrir a toda la población.

La “Guía de Evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público”, establece una nota total de 210 puntos, si la guía es aplicable en su totalidad al servicio de alimentos, pero en este caso se realiza una modificación a 195 puntos debido a que ciertos ítems no son aplicables en el Servicio de Alimentos. Por lo tanto, la nota final es de 182 puntos, con un porcentaje de 93.3 % lo que clasifica al Servicio de Alimentos como buenas condiciones, sin embargo, es importante tomar en cuenta las observaciones realizadas para mejora del mismo.

1.2.7. Conocimientos en el servicio de alimentación

La siguiente información contiene los resultados del diagnóstico que se aplicó al personal de cocina del servicio de alimentos del comedor de Cebadilla, Turrucare y al personal del comedor central del Proyecto Geotérmico Las Pailas Unidad II (Ver [Anexo 15](#)).

1.2.7.1. Cocina central Cebadilla, Turrucare

La encuesta fue aplicada a 6 personas que laboran en este comedor, cubriendo a la totalidad de la población que atienden y deben tener diferentes horarios para cumplir con las funciones. Aun así, trabajan con recargo de funciones.

En general, la población tiene un buen conocimiento del manejo adecuado e inocuo de un servicio de alimentación al público, ya que en la mayoría de preguntas el 100 % de la población marcó la respuesta correcta demostrando conocimientos en los diferentes enunciados relacionados con las enfermedades de transmisión alimentaria, el uso de guantes, el manejo de temperaturas en los alimentos, de

accidentes laborales, almacenamiento correcto de los alimentos, uso de tablas de picar y lavado de manos correcto.

Aun así, hubo dos enunciados en los cuales existe alguna deficiencia de conocimiento por parte del personal.

En el caso del enunciado: “Al realizar un proceso de preparación con un único alimento se debe tomar en cuenta que:”, portando tres respuestas de las cuales la única correcta era “Se debe lavar las manos constantemente parando las actividades, aunque sea un mismo alimento” (Ver Figura 27, [Anexo 16](#)). Se demuestra que únicamente un 33 % de la población contestó correctamente el enunciado, esto corresponde a 2 personas de las 6 entrevistadas.

Por otro lado, se les consultó sobre “Las uniones entre los pisos y parece deber ser redondeados para”, siendo la respuesta correcta “Evita acumulación del polvo y facilita la limpieza”. En este apartado únicamente una persona respondió incorrectamente marcando la opción de: “Para no lavarse a menudo”. Por lo tanto, 5 de los demás colaboradores tienen una respuesta correcta (Ver Figura 28, [Anexo 16](#)).

Únicamente se entrevistaron a tres cocineras y tres cocineros, entre las edades de 40 a 60 años.

La población en general tiene un manejo correcto de las reglas de inocuidad alimentaria, aun así, es importante realizar un reforzamiento constante de los conocimientos por parte de las jefaturas, para vigilar que constantemente se estén realizando las acciones correctivas en casos de peligro y que el personal tenga los medios para enfrentarse a los mismos.

1.2.7.2 Cocina central Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II

La encuesta fue aplicada a 16 personas, aunque para este Proyecto ICE laboran 39 funcionarios distribuidos en cocina central y tres cocinas satélites, cubriendo a la totalidad de la población que atienden y deben tener diferentes horarios para cumplir con las funciones.

El 100 % personal tiene un buen manejo de temas como las enfermedades de transmisión alimentaria, el uso de guantes, acciones correctivas durante accidentes laborales, comportamiento correcto del personal durante la manipulación de alimentos, estructura correcta de las instalaciones de un servicio de alimentos, almacenamiento correcto de los alimentos.

Hubo más deficiencia de conocimiento en comparación con el personal del comedor de Cebadilla, por lo que se informó a las jefaturas del Proyecto los resultados de las encuestas aplicadas. Estos resultados negativos se amplían a continuación:

Se le solicitó al personal marcar la respuesta correcta según el siguiente enunciado: “Al realizar un proceso de preparación con un único alimento se debe tomar en cuenta que:”, portando tres respuestas de las cuales la única correcta era “Se debe lavar las manos constantemente parando las actividades, aunque sea un mismo alimento”.

Se demuestra que un 75 % de la población contestó correctamente el enunciado, esto corresponde a 12 personas de las 16 entrevistadas. (Ver Figura 29, [anexo 17](#)).

Otra de las deficiencias se encuentra en el enunciado: “Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe de:”, la de opción como respuesta correcta era, “Desechar ya que tiene suficientes microorganismos como

para enfermar a quien lo consuma”. En este enunciado la población tuvo un 94 % de respuestas correctas, correspondiente a 15 personas, mientras que únicamente una persona marcó la opción de: “Congelar para que no se descomponga” (Ver Figura 30, [Anexo 17](#)).

Se les consultó sobre el lavado correcto de manos, brindándoles 7 ítems en desorden con el fin de que los colaboradores den como respuesta un orden correcto. Los resultados se observan en la Figura 31, [anexo 17](#).

Por otro lado, se les solicitó marcar las temperaturas en las cuales las bacterias crecen rápidamente, cuya opción correcta era “ente 5 °C y 60 °C”.

Este ítem únicamente obtuvo 7 respuestas correctas de los 16 colaboradores entrevistados. Tener un conocimiento claro de las temperaturas de peligro en el servicio de alimentos es fundamental para el manejo adecuado de los mismos, por lo tanto, según los datos obtenidos es de suma importancia reforzar este tema en los colaboradores de la cocina (Ver figura 32, [Anexo 17](#)).

Luego se les solicitó que: “Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo es:”, teniendo como respuesta correcta: “Colocar en el refrigerador hasta que este se descongele”.

Se demuestra que el 56 % de la población marcó la respuesta correcta siendo 9 de los 16 entrevistados y 5 de los 16 colaboradores a los que se les aplicó el diagnóstico marcaron la opción de “Dejar a temperatura ambiente hasta que este se descongele” (Ver Figura 33, [Anexo 17](#)).

Se realiza un ítem con el fin de conocer si el personal tiene un uso correcto de las tablas de picar según los colores establecidos: la tabla roja para carnes rojas, amarilla para carnes blancas, pollo, pavo, blanca para pastas, quesos y pan, verde

para frutas y vegetales, azul para pescados y mariscos y café para alimentos cocidos.

La mayoría de la población tiene un manejo correcto de la clasificación de las tablas de picar, pero 6 personas marcaron una respuesta incorrecta en el uso correcto de la tabla de color café, una única persona marcó incorrectamente el uso de la tabla de picar blanca y 2 personas con el uso de la tabla de picar amarilla (Ver Figura 34, [Anexo 17](#)).

Para finalizar el diagnóstico se les consultó “Al almacenar un producto seco este debe estar en un área”, siendo la respuesta correcta “Fresca, seca y ventilada” y la seleccionó la mayoría, representando este dato 15 ítem correctos y únicamente una persona marcó una respuesta incorrecta, la cual era “En el refrigerador”.

El diagnóstico aplicado demuestra que se entrevistaron 9 cocineros, 5 auxiliares de cocina, 1 encargado de cocina y 1 misceláneo entre las edades de 20 a 59 años.

La población en general tiene un manejo correcto de las reglas de inocuidad alimentaria, aun así, es importante realizar un reforzamiento constante de los conocimientos para vigilar que se estén realizando las acciones correctivas en casos de peligro y que el personal tenga los medios para enfrentarse a los mismos.

1.3 ANÁLISIS FODA

En el presente apartado se muestra la situación interna y externa de la institución, mediante la aplicación del análisis FODA.

1.3.1 Fortalezas

- Empresa sólida con amplia trayectoria en el país brindando servicios de electricidad.
- Institución pública en la cual sus trabajadores poseen una fuente de trabajo segura y estable.
- Facilidad para permitir el desarrollo de la práctica, en pro de la salud de los empleados.
- Disposición del personal para ser abordado nutricionalmente.
- La empresa cuenta con medicina laboral, brindada por personal médico competente, enfermera y paramédicos.
- Estrictos controles de drogas dentro de la institución frecuentemente.
- Servicios de alimentación con la capacidad de atención a la población que posee los derechos de alimentación y campamento.
- Estrictos controles en cuanto al manejo y manipulación de alimentos.
- Disposición del personal del servicio de alimentos para ser supervisados.

1.3.2 Oportunidades

- Ampliación de las fronteras y trabajos en construcción a nivel nacional e internacional.
- Facilitación de cursos externos y capacitaciones a los colaboradores en el área de seguridad y salud ocupacional.
- Uso del Departamento de Comunicación para difundir información nutricional.
- Disposición para realizar las mejoras al servicio de alimentación.

- Interés de los altos mandos porque la población reciba educación y asesoría nutricional.

1.3.3 Debilidades

- Alto índice de población con sobrepeso, obesidad y enfermedades varias, donde deben solicitar asistencia médica laboral, las cuales provocan pérdidas de dinero.
- Índice importante de población con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y que padecen enfermedades crónicas no transmisibles.
- Los trabajos en campo dificultan el control a la exposición de contaminación por consecuencia de las prácticas durante el transporte y almacenamiento y control de temperaturas en el Proyecto Geotérmico La Pailas II.
- El servicio de alimentación no brinda detalles de gastos, por lo que es imposible saber el costo económico del menú.
- Ausencia de personal en el área de nutrición para el manejo de las áreas de servicios de alimentación y control, asesoría y supervisión de contrataciones externas en sodas y restaurantes a nivel nacional.
- Para tramitar el permiso para brindar charlas debe ser aprobado por altas jefaturas y el periodo de aprobación es lento.

1.3.4 Amenazas

- Pronta finalización de los proyectos geotérmicos, por lo que la institución debe prescindir de personal operativo y administrativo

constantemente, situación que genera en los demás colaboradores incertidumbre y desmotivación.

- Políticas estatales que han disminuido la importancia de una institución autónoma como el ICE, lo que ha provocado que gracias a la competencia se debilite el poder económico que posee la institución.
- Riesgo en los colaboradores de campo de adquirir enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS) por la falta de control de temperaturas en los alimentos trasladados hasta su posición de trabajo.
- Aunque la empresa se encuentra comprometida en realizar mejoras en las áreas de servicios de alimentación, existe falta de presupuesto y dificultad en las solicitudes con las jefaturas para realizar los cambios.

1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

A continuación, se determina el problema bajo estudio durante el desarrollo de la práctica supervisada en nutrición en la empresa.

1.4.1 Árbol de problemas

A continuación, se muestra la problemática encontrada en un árbol de problemas, el cual tiene como base las causas encontradas, luego se designa el problema central para finalizar con los efectos del mismo.



Figura 2. Delimitación del problema central, causas y efectos

Fuente: Aguilar, 2018.

1.4.2 Justificación de la problemática

La figura anterior muestra de mayor trascendencia en la empresa a nivel nutricional: la ausencia de una persona profesional en nutrición que se encargue de la identificación de deficiencias, el seguimiento de los problemas existentes y la evaluación de los procesos y con esto evitar los problemas de salud.

Las causas principales encontradas son la falta de conocimiento nutricional en la población en general, debido a que la institución no cuenta con nutricionista anteriormente se han contratado únicamente los servicios profesionales de las mismas para la elaboración del menú institucional y son los Departamentos de Salud Ocupacional y Medicina Laboral los encargados de promover la salud en los aspectos en los que debería ser un profesional en nutrición el encargado, aun así, no existe en la institución un interés por promover la asesoría nutricional en aspectos de nutrición clínica y se basan en prejuicios de que la atención nutricional no va a lograr gran impacto en la empresa.

Al no existir un profesional en nutrición los encargados de Salud Ocupacional de la empresa deben sobrecargar su trabajo para vigilar las contrataciones externas a sodas, restaurantes y controlar los diferentes servicios de alimentación a nivel nacional, así como las cocinas satélites.

Como efecto de las causas encontradas al problema existe en la población, tanto administrativa como operativa, cansancio, fatiga, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión, dislipidemia, estreñimiento, gastritis, colitis. La aplicación de normas de manipulación inadecuadas conlleva a riesgos de padecer enfermedades de transmisión alimentaria por el descontrol de temperaturas que existe al entregar los alimentos en campo.

1.5 OBJETIVOS

Con el fin de dar una solución al problema encontrado, se plantean a continuación el objetivo general y los objetivos específicos de la Práctica Profesional Supervisada.

1.5.1 Objetivo general

- Desarrollar en el IC del Instituto Costarricense de Electricidad una práctica profesional supervisada de seiscientos cuarenta horas, donde se mejore el estado de salud de los trabajadores por medio del control clínico y educación nutricional, así como una asesoría en el servicio de alimentación, durante el periodo de octubre del 2017 a febrero del 2018.

1.5.2 Objetivos específicos

- Conocer el estado nutricional de los trabajadores operativos del MET, Proyecto Geotérmico las Pailas II y administrativos de a la Coordinación General de Proyectos pertenecientes a IC del Instituto Costarricense de Electricidad.
- Brindar consulta nutricional a los colaboradores del IC del ICE, mediante un diagnóstico (anamnesis) y consulta de seguimiento, para la mejora del estado nutricional de la población.
- Promocionar la salud mediante charlas de “Estilos de vida saludables” a la población del MET y CGP y Proyecto Geotérmico las Pailas II
- Exhibir, mediante educación demostrativa, cuidados nutricionales a seguir en algunas enfermedades crónicas no transmisibles encontradas en los diagnósticos aplicados.

- Aplicación de diagnóstico basado en la “Guía de Evaluación Sanitaria del Ministerio de salud”, a los distintos Servicios de Alimentación.
- Evaluar cualitativa y cuantitativamente el ciclo del menú ofrecido en el servicio de alimentos.
- Elaborar un menú cíclico para los tiempos de desayuno, almuerzo y cena de seis semanas para el servicio de alimentación perteneciente a IC del ICE.

1.6 LIMITACIONES

- Existen en la institución procesos internos que deben seguirse con el fin de solicitar espacios para el desarrollo de charlas educativas, lo que generaba un descontrol en el tiempo durante la Práctica Profesional Supervisada.
- Al constar la práctica supervisada con 640 horas y se debe seguir con un protocolo académico, se limita el conocimiento nutricional en otras áreas importantes que se pueden explotar en la institución.
- Burocracia y desinterés por parte de los altos mandos en el control estricto de aspectos relacionados con la manipulación de alimentos en los servicios de alimentación.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 NUTRICIÓN DURANTE LA EDAD ADULTA

El periodo de vida entre los 20 a los 64 años es un tiempo en el que la dieta, la actividad física, el tabaquismo y el peso corporal influyen de manera poderosa sobre el curso futuro de la salud y el bienestar físico (Brown, 2014).

Existen varios segmentos en los que se divide la adultez, entre estos la adultez temprana, que se llega a alcanzar alrededor de los 20 a los 30 años de edad, implica volverse independientes dejando el hogar para concluir con la educación, conseguir trabajo, formar una familia, en esta etapa para muchas personas planear, comprar y preparar la comida son habilidades que apenas se empiezan a desarrollar (Brown, 2014).

La mediana edad se encuentra alrededor de los 40 años, la cual es una época de responsabilidad familiar activa, expandir las funciones laborales y profesionales. Se indica que en esta etapa se consideran los logros alcanzados en la vida y se empieza a reconocer la propia mortalidad (Brown, 2014).

La fase cercana a los 50 años de edad, es frecuente que las preocupaciones con la salud entren en escena y al lidiar con alguna enfermedad crónica o manejar los factores de riesgo identificados para evitar enfermedades se vuelve una nueva responsabilidad (Brown, 2014).

En la adultez tardía, cercana a los 60 años de edad, muchos adultos están haciendo la transición hacia su retiro, tienen más tiempo libre y pueden prestarle mayor atención a su actividad física y nutrición (Brown, 2014).

Conforme la edad adulta avanza existen muchos cambios de composición corporal, entre estos: disminución de la masa magra, aumento en las reservas de

adiposas y disminución del agua corporal, algunas de las células musculares se encogen y otras se pierden conforme los músculos envejecen, algunos músculos pierden su elasticidad conforme acumulan grasa y colágeno. La pérdida de la masa muscular conduce al decremento en el metabolismo basal, la fuerza muscular y las necesidades energéticas. Menos masa muscular también reduce la actividad física (Byrd-Bredbenner, 2014).

Para la mitad de la adultez, como ya se mencionó, los cambios principales son la disminución de la masa muscular y aumento de la masa grasa, esto genera una redistribución de la grasa con aumentos en los espacios central e intraabdominal y disminuciones en la grasa subcutánea. Todo esto adicionado a los malos hábitos de alimentación se asocian al aumento de riesgo de enfermedades como la hipertensión, resistencia a la insulina, diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de la vesícula biliar y artropatía coronaria (Brown, 2014).

Es necesario realizar valoraciones nutricionales adecuadas a cada etapa de la vida, en el caso de este proyecto la población es adulta, por lo que las variables para diagnosticar al individuo son el índice de masa corporal (IMC) referente a la relación del peso (kg) y a la talla (m)² y es el procedimiento utilizado con mayor frecuencia hace varias décadas para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Este tiene una clasificación de menor a 18,5 kg/m², significa que las persona están delgadas o con bajo peso cuando se ubican entre 18,5 kg/m² y 24,9 kg/m², la persona tiene un peso normal entre 25 y 29,9 kg/m², está con sobrepeso, 30 o más se califica como obesidad (OMS, 2017).

Otro de los parámetros utilizados es la circunferencia abdominal, la cual permite estimar la adiposidad central la cual se relaciona con los riesgos de padecer

enfermedades cardiovasculares y la resistencia a la insulina y los valores estimados dentro de la normalidad son 102 cm para hombres y 88 cm para mujeres. (Arúz Hernández A, 2013).

2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA

En la actualidad, el ser humano vive en una sociedad tecnológicamente avanzada en la que los cambios se producen de forma muy rápida. Los valores tradicionales son modificados, llegando a ser un “hombre masa”, buscando su propio camino, pero influenciado siempre por las corrientes de opinión mayoristas.

En muchas ocasiones, los comportamientos de los seres humanos y las decisiones que tomen se derivan del contexto social y configuran su estilo de vida: sistema laboral, utilización de tiempo libre, forma de relacionarse, organización de la vida familiar y social, etc. (Calvo, 2011).

Por otro lado, las largas jornadas de trabajo, los horarios escolares producidas en parte por el tiempo necesario para el transporte, ha obligado al uso de los servicios de restauración colectiva con las desventajas y ventajas que esto conlleva a la salud.

En el ámbito laboral se buscan alternativas como el comedor de empresa, bonos de comida utilizables en redes de restaurantes que se acogen a este sistema y provisión de espacios e instalaciones dotadas de frigoríficos y microondas que permiten conservar y recuperar las comidas que los colaboradores llevan desde su domicilio. En el caso de las personas que llevan su alimentación de la casa pueden adaptar cambios a sus necesidades, gustos y economía (Calvo, 2011).

El estilo de vida es el patrón de vida, incluye elecciones alimentarias, patrones de ejercicio y consumo de sustancias, por ejemplo: alcohol, drogas, tabaco. Las elecciones del estilo de vida pueden tener un impacto importante en la salud y la longevidad, así como en la expresión del potencial genético. Al contrario de una dieta saludable, una dieta alta en grasa y una actitud sedentaria, aumentan la susceptibilidad a enfermedades que aceleran el envejecimiento (Byrd-Bredbenner, 2014).

Se sabe que los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más, produciendo una desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios, como realizar comidas fuera de casa y el aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas de trabajo (Sánchez, 2015).

Las necesidades energéticas recomendadas para los adultos se basan en el metabolismo basal del individuo, en el efecto térmico de los alimentos y en la termogénesis de la actividad y el componente más importante del gasto energético diario es de 60-75 % en la mayoría de los adultos, es el proceso involuntario de las actividades químicas que mantiene el cuerpo (Brown, 2014).

La ingesta calórica después de los 30 años, en individuos inactivos, caen en forma constante durante la adultez, esto se debe al declive gradual del metabolismo basal. El mantenimiento de las necesidades calóricas facilita el suministro de los nutrientes necesarios y evita el sobrepeso (Byrd-Bredbenner, 2014).

Se dice que el consumo de proteínas un poco mayor a la recomendación dietética diaria beneficia en el mantenimiento de la masa magra. Aun así, un exceso en el consumo provoca un almacenamiento de grasa y el consumo excesivo podría

acelerar el declive de la función renal (Byrd-Bredbenner, 2014). Es recomendable un consumo del 15-25 % del VET en proteínas de alto valor biológico (Mahan, 2012).

En el caso de los carbohidratos, en su mayoría se consumen en forma de almidones, disacáridos y monosacáridos. Una dieta rica en fibra ayuda a los adultos a disminuir el riesgo de cáncer de colon y enfermedad cardiaca, reducir niveles de colesterol y evitar el estreñimiento, en este caso las recomendaciones son de un 45 – 55 % de calorías del VET (Mahan, 2012).

Por otro lado, a menudo el consumo de grasas está por arriba de las recomendaciones y es importante controlar el consumo de las mismas, por lo que se debe prescribir alrededor de un 30 % de las calorías del VET en forma de grasa (Mahan, 2012).

2.3 ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES

Según la OMS, las enfermedades no transmisibles matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70 % de las muertes que se producen en el mundo (OMS, 2017).

Son también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales (OMS, 2017).

2.4 SOBREPESO Y OBESIDAD

Según Delgado Ramírez, en los últimos veinte años se ha incrementado la prevalencia del sobrepeso y obesidad a nivel mundial y Costa Rica no es la excepción. Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009,

realizada por el Ministerio de Salud, se estima que la tasa del sobrepeso y obesidad en adultos asciende al 64,5 % (Ramírez, 2016).

La obesidad y el sobrepeso se definen como exceso de grasas en el cuerpo. Su causa primordial se debe al exceso en el consumo de calorías, el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad se relaciona principalmente a hábitos alimentarios inadecuados, el sedentarismo y el consumo de productos industrializados altos en grasas, azúcar y sal (Ramírez, 20016).

Es importante recalcar que debido a esta enfermedad las empresas se están viendo afectadas en su productividad debido al aumento en gastos médicos, incapacidades y ausentismo laboral asociados a incremento de enfermedades crónicas en la población (Ramírez, 20016).

2.5 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es uno de los desórdenes médicos más comunes y está asociada con un incremento en la enfermedad cardiovascular, esta se caracteriza por la elevación persistente de las cifras de presión arterial sistólica mayor igual a 140 mmHg y presión arterial diastólica igual o superior a 90 mmHg. Según la OMS, en el mundo uno de cada tres adultos tienen hipertensión arterial (Alvarez, 2016).

Se sabe que la hipertensión arterial es un problema grave, con el paso de los años existen más personas con este padecimiento y hay una gran cantidad de población que desconoce su padecimiento, por lo que con frecuencia es mal controlado.

Diferentes causas relacionadas con nutrición y el estilo de vida pueden tener un papel importante en el control, como la restricción en la ingesta de sodio, el control de peso y la moderación en el consumo de alcohol, sin dejar de lado una dieta balanceada incluyendo cereales integrales, verduras y frutas, aumento del consumo de ácidos grasos omega-3, aporte adecuado de calcio, magnesio, proteínas, vitamina D y fibra, mejoran la capacidad antioxidante en la dieta y ayudan contra la lucha del problema (Ortega Anta, 2016).

2.6 DIABETES MELLITUS

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Un efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos (OMS, 2017).

En la actualidad se calcula que existen 150 millones de diabéticos a nivel mundial y se espera que para el año 2025 se duplique el número de personas afectadas (Zarzuelo, 2007).

El papel de la dieta en el tratamiento de la diabetes es vital. Por lo general, las dietas se basan en la restricción de carbohidratos. Sin embargo, se ha demostrado que en algunos pacientes diabéticos se pueden encontrar beneficios si reciben dietas altas en carbohidrato. Se menciona, además, que un consumo adecuado de fibra en la dieta se asocia con múltiples beneficios para la salud y el buen manejo de la diabetes mellitus (Ramírez, 2012).

2.7 DISLIPIDEMIAS

La dislipidemia es una alteración del metabolismo por un aumento de los lípidos en el torrente sanguíneo, lo que ocasiona una serie de alteraciones, químicamente constituidos por diferentes tipos de grasas siendo las enfermedades lipídicas mixtas las que ocasionan una obstrucción en los vasos sanguíneos. Esto genera un alto riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares con altos índices de mortalidad (Peña, 2015).

El hipercolesterolemia es un trastorno genético presente en todo el mundo y afecta a unos 10 millones de personas. Es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas coronarias y se dice que el 85 % de los hombres y el 50 % de las mujeres con un tratamiento inadecuado en el hipercolesterolemia sufrirá algún problema coronario antes de los 65 años (Mahan, 2012).

Los pacientes con dislipidemia tienen en muchas ocasiones concentraciones elevadas de triglicéridos y estos en elevadas concentraciones sanguíneas ponen al paciente en riesgo de sufrir pancreatitis (Mahan, 2012).

2.8 ÁCIDO ÚRICO

El ácido úrico es un producto final del metabolismo de las purinas procedentes de alimentos (Mahan, 2012).

Según Castro y Rojas en las últimas décadas la hiperuricemia ha aumentado su incidencia y prevalencia, este incremento se da principalmente en pacientes mayores de 65 años. Hay una alta prevalencia de condiciones ligadas a la hiperuricemia como la insuficiencia renal crónica, la hipertensión arterial, síndrome metabólico, diabetes mellitus e insuficiencia cardíaca congestiva, esto se asocia al tratamiento farmacológico para estas comorbilidades (Castro, 2011).

Como parte del tratamiento nutricional es prudente recomendar a los pacientes que consuman un menú equilibrado, con una ingesta limitada de alimentos de origen animal y alcohol, evitando los alimentos ricos en purinas y se reduzca el consumo de alimentos fuentes de fructuosa (Mahan, 2012).

2.9 SERVICIO DE ALIMENTOS

Se debe hacer énfasis que entre los primeros servicios de alimentación y los actuales existen diferencias abismales en cuanto a los tipos y calidades de los recursos empleados, aun así, siempre han tenido como función principal transformar una materia prima, “los alimentos”, por medio de los procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus gustos, hábitos y que se ajusten a sus necesidades nutricionales y fisiopatológicas (Tejeda, 2007).

Entre las características más importantes se sabe que en un servicio de alimentos se maneja una materia perecible y que requiere cuidados infinitos para que su calidad no se deteriore y afecte la salud de quienes la consumen, exigiendo procesos específicos, tiempos y temperaturas determinados para el almacenamiento, procesamiento, distribución y entrega de dicha materia prima (Tejeda, 2007).

Un servicio de alimentación tiene como objetivo principal el bienestar del hombre, la responsabilidad social que esto implica es muy grande y abarca tanto a los usuarios, al personal que labora en él, como las comunidades donde se ubica (Tejeda, 2007).

En todos los servicios de alimentación es importante tener claro los conceptos de:

- Alimentación: proceso voluntario y consciente por el cual el ser humano se proporciona productos aptos para el consumo. En este proceso influyen factores geográficos, económico, sociales, culturales y psicológicos (Ramo, 2001).
- Nutrición: es la ciencia que identifica la función bioquímica de los alimentos y otras sustancias afines a la fisiología del organismo, tomando en cuenta las características propias del individuo (Ramo, 2001).

Tener conocimiento de las leyes de la alimentación, como pilar para el buen manejo, calidad y servicio que se brindará:

- Primera ley suficiente: la alimentación debe ser suficiente. En aporte de calorías y nutrimentos de acuerdo con las características de cada individuo.
- Segunda ley completa: la alimentación debe ser completa. Los nutrimentos deben proporcionar equitativamente carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales.
- Tercera ley equilibrada: la alimentación debe ser equilibrada. El 50 % de los nutrimentos lo aportan los carbohidratos, 15 % por las proteínas y 35 % por las grasas. Las vitaminas, minerales y agua se obtienen con una alimentación variada.
- Cuarta ley variada: la alimentación debe ser variada. Debe consumirse todo tipo de alimentos y bebidas no alcohólicas.

- Quinta ley (inocua): la alimentación debe ser inocua. Los alimentos no deben tener microorganismos y el procesamiento de los alimentos debe realizarse con higiene personal y con equipos y utensilios limpios.

Para adaptar la alimentación a la colectividad, es necesario la buena administración de los recursos, para que la prestación del servicio de alimentos sea de tal manera que cumpla con las leyes de la alimentación y que, a la vez, permita optimizar los recursos, sin perder de vista el objetivo, que consiste en proporcionar los regímenes alimentarios acorde a las necesidades biológicas, psicológicas y sociales del individuo y, por otro lado, el manejo adecuado de los procesos que se requieren para la elaboración masiva de los alimentos (Ramo, 2001).

Al tener conocimiento de lo anterior, se debe tener presente que existen distintos tipos de Servicios de Alimentación y se clasifican según la clase de usuarios o la población que atienden, esto permitirá establecer el diseño del menú.

Existen cuatro categorías que son:

- Servicios empresariales o institucionales que alimentan al personal de plantas industriales, oficinas o empresas y oficinas institucionales.
- Servicios para la atención a población enferma o en recuperación física o psicológica como es el caso de hogares, asilos, orfanatos y hospitales públicos y privados y hasta cárceles.
- Servicios de atención a gente joven que puede ser niño y adolescente sano, como es el caso de la alimentación a jóvenes escolarizados o bien atención a adultos jóvenes sea en cal center y universidades.

- Servicios de alimentos y bebidas independientes como cafeterías, restaurantes, y cáterin servicie. (Aguilar, 2012)

Otra de las formas de clasificación es según su género, sistema y tipo. Por género se basa en la razón de ser o el objetivo operacional del servicio de alimentos, por sistemas que hacen referencia a los procesos productivos predominantes en el servicio de alimentos, por sistemas que hacen referencia a los procesos productivos predominantes en el servicio y por tipos de acuerdo a los diferentes métodos de distribución de los productos ya terminados (Aguilar, 2012).

Según el género se clasifican en:

- Género lucrativo: que se subdivide en genero lucrativo de primera clase, por ejemplo, bar, sodas, cafeterías, restaurantes de cabecera, comedores empresariales instituciones de concesionarias y lucrativo de clase popular como los restaurantes especializados, restaurantes éticos, restaurante de franquicias, restaurantes turísticos, cafeterías, bares lujosos (Aguilar, 2012).
- Género afán de asistir: común a servicios de alimentos de comedor empresarial, comedor gubernamental, comedores escolares, algunos servicios para atención a adictos y personas de la tercera edad en que el servicio no se cobra.
- Género de atención a la salud: atiende a la población enferma de clínicas privadas, hospitales, centros de rehabilitación, hogares para la tercera edad, cárceles (Aguilar, 2012).

Según los sistemas de servicios de alimentos:

- Servicios de alimentos de sistema convencional: su producción se realiza con todos los insumos alimentarios o material prima, adquiridos y preparados en crudo o sin procesar dentro del servicio. Se requieren áreas, personal y equipo para preparación preliminar especializada como carnicería o área de pastelería (Aguilar, 2012).
- Sistema semi-convencional: se diferencia del convencional porque no cuenta con carnicería ni repostería – panadería, por lo que debe abastecer de un proveedor para los insumos que no produce o prepara el servicio. Por esto, se reduce el equipo requerido y se limita el personal especializado solo a las áreas de producción y se cuenta con un espacio más reducido (Aguilar, 2012).
- Sistema de comisariato (distribución o suministro exterior, producción centralizada de alimentos). Se caracteriza porque cuenta con grandes áreas para la preparación previa y complementaria y posterior producción en frío o por cocción de grandes volúmenes alimentos y bebidas, seguidamente de la producción el alimento debe mantenerse en frío o en caliente dentro de equipo especial, para luego transportarlo a los diferentes centros para la distribución directa al cliente (Aguilar, 2012).
- Sistema de alimentos preparados y listos para servir: este se clasifica en dos tipos: alimentos semi-preparados o crudos, pero ya con su preparación preliminar, lo que quiere decir que se adquieren lavados, desinfectados, pelados, porcionados y ensamblados, pero sin su

proceso de producción final y alimentos completamente preparados y congelados que se descongelan, se calientan y se porcionan en el momento requerido por el cliente (Aguilar, 2012).

Según su tipo, se clasifican en:

- Auto servicio: característico de comedores de industrias, instituciones, centros infantiles, máquinas electrónicas y buffet. Puede ser de tres tipos: barra o cafetería, autoservicio con bandeja o bien tipo buffet (Aguilar, 2012).
- Servicio de bandejas: es común de aquellos del género atención de la salud, en los que el comensal se encuentra imposibilitado de movilizarse y debe recibir sus alimentos en la cama (Aguilar, 2012).
- Servicio de meseros: característico a los servicios de género lucro, sea primera clase o clase popular, como los diferentes tipos de restaurantes que cuentan con atención individualizada (Aguilar, 2012).
- Alimentos transportados en contenedores térmicos: es una forma de distribución propia de los servicios de alimentos que no tienen la comercialización en el lugar de producción, sino que los alimentos se llevan en carros y camiones especiales dentro de cajas térmicas (Aguilar, 2012).

Los servicios de alimentación pertenecientes al IC del ICE, se clasifican según su género como afán de asistencia, esto debido a ser comedores empresariales. Según su sistema son comedores semi-convencionales debido a que se compra la carne en porciones y, por último, según su tipo es de autoservicio, pero cabe

destacar que también se brindan alimentos transportados en contenedores térmicos a los operativos de campo.

2.10 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

En un servicio de alimentos, donde el principal componente es el servicio al ser humano y se debe manejar la calidad de los alimentos, incluyendo esto la salubridad de los mismos para cuidar la salud del comensal, es inexcusable desconocer el concepto de inocuidad, que se concibe como: “la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen o consuman, de acuerdo con el uso que se destinan” (Codex Alimentarius, 2011, s. p.).

Se dice que hay una relación estrecha entre la manipulación inadecuada de alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de los mismos. Por lo tanto, una manipulación adecuada de los alimentos se debe dar desde que se producen hasta que se consumen, ya que un mal manejo de los mismos incidirá directamente en la salud de la población. Esta responsabilidad cae sobre las personas manipuladoras de los alimentos, que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante el proceso de preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio (Herrera y Troyo, 2011).

Una buena manipulación de los alimentos busca evitar la contaminación de los mismos. Consiguientemente, es necesario conocer que un alimento inocuo es aquel que:

Está libre de peligros físicos como lo son: huesos, piedras, fragmentos de metal o materiales extraños, químicos como: medicamentos veterinarios,

pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección y biológicos como la presencia de microorganismos patógenos o dañinos a la salud (Herrera y Troyo, 2011, s. p.).

Sin embargo, este concepto no se debe confundir con la calidad del alimento, ya que, esto se entiende como: “conjunto de características sensoriales de un alimento: color, olor, sabor, textura y que cumpla con las características que se requieren, de acuerdo con su uso, es decir, que cumpla con las especificaciones requeridas” (Herrera y Troyo, 2011, s. p.).

2.10.1 Riesgo de enfermedades alimentarias

Las enfermedades transmitidas por los alimentos o ETA's son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud de las personas.

Muchas de estas enfermedades son causadas por alimentos contaminados, incluyendo el agua y constituyen uno de los problemas de salud más comunes. La mayoría de estas son causadas por agentes biológicos.

Estas se clasifican de tres maneras:

- Infecciones alimentarias: son las que ocurren cuando se consume un alimento que contiene muchos microorganismos patógenos.
- Intoxicaciones alimentarias: se presentan cuando se consume un alimento contaminado con toxinas de microorganismos patógenos o alimentos que contienen sustancias tóxicas.
- Parasitosis: enfermedades causadas por protozoarios y lombrices intestinales. Puede adquirirse a través de los alimentos o del agua contaminada.

2.10.2 Manejo higiénico de los alimentos

Identificar las enfermedades alimentarias causadas por microorganismos patógenos que están en todas partes es una tarea difícil en un servicio de alimentos. Por tal motivo, lo más factible es prevenir, situación que genera una gran incertidumbre debido a que se debe luchar contra algo que no se ve y puede causar daño.

Entre las recomendaciones que se brindan cuando se preparan alimentos, para minimizar las probabilidades de padecer un ETAS son:

- Aplicación de hábitos de higiene personal. Toda persona que manipula alimentos es la garantía de la seguridad alimentaria y estas deben responsabilizarse por respetar y proteger la salud de las personas consumidoras.
- Lavar y desinfectar todas las superficies (mesas, máquinas) y utensilios (cuchillos, tablas de picar, cucharones, etc.) que van a estar en contacto directo con los alimentos.
- Cocinar bien las carnes: carnes rojas a una temperatura interna de más de 68 °C. Para el pollo o pavo entero 74°C. Carnes molidas 74 °C. Carne de cerdo 63 °C y el pescado 63 °C.
- Mantener los alimentos calientes a 60°C o más y los alimentos fríos a 5°C o menos.
- Recalentar los sobrantes de alimento a hasta los 75 °C o hasta que se produzca vapor.

- Mantener los alimentos crudos y cocinados en áreas distintas, utilizar distintos utensilios en su preparación, para evitar la contaminación cruzada.
- Tener una fuente segura de agua potable, utilizar agua embotellada o hervir el agua si es de seguridad dudosa.
- Consumo de leche y productos lácteos pasteurizados.

2.11 EL MENÚ EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS

El menú institucional es el instrumento más valioso e indispensable para administrar en un servicio de alimentos, ya que alrededor de este giran las operaciones del servicio. Con base en el menú se determina el espacio y diseño de la planta física, el equipo, el número y tipo del personal, las actividades y procedimientos a seguir y el presupuesto necesario. El menú se considera el plan más importante y debe tener la máxima prioridad. Influye en la satisfacción de los comensales, así como en todos los sistemas administrativos (Dárdano, 2012).

Es importante mencionar que el menú cumple con varios objetivos, entre estos: para los comensales sirve como medio de información sobre los productos que se sirven y las alternativas disponibles. El menú también es un medio para brindar educación alimentaria y nutricional y ese es un objetivo importante cuando se planifican menús para grupos de población, puesto que les servirá de ejemplo de cómo deben comer en sus hogares (Dárdano, 2012).

Según la clasificación, el menú institucional es para poblaciones que consumen uno o más tiempos de comida en el servicio de alimentación. Debería ser

nutricionalmente adecuado a los requerimientos diarios de la población y requiere variedad de preparaciones (Dárdano, 2012).

En el IC (ICE) la población en su mayoría son adultos, por lo que el menú se basa en las necesidades de esta población, además, la dieta se basa en personas que no tienen restricciones ya que la población que atiende el servicio de alimentos es cuantiosa y se debe generalizar para brindar un mejor servicio acorde a la materia prima e insumos que se manejan.

Según el Institute of Medicine de EUA las recomendaciones en cuanto a la ingesta de macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas) se expresan en rangos de porcentajes de la ingesta total de calorías y explican el hecho de que diversos patrones alimentarios pueden ser saludables. En este caso los rangos saludables de distribución de macronutrientes para adultos son:

- Grasas: 20-35 % de las calorías.
- Carbohidratos: 45-65 % de las calorías.
- Proteína: 10-35 % de las calorías.

Al tener el menú institucional un manejo de macronutrientes entre estos rangos, se brinda seguridad al disminuir los riesgos de padecer enfermedades crónicas en los comensales (Dárdano, 2012).

En cuanto a la distribución de energía por tiempo de comida el primer paso de la planificación de menús es determinar el número de tiempos de comida con los que constará el menú, lo cual se debe definir según las características de los comensales, políticas de la institución y capacidad de operación del servicio de alimentación. Por lo general se utiliza el plano de uno a cinco tiempos de comida

principales por día. Esta distribución se debe calcular evitando tiempos de comida con excesiva cantidad de energía y otros muy deficientes. Estos según las recomendaciones deben ser de la siguiente manera para un cálculo de 5 tiempos de comida: un 20-25 % de las calorías en el desayuno, un 10-15 % de las calorías durante la merienda de la mañana, un 35-45 % de las calorías durante el almuerzo, un 10 % de las calorías durante la merienda de la tarde y un 15-20 % de las calorías durante la cena (Dárdano, 2012).

El contar con un menú cíclico institucional acorde a las necesidades de los comensales le permite a la institución tener ciertas ventajas, como evitar que se repitan los alimentos o guarniciones de un mismo día y de esta forma el comensal sabe qué se servirá. Además, reduce el tiempo dedicado a la planificación, por lo que se establece una única vez y, por lo tanto, facilita la compra anticipada de alimentos, permite también organizar de forma flexible el trabajo del personal, favorece la eficiencia y coordinación del tiempo de los funcionarios dedicados a la preparación de alimentos, favorece la organización para hacer pedidos y en el almacenamiento, tanto como el manejo y control del inventario de los alimentos (Dárdano, 2012).

Además, se debe considerar que la salud y el trabajo están interrelacionados, debido a que la alimentación es el principal factor que afecta la salud y, en la medida en que se esté mejor alimentados, será más probable que se tenga buena salud; por tal motivo resulta muy importante adaptar la alimentación a la actividad laboral, para que de esta manera se garantice mejorar el rendimiento, sin producir fatiga, así mismo, se estará contribuyendo a mantener un cuerpo sano, con un nivel adecuado de bienestar físico y mental.

CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

3.1 PROPUESTA DE SOLUCIÓN

En el siguiente capítulo se describirán las actividades realizadas durante el desarrollo de la práctica universitaria supervisada durante las 640 horas respectivas, la cual inició el 10 de octubre del 2017 y acabó el 5 de marzo del 2018, con la finalidad de cumplir con los objetivos propuestos al inicio, con las actividades se busca solucionar los problemas nutricionales detectados en el IC del ICE.

Las horas se distribuyeron en 5 días a la semana con un horario de 7:00 a. m. a 5:30 p. m. de lunes a jueves y viernes de 7: 00 a. m. a 4:00 p. m. y de martes a viernes de 7:00 a. m. a 5:30 p. m. y los sábados de 7: 00 a. m. a 12 md, sin embargo, algunos días se laboró más o menos horas.

Cada una de las actividades realizadas cuenta con una matriz educativa en donde se incluyen los siguientes aspectos: la actividad que se realizó, las personas participantes de cada actividad, la estrategia educativa utilizada y, además, los resultados que se obtuvieron al finalizar la actividad.

Entre las actividades ejecutadas durante la práctica se dio énfasis a educar a la población en temas como: estilos de vida saludables, manejo nutricional de enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, colesterol elevado, hipertrigliceridemias y ácido úrico elevado.

Además, en la parte de servicios de alimentación, se llevaron a cabo supervisiones en cocinas centrales como en cocinas satélites con el fin de brindar apoyo nutricional integral, evaluación del menú actual y propuesta de un menú actualizado acorde a las necesidades de la población.

Finalmente, una de las actividades con mayor relevancia fue la consulta nutricional, que gracias al apoyo de los doctores de la institución se eligió a la población que se atendió y a los colaboradores que se ofrecieron voluntariamente en participar.

3.1.1 Actividad N° 1

Tema: Evaluación antropométrica de la población de la empresa Ingeniería y Construcción del ICE.

Objetivo: Evaluar antropométricamente a la población perteneciente al IC del ICE, para determinar el estado nutricional.

Tabla 1. Matriz educativa de la actividad No1. Toma de medidas antropométricas y estado nutricional de la población

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Diagnóstico de valoraciones antropométricas	Natasha Aguilar 212 empleados pertenecientes al IC del ICE	Balanza marca OMROM modelo HBF-514C. Balanza médica Decto Tallímetro marca Seca Cintra métrica marca Deli Lapiceros Calculadora Computadora Hojas	Se realizan mediciones a los colaboradores obteniendo el peso, la talla, la edad, la circunferencia abdominal y con las mediciones hechas se determinó el IMC.	El estado nutricional de la población femenina según el índice de masa corporal indicó que existía en estado de delgadez aceptable un 0,47 %, en estado de normalidad un 5,66 %, en estado de pre-obesidad se refleja con un 6,13 % y con estado de obesidad grado I representadas por un 2,83 %.

...continúa

Continuación de la tabla 1...

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>En el caso de los hombres se encontraron en estado nutricional normal un 17.92 %, en estado de pre-obesidad un 38.20 % de la población, en estado de obesidad grado I, un 20,7 % de la población, en obesidad grado II un 4.71 % de la población y, por último, con obesidad grado III 2,8 % de la población. (Ver Figura 3, Anexo 2).</p>

...continua

...continuación de la tabla 1

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				El riesgo de enfermedades cardiovasculares según la circunferencia abdominal de las 31 mujeres en estudio, un 19,35 % de la población tienen riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y un 19,35 % tienen muy alto riesgo de padecerlas. En el caso de los hombres, se evaluaron 181 y un 33,14 % tienen riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y un 20,99 % tienen muy alto riesgo de padecerlas (Ver Figura 4, Anexo 2).

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Ingeniería y Construcción es una empresa en la que el personal en su mayoría es de sexo masculino por el tipo de trabajos que realizan, además, de ser trabajos en campo.

Para llevar a cabo el diagnóstico nutricional de la población se realizaron las valoraciones antropométricas a un porcentaje importante de la población, como el personal trabaja en diferentes talleres u obras, se coordinó con el personal de salud ocupacional llamar a los trabajadores a presentarse en distintas horas del día al dispensario médico para proceder en el consultorio nutricional a realizar las mediciones, esto en el caso del personal del Plantel MET.

Una vez que llegaba el personal al dispensario, el paramédico o secretaria procedía a pasarlos. En primer lugar, se les daba una breve explicación de lo que se iba a realizar y se le solicitaba a la persona quitarse la camisa de seguridad, accesorios metálicos, billeteras, fajas, celulares, instrumentos de trabajo, zapatos y medias.

Seguido se procedía a consultarle la edad a la persona, a tomar la talla y el peso, la circunferencia abdominal y la circunferencia de muñeca. Luego se le entregaba la encuesta de hábitos alimentarios para que la llenara y al finalizar se le indicaba su estado nutricional basado en el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal, la edad metabólica y se les comentaba brevemente sobre hábitos de alimentación saludable.

En el caso de las mediciones tomadas en el Proyecto Geotérmico las Pailas II, se trasladó el equipo de trabajo a los talleres de “Casa Maquinas”, donde se realiza el desarrollo de la segunda etapa del proyecto (Ver [anexo 3](#)).

Para determinar el estado nutricional de cada paciente se utilizó la fórmula del índice de masa corporal la cual requiere del peso (kg) y la talla (m).

3.1.2 Actividad N° 2

Tema: Aplicación encuesta sobre hábitos alimentarios de la población

Objetivo: Conocer los hábitos de alimentarios de la población y estilo de vida, para posteriormente abordar a la población con temas de educación nutricional.

Tabla 2 Matriz educativa de la actividad 2. Aplicación de encuestas sobre hábitos de alimentación y estilos de vida.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicación de encuestas sobre hábitos alimentarios y estilos de vida	Natasha Aguilar 201 participantes pertenecientes al IC del ICE	Encuestas Lapiceros Computadora	Por medio de las encuestas investigar sobre los hábitos alimenticios que mantiene la población y buscar posteriormente la promoción de la salud.	La encuesta (Ver Anexo 4) permitió definir los hábitos que el personal tiene actualmente. Determinó que las personas casi nunca leen etiquetas nutricionales, tienen poco consumo de frutas y vegetales diario con los resultados obtenidos (Ver Anexo 5)

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

La aplicación de encuestas se utilizó para establecer los hábitos alimentarios de la población y el estilo de vida.

Las encuestas se aplicaron al personal operativo y administrativo de la institución durante la realización de las mediciones antropométricas.

Dicha encuesta se aplicó a 201 personas y los datos fueron de gran utilidad para la posterior educación nutricional brindada (Ver [anexo 5](#)).

Si bien se conoció en los diagnósticos aplicados que la mayoría de la población operativa de la institución cuenta con una educación de primaria completa y secundaria incompleta, en muchas ocasiones fue necesario realizar la encuesta al lado de la persona entrevistada, por la dificultad que presentaban en ocasiones, para leer, escribir o comprensión de lectura.

A pesar de aplicarse las encuestas en el mismo instante que las mediciones antropométricas, muchos de los colaboradores no quisieron participar con la aplicación de las mismas, por lo que se respetó la decisión y se trabajó con la población anuente a colaborar.

Uno de los datos de mayor relevancia es la actividad física que realizan las personas operativas del IC, ya que su trabajo amerita una carga energética moderada, aunado a esto ellos caminan desde el campamento ubicado a 5 km del plantel de trabajo, antes de entrar a laborar y después de terminar la jornada, esto podría influir en que la mayoría de la población tenga un estado nutricional normal, pero la realidad en el momento de realizar las mediciones antropométricas es otra.

Según la frecuencia de consumo, los hábitos alimentarios no son los mejores, lo que puede estar influenciando en los datos obtenidos con respecto al estado nutricional de la población.

Gracias a los datos obtenidos en esta encuesta se promueve la educación nutricional por medio de charlas, infografía y panfletos, para mejorar y que la población realice cambios en su estilo de vida.

3.1.3 Actividad N° 3

Tema: Aplicación de la “Guía del Ministerio de Salud, para la evaluación de los Servicios alimentarios” (Ver [Anexo 1](#)).

Objetivo: Conocer el estado del Servicio de Alimentos, basado en los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud de Costa Rica, para verificar que el servicio de alimentos cuente con las condiciones adecuadas para la atención al público.

Tabla 3 Matriz educativa de la actividad 3. Aplicación de “Guía del Ministerio de salud”

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicación de la encuesta mediante la observación y la obtención de datos brindados por el personal de cocina	Natasha Aguilar Encargados de cocina: Ronald Salas y Yessendry Duarte.	Hojas Lapicero Cofia Calculadora	Por medio de la guía (Ver Anexo 6) conocer el estado actual del servicio de alimentos, para brindar a la institución posibles mejoras, o acciones a corregir	Para el comedor de Cebadilla que brinda alimentación al personal del MET, se realiza una modificación a 200 puntos debido a que ciertos ítems no son aplicables en el Servicio de Alimentos. Por lo tanto, la nota final es de 200 puntos, con un porcentaje de 100 % lo que clasifica al Servicio de Alimentos como Buenas condiciones.

...Continúa

continuación de la tabla 3

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				Para el comedor central del Proyecto Geotérmico Pailas II, se realizó una modificación a 195 puntos debido a que ciertos ítems no son aplicables en el Servicio de Alimentos. Por lo tanto, la nota final es de 182 puntos, con un porcentaje de 93.3 % lo que clasifica al Servicio de Alimentos como buenas condiciones. En este caso se emite un informe de inspección para que las autoridades puedan proceder a realizar los cambios.

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Al no existir en la institución un área de nutrición encargada de supervisar los servicios de alimentos, esta labor corre por parte del personal de salud ocupacional,

motivo que, al llegar a la institución, se observa la necesidad de realizar las supervisiones.

Como se mencionó al inicio, el comedor de Cebadilla ubicado en Turrucare de la provincia de Alajuela, tenía menos de dos semanas de haber sido inspeccionado por tres auditorias distintas con el fin de evaluar el cumplimiento de los requisitos que las certificaciones de las normas ISO solicitaban.

Al realizar la encuesta en esta parte de la institución se demuestra que tienen muy buenas condiciones para laborar de la mejor manera posible.

Por otro lado, al realizar la supervisión en el comedor central del Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, se da a conocer que es un servicio de alimentos temporal, ya que únicamente se trabajará durante el tiempo que el proyecto esté en marcha. Debido a esta situación se debe adecuar la guía a los servicios que brinda el comedor.

El servicio de alimentos al no cumplir con todos los requisitos solicitados por el Ministerio de Salud, se realiza un informe con los puntos encontrados que se deben corregir, para que su encargado pueda proceder a realizar las solicitudes pertinentes a los altos jerarcas de la institución.

Entre los puntos a mejorar que se encontraron están:

- **Art. 11 Instalaciones de gas:** no cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.
- **Art. 16 Piso:** no cuentan con suelos sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones.

- **Art. 13 Paredes:** son de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro, pero poseen grietas.
- **Art. 42 Productos no perecederos:** no existe control documental en la rotación de los productos no perecederos.
- **Art 24. Tablas de picar:** cuentan con tablas de picar que deben estar identificadas según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado) vegetales y frutas crudas y alimentos cocidos, mas no de la forma correcta.
- **Art 27. Almacenamiento de equipo y utensilios:** la vajilla, copas y vasos no se guardan boca abajo.
- **Art 3. Del almacenamiento de alimentos: Pisos:** contruidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene. Se recomienda mejorar las condiciones del piso de las mismas ya que se encuentran deteriorados y la limpieza de las paredes hacerla de manera periódica.
- **Art. 42 Del almacenamiento de alimentos: Productos no perecederos:** No existe control documental en la rotación de los productos.
- **Art. 60 Programa de higiene y desinfección:** el establecimiento no cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección.

- **Art 55 Transporte de alimentos:** los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes no los mantienen a 60 °C.

3.1.4 Actividad N° 4

Tema: Supervisiones a cocinas satélites

Objetivo: Evaluar el estado y el manejo de las cocinas satélites desde la inocuidad y el cumplimiento de los requisitos según la “Guía de evaluación sanitaria del ministerio de salud”.

Tabla 4. Matriz educativa de la actividad 4. Evaluación de las cocinas satélites pertenecientes al Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicación de la guía para la evaluación de las cocinas satélites	Natasha Aguilar Pineda Yessendry Duarte Murillo	Hojas de inspección Lapicero	Vigilar que exista un cumplimiento en la manipulación de alimentos y los requisitos del Ministerio de Salud en las cocinas satélites y buscar que las autoridades puedan mejorar los puntos débiles encontrados.	Las evaluaciones a las distintas cocinas obtuvieron resultados positivos, aun así, deben realizar ciertas mejoras para trabajar con la mejor calidad posible. Los resultados de la cocina satélite de Curubandé son 77 puntos obtenidos de 81 que tenía la guía. La cocina satélite Pailas II tuvo una nota de 76 puntos, y, por último, la cocina de Recursos Geotérmicos Miravalles obtuvo 73 puntos correctos. Anexo 9 , Anexo 11 , Anexo 13

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

En primer lugar, se debió tomar la “Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud” y adecuar las preguntas para realizar las inspecciones a las distintas cocinas.

Seguidamente, se debió coordinar con Yessendry Duarte la fecha y hora de las distintas visitas, para realizar los preparativos necesarios, como la solicitud del transporte a los distintos comedores en las fechas establecidas.

Al ser distancias tan largas desde la cocina central, se debió realizar la inspección a la cocina del “Centro de servicios Recursos Geotérmicos Miravalles”, ubicada en Guayabo, a una hora de distancia de la cocina central del Proyecto Geotérmico Pailas II, durante toda una tarde.

Por otro lado, las inspecciones a las otras cocinas se realizaron un mismo día, ya que las distancias no eran tan largas.

Por último, se procedió a enviar los resultados de inspección a la encargada Yessendry Duarte Murillo, para que ella procediera a enviar los cambios solicitados a las autoridades del proyecto.

3.1.5 Actividad N° 5

Tema: Conocimientos en manipulación de alimentos

Objetivo: Conocer las prácticas de manipulación de alimentos que mantiene el personal de cocina.

Tabla 5. Matriz educativa de la actividad 5. Encuesta al personal de cocina sobre conocimientos en manipulación de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
Diagnóstico para conocer los métodos utilizados por el personal manipular los alimentos.	22 personas en total, entre ellos cocineros, auxiliares de cocina y ayudantes	Hojas de encuestas Lapiceros Computadora Calculadora	Por medio de encuestas conocer las prácticas de manipulación de alimentos que maneja el personal de cocina. (Ver Anexo 15)	En su mayoría la población de cocina de Cebadilla tiene buen manejo en lo que es ETA's, uso de guantes, manejo de las temperaturas de alimentos, almacenamiento, uso de tablas de picar, lavado de manos. Se encontraron deficientes en cuanto a la frecuencia del lavado de manos, y correcto diseño de las instalaciones. (Ver Anexo 16)
				...continua....

... Continuación tabla 5

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>En relación a los resultados obtenidos en el comedor de Pailas II, el personal demostró conocimiento sobre ETA's, el uso de guantes, accidentes laborales, correcto comportamiento laboral, infraestructura y almacenamiento. Pero tuvieron más deficiencias en lo que fue la frecuencia del lavado de manos, manejo de temperaturas en los alimentos, descongelamiento correcto de los alimentos y el uso de tablas de picar, principalmente (Ver anexo 17)</p>

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Se consultó a los encargados de cocina cuántos colaboradores tenían a cargo, se conoció que en el comedor de Cebadilla en Turrucare, únicamente tenían 6 colaboradores, mientras que en la cocina central de Pailas II tenían a cargo 39 personas, distribuidas en distintos horarios y cocinas.

En el comedor de Turrucare, se reunieron los 6 colaboradores en el tiempo de almuerzo y se les aplicó individualmente la encuesta. Luego se revisaron y se les entregó el resultado, explicándoles qué puntos tenían buenos y motivándolos a reforzarlos, así como los aspectos negativos a mejorar.

En el caso del comedor de Pailas II, se aplicaron las encuestas en distintos horarios por la cantidad de personal y los horarios que manejan, las primeras encuestas se aplicaron a las 10:00 a. m. y las demás se aplicaron a las 3:00 p. m., aun así, no fue posible abarcar a la totalidad del personal debido a que se encuentran distribuidos en distintas cocinas satélites lejos del plantel central.

Los resultados se le entregaron a la encargada directa del personal de cocina, la cual se encargó de formular distintas reuniones con el personal para reforzar los puntos débiles encontrados (Ver [Anexo 16](#)) (Ver anexo 17).

3.1.6 Actividad N° 6

Tema: Charla “Estilos de vida saludables”

Objetivo: Ofrecer conocimientos básicos en nutrición, lectura de etiquetas y consejos para mejorar los estilos de vida de la población.

Tabla 6. Matriz educativa de la Actividad 6. Capacitación sobre estilos de vida saludables

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
Charla para orientar a la población en la práctica de buenos hábitos alimentarios	Natasha Aguilar. Dr. Juan Carlos Matarrita Martínez. Lic. Andrés Núñez Mora. 20 participantes en la charla impartida en el Proyecto Geotérmico Pailas II 24 participantes en el plantel del MET 14 participantes en las instalaciones de la Coordinación General de Proyectos. (Ver anexo 22)	Video Beam Power Point Computadora Etiquetas nutricionales Listas de intercambio Porciones alimentarias Tazas medidoras Computadora	Mediante la presentación de Power Point (Ver anexo 19) se les explicó a los participantes sobre los macro y micronutrientes, porciones alimentarias, lectura de etiquetas, así como consejos nutricionales.	El personal se mostró muy interesado en la información ofrecida durante la capacitación, realizaron preguntas durante la charla y al finalizar la misma. Al concluir la capacitación se aplicó un pequeño cuestionario de comprensión, que tuvo como resultados calificaciones de 75 en su mayoría. (Ver Figura 35, Anexo 21)

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

La capacitación se brindó inicialmente en la sala de audiovisuales del Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II, junto al Dr. Juan Carlos Matarrita Martínez y el fisioterapeuta de la institución Andrés Núñez Mora, se contó con la presencia de 10 personas. Cada uno expuso al personal participante la promoción de la salud referente a su área de trabajo. Esta misma capacitación se brindó en 2 ocasiones con una duración de 2 horas al personal participante del programa “Ganando Vida” ideado por el Dr. Matarrita.

En el caso de las charlas impartidas en el plantel del MET, se necesitó la colaboración del paramédico Andrey Castillo Herrera para citar a los colaboradores, en la primera ocasión se presentaron 10 personas de 30 citas, en la según ocasión asistieron 14. Cada charla tuvo una duración de 50 minutos aproximadamente, pero se necesitó 1 hora en preparación de la sala audiovisual.

Por otro lado, la charla impartida en el auditorio de la Coordinación General de Proyectos, fue necesaria la solicitud a Jefatura de Servicios Administrativos, con don Agustín Brenes Fernández. Para coordinar las fechas de utilización del auditorio fue necesaria la ayuda de la secretaria del dispensario médico Channen González.

Inicialmente se le explicó a la población los diferentes macronutrientes y micronutrientes mediante ejemplos y se les dio información sobre las funciones que cumplen en el organismo del ser humano. Esta información se fundamentó con la bibliografía de la FAO, F. a. (2015). Macronutrientes y Micronutrientes. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Para la lectura de etiquetas nutricionales, se utilizó la bibliografía de la “FDA, F. &. (2015). Cómo usar la etiqueta de información nutricional” y en la presentación

en Power Point se brindó información sencilla de comprender, tomando en cuenta los grados de educación que posee la población en general, que eran primaria completa y secundaria incompleta. Se les hizo entrega de etiquetas durante las charla y se promovió a realizar lecturas mediante preguntas al azar que se le hacían a la población.

Se les explicó además, sobre porciones alimentarias para promover un consumo de alimentos saludable y variado, para esto se utilizó la bibliografía de “Instituto Mexicano del Seguro Social, I. (2017). Infografía, Porciones y Raciones. México”.

Para concluir se les brindaron consejos nutricionales para promover un estilo de vida saludable, el cual era el fin principal de la charla.

Entre los resultados obtenidos del cuestionario final (Ver [Anexo 20](#)) se demostró que la población en su mayoría aprendió a leer etiquetas nutricionales, diferenciar los macronutrientes por medio de ejemplos de alimentos, pero hubo mayor error al contestar sobre las porciones alimentarias (Ver [anexo 21](#)).

3.1.7 Actividad N° 7

Tema: Infografía y panfletos de recomendaciones nutricionales para distintas enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de estilos de vida saludables.

Objetivo: Brindar educación nutricional a la población del IC del ICE de forma masiva con el fin de abarcar la mayoría de colaboradores.

Tabla 7. Matriz educativa de la actividad 7. Infografía y panfletos de recomendaciones nutricionales para distintas Enfermedades Crónicas no transmisibles y promoción de estilos de vida saludables

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
Material educativo sobre enfermedades crónicas no transmisibles encontradas en los diagnósticos aplicados y durante consulta nutricional en los colaboradores	Personal operativo Personal administrativo	Panfletos Infografía Llamativa Computadora	Con el fin de promover la educación nutricional en la mayoría de la población se utilizan las infografías sobre el plato del “buen comer” (Ver Anexo 23) y sobre hábitos alimentarios (Ver anexo 25) que son colocadas en diferentes pizarras del departamento de comunicación a nivel nacional.	Se perciben cambios en el personal operativo principalmente, en el momento de elegir las porciones en el comedor, ya que solicitaban la mitad de la porción estándar servida y elegían no solo el tomate que era la situación más común, si no todos los vegetales que se ofrecían en el tiempo de comida evaluado. Se brindó, además, retroalimentación constructiva mediante la explicación de las infografías expuestas. (Ver Anexo 31)

...continua

...continuación de la tabla 7

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia educativa	Resultados
		Materiales		
			<p>El resto de información se colocó en las pizarras de los talleres en el MET y Proyecto Geotérmico Pailas II y entregó durante las consultas nutricionales o se colocaron en las salas de espera de los dispensarios y en las pizarras de los talleres (Ver anexo 27, anexo 28, anexo 29, Anexo 30).</p>	<p>También se observó que un 83 % de la población que se atendió en consulta nutricional, tuvo cambios de las meriendas que llevan desde sus hogares, las cuales eran al inicio, repostería o galletas calorías y fueron siendo modificadas por frutas o galletas sin relleno o menos calóricas.</p>
			<p>Esto fue evaluado en el consultorio nutricional y mediante la observación directa en el momento del almuerzo y cena y no programada ya que no se les comunicaba a los comensales que estaban siendo evaluados en los distintos comedores pertenecientes al IC.</p>	<p>también se observaron en la población general pero no fueron parte del grupo control como las personas que asistían a consulta nutricional, por lo tanto, no se cuantificaron en los resultados</p>

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Inicialmente se aplicaron diagnósticos para conocer el estado nutricional de la población y cuáles eran las patologías más comúnmente vistas en la población, luego, en consulta nutricional se buscaron las patologías más comunes. Al trabajar de la mano con el Departamento Médico de la empresa, se conocían las consultas comunes de la población hacia los médicos o los paramédicos.

En esta actividad se brindó educación nutricional mediante afiches impresos, que se colocaron en las pizarras del Departamento de Comunicación a nivel nacional, en los distintos proyectos existentes, por ejemplo: Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II, Proyecto Geotérmico Reventazón, Plantel del Maquinaria Equipo y Talleres (MET), Oficinas centrales de la Coordinación General de Proyectos, Proyecto Modernización Hidroeléctrica Río Macho, entre otros proyectos. Los temas publicados fueron el “plato del buen comer” (Ver [anexo 23](#)) y los “hábitos de alimentación saludables: consejos sobre nutrición” (Ver [anexo 25](#)).

Estas técnicas se evaluaron mediante observación en el comedor, reparando que la población empezaba a comer todo el vegetal ofrecido durante el almuerzo y no únicamente el tomate y el pepino como normalmente lo hacían. Además, las meriendas pasaron de ser empanadas rellenas, repostería tipo gastitos, a consumir frutas, galletas tipo *Tosh*, soda, o María.

En el caso de los afiches y panfletos sobre diabetes mellitus (Ver [anexo 27](#)), hipertensión arterial ([Anexo 28](#)), colesterol alto, triglicéridos altos (Ver [anexo 29](#)), ácido úrico elevado (Ver [anexo 30](#)), fueron colocados en las pizarras de los talleres en el plantel MET y Proyecto Geotérmico Pailas II.

Esta información también se entregó en consulta nutricional al personal atendido, a los cuales se les entregó la información, se les explicó y se realizaron preguntas al azar para corroborar la comprensión del documento.

Las preguntas realizadas fueron:

- ¿Qué opina de la información brindada?
- ¿Podría implementar las recomendaciones en su vida cotidiana?
- ¿Es clara la información del brochure?

Con la información brindada se logró hacer conciencia en la población para buscar opciones más saludables de alimentación, mejorando los estilos de vida y la calidad de la misma, promoviendo con esto disminuir los niveles de fatiga y cansancio exteriorizados por el personal durante las evaluaciones iniciales.

3.1.8 Actividad N° 8

Tema: Consulta nutricional

Objetivo: Brindar consulta nutricional por medio de consultas periódicas a las personas seleccionadas de la empresa Ingeniería y Construcción del ICE.

Tabla 8. Matriz educativa de la actividad 8. Consulta nutricional

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
Consulta nutricional a estudiantes de la institución	Natasha Aguilar. 29 pacientes atendidos en el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II. 7 personas atendidas en las oficinas de la Coordinación General de Proyectos 12 personas atendidas en el plantel de Maquinaria Equipo y Talleres (MET)	Computadora Balanza OMRON modelo HBF-514C Tallímetro SECA Centímetro Deli marcar Anamnesis nutricional (Ver Anexo 33) Planes de alimentación (Ver anexo 34) Listas de intercambio (Ver anexo 35) Tazas y cucharas medidoras. Lapiceros Calculadora Modelos de alimentos Material educativo brochure. (Ver anexo 27 , ver anexo 28 , anexo 29 , anexo 30 , ver anexo 32)	Se brindó consulta nutricional a la población seleccionada por los paramédicos y doctores. Se realiza un diagnóstico inicial que toma en cuenta aspectos como la antropometría, antecedentes patológicos familiares o personales, estilo de vida y dietética. Después de esto se realizan seguimientos para el mejoramiento del estado de salud de los pacientes.	Los pacientes mejoraron su composición corporal, sus hábitos alimentarios, sintomatologías de los padecimientos y obtuvieron conocimientos generales relacionados con nutrición. En general 23 pacientes incluyendo hombres y mujeres tuvieron una pérdida total de 37.300 gr. En promedio perdieron 1,6 kg de peso. La paciente que mejor resultado tuvo fue una pérdida de 3,6 kg. Únicamente 7 pacientes de 48, no tuvieron pérdida de peso y al contrario existió un aumento de 1,3 kg en promedio.

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Las personas seleccionadas para llevar un control nutricional las determinaron los médicos y era la población anuente a participar de la actividad, se atendió personal con algún grado de sobrepeso y obesidad.

En total se atendieron 48 personas que se citaban una vez al mes durante 3 meses consecutivos, a algunos de ellos se les atendió una única vez debido a que la jornada laboral no les permitió continuar o fueron trasladados a algún Proyecto Geotérmico diferente.

Las citas de control nutricional se dieron en un consultorio exclusivo para nutrición dentro del dispensario médico, tanto en el Proyecto Geotérmico las Pailas, como en el plante de Maquinaria Equipo y Talleres (MET) y en las oficinas centrales de la Coordinación General de Proyectos.

El día de la primera consulta nutricional se realizaron mediciones antropométricas para saber el estado nutricional de la persona, seguidas de una entrevista al paciente con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, antecedentes patológicos personales y familiares, mediante la anamnesis nutricional (Ver [anexo 33](#)).

Luego, se calculó el plan de alimentación (Ver [anexo 34](#)) adecuado a las necesidades de cada paciente, se les explicaron las porciones alimentarias de las listas de intercambio entregadas (Ver [anexo 35](#)) y se les explicó el plan de alimentación mediante el ejemplo del menú. Además, se les entregó material educativo según la patología que presentaran (Ver [anexo 27](#), ver [anexo 28](#), [anexo 29](#), [anexo 30](#), ver [anexo 32](#)).

En las citas de seguimiento nutricional se les volvió a tomar mediciones antropométricas para conocer el proceso del paciente según su composición corporal, posteriormente, se les consultó si tenían dudas con el plan de alimentación y se analizaba si era necesario o no el cambio del plan de alimentación y se les brindaban más recomendaciones nutricionales referentes a las necesidades de cada paciente.

No en todas las consultas nutricionales se registró pérdida de peso, pero la sintomatología de las enfermedades presentes en muchos casos mejoró, así como los cambios en la alimentación de cada paciente y en el estilo de vida.

Si se comparan los estados nutricionales que presentaron los pacientes en la primera medición y la medición final la población perdió de 3 kg a 300 gr, esto sucedió en 23 pacientes de los 48 atendidos.

Las siguientes tablas muestran los resultados de la primera intervención y los pesos de las siguientes intervenciones.

Tabla 10. Resultados obtenidos en la primera intervención nutricional

Código	Sexo	Peso(Kg)	IMC (kg/m ²)	Interpretación	% grasa	Interpretación	Patologías
1.	Masculino	107,2	37,9	Obesidad II	34,8	Muy alto	Intolerante a la lactosa
2.	Masculino	111	35,1	Obesidad I	32,6	Muy alto	Dislipidemia, asma, gastritis
3.	Masculino	100,1	35	Obesidad II	37,5	Muy alto	Dislipidemia, estreñimiento
4.	Masculino	97,3	31,7	Obesidad I	34,7	Muy alto	Dislipidemia
5.	Masculino	120,8	44,1	Obesidad II	45,1	Muy alto	Dislipidemia, Hipertensión
6.	Masculino	91,5	29,1	Sobrepeso	32,1	Muy alto	Dislipidemia y gastritis
7.	Masculino	104,4	30,1	Obesidad I	42,8	Muy alto	Dislipidemia, reflujo gastroesofágico
8.	Masculino	96,5	32,2	Obesidad II	42,1	Muy alto	-
9.	Masculino	91,7	28,9	Sobrepeso	38,8	Muy alto	Dislipidemia e Hipertensión
10.	Masculino	103	38,3	Obesidad III	40,2	Muy alto	Dislipidemia, Hipertensión
11.	Masculino	88,4	30,6	Obesidad I	42,6	Muy alto	Dislipidemia, depresión
12.	Masculino	130,4	34,6	Obesidad II	49,5	Muy alto	-
13.	Masculino	101	35,4	Obesidad II	43,3	Muy alto	Intolerante a lácteos, dislipidemia
14.	Masculino	99,2	33	Obesidad I	51,2	Muy alto	Dislipidemia, Diabetes
15.	Masculino	118,4	34	Obesidad I	28,4	Muy alto	-
16.	Masculino	89,9	31,5	Obesidad I	28,5	Muy alto	-
17.	Masculino	101	36,9	Obesidad II	38,5	Muy alto	-
18.	Masculino	85,2	33,3	Obesidad I	40,3	Muy alto	-
19.	Masculino	92,5	29,9	Sobrepeso	24	Alto	-
20.	Masculino	74,5	25,2	Sobrepeso	17,5	Normal	-
21.	Masculino	84,5	26,6	Sobrepeso	28,6	Muy alto	Dislipidemia y gastritis
22.	Masculino	132,6	42,8	Obesidad III	43,5	Muy alto	Dislipidemia, hipertensión, hernia hiatal, enfermedad de Weber, prediabetes
23.	Masculino	68,6	25,8	Sobrepeso	23,5	Alto	-
24.	Masculino	69,8	22,7	Normal	17,1	Normal	Dislipidemia
25.	Masculino	119,1	37,1	Obesidad II	36,1	Muy alto	Dislipidemia, reflujo, gastritis y colon irritable

..... **continua**

...continuación tabla 10

26.	Masculino	110,4	35,5	Obesidad II	39	Muy alto	Dislipidemia
27.	Masculino	124,7	39,6	Obesidad II	31,6	Muy alto	Colon irritable Gastritis,
28.	Masculino	79,6	28,7	Sobrepeso	28	Muy alto	dislipidemia, colon irritable
29.	Masculino	105,9	30,9	Obesidad I	27,9	Muy alto	-
30.	Femenino	63	28,9	Sobrepeso	34,3	Alto	-
31.	Femenino	82,7	31,6	Obesidad I	42,6	Muy alto	Intolerante a lactosa, estreñimiento
32.	Femenino	81,2	32,4	Obesidad I	40,4	Muy alto	Colon irritable, estreñimiento, Hipertensión
33.	Femenino	88,2	37,6	Obesidad II	46,7	Muy alto	Dislipidemia, reflujo gastroesofágico
34.	Femenino	76,4	27,6	Sobrepeso	33,1	Alto	-
35.	Femenino	93,3	36,9	Obesidad II	43,9	Muy alto	Estreñimiento
36.	Femenino	70,1	24	Normal	36,4	Alto	-
37.	Femenino	86,1	34,1	Obesidad I	45,6	Muy alto	Hipotiroidismo, depresión, estreñimiento
38.	Femenino	123,3	49	Obesidad III	52	Muy alto	Colon irritable, estreñimiento. Hipertensión,
39.	Femenino	82,1	34	Obesidad I	45,4	Alto	dislipidemia, gastritis.
40.	Femenino	86,9	31,5	Obesidad I	41,5	Muy alto	Colelitiasis, estreñimiento
41.	Femenino	59,1	25,4	Sobrepeso	25,4	Muy alto	-
42.	Femenino	62,8	26,5	Sobrepeso	33,3	Alto	Dislipidemia.
43.	Femenino	73,4	28,9	Sobrepeso	36,1	Alto	-
44.	Femenino	54,6	19,9	Normal	26,3	Normal	Dislipidemia, osteoporosis.
45.	Femenino	71,5	25,9	Sobrepeso	35,6	Alto	-
46.	Femenino	72,5	27,6	Sobrepeso	42,6	Muy alto	Dislipidemia
47.	Femenino	69,9	26,3	Sobrepeso	35,3	Muy alto	Gastritis
48.	Femenino	88,2	30,9	Obesidad I	43,1	Muy alto	Hipertensión

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 11. Resultados de los seguimientos nutricionales a los pacientes

Código	Sexo	Peso 1(Kg)	Peso 2(kg)	Peso 3(kg)	Resultado
1.	Masculino	107,2	104,4	104,1	Pérdida de 3.1 kg
2.	Masculino	111	109	108,2	Pérdida de 2,8 kg
3.	Masculino	100,4	100,1	101	Aumentó 600 gr
4.	Masculino	97,3	97,5	96,5	Pérdida de 800 gr
5.	Masculino	120,8	122	121,3	Pérdida de 700 gr
6.	Masculino	91,5	89,9	-	Pérdida de 1,6 kg
7.	Masculino	104,4	103,6	102,8	Pérdida de 1,6 kg
8.	Masculino	96,5	95,6	97	Aumentó 500 gr
9.	Masculino	91,7	91,6	91	Pérdida de 700 gr
10.	Masculino	103	103,1	104,1	Aumentó 1 kg
11.	Masculino	88,4	88,5	88,4	Mantuvo el peso
12.	Masculino	130,4	130,8	129,7	Pérdida de 700 gr
13.	Masculino	101	100,4	101	Mantuvo el peso
14.	Masculino	100,3	-	99,2	Pérdida de 1,1 kg
15.	Masculino	118,4	-	121,4	Aumentó 3 kg
16.	Masculino	89,9	-	-	Traslado a otro proyecto
17.	Masculino	101	-	-	Traslado a otro proyecto
18.	Masculino	85,2	-	-	Traslado de proyecto
19.	Masculino	94,6	-	92,4	Pérdida de 2.2 kg
20.	Masculino	74,5	-	-	No volvió a consulta
21.	Masculino	84,5	84,4	83,8	Pérdida de 600 gr
22.	Masculino	132,6	132,4	132,6	Mantuvo el peso
23.	Masculino	68,6	-	-	No volvió a consulta
24.	Masculino	69,2	-	69,2	Mantenimiento de peso

....continua.....

...continuación tabla 11

25.	Masculino	119,1	122	19,1	Pérdida de 2,9 kg
26.	Masculino	110,4	-	108	Pérdida de 2,4 kg
27.	Masculino	124,7	124,8	125	Mantenimiento de peso
28.	Masculino	79,6	78	-	Pérdida de 1,6 kg
29.	Masculino	105,9	-	-	Traslado de Proyecto
30.	Femenino	63	63,9	62,9	Pérdida de 1 kg
31.	Femenino	82,7	82,9	84,5	Aumentó de 1,6 kg
32.	Femenino	81,2	81	79,9	Pérdida de 1,3 kg
33.	Femenino	88,2	87,6	85,2	Pérdida de 3 kg
34.	Femenino	76,4	74,2	72,8	Pérdida de 3,6 kg
35.	Femenino	93,3	93,7	94,4	Aumentó 1,1 kg
36.	Femenino	70,1	70,7	71,8	Aumentó 700 gr
37.	Femenino	86,1	86,7	91,8	Paciente quedó embarazada durante el proceso
38.	Femenino	123,3	123,1	-	Pérdida de 300 gr
39.	Femenino	82,1	-	81,8	Pérdida de 800 gr
40.	Femenino	86,9	-	-	No continuo con el programa
41.	Femenino	59,1	-	60,3	Aumentó 1,2 kg
42.	Femenino	62,8	-	-	No volvió a consulta
43.	Femenino	73,4	73,7	-	Aumentó 300 gr
44.	Femenino	54,6	52,1	53,7	Pérdida de 900 gr
45.	Femenino	73,7	-	-	Traslado de proyecto
46.	Femenino	72,5		71,5	Pérdida de 2,2 kg
47.	Femenino	69,9	70,6	69,9	Mantenimiento de peso
48.	Femenino	88,2	88	87,9	Pérdida de 300 gr

Fuente: Aguilar, 2018

3.1.9 Actividad N° 9

Tema: Encuesta sobre gustos y preferencias alimentarias de los comensales de los servicios de alimentos del IC del ICE.

Objetivo: Conocer sobre los gustos y preferencias alimentarias de los comensales, basados en el menú actual del IC del ICE.

Tabla 12. Matriz educativa de la actividad 9. Gustos y preferencias alimentarias de la población

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
Encuesta sobre gustos y preferencias alimentarias de los comensales del servicio de alimentos del IC del ICE	Natasha Aguilar y Pineda y 50 comensales en el Proyecto Geotérmico Pailas II y 50 comensales en el comedor de Cebadilla, Turrucare.	Computadora Impresora Encuestas Lapiceros Calculadora	Las encuestas se realizaron durante las horas de alimentación, en el Proyecto Geotérmico se aplicaron durante la cena y en el comedor de Cebadilla en Turrucare se aplicaron durante el desayuno.	Gracias a la encuesta se dieron a conocer los gustos y preferencias de los platillos más gustados por los comensales, estos presentes en el menú actual de la institución. Entre los platillos más gustados durante el almuerzo se puede mencionar el bistec encebollado, la chuleta ahumada, las fajitas de pollo, la yuca frita, las mini papas salteadas.

.... Continua

...continuación de la tabla 12...

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
				Para opciones de desayuno, lo más aceptado por la población son el plátano maduro, el huevo frito, las prensadas con jamón y queso. Y para opciones de cena, la olla de carne con dados de queso, la sopa de pescado y salchipapas, la sopa ranchera con huevo frito, entre otras. (Ver anexo 36, y anexo 37)

Sistematización

Inicialmente se debió tener acceso al menú institucional, por lo que al iniciar la práctica profesional el encargado de Servicios Generales de la Coordinación General de Proyectos, don Marcos Chaves, facilitó el instrumento institucional.

Se realizó una encuesta en la cual se presentaron ejemplos de platillos tomados del menú institucional, para que el encuestador eligiera las opciones de su preferencia por tiempo de comida, dicha encuesta se realizó con el fin de conocer los gustos y preferencias de los colaboradores con respecto a los alimentos ofrecidos en los comedores institucionales y que la empresa tuviera conocimiento de estos resultados. Dicha encuesta se aplicó a un total de 100 comensales.

A continuación, se presentan los resultados más relevantes obtenidos por cada una de las categorías presentes en la encuesta y se pueden observar los resultados obtenidos en los anexos 36 y anexo 37.

Con respecto a los platillos más gustados durante al almuerzo se mencionan:

- El bistec de res encebollado
- La chuleta ahumada
- Las fajitas de pollo
- El arroz con pollo
- El espagueti en salsa de tomate con queso rallado
- Los cubos de carne en salsa

Entre las ensaladas más gustadas están:

- Repollo, tomate y escabeche de vegetales
- Lechuga, tomate, zanahoria y piña
- Lechuga, tomate, aguacate y fresas
- Repollo, tomate, pepino y maíz, lechuga
- Lechuga, tomate, pepino y garbanzo

Los acompañamientos más gustados son:

- Yuca frita
- Mini papa salteada
- Tortilla tostada
- Plátano verde sancochado

En el caso de los frescos más gustados son:

- Piña, tamarindo, té frío, naranja, mora

Las opciones de desayuno preferidas son:

- Plátano con natilla
- Huevo frito
- Prensadas con queso y jamón
- Torta de huevo
- Queso blanco
- Salchichón a la plancha

Por otro lado, las cenas más gustadas son:

- Olla de carne con dados de queso
- Sopa de pescado y salchipapas
- Sopa ranchera con huevo frito
- Sopa de muslos con patacones
- Sopa de costilla y vainicas con maíz
- Sopa negra y picadillo de arracache con molida
- Sopa de carne con pasta y muslos de ala en salsa

Por otro lado, la encuesta también pretendía conocer la percepción del comensal en cuanto a cantidad de grasa en los alimentos, la sal, el azúcar y los condimentos, en las 100 encuestas aplicadas la mayoría de comensales consideran adecuado el uso de estos ingredientes.

3.1.10 Actividad N° 10

Tema: Encuestas para evaluar la aceptabilidad del menú actual

Objetivo: Conocer la percepción que tienen los comensales de los platillos servidos en el servicio de alimentos para realizar cambios en el menú institucional.

Tabla 13. Matriz educativa de la actividad 10. Encuesta para evaluar la aceptabilidad del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicar encuestas para conocer la satisfacción de los comensales con respecto a algunos platillos servidos en el servicio de alimentos.	Natasha Aguilar. 134 personas encuestadas en el tiempo de desayuno. 152 personas entrevistadas durante el almuerzo 107 personas entrevistadas durante la cena.	Computadora Impresora Calculadora Encuestas Lapiceros	Conocer la satisfacción de los comensales con respecto a algunos de los platillos servidos en los servicios de alimentos.	Los resultados más relevantes encontrados durante el desayuno son, 47 % de los comensales opinaron que el alimento estaba tibio, 68 % que el tamaño de la porción servida era adecuado, 78 % de la población le gusta el aroma del alimento y un 67 % de la población le gusta el sabor. En el almuerzo los resultados obtenidos fueron, un 55 % de los comensales opinaron que estaba tibio, 72 % mencionaron que el tamaño era adecuado. (Ver anexo 39)

...continua....

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
				<p>Un 86 % opina que le agrada el aroma de los alimentos y un 91 % opina que le agrada el sabor.</p> <p>Para la cena los resultados más apreciables fueron que un 45 % de la población opina que la temperatura estaba tibia y un 45 % opinaron que estaba caliente, en el caso del tamaño de la porción servida un 76 % opinó que el tamaño es adecuado, un 86 % le gustó el aroma de los alimentos y, por último, un 77 % de los comensales les agradó el sabor de los alimentos durante este tiempo de comida.</p>

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Se elaboró la encuesta la cual fue aprobada con el profesor tutor y posteriormente se aplicó.

En el tiempo del desayuno, tanto en el Proyecto Geotérmico de Pailas II como el en comedor de Cebadilla en Turrucare, fue necesario estar en el comedor a las 4 a. m., debido a que algunos de los comensales inician su jornada laboral a las 6 a. m. y en muchos deben viajar hasta una hora desde el campamento hasta el plantel de trabajo, por lo que desayunan entre las 4:30 a. m. y las 5:30 a. m. El horario de desayuno es de 4 a. m. a 7 a. m. en todos los comedores del país.

Debido a que uno de los problemas encontrados era la disconformidad de los comensales por el consumo de pescado, se aplicó la encuesta un día que como opción de almuerzo era pescado, para tener una fuente científica y conocer realmente el criterio de los comensales con respecto a este platillo.

En general la población reveló en las encuestas que no es bien aceptado el consumo de pescado y que se debe mejorar el sabor el mismo. Como comentarios directos a mi persona en el momento de aplicar las encuestas mencionaban que si no existía la opción de quitarlo del menú.

En cuanto a la cena se aplicaron menos encuestas debido a que la población llegó a cansarse de contestarlas.

Por otro lado, la encuesta tenía un apartado para anotar por qué el sabor de los alimentos no les gustaba. A continuación, se transcriben las respuestas de los comensales en cada tiempo de comida.

Durante el tiempo de desayuno:

- Poca azúcar en el desayuno
- Huevo

- Mucho huevo estamos cansados
- Estamos hartos de que den huevo todos los tiempos de comida desayuno, almuerzo y cena
- Demasiado huevo
- Quiten el huevo
- Huevo con jamón, el jamón huele mal
- Pinto simple sin sabor y casi todos los días dan huevo picado, extraño el huevo ranchero y aguacate, queso y tal vez salchichón.
- Eliminar huevo picado
- Huevo sin sabor y muy repetidas veces
- No más huevo estamos hartos del huevo
- No repetir tanto huevo en el desayuno
- Huevo frito mal hecho, pinto sin sabor
- Desayuno, huevo hecho hace varias horas
- Se puede variar el menú y no dar tanto huevo
- En el desayuno solo huevo
- Mucho huevo
- Servicio con mala cara y dan mucho huevo
- Mucho huevo
- Desayuno solo huevo.
- No hay opción de cambiar alguna comida que no es del agrado de uno
- Mucho huevo y no hay opción de cambiar el menú en las mañanas

- Tal vez acompañar con algo más fuerte y nutritivo con el desayuno, mucho colesterol
- Debería ser más variado y mejorar los alimentos del desayuno
- El pinto no tiene frijoles
- El desayuno muy malo
- Una guarnición más
- Pinto sin sabor
- Hace falta más variedad
- Me gustaría leche para echarle al café
- Mejorar el desayuno
- El pinto no se puede comer placenteramente
- Frescos, pinto, queso
- Más fruta, pan, tortilla, cantidad
- El pinto no es muy bueno
- El pinto no me gusta, le falta sabor

Durante el tiempo del almuerzo:

- Solo el pescado no tiene muy buen sabor
- El pescado
- Mucho pescado, cansa
- El pescado no lo preparan a veces de la mejor manera y los fideos
- En ocasiones, la tilapia o pescado con sabor a tierra
- Pescado
- Pescado

- La porción es poquito, más por favor
- Mucho pescado, cansa
- Pescado
- Hay alimentos que deberían mejorar el sabor, como el pescado
- Pescado
- La salsa de tomate es fea
- La carne molida
- Pollo crocante
- Sopas, arroces
- El pescado
- Mucho pescado, arroz con palmito, pollo
- El pescado sabe a tierra y las croquetas no saben a nada
- El pescado y espaguetis
- Pollo y pescado
- Pescado
- El pescado
- El pescado tiene un olor desagradable
- Pescado
- El tamaño es pequeño
- Pescado
- Cuando dan pescado
- El pescado
- Dan muy poco arroz

- Pescado
- Pescado, carne molida y tomate que no es de buena calidad
- El pescado no me gusta
- Espaguetis y arroz a la jardinera
- Fideos y pescado
- Pescado y huevo
- Frijoles, pastas, verduras, carnes
- Pescado
- Pescado y pollo a la plancha
- El brócoli
- Pescado
- Pescado y brócoli
- Casi todos 80 % son muy simples

En el tiempo de cena las opiniones fueron en menor cantidad:

- Los embutidos siempre huelen mal
- El sabor de los alimentos depende del grupo de cocineros, porque a veces está rico y en otras ocasiones no
- El pollo en sopa se ha vuelto desagradable porque se sirve muchas veces a la semana
- Pescado
- Frijoles no los preparan
- Mala preparación
- No tienen sabor

- Todo depende del cocinero, porque hay unos que da gusto la comida y otros no ya que lo hacen por salir del paso.
- Sopas- platos fuertes. Algunos con sal en exceso y otros sin sal
- Todos
- Chorizo, salchichas, huevos
- Sopa de pescado, por ejemplo, y cremas
- Fideos
- Pinto- huevo- pollo
- Cruda y sin sabor
- La comida en taza no sabe bien y llega fría y muy poquito
- Sopas
- Salchichas y sopas
- Pescado
- Las sopas son de excelente sabor
- Es muy buena cena
- Pinto
- Gallo pinto
- Pastas

3.1.11 Actividad N° 11

Tema: Análisis cuantitativo del menú

Objetivo: Identificar si el aporte calórico de los distintos platillos brindados en el servicio de alimentos es nutricionalmente adecuado mediante un análisis cuantitativo del menú.

Tabla 14. Matriz educativa de la actividad 11. Análisis cuantitativo del menú

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
Análisis cuantitativo del menú	Natasha Aguilar Pineda. Personal de cocina de la institución Encargados directos del servicio de alimentos, Yessendry Duarte y Marcos Chaves	Pesa de alimentos. Computadora. Programa Valona Recetario del menú actual	Pesar los alimentos servidos en el desayuno, almuerzo y cena brindados en el servicio de alimentos para comprobar el valor nutricional de las preparaciones, comparando estos con las cantidades propuestas en el recetario institucional y, posteriormente, incluir las cantidades en el programa ValorNut de la Universidad de Costa Rica. Posteriormente determinar los porcentajes de adecuación.	El análisis realizado demostró que ninguno de los tiempos de comida evaluados durante 4 semanas, se encuentra dentro de los parámetros adecuados ya que tienen tendencia a exceso, en cuanto a energía y carbohidratos, grasa y en algunos casos también las proteínas (Ver anexo 40).

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

En primer lugar, se necesitó tener conocimiento del ciclo del menú institucional, por lo que se le solicitó el mismo a don Marcos Chaves, encargado de servicios generales de la institución.

Se realizaron las mediciones aleatorias de las porciones para conocer el tamaño de las medidas estándar servidas, estas se ejecutaron con alimentos en crudo y en cocido y se tomó en cuenta en el cálculo que se hace posteriormente con cada platillo.

Se utilizó de guía para el análisis cuantitativo el recetario estandarizado de la institución, ya que es el formato con el que trabajan en todos los servicios de alimentación pertenecientes a la empresa.

Con los datos que se manejaban se calcularon los macronutrientes y calorías que proporciona cada platillo para los tiempos de comida del desayuno, almuerzo y cena. Consecutivamente se calculó el porcentaje de adecuación nutricional.

Los resultados demuestran que en los desayunos existe un exceso energético hasta de un 117 %, los porcentajes de carbohidratos se sobrepasan en un 138 %, mientras que los de grasa en un 163 % y las proteínas apenas un 7 %, lo que demuestra que se encuentran en los rangos adecuados entre 90 % y 120 %.

En cuanto al almuerzo los requerimientos energéticos llegan a excederse hasta en un 138,9 %, los de carbohidrato en un 55 %, las grasas en un 352 % y las proteínas en un 93 %.

Las cenas también sobrepasan los requerimientos energéticos, en ocasiones, hasta un 118 %, los carbohidratos en un 155 %, las grasas en un 299 % y las proteínas en un 102 %.

3.1.12 Actividad N° 12

Tema: Análisis cualitativo del menú

Objetivo: Realizar un análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos del IC de ICE para la evaluación de las características organolépticas.

Tabla 15. Matriz educativa de la actividad 12. Análisis cualitativo del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
Análisis cualitativo del menú	Natasha Aguilar Pineda.	Hojas Lápiz Computadora.	El análisis se realizó por tres semanas únicamente debido a que se realizó durante las visitas al Proyecto Geotérmico Pailas II, porque al estar en campamento se tenía derecho a la alimentación durante el desayuno, almuerzo y cena.	Como resultados se obtuvieron 13 desayunos con una calificación de bueno, 2 con calificación de muy bueno y 8 de ellos tuvieron calificaciones de malo en aspectos como el tamaño, la apariencia y la temperatura principalmente. En los almuerzos 11 tienen una calificación de bueno y 4 muy buenos y entre ellos 8 son calificaciones de malo en los aspectos de temperatura, textura, armonía, apariencia y gusto. Para las cenas 10 se clasificaron en bueno y 2 en muy buenos.

...continua....

...continuación tabla 15...

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
				Entre ellas 8 tienen calificación de malo en aspectos como apariencia, armonía y textura (Ver anexo 41).

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

Para iniciar el análisis cualitativo del menú actual se realizó un machote para calificar el aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, armonía y el tamaño de la porción entre las clasificaciones “muy bueno”, “bueno”, “malo”, “muy malo”.

El análisis se realizó en el servicio de alimentos del Proyecto Geotérmico La Pailas Unidad II, debido a que se tenía derecho a la alimentación durante la estadía en el lugar, mientras que en el comedor de Cebadilla en Turrucare de Alajuela, no se tenía esta opción.

Únicamente se analizaron tres semanas debido a que el ciclo del menú cuenta con 6 semanas y las visitas al proyecto coincidieron con semanas que se repetían según el ciclo del menú.

Durante este tiempo se evaluaron 41 platillos, debido a que la estadía era en un horario de martes a sábado y el último día se salía a las 4 p. m. por lo que el tiempo de cena no era posible evaluarlo.

Al finalizar el análisis cualitativo se pudo observar que durante los desayunos el aroma, gusto, textura y tamaño se encontraban buenos o muy buenos, pero en relación a la apariencia, temperatura y armonía en algunas ocasiones se clasificaba como mala, debido a que el platillo presentaba exceso de grasa, se observaba muy pálido en cuanto a colores o en el momento de consumirlo la temperatura se percibía fría.

Por otro lado, en los almuerzos, en su mayoría se clasificaron como “bueno” las características organolépticas, sin embargo, existían platillos a los que se les daba una calificación de “malo” a la apariencia, textura, gusto y armonía. La descripción anterior se debía a que el platillo podía contener exceso de carbohidratos, colores pálidos o no acordes al alimento y monótonos, texturas muy duras en las carnes o alimentos con poco sabor, esto en el caso de algunas pastas.

Las cenas, al igual que los platillos anteriores, tienen una clasificación de muy buenas y buenas y sus alteraciones se observaban en la apariencia y armonía, debido a que las sopas presentaban colores muy pálidos por solo contener vegetales de colores claros o exceso de grasa visible en la superficie y en varias ocasiones el platillo dominaba la presencia de carbohidratos.

3.1.13 Actividad N° 13

Tema: Propuesta de un menú cíclico de seis semanas para tres tiempos de comida y cálculo del gramaje, intercambios de porciones y calorías.

Objetivo: Elaboración de un menú cíclico de 6 semanas equilibrado nutricionalmente para la población del IC del ICE.

Tabla 16. Matriz educativa de la actividad 13. Propuesta del menú cíclico

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Estrategia educativa	Resultados
Confeccionar un menú que cumpla con las necesidades energéticas de la población y solucione los problemas encontrados en las encuestas aplicadas a los comensales, satisfaciendo gustos y preferencias.	Natasha Aguilar Pineda	Computadora Calculadora Listas de Intercambio Listas de gramajes	Se hace una propuesta de menú para el servicio de alimentación del IC del ICE para tres tiempos de comida durante seis semanas.	El menú propuesto (Ver Anexo 42) contempla los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los comensales sobre gustos y preferencias y la percepción del menú anterior, así como las valoraciones antropométricas realizadas. Entre las ventajas que presenta la nueva propuesta de menú se reduce el consumo de pescado, aspecto que los comensales mencionaron en las encuestas, tiene más aporte de vegetales en el tiempo de la

...continua....

..... continuación de tabla 16...

Actividad	Participantes	Recursos	Estrategia	Resultados
		Materiales	educativa	
				<p>cena en comparación con las preparaciones del menú anterior. Además, las porciones e intercambios y Kcal demuestran que se encuentra entre los rangos aceptables de 90 y 120 %, esto asegura un equilibrio nutricional adecuado a las necesidades de la población.</p>

Fuente: Aguilar, 2018

Sistematización

El menú se realiza con base en las mediciones antropométricas tomadas a la población de la empresa (Ver [actividad 1](#)) para establecer las necesidades nutricionales promedio. Estas dan como resultado un requerimiento de 2734 kcal, pero al tener la mayoría de población sobrepeso y obesidad, se toma como referencia las recomendaciones del INCAP las cuales son 2550 kcal al día, pues se busca realizar una restricción calórica a los comensales y un balance energético adecuado a los estados nutricionales encontrados.

Por otro lado, al iniciar la práctica los funcionarios externaron la disconformidad que tenían respecto al consumo de pescado y otros alimentos ofrecidos en el menú actual de la institución.

Por lo que se buscó una forma científica para justificar los cambios que se le realizarían al menú en la nueva propuesta, para esto fue necesaria la aplicación de encuestas sobre la aceptabilidad del menú actual (Ver [actividad 9](#)), en diferentes tiempos de comida y conocer por medio de encuestas los gustos y preferencias alimentarias que los comensales tienen con el menú actual (Ver [actividad 10](#)).

La propuesta realizada en comparación con el menú actual, tiene menor presencia de preparaciones con pescado, contempla algunas de las preparaciones favoritas del menú actual y se promueve el mayor consumo de vegetales no harinosos con el fin de disminuir el aporte de carbohidratos en la dieta del comensal. Al igual que el menú anterior, cuenta con un ciclo de 6 semanas y tres tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena.

Para la elaboración del menú se realizó una distribución de macronutrientes con base en el requerimiento energético, con un aporte del 50 % de carbohidratos,

un 20 % de proteínas y un 30 % de las calorías se aportarán como grasas (Ver [anexo 43](#), Tabla 26).

Se hace una distribución porcentual por tiempo de comida, donde se propone el consumo de un 25 % de las calorías totales en el desayuno, lo que equivale a 638 kcal, un 30 % o bien 765 kcal para el almuerzo y un 25 % de las calorías en la cena. Debido a que muchos de los trabajadores están lejos de sus hogares y no pueden mantener alimentos en el campamento, se contemplan apenas un 20 % de calorías para consumir en las meriendas (Ver [anexo 43](#), Tabla 27).

Junto con el menú se adjunta el cálculo del gramaje, intercambios de porciones y calorías por cada platillo, justificando que se encuentra dentro de los parámetros aceptables de 90-120 %, adaptado a las necesidades nutricionales de la población, lo que garantiza un aporte adecuado de energía, además, se facilitan las porciones que se deben brindar (Ver [Anexo 43](#)).

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

En el siguiente apartado se presentan las conclusiones alcanzadas al final de la Práctica Profesional Supervisada que se realizó en la empresa Ingeniería y Construcción (IC) perteneciente al Instituto Costarricense de Electricidad (ICE).

- Se determina mediante la valoración antropométrica general de los colaboradores del IC que en su mayoría tienen sobrepeso según su IMC, en segundo lugar, obesidad y un menor porcentaje de la población se encuentra en estado nutricional normal, según la relación de su peso talla (IMC).
- El mejoramiento de las conductas alimentarias en la población, luego de la intervención clínica, es levemente notable debido al poco seguimiento que se les pudo ofrecer durante la práctica, sin embargo, las personas que fueron a consulta nutricional varias veces tuvieron cambios en su alimentación, estilo de vida y se ve reflejado en la disminución de 3 kg a 100 g de peso.
- Se conoce que a partir de la intervención nutricional se mejoraron hábitos en el estilo de vida como el consumo de meriendas con productos más saludables y se aumentó el consumo de frutas y vegetales diario.
- En las intervenciones realizadas en el servicio de alimentos del Proyecto Geotérmico Pailas II, se lograron cambios en las instalaciones del comedor central, como pintar y rellenar grietas en las paredes, cambio de cerámica quebrada en el área de la cocina, compra de

loncheras isotérmicas y burras, aplicación de un plan de limpieza y desinfección acorde a las necesidades del comedor.

- En las encuestas aplicadas a los comensales de los comedores de Curubandé, Pailas II, Cebadilla y MET se conoce que es necesario un cambio en el menú actual, debido a que los comensales sienten mucha monotonía y disconformidad con el mismo.
- En el análisis cuantitativo del menú actual se determina que el consumo calórico que tiene la población es inadecuado a las necesidades energéticas de los operativos.
- La aplicación el nuevo menú propuesto pretende mejorar el estado nutricional de la población, ya que se toma en cuenta el estado nutricional actual, los gustos y preferencias de los comensales y se busca un balance energético acorde a los mismos.

4.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se detallan las recomendaciones relacionadas con la nutrición para la población del IC y los servicios de alimentación.

- Se recomienda continuar promoviendo estilos de vida saludables, ya que, con el control nutricional los pacientes vistos durante los meses de octubre a febrero mostraron interés por mejorar sus hábitos de alimentación y se pudo divisar resultados como pérdida de peso.
- Es conveniente brindar un control más estricto a las personas con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, mediante vigilancia médica y nutricional.

- En el área de servicios de alimentos es conveniente evitar periodos muy prolongados con el mismo ciclo del menú, pues los comensales manifiestan que son muy repetitivas las preparaciones de los platillos.
- Con respecto a la evaluación física de las instalaciones del comedor de Cebadilla, es oportuno eliminar los servicios sanitarios y colocarlos fuera de las instalaciones con la mayor brevedad posible.
- Es importante el refrescamiento constante de los conocimientos sobre la manipulación de los alimentos y evaluaciones de las cocinas, para asegurar la inocuidad alimentaria.
- En cuanto a educación nutricional, es conveniente el reforzamiento y la promoción de hábitos de alimentación y estilos de vida saludable, mediante material educativo, de manera que se estimule a la población del IC a consumir alimentos variables, saludables e inocuos.

CAPÍTULO V. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. C. (2012). *El menú: Diseño y estructuración de menús para servicios de alimentos* (1 ed.). San José, Costa Rica: Lara Segura y Asociados.
- Alvarez, C. V. (2016). Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre condición física saludable en hipertensos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 277-288.
- Arúz Hernández A, G. P. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica Costarricense*. Obtenido de http://www.inciensa.sa.cr/actualidad/noticias/La_circunferencia_abdominal_como_indicador_de_riesgo.aspx
- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. D.F., México: McGraw Hill.
- Byrd-Bredbenner, C. (2014). *Wardlaw, Perspectivas en Nutrición* (9 ed.). D.F., México: McGraw Hill.
- Calvo B. C., G. C. (2011). *Nutrición, Salud y alimentos funcionales* (11 ed. ed.). Madrid, España: UNED.
- Castro V. M., R. C. (2011). Actualización en manejo de hiperuricemia/ crisis aguda de gota. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica.*, 183-187.
- Codex Alimentarius. (2011). *Principios Generales de Higiene de los Alimentos*.
- Dárdano, C. C. (2012). *Manual para la Planificación de Menús Institucionales*. Guatemala: SERVIPRENSA.
- Dirección Corporativa de Electricidad. (2017). *Página Digital del IC*. (I. y. Construcción, Productor).
- FAO. (2015). *Macronutrientes y Micronutrientes. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.

FDA, F. (2015). Cómo usar la etiqueta de información nutricional. 24.

Grupo ICE. (2018). *Grupo ICE*. Obtenido de

<https://www.grupoice.com/wps/portal/ICE/AcercadelGrupoICE/quienes-somos/empresas-del-grupo-ice>

Habitualmente.com. (2017). Obtenido de <https://habitualmente.com/adelgazar-de-forma-saludable/>

Herrera L., Troyo J. (2011). *Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos* (6 ed.). Alajuela, Costa Rica: INA.

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2017). Infografía, Porciones y Raciones. México.

Lutz C, P. K. (2011). *Nutrición y dietoterapia* (5ta ed.). México: McGraw Hill.

Mahan, K. y S. (2012). *Nutrición y Dietoterapia de, Krause*. (13 ed.). McGraw-Hill Interamericana.

OMS. (2017). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

OMS. (2017). *Diabetes*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

OMS. (2017). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ortega Anta, R. M. S. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. *Nutrición Hospitalaria*, 53-58.

Peña Cordero S, A. C. (2015). Prevalencia y factores asociados a la dislipidemia en los adultos de las parroquias urbanas de la ciudad de Cuenca. *Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 36.

Ramírez, J. N. (2012). Efecto del consumo de fibra en la dieta del paciente diabético.

Revista médica de Costa Rica y Centroamerica, 21-23.

Ramírez, K. D. (2016). *Reto País, premio a la innovación*. Obtenido de Sobrepeso y

Obesidad: Situación actual en Costa Rica:

<http://www.retopaiscr.com/blog/problemáticas/sobrepeso-y-obesidad-situación-actual-en-costa-rica>

Ramo, G. (2001). *Administración de alimentos a Colectividades y Servicios de Salud*

(1 ed.). D.F, México: McGraw Hill.

Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público, No 37308-S (República de

Costa Rica 14 de 03 de 1990).

Sánchez O, L. B. (2015). Hábitos de vida saludables. *Nutrición Hospitalaria*.

Tejeda, B. D. (2007). *Administración de servicios de alimentación* (2 ed.). Antioquia,

Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

Zarzuelo, A. (2007). La fibra dietética en la prevención y tratamiento del síndrome

metabólico. 54-72.

CAPÍTULO VI: ANEXOS

6.1 ANEXO 1: ENCUESTA PARA LA EVALUACIÓN

ANTROPOMÉTRICA DE LA POBLACIÓN

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Datos Antropométricos

Pasante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Universidad Hispanoamericana

DATOS GENERALES			
Nombre			
Sexo		Edad:	
APP			

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS				
Talla (cm)		% de grasa corporal		Circunferencia. Muñeca (cm)
Peso actual (kg)		Peso magro (kg)		Circunferencia. Abdominal (cm)
Peso usual (kg)		Peso graso (kg)		Circunferencia. Cintura (cm)
Peso ideal (kg)		Peso ajustado (kg)		Contextura corporal

ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
Valor (kg/m ²)		Clasificación	

% GRASA CORPORAL			
Valor (%)		Clasificación	

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Datos Antropométricos

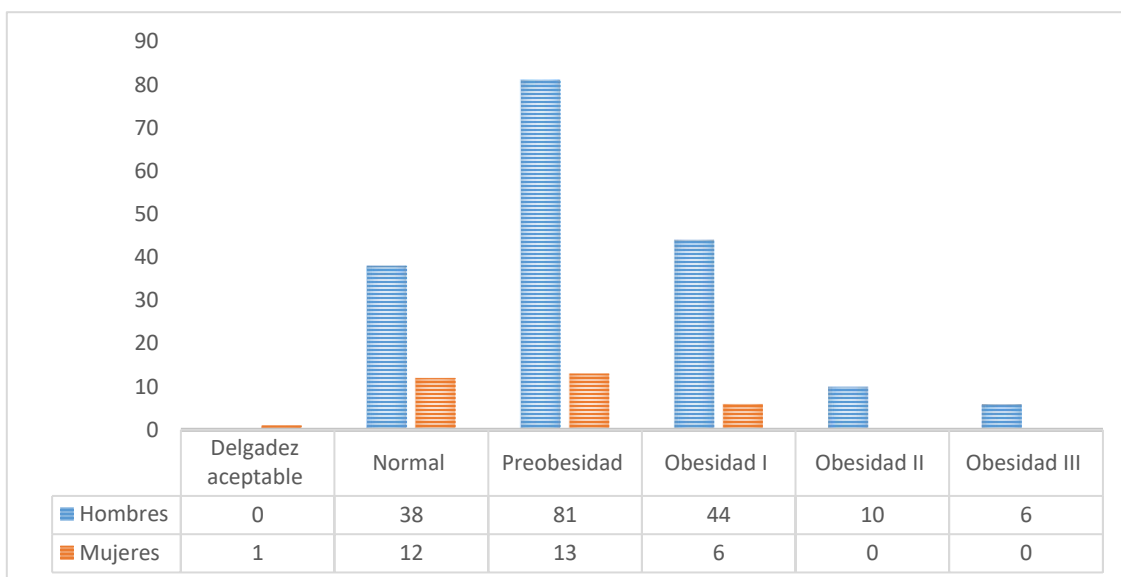
Pasante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Universidad Hispanoamericana

Talla		% grasa	
Peso actual		Contextura Corporal	
Peso Ideal		IMC	
Edad metabólica			

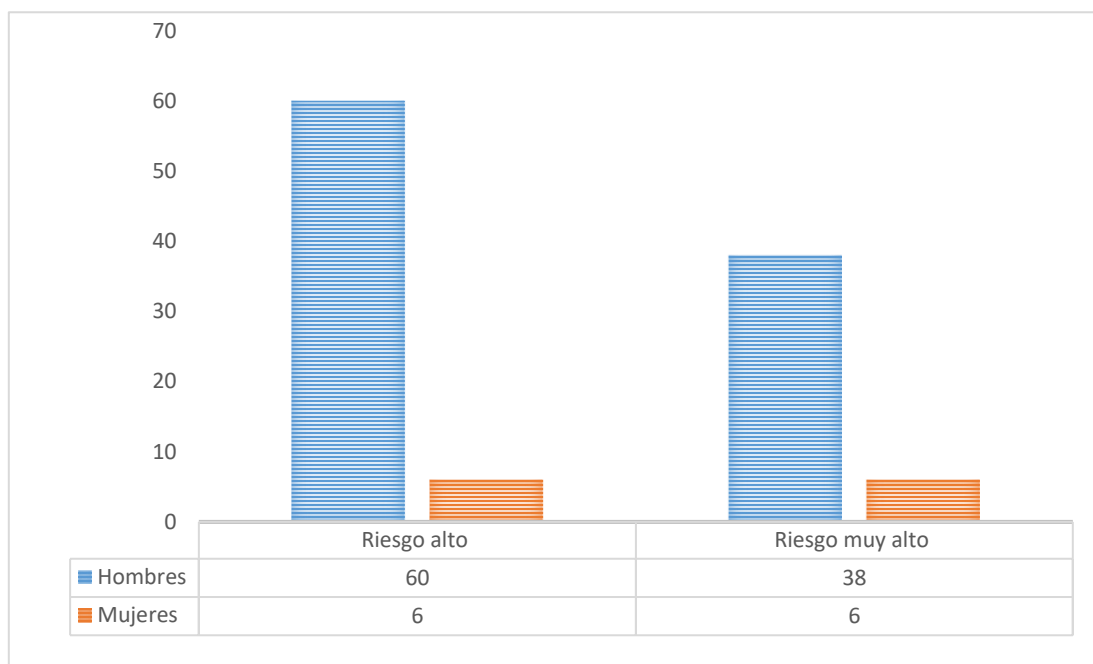
6.2 ANEXO 2: RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES ANTRÓPOMÉTRICAS

Figura 3. Estado nutricional de los colaboradores pertenecientes al IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 4. Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares según la circunferencia abdominal en la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

6.3 ANEXO 3: FOTOGRAFÍAS TOMADAS DURANTE LAS EVALUACIONES ANTROPOMÉTRICAS REALIZADAS

Figura 5. Fotografía de la toma de peso y talla al personal operativo del Proyecto



Geotérmico Pailas Unidad II

Fuente: Aguilar, 2018

Figura 6. Fotografía de la toma de circunferencia abdominal al personal operativo del Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II



Fuente: Aguilar, 2018

6.4 ANEXO 4: ENCUESTA SOBRE “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA”

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Practicante de Nutrición: Natasha Aguilar
Universidad Hispanoamericana

Encuesta de Hábitos alimentarios y estilos de vida

Fecha:

Esta encuesta se realiza como parte final del proyecto de graduación de la estudiante en Nutrición Natasha Aguilar Pineda, sus fines son exclusivamente didácticos, sin embargo, su ayuda en este proceso será de gran importancia tanto para la conclusión de la carrera de la estudiante, como para su conocimiento general en el área de la nutrición para la empresa.

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

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

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

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

3. ¿Qué utiliza para dar sabor a sus bebidas (café, té, refrescos naturales, etc.)?
Si no utiliza ninguna de las opciones pase a la pregunta n° 5

- Azúcar blanca o morena
- Sustitutos de azúcar
- Miel de abeja
- Tapa de dulce

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

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

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

9. Marque con una "X" la opción que más utilizan en su casa para preparar sus alimentos, puede marcar varias opciones.

Técnicas de cocción

Frito	A la plancha	Asado	Hervido	Horno	Microondas	Al vapor

10. ¿Antes de comprar sus alimentos lee las etiquetas nutricionales?
- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca
- No sé leer etiquetas nutricionales
11. ¿Realiza actividad física? (si su respuesta es "NO", pase a la pregunta N° 13)
- Sí
- No
12. ¿Qué tipo de actividad física realiza? Puede marcar varias opciones

Tipo de actividad física	Cuantos minutos por día	Cuantos días a la semana
<input type="checkbox"/> Correr	<input type="checkbox"/> Menos de 30 minutos	<input type="checkbox"/> 1 día a la semana
<input type="checkbox"/> Caminata	<input type="checkbox"/> De 30 a 45 minutos	<input type="checkbox"/> 1 a 2 días a la semana
<input type="checkbox"/> Baile	<input type="checkbox"/> De 45 minutos a 1 hora	<input type="checkbox"/> 2 a 3 días a la semana
<input type="checkbox"/> Ciclismo	<input type="checkbox"/> Más de 1 hora	<input type="checkbox"/> 3 a 4 días a la semana
<input type="checkbox"/> Otro: _____		<input type="checkbox"/> Más de 4 días a la semana

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

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

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

14. Aspectos demográficos

Edad:

- Menos de 20 años
- 20 a 29 años
- 30 a 39 años
- 40 años o más

Género:

- Femenino
- Masculino

Indique el nivel de escolaridad que
tiene usted:

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico incompleto
- Técnico completo
- Universidad incompleta
- universidad completa

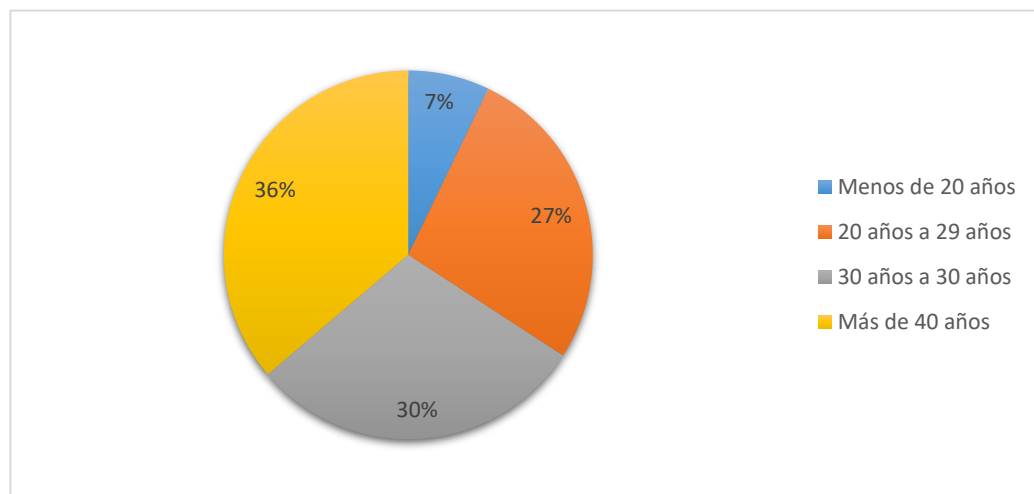
Seleccione su función laboral:

- Operativo
- Administrativo

¡Gracias por su colaboración!

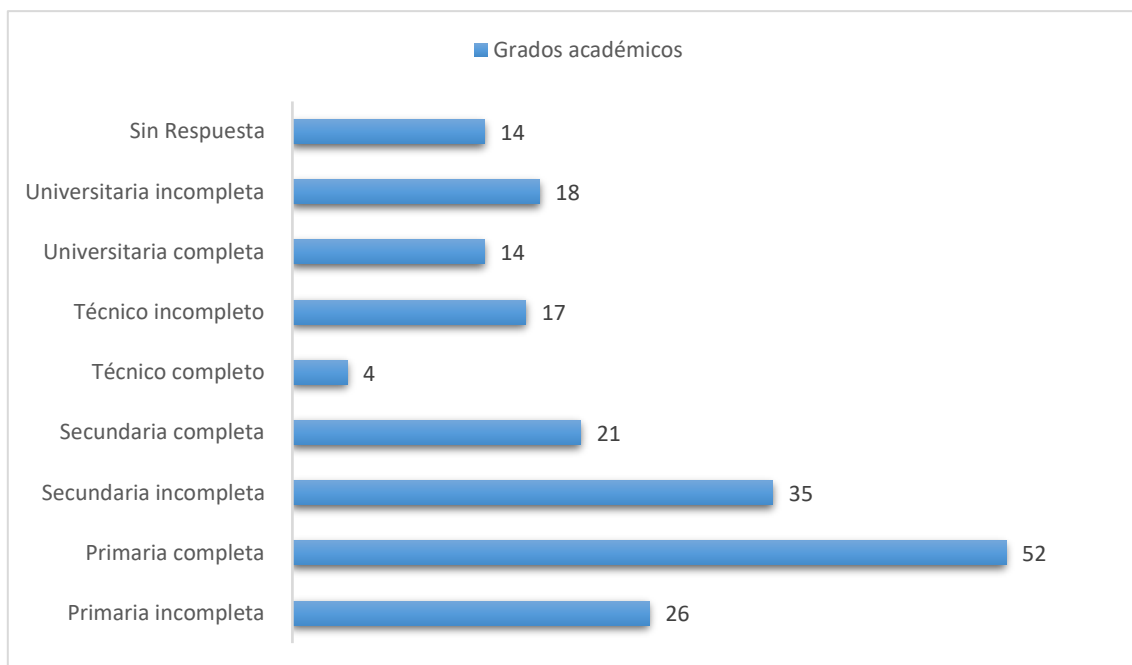
6.5 ANEXO 5: RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA SOBRE “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA”

Figura 7. Edad promedio de la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

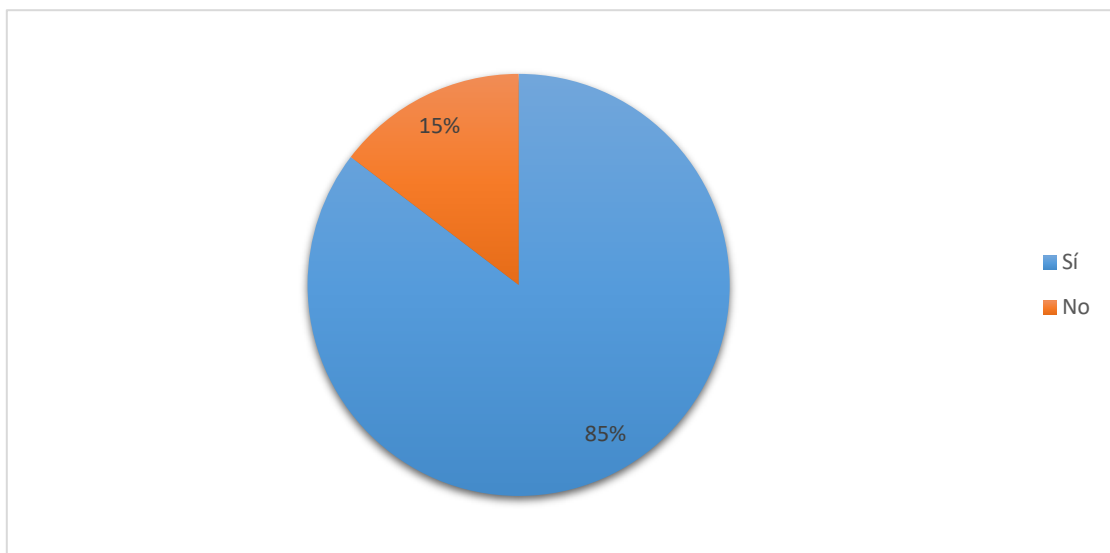
Figura 8. Grado de escolaridad de la población perteneciente al IC del ICE, febrero



2018

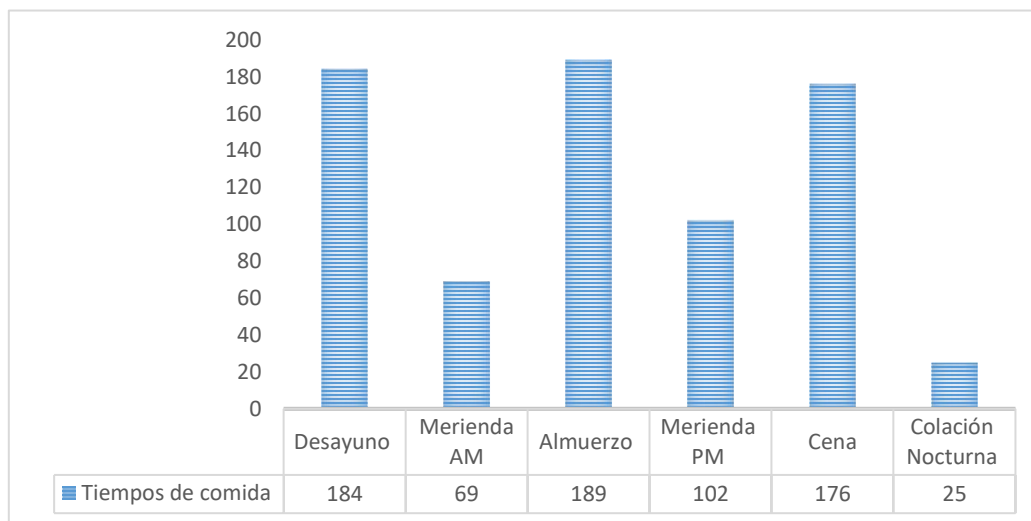
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 9. Consumo de alimentos a la misma hora por la población perteneciente al IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 10. Tiempos de comida que consumen los operativos y administrativos del IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

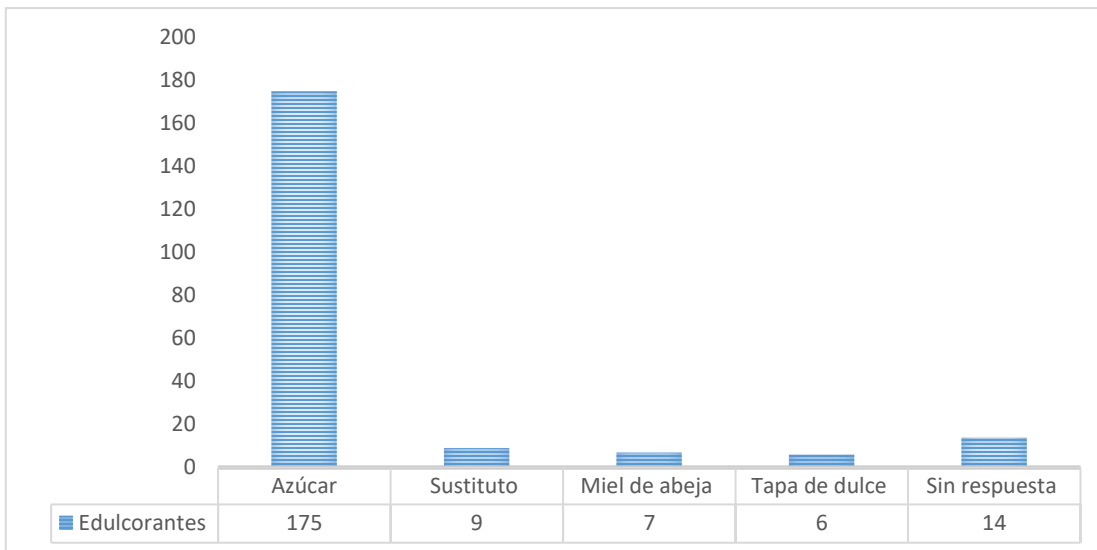
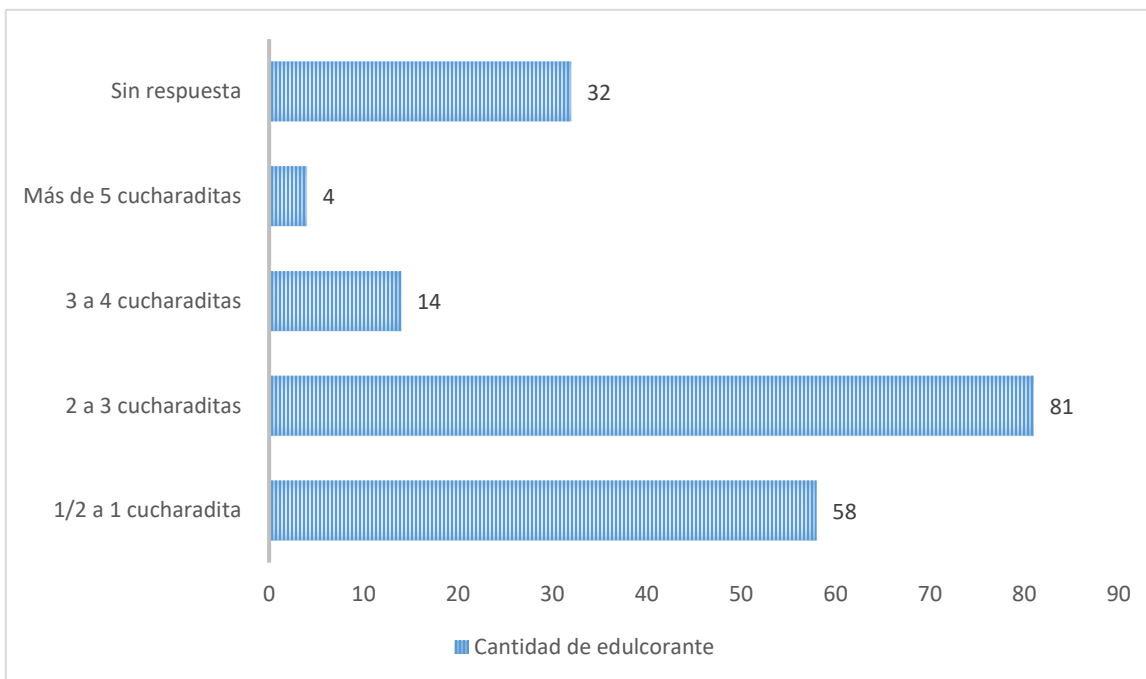


Figura 11. Tipos de edulcorante que utiliza la población para dar sabor a sus bebidas, febrero 2018

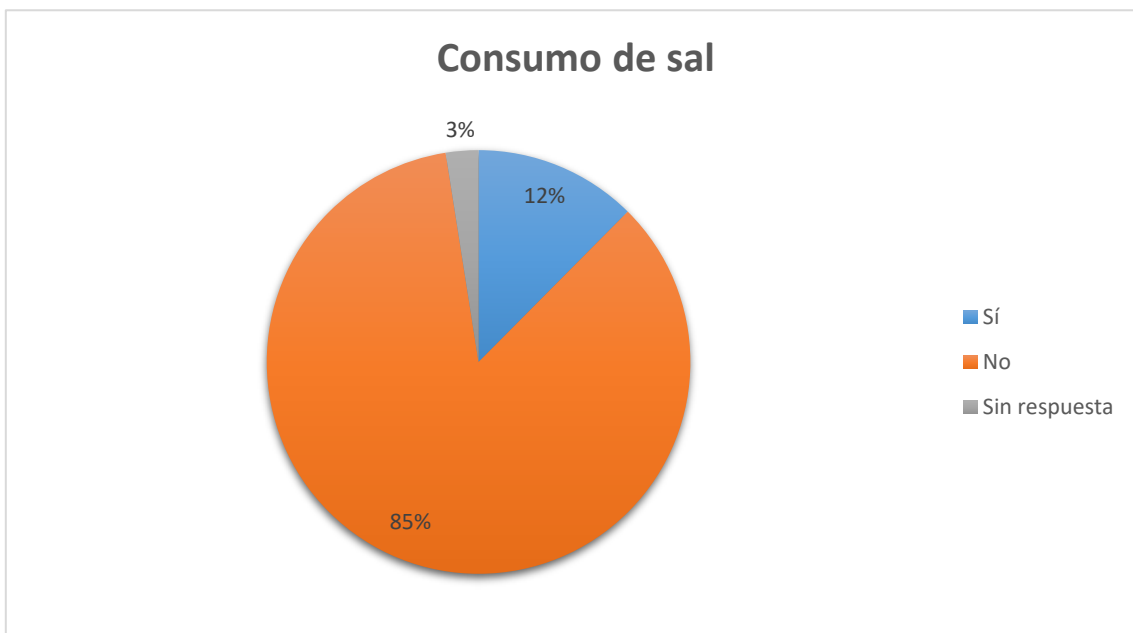
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 12. Cantidad de edulcorante utilizada para endulzar las bebidas en la población del IC del ICE, febrero 2018



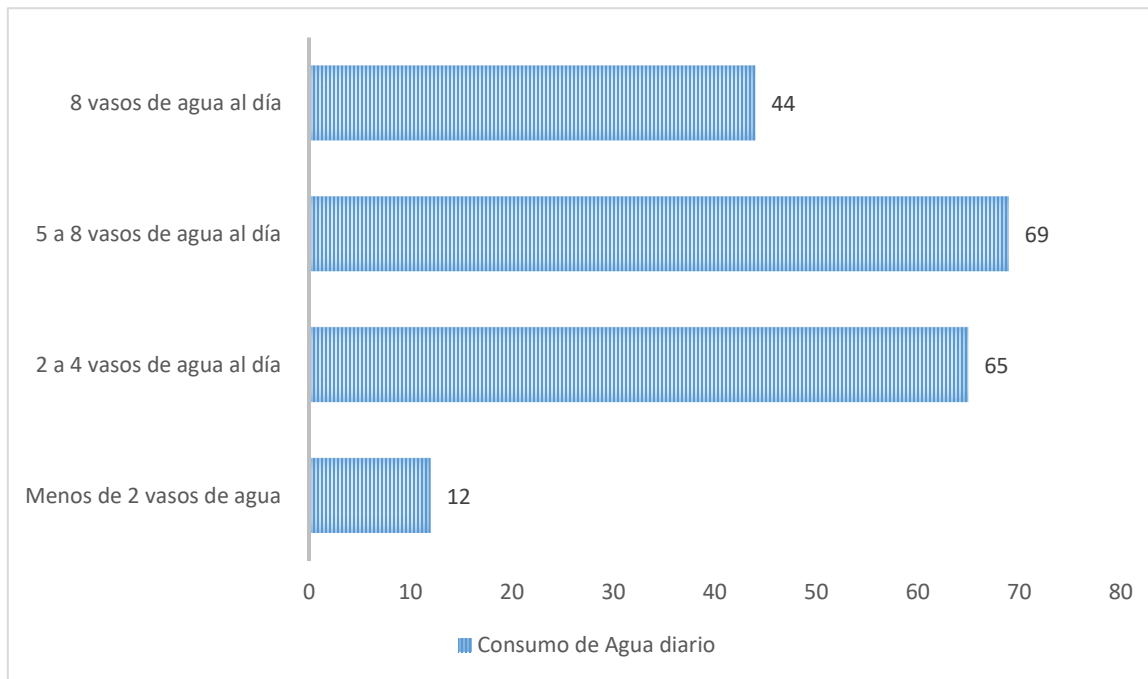
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 13. Adición de sal a la comida ya preparada en el personal del IC del ICE, febrero 2018



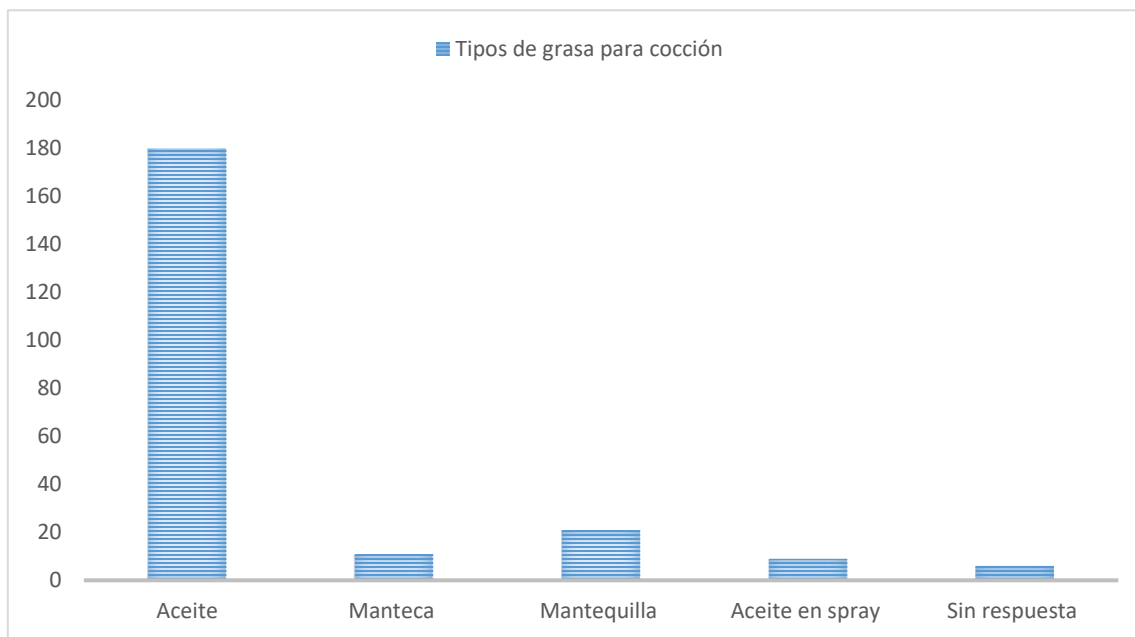
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 14. Cantidad de agua consumida por el personal del IC del ICE, febrero 2018



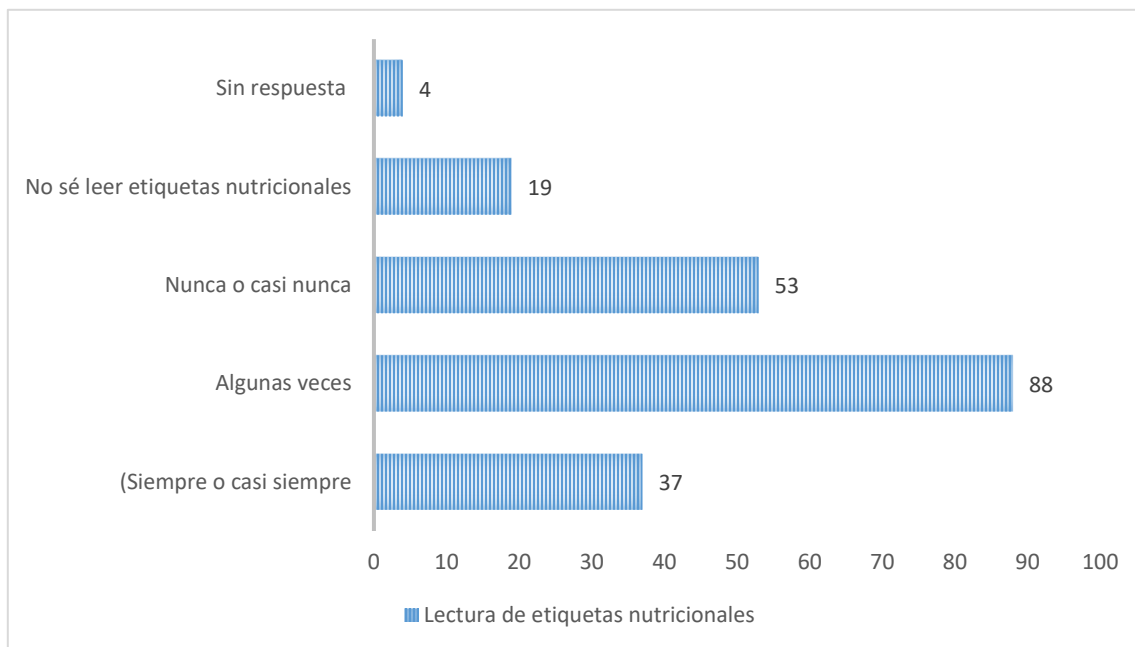
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 15. Tipos de grasas utilizadas para la cocción de los alimentos del IC del ICE, febrero del 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 16. Frecuencia de lectura de etiquetas nutricionales en la población del IC del ICE, febrero 2018



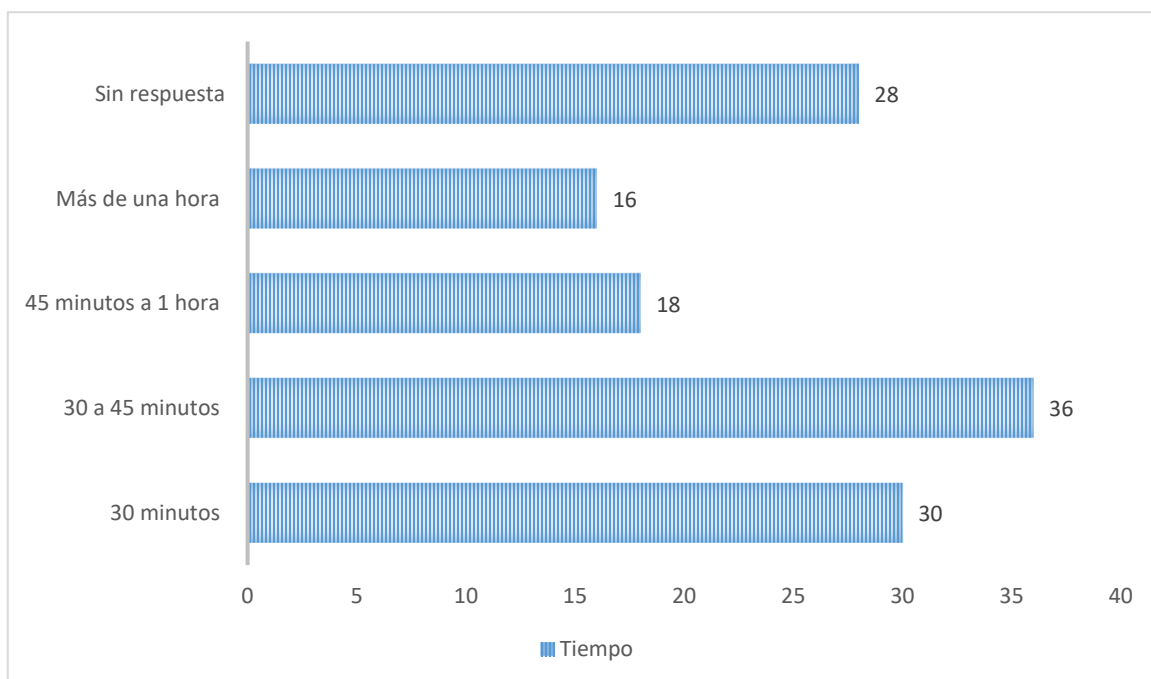
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 17. Realización de actividad física en la población del IC del ICE, febrero 2018



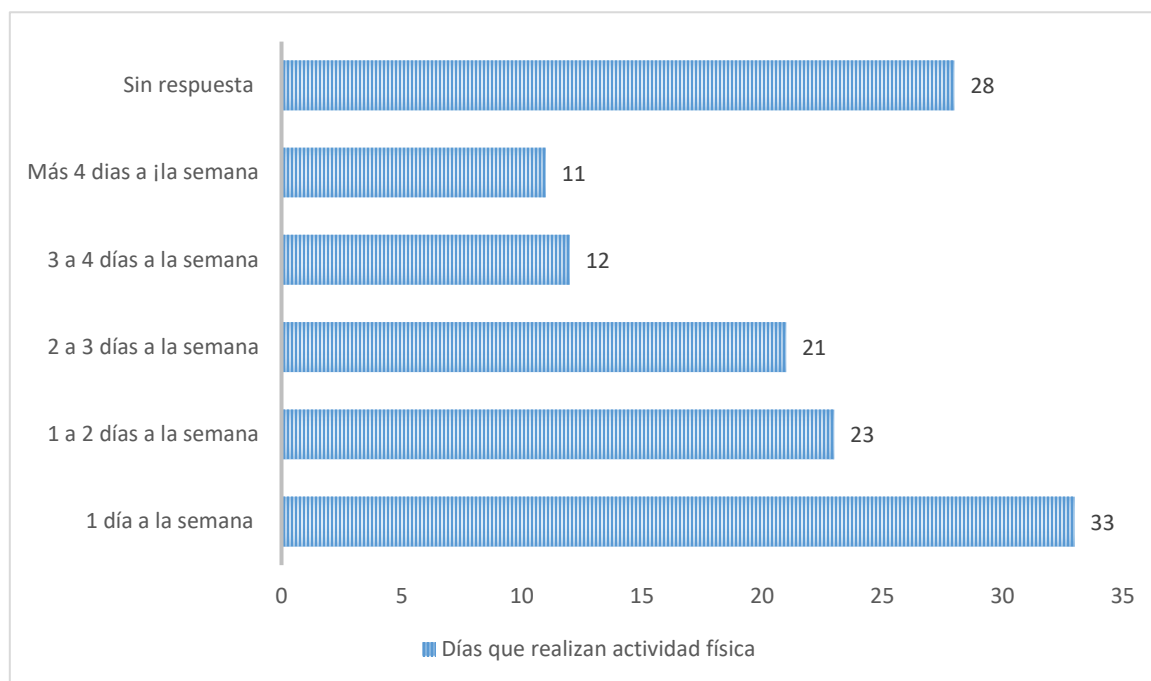
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 18. Tiempos de realización de actividad física en la población del IC del ICE, febrero 2018



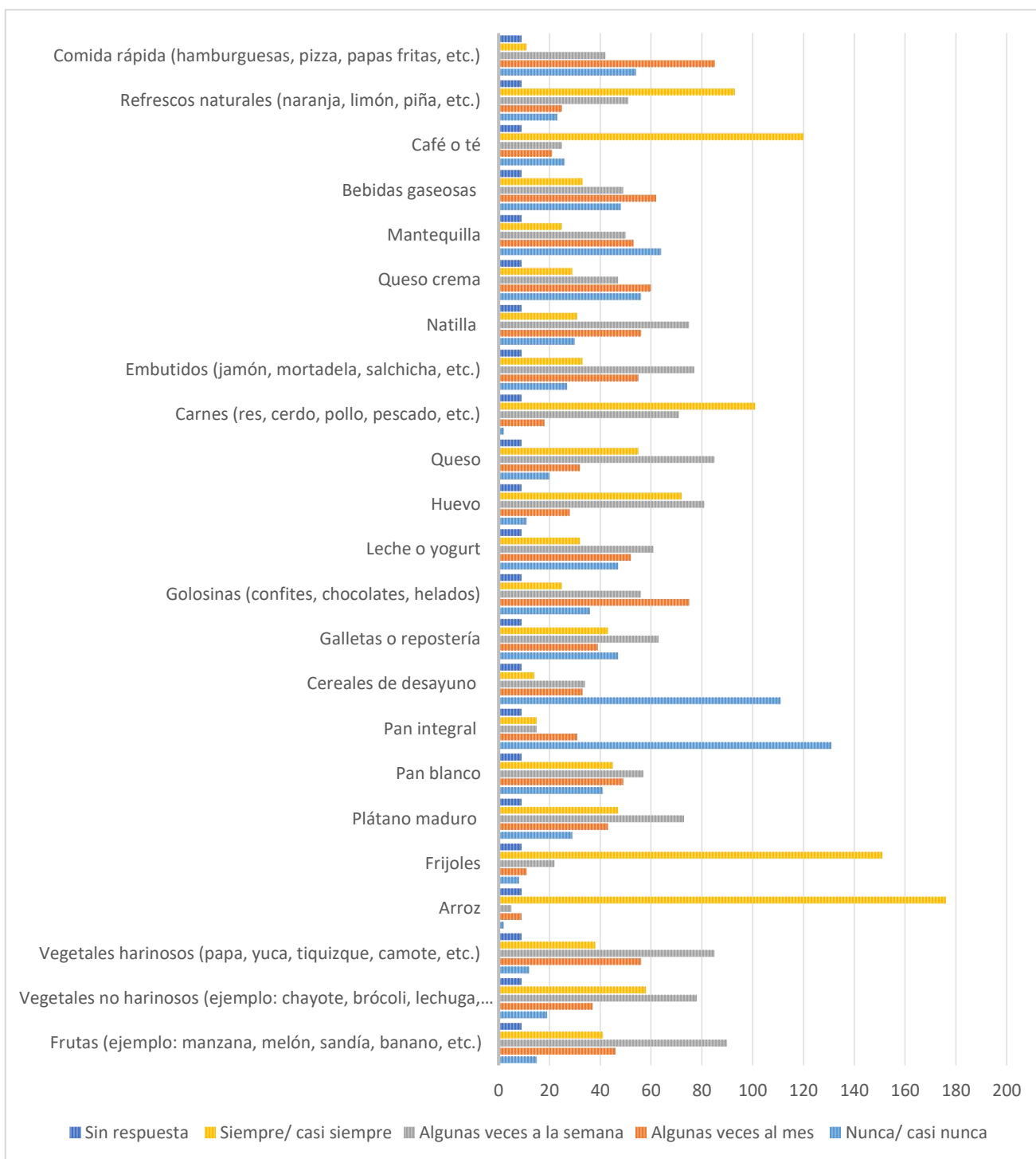
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 19. Cantidad de días semanales que la población del IC del ICE realiza actividad física, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 20. Frecuencia de consumo de alimentos en el personal del IC del ICE, febrero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

6.6 ANEXO 6: GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO

Figura 21. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

 MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público			
FECHA		Nº Consecutivo	
Nombre del establecimiento			
Motivo de la Inspección			
Verificación <input type="checkbox"/>		Seguimiento <input type="checkbox"/>	Denuncia <input type="checkbox"/>
Otro <input type="checkbox"/>			
Iº de PSF		Vigencia	Código CIJU
Razón Social		Cédula Jurídica	
Representante legal		Cédula	
Lugar de Notificaciones		Fax:	Correo:
Iº de empleados:			
Tipo de establecimiento:		Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/>
		Ventana <input type="checkbox"/>	Otros <input type="checkbox"/>
Nombre de la Autoridad Sanitaria			
IARS		DRRS	
Representante de la empresa que atiende la visita			
Observaciones			
Firma de la Autoridad Sanitaria		Firma del representante de la empresa	

INSTRUCCIONES

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

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

1. Aplicar la Guía al establecimiento.

2. 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.

3. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ART	ITEM	CAL
B1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada. El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	2 1
Piso Art. 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones. Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar. Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua. Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1 1 1 1
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, liso, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas. Deben estar en buen estado de conservación e higiene. Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección. Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad.	1 1 1 1
Cielo Raso Art. 14	Están contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza. La altura mínima entre el cielo raso y piso es de 2.50m. Están provistos de protección contra insectos u otros animales. El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento.	1 1 1 1
Ventanas Art. 19	Se mantienen limpias.	1
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos. Cuentan con cierre automático o el sistema de vidrio (cuando aplique).	1 1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux. Altera los colores de los alimentos. Las fuentes luminicas se encuentran con protectores.	1 1 1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente. Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina.	1 1
Equipos cocción Art. 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficientemente vapores generados.	1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección. Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera.	1 1 1
Tablas de piso Art. 24	Las tablas de piso son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene. Las tablas deben estar identificadas según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	1 2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción. El sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura. Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	2 2 1
Fregaderos o pias Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpios e higiene. Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso. Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1 1 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. Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos. Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1 1 1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia. La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad. Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente. Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso.	1 1 1 1
B3	OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes según lo establecido en el reglamento.	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento.	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas. La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día. Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado. Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de grasas y aceites (anexo 1).	1 1 1 1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato. Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados.	2 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. 36	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
	RESULTADO	Puntos obtenidos	
C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM	CAL	
C1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Placa Art. 39	Construidas de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpias y desinfectadas	1	
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
Cielo Raso Art. 38	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre placas y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Puertas Art. 40	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1	
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes luminosas se encuentran con protectores.	1	
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	
Productos perecederos Art. 43 y salsas de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados	2	
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	
	RESULTADO	Puntos obtenidos	
D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO		
ART	ITEM	CAL	
Programa de higiene y desinfección Art. 60	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	2	
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
Plagas y animales Art. 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa, está autorizada por la MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
Servicios sanitarios Art. 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papelería)	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 vs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	

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

E SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		
ART	ITEM	CAL
Art. 4 camé manipulador	El personal cuenta con el camé de manipulador de alimentos vigente	1
Salud del personal Art 57	Se observe al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2
	El personal encargado de caja que manipule dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1
RESULTADO		Puntos obtenidos

F ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		
ART	ITEM	CAL
Materiales de construcción y distribución Art. 46 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
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frío, roalizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 507 C	2
	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilizan utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1
RESULTADO		Puntos obtenidos

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

Art 55	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1
RESULTADO		Puntos obtenidos
H	SERVICIO DE CATERING	
ART	ITEM	CAL
Transporte para servicio de catering Art 55	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	1
	Cuentan con cerradura o cierre de forma que impiden 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 mandateria se transportan debidamente protegidos de posibles contaminantes.	1
RESULTADO		Puntos obtenidos

6.7 ANEXO 7: FOTOS TOMADAS AL SERVICIO DE ALIMENTOS DE CEBADILLA, UBICADO EN TURRUCARES DE ALAJUELA

Figura 22. Fotografías de la cocina de Cebadilla, ubicado en Turrucares de Alajuela



Fuente: Aguilar, 2018

6.8 ANEXO 8: FOTOS TOMADAS AL SERVICIO DE ALIMENTOS DEL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II

Figura 23. Fotografías de la cocina del Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II



Fuente:
Aguilar, 2018



6.9 ANEXO 9: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CURUBANDÉ, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Evaluación de cocinas satélites

Practicante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Proyecto / Cocina Satélite	<u>Proyecto geotérmico las Pailas Unidad II / Cocina satélite campamento de Curubandé</u>	
Nombre y firma del encargado	<u>Yessendry Duarte Murillo</u>	
Fecha 16/01/18	Hora de inicio: 9:39 a. m.	Hora de finalización: 10: 16 a. m.

Condiciones Físicas y sanitarias generales de las instalaciones

		Ítems a evaluar	Cumple	No cumple	No aplica	Observaciones
Ubicación Art. 5	1.	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.	X			
Alrededores	2.	Limpios, libres de	X			

Art. 6		basura o equipo en desuso				
	3.	Libres de aguas estancadas	X			
	4.	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	X			
	5.	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	X			
	6.	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	X			
Edificaciones Art. 7	7.	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	X			
	8.	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	X			
Distribución de las áreas	9.	Según corresponda, cuenta con las áreas	X			

Art. 8-9		claramente definidas de: almacenamiento y conservación, preparación, consumo, servicios sanitarios				
	10.	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	X			
Instalaciones de gas Art 11	11.	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	X			
	12.	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	X			
	13.	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	X			
	14.	Cuentan con una		X		Bitácoras al igual que

		bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.				cocina central no son manejadas por Yessendry Duarte
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	15.	Disposición de agua potable siempre	X			
	16.	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	X			
	17.	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con estos	X			Olger Blanco y Yessendry Duarte llevan el control en Pailas I
Instalaciones Eléctricas Art. 12	18.	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantienen en buenas condiciones de funcionamiento.	X			
	19.	Cuenta con caja de Becker en buen estado de funcionamiento	X			
	20.	El cableado eléctrico se encuentra entubado	X			

	21.	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	X			
Piso Art 16	22.	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	X			
	23.	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	X			
	24.	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	X			
Paredes Art. 13	25.	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	X			
	26.	Deben estar en buen estado de conservación e higiene		X		Es importante pintar y rellenar grietas. Lavarlas más seguido.
Cielo Raso Art. 14	27.	Debe ser de construcción sólida,	X			

		tener un diseño que impida la acumulación de suciedad				
	28.	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	X			Del mismo modo se deben cambiar las láminas aislantes que están dañadas.
Ventanas Art. 19	29.	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	X			
	30.	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	X			
	31.	Se mantienen limpias	X			
Puertas Art. 20	32.	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	X			
Iluminación Art. 21	33.	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	X			

Equipo y utensilios

Características del Equipo Art. 23	34.	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de	X			
------------------------------------	-----	--	---	--	--	--

		fácil limpieza y desinfección				
	35.	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	X			
	36.	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera		X		Es importante cambiar el organizado aéreo de madera que sostiene los cucharones industriales.
Fregaderos o pilas Art. 26	37.	Los fregaderos se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	X			
	38.	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	X			
	39.	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio	X			
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	40.	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.	X			
	41.	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	X			
	42.	Los equipos y utensilios se	X			

		encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.				
Tablas de picar Art. 24	43.	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	X			
	44.	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.	X			

Operaciones de preparación de los alimentos

Cocción Art. 32	45.	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento	X			
Recalentamiento de comidas Art. 34	46.	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el	X			

		centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato				
--	--	---	--	--	--	--

Medidas de saneamiento

Programa de higiene y desinfección Art 60	47.	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	X			Ya se realizó, pero se debe implementar mediante una reunión de 5 minutos
	48.	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	X			
	49.	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	X			
Plagas y animales Art. 61	50.	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 el MS	X			

	51.	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	X			
	52.	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	X			
	53.	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	X			
	54.	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	X			
Servicios Sanitarios Art. 62	55.	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	x			
	56.	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto	X			

		del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación de papeles)				
	57.	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	X			
De los residuos sólidos y líquidos Art. 63	58.	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	X			
	59.	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	X			
	60.	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.	X			
	61.	Se cuenta con trampas de grasas y aceites y se	X			

		mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene				
	62.	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.	X			

Salud e higiene del personal

Carné de manipulador Art. 4	63.	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	X			
Higiene y hábitos de personal Art. 58	64.	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	X			

		preparación de alimentos.				
	65.	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	X			
Vestimenta Art. 59	66.	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	X			
	67.	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	X			

Área de consumo (comedor)

Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 48	68.	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	X			
	69.	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	X			
	70.	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene		X		Es importante la limpieza profunda de las instalaciones, pintar y rellenar las grietas

Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	71.	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 57 C	X			
	72.	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	X			
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	73.	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	X			
Servicio de comidas Art. 52	74.	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	X			
	75.	Los operarios manipulan los utensilios correctamente en el momento de servir los alimentos	X			
Hielo 53	76.	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	X			
	77.	El hielo se manipula con	X			

		pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.				
--	--	---	--	--	--	--

Servicio de transporte

Transporte para servicio de catering Art. 55	78.	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	X			
	79.	Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos	X			
	80.	Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C	X			
	81.	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	X			

Puntos Obtenidos: 77

Puntos a corregir: 4

Fuente: Ministerio de Salud. Guía de Evaluación de servicios de alimentación al público. Dirección de área rectora de salud.

**6.10 ANEXO 10: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN
REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CURUBANDÉ,
PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS
UNIDAD II**

Figura 24. Fotografías tomadas en el comedor de Curubandé, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, plantillas de gas, bodega de alimentos, área de comedor, y láminas aislantes dañadas con solicitud a cambiar



Fuente: Aguilar, 2018

6.11 ANEXO 11: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE PAILAS II AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Evaluación de cocinas satélites

Practicante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Proyecto / Cocina Satélite	<u>Cocina de Pailas II</u>	
Nombre y firma del encargado	<u>Yessendry Duarte M</u>	
Fecha 16/01/18	Hora de inicio: 10:46 a. m.	Hora de finalización: 11:30 a. m.

Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

		Ítems a evaluar	Cumple	No cumple	No aplica	Observaciones
Ubicación Art. 5	1	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.	X			
Alrededores Art. 6	2	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	x			
	3	Libres de aguas estancadas	X			
	4	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	X			

	5	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	X			
	6	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	X			
Edificaciones Art. 7	7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	X			
	8	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	X			
Distribución de las áreas Art. 8-9	9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, preparación, consumo, servicios sanitarios	X			
	1	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	x			
Instalaciones de gas Art 11	1	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de	X			

		funcionamiento (sin fugas)				
	1.	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	X			
	1.	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	X			
	1.	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.		X		Se debe realizar la solicitud, al igual que las otras cocinas.
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	1.	Disposición de agua potable siempre	X			
	1.	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	X			
	1.	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con estos			X	No existe tanque, el agua es clorada.
Instalaciones Eléctricas Art. 12	1.	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en	X			

		buenas condiciones de funcionamiento.				
	1	Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	X			
	2	El cableado eléctrico se encuentra entubado	X			
	2	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	X			
Piso Art 16	2	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	X			
	2	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	X			
	2	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	X			
Paredes Art. 13	2	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	X			
	2	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	X			

Cielo Raso Art. 14	2	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	X			
	2	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	X			
Ventanas Art. 19	2	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.			X	
	3	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento			X	
	3	Se mantienen limpias			X	
Puertas Art. 20	3	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	X			
Iluminación Art. 21	3	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	X			

Equipo y utensilios

Características del Equipo Art. 23	3	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos son de fácil limpieza y desinfección	X			
	3	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	X			

	3	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	X			
Fregaderos o pilas Art. 26	3	Los fregaderos se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	X			
	3	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	X			
	3	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio	X			
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	4	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.		X		La vajilla nunca debe tocar el piso, sin embargo, se encontraron cajas con vajilla en el suelo. Es importante la colocación de ya sea sobre otra caja o en un sitio donde no tenga contacto con el piso.
	4	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	X			
	4	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	X			
Tablas de picar Art. 24	4	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen	X			

		en buen estado de conservación e higiene				
	4	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.	X			

Operaciones de preparación de los alimentos

Cocción Art. 32	4	El personal responsable de la preparación la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento	X			
Recalentamiento de comidas Art. 34	4	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			X	Únicamente utilizan la cocina para calentar agua para el café.

Medidas de saneamiento

Programa de higiene y desinfección	4	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de		x		Ya se realizó el plan de limpieza y desinfección, mas se entregará durante el mes de enero en reunión de
------------------------------------	---	---	--	---	--	--

Art 60		limpieza y desinfección				5 minutos.
	4	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	X			
	4	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	X			
Plagas y animales Art. 61	5	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	X			
	5	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	X			
	5	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	X			
	5	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	X			
	5	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos			X	

Servicios Sanitarios Art. 62	5	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.		X		Se encuentran dentro de la zona de la cocina, pero en esta cocina no se preparan alimentos, únicamente se sirven y el servicio sanitario no se ubica cerca de esta área.
	5	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)	X			
	5	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	X			.
De los residuos sólidos y líquidos Art. 63	5	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	X			
	5	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	X			

	6	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.	X			
	6	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene			X	En estas instalaciones no se lavan instrumentos, ni se realiza cocción de alimentos.
	6	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.	X			

Salud e higiene del personal

Carné de manipulador Art. 4	6	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	X			
Higiene y hábitos de personal Art. 58	6	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	X			

		fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.				
	6	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	X			
Vestimenta Art. 59	6	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	X			
	6	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	X			

Área de consumo (comedor)

Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 48	6	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	X			
	6	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	X			
	7	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene			X	Al ser un comedor abierto la guía debe adecuarse al mismo. Es importante cuidar la inocuidad alimentaria lo máximo

						posible debido a que el área de comedor es abierta.
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	7	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 57 C	X			
	7	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	X			
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	7	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	X			
Servicio de comidas Art. 52	7	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	X			
	7	Los operarios manipulan los utensilios correctamente en el momento de servir los alimentos	X			
Hielo 53	7	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	X			
	7	El hielo se manipula con pinzas	X			

		y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.				
--	--	--	--	--	--	--

Servicio de transporte

Transporte para servicio de catering Art. 55	7	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	X			
	7	Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos	X			
	8	Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C	X			
	8	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	X			

Puntos Obtenidos: 76

Puntos a corregir: 5

Fuente: Ministerio de Salud. Guía de Evaluación de servicios de alimentación al público. Dirección de área rectora de salud

6.12 ANEXO 12: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE PAILAS II, PERTENECIENTE AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II

Figura 25. Fotografías tomadas en el comedor de Pailas II, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, barra de autoservicio vista desde afuera, barra de servicio desde adentro, bodega, y área de comedor



Fuente: Aguilar, 2018

6.13 ANEXO 13: RESULTADOS DE LA SUPERVISIÓN REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE DE CENTRO DE SERVICIOS RECURSOS GEOTÉRMICOS MIRAVALLES AL PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Evaluación de cocinas satélites

Practicante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Proyecto / Cocina Satélite	<u>Cocina de Guayabo (Centro de servicios Recursos Geotérmicos Miravalles)</u>	
Nombre y firma del encargado	<u>Yessendry Duarte M</u>	
Fecha 17/01/18	Hora de inicio: 2:30 p. m.	Hora de finalización: 3:32 p. m.

Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

		Ítems a evaluar	Cumple	No cumple	No aplica	Observaciones
Ubicación Art. 5	1.	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.	X			
Alrededores Art. 6	2.	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	x			Se observan muchas hojas secas en los

						alrededores de las instalaciones, mas la inspección se realiza el día de entrada después de una semana libre, por lo que este tiempo no se les estuvo dando mantenimiento y se iniciaba con la limpieza esa semanaa.
	3.	Libres de aguas estancadas	X			
	4.	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	X			
	5.	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	X			
	6.	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.		X		Se encuentran con hojas secas, mas se aclara que la inspección se realiza el día de entrada después de una semana libre. La limpieza de instalaciones y

						alrededores inicia esa semana.
Edificaciones Art. 7	7.	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	X			
	8.	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	X			
Distribución de las áreas Art. 8-9	9.	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	X			
	10	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	x			Se distribuyen alimentos para personal de campo y fila, abarcando un aproximado de 300 a 320 personas.
Instalaciones de gas Art 11	11	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)			X	
	12	Los cilindros se			X	

		encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente				
	13	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.			X	
	14	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.			X	
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	15	Disposición de agua potable siempre	X			
	16	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	X			
	17	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con estos	x			El registro es llevado por Recursos. Se encarga DAVI (ICE Privado)
Instalaciones Eléctricas Art.	18	El cableado eléctrico, tomacorrientes,	X			DAVI es el encargado de la parte eléctrica de

12		interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.				las instalaciones.
	19	Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	X			
	20	El cableado eléctrico se encuentra entubado	X			
	21	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	X			
Piso Art 16	22	Deben estar construidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	X			
	23	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	X			
	24	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	X			

Paredes Art. 13	25	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	X			
	26	Deben estar en buen estado de conservación e higiene		X		Deben realizar limpieza general de las instalaciones, para vigilar la acumulación de polvo y partículas en las grietas y paredes.
Cielo Raso Art. 14	27	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	X			
	28	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza		X		Es importante realizar la solicitud del cambio de láminas dañadas en el cielo raso.
Ventanas Art. 19	29	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	X			
	30	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	X			
	31	Se mantienen limpias	X			
Puertas Art. 20	32	Son de material liso e	X			

		impermeable y ajustadas a sus marcos				
Iluminación Art. 21	33	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	X			

Equipo y utensilios

Características del Equipo Art. 23	3	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	X			
	3	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	X			
	3	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	X			
Fregaderos o pilas Art. 26	3	Los fregaderos se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	X			
	3	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	X			
	3	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio	X			Se atiende un aproximado de 170-180 personas en almuerzo y 30-40 personas en la cena.
Almacenamiento de equipo y	4	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una		X		Deben colocar toda la vajilla boca abajo, según lo

utensilios Art. 27		superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.				estipula el Ministerio de Salud. Aun así, están colocados en lugares cerrados y no tienen contacto con el piso.
	4	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	X			
	4	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	X			
Tablas de picar Art. 24	4	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	X			
	4	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.	X			

Operaciones de preparación de los alimentos

Cocción Art. 32	4	El personal responsable de la preparación la preparación de	X			
-----------------	---	---	---	--	--	--

		alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento				
Recalentamiento de comidas Art. 34	4	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	X			

Medidas de saneamiento

Programa de higiene y desinfección Art 60	4	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección		x		Ya se realizó el plan de limpieza y desinfección, mas se entregará durante el mes de enero en reunión de 5 minutos.
	4	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	X			Se lleva el control al día de la limpieza de las áreas.
	4	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	X			
Plagas y animales Art. 61	5	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		X		

		por le MS				
	5	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas		X		Es importante que el servicio de nutrición lleve el control de plagas. Aunque estos controles los maneja Recursos Geotérmicos Miravalles.
	5	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.		X		
	5	Se toman las debidas provisiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	X			
	5	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos			X	
Servicios Sanitarios Art. 62	5	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	X			
	5	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático	X			

		de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)				
	5	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene		x		Los servicios sanitarios operan correctamente, pero existen malos olores en el orinal, por lo que se recomienda un estricto control de la limpieza del mismo.
De los residuos sólidos y líquidos Art. 63	5	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	X			
	5	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	X			El tratamiento de los residuos lo maneja Recursos Geotérmicos Miravalles.
	6	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para	X			

		impedir el ingreso de roedores.				
	6	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene	X			En estas instalaciones no se lavan instrumentos, ni se realiza cocción de alimentos.
	6	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.	X			

Salud e higiene del personal

Carné de manipulador Art. 4	6	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	X			
Higiene y hábitos de personal Art. 58	6	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.	X			
	6	Se aplica correctamente el	X			

		procedimiento establecido para el lavado de manos				
Vestimenta Art. 59	6	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	X			
	6	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	X			

Área de consumo (comedor)

Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 48	6	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	X			
	6	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	X			
	7	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	X			
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	7	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 57 C	X			
	7	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida	X			

		cuenta con su propio utensilio para servir				
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	7	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	X			
Servicio de comidas Art. 52	7	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	X			
	7	Los operarios manipulan los utensilios correctamente en el momento de servir los alimentos	X			
Hielo 53	7	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	X			
	7	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	X			

Servicio de transporte

Transporte para servicio de catering Art. 55	7	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	X			
	7	Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos	X			

	8	Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C	X			
	8	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	X			

Puntos Obtenidos: 73

Puntos a corregir: 8

Fuente: Ministerio de Salud. Guía de Evaluación de servicios de alimentación al público. Dirección de área rectora de salud.

**6.14 ANEXO 14: FOTOS TOMADAS DE LA SUPERVISIÓN
REALIZADA A LA COCINA SATÉLITE CENTRO DE SERVICIOS
RECURSOS GEOTÉRMICOS MIRAVALLES, PERTENECIENTE AL
PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS UNIDAD II**

Figura 26. Fotografías tomadas en el comedor de satélite Centro de servicios Recursos Geotérmicos Miravalles, perteneciente al Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II, bodega de alimentos, área de limpieza y lavado de los instrumentos, y área de cocina



Fuente: Aguilar, 2018

6.15 ANEXO 15: ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Pasante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

Universidad Hispanoamericana

Instrumento de diagnóstico: Conocimiento en manipulación de Alimentos

Fecha: _____

1. Al realizar un proceso de preparación con un único alimento se debe tomar en cuenta que:
 - () Se debe lavar las manos constantemente parando las actividades, aunque sea un mismo alimento.
 - () No es necesario lavarse las manos ya que es un mismo producto.
 - () Se debe lavar las manos solo si se va a cambiar de tarea.

2. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como:
 - () Una enfermedad transmitida por otra persona.
 - () Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado.
 - () Una enfermedad sin cura.

3. Al utilizar guantes se debe tomar en cuenta que:
- No es necesario lavarse las manos ya que va a colocar los guantes
 - Lavar las manos antes de colocar los guantes
 - Ya que utiliza guantes puede utilizar anillos
4. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe de:
- Recalentar antes de guardar.
 - Congelar para que no se descomponga.
 - Desechar ya que tiene suficientes microorganismos como para enfermar a quien lo consuma.
5. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:
- Colocar una curita y seguir trabajando.
 - Avisar a su jefe que le asigne otro puesto, sin manipular alimentos.
 - Tomarse un medicamento o colocar una curita
6. Es prohibido fumar, comer, beber, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:
- Se elaboran ensaladas.
 - Se manipulan productos lácteos.
 - Cualquier establecimiento donde se manipulen alimentos.

7. Lea la siguiente información:

1. Séquese las manos con toalla de papel desechable.
2. Enjuáguese hasta eliminar todo el jabón
3. Colóquese suficiente jabón en las manos
4. Cierre la llave del tubo con una toalla de papel
5. Colóquese alcohol en gel para desinfectar las manos
6. Restriéguese bien durante 20 segundos
7. Humedézcase las manos con agua

De acuerdo con el orden de los pasos para lavarse las manos, la afirmación correcta es:

- 1,2,3,4,5,6,7
- 7,3,6,2,1,4,5
- 3,6,7,2,1,4,5
- 5,2,4,6,7,1,3

8. Los alrededores de un establecimiento de alimentos:

- Pueden tener zacate alto porque es natural.
- Deben estar libres de maleza y polvo, así como de equipos de desuso.
- No nos puede preocupar, lo que importa es el interior del establecimiento.

9. Las uniones entre los pisos y paredes deber ser redondeados para:

- Para que las personas no se resbalen.
- Evita acumulación del polvo y facilita la limpieza.
- Para no lavarse a menudo.

10. Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:

- Entre 0 a 5
- Entre 65 a 100
- Entre 5 a 60

11. Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo es:

- Dejar a temperatura ambiente hasta que este se descongele
- Poner en un recipiente con agua tibia para descongelar más rápido
- Colocarlo en el refrigerador hasta que este se descongele

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

Columna A (Colores de tablas de picar)

Azul

Amarilla

Café

Blanca

Roja

Verde

Columna B (Alimentos)

Carne Roja

Alimentos cocidos

Frutas y vegetales

Pescados y mariscos

Pastas, quesos y pan

Carnes blancas, pollo, pavo.

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

- Colocar un rotulo indicando qué alimento es y fecha de ingreso
- No es necesario rotular, todos deben saber qué alimento es
- Estos productos no deben congelarse

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

- Fresca, seca y ventilada
- Seca, húmeda y cerrada
- En el refrigerador

Puesto: _____

Edad: <20 años 40-49 años

20-29 años 50-59 años

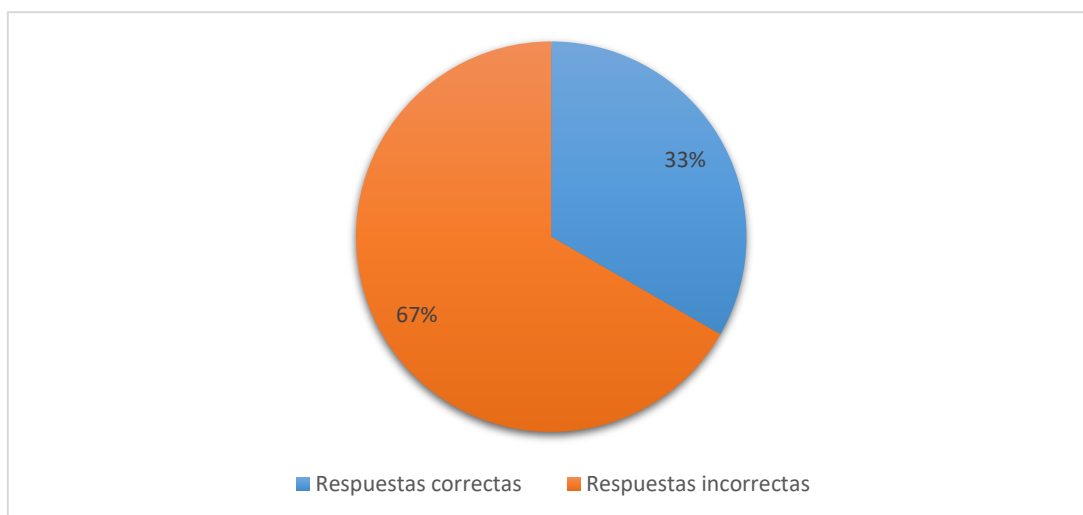
30- 39 años > 60 años

Sexo: Femenino Masculino

¡Gracias por su colaboración!

6.16 ANEXO 16: GRÁFICOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL COMEDOR DE CEBADILLA, TURRUCARES ALAJUELA

Figura 27. Proceso de preparación de los alimentos de la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente al comedor de Cebadilla en Turrucares de Alajuela, octubre 2018



Fuente: Aguilar, 2018

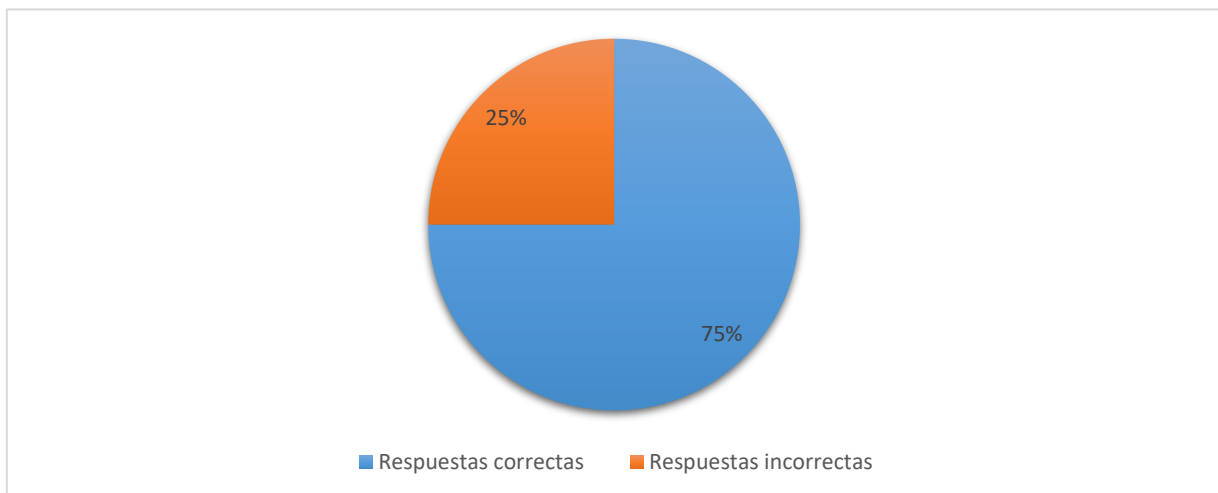
Figura 28. Conocimiento de la importancia sobre las uniones redondeadas de los pisos y paredes en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente al comedor de Cebadilla en Turrucare de Alajuela



Fuente: Aguilar, 2018

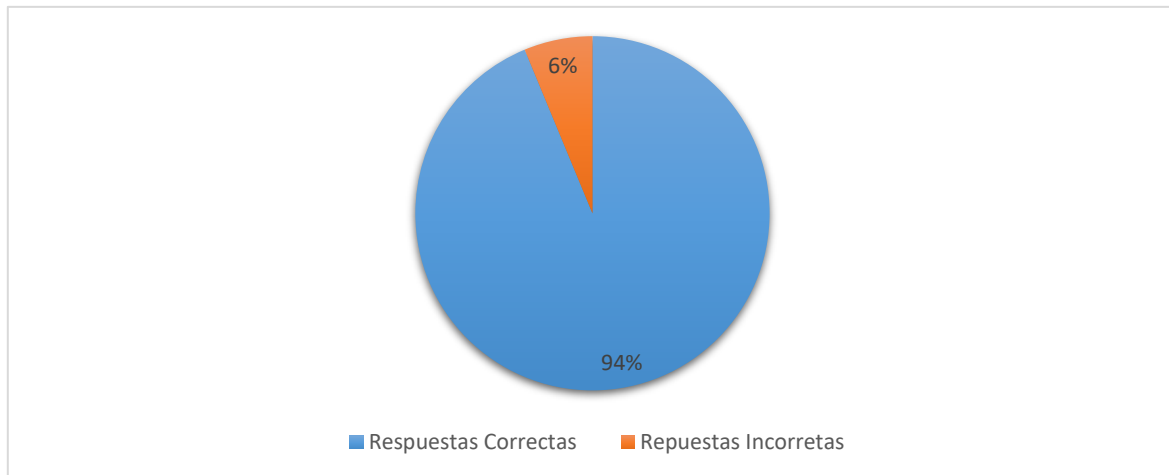
6.17 ANEXO 17: GRÁFICOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL COMEDOR CENTRAL DEL PROYECTO GEOTÉRMICO LA PAILAS UNIDAD II

Figura 29. Proceso de preparación de los alimentos de la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018



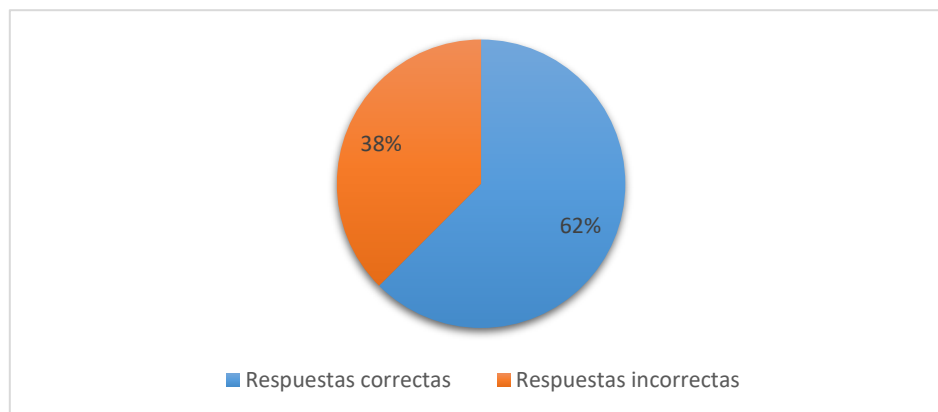
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 30. Conocimiento sobre la importancia del manejo de las temperaturas en los alimentos en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018



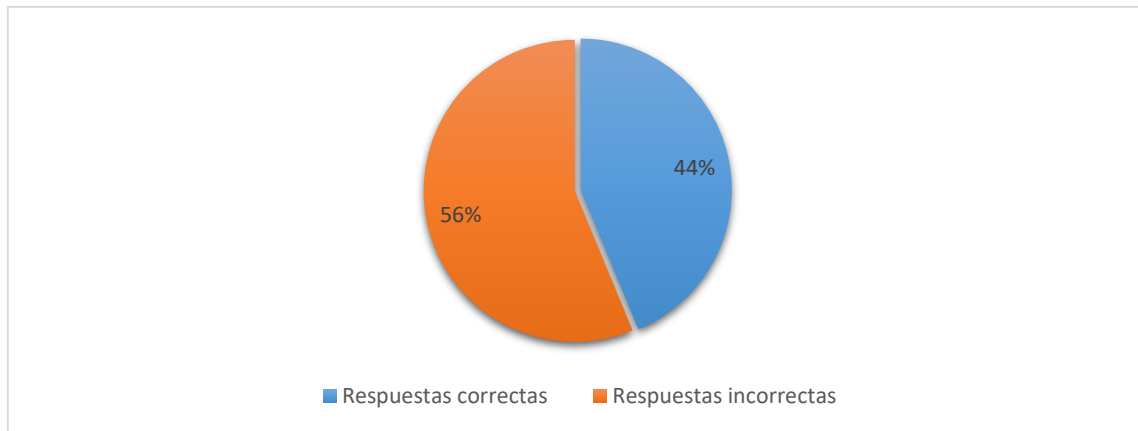
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 31. Conocimiento del correcto lavado de manos en la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018



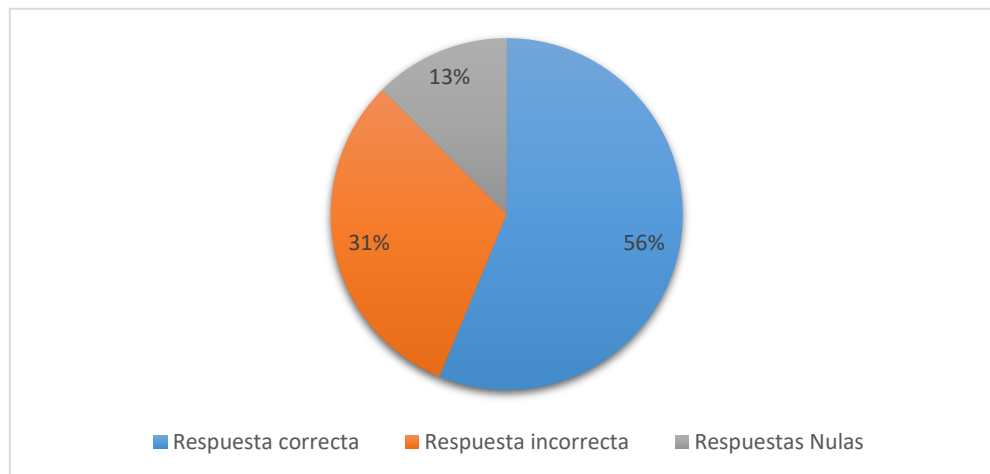
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 32. Conocimiento sobre las temperaturas de riesgo para el crecimiento de bacterias la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018



Fuente: Aguilar, 2018

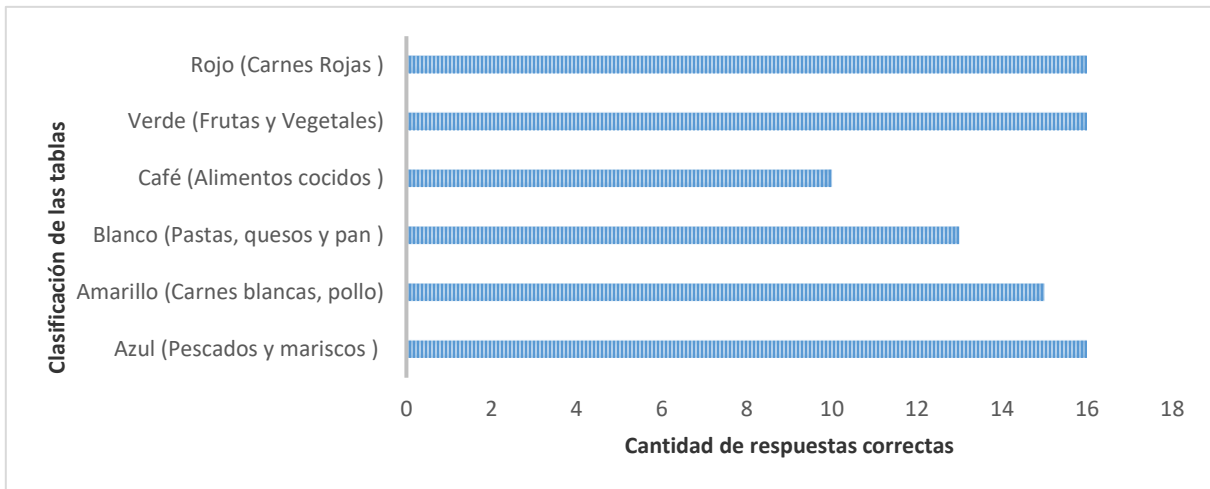
Figura 33. Resultados sobre la descongelación correcta de los alimentos la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 34. Resultados sobre la descongelación correcta de los alimentos la encuesta aplicada al personal de cocina perteneciente la cocina central de Pailas I, octubre

2018



Fuente: Aguilar, 2018

6.18 ANEXO 18: INFORMACIÓN ESCRITA UTILIZADA PARA LA CHARLA DE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Pasante de Nutrición: Natasha Aguilar Pineda

INFORMACIÓN TEÓRICA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

Existen tres macronutrientes importantes para el funcionamiento correcto del organismo, los cuales son:

1. **Carbohidratos:** son la principal fuente de energía y constituyen la mayor reserva de energética del cuerpo, aportando 4 calorías por gramo. Estos se encuentran en tres formas: azúcares, almidón y fibra (FAO, 2015). Algunos ejemplos son: arroz, pasta, harina, cereales (trigo, avena, maíz, otros), leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos).
2. **Proteína:** estas proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular. Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. En casos de ayuno extremo, el cuerpo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos por proteínas, para generar energía (FAO, 2015). Estos proporcionan 4 calorías por gramo y se encuentran en alimentos como: pollo, pescado, queso fresco-tierno, carne roja, proteína vegetal como la soya.

3. **Grasas:** se utilizan para la formación de esteroides y hormonas. Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo. La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos (FAO, 2015).

Grasas poco saludables:

Grasa Saturada: queso crema, helado, leche entera, salchicha, salchichón, mantequilla, piel de pollo.

Grasa Trans: bocadillos como galletas, papas tipo chips, productos de repostería preparada con margarina, manteca.

Colesterol: productos lácteos con alto contenido de grasa (leche entera, crema, helados, queso). Yemas de huevo, hígado y órganos internos, carne con alto contenido de grasa.

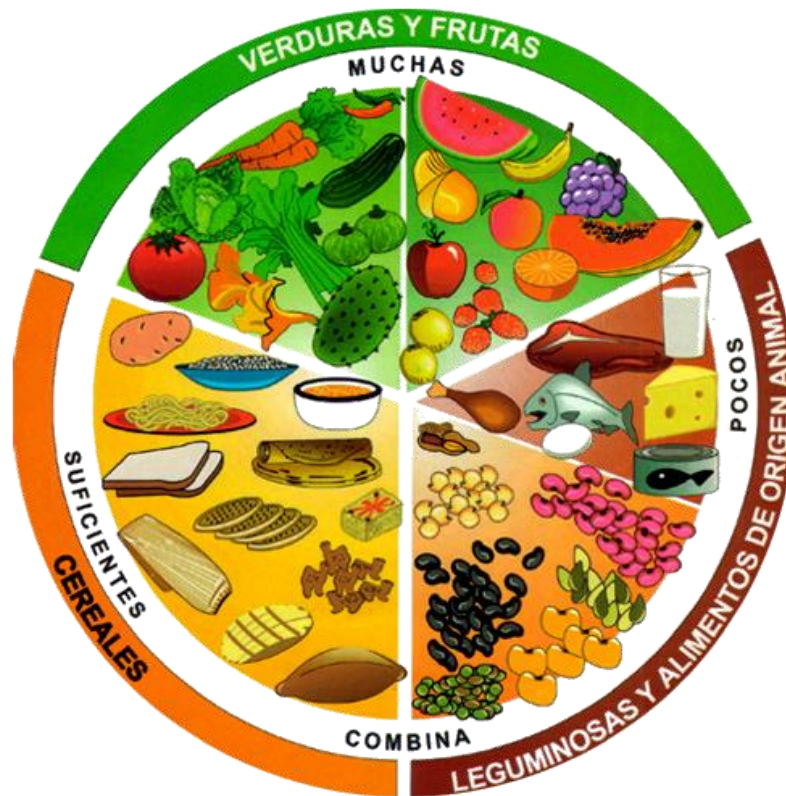
Grasa saludable:

Monoinsaturadas: aguacate, aceite de canola, nueces como almendras, maní.

Poliinsaturada: aceite de girasol, soya o maíz, margarina suave, mayonesa.

Los micronutrientes incluyen minerales y vitaminas. Estos se requieren en cantidades muy pequeñas y son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Además, estos no aportan energía al organismo (FAO, 2015).

Círculo de la alimentación



Etiquetado nutricional

¿Qué es la etiqueta? Información que se me suministra para conocer un producto específico y sus características.

¿Cómo debo leer etiquetas?

1. Ver las listas de ingredientes (conforme el orden en que se describe, así es la cantidad contenida en el producto).
2. Información nutricional:
 1. **Tamaño de la porción:** esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” (FDA, 2015).
 2. **Cantidad de calorías:** las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento (FDA, 2015)
 3. **Porcentaje de valor diario:** esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total (FDA, 2015).

Interpretación porcentual

> 20 % es alto en cualquier nutriente

< 5 % es bajo en cualquier nutriente.

4. **Límite de nutrientes:** comer demasiada grasa en especial grasa saturada y grasas trans, colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiacas, algunos cánceres y la presión arterial alta (FDA, 2015).
5. **Aumente el consumo de estos nutrientes:** es importante aumentar el consumo de fibra, vitamina A, Vitamina C, calcio y potasio. Estos son esenciales para continuar sintiéndose saludable (FDA, 2015).

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

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

Lo que debe saber

- **Contenido de energía:** en la etiqueta de los alimentos la energía aparece en calorías (kcal) o kilojoule (KJ). Los alimentos livianos o *light* contienen el 33 % menos de calorías que el alimento original. Ej.: una porción de yogurt regular de 170 g contiene 246 kcal, mientras que esa misma porción de yogurt liviano contiene 82 Kcal. Esto no significa que su consumo es libre.
- **Carbohidratos:** 1 porción de carbohidrato contiene 15 gramos de carbohidratos.
 - **Azúcar:** 5 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita.

- **Fibra:** una buena fuente de fibra contiene aproximadamente 3 gramos por porción. Si el alimento aparece como fuente o muy alto en fibra debe contener por lo menos 6 gramos de esta.
- **Grasa:** 1 porción de grasa contiene 5 gramos de grasa.
- **Proteína:** 1 porción de proteína contiene 7 gramos de proteína.

- **Grasa reducida:** quiere decir que el alimento o la bebida contiene por lo menos 25 % menos de grasa por porción que el alimento o la bebida corriente comparable.
- **Bajo en grasa:** significa que el alimento o la bebida contiene 3 gramos o menos de grasa por porción.
- **Sin grasa:** significa que el alimento o bebida contiene menos de ½ gramo de porción.
- **Sin grasa trans:** significa que el alimento o la bebida contiene menos de ½ gramo de grasa trans por porción.
- **Light o ligero:** significa que el alimento o la bebida contiene menos de 50 % de grasa por porción o que por lo menos 1/3 menos calorías que el alimento corriente comparable.
- **Reducido en calorías:** quiere decir que el alimento o la bebida contiene por lo menos un 25 % menos calorías por porción que el alimento o bebida corriente comparable.
- **Sin azúcar:** Significa que el alimento o la bebida contiene por lo menos ½ gramo de azúcar por porción.

Plan de alimentación

Porciones alimentarias: se adjunta documento con la lista de porciones o los intercambios de alimentos.

 Porciones y Raciones		
Utiliza tus manos para medir el tamaño de las porciones de los alimentos.		
Alimento	Tamaño de la porción con la mano	Tamaño de la porción en medida casera
Fruta	 Un puño	1 taza de 240 ml
Verdura	 Dos palmas juntas ahuecadas	1 taza de 240 ml
Pasta, arroz, avena, frijol, haba, lenteja	 Una palma ahuecada	1/2 taza de 240 ml
Carne cocida, pollo, pescado, pulpa de res o de cerdo, tenera, atún, sardina	 Una palma con el grosor del dedo meñique	90 gramos
Bebida fría o caliente	 Un puño	1 vaso de 240 ml
Aceite, mantequilla, mayonesa, crema, azúcar, miel, piloncillo	 Un pulgar	1 cucharadita


 INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL | Síguenos en www.imss.gob.mx

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2017

Recomendaciones generales para un adulto sano son:

- Harinas de 6-11 porciones
- Frutas: 2-3 porciones
- Vegetales: 3-4 porciones
- Carnes mínimo: 3 porciones
- Grasas y Azúcares no deben sobrepasar el 10 % del VET

Calculo de dieta

Persona de 70 kg, dieta de 1800 kcal.

Distribución % de macronutrientes				
Nutriente	Meta	kcal	Gramos	g/kg
Carbohidratos	50	900	225,0	
Proteínas	20	360	90,0	1,286
Grasas	30	540	60,0	
TOTAL	100	1800		

Al realizar el cálculo del plan los porcentajes de adecuación quedan de la siguiente manera:

- Carbohidratos: 232 gramos, porcentaje de adecuación de 103 %
- Proteínas: 102 gramos con un porcentaje de adecuación de 102 %
- Grasas: 58 gramos con un porcentaje de adecuación de 97 %
- Calorías: 1750 con un porcentaje de adecuación de 97 %

Los rangos de % de adecuación se recomiendan entre 95 y 105 %, por lo que el plan se mantiene dentro de los rangos adecuados. Las dietas deben ser personalizadas en todo momento debido a que cada organismo es diferente y pueden existir patologías en las que se debe adecuar de diferente manera el % de distribución en cuanto a macronutrientes. Aun así, los rangos utilizados son adecuados para una persona sana.

Distribución por tiempos de comida

<u>Alimentos</u>	<u>Desayuno</u>	<u>Merienda</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Merienda</u>	<u>Cena</u>
Lácteos		1			
Frutas		2		1	
Vegetales			2		2
Azúcar	1		1	1	1
Harinas	2		3	2	2
Carnes	1 semimagra		3 magra		3 magra
Grasas	1		2	1	1

Patrón de menú	
Desayuno:	
2 porciones de harinas	½ taza de gallo pinto
1 porción de carne semimagra	2 tortillas Tortirricas
1 porción de grasa	1 huevo picado
1 Cdita de azúcar	1 Cdita de aceite para la preparación
	1 taza de café o té negro y 1 cdita de aceite
Merienda A. M.	
1 lácteo	1 yogurt descremado
2 porciones de fruta	1 manzana pequeña
	½ Banano grande o 1 tipo Criollo

<p style="text-align: center;">Almuerzo</p> <p>2 porciones de vegetales</p> <p>3 porciones de harina</p> <p>3 porciones de carne magra</p> <p>2 porciones de grasa</p> <p>1 Cdita de azúcar</p>	<p>1 taza de ensalada verde (espinaca, tomate, pepino, repollo morado)</p> <p>½ taza de Vainicas al Vapor</p> <p>1 taza de arroz blanco</p> <p>½ taza de frijoles</p> <p>1 filete de pollo del tamaño de la palma de la mano</p> <p>1 Cdita de aceite para preparaciones</p> <p>1/8 de aguacate o 2 Cdas</p> <p>Refresco con una Cdita de azúcar</p>
<p style="text-align: center;">Merienda P. M.</p> <p>1 porción de Fruta</p> <p>2 porciones de Harina</p> <p>1 porción de Grasa</p> <p>1 Cdita de Azúcar</p>	<p>1 pera del tamaño del puño</p> <p>2 tostadas</p> <p>1 Cda de almendras</p> <p>1 taza de café o té con 1 cdita de azúcar</p>
<p style="text-align: center;">Cena</p> <p>2 porciones de vegetales</p> <p>2 porciones de harina</p> <p>3 porciones de carne magra</p> <p>1 porción de grasa</p> <p>1 cdita de azúcar</p>	<p>1 taza de ayote tierno</p> <p>½ taza de salsa de tomate natural</p> <p>1 taza de espaguetis</p> <p>6 Cdas de carne molida</p> <p>Refresco con una Cdita de azúcar</p>

RECOMENDACIONES

1. Consuma variedad de alimentos de diferentes grupos todos los días, vegetales y frutas, harinas y leguminosas, lácteos y quesos, aceites y grasas.
2. Regule la proporción de alimentos en el plato y combine los diferentes alimentos en cada tiempo de comida.
3. Consuma alimentos que tengan fibra, esto ayuda a mejorar la digestión y reducir el colesterol en la sangre. Ejemplo: guayaba, mora, frijoles, espinacas, arroz y pan integral.
4. Evite el exceso de sal y aprenda a disfrutar del sabor natural de los alimentos.
5. Prepare los alimentos con poca grasa. Prefiera aceite vegetal y aceite en spray.
6. Prefiera las carnes bajas en grasa.
7. Disminuya el consumo de manteca, mantequilla, natilla y helados.
8. Disminuya la cantidad de azúcar, miel, sirope, agua dulce y evite la repostería.
9. Tome suficiente agua ya que es esencial para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Se recomienda de 6 a 8 vasos de agua al día.

Bibliografía

- FDA, F. (2015). Cómo usar la etiqueta de información nutricional. 24.
- FAO, F. (2015). Macronutrientes y Micronutrientes. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.
- Instituto Mexicano del Seguro Social, (2017). Infografía, Porciones y Raciones. México.

6.19 ANEXO 19: PRESENTACIÓN POWERPOINT PARA LA CHARLA DE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

1

Tema: Estilos de vida saludable



Coordinación de Salud Ocupacional, Proyectos
Ingeniería y Construcción
Natalia Aguilar Pineda

2

Le preguntaron al Dalai Lama que era lo que más le sorprendía de la humanidad y respondió: "El hombre. Porque sacrifica su salud para ganar dinero. Y cuando lo consigue sacrifica su dinero para recuperar la salud. Y está tan ansioso por el futuro que no disfruta el presente; el resultado es que no vive ni el presente ni el futuro; vive como si nunca fuese a morir, y entonces muere sin haber vivido realmente nunca"

3

Objetivo

- Dirigir a la población con conocimientos básicos sobre nutrición para promover estilos de vida saludables.

Objetivos específicos

- Explicar conceptos básicos en nutrición.
- Indicar sobre la lectura de etiquetas nutricionales.
- Reconocer las porciones estándar de los alimentos.

4

MACRONUTRIENTES



5

MACRONUTRIENTES



6

MACRONUTRIENTES



7

MICRONUTRIENTES



8

Circulo de la Alimentación



9

Etiquetado Nutricional
¿Cómo debo leer etiquetas?

Ver las listas de ingredientes



Etiquetado Nutricional

Información nutricional
 Cantidad de la porción: 100 de los 210 g
 Porciones por envase: 2

Nutrientes		% de valor diario
Grasa total	10g	20%
Grasa saturada	10g	20%
Grasa trans	0g	0%
Carbohidratos	10g	20%
Proteína	10g	20%

10

Etiquetado Nutricional

- 1 porción de carbohidrato tiene: **15 gr de carbohidrato**
- 1 porción de carne contiene: **7 gr de proteína**
- 1 porción de grasa contiene: **5 gr de grasa**

11

Etiquetado Nutricional

- ❖ Grasa reducida
- ❖ Bajo en grasa
- ❖ Sin grasa
- ❖ Sin grasa trans:

12

Etiquetado Nutricional

- ❖ Light o ligero
- ❖ Reducido en calorías
- ❖ Sin azúcar:

13

Porciones alimentarias

14

Plan de alimentación

- Harinas de 6-11 porciones
- Frutas: 2-3 porciones
- Vegetales: 3-4 porciones
- Carnes mínimo: 3 porciones
- Grasas y Azúcares no deben sobrepasar el 10% del VET

15

Distribución por tiempos de comida

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Almuerzo
Lácteos	1			1	
Frutas		2		1	2
Vegetales			2		2
Azúcar	1		1	1	1
Harinas	2		2	2	2
Carnes	1		2 magra		2
Grasas	1		2	1	1

16

Recomendaciones

- Consuma variedad de alimentos diferentes grasas todos los días, vegetales y frutas, harinas y leguminosas, lácteos y queso, aceites y grasas
- Regule la proporción de alimentos en el plato y cambie los diferentes alimentos en cada tiempo de comida.

17

Recomendaciones

- Consuma alimentos que tengan fibra, esto ayuda a mejorar la digestión y reducir el colesterol en la sangre.
- Evite el exceso de sal y aprenda a disfrutar del sabor natural de los alimentos.
- Prepare los alimentos con poca grasa. Prefiera aceite vegetal y aceite en spray.

18



¿HAMBRE?

Física	vs	Emocional
Es gradual		Es repentina
Acepta cualquier tipo de comida		Usualmente se dirige a un tipo específico de comida
Se siente en el estómago		Se siente arriba del cuello
Es paciente		Es urgente
Ocurre a causa de una necesidad física		Ligado a alteraciones emocionales
Se relaciona con elecciones de alimentos bien pensadas y atención al comer		Se relaciona con elecciones automáticas de alimentos y distracción al comer
Se deja de comer al estar saciado		Se sigue comiendo aun y cuando ya se siente saciado
No hay culpabilidad, ya que comer es una necesidad		Existe un sentimiento de culpabilidad al terminar de comer



21



¿Consultas?

NO COMAS MENOS
come MEJOR



22



¡ Muchas Gracias!



23



Ingeniería
& Construcción



24

6.20 ANEXO 20: PRUEBA DE EFICACIA DE LA CHARLA “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

	INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD	Código:
	INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN	GSO-00-13
	Prueba corta:	Versión:
	Estilos de vida saludables	01
	Conocimientos sobre nutrición	Página:
		1 de 1

Nombre completo _____ Fecha: _____

Puntos Obtenidos: _____ Nota: _____

Selección Única: Marque con una “X” la respuesta que considere correcta

- De la siguiente lista de alimentos identifique cuál es fuente de harina y marque con una “X”
 - Jamón de pavo
 - Queso crema
 - Camote
 - Filete de pescado
- La grasa saturada se conoce como una grasa:
 - Saludable
 - Poco saludable
- Lea la siguiente etiqueta:

1		Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)		Porciones por envase 8	
2		Cantidad por porción	
Calorías 100		Calorías de las grasas 20	
		% de valor diario*	
Grasa total 2g			3%
Grasas saturadas 1.5g			7%
Grasas <i>trans</i> 0g			
Colesterol 10mg			3%
Sodio 460mg			19%
Total de carbohidratos 4g			1%
Fibra 0g			0%
Azúcares 4g			
Proteína 16g			
Vitamina A 0%		Vitamina C 0%	
Calcio 8%		Hierro 0%	
*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías			

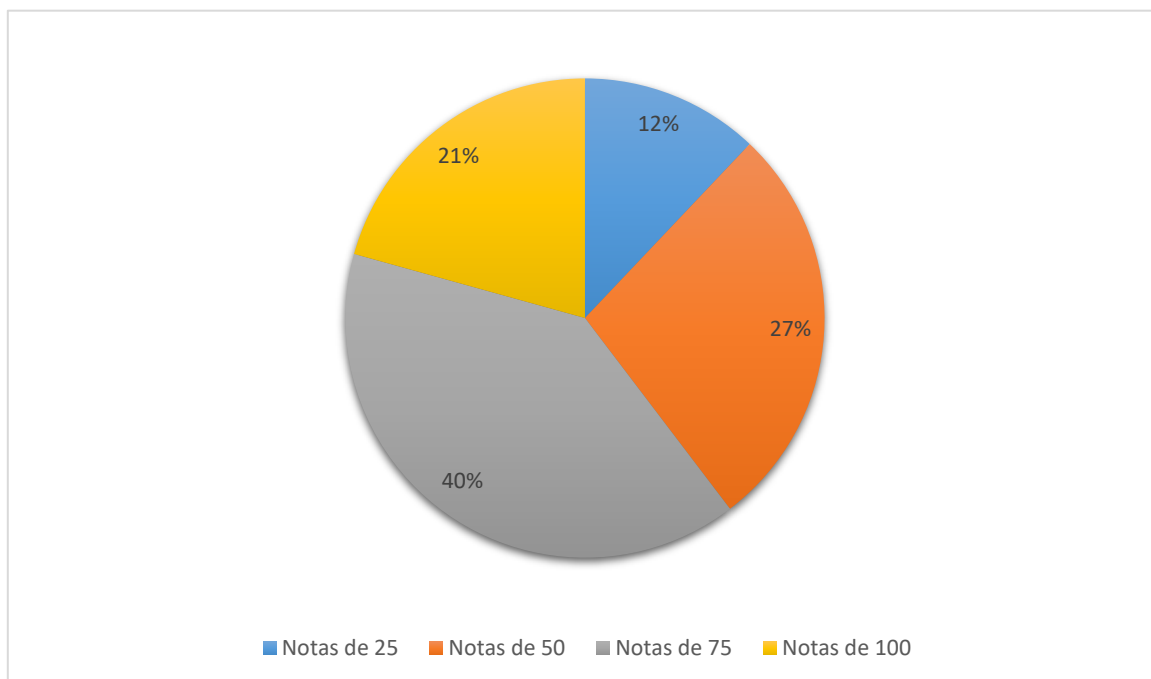
En la etiqueta anterior, los gramos totales de carbohidrato son:

- 4 gramos
 - 10 mg
 - 16 gramos
 - 2 gramos
4. Una porción de gallo pinto equivale a:
- 1 taza
 - 1/3 de taza
 - 2 cucharadas
 - ½ taza

¡Muchas Gracias!

6.21 ANEXO 21: CALIFICACIONES OBTENIDAS POR LOS PARTICIPANTES DE LAS CHARLAS IMPARTIDAS SOBRE “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”

Figura 35. Calificaciones obtenidas en la prueba de eficacia aplicada a los participantes de las charlas impartidas sobre “estilos de vida saludables”




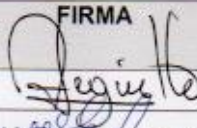




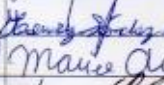
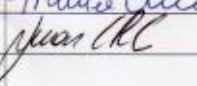

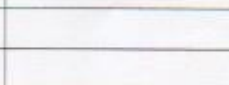
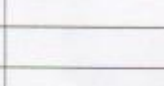
Fuente: Aguilar, 2018

La figura 35 demuestra la comprensión que tuvo la población que participó en las charlas impartidas en el Plantel de Maquinaria, Equipo y Talleres (MET), oficinas centrales de la Coordinación General de Proyectos y el Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II.


Como análisis de las encuestas se encontró que la población falló en su mayoría la pregunta 4 del cuestionario, la cual hace referencia a las porciones alimentarias, por lo que para equiparar esta deficiencia se trabaja mediante infografía el “Plato del buen comer”, posterior a la charla.






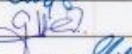



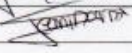


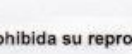

INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN			Código: F06-GS-01
GRUPO ICE	Título Formación al personal		Versión: 8
			Página 1 de 2
Solicitud de cambio N°: EEMD-GS-2015-11	Elaborado por: Gestión Empresarial	Aprobado por: Dirección General	Rige a partir de 2015/10/05

FECHA: 15/11/17	LUGAR: Auditorio MET	
HORA INICIO:	HORA FINAL:	TOTAL HORAS:
INSTRUCTOR (ES)		FIRMA
Natacha Aguilar Pineda		
TOTAL ASISTENTES		


CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO / FORMACIÓN		VERSIÓN
	Estilos de vida Saludable.		
	PERSONAL FORMADO		
NOMBRE	FIRMA	CEDULA	CENTRO FUNCIONAL
Pedro Torres Arguillo		155815576	58722
Ulises Barrantes		3274253	58717
Aguilón Alvarado Salas		1-5074476	58714
Dora Hsela Acevedo		6-312-651	58703
Juan Diego Umaña Obando		2-636-848	58772
Luis Mena Méndez		6284393	58772
Andrés Salguero Ortiz		5-264044	58714
Henry Sánchez Rodríguez		2436014	58714
Maurice Quiros Machuga		2-417-874	58714
Juan Carlos Rojas Cortés		2418824	58714










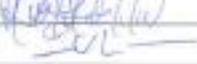
INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN			Código: F06-GS-01
GRUPO ICE	Título Formación al personal		
Versión: 8		Página 1 de 2	
Solicitud de cambio N°: EEMD-GS-2015-11	Elaborado por: Gestión Empresarial	Aprobado por: Dirección General	Rige a partir de 2015/10/05

FECHA: 16/11/17	LUGAR: C6P.	TOTAL HORAS: 2h
HORA INICIO: 3pm	HORA FINAL: 5pm.	FIRMA
INSTRUCTOR (ES) Narcisca Aguilar P.		
TOTAL ASISTENTES		



CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO / FORMACIÓN	VERSIÓN	
	Estilos de vida Saludable. PERSONAL FORMADO		
NOMBRE	FIRMA	CEDULA	CENTRO FUNCIONAL
Dania Benoral Montoro		2-573-301	56675
Kimberly Sanchez Arriago		115200631	56675
Larika Gonzalez Aguilar		2-674-315	56675
Gretel Cordero Mora		1-1228-0999	56675
Flor Mora Martinez		111560755	58675
Gretel Willelter Salazar		1130409419	61165
Erika Agüero Gonzalez		2-675-960	58675
Osvaldo Torres Ramirez		3-362012	58675
JAVIER GONZALEZ @		5244117	56675
Rosa Elena Chaves Campos		2-614-883	56675
Grevin Chaves Ramos		2-627-156	56675
Victor Vargas Ledezma		2-730-616	56667
Roberto Colon Nunez		1-12800138	15160
Jeanina Rubi Morera		40220840	15160

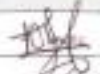



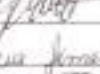

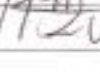
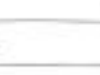


INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN			Código: F06-GS-01
 Título: Formación al personal			Versión: 8
			Página: 1 de 2
Solicitud de cambio N°: EEMD-GS-2015-11	Elaborado por: Gestión Empresarial	Aprobado por: Dirección General	Rige a partir de: 2015/10/05

FECHA: 25/11/17	LUGAR: Pailon I	TOTAL HORAS: 1.75h
HORA INICIO: 8:30am	HORA FINAL: 10:15am	
INSTRUCTOR (ES) Dr. Juan O. Meléndez Martínez Nafasha Aguilar P. Andrés Viquez Mora		FIRMA 
TOTAL ASISTENTES -10-		

CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO / FORMACIÓN	VERSIÓN	
	Programa "Ganando Vida"		
PERSONAL FORMADO			
NOMBRE	FIRMA	CEDULA	CENTRO FUNCIONAL
Erica Valerina Alvarez		5-238-544	56791
Escania Benavente Hernández		5247 320	46640
Olaya Sandoz Palma		7-0231-0636	56185
Dafne Estegosa Barquera		7 172 495	56200
Andrea Abanca Montano		5-334-295	56160
Miguel Marroña Vega		5-328-191	40640
Corbi Ovelas González		5-393-419	56185
Olivier Rojas Palacios		5-221-155	56721
Luis Humberto Rodríguez		1-0700-93	56714
Laura Melissa Rodríguez		3-662-978	56080

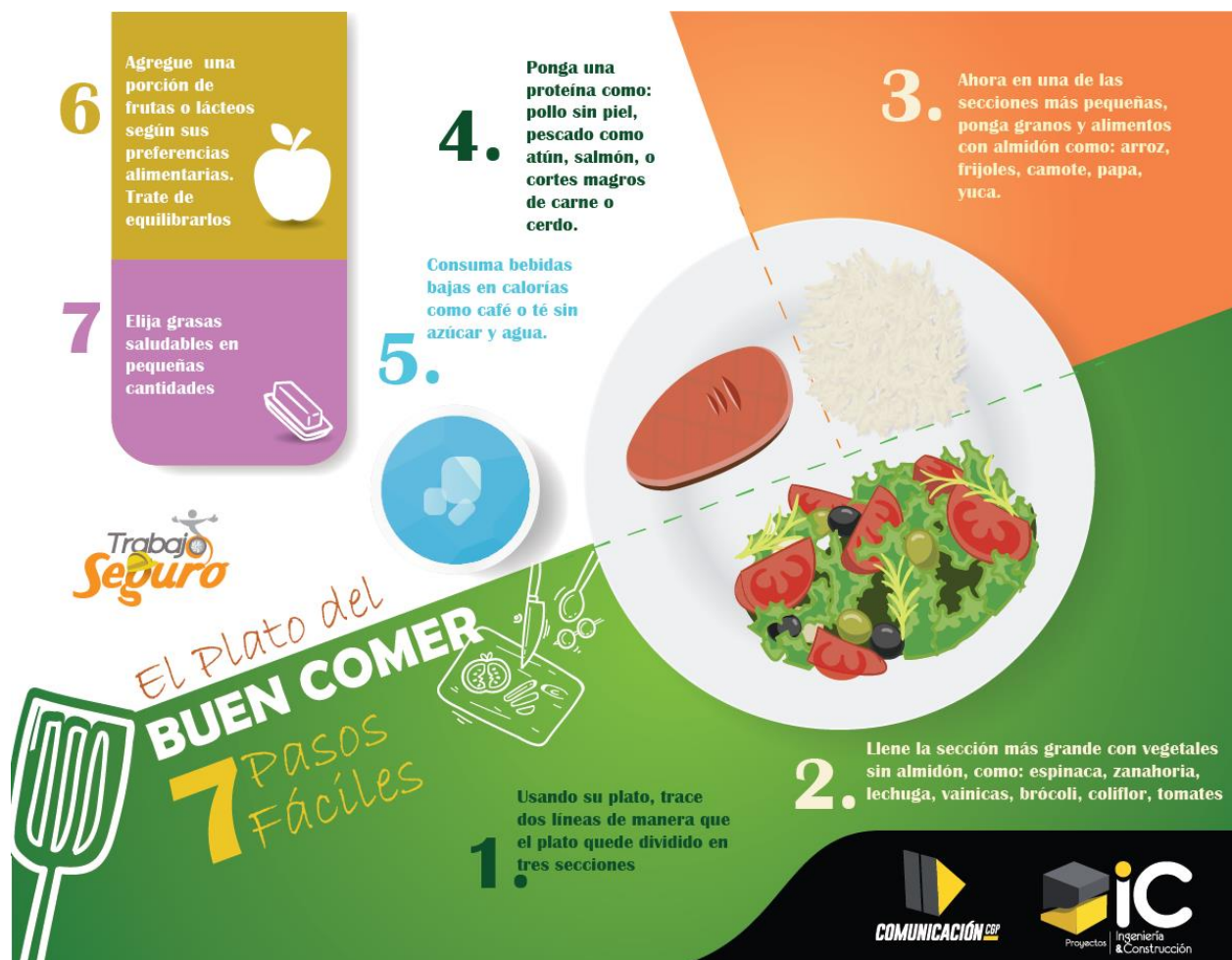
	INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD PROYECTOS Y SERVICIOS ASOCIADOS		Código: F06-GS-01
	Título Formación al personal		Versión: 7
			Página 1 de 1
Solicitud de cambio N°: EEMD-01-2014-09	Elaborado por: Gestión del Sistema	Aprobado por: Representante de la Dirección	Rige a partir de 2015/02/02

FECHA: 3/11/17	LUGAR: Paritas I	
HORA INICIO: 13:00	HORA FINAL: 15:30	TOTAL HORAS: 2.5h
INSTRUCTOR (ES)		FIRMA
Andrés Núñez Mero		
Natalia Aguilar Pineda		
Juan C. Motamita Martínez		
TOTAL ASISTENTES	10	

CÓDIGO	NOMBRE DEL DOCUMENTO / FORMACIÓN	VERSIÓN		
	Programa "Ganando Vida" PERSONAL FORMADO			
NOMBRE	FIRMA	CEDULA	CENTRO FUNCIONAL	
Luis Enrique Olmos Parra		5-300-950	56160	
Juan Diego Molina Barrantes		2-589-825	56630	
Yessandy Dantes Murillo		5-721-789	56600	
Ximena Quirós Chavarría		4-230-015	56185	
Victor Valdez Guevara		503110185	56185	
Juan Carlos Rojas Sanchez		502220914	56791	
Elizabeth Vargas Ferrnández		7795708	40160	
Victoria Jiménez Chavarría		5-262-099	56650	
Rocio Jiménez Díaz		5-357-791	56188	
Luis Herrería Kerkaya		1-070013	56714	

6.23 ANEXO 23: INFOGRAFÍA DEL PLATO DEL BUEN COMER

Figura 36. Infografía elaborada por el departamento de Comunicación para colocar en las pizarras institucionales a nivel nacional



Fuente: Marroquín, 2018

La figura anterior se colocó a nivel nacional en las pizarras de comunicación durante el mes de febrero.

6.24 ANEXO 24: PLATO DEL BUEN COMER ELABORACIÓN PROPIA ENVIADA AL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL IC DEL ICE

Proteína sin grasa

Vegetales sin almidón

Granos y vegetales con almidón

5. Agregue una porción de frutas o lácteos según sus preferencias alimentarias. Trate de equilibrarlos

6. Elija grasas saludables en pequeñas cantidades

7. Agregue para tomar bebidas bajas en calorías como café o té sin azúcar y agua.

EL PLATO DEL BUEN COMER

7 PASOS FÁCILES

1. Usando su plato, trace con líneas de manera que el plato quede dividido en tres secciones.

2. Llame la sección más grande con vegetales sin almidón, como: espinaca, zanahora, lechuga, vainitas, brócoli, coliflor, tomates.

3. Ahora en una de las secciones más pequeñas, ponga granos y alimentos con almidón como: arroz, frijoles, camote, papa, yuca.

4. Y, luego, en la otra sección pequeña, ponga una proteína como: pollo sin piel, pescado como: atún, salmón, o carne magra de cerdo o cordero.

DEPARTAMENTO DE MEDICINA OCUPACIONAL

Proyecto Geriátrico Las Flores Unidad 30
Elaborado por: Natalia Aguilar Flórez

BIBLIOGRAFÍA: ADA. (14 DE SETIEMBRE DEL 2015). MÉTODOS DEL PLATO. AMERICAN DIABETES ASSOCIATION.

Fuente: Aguilar, 2018

6.25 ANEXO 25: INFOGRAFÍA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Figura 37. Infografía elaborada por el departamento de comunicación para colocar en las pizarras institucionales a nivel nacional



Fuente: Marroquín, 2018

La figura anterior se colocó a nivel nacional en las pizarras de comunicación durante el mes de marzo.

6.26 ANEXO 26: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES: ELABORACIÓN PROPIA ENVIADA AL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL IC DEL ICE

Coordinación General de Proyectos (ICE)

Natasha Aguilar Pineda

Nutrición



Hábitos de Alimentación saludables:

“Aliméntate Saludablemente”

Toma en cuenta los siguientes consejos y pierde peso:

1. Aprende a tomarle el gusto a la comida saludable y deja de lado esa que sabe “rica” gracias a las grasas, azúcares y condimentos dañinos.
2. Es un **proceso** y estamos acostumbrados a lo inmediato.
3. Las consecuencias de comer mal no aparecen ahora.
4. Es conveniente y fácil para muchas personas comer poco saludable.
5. Para algunas personas cambiar de hábitos significa un gran esfuerzo, sin embargo, todos lo podemos lograr.

¿Hacer dieta para adelgazar no funciona?

El problema se da cuando no establecemos metas reales, la meta inicial de la pérdida de peso debe ser la reducción de 10 % de peso corporal con respecto al peso actual. Esto ocurre en una tasa de alrededor de 0,45 a 0,91 kg por semana, durante un periodo de 6 meses.

Cuando intentamos hacer muchos cambios drásticos al mismo tiempo, aun cuando todos sean saludables, estos tienen poco efecto a largo plazo.

Esto se explica debido a que cada decisión que tomes representa un gran esfuerzo mental, porque en realidad estás luchando contra los hábitos que ya están grabados en tu cerebro.

Se cree que adelgazar es un tremendo sacrificio para nuestro estómago y que vamos a morir de hambre, pues esto no es cierto, ya que para lograr una pérdida de peso efectiva se debe ajustar la energía de los alimentos según tus necesidades, es decir, comer lo necesario para utilizar las reservas de grasa en el cuerpo.

Recomendaciones para tener una pérdida de peso saludable

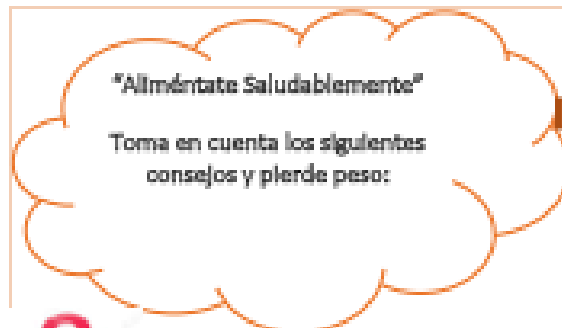
1. Usa platos más pequeños, visualmente se engañará al cerebro, haciendo que parezca que comes más cuando es menos cantidad.
2. **Usa vasos más largos y recuerda: NO BEBER LAS CALORÍAS.** Si tienes mucha sed, prefiere el consumo de agua, ya que, el consumo de bebidas azucaradas contribuye al aumento de peso
3. Cuenta el número de veces que masticas, y aumenta el número de veces en cada bocado, esto te ayudará a saborear más los alimentos y comer con más atención.
4. Mide las porciones antes de servirte, no comas directamente del envase.
5. Coloca siempre alimentos saludables a la vista, frutas y vegetales principalmente.
6. Evita los atracones y las decisiones de alimentos poco saludables. Utiliza las siglas **PPA (Pare, piense y actúe)**
7. No te prohíbas ningún alimento, únicamente reduce la porción y siempre busca la opción más saludable.
8. Crea una lista de distracciones y utilízalas antes de tener un atracón de comida.
9. Disfruta de los alimentos sin sentimiento de culpa, esto generara más aceptación a los alimentos saludables.
10. Lleva siempre una merienda saludable (una manzana, una Cda de maní), evitará que llegues a la siguiente comida con demasiada hambre.
Toma suficiente agua diariamente, esto nos genera saciedad y reduce los niveles de ansiedad.

Bibliografía

Lutz C, P. K. (2011). *Nutrición y dietoterapia* (5ta ed.). México: McGraw Hill.

Habitualmente.com. (2017). Obtenido de <https://habitualmente.com/adelgazar-de-forma-saludable>

Hábitos de alimentación saludables



1. Aprende a tomarle el gusto a la comida saludable y deja de lado esa que sabe "rica" gracias a las grasas, azúcares y condimentos dafinos.
2. Es un proceso y estamos acostumbrados a lo inmediato.
3. Las consecuencias de comer mal no aparecen ahora.
4. Es conveniente y fácil para muchas personas comer poco saludable.
5. Para algunas personas cambiar de hábitos significa un gran esfuerzo, sin embargo, todos lo podemos lograr.



1



¿Por qué no logro adelgazar?



Debes perder al menos un 10% de tu peso actual

No establecemos metas reales.

2



Se intentan cambios muchos drásticos al mismo tiempo y cada decisión que tomas representa un gran esfuerzo mental, porque estás luchando contra los hábitos que ya están grabados en tu cerebro.

3



Adelgazar es un tremendo sacrificio para nuestro estómago.

Esto no es cierto

Se debe ajustar la energía de los alimentos según tus necesidades, es decir, comer lo necesario para utilizar las reservas de grasa en el cuerpo.

Recomendaciones para tener una pérdida de peso saludable

1

Come en platos más pequeños, visualmente se engañará al cerebro



2

Usa vasos más largos, y recuerda: NO BEBER LAS CALORÍAS.



3

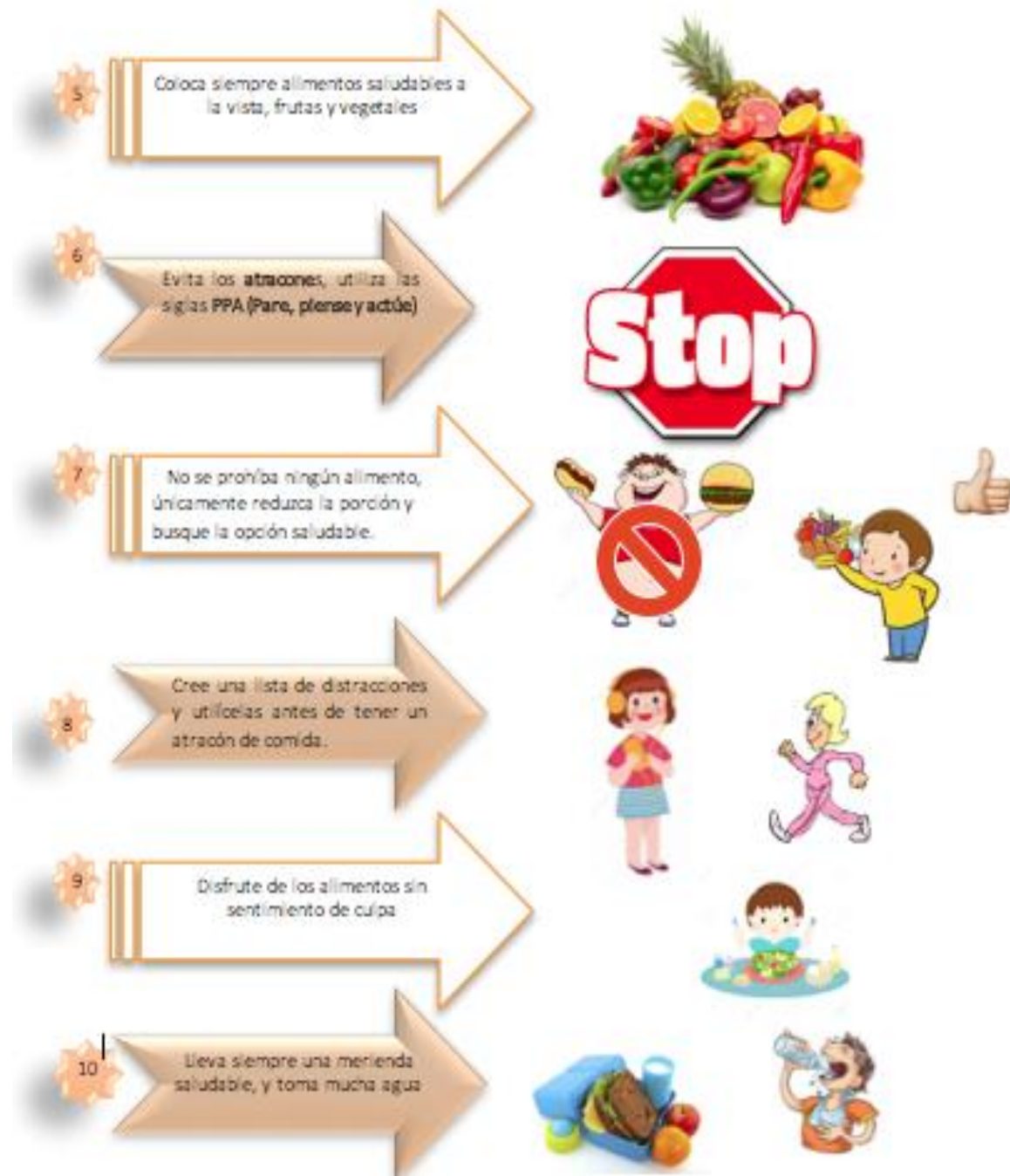
Cuente el número de veces que mastica, y aumenta el número de veces en cada bocado



4

No coma directamente del envase, mide la porción





6.27 ANEXO 27: INFOGRAFÍA Y PANFLETO DE DIABETES MELLITUS

Figura 38. Infografía colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II

**¿DIABÉTICO?
SIGA LAS SIGUIENTES
RECOMENDACIONES**

1. Calcule la cantidad de alimentos fuentes de harina que consume diariamente.
2. Consuma más frutas, verduras y granos enteros.
3. Elija productos lácteos descremados y sin azúcar.
4. Prefiera bebidas sin azúcar.
5. Limite el consumo de carnes con alto aporte de grasa.
6. Utilice aceites de soya, maíz, girasol, canola, u oliva.
7. Realice de 5-6 tiempos de comida al día.
8. Tome suficiente agua.

RECUERDE

Evitar el consumo de azúcares y dulces que contengan azúcar, su uso se limitará a si en algún momento sufre una hipoglucemia.

Mantener la glucemia en unos límites adecuados, modificando la ingesta de los alimentos con la medicación y con la actividad física.

DEPARTAMENTO DE MEDICINA OCUPACIONAL

 Instituto por la Salud Agícola

Fuente: Aguilar, 2018

Figura 39. Panfletos entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos

<p>Mito: Las personas con diabetes no pueden comer dulces ni chocolate.</p> <p>Realidad: Las personas con diabetes pueden comer dulces y postres si los comen como parte de un plan de alimentación saludable o en combinación con ejercicio. Estos alimentos no están prohibidos para las personas con o sin diabetes. La clave es comer una porción muy pequeña de dulces y reservarlos para ocasiones especiales</p> 	<p>Mito: La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto, está bien comer todo lo que se le antoje.</p> <p>Realidad: La fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Pero las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas.</p>  <p>Departamento de medicina ocupacional Elaborado por: Natasha Aguilar Pineda</p> 	 <p>MITOS SOBRE LA DIABETES</p> <p><small>Bibliografía: ADA. (30 Junio 2015). Mitos sobre la diabetes. American Diabetes Association. http://www.diabetes.org/es/Informacion-basica-de-la-diabetes/mitos/?loc=db-es-slabnav#x</small></p>
<p>Mito: La diabetes no es una enfermedad grave.</p> <p>Realidad: La diabetes causa más muertes al año que el cáncer de seno y el SIDA juntos. Dos de 3 personas con diabetes mueren por una enfermedad cardíaca o derrame cerebral.</p>  <p>Mito: Las personas obesas o con Sobrepeso van a tener diabetes Tipo 2.</p> <p>Realidad: El sobrepeso es un factor de riesgo para tener esta enfermedad, pero otros factores de riesgo también influyen como los antecedentes familiares, raza y edad. Desafortunadamente, muchas personas no le prestan importancia a los otros factores de riesgo</p> 	<p>Mito: Comer demasiados dulces causa diabetes.</p> <p>La causa de la diabetes de tipo 1 son factores genéticos y desconocidos que desencadenan el inicio de la enfermedad; la causa de la diabetes de tipo 2 son factores genéticos y de estilo de vida.</p> <p>El sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, y una dieta rica en calorías de cualquier tipo produce un aumento de peso. Los estudios demuestran que tomar bebidas azucaradas está asociado con diabetes tipo 2.</p> 	<p>Mito: La gente con diabetes debe comer alimentos especiales para diabéticos.</p> <p>Realidad: Un plan saludable de alimentación para personas con diabetes generalmente es igual al plan de comidas saludables de cualquier persona: bajo en grasa (especialmente grasas saturadas y trans), consumo moderado de sal y azúcar, alimentos con granos integrales, vegetales y fruta.</p>  <p>MITO Usar insulina le hará subir de peso.</p> <p>REALIDAD No necesariamente. A pesar de que la insulina le ayuda a su cuerpo absorber calorías de las comidas que usted come, el aumento de peso puede evitarse con buena alimentación y ejercicio.</p> 

Fuente: Aguilar, 2018

6.28 ANEXO 28: INFOGRAFÍA Y PANFLETO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Figura 40. Infografía sobre HTA colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II



ic
Instituto de Construcción

Recomendaciones para el control de la HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la hipertensión arterial?
Presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.
Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Algunas causas son:
Estrés, obesidad, colesterol malo "elevado", problemas en los riñones, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, entre otras.

REDUZCA EL CONSUMO:

- Excesivo de alcohol y el tabaquismo.
- Excesivo de sal.
- Carnes procesadas como salchichas, jamón, salchichón, sardinas o atún enlatados.
- Consomé, sopas envasadas, salsas tipo Inglesa, kétchup, barbacoa.
- Aperitivos salados, papas fritas, palomitas de maíz, galletas.
- Natilla, queso crema, crema dulce.

PREFIERA EL CONSUMO DE:

- Lácteos bajos en grasa.
- Semillas secas SIN SAL: maní, almendras, nueces, semilla de marañón, homeadas.
- Frutas y verduras al día.
- Utilice ajo, orégano, tomillo, romero para dar sabor a los alimentos.

Recuerde

- No consuma alimentos con mucha sal y procesados.
- Mantenga una dieta balanceada consumiendo frutas y verduras diariamente.
- Realice actividad física de 30-45 minutos de caminata a paso rápido casi todos los días de la semana.
- Controle el estrés, dedica 5-10 minutos del día para relajarte.
- Tome mucha agua.

Departamento de medicina ocupacional
Proyecto Geotérmico Las Pailas Unidad II

Elaborado por: Natasha Aguilar Pineda.

Bibliografía: Kuttner L, Mahan N. (2013). *Dieta y nutrición*. 2da edición. Barcelona, España: S.A. Elsevier.

Fuente: Aguilar, 2018

Figura 41. Panfletos sobre HTA entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico

Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos

<p>¿Qué alimentos debo evitar?</p> <ul style="list-style-type: none"> Consumo excesivo de sal y alimentos altos en sodio. Consumo excesivo de alcohol, en hombres limitar el consumo a 2 bebidas/día (700 ml de cerveza, 300 ml de vino, o 90 ml de whisky de 40%), en mujeres no superar 1 bebida al día. Carnes procesadas como salchichas, jamón, sashichón, sardinas o atún enlatados. Consomés, sopas envasadas, salsas tipo inglesa, ketchup, barbaquea. Aperitivos salados, papas fritas, semillas saladas, palomitas de maíz, galletas. Nata, queso crema, crema dulce. 	<p>Recuerda</p> <ol style="list-style-type: none"> Mantener una dieta balanceada consumiendo frutas y verduras diariamente. Controla el estrés, dedica 5-10 minutos del día para relajarte. No consumir alimentos procesados. Realizar actividad física moderada de 30-45 minutos de caminata a paso rápido casi todos los días de la semana. Toma mucha agua. 	 <p>HIPERTENSIÓN ARTERIAL</p> <p>Departamento de medicina ocupacional Proyecto Geotérmico Las Pailas Unidad II Elaborado por: Natasha Aguilar Pineda.</p>
--	---	---

 <p>¿Qué es la hipertensión arterial?</p> <p>La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.</p> <p>Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.</p>	<p>Algunas causas de la hipertensión</p> <p>Estrés</p> <p>Obesidad</p> <p>Cholesterol "malo" elevado</p> <p>Daño en los riñones</p> <p>Tabaco y alcohol</p>	<p>¿Qué alimentos son recomendados?</p> <ul style="list-style-type: none"> Lácteos bajos en grasa. Semillas secas SIN SAL como maní, almendras, nueces, semillas de marañón, horneadas. Consumir de 5-7 porciones de frutas y verduras. Utiliza ajo, perejil, romero para dar sabor a los alimentos. Consumo de té: manzanilla, jengibre, verde, blanco, Jamaica.
--	---	---

Fuente: Aguilar, 2018

6.29 ANEXO 29: INFOGRAFÍA Y PANFLETO SOBRE DISLIPIDEMIA

Figura 42. Infografía sobre dislipidemia colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II

	<p>AL CONTROLAR SUS NIVELES DE TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES...</p> 
<h3>¿COLESTEROL O TRIGLICERIDOS ALTOS?</h3> <p>Algunas causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> El colesterol alto se asocia a: diabetes mellitus, hipertensión y hipotiroidismo, enfermedades del hígado y algunos medicamentos como los diuréticos, esteroides, propranolol, atenolol, entre otros. El estilo de vida y factores genéticos. El aumento de triglicéridos se asocia a: consumo excesivo de carbohidratos, consumo excesivo de alcohol, actividad física inadecuada. Diabetes mellitus, obesidad, hipotiroidismo y algunas drogas. <p>● ¡Cuide su salud!</p> <p>Siga las siguientes recomendaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Equilibrar el consumo de alimentos y la actividad física para conseguir o mantener un peso corporal saludable. Consumir al menos tres porciones de frutas y 2 de vegetales diariamente Consumir alimentos a base de cereales integrales ricos en fibra. Consumir de pescado, especialmente graso como el atún, salmón o sardina, al menos 2 veces a la semana. Elegir carnes magras, como carne molida Premium, pollo sin piel o pechuga, lomo y lácteos descremados. Consumir alimentos con poca grasa, y prefiera aceites vegetales Evitar el consumo de azúcar de mesa, mieles, siropes, confites, dulce de tapa, cereales azucarados, helados, gaseosas, repostería y otros. 	<p>DEPARTAMENTO DE MEDICINA OCUPACIONAL</p>  <p>Diagnostico: Natalia Aguilar-Pineda BIBLIOGRAFÍA: CALVO BRUNOS E., GOMEZ CANDELA C. (2013). NUTRICIÓN, SALUD, Y ALIMENTOS FUNCIONALES. ESPAÑA, UARGO.</p>

Fuente: Aguilar, 2018

Figura 43. Panfletos sobre dislipidemia entregados en consulta nutricional y a la población que visita los dispensarios médicos del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II y Coordinación General de Proyectos

<p>4. Consumir de pescado, especialmente graso como el atún, salmón o sardina, al menos 2 veces a la semana.</p>  <p>5. Elegir carnes magras, como carne molida Premium, pollo sin piel o pechuga, lomoito.</p>  <p>6. Consumir lácteos descremados</p>  <p>7. Consumir alimentos con poca grasa, y prefiera aceites vegetales.</p>  <p>8. Evita el consumo de azúcar de mesa, mieles, siropes, confites, dulce de tapa, cereales azucarados, helados, gaseosas, repostería y otros. Estos aportan muchas calorías y pocos nutrientes, favorecen la obesidad.</p> 	<p>Bibliografía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isabelle L. Delbecq. (2013). Krause dietoterapia 13ª edición. Barcelona, España: El Símbolo. • Caja Costarricense del Seguro Social. (2004). Guía para la detección, diagnóstico y el tratamiento de los dislipidemias para el primer nivel de atención. San José, Costa Rica. http://www.ssa.gub.cr/portal/contenidos.pdf <p>“ Tu cuerpo es tu compañero de vida. Cuidalo, escúchalo, atiéndelo. ”</p> <p>Departamento de medicina ocupacional [Dirección] [Ciudad, Código] [Provincia, postal]</p> 	 <p>¿Colesterol o triglicéridos altos?</p> <p><i>Una actitud saludable es contagiosa, pero no esperes a tomarla de otras personas, se un portador. Tom Stoppard</i></p>
---	---	---

 <p>¿Qué causa el colesterol y triglicéridos altos ?</p> <p>El colesterol alto se asocia a diabetes mellitus, hipertensión y hipotiroidismo enfermedades del hígado y algunos medicamentos como los diuréticos, esteroides, propranolol, atenolol, entre otros. El estilo de vida y factores genéticos.</p> <p>El aumento de triglicéridos se asocia al consumo excesivo de carbohidratos y azúcares, consumo excesivo de alcohol, actividad física inadecuada, diabetes mellitus, hipertensión y hipotiroidismo y algunas drogas.</p>	<p>¿Qué puedo hacer para mejorar mis niveles de colesterol y triglicéridos?</p> <p>Busque ayuda profesional, y mantenga una alimentación saludable consumiendo diariamente una cantidad variada y adecuada de alimentos, obteniendo sustancias nutritivas que el cuerpo necesita para funcionar bien.</p> <p>“No te recompenses con comidas poco saludables, recompénsate con actividades divertidas y saludables...”</p> <p>Al controlar sus niveles de triglicéridos y colesterol reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares....</p> 	 <p>Siga las siguientes recomendaciones y mejore su salud</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Equilibrar la ingesta de calorías y la actividad física para conseguir o mantener un peso corporal saludable. 2. Consumir al menos tres porciones de frutas y 2 de vegetales diariamente  <ol style="list-style-type: none"> 3. Elegir alimentos base de cereales integrales ricos en fibra. 
--	--	---

Fuente: Aguilar, 2018

6.30 ANEXO 30: INFOGRAFÍA SOBRE ÁCIDO ÚRICO

Figura 44. Infografía sobre ácido úrico colocada en las pizarras institucionales del Plantel del MET y el Proyecto Geotérmico Pailas Unidad II

Ácido úrico en sangre → Acumuló en las articulaciones



Artritis gotosa

¿ÁCIDO ÚRICO ELEVADO?

¿QUÉ ES EL ÁCIDO ÚRICO?

Es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Las purinas se producen normalmente en el cuerpo también se encuentran en algunos alimentos y bebidas

CANTIDAD DE PURINAS EN ALIMENTOS

Elevado contenido de Purinas (Evite el consumo de estos alimentos)

- Hígado, riñones, mollejas, seso, corazón, anchoas, sardinas, extractos de carne, consomé, salsas de carne, huevos de pescado.

Moderado contenido de Purinas:

- Pescados, pollo, lentejas, cereales integrales, frijoles, chicharros, espárragos, coliflor, hongos, Espinacas.

Bajo contenido de purinas:

- Verduras, frutas, leche, queso, huevo, cereales, espagueti y macarrones refinados, mantequilla, grasa, nueces, mantequilla de maní, azúcares y dulces, sopas de verduras, café, té, Chocolate, bebidas carbonatadas, yuca y levadura.

RECOMENDACIONES:

- Mantenga un estilo de vida saludable combinándolo con una sana alimentación y actividad física diaria.
- Incluya en su alimentación diaria las frutas y los vegetales.
- Tome mucha agua.

EVITE EL CONSUMO EXCESIVO DE

CARNES ROJAS Y VISCERAS



ALCOHOL



BEBIDAS ALTAS EN AZÚCAR



DEPARTAMENTO DE MEDICINA OCUPACIONAL



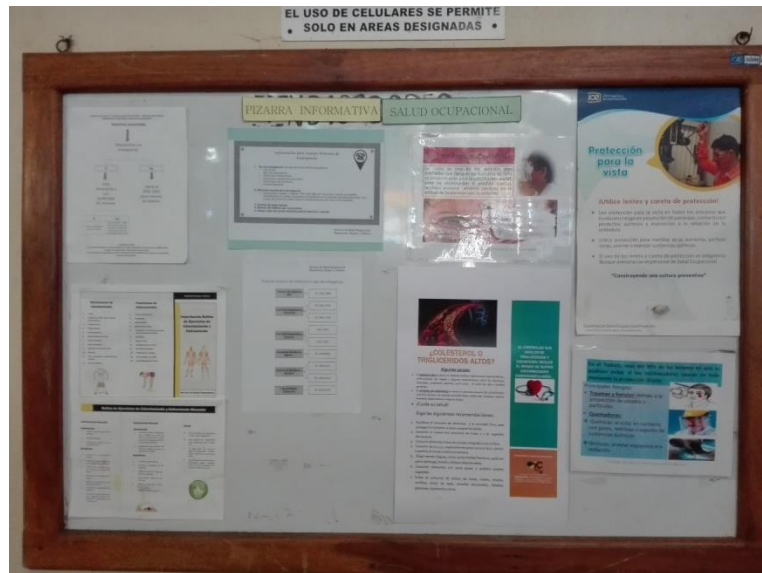
Elaborado por: Natalia Aguilar Pineda
Bibliografía: Álvarez-Loria, Benítez, & Alarcón-Valdivia, J. L. (2014). Hiperuricemia y gota: el papel de la dieta. *Nutrición Hospitalaria*, 29(4), 750-770. <https://doi.org/10.33064/nh.2014.29.4.750>

Fuente: Aguilar, 2018

6.31 ANEXO 31: FOTOGRAFÍAS TOMADAS A LAS PIZARRAS




Figura 45. Fotografías de la Infografía colocada en las pizarras institucionales del IC del ICE.





Fuente: Aguilar, 2018

6.32 ANEXO 32: INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON HIPOTIROIDISMO

<p>NATASHA AGUILAR PINEDA PRÁCTICANTE DE NUTRICIÓN</p>	<h3>RECOMENDACIONES NUTRICIONALES</h3>
	<h4><u>HIPOTIROIDISMO</u></h4>
<p>naguilar@ice.go.cr</p>	<p>Evitar el consumo de alimentos <u>Bociógenos</u>. Son aquellos que interfieren en la correcta absorción del yodo por ejemplo: (coliflor, brócoli, repollo, coles de Bruselas, semilla de mostaza, rábano, y mandioca (yuca)), la soya y alimentos que contengan soya.</p>
	<p>Consuma alimentos ricos en selenio, yodo, zinc, y vitamina D.</p>
<p>TELÉFONO</p>	<p>Algunos alimentos ricos en yodo son: ajo, mariscos, yemas de huevo, perejil, albahaca, sal yodada (no consumirla en exceso,) son importantes para contrarrestar la deficiencia de yodo en el organismo.</p>
<p>88897939</p>	<p>Alimentos ricos en selenio: mariscos, lácteos, nueces.</p>
	<p>Alimentos ricos en Zinc: Carnes rojas, pollo, cerdo, mariscos y lácteos.</p>
<p>BIBLIOGRAFÍA</p>	<p>Las mejores fuentes de vitamina D, son la exposición a la luz solar, alimentos como las sardinas y el salmón, la yema de huevo, leche de vaca y alimentos que en la etiqueta nutricional mencionen estar enriquecidos con vitamina D, recuerde: más del 20% del valor dietético diario en una etiqueta quiere decir que tiene un aporte importante del nutriente.</p>
<p>Mahan, L. K.-S. (s.f.). <i>Krouse, dietoterapia</i> (2th ed., ed.). Barcelona, España: Elsevier.</p>	<h4><u>DEPERESIÓN</u></h4>
<p>Lutz C, P. K. (2011). <i>Nutrición y dietoterapia</i> (5th ed.). México: McGrawHill.</p>	<p>Se recomienda el consumo de alimentos ricos en Omega 3, este ácido graso se encuentra en: nueces, aceite de oliva, semillas de linaza, chía, salmón, entre otras fuentes.</p>
	<p>Alimentos ricos en flavonoides, por ejemplo: Mora, fresas, chocolate, cítricos, como naranjas, toronjas, mandarinas. Manzanas, Uvas y té verde, blanco o negro, la cebolla, orégano, romero y jengibre.</p>
	<p>Vitaminas del complejo B: espinacas, legumbres, verduras de hoja verde, atún, avena integral, pollo, plátano, aguacate, papas, semillas de girasol, arroz integral.</p>
	<p>Es importante cuidar los ciclos del sueño, la actividad física diaria, y el control del estrés.</p>

Fuente: Aguilar, 2018

6.33 ANEXO 33: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, ANAMNESIS NUTRICIONAL



Anamnesis Nutricional

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Natasha Aguilar Pineda
 Nutrición

Fecha:

Nombre:			
Cédula:		Sexo:	
Fecha de nacimiento:		Ocupación:	
Edad:		Nacionalidad:	
Estado Civil :		Escolaridad:	
Religión:			

Motivo de la consulta:

Evaluación antropométrica

Talla		IMC	
Peso Actual		% Grasa	
Peso Ideal		Peso Magro	
Circunferencia de muñeca		Peso Graso	
Circunferencia abdominal		Peso Ajustado	
Circunferencia de cintura		Peso Meta	

Evaluación Clínica

Antecedentes patológicos familiares:

Patología	Si <input type="checkbox"/>	Patología	Si <input type="checkbox"/>
Obesidad		Diabetes	
Enfermedad respiratoria		Enfermedad cardiovascular	
Hipertensión		Problemas psiquiátricos	
Artritis reumatoide		Lupus u otros trastornos inmunológicos	
Dislipidemia		Problemas tiroideos	
Enfermedad renal		Epilepsia	
Cáncer		Otro:	

Antecedentes patológicos personales:

Patología	Si <input type="checkbox"/>	Patología	Si <input type="checkbox"/>
Diabetes		Problemas de masticación o deglución	
Intolerancia a algún alimento		Enfermedad cardiovascular	
Dislipidemia		Hernia hiatal	
Problemas dentales		Hipertensión	
Enfermedad respiratoria		Reflujo gastroesofágico	
Enfermedad renal		Gastritis	
Problemas tiroideos		Náuseas frecuentes	
Úlceras		Vómitos	
Cáncer		Colon irritable	
Cirugías		Estreñimiento	
Depresión		Diarreas	
Sida		Colelitiasis	
Otro:			

Historial farmacológico

¿Toma algún medicamento? Si: () No: ()

Medicamento:

Estilos de vida

¿Realiza ejercicio físico? Si: () No: ()

¿Qué tipo y con qué frecuencia?

--

Consumo de alcohol y cigarrillos.

Consume alcohol: Si: () No:	Tipo, frecuencia y cantidad:
Fuma: Si: () No:	Tipo, frecuencia y cantidad:

Evaluación dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?	¿Cuáles tiempos de comida realiza? Desayuno () M. Tarde () M. mañana () Cena () Almuerzo () Colación ()
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas?	¿Quién prepara sus alimentos?
¿Cómo califica su apetito? Bueno () Malo () Regular ()	Tipo de grasa que utiliza para cocinar
Tipos de cocción preferidos Hervido () A la plancha () Frito () Al vapor () Asado ()	Agrega sal a la comida ya preparada: Consume azúcar: Consume algún tipo de edulcorante:
Ha realizado algún tipo de dieta:	¿Cuánta agua consume a diario?
Alimentos preferidos	Alimentos que no consume o que le disgustan

Frecuencia de consumo

(N=nunca, D=diario, S=semanal, M=mensual, O=ocasional)											
Alimento	N	D	S	M	O	Alimento	N	D	S	M	O
Leche (tipo)						Queso blanco					
Frutas						Huevo					
Vegetales						Queso amarillo					
Yogurt						Mantequilla					
Cereales de desayuno						Margarina					
Helados						Natilla					
Tortillas						Manteca					
Galletas / Repostería						Queso crema					
Pan						Productos integrales					
Pastas						Mayonesa					
Arroz						Golosinas					
Leguminosas						Azúcar					
Carne de res						Mermeladas / miel					
Pollo						Refrescos gaseosos					
Pescado						Café o té					
Mariscos						Embutidos					
Carne de cerdo						Comidas rápidas					

Consumo usual

Tiempo de comida	Alimentos consumidos
Desayuno Hora:	
Merienda mañana Hora:	
Almuerzo: Hora:	
Merienda tarde; Hora:	
Cena Hora:	
Colación nocturna Hora:	

Observaciones:

Diagnostico Nutricional

Requerimiento y prescripción dietética/dietoterapéutica

Calculo del VET

Peso utilizado:	F.A:	Factor estrés:	Distribución de macronutrientes				
				%	g	Kcal	g/kg
			CHO				
			CHON				
			Grasas				

Prescripción dietoterapéutica

Distribución por tiempo de comida:

Alimento	Cantidad	Desayuno	M.M	Almuerzo	M.T	Cena	C.N
Lácteos							
Frutas							
Vegetales							
Azúcares							
Cereales							
Carnes							
Grasas							

Observaciones generales	Recomendaciones

Nombre del encargado	Netasha Aguilar Pineda, Prácticante de Nutrición
----------------------	--



6.34 ANEXO 34: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, PLAN DE ALIMENTACIÓN

Figura 46. Fotografías tomadas al plan de alimentación utilizado, el mismo fue confeccionado por el departamento de comunicación de la institución



Fuente: Aguilar, 2018

6.35 ANEXO 35: MATERIAL UTILIZADO EN EL CONSULTORIO NUTRICIONAL, LISTAS DE INTERCAMBIO

Lista de intercambio de los alimentos.

HARINAS = 80 kilocalorías por porción	
Alimento	Porciones
Arroz blanco o integral	½ taza
Avena	½ taza 2 odas
Arepa Colombiana (maíz amarillo)	½ unidad
Arepa tica pequeña	½ unidad
Arracache	½ taza
Ayote sazón	½ taza
Barquillos de Vanilla regular	2 unidades
Cebada	1/3 taza
Cereal con azúcar	½ taza
Cereal sin azúcar	½ taza
Camote, papa, guineo, ayote sazón, squash, ñame, yuca, raíz de chayote	1 trozo mediano media tz de puré
Chips de tortilla horneada	10 unidades
Crotonas sin grasa	¾ de taza
Elotamaiz	1 pieza o ½ tz
English Muffin	½ unidad
Frijoles enteros o molidos, lentejas, alverjas, Cubacas, Garbanzos, petit pois, mijo	1/3 taza
Galleta María, Soda, Toah, de animalitos o leche sin relleno	1 paqueta
Galletas de Arroz grande	2 unidades
Gallera de Arroz pequeña	7 unidades
German de trigo o afrecho	3 odas
Granola	¼ tz o 4 odas
Gallo Pinto	½ taza
Harina de trigo	3 odas
Harina de Maíz (masa)	3 odas
Harina de soya, peñibaye, garbanzo, yuca	½ taza
Leche de avena o arroz	1 taza
Malanga Hervida	½ taza
Matzema	3 odas
Palomitas de maíz naturales	2 tazas
Pancake tamaño de CD	½ unidad
Pan baguette o ciabatta	4 dedos o 5 centímetros
Pan bolillo Europeo Light	1 unidad
Pan para hamburguesa, perro caliente, bolillo europeo ½ unidad 1 tapa	½ unidad o 1 tapa
Pan cuadrado 0% grasa	2 rebanas
Pan cuadrado tostado (comerciales)	2 rebanadas
Pan pita Bimbo	½ unidad
Pan tipo dulce, bolillo, dedos o piña	1 unidad
Pan molido	½ taza
Papas a la francesa	10 peditos
Pasta (espagueti, fideos, tornillitos)	1/3 taza
Pasta tipo Canelón	2 unidades
Plátano Maduro o verde	¼ de unidad
Peñibaye	2 unidades
Quínoa	1/3 taza
Sémola de maíz	2 odas
Tortilla casera de maíz	½ unidad
Tortilla de trigo pequeña	1 unidad
Tortilla de Maíz (tortirica)	2 unidades
Tortilla del maíz del fogón	1 unidad

PROTEÍNA, CARNICOS, SUSTITUTOS	
Alimento	Porción/ Intercambio
BAJOS EN GRASA = 45 kcal por porción	
Pollo o pavo sin piel Lomito sin grasa Salmón, Tilapia, Trucha, Sardinas, Bacalao Mariscos: almeja, langosta ostiones Atún en agua o en aceite escumido Carne molida especial o Premium Queso Turriaba, cottage, Ricota	30 gramos (1 onza) 30 gramos (1 onza) 2 odas
Embutidos de pollo o pavo bajos en grasa Jamón bajo en grasa Salchicha	30 gramos (1 onza) 2 odas
Claras de huevo	2 claras

PROTEÍNA, CARNICOS, SUSTITUTOS	
Alimento	Porción/ Intercambio
MODERADOS EN GRASA = 75 kcal por porción	
Pollo o pavo con piel Res con grasa Cerdo Pescado Frito Camarones Queso Parmesano, feta, mozzarella	30 gramos (1 onza) 30 gramos (1 onza) 2 odas
Huevo entero	1 unidad
Tofu	120 gramos (4 oz), ½ taza

PROTEÍNA, CARNICOS, SUSTITUTOS	
Alimento	Porción/ Intercambio
ALTOS EN GRASA = 100 kcal por porción	
Embutidos regulares Tocineta	30 gramos (1 onza)
Queso amarillo y maduro	

LÁCTEOS = Kilocalorías dependen según el producto	
Alimento	Porción
Leche Agria	½ taza
Leche descremada	1 taza
Leche semidescremada	1 taza
Leche evaporada	½ taz
Leche evaporada sin grasa	½ taza
Leche en polvo	½ taza o 3 odas
Leche de soya	1 taza
Leche de soya light	2 tazaz
Yogurt Natural entero	½ taza
Yogurt Natural descremado	1 taza
Yogurt de fruta descremado sin azúcar	1 taza
Helados normales	½ taza
Helados In Line Dos Pinos	½ taza o 1 paleta

Fuente: Aguilar, 2018

VEGETALES O VERDURAS NO HARNOSAS	
1 porción/ intercambio=25 kcal	
A alimento	 <p>1 taza cruda/ ½ tz cocido</p>
Aicachofa	
Apio	
Acelga	
Avote tierno	
Brócoli	
Berros	
Berinjena	
Chile Dulce	
Coliflor	
Chayote	
Col de Bruselas	
Cebolla	
Cebollín	
Espárragos	
Espinaca	
Frijol nacido	
Hongos	
Kale	
Mostaza	
Nabo	
Palmito	
Puerros	
Pepino	
Rábano	
Rapallo	
Ramolacha	
Tomate	
Zanahoria	
Zucchini/ Zapallo	
Consumo Libre	
Alfalfa Arígula Culantro Lechuga Perejil Romero	

FRUTAS	
A alimento	1 porción /1 Intercambio= 60 kcal
Arándano azul o rojo	½ taza
Aibaricoque, caa, ciruela, dunseno, guayaba verde, Higo, Kiwi, limón dulce, manzana, maracuyá, Mangostán, marañón, melocotón, mandarina, nectarina, Naranja, pera, toronja, Yupión.	1 unidad
Anona	¼ de unidad
Barano	1 pequeño o ¼ unidad grande
Coccol de frutas o ensalada de frutas ½ taza	¼ taza
Calmito	1 unidad
Carambola	2 unidades
Cereza en conserva	¼ taza
Cereza Natural	10 unidades
Dátil	1 taza
Ensalada de frutas	1 taza
Fresas, Frambuesa, mango, melón, Mora papaya, sandía	1 taza
Fruta seca o deshidratada	¼ taza
Jugos 100% natural sin azúcar: Naranja, toronja, mandarina, pifa, uva, manzana, melocotón, pera, sandía, frutas	¼ taza
Jugo de Cramberry/ arándano	1/3 taza
Granada/ pomegranada	¼ taza
Guaba	5 semillas
Guarábana	¼ taza
Guayaba rosada, granadilla higos sin azúcar, manzana de agua	2 unidades medianas
Jacote verde	7 unidades
Jacote Maduro	5 unidades
Mamón chino	5 unidades
Nanca, Nlapero	10 unidades
Paxas	2 cda
Pifa	1 rebanada delgada
Uvas Pequeñas	14 unidades
Uvas grandes	7 unidades
Uchuvas	12 unidades
Zapote	¼ unidad

****Evitar el consumo de este grupo de alimentos**

Azúcar blanca, azúcar moreno o cruda, miel de abeja, tapa de dulce, jaleas o mermeladas, siropes, cocoa dulce, dulce de leche, leche condensada.	1 cucharadita o 5 gramos = 20 kcal por porción
Melado de agua, tipo paletas	1 unidad = depende del producto

Grasa Mono-insaturada (ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre)	
A alimento	1 porción / 1 Intercambio = 45 kilocalorías
Aceite de oliva, canola, almendra	1 cucharadita
Aceitunas	10 unidades
Aguscate	1/8 de unidad grande ¼ unidad pequeño o 2 cda
Aderezo regular para ensalada	1 cucharada
Coco Rallado	2 cucharadas
Mantequilla de maní	2 cucharadas
Maní, almendras, nueces, pistachos	2 cucharadas
GRASA POLINSATURADA (Ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre de origen animal)	
Mayonesa	1 cucharada
Aceite girasol o soya	1 cucharadita
Margarina Liviana	2 cucharaditas
GRASA SATURADA (ELEVA LOS NIVELES DE COLESTEROL EN LA SANGRE, DE ORIGEN ANIMAL)	
Queso crema light	2 cucharadas
Natilla	2 cucharadas
Queso Crema regular y paté	1 cucharada

Fuente: Aguilar, 2018

6.36 ANEXO 36. RESULTADOS Y ENCUESTAS SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS

Resultados y encuesta aplicada a los comensales del Servicio de alimentación de Cebadilla, ubicado en Turrucare de Alajuela.

Gustos y preferencias

1. Seleccione 10 alimentos que más le agraden.
- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| (35) Arroz con pollo | (15) Picadillo de vegetales con pollo | (29) Picadillo de papa carne y frijoles blancos |
| (16) Arroz con Palmito | (39) Chuleta ahumada | (29) Espagueti en salsa de tomate con queso rallado |
| (27) Arroz cantonés | (24) Papas con chorizo | (35) Cubos de carne en salsa |
| (34) Fajitas de Pollo | (31) Tortas de carne | (16) Barbudos |
| (26) Filete de pescado al limón | (47) Bistec de res a la plancha | (28) Burritos de pollo |
| (17) Picadillo de zanahoria, vainica y carne | | |
2. Seleccione 5 preparaciones de ensalada que más le gusten.
- | | | |
|---|--|--|
| (29) Lechuga, tomate, zanahoria rallada y piña. | (15) Lechuga, tomate, aguacate y fresas. | (16) Repollo, tomate, rábano, zapallo |
| (7) Repollo, tomate, espinacas y garbanzos. | (24) Repollo, tomate, pepino, maíz. | (29) Lechuga, tomate, pepino, garbanzo |
| (18) Mostaza, palmito, pepino y tomate | (16) Mostaza, tomate, pepino, hongos. | |
| (27) Repollo, tomate, escabeche con vegetales. | (19) Repollo Morado, tomate, zanahoria y pepino. | |

3. Seleccione 5 preparaciones de acompañamientos que más le gusten.

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| (9) Hongos y zanahoria salteados. | (15) Brócoli y zanahoria al vapor | (11) Coliflor al vapor |
| (15) Rodajas de chayote al vapor | (28) Mini papa salteada | (14) Puré de camote |
| (29) Yuca al vapor | (31) Tortilla tostada | (33) Yuca frita |
| | (26) Plátano verde sancochado | (13) Tortas de espinaca |
| | | (6) Ayote al vapor |
| | | (5) Zuchini con olores |

4. Seleccione 3 sabores de fresco que más le gusten

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| (22) Piña | (28) Té frío | (10) Carambola |
| (13) Maracuyá | (11) Guanábana | (20) Naranja |
| (20) Mora | (17) Cas | |
| (17) Tamarindo | (15) Frutas | |

5. Seleccione 7 opciones de desayuno que más le gusten

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| (15) Huevo picado con hongos | (20) Omelete con queso y albahaca |
| (20) Jamón a la plancha | (40) Plátano maduro con natilla |
| (27) Huevos con cebollino | (35) Prensadas con queso y jamón |
| (40) Queso blanco | (27) Salchichón a la plancha |
| (34) Huevo frito | (25) Torta de huevo |
| (28) Enyucado con queso | |

6. Seleccione 10 opciones de cena que más le gusten

- | | | |
|---|--|--|
| (42) Olla de carne y dados de queso | (16) Sopa de leche y arvejas con pollo | (36) Sopa de muslitos y patacones |
| (28) Sopa de albóndigas y yuca frita | (21) Pozol de pollo y plátano maduro con queso | (43) Sopa de costilla y vainicas con maíz |
| (30) Sopa de pescado y salchi-papas | (36) Sopa ranchera y huevo frito | (24) Consomé de pollo y elote dulce |
| (25) Crema de ayote y Picadillo de papa con carne | (16) Sopa de garbanzos y ayote al vapor | (32) Sopa negra y picadillo de arracache con molida. |

(35) Sopa de carne con pasta y muslitos de ala en salsa.

(26) Sopa de lentejas con pollo y picadillo de plátano verde con carne molida

7. De la siguiente tabla, marcando con una "X", evalúe la cantidad de grasa, sal, azúcar y condimentos que utilizan en el servicio de alimentos.

Ingrediente	Alto	Adecuado	Bajo
Grasa	20	23	7
Sal	3	33	14
Azúcar	12	28	10
Condimentos	7	27	13

Observaciones copiadas textualmente de lo anotado por los comensales.

1. Mucha grasa en sopa y la comida fría.
2. Poca comida para lo que se paga por persona.
3. Mala calidad en los alimentos debido a que se sirven fríos, ensaladas añejas y muy manipuladas.
4. Variar el desayuno ya que sirven mucho huevo, ponerle más sabor al pinto.
5. Alimentos grasos, fríos, faltos de sabor y exceso de harinas.
6. Fideos les falta sabor y mucho huevo.
7. Hace falta cocinar más el huevo y el pollo (se ve la sangre).
8. Grasas, sal, azúcar, condimentos, a veces, muy alto y otras muy poco.
9. Fresco con mucho azúcar.
10. Poca comida para trabajadores de campo ya que gastamos mucha energía.
11. Ración pequeña para personal de campo, pues estar bajo el sol y con la actividad física es desgastante y quedan con hambre.
12. Porción pequeña de pinto.
13. Mucho pollo, mucho huevo y las ensaladas sin limón ni vinagre.
14. Muchos alimentos mencionados no los ofrecen en la alimentación.
15. Mejorar la preparación de los alimentos para una buena presentación y sabor.
16. Variar desayuno porque dan mucho huevo y ponerle más sabor al pinto.
17. A los vigilantes que durante labores no pueden ir al comedor, no les llevan fresco al almuerzo.
18. Buenos productos, mala preparación, poca voluntad para prepararlos.
19. Demasiado huevo.
20. En ocasiones, mucha o poca sal, refrescos muy dulces.
21. Algunos cocineros no hacen las cosas con amor y el servicio no es igualitario para todos.
22. Mucho huevo en el desayuno.
23. Necesitamos más frutas y más control en comidas.
24. Menos grasa y aumentar la proteína.
25. Un poquito más res, menos pollo y pescado.
26. Que le pongan sal a la ensalada.
27. Por lo general los alimentos son grasosos, fríos, faltos de sabor y hay exceso de harinas.
28. Cuando en la cena dan arroz con pollo, ofrecer arroz blanco para los que no comen arroz con pollo.

6.37 ANEXO 37. RESULTADOS Y ENCUESTAS SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS, PROYECTO GEOTÉRMICO LAS PAILAS II

Encuesta aplicada a los comensales del Servicio de alimentación del Proyecto Geotérmico las Pailas Unidad II.

Gustos y preferencias

1. Selecciones	10	alimentos	que	más	le	agraden.
(35) Arroz con pollo		(15) Picadillo de vegetales		(29) Picadillo de papa carne		
(16) Arroz con Palmito		con pollo		y frijoles blancos		
(27) Arroz cantonés		(39) Chuleta ahumada		(29) Espagueti en salsa de		
(34) Fajitas de Pollo		(24) Papas con chorizo		tomate con queso rallado		
(26) Filete de pescado al limón		(31) Tortas de carne		(35) Cubos de carne en salsa		
(17) Picadillo de zanahoria, vainica y carne		(47) Bistec de res a la plancha		(16) Barbudos		
				(28) Burritos de pollo		
2. Seleccione 5 preparaciones de ensalada que más le gusten.						
(29) Lechuga, tomate, zanahoria rallada y piña.		(15) Lechuga, tomate, aguacate y fresas.		(16) Repollo, tomate, rábano, zapallo		
(7) Repollo, tomate, espinacas y garbanzos.		(24) Repollo, tomate, pepino, maíz.		(29) Lechuga, tomate, pepino, garbanzo		
(18) Mostaza, palmito, pepino y tomate		(16) Mostaza, tomate, pepino, hongos.				
(27) Repollo, tomate, escabeche con vegetales.		(19) Repollo Morado, tomate, zanahoria y pepino.				

3. Seleccione 5 preparaciones de acompañamientos que más le gusten.

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| (9) Hongos y zanahoria salteados. | (15) Brócoli y zanahoria al vapor | (11) Coliflor al vapor |
| (15) Rodajas de chayote al vapor | (28) Mini papa salteada | (14) Puré de camote |
| (29) Yuca al vapor | (31) Tortilla tostada | (33) Yuca frita |
| | (26) Plátano verde sancochado | (13) Tortas de espinaca |
| | | (6) Ayote al vapor |
| | | (5) Zuchini con olores |

4. Seleccione 3 sabores de fresco que más le gusten

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| (22) Piña | (28) Té frío | (10) Carambola |
| (13) Maracuyá | (11) Guanábana | (20) Naranja |
| (20) Mora | (17) Cas | |
| (17) Tamarindo | (15) Frutas | |

5. Seleccione 7 opciones de desayuno que más le gusten

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| (15) Huevo picado con hongos | | |
| (20) Jamón a la plancha | (28) Enyucado con queso | (35) Prensadas con queso y jamón |
| (27) Huevos con cebollino | (20) Omelete con queso y albahaca | (27) Salchichón a la plancha |
| (40) Queso blanco | (40) Plátano maduro con natilla | (25) Torta de huevo |

6. Seleccione 10 opciones de cena que más le gusten

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| (42) Olla de carne y dados de queso | (25) Crema de ayote y picadillo de papa con carne | (36) Sopa ranchera y huevo frito |
| (28) Sopa de albóndigas y yuca frita | (16) Sopa de leche y arvejas con pollo | (16) Sopa de garbanzos y ayote al vapor |
| (30) Sopa de pescado y salchi-papas | (21) Pozol de pollo y plátano maduro con queso | (36) Sopa de muslitos y patacones |

- (43) Sopa de costilla y vainicas con maíz
- (24) Consomé de pollo y elote dulce
- (32) Sopa negra y picadillo de arracache con molida.
- (35) Sopa de carne con pasta y muslitos de ala en salsa.
- (26) Sopa de lentejas con pollo y picadillo de plátano verde con carne molida

7. De la siguiente tabla, marcando con una "X", evalúe la cantidad de grasa, sal, azúcar y condimentos que utilizan en el servicio de alimentos.

Ingrediente	Alto	Adecuado	Bajo
Grasa	20	23	7
Sal	3	33	14
Azúcar	12	28	10
Condimentos	7	27	13

Observaciones copiadas textualmente de lo anotado por los comensales.

29. Mucha grasa en sopa y la comida fría.
30. Poca comida para lo que se paga por persona.
31. Mala calidad en los alimentos debido a que se sirven fríos, ensaladas añejas y muy manipuladas.
32. Variar el desayuno ya que sirven mucho huevo, ponerle más sabor al pinto.
33. Alimentos grasos, fríos, faltos de sabor y exceso de harinas.
34. Fideos les falta sabor y mucho huevo.
35. Hace falta cocinar más el huevo y el pollo (se ve la sangre).
36. Grasas, sal, azúcar, condimentos, a veces, muy alto y otras muy poco.
37. Fresco con mucho azúcar.
38. Poca comida para trabajadores de campo ya que gastamos mucha energía.
39. Ración pequeña para personal de campo, pues estar bajo el sol y con la actividad física es desgastante y quedan con hambre.
40. Porción pequeña de pinto.
41. Mucho pollo, mucho huevo y las ensaladas sin limón ni vinagre.
42. Muchos alimentos mencionados no los ofrecen en la alimentación.
43. Mejorar la preparación de los alimentos para una buena presentación y sabor.
44. Variar desayuno porque dan mucho huevo y ponerle más sabor al pinto.
45. A los vigilantes que durante labores no pueden ir al comedor, no les llevan fresco al almuerzo.
46. Buenos productos, mala preparación, poca voluntad para prepararlos.
47. Demasiado huevo.
48. En ocasiones, mucha o poca sal, refrescos muy dulces.
49. Algunos cocineros no hacen las cosas con amor y el servicio no es igualitario para todos.
50. Mucho huevo en el desayuno.
51. Necesitamos más frutas y más control en comidas.
52. Menos grasa y aumentar la proteína.
53. Un poquito más res, menos pollo y pescado.
54. Que le pongan sal a la ensalada.
55. Por lo general los alimentos son grasosos fríos, faltos de sabor y hay exceso de harinas.
56. Cuando en la cena dan arroz con pollo, ofrecer arroz blanco para los que no comen arroz con pollo.

6.38 ANEXO 38. ENCUESTA PARA CONOCER LA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ

Análisis cualitativo del menú actual

La siguiente encuesta se utilizará para conocer la satisfacción de los colaboradores con respecto a la alimentación brindada por el servicio de alimentos del Proyecto. La información será usada de manera confidencial y de gran utilidad para realizar intervenciones en el servicio de alimentos, por tal motivo, se solicita que conteste de manera clara y con la mayor seriedad posible.

Rellene los espacios en blanco.

Proyecto

Tiempo de comida

Desayuno () Almuerzo () Cena ()

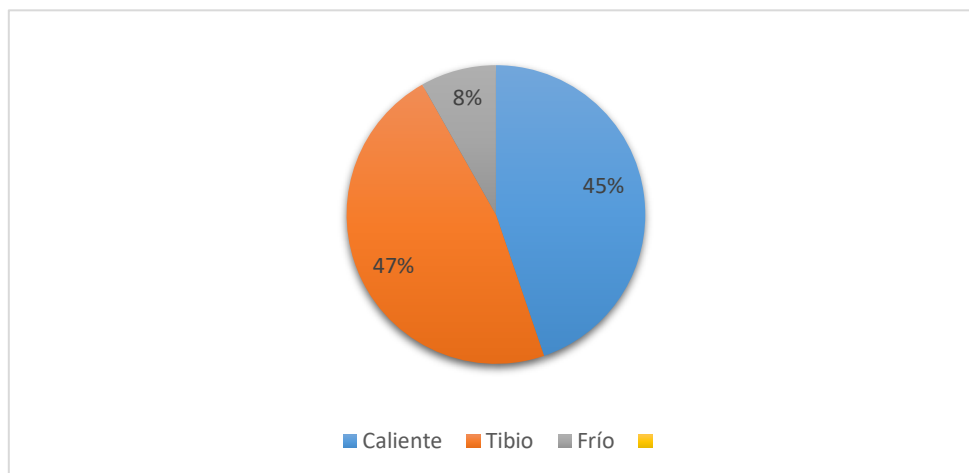
- | | |
|---|--|
| <p>1. ¿En el momento de consumir los alimentos cómo percibe la temperatura de los mismos?
() Caliente () Tibio () Fría</p> | <p>4. ¿Es de su agrado el aroma de los alimentos servidos?
() Sí () No</p> |
| <p>2. Considera usted que el tamaño de la porción servida es:
() Grande () Adecuado () Pequeño</p> | <p>5. ¿Es de su agrado el sabor de los alimentos servidos?
() Sí () No</p> |
| <p>3. Según su criterio, considera equilibrado nutricionalmente el platillo
() Sí () No</p> | <p>Si su respuesta es negativa, mencione cuáles alimentos_____</p> |

¡Gracias por su colaboración!

Fuente: Aguilar, 2018

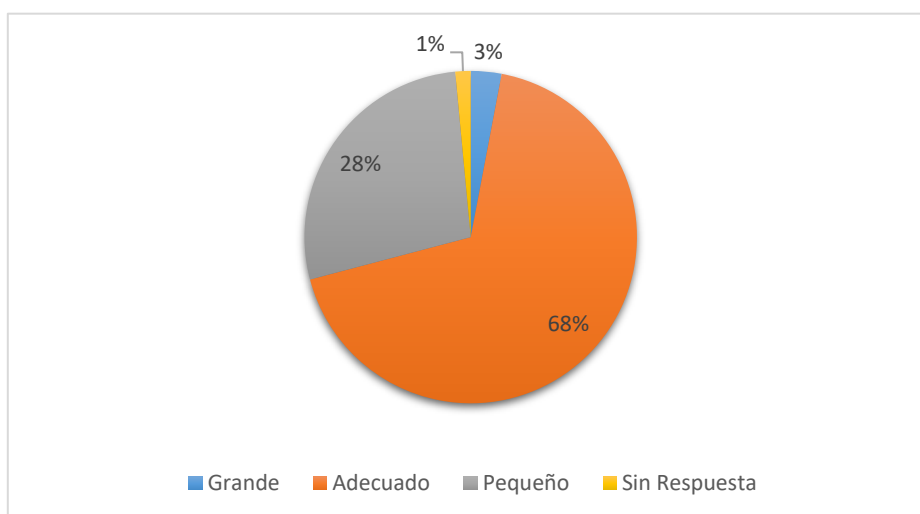
6.39 ANEXO 39. RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA CONOCER LA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ

Figura 47. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

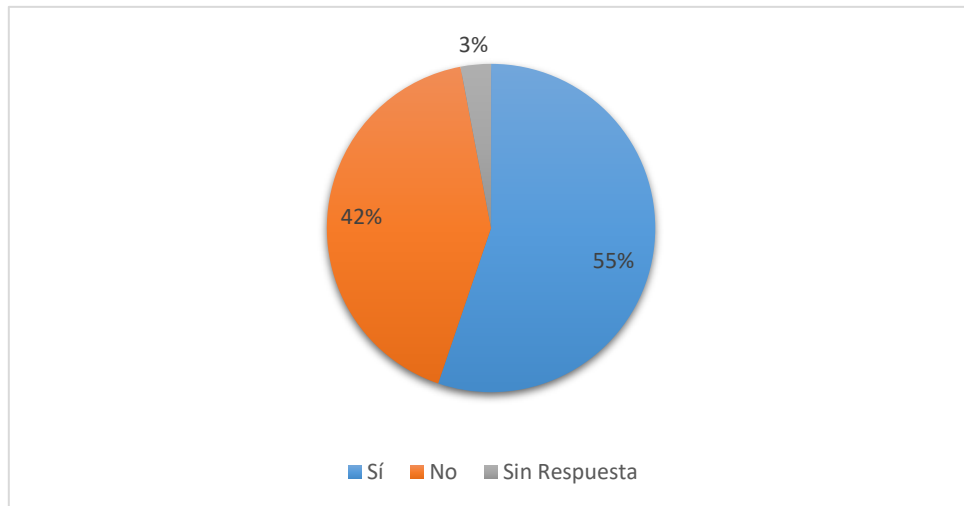
Figura 48. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

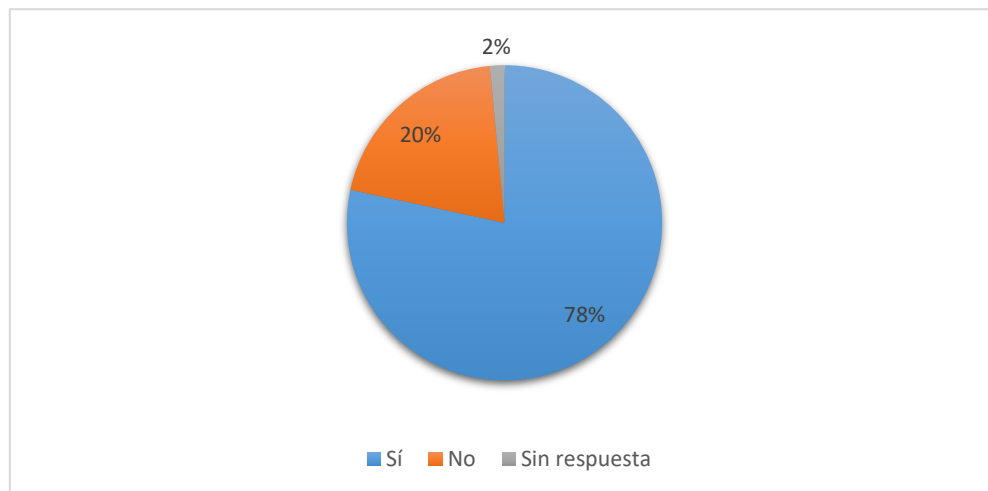
Figura 49. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante el desayuno,

enero 2018



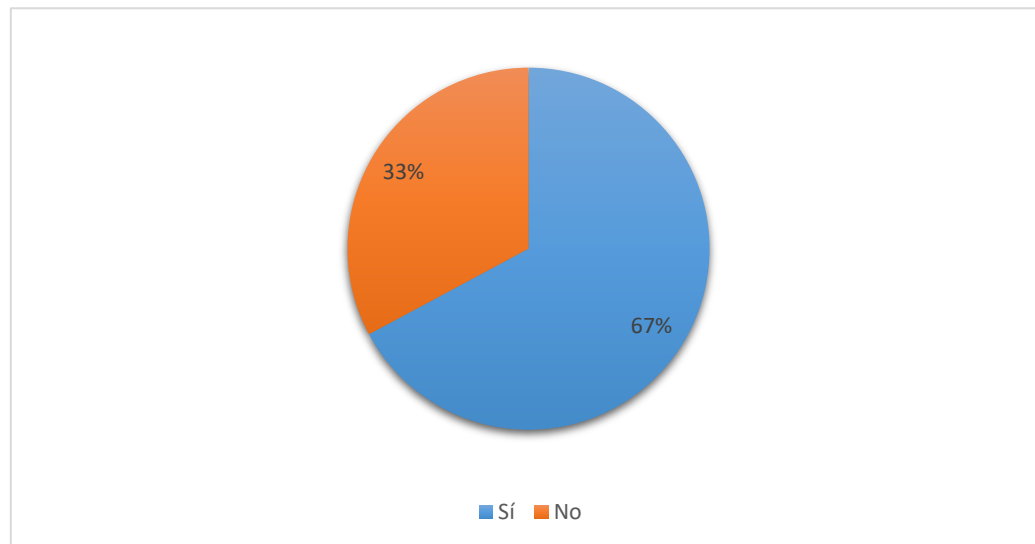
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 50. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018



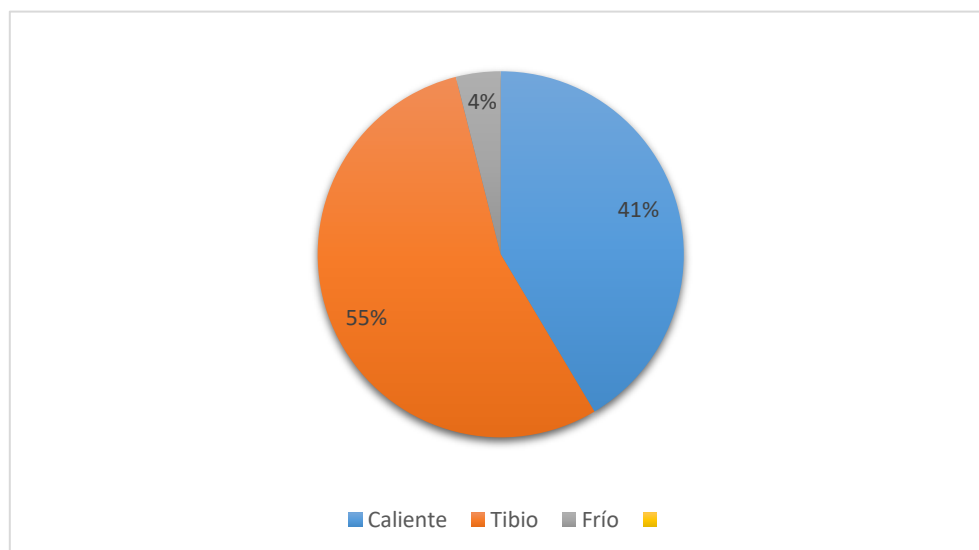
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 51. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante el desayuno, enero 2018



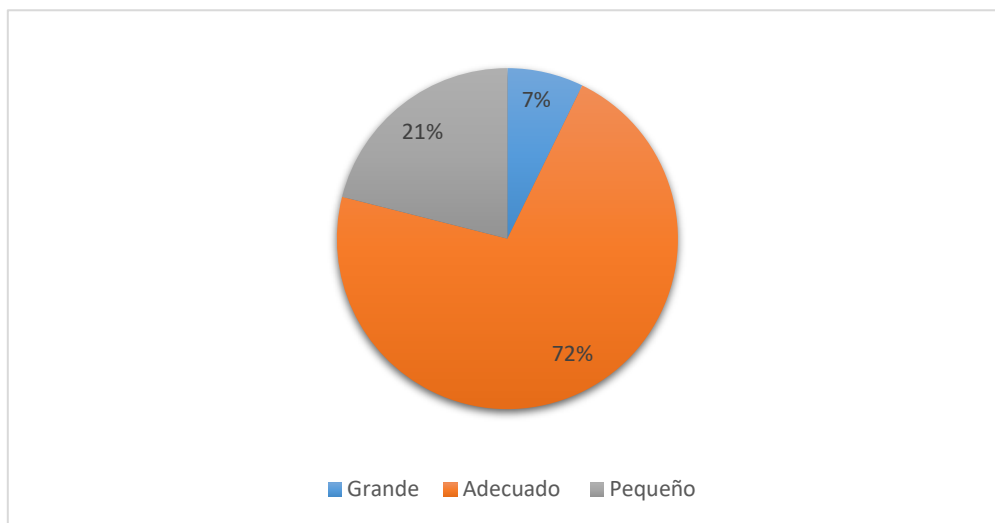
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 52. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018



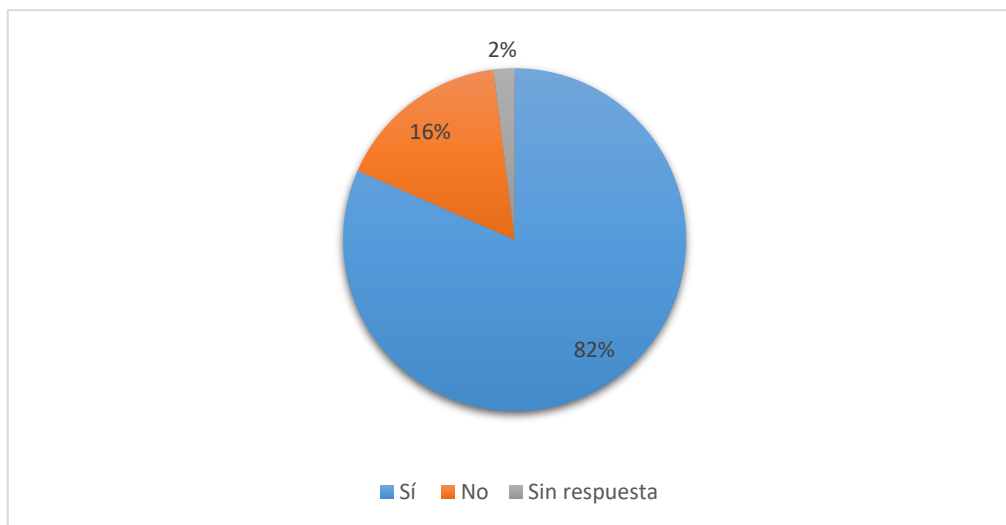
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 53. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018



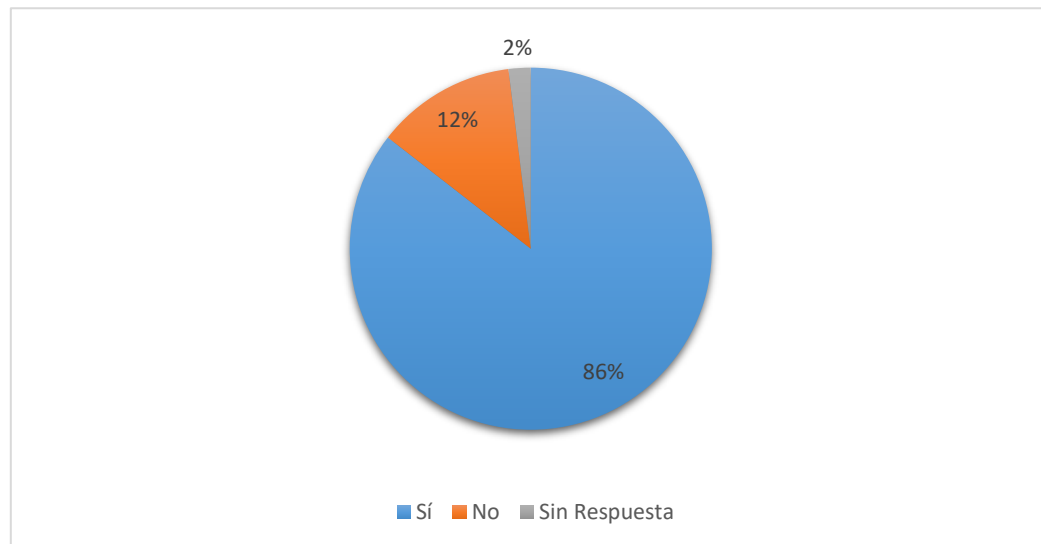
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 54. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018



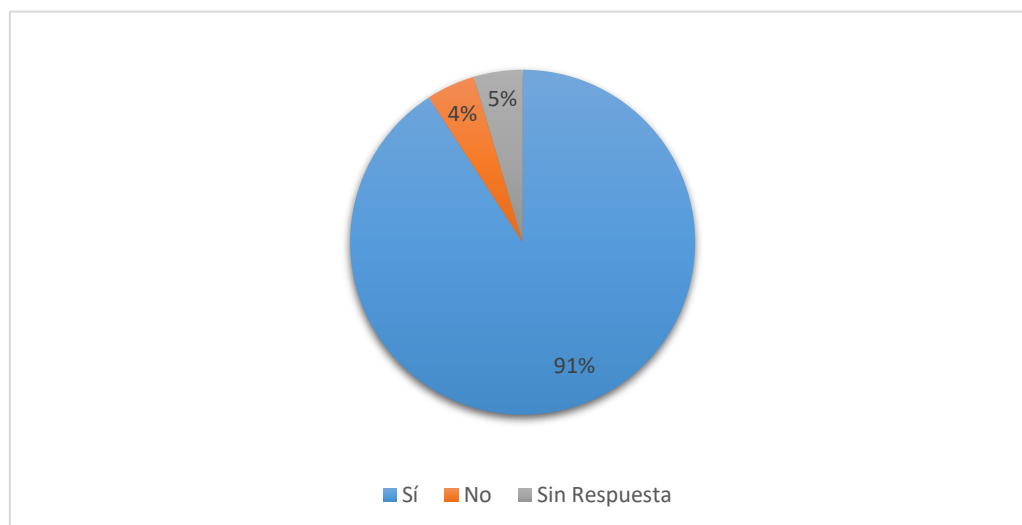
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 55. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018



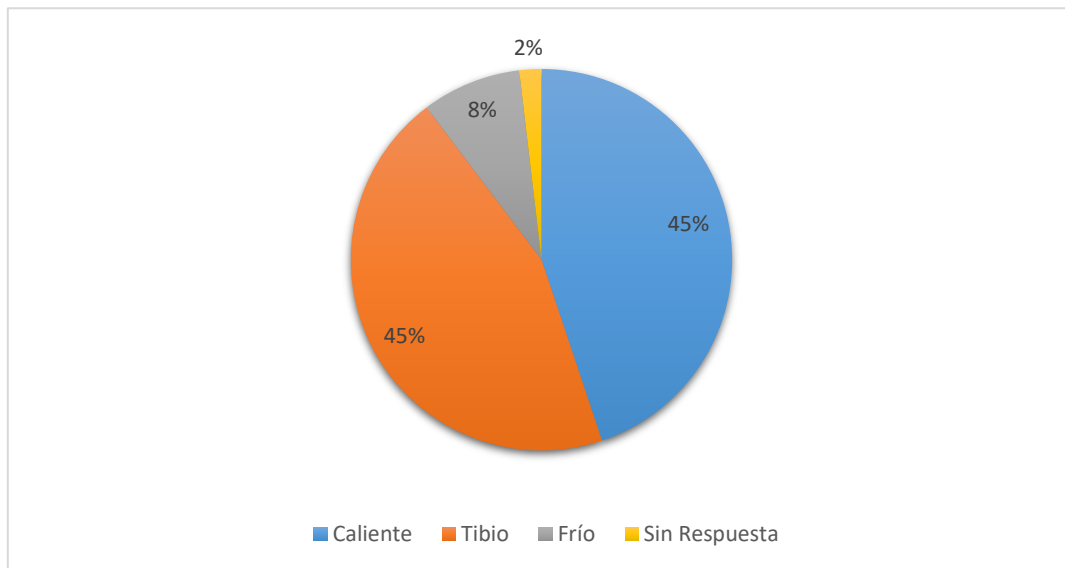
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 56. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante el almuerzo, enero 2018



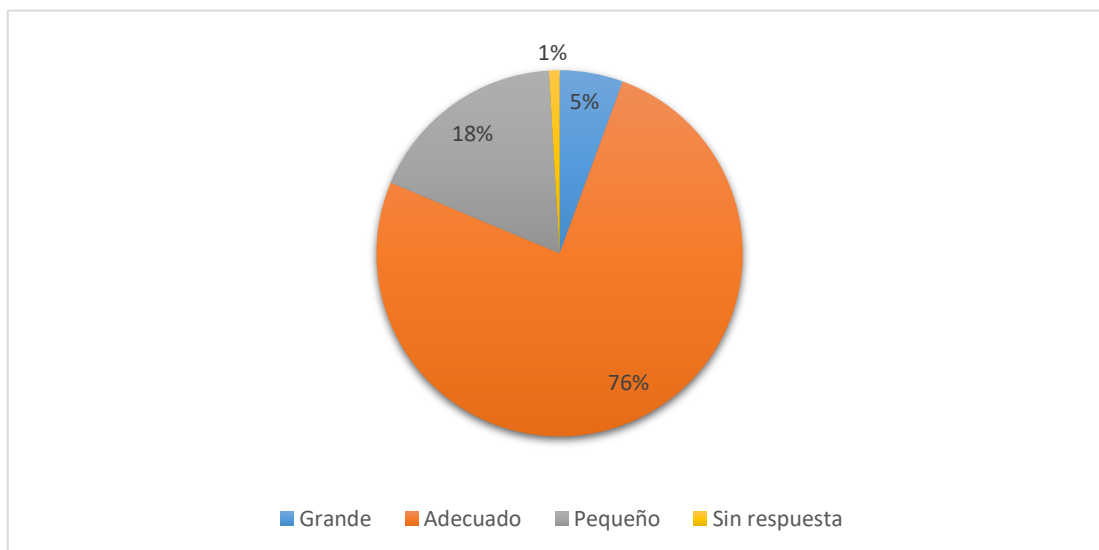
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 57. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la temperatura de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

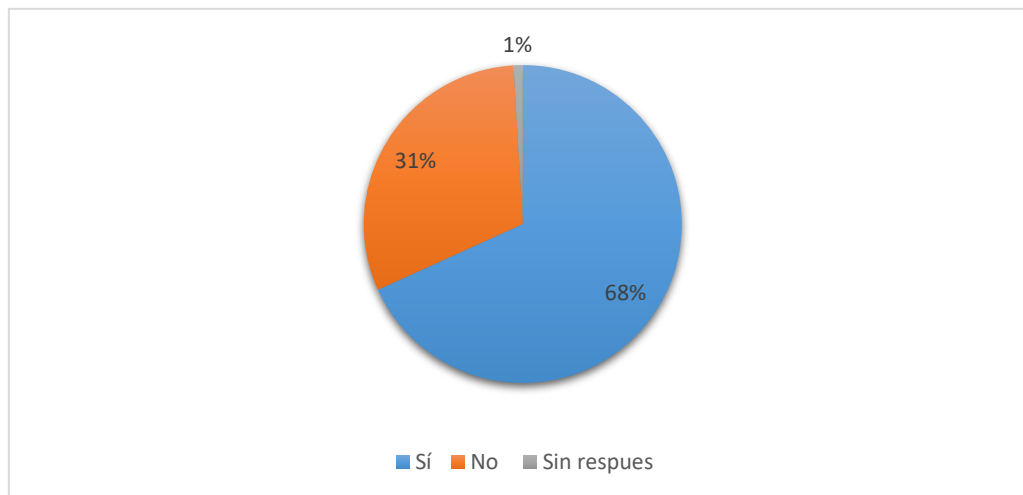
Figura 58. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al tamaño de porción de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

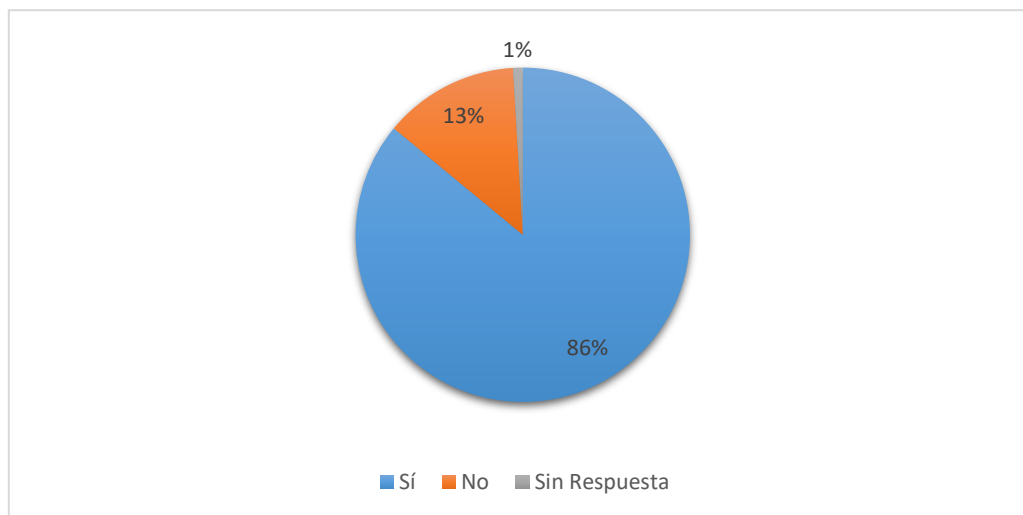
Figura 59. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto al criterio personal del equilibrio nutricional de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero

2018



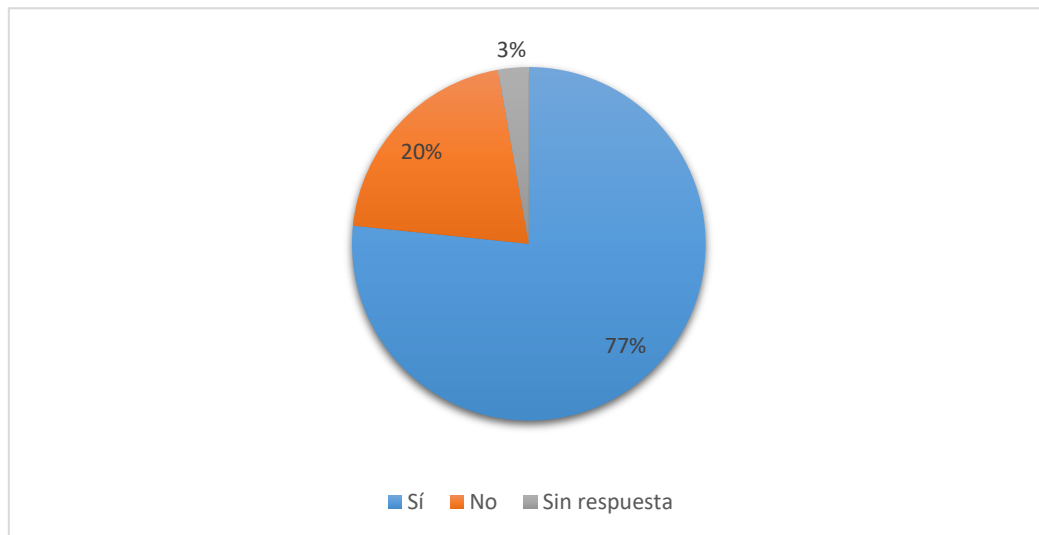
Fuente: Aguilar, 2018

Figura 60. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación del aroma de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

Figura 61. Resultados sobre la percepción de los comensales respecto a la aceptación sabor de los alimentos ofrecidos durante la cena, enero 2018



Fuente: Aguilar, 2018

6.40 ANEXO 40. ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ INSTITUCIONAL ACTUAL

Análisis cuantitativo del menú actual

Objetivo: Identificar si el aporte calórico de los distintos platillos brindados en el servicio de alimentos es nutricionalmente adecuado mediante un análisis cuantitativo del menú.

Tabla 16. Cálculo de requerimiento energético basado en los requerimientos energéticos diarios según el INCAP

Hombres		Promedio Final
18-29.9 años	3100 kcal/día	2550 kcal/ día
30.59.9 años	2950 kcal/día	
60 y + años	2350 kcal/día	
Promedio	2800	
Mujeres		
18-29.9 años	2300 kcal/día	
30.59.9 años	2300 kcal/día	
Promedio	2300	

- RDD del INCAP

El INCAP trabaja las cifras calculadas con base en los valores del Report of Joint FAO/WHO/UNU. Rome 2004. Cifras redondeadas a los 50 kcal/d de mayores de 18 años y una talla promedio de 1.70 metros en hombres y 1.57m en mujeres. Calculando un IMC 22. Con y un cálculo de actividad física moderada: 1.85 **Fuente especificada no válida.**

Tabla 17. Distribución de macronutrientes en base al requerimiento energético los trabajadores obreros del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018

Distribución % de macronutrientes				
Nutriente	Meta	kcal	Gramos	g/kg
Carbohidratos	50	1275	318,8	
Proteínas	20	510	127,5	1,678
Grasas	30	765	85,0	
TOTAL	100	2550		

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 18. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida, ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018

Tiempo de comida	Distribución porcentual	KCAL	Total
Desayuno	25 %	637.5	638
Merienda	10 %	255	255
Almuerzo	30 %	765	765
Merienda	10 %	255	255
Cena	25 %	637.5	638

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 19. Distribución porcentual del requerimiento para el desayuno ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018

Tiempo de comida	Distribución porcentual	Gramos	Kcal
Carbohidratos	50 %	79,8	319
Proteína	20 %	31,9	127,6
Grasa	30 %	21,3	191,4

Tabla 20. Distribución porcentual del requerimiento para el almuerzo ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018

Tiempo de comida	Distribución porcentual	Gramos	Kcal
Carbohidratos	50 %	95,6	382,5
Proteína	20 %	38,3	153
Grasa	30 %	25,5	229,5

Tabla 21. Distribución porcentual del requerimiento para la cena ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018

Tiempo de comida	Distribución porcentual	Gramos	Kcal
Carbohidratos	50 %	79,8	319
Proteína	20 %	31,9	127,6
Grasa	30 %	21,3	191,4

Semana 1

Tiempo de comida: Desayuno Día: lunes Platillo: Gallo pinto con queso tierno					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	70	121.1	17.04	4.9	1.34
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16

SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	718	921.62	40.64	14.75	157.33
% de adecuación		144	127.39	69,2	197,55

Tiempo de comida Desayuno Día: martes Platillo: Gallo pinto y huevo con chile y cebolla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26

HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
Total	739	995.37	32.53	26.84	157.32
% de adecuación		149,68 %	101,97	126.00 %	197.14 %

Tiempo de comida: Desayuno Día: miércoles Platillo: Gallo pinto y salchicha asada					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93

CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
SALCHICHA DE RES Y CERDO	75	228.75	8.65	20.73	1.29
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
19	728	1073.47	32.25	35.58	157.28
% de adecuación		168.25	97,9	167.04	197.09

Tiempo de comida: Desayuno Día: jueves Platillo: Gallo pinto Maduro con queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12

ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
PLÁTANO MADURO	75	91.5	0.98	0.28	23.92
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	35	60.55	8.52	2.45	0.67
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL 20	5	35.95	0.05	4.03	0.05
	763	988.52	33.15	16.61	180.63
% de adecuación		154,85	103.9	77.98	226.35

Tiempo de comida: Desayuno Día: viernes Platillo: Gallo pinto y Omelette con queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8

CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	67	98.49	8.43	6.66	0.52
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	25	63.5	6.07	3.98	0.69
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
CEBOLLÍN	10	2.4	0.11	0.02	0.55
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
Total	786	1062.66	38.52	30.57	159.8
% de adecuación		166,56	120.75	143,52	200.25

Tiempo de comida: Almuerzo Día: lunes Platillo: Filete de pescado en salsa tártara					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO,	90	324	5.95	0.52	71.41

ENRIQUECIDO					
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	50	166.5	11.79	0.42	30.01
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	3	4.02	0.16	0.01	0.88
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
CILANTRO/CULANTRO	4	1.68	0.13	0.03	0.32
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	157	150.72	31.53	2.67	0
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
CREMA, ESPESA	10	34.5	0.21	3.7	0.28
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	10	1.2	0.06	0.02	0.22
PEREJIL, FRESCO	3	1.08	0.09	0.02	0.19
VINAGRE DESTILADO	3	0.54	0	0	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, COCIDO S/SA	100	24	0.62	0.48	5.09

SAL DE MESA	1	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	25	5.25	0.2	0.08	1.15
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	25	3	0.15	0.04	0.54
BRÓCOLI/BRECOL CRUDO	25	8.5	0.71	0.09	1.66
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	692	1026.02	54.62	28.94	141.25
% de adecuación		134.12	142.61	113,49	147,75

Tiempo de comida: Almuerzo Día: martes Platillo: Espagueti Boloñesa					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	137	215.09	7.95	1.27	41.91
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	12	86.28	0.11	9.66	0.11
TOMATE ROJO	67	14.07	0.54	0.2	3.08
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09

ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	8	70.72	0	8	0
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	100	126	22.03	3.5	0
BRÓCOLI/BRECOL COCIDO S/SAL, ESCURRID	60	21	1.43	0.25	4.31
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	30	7.5	0.56	0.09	1.53
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	8	57.52	0.07	6.44	0.07
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
ESPINACA CRUDA	10	2.3	0.29	0.04	0.36
HARINA DE MAÍZ (PL 480),	30	109.8	2.55	0.51	23.31
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	90	87.3	1.98	0.63	21.04
Total	752	1200.56	44.79	36.37	174.6
% de adecuación		156.86	116,94	142,62	182,63

Tiempo de comida: Almuerzo Día: miércoles Platillo: Espagueti Boloñesa					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0

ORÉGANO, SECO	0	0	0	0	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	6	43.14	0.05	4.83	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	6	8.04	0.32	0.01	1.76
CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
CEBOLLA, TALLOS	16	4.16	0.29	0.1	0.75
PALMITO S/CORTEZA	80	20.8	1.76	0.16	4.16
BANANO/GUINEO, VERDE	120	132	1.68	0.24	34.44
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	20	176.8	0	20	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
CEBOLLA, CABEZA	1	0.45	0.01	0	0.1
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	0	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	1	3.84	0	0	0.99
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
SALSA ENVASADA, TABASCO	1	0.12	0.01	0.01	0.01
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
MOSTAZA, HOJAS	25	6.75	0.65	0.1	1.2
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84

PIÑA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	20	10.2	0.11	0.02	2.7
RÁBANO REDONDO, RAÍZ	15	1.65	0.22	0.02	0.22
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	625	1091.38	27.54	32.62	181.46
% de adecuación		142,66	72,19	127,92	189,81

Tiempo de comida: Almuerzo Día: jueves Platillo: Filete de pollo a la plancha					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	150	178.5	32.09	4.62	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0

AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	80	24.8	1.46	0.1	5.7
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
ACEITE VEGETAL, DE SOYA	3	26.52	0	3	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
BRÓCOLI/BRECOL CRUDO	20	6.8	0.56	0.07	1.33
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	643	995.2	55.65	23.43	143.6
% de adecuación		130,9	145,30	91,88	150,20

Tiempo de comida: Almuerzo Día: viernes Platillo: Garbanzos con Cerdo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97

ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
GARBANZO, ENLATADO	60	71.4	2.97	0.68	13.57
CERDO, CARNE MAGRA, CRUDA	80	114.4	17.14	4.53	0
APIO, TALLOS	10	1.4	0.07	0.02	0.3
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
ORÉGANO, SECO	0	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	4	1.04	0.04	0.01	0.24
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
REMOLACHA CRUDA	80	34.4	1.29	0.14	7.65
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	15	4.5	0.09	0.03	1.14
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
SAL DE MESA	0	0	0	0	0
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	566	731.09	31.13	11.95	126.02
% de adecuación		95.56	81.27	46,86	131.88

Tiempo de comida: Cena: Día: lunes Platillo: Consomé de res

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
COSTILLA DE RES HORNEADA	70	235.2	16	18.53	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	7	1.82	0.07	0.02	0.42
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
AJO, CABEZA O BULBO	4	5.36	0.21	0.01	1.17
CILANTRO/CULANTRO	0	0	0	0	0
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
PAPAS S/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	50	43	0.86	0.05	10.01
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, COCIDO S/SA	40	9.6	0.25	0.19	2.04
SAL DE MESA	1	0	0	0	0

SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5.44	0.13	0.12	1.37
CHORIZO DE CERDO Y RES	70	130.2	11.62	8.19	1.75
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
LIMÓN AGRIO, JUGO	5	1.25	0.02	0	0.43
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	4	3.88	0.07	0.02	1
SAL DE MESA	0	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	605	1146.24	50.06	39.5	149.94
% de adecuación		179,66	156,92	185,44	187,89

Tiempo de comida: Cena Día: martes Platillo: Olla de carne					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0

SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
COSTILLA DE RES HORNEADA	50	168	11.43	13.24	0
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	50	63	11.02	1.75	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	30	17.4	0.77	0.03	3.73
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
ELOTE/MAÍZ FRESCO, MUY TIERNO	30	10.8	0.54	0.06	2.52
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	30	48	0.41	0.08	11.42
PLÁTANO MADURO	20	24.4	0.26	0.07	6.38
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	25	21.5	0.39	0.01	5.03
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	30	0.6	0.2	7.6
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	15	132.6	0	15	0
PIMIENTA NEGRA	0	0	0	0	0

SAL DE MESA	0	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PALMITO S/CORTEZA	20	5.2	0.44	0.04	1.04
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	738	1197	46.9	37.96	171.68
% de adecuación		187,61	147.02	178,21	215,13

Tiempo de comida: Cena Día: miércoles Platillo: Sopa de pescado					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteín a g	Grasa total g	Carbohidrat os g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35

APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	100	96	20.08	1.7	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	25	14.5	0.64	0.03	3.11
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9.3	0.27	0.06	2.31
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5.44	0.13	0.12	1.37
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	1	8.84	0	1	0
PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	150	235.5	8.7	1.4	45.89
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	1	7.19	0.01	0.81	0.01
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
TOMATE ROJO	90	18.9	0.72	0.27	4.14
CEBOLLA, CABEZA	3	1.35	0.04	0.01	0.29
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	20	19.4	0.35	0.08	5.02
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	0	0	0	0	0

MAICENA O ALMIDÓN DE MAÍZ	1	3.57	0.01	0	0.86
LAUREL, HOJAS SECAS	0	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	30	19.2	0.59	0.15	4.62
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	835	1144.63	52.66	16.06	202.26
% de adecuación		179,40	165,07	75,39	253.45

Tiempo de comida: Cena Día: jueves Platillo: Sopa de albóndigas					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16

APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	50	63	11.02	1.75	0
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	14	20.58	1.76	1.39	0.11
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	50	29	1.29	0.05	6.22
CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
LAUREL, HOJAS SECAS	1	3.29	0.14	0.07	0.66
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
APIO, TALLOS	25	3.5	0.17	0.04	0.74
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
HARINA DE MAÍZ AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	15	54.9	1.27	0.25	11.65
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9.3	0.27	0.06	2.31
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	80	46.4	2.06	0.08	9.95
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	4	1.04	0.04	0.01	0.24
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29

MANTECA VEGETAL, TODO USO	2	17.68	0	2	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	1	7.19	0.01	0.81	0.01
MOSTAZA, HOJAS	25	6.75	0.65	0.1	1.2
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
RÁBANO REDONDO, RAÍZ	20	2.2	0.3	0.02	0.3
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	676	960.89	40.11	15.78	168.51
% de adecuación		150,60	125,73	74,08	211,16

Tiempo de comida: Cena Día: viernes Platillo: Sopa de pollo con pasta					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16

APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	50	59.5	10.7	1.54	0
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	30	17.4	0.77	0.03	3.73
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	30	48	0.41	0.08	11.42
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9.3	0.27	0.06	2.31
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	8	2.08	0.08	0.02	0.48
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	30	9	0.18	0.06	2.28
PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	15	57.6	2.12	0.67	10.69
PLÁTANO MADURO	112	136.64	1.46	0.41	35.72
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	30	76.2	7.28	4.78	0.83
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	14	20.58	1.76	1.39	0.11
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	20	72.8	2.07	0.2	15.26
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0

SAL DE MESA	1	0	0	0	0
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	782	1283.95	48.53	26.81	218.82
% de adecuación		201,25	152,13	125,86	274,21 %

Semana 2

Tiempo de comida: Desayuno Día: lunes Platillo: Enyucados					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05

AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	90	144	1.22	0.25	34.25
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	30	37.8	6.61	1.05	0
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109.2	3.1	0.29	22.89
MIGA DE PAN O PAN RALLADO	8	31.6	1.07	0.42	5.76
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	12	17.64	1.51	1.19	0.09
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	17	29.41	4.14	1.19	0.32
SALSA ENVASADA, INGLESA	5	3.35	0	0	0.97
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	7	1.82	0.07	0.02	0.42
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	50	442	0	50	0
BANANO/GUINEO, MADURO	80	71.2	0.87	0.26	18.27
Total	788	1515.55	39.21	60.33	205.97
% de adecuación		237.54	122.9	283.23	258,10

Tiempo de comida: Desayuno Día: martes Platillo: Huevo frito					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0

AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
BANANO/GUINEO, MADURO	80	71.2	0.87	0.26	18.27
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
14	607	840.9	30.12	17.87	140.73
		131.66	94.42	83,89	176,35

Tiempo de comida: Desayuno Día: miércoles Platillo: Huevo con tomate					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91

ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
BANANO/GUINEO, MADURO	80	71.2	0.87	0.26	18.27
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
TOMATE ROJO	26	5.46	0.21	0.08	1.2
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
Total	638	831.45	30.42	15.97	142.54
% de adecuación		130.32	95,36	79,97	178,62

Tiempo de comida: Desayuno Día: jueves Platillo: Prensadas de queso y jamón					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0

AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
BANANO/GUINEO, MADURO	80	71.2	0.87	0.26	18.27
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	32	56	1.54	0.22	14.02
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.8 %),	17	27.54	3.1	1.43	0.39
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	25	43.25	6.09	1.75	0.48
Total	615	908.99	32.04	19.31	155.08
% de adecuación		142,47	100.43	90,65	194,33

Tiempo de comida: Desayuno Día: viernes Platillo: Omelette con queso y albahaca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0

AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
BANANO/GUINEO, MADURO	80	71.2	0.87	0.26	18.27
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	10	17.3	2.44	0.7	0.19
ALBAHACA, FRESCA	2	0.54	0.05	0.01	0.09
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
Total	617	841.06	32.61	16.58	141.01
% de adecuación		131.82	114,76	77.84	176,70

Tiempo de comida: Almuerzo Día: lunes Platillo: Bistec de res a la plancha					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99

FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	150	189	33.05	5.25	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
GUINEO MAJONCHO/CUADRADO	100	120	1.1	0.4	31.4
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	4	1.8	0.06	0.01	0.39
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PALMITO S/CORTEZA	20	5.2	0.44	0.04	1.04
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	20	5	0.37	0.06	1.02
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	803	992.68	54.65	21.73	149.52
% de adecuación		129,76	142,68	56,7	156,40

Tiempo de comida: Almuerzo Día: martes Platillo: Fajitas de pollo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	150	178.5	32.09	4.62	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0

PIMIENTA NEGRA	0	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	10	88.4	0	10	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	4	2.68	0	0	0.78
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	8	2.08	0.08	0.02	0.48
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	80	68.8	1.26	0.04	16.1
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA	1	3.84	0	0	0.99
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
BRÓCOLI/BRECOL CRUDO	15	5.1	0.42	0.06	1
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	792	978.71	53.73	24.77	137.14
% de adecuación		127.93	140,28	97,13	143,45

Tiempo de comida: Almuerzo Día: miércoles Platillo: Pescado empanizado					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	150	144	30.12	2.55	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	50	442	0	50	0
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	18	26.46	2.26	1.79	0.14
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO	9	32.76	0.93	0.09	6.87

USO					
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	10	26.3	0.61	0.87	7.21
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
PIMIENTA NEGRA	0	0	0	0	0
PLÁTANO MADURO	70	85.4	0.91	0.26	22.32
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
MOSTAZA, HOJAS	25	6.75	0.65	0.1	1.2
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	30	19.2	0.59	0.15	4.62
ESPINACA CRUDA	20	4.6	0.57	0.08	0.73
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	836	1394.8	55.79	65.85	156.15
% de adecuación		182,32	145,66	258,23	163,33

Tiempo de comida: Almuerzo Día: jueves Platillo: Picadillo de papa con carne y frijoles blancos

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	60	75.6	13.22	2.1	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	6	1.56	0.06	0.02	0.36

SAL DE MESA	1	0	0	0	0
LAUREL, HOJAS SECAS	1	3.29	0.14	0.07	0.66
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	20	66.6	4.67	0.17	12.05
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	90	52.2	2.31	0.09	11.2
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	2	17.68	0	2	0
CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
SAL DE MESA	0	0	0	0	0
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	32	56	1.54	0.22	14.02
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	608	735.83	30.24	14.37	125.88
% de adecuación		96,18	178,95	56,35	131,67

Tiempo de comida: Almuerzo Día: viernes Platillo: Espagueti en salsa de tomate con queso					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	82	304.22	10.69	1.24	61.23

TOMATE ROJO	90	18.9	0.72	0.27	4.14
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	4	3.88	0.07	0.02	1
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	1	8.84	0	1	0
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	3	21.57	0.03	2.42	0.03
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA	1	3.84	0	0	0.99
SALSA ENVASADA, TABASCO	0	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	29	13.05	0.41	0.06	2.81
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
ORÉGANO, SECO	0	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CEBOLLA, TALLOS	4	1.04	0.07	0.02	0.19
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	50	86.5	12.18	3.5	0.96
REMOLACHA CRUDA	80	34.4	1.29	0.14	7.65
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	4	1.04	0.04	0.01	0.24
SAL DE MESA	0	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	0	0	0	0	0
LECHUGA ROMANA	30	5.1	0.37	0.09	0.98
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6

MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	30	19.2	0.59	0.15	4.62
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	734	918.71	33.98	13.49	167.76
% de adecuación		115,56	88,72	52,90	175,48

Tiempo de comida: Cena Día: lunes Platillo: Sopa con huevo entero					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	50	59.5	10.7	1.54	0
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	50	29	1.29	0.05	6.22
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
CEBOLLA, CABEZA	14	6.3	0.2	0.03	1.36
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
PLÁTANO MADURO	45	54.9	0.59	0.17	14.35
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
PEPINO/COJOMBRO DE	30	3.6	0.18	0.05	0.65

ENSALADA					
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	728	835.36	41.29	14.88	137.62
% de adecuación		109.19	107,80	58,35	143,95

Tiempo de comida: Cena Día: martes Platillo: Sopas de leche					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
LECHE 2 % GRASA LÍQUIDA FORTIFICADA CR	250	140	9.88	4.95	13.73
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	32	56	1.54	0.22	14.02
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PESCADO CARNE, ATÚN ENLATADO C/AGUA,	20	25.6	4.72	0.59	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	100	58	2.57	0.1	12.44
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	25	97.5	0.23	8.35	5.98
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	23	39.79	5.6	1.61	0.44
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PIMIENTA NEGRA	1	2.55	0.11	0.03	0.65

MOSTAZA, HOJAS	25	6.75	0.65	0.1	1.2
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	3.6	0.18	0.05	0.65
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	972	1002.21	44.67	21.93	162.25
% de adecuación		157,08	140,03	102,5	203,32

Tiempo de comida: Cena Día: miércoles Platillo: consomé de pollo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	75	129	15.64	6.94	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
CEBOLLA, CABEZA	14	6.3	0.2	0.03	1.36
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
APIO, TALLOS	12	1.68	0.08	0.02	0.36
TOMILLO, SECO	1	2.76	0.09	0.07	0.64
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	25	14.5	0.64	0.03	3.11
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	20	6.2	0.18	0.04	1.54
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
SAL DE MESA	5	0	0	0	0
ELOTE/MAÍZ FRESCO, AMARILLO,	30	48.3	1.08	0.42	10.05

GRANO SAZO					
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
RÁBANO REDONDO, RAÍZ	20	2.2	0.3	0.02	0.3
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	698	796.76	37.95	13.7	133.44
% de adecuación		124.88	118,96	64,31	106,48

Tiempo de comida: Cena Día: jueves Platillo: sopa negra					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	250	55	4.75	0.25	8.75
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	65	222.95	14.76	1.04	40.04
CILANTRO/CULANTRO	5	2.1	0.17	0.03	0.4
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	4	1.04	0.04	0.01	0.24
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
CEBOLLA, CABEZA	3	1.35	0.04	0.01	0.29
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GUINEO MAJONCHO/CUADRADO	50	60	0.55	0.2	15.7
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66

ARRACACHA RAÍZ, AMARILLA	69	60.72	0.35	0.28	14.28
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	31	39.06	6.83	1.09	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	38	22.04	0.98	0.04	4.73
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SALSA ENVASADA, TABASCO	1	0.12	0.01	0.01	0.01
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	2	17.68	0	2	0
LECHUGA ROMANA	30	5.1	0.37	0.09	0.98
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	20	5	0.37	0.06	1.02
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	983	1001.56	45.97	16.87	171.74
% de adecuación		156,98	143,91	79,20	215,21

Tiempo de comida: Cena Día: viernes Platillo: sopa de pechuga con espinaca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	50	86	10.43	4.63	0
ESPINACA CRUDA	15	3.45	0.43	0.06	0.54
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	80	46.4	2.06	0.08	9.95
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	70	28.7	0.63	0.07	6.58
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31

MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	3	21.9	0.01	2.41	0.04
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	120	192	1.63	0.34	45.67
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
AGUACATE	30	48	0.6	4.4	2.56
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	849	1008.45	35.37	18.06	180.58
% de adecuación		158,06	110,87	84,78	226,29

Semana 3

Tiempo de comida: Desayuno Día: lunes Platillo: Huevo picado con hongos					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94

SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	2.5	0.19	0.03	0.51
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	677	891.28	32.24	18.33	149.31
% de adecuación		139,69	101,06	86,05	187,10

Tiempo de comida: Desayuno Día: martes Platillo: Jamón a la plancha

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96

CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.8 %),	33	53.46	6.03	2.77	0.75
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	631	857.02	29.27	16.11	149.01
% de adecuación		134.32	91,75	75,63	186,72

Tiempo de comida: Desayuno Día: miércoles Platillo: Salchichón a la plancha					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0

AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SALCHICHÓN DE RES Y CERDO	70	215.6	10.64	17.21	3.84
Total	723	1060.32	34.24	32.06	159.83
% de adecuación		166,19	107,9	150,51	200,28

Tiempo de comida: Desayuno Día: jueves Platillo: Huevo con cebollino					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96

CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CEBOLLA, TALLOS	20	5.2	0.36	0.12	0.94
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	687	893.98	32.41	18.42	149.74
% de adecuación		140.12	101.59	86,47	187,64
Tiempo de comida: Desayuno Día: viernes Platillo: Huevo frito					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41

FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	669	906.46	32.05	20.3	148.8
% de adecuación		142,07	100,47	95,30	118,74

Tiempo de comida: Almuerzo Día: lunes Platillo: Arroz con pollo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	120	206.4	25.02	11.1	0
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	80	288	5.29	0.46	63.47
CALDO DE POLLO, O GALLINA	50	44.5	0.1	4.9	0
APIO, TALLOS	13	1.82	0.09	0.02	0.39

CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
ARVEJA ENLATADA, SOLIDOS	18	12.42	0.8	0.06	2.26
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	9	65.7	0.04	7.23	0.13
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	4	1.04	0.04	0.01	0.24
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
PIMIENTA NEGRA	20	51	2.19	0.65	12.96
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
CEBOLLA, TALLOS	12	3.12	0.22	0.07	0.56
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	37	64.75	1.78	0.26	16.21
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	50	442	0	50	0
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	50	10.5	0.4	0.15	2.3
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	20	34.6	4.87	1.4	0.38
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	787	1522.37	55.61	78.68	157.62
% de adecuación		198,95	145,19	308,55	164,87

Tiempo de comida: Almuerzo Día: martes Platillo: Pescado al limón

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	150	144	30.12	2.55	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PIMIENTA NEGRA	1	2.55	0.11	0.03	0.65
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	15	132.6	0	15	0
LIMÓN AGRIO, JUGO	5	1.25	0.02	0	0.43
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	10	36.4	1.03	0.1	7.63
PAPAS C/CÁSCARA, CRUDAS	100	77	2.02	0.09	17.47
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	2	14.6	0.01	1.61	0.03
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	25	3	0.15	0.04	0.54
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	25	16	0.49	0.13	3.85
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	814	1003.62	53.37	25.48	144.59
% de adecuación		131.19	139,34	99.92	151,24

Tiempo de comida: Almuerzo Día: miércoles Platillo: Menú de regional: costilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
CERDO, COSTILLA CRUDA	250	705	40.3	58.95	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	30	265.2	0	30	0
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	120	192	1.63	0.34	45.67
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	25	221	0	25	0
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
LIMÓN AGRIO, JUGO	10	2.5	0.04	0	0.86
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	952	1981.09	61.87	120.36	164.9
% de adecuación		258,95	161,54	472	172,48

Tiempo de comida: Almuerzo Día: jueves Platillo: pollo al vinagre					
Alimento	Cantidad	Energía	Proteína g	Grasa	Carbohidratos

	(grs)	kcal		total g	g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
PAVO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	150	187.5	35.64	3.97	0
VINAGRE	6	1.26	0	0	0.06
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PIMIENTA NEGRA	1	2.55	0.11	0.03	0.65
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	80	46.4	2.06	0.08	9.95
ESPINACA CRUDA	15	3.45	0.43	0.06	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	5	36.5	0.02	4.02	0.07
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
PALMITO S/CORTEZA	20	5.2	0.44	0.04	1.04
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	25	3	0.15	0.04	0.54
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	783	862.14	58.27	14.17	126.86
% de adecuación		112,68	152,14	55,5	132,69

Tiempo de comida: Almuerzo Día: viernes Platillo: Cubos de carne en salsa					
Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Grasa total	Carbohidratos
	(grs)	kcal	g	g	g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99

FRIJOLES ARREGLADOS	150	180	11.79	1.38	31.38
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	150	189	33.05	5.25	0
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
SOPA DESHIDRATADA, COLA DE BUEY	1	3.77	0.15	0.14	0.48
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	3	21.9	0.01	2.41	0.04
MAICENA O ALMIDÓN DE MAÍZ	1	3.57	0.01	0	0.86
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PLÁTANO VERDE	60	79.2	0.72	0.06	21.18
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
COLIFLOR CRUDA	30	7.5	0.59	0.03	1.59

PIÑA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	20	10.2	0.11	0.02	2.7
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	792	907.9	54.64	14.05	144.5
% de adecuación		118,67	142,66	55,09	151,15

Tiempo de comida: cena Día: lunes Platillo: Sopa de costilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
COSTILLA DE RES HORNEADA	70	235.2	16	18.53	0
LAUREL, HOJAS SECAS	0	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
SOPA DESHIDRATADA, COLA DE BUEY	1	3.77	0.15	0.14	0.48
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
PIMIENTA NEGRA	0	0	0	0	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	80	46.4	2.06	0.08	9.95
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCUR	80	28	1.51	0.22	6.3
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08

AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	1	8.84	0	1	0
MOSTAZA, HOJAS	35	9.45	0.91	0.14	1.68
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	755	902.62	38.44	25.96	133.53
% de adecuación		141,47	120,50	121,87	167,33

Tiempo de comida: cena Día: martes Platillo: Sopa azteca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
TOMATE ROJO	50	10.5	0.4	0.15	2.3
CEBOLLA, CABEZA	9	4.05	0.13	0.02	0.87
AJO, CABEZA O BULBO	0	0	0	0	0
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	80	137.6	16.68	7.4	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CALDO DE POLLO, O	183	162.87	0.37	17.93	0

GALLINA					
PEREJIL, FRESCO	0	0	0	0	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	50	442	0	50	0
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	37	64.75	1.78	0.26	16.21
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	70	121.1	17.04	4.9	1.34
AGUACATE	20	32	0.4	2.93	1.71
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	975	1520.22	54.1	89.41	131.06
% de adecuación		238,27	169.59	419,75	164.23

Tiempo de comida: cena Día: miércoles Platillo: Menú regional					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
COSTILLA DE RES HORNEADA	70	235.2	16	18.53	0
LAUREL, HOJAS SECAS	0	0	0	0	0
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45

SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
PIMIENTA NEGRA	0	0	0	0	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	40	23.2	1.03	0.04	4.98
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
PLÁTANO VERDE	20	26.4	0.24	0.02	7.06
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	12.4	0.36	0.08	3.08
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	40	23.2	1.03	0.04	4.98
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
LECHUGA ROMANA	30	5.1	0.37	0.09	0.98
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	747	931.57	36.54	29.53	133.65
% de adecuación		146,95	114,54	138,63	167,48

Tiempo de comida: cena Día: jueves Platillo: sopa ranchera

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
-----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------

ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	11	2.86	0.11	0.03	0.66
JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.5 %),	15	18.3	2.93	0.64	0
CERDO, TOCINO, CURADO, CRUDO	10	45.8	1.16	4.5	0.07
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9.3	0.27	0.06	2.31
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	18	7.38	0.16	0.02	1.69
COLIFLOR CRUDA	25	6.25	0.5	0.03	1.33
APIO, TALLOS	6	0.84	0.04	0.01	0.18
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CEBOLLA, TALLOS	32	8.32	0.58	0.19	1.5
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1.8	0.32	0	0.17
MAICENA O ALMIDÓN DE MAÍZ	1	3.57	0.01	0	0.86
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	70	102.9	8.81	6.96	0.54
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0

REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
LIMÓN AGRIO, JUGO	5	1.25	0.02	0	0.43
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	30	29.1	0.52	0.11	7.52
SAL DE MESA	0	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	13	3.38	0.13	0.04	0.78
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	75	129	15.64	6.94	0
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	831	976.61	48.89	30.47	130.65
% de adecuación		153,07	152,63	143,05	163,72

Tiempo de comida: cena Día: viernes Platillo: sopa de garbanzos					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
GARBANZO, ENLATADO	30	35.7	1.49	0.34	6.79
CERDO, CARNE MAGRA, CRUDA	80	114.4	17.14	4.53	0
CALDO DE RES,	185	74	2.22	4.44	6.11
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	4	35.36	0	4	0

MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	1	7.3	0	0.8	0.01
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	1	1.05	0.02	0.04	0.16
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
TOMATE ROJO	10	2.1	0.08	0.03	0.46
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9.3	0.27	0.06	2.31
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	30	17.4	0.77	0.03	3.73
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	120	36	0.72	0.24	9.12
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
RÁBANO REDONDO, RAÍZ	30	3.3	0.45	0.03	0.45
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	1005	894.02	40.7	20.34	140.74
% de adecuación		140,12	127,58	95,49	176,36

SEMANA 4

Tiempo de comida: Desayuno Día: lunes Platillo: Huevo con espinaca					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	40	58.8	5.03	3.98	0.31
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ESPINACA CRUDA	15	3.45	0.43	0.06	0.54
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0

PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	652	848.13	28.7	15.38	149.11
% de adecuación		132,93	89,96	72,20	186,85

Tiempo de comida: Desayuno Día: martes Platillo: Queso con natilla					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29

GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	70	121.1	17.04	4.9	1.34
CREMA, RALA	30	58.5	-	5.79	1.1
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	693	938.96	34,24	19.03	150.7
% de adecuación		147,17	107,36	89,34	188,30

Tiempo de comida: Desayuno Día: miércoles Platillo: Huevo con tocineta					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58

CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	40	58.8	5.03	3.98	0.31
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
CERDO, TOCINO, CURADO, CRUDO	30	137.4	3.48	13.51	0.2
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	667	982.08	31.75	28.83	148.77
% de adecuación		153,93	99,52	135,35	186,42

Tiempo de comida: Desayuno Día: jueves Platillo: Salchichón a la plancha					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	100	360	6.61	0.58	79.34
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0

SAL DE MESA	2	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	50	171.5	11.35	0.8	30.8
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	2	0.52	0.02	0.01	0.12
ORÉGANO, SECO	3	9.18	0.33	0.31	1.93
CILANTRO/CULANTRO	50	21	1.65	0.35	4
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
SALCHICHÓN DE RES Y CERDO	70	215.6	10.64	17.21	3.84
Total	723	1060.32	34.24	32.06	159.83
% de adecuación		166,19	107.33	103,11	200,28

Tiempo de comida: Desayuno Día: viernes Platillo: Torta de huevo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA	250	2.5	0.3	0.05	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	10	38.4	0	0	9.91
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	90	324	5.95	0.52	71.41

FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	60	205.8	13.62	0.96	36.96
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	9	2.34	0.09	0.03	0.54
CEBOLLA, CABEZA	20	9	0.28	0.04	1.94
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
MARGARINA (80 % GRASA C/SAL	5	35.95	0.05	4.03	0.05
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	40	58.8	5.03	3.98	0.31
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
GALLETAS DE SODA, C/SAL	22	94.16	2.03	2.5	15.6
PIÑA, TODA VARIEDAD	50	24	0.27	0.06	6.32
PAPAYA DE MONTANA	40	9.6	0.32	0.08	2.16
SANDÍA	30	9	0.18	0.05	2.26
Total	637	844.68	28.27	15.32	148.57
% de adecuación		132,39	88,62	71,92	186,177

Tiempo de comida: Almuerzo Día: lunes Platillo: Burritos de pollo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
TORTILLA DE TRIGO, LISTA PARA FREÍR U HORNEAR	50	156	4.14	3.88	25.68

QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	40	69.2	9.74	2.8	0.76
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	150	226.5	43.47	4.55	0
FRIJOLES ARREGLADOS	60	72	4.72	0.55	12.55
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	70	28.7	0.63	0.07	6.58
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	30	7.5	0.56	0.09	1.53
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	5	36.5	0.02	4.02	0.07
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08
PALMITO S/CORTEZA	20	5.2	0.44	0.04	1.04
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	13	3.38	0.13	0.04	0.78
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	4	3.88	0.07	0.02	1
LIMÓN AGRIO, JUGO	5	1.25	0.02	0	0.43
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA,	88	85.36	1.94	0.62	20.57

PULPA					
Total	965	1178	81.93	21.93	164.43
% de adecuación		184,63	213,12	83,52	171,99

Tiempo de comida: Almuerzo Día: martes Platillo: Chuleta ahumada

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, FRITA	150	409.5	38.73	27.08	0
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	100	31	0.9	0.2	7.7
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
LAUREL, HOJAS SECAS	1	3.29	0.14	0.07	0.66
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	25	43.25	6.09	1.75	0.48
AJO, CABEZA O BULBO	5	6.7	0.27	0.01	1.47
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	632	944.44	61.11	34.14	96.44
% de adecuación		123,45	159,55	133,35	100.87

Tiempo de comida: Almuerzo Día: miércoles Platillo: Picadillo de vegetales y pollo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99

FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	100	151	28.98	3.03	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	80	46.4	2.06	0.08	9.95
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	25	7.5	0.15	0.05	1.9
CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	2	17.68	0	2	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	30	44.1	3.77	2.98	0.23
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ESPINACA CRUDA	10	2.3	0.29	0.04	0.36
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	17.3	2.44	0.7	0.19
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	3	26.52	0	3	0
MOSTAZA, HOJAS	30	8.1	0.78	0.12	1.44
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
AGUACATE	30	48	0.6	4.4	2.56
FRESA O FRUTILLA	15	4.8	0.1	0.05	1.15
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	783	921.84	56.3	22.17	127.23
% de adecuación		120,50	146,99	86,60	133,08

Tiempo de comida: Almuerzo Día: jueves Platillo: Pescado al ajillo					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	180	297	5.06	3.78	58.99
FRIJOLES ARREGLADOS	120	144	9.43	1.1	25.1
PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	150	144	30.12	2.55	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	5	44.2	0	5	0
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
LIMÓN AGRIO, JUGO	5	1.25	0.02	0	0.43
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	1	3.64	0.1	0.01	0.76
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	140	224	1.9	0.39	53.28
SAL DE MESA	2	0	0	0	0
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	794	973.85	49.76	13.73	165.98
% de adecuación		127,30	129,92	64,4	173,61

Tiempo de comida: Almuerzo Día: viernes Platillo: Carne mechada en salsa de tomate

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOLES ARREGLADOS	137	164.4	10.77	1.26	28.66
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	150	189	33.05	5.25	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	7	1.82	0.07	0.02	0.42
CEBOLLA, CABEZA	18	8.1	0.25	0.04	1.75
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANC	17	6.97	0.16	0.13	1.49
SOPA DESHIDRATADA, COLA DE BUEY	1	3.77	0.15	0.14	0.48
BRÓCOLI/BRECOL COCIDO S/SAL, ESCURRID	80	28	1.9	0.33	5.74
ZANAHORIA S/CÁSCARA, COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	30	10.5	0.23	0.05	2.47
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	25	5.25	0.2	0.08	1.15
PIÑA, TODA VARIEDAD	20	9.6	0.11	0.02	2.53
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	769	760.25	53.37	11.04	114.55

% de adecuación		99.37	167,30	43,29	119,82
-----------------	--	-------	--------	-------	--------

Tiempo de comida: Cena Día: lunes Platillo: Sopa de leche					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOLES ARREGLADOS	137	164.4	10.77	1.26	28.66
LECHE 2 % GRASA LÍQUIDA FORTIFICADA CR	250	140	9.88	4.95	13.73
TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA,	32	56	1.54	0.22	14.02
POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	90	135.9	26.08	2.73	0
SAZONADOR, PARA POLLO	15	46.05	1.44	1.13	9.84
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CEBOLLA, CABEZA	7	3.15	0.1	0.01	0.68
ORÉGANO, SECO	1	3.06	0.11	0.1	0.64
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	1	0.42	0.02	0	0.1
ARVEJA, GRANO SECO	36	122.76	8.84	0.42	21.73
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	20	4.8	0.24	0.04	1.07
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	30	7.5	0.56	0.09	1.53
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA,	88	85.36	1.94	0.62	20.57

PULPA					
Total	917	1022.24	66.15	14.79	163.11
% de adecuación		160,22	207,36	69,43	170,50

Tiempo de comida: Cena Día: martes Platillo: Crema de ayote					
Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOLES ARREGLADOS	137	164.4	10.77	1.26	28.66
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	130	39	0.78	0.26	9.88
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	10	2.6	0.1	0.03	0.6
CEBOLLA, CABEZA	28	12.6	0.39	0.06	2.72
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	2	14.6	0.01	1.61	0.03
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
CALDO DE POLLO, O GALLINA	30	26.7	0.06	2.94	0
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	80	120.8	23.18	2.42	0
PASTA S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL	60	94.2	3.48	0.56	18.35
MAICENA O ALMIDÓN DE MAÍZ	2	7.14	0.01	0	1.71
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	1	7.3	0	0.8	0.01

ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	2	17.68	0	2	0
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	5	1.3	0.05	0.02	0.3
COLIFLOR COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	30	6.9	0.55	0.14	1.23
ZANAHORIA S/CÁSCARA, COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	5	1.75	0.04	0.01	0.41
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
CALDO DE POLLO, O GALLINA	90	80.1	0.18	8.82	0
AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	1	3.84	0	0	0.99
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1.2	0.21	0	0.11
LECHUGA ROMANA	20	3.4	0.25	0.06	0.66
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
AGUACATE	30	48	0.6	4.4	2.56
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	940	994.4	47.29	29.29	139.87
% de adecuación		155,86	222,01	91,8	175,27

Tiempo de comida: Cena Día: miércoles Platillo: Sopa negra

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	65	222.95	14.76	1.04	40.04
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO,	2	0.52	0.02	0.01	0.12

FRESCO					
CEBOLLA, CABEZA	3	1.35	0.04	0.01	0.29
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	50	73.5	6.29	4.97	0.39
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	100	58	2.57	0.1	12.44
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	50	63	11.02	1.75	0
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	1	8.84	0	1	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
REMOLACHA CRUDA	30	12.9	0.48	0.05	2.87
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	647	797.33	42.55	13.02	131.16
% de adecuación		124,92	133,3	61,12	137,19

Tiempo de comida: Cena Día: jueves Platillo: Pozol con pollo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
----------	-------------------	-----------------	------------	---------------	--------------------

ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOLES ARREGLADOS	137	164.4	10.77	1.26	28.66
MAÍZ AMARILLO, GRANO ENTERO, CRUDO	30	109.5	2.83	1.42	22.28
POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	77	132.44	16.05	7.12	0
TOMATE ROJO	35	7.35	0.28	0.11	1.61
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	0.03	1.45
AJO, CABEZA O BULBO	2	2.68	0.11	0	0.59
ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	2	17.68	0	2	0
SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	11	4.62	0.17	0.02	1.09
APIO, TALLOS	4	0.56	0.03	0.01	0.12
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
PIMIENTA NEGRA	1	2.55	0.11	0.03	0.65
PLÁTANO MADURO	40	48.8	0.52	0.15	12.76
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	35	60.55	8.52	2.45	0.67
MARGARINA, 80 % GRASA, TARRO, SUAVE (CANOLA, PALMA, 'KERNEL' DE PALMA	5	36.5	0.02	4.02	0.07
REPOLLO/COL COMÚN, CRUDO	30	7.2	0.36	0.05	1.61
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38

RÁBANO REDONDO, RAÍZ	20	2.2	0.3	0.02	0.3
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	708	933.46	46.54	22.43	141.08
% de adecuación		146,23	146,,20	105,30	176,79

Tiempo de comida: Cena Día: viernes Platillo: Olla de carne

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO	144	237.6	4.05	3.02	47.19
FRIJOLES ARREGLADOS	137	164.4	10.77	1.26	28.66
RES, CARNE MAGRA, CRUDA	50	63	11.02	1.75	0
COSTILLA DE RES HORNEADA	25	84	5.72	6.62	0
SAL DE MESA	1	0	0	0	0
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	30	17.4	0.77	0.03	3.73
ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
ELOTE/MAÍZ FRESCO, MUY TIERNO	50	18	0.9	0.1	4.2
YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	30	48	0.41	0.08	11.42
PLÁTANO MADURO	40	48.8	0.52	0.15	12.76
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	25	21.5	0.39	0.01	5.03
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	80	24.8	0.72	0.16	6.16
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, EN POLVO	20	118.8	9.47	8.19	0.99

ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	1	8.84	0	1	0
MOSTAZA, HOJAS	30	8.1	0.78	0.12	1.44
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
AGUACATE	30	48	0.6	4.4	2.56
MARACUYÁ/GRANADILLA MORADA, PULPA	88	85.36	1.94	0.62	20.57
Total	840	1021.05	48.8	27.79	150.12
% de adecuación		160,03	152,97	130,46	188,12

6.41 ANEXO 41. ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ INSTITUCIONAL ACTUAL

A continuación, se muestran las tablas con el análisis cualitativo del menú institucional realizado durante la Práctica Profesional Supervisada.

Análisis cualitativo del menú actual

Fecha 31/10/17		Tiempo de comida: Desayuno			
Platillo #:2 martes, jamón a la plancha y gallo pinto					
Características organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
<i>Aroma</i>		X			
<i>Gusto</i>		X			
<i>Apariencia</i>		X			
<i>Temperatura</i>		X			
<i>Textura</i>		X			
<i>Armonía</i>		X			
<i>Tamaño de la porción</i>			X		
Observaciones: Tanto el gallo pinto como el jamón presentan exceso de grasa, la cual queda visible en el plato en el momento de comer los alimentos.					

Fecha 31/10/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:2 martes, Pescado al limón con papa semilla salteada, arroz y frijoles. Ensalada de repollo, tomate, pepino, maíz.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La apariencia general del plato se veía pálida, la armonía de colores era muy monótona y los comensales prefieren consumir únicamente el tomate y el pepino al resto de ingredientes de la ensalada.</p>				

Fecha 31/10/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #:2 martes, Sopa azteca, queso aguacate, tortillas tostadas, lechuga, tomate, pepino				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La apariencia general del plato era pálida ya que la sopa debe ser un color más fuerte y espesa, situación que no se presentaba en este platillo</p>				

Fecha 01/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #:3 Miércoles Gallo pinto, salchichón, pan en rodajas				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La temperatura en el momento de consumir el alimento estaba muy fría, además la apariencia del plato es monótona, se podría agregar más color al gallo pinto y evitar el exceso de grasa tanto en el salchichón como en el gallo pinto.</p>				

Fecha 01/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:3 Miércoles Menú regional: Costilla de cerdo frita, yuca sancochada, chimichurri, arroz y frijoles.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El plato poseía exceso de carbohidratos y muy poco aporte de vegetales.				

Fecha 01/11/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #:3 Miércoles Sopa de costilla, arroz y frijoles				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo tenía exceso de carbohidratos, al tener la sopa plátano verde y papa como vegetales en su mayoría, además, presentaba exceso de grasa en la superficie.				

Fecha 02/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #:4 Jueves Gallo pinto huevo con cebollino				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La temperatura en el momento de consumir el alimento estaba muy fría, se podría agregar más color al gallo pinto y evitar el exceso de grasa.</p>				

Fecha 02/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:4 jueves Arroz, frijoles, pollo al vinagre, papa salteada, repollo, tomate, palmito y pepino				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>			X	
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La apariencia del pollo era muy oscura y estaba muy duro en el momento de consumir el filete, además, al repollo se le podían observar coloraciones oscuras no acordes al producto fresco.</p>				

Fecha 0211/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #:4 jueves, Sopa ranchera, huevo frito, repollo con chimichurri y zanahoria				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: El huevo se presentaba con coloraciones oscuras posiblemente al aceite quemado en el comento de prepararlo. El plato era muy apetecible exceptuando el huevo.</p>				

Fecha 03/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #:5 Viernes Gallo pinto huevo frito				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La temperatura en el momento de consumir el alimento estaba muy fría principalmente el huevo, además, al igual que el día anterior se presentan partículas de aceite quemado en el mismo.</p>				

Fecha 03/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:5 viernes: Cubos de carne en salsa, plátano verde sancochado, lechuga, tomate, coliflor y piña.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo tenía muy buen aspecto y era muy aceptado por los comensales. Su sabor y textura eran adecuados, exceptuando el alto aporte de carbohidrato.				

Fecha 04/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #:6 sábado Gallo pinto, queso blanco				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo tenía muy buen aspecto y era muy aceptado por los comensales. Su sabor y textura eran adecuados. Se podría mejorar el aspecto del gallo pinto con chile y culantro.				

Fecha 04/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:6 sábado Picadillo de zanahoria, vainica con carne				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo tenía muy buen sabor y era muy aceptado por los comensales.				

Fecha 21/11/12		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #:2 Martes Gallo pinto omelet con tocineta y queso blanco				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			x	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo contenía exceso de grasa, la cual quedaba visible en el plato del comensal, por los demás aspectos el platillo era muy apetecible.				

Fecha 21/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #:6 Martes Arroz, frijoles, pescado empanizado, ayote al vapor, repollo tomate, espinacas, garbanzos.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: El platillo tenía muy buen aspecto y era muy aceptado por los comensales. Su sabor y textura eran adecuados. Nutricionalmente tenía buen aporte de vegetales.				

Fecha 21/11/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo # 2 martes, arroz, frijoles, sopa de albóndigas, yuca frita, mostaza, tomate, ensalada rusa.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La sopa tenía un aspecto muy pálido al tener solo papa y chayote, se podría agregar zanahoria para mejorar el aspecto, además, las albóndigas son muy pálidas, se les podría agregar chile y cebolla para darles mejor aspecto.</p>				

Fecha 22/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo # 3 Miércoles Gallo pinto y huevo picado con cebollino				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La temperatura en el momento de consumir el gallo pinto era tibia. El sabor de todos los alimentos era muy agradable.</p>				

Fecha 22/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo # 3 miércoles: Arroz, frijoles, papas con chorizo, BRÓCOLI y vainicas con chile dulce, mostaza, tomate, pepino, palmito				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: A pesar de tener un buen aporte de vegetales, el platillo tenía mucho aporte de grasa y el color era pálido. Por otro lado, el sabor era bueno.				

Fecha 22/11/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo # 3 miércoles arroz, frijoles, sopa de albóndigas, yuca frita, mostaza, tomate, ensalada rusa.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La sopa tenía un aspecto muy pálido al tener solo papa y chayote, se podría agregar zanahoria para mejorar el aspecto, además, las albóndigas son muy pálidas, se les podría agregar chile y cebolla para darles mejor aspecto.</p>				

Fecha 23/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo # 4 jueves Gallo pinto huevo frito				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		x		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: El gallo pinto tenía buen sabor, pero el aporte de grasa era muy alto en el platillo, el huevo no presentó partículas de aceite quemado.</p>				

Fecha 23/11/17	Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo # 4 jueves, arroz, pasta con salsa de tomate, chanchletas, lechuga, tomate, rábano, zanahoria.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: El color de la pasta era muy pálido y su sabor puede combinarse con alguna hierba que le dé más gusto al comensal. Las chanchletas tenían un aspecto oscuro por cocinarse con aceite quemado.</p>				

Fecha 23/11/17		Tiempo de comida: cena		
Platillo # 4 jueves, Arroz y frijoles Crema de ayote, picadillo de papa con carne, repollo, morado, tomate, pepino.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Excelente sabor del platillo, sin embargo, los colores eran muy monótonos. El plato contenía exceso de carbohidratos.				

Fecha 24/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #5 Viernes Gallo pinto y queso				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Platillo sencillo, con buen sabor, textura, apariencia.				

Fecha 24/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #5 viernes, Arroz y frijoles, pollo crocante, zanahoria en juliana al vapor, repollo, tomate, escabeche de vegetales.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Platillo agradable para los comensales, con buen sabor, aun así, el pollo al ser frito, dejaba restos de grasa en el plato.				

Fecha 24/11/17		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #5 viernes, Arroz, frijoles, sopas de leche, muslos rostizados, lechuga, tomate, zanahoria				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La sopa de leche no era tan apetecible por los comensales. También se considera un platillo con exceso de carbohidratos. (arroz, frijoles, tortillas y el aporte de carbohidrato de la leche).</p> <p>Prevalece mucho el color blanco y los muslos se ven pálidos.</p>				

Fecha 25/11/17		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #6 sábado. Gallo pinto y huevo con tortilla y pan				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>			X	
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Platillo con alto aporte de grasa, al tener que freír las tortillas para luego incluirlas en el huevo, en el momento de consumir el gallo pinto la temperatura era tibia.				

Fecha 25/11/17		Tiempo de comida: Almuerzo			
Platillo #5 sábado. Arroz, frijoles, fajitas de cerdo con vegetales, BRÓCOLI gratinada, lechuga, tomate, aguacate, fresas.					
Características organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
<i>Aroma</i>	X				
<i>Gusto</i>	X				
<i>Apariencia</i>	X				
<i>Temperatura</i>	X				
<i>Textura</i>	X				
<i>Armonía</i>	X				
<i>Tamaño de la porción</i>	X				
<p>Observaciones: Las características del platillo en general eran muy agradables, diferentes, texturas acompañaban el buen sabor del alimento. Sin embargo, se veía un exceso de grasa en el platillo del comensal en el momento de concluir su almuerzo.</p>					

Fecha 02/01/18		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #2 martes. Gallo pinto, huevos con chile y cebolla.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: Variedad de colores que permiten al platillo tener una apariencia armoniosa.</p> <p>Cumpliendo con las características AGATTA.</p>				

Fecha 02/01/18		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #2 martes. Arroz, espagueti boloñesa, BRÓCOLI con hongos al vapor, lechuga, tomate, maíz dulce y espinacas.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	x			
Observaciones: Platillo con un cumplimiento adecuado de AGATTA, sin embargo, los comensales dejaban sin servirse el brócoli con hongos.				

Fecha 02/01/18		Tiempo de comida: Cena			
Platillo #2 Olla de carne, arroz, frijoles, ayote a la plancha, repollo tomate palmito					
Características organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
<i>Aroma</i>	X				
<i>Gusto</i>	X				
<i>Apariencia</i>	X				
<i>Temperatura</i>	X				
<i>Textura</i>	X				
<i>Armonía</i>	X				
<i>Tamaño de la porción</i>	X				
<p>Observaciones: Platillo con el cumplimiento de AGATTA, agradable aspecto y sabor, temperatura de los alimentos en el momento de consumirla caliente, pero existe un aporte muy alto en carbohidrato en el platillo</p>					

Fecha 03/01/18		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo 3 miércoles Gallo pinto, salchicha asada				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		x		
Observaciones: En su mayoría las características AGATTA se cumplen, pero la salchicha tenía un aspecto pálido y el gallo pinto exceso de grasa y falta de color llamativo para el comensal				

Fecha 03/01/18		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #3 miércoles Arroz con palmito, plátano verde tostado, frijoles molidos, hojas de mostaza, tomate, piña, rábano.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>			X	
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Platillo con mucha monotonía, pocos colores y en general tenía un aspecto pálido, no hay aporte de proteína en el platillo y existe gran aporte de carbohidrato y grasa.				

Fecha 03/01/18		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #3 miércoles Sopa de pescado, espagueti en salsa de tomate, repollo morado tomate y maíz dulce				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>			X	
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: La apariencia del platillo no era apetecible para los comensales, los espaguetis debían contener más aporte de salsa y la sopa de pescado no era apetecible para los comensales por su fuerte aroma, aunque sí tenía buen sabor.</p>				

Fecha 04/01/18		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #4 jueves gallo pinto y maduro con queso				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
<p>Observaciones: El platillo se componía en su mayoría por carbohidratos, pero el cumplimiento de AGATTA es muy bueno y bueno en los aspectos.</p>				

Fecha 04/01/18		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #4 Jueves Arroz, frijoles, filete de pollo a la plancha, vainicas con maíz dulce, repollo morado, tomate, BRÓCOLI, y pepino				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
Observaciones: En general la apariencia del platillo es muy agradable y existe variedad de colores, su sabor es agradable y tiene muy buena aceptación por el comensal.				

Fecha 04/01/18		Tiempo de comida: Cena		
Platillo #4 jueves sopa de albóndigas, picadillo de papa sin carne, arroz y frijoles, mostaza, tomate y RÁBANO				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: En general la apariencia del platillo se ve pálida, al picadillo se le podría agregar más color, y la ensalada no es apetecible para los comensales. Existe un alto aporte de carbohidratos.				

Fecha 05/01/18		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #5 Viernes Gallo pinto, omelette con queso y albahaca,				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		X		
<i>Gusto</i>		X		
<i>Apariencia</i>		X		
<i>Temperatura</i>		X		
<i>Textura</i>		X		
<i>Armonía</i>		X		
<i>Tamaño de la porción</i>		X		
Observaciones: Platillo apetecible para los comensales, con agradable apariencia. El gallo pinto contenía exceso de grasa.				

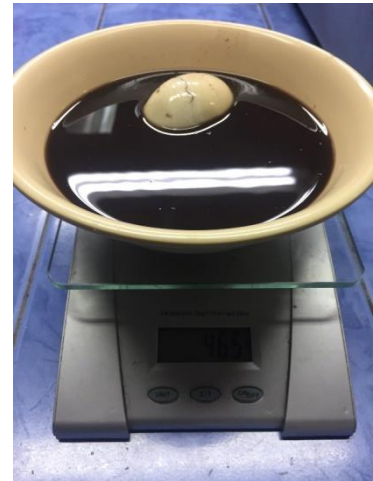
Fecha 05/01/18		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #5 viernes, Arroz, espaguetis con salsa de tomate y queso rallado, remolacha en cubos, lechuga, tomate, chile dulce y MAÍZ				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
Observaciones: En general AGATTA se cumplía en el platillo, pero la pasta necesitaba un mayor aporte de salsa de tomate.				

Fecha 05/01/18		Tiempo de comida: cena			
Platillo #5 Viernes Sopa de pechuga con espinaca, arroz, frijoles, yuca frita, repollo, tomate y aguacate					
Características organolépticas	Escala de calificación				
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo	
<i>Aroma</i>	X				
<i>Gusto</i>	X				
<i>Apariencia</i>	X				
<i>Temperatura</i>	X				
<i>Textura</i>	X				
<i>Armonía</i>	X				
<i>Tamaño de la porción</i>	X				
Observaciones: En general AGATTA se cumplía en el platillo en una clasificación de muy bueno.					

Fecha 06/01/18		Tiempo de comida: Desayuno		
Platillo #6 Gallo Pinto, plátano maduro con natilla				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>			X	
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
Observaciones: En general AGATTA se cumplía en el platillo, pero la apariencia del gallo pinto no era adecuada, se puede combinar con olores para dar un mejor aspecto				

Fecha 06/01/18		Tiempo de comida: Almuerzo		
Platillo #6 sábado, arroz, frijoles pollo hawaiano, chayote en juliana, repollo, tomate, rábano, zapallo en cubos.				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	X			
<i>Gusto</i>	X			
<i>Apariencia</i>	X			
<i>Temperatura</i>	X			
<i>Textura</i>	X			
<i>Armonía</i>	X			
<i>Tamaño de la porción</i>	X			
Observaciones: Características AGATTA en general se encuentran muy bien y la aceptabilidad del comensal también es muy buena.				

6.42 ANEXO 42. FOTOGRAFÍAS DE COMPROBACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PARA EL ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO







Fuente: Aguilar, 2018



6.43 ANEXO 43. PROPUESTA DE UN NUEVO MENÚ INSTITUCIONAL

Coordinación general de Proyectos ICE

Propuesta de menú Institucional

Natasha Aguilar Pineda



Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un menú cíclico de seis semanas que brinde opciones de platillos apetecibles, variados y balanceados, dirigido a la población operativa del Instituto Costarricense de Electricidad perteneciente a la Administración de la Coordinación General de Proyectos.

Objetivos específicos

- Investigar sobre los requerimientos energéticos y características esenciales de la alimentación en la población operativa de Proyectos del ICE para el año 2018.
- Determinar un promedio del requerimiento energético de los trabajadores Proyectos del ICE para el año 2018.
- Elaborar un menú cíclico con 3 tiempos de comida y planificado para seis semanas, basado en las necesidades de los trabajadores de ICE Proyectos del año 2018.

Desarrollo

Tabla 22. Cálculo de Requerimiento energético en los trabajadores obreros del ICE

Proyectos, I cuatrimestre 2018

	Sexo	Edad	Talla	Peso	IMC	Estado Nutricional	Peso Ideal	TMB	VET
1.	Max	27	168	107	37,9	OBII	70,6	1619,19	2267
2.	Masc	46	165	113	41,5	OBIII	68,5	1461	2046
3.	Masc	58	169	87,5	30,6	OBI	66,6	1434,01	2008
4.	Masc	54	170	87,5	30,2	OBI	67,7	1481,25	2074
5.	Masc	36	168	92	32,5	OBI	72	1652,42	2313
6.	Masc	37	172,5	97,3	32,8	OBI	77,4	1742,39	2428
7.	Masc	55	178,5	98,5	30,9	OBI	76,8	1639,6	2295
8.	Masc	19	181	110	33,5	OBI	79,5	1935,8	2710
9.	Masc	42	166,5	68	24,5	Normal	70,2	1581,9	2215
10.	Masc	46	168,5	64,5	22,7	Normal	70,2	1564,87	2191
11.	Masc	19	165,5	61	22,4	Normal	69	1713,93	2403
12.	Masc	19	168	61,5	22,1	Normal	72	1767,68	2475
13.	Masc	20	173	65,5	21,8	Normal	70,9	1770,77	2479
14.	Masc	33	171,5	62,5	21,2	Normal	69,3	1653,13	2314
15.	Masc	32	171	67	22,9	Normal	68,7	1649,16	2309
16.	Masc	41	167	58,7	21,04	Normal	70,8	1597,02	2236
17.	Masc	18	177	71	22,6	Normal	75,2	1863,46	2609
18.	Masc	35	173	73	24,3	Normal	70,9	1669,07	2337
19.	Masc	31	171	72	24,6	Normal	68,7	1655,9	2318
20.	Masc	57	165,5	69,5	25,3	Sobrepeso	69,1	1457,66	2039
21.	Masc	21	168	81,5	28,8	Sobrepeso	72	1754,12	2456
22.	Masc	28	174	83	27,4	Sobrepeso	72	1736,66	2431
23.	Masc	35	172	88,5	24,9	Sobrepeso	69,8	1648,95	2309
24.	Masc	30	177,5	84,5	26,8	Sobrepeso	68,2	1688,35	2364
25.	Masc	39	171,5	76	25,8	Sobrepeso	69,3	1612,45	2257
26.	Masc	48	163	74	27,8	Sobrepeso	66,1	1464,93	2051
27.	Masc	18	179	92	28,7	Sobrepeso	77,4	1903,71	2665

28.	Masc	33	168	77,8	27,5	Sobrepeso	72	1672,76	2342
29.	Masc	18	176	66,3	21,4	Normal	74,1	1843,3	2581
30.	Masc	41	164	77,8	28,9	Sobrepeso	67,3	1533,8	2157
31.	Masc	53	168	78	27,6	Sobrepeso	72	1537,16	2152
32.	Masc	44	182	94	28,3	Sobrepeso	80,6	1668,18	2335
33.	Masc	46	165	76,5	28	Sobrepeso	68,5	1521,49	2130
34.	Masc	36	165,5	91,3	33,5	OBI	69,1	1600,04	2240
35.	Masc	45	161	78	30	OBI	63,1	1434,02	2008
36.	Masc	36	164	72,5	26,9	Sobrepeso	67,3	1567,79	2195
37.	Masc	52	157	67	27,1	Sobrepeso	59	1310,19	1834
38.	Masc	56	165,5	74,9	27,5	Sobrepeso	69,1	1464,44	2048
39.	Masc	52	168	81,5	28,8	Sobrepeso	72	1543,94	2162
40.	Masc	49	175	65	21,2	Normal	73	1613,03	2258
41.	Masc	33	164	59,5	22,1	Normal	67,3	1588,13	2223
42.	Masc	41	169	72,5	31,5	OBI	73,2	1640,02	2296
43.	Masc	48	156,5	79,5	32,6	OBI	58,4	1326,56	1857
44.	Masc	33	168	101,5	35,9	OBI	72	1672,76	2342
45.	Masc	33	163	75,5	28,4	Sobrepeso	66,1	1566,63	2193
46.	Masc	30	172	89	30	OBI	69,8	1682,85	2356
47.	Masc	63	170	67	23,1	Normal	67,2	1413,36	2120
48.	Masc	54	170	64	22,1	Normal	67,6	1479,88	2220
49.	Masc	27	168	93,5	33,1	OBI	72	1713,44	2399
50.	Masc	57	159	72,5	28,6	Sobrepeso	61,3	1317,91	1977
51.	Masc	40	168	96	34	OBI	72	1611,55	2275
52.	Masc	47	161	71,2	27,5	Sobrepeso	57,9	1348,96	1889
53.	Masc	46	164	86,5	32,1	OBI	61,2	1416,12	1983
54.	Masc	30	172	88,5	29,9	Sobrepeso	69,8	1682,85	2356
55.	Masc	39	162	67,5	25,7	Sobrepeso	59	1423,33	1993
56.	Masc	34	166	83	30,1	OBI	69,7	1624,3	2274
57.	Masc	47	172	84,5	28,5	Sobrepeso	69,8	1567,5	2351
58.	Masc	34	160	74	28,9	Sobrepeso	62,5	1495,35	2243
59.	Masc	34	160	74	28,9	Sobrepeso	62,5	1495,35	2243
60.	Masc	33	169	83	29,06	Sobrepeso	73,2	1694,26	2305
61.	Masc	30	179	93,5	29,1	Sobrepeso	77,4	1822,35	2551

62.	Masc	45	167	102,5	36,7	OBII	70,8	1569,9	2198
63.	Masc	59	175	82	26,7	Sobrepeso	73	1545,23	2163
64.	Masc	33	180	104,5	32,3	OBI	78,3	1819,38	2547
65.	Masc	47	165	85	31,2	OBI	68,5	1514,7	2121
66.	Masc	35	178	85,5	26,9	Sobrepeso	76,3	1768,32	2476
67.	Masc	63	168	78,5	27,8	Sobrepeso	72	1469,36	2057
68.	Masc	38	172	105	35,4	OBII	69,8	1628,61	2280
69.	Masc	27	173	58	19,3	Normal	70,9	1723,31	2585
70.	Masc	40	167	81,5	29,2	Sobrepeso	70,8	1603,8	2245
71.	Masc	34	163	66,7	25,1	Sobrepeso	66,1	1559,85	2340
72.	Masc	32	170	71	24,5	Normal	67,6	1629,04	2444
73.	Masc	49	168	81	28,6	Sobrepeso	72	1564,28	2190
74.	Masc	19	159,5	58,2	23,2	Normal	61,9	1586,30	2379
75.	Masc	36	174	97,1	32,1	OBI	72	1682,42	2355
76.	Masc	42	181	105	32,1	OBI	79,5	1779,86	2492
77.	Masc	29	165	90,5	33,8	OBI	68,5	1636,75	2291
78.	Masc	49	166	67	24,3	Normal	69,7	1522,65	2284
79.	Masc	38	173	84,5	28,2	Sobrepeso	70,9	1632,23	2308
80.	Masc	49	166	67	24,3	Normal	69,7	1522,65	2284
81.	Masc	38	173	84,5	28,2	Sobrepeso	70,9	1648,73	2308
82.	Masc	50	173	83,5	27,9	Sobrepeso	70,9	1567,37	2194
83.	Masc	40	172	72,8	24,6	Normal	69,8	1630,17	2445
84.	Masc	26	174	87	28,8	Sobrepeso	72	1750,22	2450
85.	Masc	22	177	76	24,2	Normal	75,2	1836,34	2755
86.	Masc	41	176,5	112,5	36,4	OBI	74,7	1698,14	2377
87.	Masc	43	167	114,5	42,8	OBIII	70,8	1583,46	2217
88.	Masc	45	165	68,5	25,3	Sobrepeso	68,5	1428,27	2292
89.	Masc	28	170	83,9	29,03	Sobrepeso	67,6	1656,16	2316
90.	Masc	49	169,5	77	26,8	Sobrepeso	73,8	1596,53	2395
91.	Masc	36	160,5	65,5	25,4	Sobrepeso	63,1	1493,54	2239
92.	Masc	29	165,5	69,5	25,3	Sobrepeso	69,1	1647,50	2471
93.	Masc	40	168	68,1	24	Normal	65,5	1535,9	2304
94.	Masc	28	178	109	34,4	OBI	76,3	1815,78	2542
95.	Masc	26	165	80,5	29,5	Sobrepeso	68,5	1657,09	2320

96.	Masc	39	161,5	69,3	26,7	Sobrepeso	64,9	1504,45	2257
97.	Masc	24	156	57,5	23,6	Normal	57,8	1478,53	2218
98.	Masc	25	175	77	25,1	Sobrepeso	73	1775,75	2664
99.	Masc	40	169	94,9	33,2	OBI	73,2	1646,8	2215
100.	Masc	25	167	72,5	25,9	Sobrepeso	70,8	1705,5	2558
101.	Masc	58	165	78	28,6	Sobrepeso	68,5	1440,1	2160
102.	Masc	48	169	108,5	37,9	OBII	73,2	1592,56	2389
103.	Masc	23	165	103,5	38	OBII	68,5	1677,43	2516
104.	Masc	22	178,5	82,5	26	Sobrepeso	76,8	1865,84	2612
105.	Masc	32	174,5	79	26	Sobrepeso	72,5	1718,91	2578
106.	Masc	26	176	76,5	24,6	Normal	74,1	1789,09	2684
107.	Masc	49	158	67	24	Normal	60,1	1350,65	2026
108.	Masc	21	187	118	33,7	OBI	86	2041,62	2858
109.	Masc	31	174	102,5	33,5	OBI	72	1716,32	2403
110.	Masc	22	172	77	26	Sobrepeso	69,8	1726,09	2432
111.	Masc	47	171	83,5	28,5	Sobrepeso	68,7	1547,46	2321
112.	Masc	22	168	86,7	30,7	OBI	72	1747,34	2446
113.	Masc	24	168	84,7	30	OBI	72	1733,78	2427
114.	Masc	22	175	64,5	22,5	Normal	73	1796,09	2694
115.	Masc	25	165	81,9	30,8	OBI	68,5	1663,8	2329
116.	Masc	33	178	140	44,1	OBIII	76,3	1782,88	2495
117.	Masc	21	186	124,5	35,9	OBII	84,9	2021,49	2830
118.	Masc	34	164	79,3	29,4	Sobrepeso	67,8	1588,23	2224
119.	Masc	24	163	81,5	30,6	OBI	66,1	1627,65	2279
120.	Masc	55	174,5	75	24,7	Normal	72,5	1562,97	2344
121.	Masc	35	166	66,8	24,2	Normal	69,7	1617,57	2426
122.	Masc	28	165	77,7	28,5	Sobrepeso	68,5	1643,53	2301
123.	Masc	31	176	91,2	29,4	Sobrepeso	74,1	1775,19	2457
124.	Masc	39	167	77,5	27,7	Sobrepeso	70,8	1620,58	2255
125.	Masc	42	168	82,5	29,2	Sobrepeso	72	1611,74	2256
126.	Masc	43	183	75,9	22,6	Normal	81,7	1813,33	2720
127.	Masc	19	183,5	70,5	21	Normal	82,8	1996,18	2994
128.	Masc	25	173	91,5	30,5	OBI	70,9	1736,87	2432
129.	Masc	33	172	89	30	OBI	69,8	1662,51	2328

130.	Masc	32	169	83	29	Sobrepeso	73,2	1701,04	2381
131.	Masc	43	164	105,5	40,5	OBIII	67,3	1520,33	2281
132.	Masc	22	163	86,5	32,7	OBII	66,1	1641,21	2298
133.	Masc	49	170	111	34,9	OBI	78,5	1663,65	2336
134.	Masc	52	170	75,5	26,1	Sobrepeso	67,6	1493,44	2240
135.	Masc	43	175	86,2	28,1	Sobrepeso	73	1653,71	2315
136.	Masc	45	175,5	79,7	25,9	Sobrepeso	67,6	1568,4	2353
137.	Masc	22	171	76,6	26,2	Sobrepeso	68,7	1716,96	2404
138.	Masc	23	168,5	81,4	28,7	Sobrepeso	72,6	1751,31	2455
139.	Masc	27	172	84,2	28,5	Sobrepeso	69,8	1703,19	2384
140.	Masc	26	168	68,6	24,3	Normal	72	1720,22	2580
141.	Masc	32	168	84,1	29,8	Sobrepeso	72	1679,54	2351
142.	Masc	53	166	77,8	28,2	Sobrepeso	69,7	1495,53	2243
143.	Masc	36	179	95	31,4	OBI	77,4	1781,67	2494
144.	Masc	18	170,5	119,3	41	OBIII	68,2	1734,71	2429
145.	Masc	48	180,5	87,6	26,9	Sobrepeso	79	1729,81	2422
146.	Masc	30	177,5	124,2	39,4	OBII	75,7	1791,47	2508
147.	Masc	40	171	96,3	32,9	OBI	68,7	1594,92	2233
148.	Masc	52	182	113,1	34,1	OBII	80,6	1732,19	2425
149.	Masc	44	166	82,9	30,1	OBI	69,7	1556,55	2179
150.	Masc	45	157	74,8	30,3	OBI	59	1357,65	1901
151.	Masc	55	166,5	57,8	20,8	Normal	70,2	1491,35	2237
152.	Masc	28	180	95,4	29,4	Sobrepeso	78,6	1741,91	2613
153.	Masc	26	174	75,9	25,1	Sobrepeso	72	1750,22	2450
154.	Masc	33	172,5	110,3	37,1	OBII	70,3	1671,88	2341
155.	Masc	46	167	58,1	20,8	Normal	70,8	1563,12	2188
156.	Masc	60	173,5	69,1	23,1	Normal	71,4	1508,95	2263
157.	Masc	53	168,5	63,8	22,5	Normal	66	1457,16	2186
158.	Masc	59	161	69,9	27,9	Sobrepeso	62	1360,23	2040
159.	Masc	58	165,5	92,8	33,6	OBI	69	1449,51	2174
160.	Masc	60	160,5	87	33,8	OBI	64	1344,7	2017
161.	Masc	30	171	101,7	34,8	OBI	68,7	1662,72	2494
162.	Masc	47	172	78,1	26,2	Sobrepeso	69,8	1567,59	2351
163.	Masc	57	156	55,6	23	Normal	59	1257,54	1886

164.	Masc	61	153,1	50,7	22	Normal	54	1160,42	1741
Suma									380472
Promedio									2319,95

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 23. Cálculo de requerimiento energético en las trabajadoras obreras del ICE

Proyectos, I cuatrimestre 2018

	SEXO	Edad	Talla	Peso	IMC	Estado Nutricional	Peso Ideal	TMB	VET
1	Fem	18	160	58,5	22,8	Normal	52,9	1372,48	2059
2	Fem	34	161.5	78	31,3	OBI	54,2	1312,80	1838
3	Fem	20	157	48	19,4	Normal	50,1	1330,80	1996
4	Fem	39	165	72,5	26,6	Sobrepeso	68,5	1432,59	1999
Suma									7892
Promedio									1973

Fuente: Aguilar, 2018

Cálculo total
2733,84 kcal (2734 kcal)

Tabla 24. Cálculo de requerimiento energético basado en los requerimientos energéticos diarios según el INCAP

Hombres		Promedio Final
18-29.9 años	3100 kcal/día	2550 kcal/ día
30.59.9 años	2950 kcal/día	
60 y + años	2350 kcal/día	
Promedio	2800	
Mujeres		
18-29.9 años	2300 kcal/día	
30.59.9 años	2300 kcal/día	
Promedio	2300	

- RDD del INCAP

El INCAP trabaja las cifras calculadas con base en los valores del Report of Joint FAO/WHO/UNU. Rome 2004. Cifras redondeadas a los 50 kcal/d de mayores de 18 años y una talla promedio de 1.70 metros en hombres y 1.57m en mujeres. Calculando un IMC 22. Con y un cálculo de actividad física moderada: 1.85 (INCAP, 2012).

Tabla 25. Cálculo de requerimiento energético basado en los requisitos estimados de energía (EER) utilizando las estaturas y pesos de Institute of Medicine

Hombres			
Edad	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
19-30 años	2400-2600 kcal/día	2600-2800 kcal/día	3000 kcal/día
31-50 años	2200-2400 kcal/día	2400-2600 kcal/día	2800-3000 kcal/día
51-65 años	2000-2200 kcal/día	2400 kcal/día	2600-2800 kcal/día
Mujeres			
	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
19-30 años	1800-2000 kcal/día	2000-2200 kcal/día	2400 kcal/día
31-50 años	1800 kcal/día	2000 kcal/día	2200 kcal/día
51-65 años	1600 kcal/día	1800 kcal/día	2000-2200 kcal/día

La tabla anterior es adaptada del Dietary for Americans 2010 Report. Basado en requisitos estimados de energía (EER) utilizando las estaturas y pesos del Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002 (J., 2014).

Se utiliza como guía para considerar la actividad física moderada de los trabajadores la Nota técnica del Requerimiento Nutricional para los Trabajadores de

proyectos, elaborada por Lilliana Hernández Martínez, Esteban Jiménez Solano, en el 2014.

Tabla 26. Distribución de macronutrientes en base al requerimiento energético los trabajadores obreros del ICE Proyectos, I cuatrimestre 2018

Distribución % de macronutrientes				
Nutriente	Meta	kcal	Gramos	g/kg
Carbohidratos	50	1275	318,8	
Proteínas	20	510	127,5	1,678
Grasas	30	765	85,0	
TOTAL	100	2550		

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 27. Distribución porcentual de las kilocalorías por cada tiempo de comida, ICE Proyectos (IC), I cuatrimestre 2018

Tiempo de comida	Distribución porcentual	KCAL	Total
Desayuno	25 %	637.5	638
Merienda	10 %	255	255
Almuerzo	30 %	765	765
Merienda	10 %	255	255
Cena	25 %	637.5	638

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 28. Guarniciones del Gallo Pinto

Guarnición 1: Plátano Maduro
Guarnición 2: Natilla
Guarnición 3: Huevo
Guarnición 4: Preparaciones con Tortillas
Guarnición 5: Salchichón
Guarnición 6: Pan Blanco
Guarnición 7: Queso
Guarnición 8: Salchichas
Guarnición 9: Aguacate
Guarnición 10: Jamón

Fuente: Aguilar, 2018

Bases para el desayuno: Gallo Pinto y Cereal.

Tabla 29. Bases del almuerzo y cena

1	Res solo	RS
2	Pollo mixto	POM
3	Pescado solo	PES
4	Cerdo mixto	CEM
5	Pollo solo	POS
6	Ovolactovegetariano	OVL
7	Res Mixto	RM
8	Cerdo Solo	CES

Fuente: Aguilar, 2018

Tabla 30. Planilla de bases para almuerzo y cena

Semana		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Almuerzo	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL	7.RM
	Cena	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL
2	Almuerzo	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS
	Cena	6.OVL	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM
3	Almuerzo	5.POS	6.OVL	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM	3
	Cena	4.CEM	5.POS	6.OVL	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM
4	Almuerzo	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL	7.RM	8.CES	1.RS
	Cena	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL	7.RM	8.CES
5	Almuerzo	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL	7.RM
	Cena	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS	6.OVL
6	Almuerzo	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM	5.POS
	Cena	7.RM	7.RM	8.CES	1.RS	2.POM	3.PES	4.CEM

Fuente: Aguilar, 2018

Ciclo del menú

Semana 1

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Pan cuadrado	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Manzana	Melón	Sandía	Papaya	Banano	Ciruela	Piña
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Salchicha frita	Jamón natural	Aguacate	Tortillas	Pan tostado	Plátano maduro con natilla	Prensadas de queso
Guarnición 2	Plátano maduro sancochado	Queso tierno	Tortas de huevo con cebollino	Salchichón a la plancha	Queso frito	Huevo picado con tomate	Salchicha a la plancha

Brindar lechuga y tomate el día martes, para sándwich.

Semana 2

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Banano	Sandía	Manzana	Melocotón	Piña	Papaya	Melón
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Tortas de plátano maduro	Salchichón al horno	Natilla	Huevo Picado	Pan tostado	Tortillas	Plátano maduro frito
Guarnición 2	Queso fresco	Aguacate	Jamón a la plancha	Salchichas en salsa	Queso fresco	Salchichón a la plancha	Huevo picado con cebolla

Semana 3

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Pan cuadrado	Gallo Pinto y Pancakes	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Papaya	Piña	Banano	Sandía	Manzana	Guayaba	Mango
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Jamón a la plancha	Plátano maduro al horno	Huevo picado	Salchichas en salsa	Omelette con chile, tomate, zanahoria y queso	Jamón natural	Tortillas
Guarnición 2	Natilla	Salchichón plancha	Queso fresco	Pan	Aguacate	Empanada de plátano con queso y frijol al horno	Huevo con tomate

Semana 4

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Sandía	Papaya	Mandarina	Piña	Manzana	Banano	Mango en trozos
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Pan	Huevo con cebollino	Salchichas a la plancha	Plátano maduro frito	Natilla	Aguacate	Tortas de Plátano maduro
Guarnición 2	Salchichón en salsa	Queso frito	Tortillas	Jamón natural	Queso Fresco	Huevo picado	Salchichón al horno

Semana 5

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Pan cuadrado	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Manzana	Piña	Melón	Piña	Banano	Papaya	Sandía
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Queso frito	Jamón a la plancha	Queso fresco	Salchichón a la plancha	Plátano maduro frito	Jamón natural	Huevo con cebolla
Guarnición 2	Torta de huevo con chile y cebolla	Rodajas de pan	Tortillas	Aguacate	Salchichas cocidas	Queso tierno	Natilla

- Brindar el sábado lechuga y tomate.

Semana 6

Desayuno							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base Harinosa o Proteica	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Cereal en hojuelas	Gallo Pinto y Cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas	Gallo Pinto y cereal en hojuelas
Fruta	Piña	Mango	Mandarina	Banano	Melón	Papaya	Manzana
Bebida Caliente o fría	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)	Café negro, té, agua o refresco (opcional de SSGG)
Guarnición 1	Salchichón al horno	Huevo con maíz dulce	Rodajas de pan	Jamón natural	Huevo picado	Queso frito	Pan
Guarnición 2	Queso tierno	Aguacate	Salchichas en salsa	Prensadas de queso	Natilla	Plátano maduro al horno	Huevo con tomate

Almuerzos

Semana 1

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Bistec de res	Arroz con pollo	Pescado empanizado	Fajitas de cerdo con chile y cebolla	Muslos de pollo en salsa de tomate	Canelones con queso envueltos en huevo	Picadillo de papa con carne mechada
G. Harinosa	Elote Hervido	-		Banano verde hervido	-	-	-
G. vegetal	Brócoli con coliflor al vapor	Ensalada Rusa	Zanahoria y vainicas salteadas	Ayote a la plancha	Brócoli salteado con chile dulce	Guiso de chayote y maíz dulce	Vainicas con olores salteadas
Ensalada	Lechuga, repollo morado, zanahoria y tomate	Repollo, tomate, pepino, maíz	Mostaza, tomate, pepino, zanahoria	Lechuga, pepino, zanahoria y piña	Repollo, culantro, maíz dulce y zanahoria	Mostaza, espinacas, repollo morado y tomate	Lechuga, remolacha rallada, chile dulce y maíz.
Fresco	Mango	Naranja	Cas	Piña	Tamarindo	Té Frio	Mora

- Los días martes, sábado y domingo no se brindarán frijoles.
- El día miércoles se brindarán frijoles molidos.

Semana 2

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz cantonés	Chuleta ahumada a la plancha	Estofado de carne	Pechuga de pollo a la plancha	Pescado al limón	Lentejas con cerdo	Lasaña de pollo
G. Harinosa	-		-	-	Puré de papa	-	-
G. vegetal	Rodajas de remolacha hervida	Vainicas con chile y cebolla en tiras	Rodajas de chayote hervido con chile y cebolla en cuadritos	Vainicas sancochadas con maíz dulce	Brócoli sancochado	Zanahoria y ayote tierno salteados con ajonjolí	Ramitos de coliflor sancochados con olores
Ensalada	Repollo, culantro, pepino, tomate	Mostaza, rábano, pepino	Lechuga, repollo morado, maíz y tomate	Mostaza, repollo morado y pepino	Repollo, culantro. Zanahoria y tomate	Lechuga, tomate, pepino y cebolla morada	Mostaza, garbanzos, tomate y pepino
Fresco	Naranja	Cas	Carambola	Fresa	Limón	Mora	Mango

- El día lunes se brindarán frijoles molidos.
- Los días sábado y domingo no se brindarán frijoles.

Semana 3

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Muslos de pollo con papas en salsa de tomate	Barbudos	Pastel de papa con carne molida	Bistec de cerdo encebollado	Mano de piedra en salsa de hongos	Frijoles blancos con pollo	Pescado al ajillo
G. Harinosa		Ensalada de caracolitos con atún	-			-	Puré de camote
G. vegetal	Zucchini con olores al vapor	-	Chayote en tiras, zanahoria en rodajas salteados con ajonjolí	Rodajas de ayote tierno a la plancha	Brócoli al vapor	Zanahoria en julianas con olores	-
Ensalada	Repollo, tomate, zanahoria y espinacas	Lechuga, cebolla morada, tomate y pepino	Mostaza, palmito, tomate, y maíz	Repollo con chimichurri	Lechuga, tomate, remolacha rallada	Mostaza repollo morado, tomate y piña	Espinacas, tomate, repollo y chile dulce
Fresco	Frutas	Piña	Tamarindo	Cas	Guanábana	Naranja	Té frío

- Los días miércoles y sábado no se brindarán frijoles.

Semana 4

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz con atún	Cubos de posta de cerdo con papas	Pechuga de pollo a la naranja	Chancletas	Lentejas con carne molida, papa y zanahoria	Costilla de cerdo asada	Carne mechada en salsa
G. Harinosa	Tortillas tostadas	-	-			-	-
G. vegetal	Vinagreta de vegetales	Ceviche de palmito	Zanahorias y vainicas salteadas	Brócoli gratinado	Ramitos de coliflor sancochados	Vainicas con olores salteadas	Ayote tierno sancochado
Ensalada	Repollo, zanahoria y culantro	Lechuga, tomate, repollo morado	Espinaca, mostaza, cebolla morada y tomate	Lechuga, tomate, pepino, maíz	Repollo, tomate, pepino, remolacha	Mostaza, repollo morado, pepino y tomate	Lechuga, tomate, pepino.
Fresco	Piña	Guanábana	Tamarindo	Te frío	Mango	Cas	Mora

- El día lunes se brindarán frijoles molidos y el día viernes no se brindarán frijoles.

Semana 5

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Tortas de carne molida	Garbanzos con pollo	Pastel de yuca con Atún	Frijoles blancos con trocitos de cerdo	Muslos de pollo empanizado	Espaguetis con queso	Chiles rellenos de carne molida
G. Harinosa	-	-	-	-	-	-	Mini papa salteada con romero
G. vegetal	Rodajas de remolacha hervida	Zucchini en rodajas salteado con olores	Vegetales sancochados (Chayote, brócoli)	Zanahoria y ayote tierno salteados con ajonjolí	Brócoli sancochado	Vainicas con maíz dulce	-
Ensalada	Repollo, culantro, pepino, tomate	Mostaza, rábano, pepino, tomate	Lechuga, cebolla morada, maíz y tomate	Mostaza, repollo morado y pepino	Repollo, culantro. Zanahoria y tomate	Lechuga, tomate, pepino y cebolla morada	Mostaza, garbanzos, tomate y pepino
Fresco	Naranja	Cas	Carambola	Fresa	Limón	Mora	Mango

- Los días martes, miércoles, jueves y sábado no se brindarán frijoles.

Semana 6

Almuerzo							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Arroz arreglado con carne de res	Chuleta ahumada en salsa de piña	Bistec de res criollo	Espaguetis con pollo y tocineta		Arroz con cerdo	Pechuga de pollo a la plancha
G. Harinosa	-		-	-		-	-
G. vegetal	Ensalada Rusa	Chayote en tiras, zanahoria en rodajas salteados con ajonjolí	Ayote tierno a la plancha	Vegetales sancochados (brócoli coliflor y zanahoria)		Vainicas con Maíz dulce	Rodajas de remolacha hervida
Ensalada	Repollo, culantro, zanahoria y tomate	Espinaca, mostaza, cebolla morada y tomate	Lechuga, tomate, pepino y cebolla morada	Lechuga, rábano, pepino y cebolla morada		Lechuga, zanahoria, tomate y piña	Repollo, culantro, pepino, tomate
Fresco	Fresa	Frutas	Tamarindo	Cas		Té Frio	Piña

- Los días lunes y jueves no se brindarán frijoles.

Cena

Semana 1

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Trocitos de cerdo en salsa de tomate con albahaca	Carne de res	Muslitos de pollo	Aplausos de atún	Frijoles cubaces con cerdo y papa en cuadritos	Muslitos de pollo al horno con culantro	Huevo frito
Sopas/entradas	Fondo de res con vegetales (Chayote, zanahoria, yuca, papa)	Olla de carne	Fondo de pollo y pasta (Ayote tierno, zanahoria y tiquizque)	-	-	-	Sopa ranchera (Chayote, zanahoria, coliflor)
G. Harinosa	-	Plátano, papa, camote	-	-	-	-	-
G. vegetal	-	Ayote, zanahoria y chayote	Guiso de chayote y maíz dulce sin carne	Crema de vegetales	Chayote y zanahoria en tiritas salteadas	Crema de ayote	Vegetales salteados con olores (Brócoli y zucchini)
Ensalada	Repollo, tomate, cebolla morada y espinacas	Lechuga, cebolla morada, tomate y pepino	Mostaza, palmito, tomate, y maíz	Lechuga, tomate, pepino, palmito	Mostaza, espinaca, tomate, y hongos	Repollo, tomate, rábano y espinacas	-
Fresco	Mango	Naranja	Cas	Piña	Tamarindo	Té Frio	Mora

- Los días jueves y viernes no se brindarán frijoles.

Semana 2

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Dados de queso	Picadillo de chayote, zanahoria, maíz dulce y carne molida	Medallones de cerdo con especias	Fajitas de res con chile cebolla y zanahoria	Chifrijo de pollo	Chile relleno de atún	Falda de cerdo
Sopas/entradas	Fondo de pollo con vegetales (Ayote, chayote, papa)	Fondo de res con vegetales. (Camote, zucchini, coliflor)	-	Sustancia de res con vegetales (Ayote tierno y chayote, plátano maduro)	-		Sopa de frijoles blancos con cerdo y vegetales (papa, brócoli y zanahoria)
G. Harinosa	-	Yuca frita	-	-	Tortillas tostadas	Rodajas de camote sancochado.	
G. vegetal	-	-	Crema de zanahoria	-	-	Brócoli y coliflor salteadas	Ayote sazón sancochado
Ensalada	Lechuga, tomate, culantro, zanahoria.	Mostaza, rábano, pepino, tomate	Repollo, zanahoria, chile dulce y maíz.	Lechuga, tomate, palmito, zanahoria	Chimichurri	Mostaza, espinacas, maíz dulce y zanahoria	Lechuga, tomate, pepino, repollo morado
Fresco	Naranja	Cas	Carambola	Fresa	Limón	Mora	Mango

- El día viernes se brindarán frijoles rojos. El domingo no se brindarán frijoles.

Semana 3

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Trocitos de cerdo con brócoli, chile y cebolla y ajonjolí	-	Huevo duro	Costilla de res	Chuleta ahumada a la plancha	Albóndigas	Burritos de pollo
Sopas/ entradas	Fondo de res con vegetales (zanahoria, zucchini y ayote tierno)	Sopa Azteca con trocitos de pollo	Sopa negra	Sopa de costilla y vegetales (chayote, ayote sazón y yuca)	Fondo de pollo con vegetales (zanahoria, coliflor y chayote)	Sopa de albóndigas (zanahoria, plátano verde y yuca)	Sopa de vegetales (Zanahoria, coliflor, zucchini)
G. Harinosa		Tortillas tostadas	Guineo				-
G. vegetal		Aguacate	Rodajas de chayote sazón sancochadas	Zanahoria en rodajas con perejil	-	Coliflor envuelta en huevo	-
Ensalada	Repollo, espinaca, tomate, maíz	Lechuga, zanahoria, palmito y maíz dulce	Lechuga con zanahoria y chimichurri	Mostaza, zanahoria, repollo morado	Repollo, pepino, culantro y tomate.	-	Lechuga, tomate, brócoli y palmito
Fresco	Frutas	Piña	Tamarindo	Cas	Guanábana	Naranja	Té frío

- El día martes y domingo no se brindarán frijoles.

Semana 4

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Espagueti con pollo en salsa de tomate	Tortas de atún	Garbanzos con Chorizo y vegetales	-	Tortas de huevo con espinaca	-	Fajitas de cerdo con zanahoria, chile y cebolla
Sopas/entradas	Fondo de pollo con vegetales (Ayote sazón zucchini, tiquisque)	Fondo de res con vegetales. (zanahoria, ayote, papa)		Sopa de pollo y pasta		Sopa de costilla de res y vegetales (Ayote tierno, zanahoria, coliflor)	Fondo de pollo con plátano, papa, ayote
G. Harinosa	-	-		-		Yuca sancochada	-
G. vegetal	Brócoli salteado con cebolla	-	Bastones de zuchinni sancochadas con olores	Picadillo de chayote con zanahoria sin carne	Guiso de ayote, maíz dulce y leche.	-	-
Ensalada	Mostaza, espinaca, zanahoria y cebolla morada	Repollo, tomate, culantro, zanahoria	Lechuga con zanahoria y palmito	Repollo, tomate, rábano	Lechuga, tomate, pepino.	Lechuga, brócoli, tomate, palmito	Mostaza, espinaca, repollo morado, maíz
Fresco	Piña	Guanábana	Tamarindo	Te frío	Mango	Cas	Mora

- Los días lunes, miércoles no se brindarán frijoles.

Semana 5

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	-		Arroz con pollo	-	Pasta con tocineta, queso y brócoli	Muslos de pollo al horno con naranja	Tortilla española
Sopas/entradas	Sopa de frijoles blancos con costilla de cerdo	Sopa de cecina (yuca, zanahoria, ayote tierno)	-	Sopa de pescado	Fondo de res con vegetales (Camote, coliflor, chayote)	Fondo de pollo con vegetales (Zanahoria, zucchini y tiquisque)	-
G. Harinosa	-	-	-		-		-
G. vegetal	Picadillo de vainicas con zanahoria	Picadillo de chayote y camote sin carne	Crema de vegetales (ayote tierno, zanahoria, papa)	Coliflor envuelta en huevo	-	-	Crema de zanahoria
Ensalada	Repollo verde y morado, tomate y espinaca	Lechuga, espinaca, rábano, palmito	Mostaza, tomate, pepino, culantro	Repollo con culantro, tomate, palmito	Lechuga, tomate, pepino, y zanahoria	Repollo, zanahoria, culantro y pepino	Mostaza, espinaca, tomate, repollo morado
Fresco	Naranja	Cas	Carambola	Fresa	Limón	Mora	Mango

- Los días lunes y viernes no se bridarán frijoles.

Semana 6

Cena							
Arroz + frijoles							
Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Base	Dedos de queso fritos	Picadillo de arracache con carne mechada	Chuleta ahumada a la naranja	Bitok (Tortas de carne empanizadas)	Menú regional	Tortas de papa con atún	Carne de cerdo mechada en salsa con hongos
Sopas	Fondo de pollo con vegetales (zucchini, ayote, papa)	Fondo de res con vegetales (Coliflor, ayote sazón, zanahoria)	-	Sopa de costilla de res con vegetales (Camote, zucchini, ayote tierno)		Fondo de pollo con vegetales (zanahoria, ayote tierno, chayote)	Fondo de res con vegetales (papa, ayote sazón, chayote)
G. Harinosa	-	-	-	-		-	-
G. vegetal	-	-	Crema de tomate	-		-	-
Ensalada	Repollo culantro, zanahoria y tomate	Espinaca, mostaza, cebolla morada y tomate	Repollo verde, lechuga, tomate y culantro	Lechuga, tomate, cebolla morada, pepino		Repollo y chimichurri	Repollo, culantro, pepino, tomate
Fresco	Fresa	Frutas	Tamarindo	Cas		Té Frio	Piña

- Los días martes y jueves no se brindarán frijoles.

Alternativas de platillos en caso de emergencia:

- **Preparaciones con carne de res:** Lomo de res en salsa de cola de res con hongos, fajitas de res con vegetales (zanahoria y brócoli).
- **Preparaciones con pollo:** Pollo a las hierbas con limón horneado, arroz con pollo.
- **Preparaciones con cerdo:** Fajitas de cerdo con brócoli, lentejas con trocitos de cerdo.
- **Preparaciones con pescado:** Tortas de atún, arroz con atún.
- **Preparaciones ovolactovegetarianas:** Espaguetis con tomate y albahaca, guisado de vegetales, tortas de huevo con brócoli.

Recomendaciones

- Los días libres de menú regional, si se brinda en el tiempo del almuerzo carne de cerdo, res o pollo, se debe cambiar en el tiempo de la cena. De opción se aconseja un plato ovolactovegetariano, atún o una proteína diferente a la ofrecida en el tiempo anterior.
- En momentos que el aguacate no sea una opción accesible en el mercado se puede ofrecer natilla, mas no es recomendable que existan cambios prolongados en el menú debido a que uno es una grasa de origen animal, por lo tanto, aportará mayores porcentajes de colesterol en el alimento y el aporte de aguacate es una grasa vegetal que ayudará a disminuir los niveles de colesterol.
- Los *pancakes* (arepas) se pueden brindar en los comedores centrales, brindar únicamente la opción de gallo pinto al resto de los comedores. Como recomendación se podría hacer un listado el día anterior a dar el servicio para contabilizar los comensales que desean esta opción y evitar una sobreproducción y por consiguiente el desperdicio.
- Como base alternativa a los comensales se les continuará ofreciendo atún.
- En cuanto a las preparaciones de todos los platillos es importante el control estricto del aporte de grasas en las preparaciones ya sea durante el desayuno, almuerzo o cena. Estas deben ser cantidades mínimas, evitando el aumento calórico de los alimentos.
- Es importante tomar en consideración ofrecer embutidos bajos en grasa, esto basado en las "Guías Alimentarias para Costa Rica" (Ministerio de salud de Costa Rica, 2011).
- Como opciones de fruta durante el tiempo del desayuno, el menú cuenta con ejemplos, más se podrían realizar cambios y ofrecer la fruta de temporada lo que ayudaría a la disminución de costos.

Bibliografía

Ministerio de salud de Costa Rica. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. San José: Caja Costarricense del Seguro Social.

Byrd-Bredbenner C., M. G. (2014). *Wardlaw, Perspectivas en nutrición*. México D.F.: Mc Graw Hill.

Dárdano, C. C. (2012). *Manual para la planificación de menús institucionales*. Guatemala: SERVIPRENSA.

INCAP. (2012). *Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP*. Guatemala.

J., B. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F.: Mc Graw Hill

**Cálculo del gramaje, intercambios de porciones y calorías del menú
propuesto**

Semana 1

Lunes			
Desayuno 1			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Tortas de plátano maduro	90 gr + 15 gr queso rallado	1 p de harina 1/2 p de proteína	155
Queso fresco	90 gr	3p de proteína	135
Banano	1 unid. pequeña	1p de fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			705
% de adecuación			110,50 %
Desayuno 2			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Cereal en hojuelas	90 gr	3 p harina	240
Leche	250 ml	1 p lácteo	120
Banano	1 unid pequeña	1 p fruta	60
Café, té (azúcar)	15 gr	1p de azúcar	60
Total			480
% de adecuación			70,20 %

Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150gr	2 p harina	160
Frijoles	100gr	1,5 p harina	120
Bistec	120gr	4 p de proteína	180
Elote hervido	120 gr	2 p harina	160
Brócoli con coliflor al vapor	120gr	2 p vegetal	50
Ensalada	100gr	1p vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p grasa	180
Refresco	15gr	1 p azúcar	60
Total			835
% de adecuación			109,10 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p de harina	160
Frijoles	100 gr	1 p de harina	80
Trocitos de cerdo en salsa de tomate con albahaca	90 gr	3p de proteína	225
Fondo de res con vegetales (zanahoria, chayote, papa, yuca)	450 ml	1/2 vegetal 1/2 p. de harina	52,5
Ensalada	100gr	1 p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			692,5
% de adecuación			108,50 %

Martes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Salchichón a la plancha	90 gr	3 p de proteína	225
Aguacate	60 gr	2 p grasa	90
Sandía	200 gr	1 fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa (Aceite)	135
Total			730 kcal
% de adecuación			114,42 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz con pollo	250 gr (150 gr de arroz y 100 gr de pollo)	2 p harina 3 porciones de proteína	295
Ensalada Rusa	120gr	1 p vegetal 1p harina 1/2 proteína	232,5
Ensalada	100gr	1p vegetal	25
Grasas	25 gr	5 p grasa	225
Refresco	15gr	1 p azúcar	60
Total			837,5
% de adecuación			109,47 %

Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p de harina	160
Cecina de res	90 gr	3p de proteína	135
Vegetales harinosos	120gr	2 p de harina	160
Vegetales no harinosos	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	100gr	1 p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			655
% de adecuación			102,66 %

Miércoles			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón a la plancha	40 gr	2 p de proteína	150
Natilla	60 gr	2 p grasa	90
Manzana	1 U. mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2p de grasa	90
Total			610
% de adecuación			95,60 %
Almuerzo			

Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150	2 p harina	160
Frijoles molidos	50 gr	1 p harina	80
Pescado empanizado	120gr	3 p de proteína 1/2 p harina	220
Zanahoria y vainicas salteadas	120 gr	1p vegetal	25
Ensalada	100 gr	1 p de vegetal	25
Grasas	20gr	4 p de grasas	180
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			750
% de adecuación			98,03 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p de harina	160
Frijoles arreglados	100 gr	1 p harina	80
Muslos de pollo	90 gr	3p de proteína	135
Sopa de pollo y pasta (zanahoria, ayote, zuchinni)	450 ml	1 p de vegetal	25
Picadillo de chayote y maíz dulce sin carne	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	100gr	1 p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			645
% de adecuación			101,09 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo picado	50 gr (1 unid)	1 p de proteína	75
Salchichas en salsa	60 gr	2p de proteína 1/2 vegetal	162,5
Melocotón	1 U. mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			652,5
% de adecuación			102,27 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Fajitas de cerdo con chile y cebolla	90gr	3 p de proteína 1/2 p vegetal	237,5
Banano verde hervido	90gr	1 p de harina	80
Ayote a la plancha	120 gr	1p vegetal	25
Ensalada	100 gr	1 p de vegetal	25
Grasas	20gr	4 p de grasas	180
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			847,5
% de adecuación			110,70 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p de harina	160
Aplausos de atún	2 u	3p de proteína 2 p harina	295

Crema de vegetales	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	100gr	1 p de vegetal	25
Grasas	20gr	4p grasa	180
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			745
% de adecuación			97,38 %

Viernes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Pan tostado	45 gr	1 p de harina	80
Queso	90 gr	3p de proteína	162,5
Piña	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			657,5
% de adecuación			103,05 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Muslos de pollo en salsa de tomate	90gr	3 p de proteína 1/2 p vegetal	237,5
Brócoli salteado con chile y cebolla	120 gr	1p vegetal	25
Ensalada	100 gr	1 p de vegetal	25
Grasas	20gr	4 p de grasas	180
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60

Total			847,5
% de adecuación			110,78 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p de harina	160
Frijoles cubaces	100 gr	1 1/2 p harina	120
Carne de cerdo	60 gr	2 p proteína	150
Vegetales harinosos (papa)	40 gr	1 p harina	80
Vegetales no harinosos (zanahoria)	40 gr	1/2 vegetal	12,5
Ensalada	100gr	1 p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			717,5
% de adecuación			112,40 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Tortillas	2 unidades	1 p de harina	80
Salchichón frito	90 gr	3p de proteína	225
Papaya	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			720
% de adecuación			112,85 %
Almuerzo			

Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Canelones	1 unidades	1 p de harina	80
Queso tipo Turrialba	90gr	3 p proteína	135
Huevo	1/2 u (25gr)	1/2 p proteína	37,5
Guiso de chayote y maíz dulce	120gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	180
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			812,5
% de adecuación			106,20 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de	150
Muslos de pollo con culantro	90 gr	3 p de proteína	135
Crema de ayote	120 gr	1 p vegetal	75
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			740
% de adecuación			115,90 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160

Plátano maduro frito	90 gr	1 p de harina	80
Huevo picado con cebolla	60 gr	1p de proteína	75
Melón	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4p de grasa	180
Total			615
% de adecuación			96,30 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Picadillo de papa	250 gr	2 p harina	160
Carne de res (cecina)	90 gr	3 p de proteína	135
Vainicas con zanahoria	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			745
% de adecuación			97,38 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de harina	80
Huevo frito	50 gr	1 p de proteína	75
Sopa ranchera	450 ml	1 p vegetal 1 p de proteína 1p harina	150
Vegetales salteados	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60

Total		685
% de adecuación		107,36 %

Semana 2

Lunes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Plátano maduro sancochado	90 gr	1 p de harina	80
Salchicha frita	60 gr	2 p de proteína	150
Manzana	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4p de grasa	180
Total			690
% de adecuación			108,15 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz cantonés	300 gr	2 p harina, 3 p de carne 1/2 de vegetal	322,5
Frijoles molidos	50 gr	1 p harina	80
Rodajas de remolacha hervida	100 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			767,5
% de adecuación			100,30 %
Cena			

Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de harina	80
Dados de queso	90 gr	3 p de proteína	135
Fondo de pollo con vegetales	450 ml	1 p vegetal 1 p de proteína 1p harina	150
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			745
% de adecuación			116,70 %

Martes			
Desayuno 1			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón en lonja natural	45 gr	1 1/2 p de proteína	112,5
Queso tierno	60 gr	2 p de proteína	90
Manzana	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4p de grasa	180
Total			662,5
% de adecuación			103,84 %
Desayuno 2			
Platillo	Gramaje	Intercambios	kcal
Pan cuadrado	60 gr 2 rebanas	2p harina	160
Jamón en lonja	60gr	2 p de proteína	150

Queso tierno	60 gr	2 p de proteína	90
Lechuga, tomate	una hoja y una rebanada	1p de vegetal	12,5
Manzana	1 U mediana	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2p de grasa	45
Café, té, agua (azúcar)	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			577,5
% de adecuación			90,50 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles molidos	100 gr	1 p harina	80
Chuleta ahumada	150 gr	5 p proteína	225
Yuca con ajo y limón	90 gr	1 p harina	80
Vainicas con chile y cebolla en tiras	120 gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			767,5
% de adecuación			120,20 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de harina	80
Picadillo de chayote, zanahoria, maíz dulce	250 gr	2p de vegetal	50

Carne molida	90 gr	1 p de proteína	135
Fondo de res con vegetales (camote tierno, chile y cebolla)	450 ml	1/2 p harina, 1/2 p vegetal 1 p carne	97,5
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			742,5
% de adecuación			116,37 %

Miércoles			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Aguacate	60 gr	2 p grasa	90
Tortas de huevo con cebollino	50 gr huevo, 10 gr de cebollino	1 p proteína	75
Sandía	1 tz (200gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles molidos	100 gr	1 p harina	80

Estofado de carne	120 gr	4 p proteína 1 p vegetal	205
Rodajas de chayote hervido con chile y cebolla en cuadrillos	120 gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			735
% de adecuación			96,07 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de harina	80
Medallones de cerdo con especias	90 gr	3 p de carne	225
Crema de zanahoria	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			685
% de adecuación			107,36 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías

Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Tortillas	30 gr (2 unidades)	1 p de harina	80
Salchichón a la plancha	90 gr	3p de proteína	225
Papaya	1 tz (200gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			720
% de adecuación			112,80 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles molidos	100 gr	1 p harina	80
Pechuga de pollo a la plancha	120 gr	4 p proteína	180
Vainicas con maíz dulce	120 gr	1 p vegetal	30
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	3p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			715
% de adecuación			93,40 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1p de harina	80

Fajitas de res con chile, cebolla y zanahoria	90 gr	3 p de carne + 1 p vegetal	160
Sustancia de res con vegetales (ayote y chayote, papa)	450 ml	1 p de vegetal 1 p harina	105
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			725
% de adecuación			113,63 %

Viernes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Pan tostado	45 gr	1 p de harina	80
Queso frito	90 gr	3p de proteína	135
Banano	1 u pequeña	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			630
% de adecuación			98,70 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Filete de pescado al limón	120 gr	4 p proteína	180

Puré de papa	120 gr	1 p harina	80
Brócoli sancochado	120 gr	1 p vegetal	30
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			795
% de adecuación			103,90 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	100	1p harina	80
Frijoles rojos	150 gr	2p de harina	160
Chicharrón de pollo	90 gr	3 p de carne + 1/2 p harina	175
Tortillas tostadas	2 u (30gr)	1 p harina	80
Chimichurri	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			760
% de adecuación			119,12 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Plátano maduro con natilla al horno	30 gr + 15 gr	1 p de harina + 1/2 p grasa	102,5
Huevo picado con tomate	50 gr + 20 gr de tomate	1p de proteína	90
Ciruela	1 unidad mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60

Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			607,5
% de adecuación			95,20 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Lentejas con cerdo	255 gr + 90 gr de proteína	2 p de harina 3 p proteína	385
Zanahoria y ayote salteado con ajonjolí	120 gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			790
% de adecuación			103,26 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	100	1p harina	80
Frijoles	150 gr	2p de harina	160
Chile relleno de atún	90 gr	3 1/2 p de proteína y 1/2 vegetal	172,5
Camote sancochado	120gr	1 p harina	80
Brócoli y coliflor salteadas	120 gr	1p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60

Total			737,5
% de adecuación			115,50 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Prensadas de queso	30 gr + 60 gr de queso	1 p de harina + 2 p proteína	170
Salchicha cocida	80 gr	2 1/2p de proteína	187,5
Piña	1 unidad mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3p de grasa	135
Total			772,5
% de adecuación			121,0 8 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	100 gr	2 p harina	160
Lasaña de pollo	250 g (150 gr de pasta + 100 gr de otros ingredientes)	2 p de harina 3 p proteína	320
Ayote sazón sancochado	120 gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			760

% de adecuación			99,30 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Sopa de frijoles blancos con cerdo y vegetales	450 ml	2 1/2 p de proteína y 1/2 vegetal 1p harina	240
Ayote sazón sancochado	120 gr	1p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			645
% de adecuación			101,0 9 %

Semana 3

Lunes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón a la plancha	40 gr	2 p proteína	150
Natilla	60 gr	2 p grasa	90
Papaya	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			610

% de adecuación			95,60 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Muslos de pollo en salsa de tomate y papa	150 gr + 50 gr de papa	3 p de proteína 1/2 p de vegetal 1 p de harina	222,7
Zucchini con olores salteados	120 gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			752,7
% de adecuación			98,30 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p de harina	80
Tracitos de cerdo con brócoli, chile y cebolla	90 gr de carne +50gr de vegetal	3 p de proteína +1/2 vegetal	237,5
Consomé de res con vegetales	450 ml 120 gr de vegetal	1p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			722,5

% de adecuación			113,24 %
------------------------	--	--	---------------------------

Martes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Plátano maduro al horno	90 gr	1 p harina	80
Salchichón	60 gr	2 p de proteína	150
Piña	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			600
% de adecuación			94,04 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Barbudos	90 gr de vegetal + 50 gr de huevo	1 p vegetal + 1 proteína	100
Ensalada de caracolitos con atún	120 gr (90 gr de pasta 30 gramos de atún)	1 p de harina + 1 p proteína	125
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	25 gr	5p de grasa	225
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			775
% de adecuación			101,30 %

Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Sopa azteca	450 ml (2 p vegetal + 90 gr de pollo)	3 p de proteína +2 vegetal	237,5
Tortillas tostadas	30 gr	1 p de harina	80
Aguacate	30 gr	1 p de aguacate	45
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			742,5
% de adecuación			116,37 %

Miércoles			
Desayuno 1			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo picado	100 gr	2 p proteína	150
Queso fresco	60 gr	2 p de proteína	90
Banano	1 unidad pequeña	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			610
% de adecuación			95, 60

			%
Desayuno 2			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kca l
Pancakes	90 gr (2 usted De 45 gr)	2p harina	160
Huevo picado	100 gr	2 p proteína	150
Queso fresco	60 gr	2 p de proteína	90
Banano	1 unidad pequeña	1 p fruta	60
Café, té, agua (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Miel de abeja	15 gr	1 p de azúcar	60
Total			715
% de adecuación			112 ,06 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kca l
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Pastel de papa con carne molida	250 gr (150 gr de papa + 100 gr de otros ingredientes)	2 p Harina + 3 proteína + 1/2 vegetal	337 ,5
Chayote en tiras y zanahoria en rodajas salteadas con ajonjolí	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			787

			,5
% de adecuación			102,94 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kca l
Arroz	150 gr	2p harina	160
Sopa negra	450 ml (100 gr de frijol)	1 p de harina	80
Huevo duro	50 gr	1 p de proteína	75
Guineo sancochado	90 gr	1 p de harina	80
Rodajas de chayote sazón sancochadas	120 gr	1 p de vegetal	45
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			660
% de adecuación			103,40 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160

Salchichas en salsa	90 gr	3 p proteína	237,5
Pan	45 gr	1 p de harina	80
Sandía	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			687,5
% de adecuación			107,7 0 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Frijoles	100 gr	1 p de harina	80
Bistec de cerdo encebollado	135 gr + 40 gr de cebolla	4 1/2 p de proteína + 1/2 p de vegetal	350
Rodajas de ayote tierno a la plancha	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			880
% de adecuación			115,0 3 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80

Sopa de costilla de res	450 ml (90 gr de carne + chayote, ayote sazón, yuca)	3 p de proteína +1 p de harina+1/2 vegetal	317,5
Zanahoria en rodajas con perejil	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			757,5
% de adecuación			118,7 0 %

Viernes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Omelette con vegetales y queso	50 gr de huevo, 30 gr de vegetal, 30 gr de queso mozzarella	2 p proteína + 1/2 vegetal	162,5
Aguacate	60 gr	2 p de grasa	90
Sandía	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			622,5
% de adecuación			97,50 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal

Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Frijoles	100 gr	1 p de harina	80
Mano de piedra en salsa de hongos	120gr + 30 gr de hongos + 60 gr de salsa	4 p de proteína	260
Brócoli al vapor	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			775
% de adecuación			101,3 0 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Chuleta ahumada a la plancha	165 gr	5 porciones de proteína	225
Sustancia de pollo con vegetales	450 ml + 100 de otros ingredientes	1 p de vegetal 1/2 porción de proteína	47,5
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			687,5
% de adecuación			107,7 0 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón natural	40 gr	2 p proteína	90
Empanada de plátano con queso y frijol al horno	150 gr (90 gr de plátano + 30 gr de queso + 20 gr frijol)	1 p de harina + 1 p de proteína	155
Guayaba	1 unidad pequeña	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4 p de grasa	180
Total			705
% de adecuación			110,50 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Frijoles blancos con pollo	255 gr + 80 gr de pollo + 30 gr vegetal	2 1/2 p de harina + 2 1/2 p de proteína + 1/2 vegetal	325
Zanahoria en julianas con olores	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			730
% de adecuación			95,40 %

Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Sopa de albóndigas (yuca, plátano zanahoria)	450 ml+ 80 gr de carne + 30 gr yuca + 30 gr plátano + 30 zanahoria	2 de proteína + 1 1/2 p harina + 1/2 vegetal	222, 5
Coliflor envuelta en huevo	120 gr + 50 gr de huevo	1 p de vegetal + proteína	100
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			737, 5
% de adecuación			115, 50 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Tortillas	30 gr	1 p harina	80
Huevo con tomate	50 gr huevo + 20 gr tomate	1 porción de proteína	87,5
Mango	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			582,5
% de adecuación			91,30

			%
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p de harina	160
Pescado al ajillo	150 gr	5 p de proteína	225
Puré de camote	120 gr	1 p de harina	80
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			730
% de adecuación			95,42 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Burrito de pollo	150 gr (80 gr de pollo+ 30 gr de queso + 15 gr frijoles)	2 1/2 de proteína +2 p harina	272,5
Sopa de vegetales	450 ml (120 gr de vegetales)	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			677,5
% de adecuación			106,19 %

Semana 4

Lunes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Pan	45 gr	1 p harina	80
Salchichón en salsa	60 gr salchichón + 40 gr de salsa	2 porción de proteína + 1/2 vegetal	162,5
Sandía	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			657,5
% de adecuación			103,05 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz con atún	250 gr (150 gr de arroz y 90 gr de atún + 40 gr de vegetal)	2 p de harina + 3 p de proteína	307,5
Frijoles molidos	60 gr	1/2 p harina	40
Tortillas tostadas	30 gr (2 unidades)	1 p harina	80
Vinagreta de vegetales	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			717,5

% de adecuación			93,70 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Espagueti con pollo	250 gr (100 gr de pasta +60 gr de pollo)	2 de proteína +2 p harina	250
Sopa de pollo con vegetales	450 ml (120 gr de vegetales + 60 gr de pollo)	1 p de vegetal + 2 p de proteína	115
Brócoli salteado con cebolla	120 gr	1 vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			725
% de adecuación			113,60 %

Martes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo con cebollino	50 gr + 20 gr cebollino	1 p de proteína	80
Queso frito	60 gr de queso frito	2 p de proteína	90
Papaya	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4 p de grasa	180

Total			657, 5
% de adecuación			103, 05 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	250 gr (150 gr de arroz y 90 gr de atún + 40 gr de vegetal)	2 p de harina + 3 p de proteína	307, 5
Frijoles	60 gr	1/2 p harina	40
Cubos de carne de cerdo con papas	30 gr (2 unidades)	1 p harina	80
Ceviche de palmito	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			717, 5
% de adecuación			93,7 0 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Tortas de atún	60 gr atún + 1 huevo + 15 gr de chile y cebolla	3 porciones de proteína	165
Fondo de res con vegetales	450 ml (30 gr de carne+ 30 gr de papa + 30 gr de zanahoria + 30 gr de ayote tierno)	1 vegetal + 1/2 carbohidrato + 1	110

		proteína	
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			690
% de adecuación			108, 15 %

Miércoles			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Salchichas a la plancha	90 gr	3 p de proteína	225
Tortillas	30 gr	1 p de harina	80
Mandarina	1 unidad mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			660
% de adecuación			103,40 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100	1 p harina	80
Pechuga de pollo a la naranja	150 gr	5 p de proteína	225
Zanahorias y vainicas salteadas	120 gr	1 p de vegetales	25

Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			755
% de adecuación			98,69 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Garbanzos con chorizo y vegetales	255 gr (150 gr de garbanzos+60 gr de pollo)	2 de proteína +2 p harina	250
Bastones de zucchini sancochados con olores	120 gr	1 vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			655
% de adecuación			102,66 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Natilla	60 gr	2 p de grasa	90
Queso fresco	90 gr	3 p de proteína	135
Manzana	1 rebanada (1 tz)	1 p fruta	60

Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			595
% de adecuación			93,26 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	120 gr	1 p harina	80
Chanquetas	60 gr + 30 gr de huevo	1 vegetal y 1/2 proteína	62,5
Brócoli gratinado	120 gr + 60 gr de queso	1 p de vegetales	175
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	25 gr	5p de grasa	225
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			787,5
% de adecuación			102,9 0 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p Harina	80
Sopa de pollo con pasta	450 ml (90 gr de carne+30 gr de pasta + 60 gr vegetales)	3 de proteína +1 p harina+ 1/2 vegetal	227,5
Picadillo de chayote con zanahoria	120 gr	1 vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25

Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			712,5
% de adecuación			111,6 7 %

Viernes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Natilla	60 gr	2 p de grasa	90
Queso fresco	90 gr	3 p de proteína	135
Manzana	1 rebanada (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	10 gr	2 p de grasa	90
Total			595
% de adecuación			93,11 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Lentejas con carne molida, papa y zanahoria	255 gr + 60 gr de carne + 30 gr vegetal	2 1/2 p harina+ 2 p proteína+1/2 vegetal	302,5
Coliflor sancochada	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60

Total			707,5
% de adecuación			92,48 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p Harina	80
Tortas de huevo con espinaca	50 gr + 30 gr espinaca	1 p proteína	75
Guiso de ayote, maíz dulce y leche	120 gr chayote + 30 gr maíz + 240 ml leche	1 vegetal + 1/4 p harina+ 1 lácteo	165
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			745
% de adecuación			116,7 7 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Aguacate	60 gr	2 p de grasa	90
Huevo picado	100 gr	2 p proteína	150
Banano	1 unida mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135

Total			655
% de adecuación			102,66 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Costilla de cerdo asada	150 gr	5 p de proteína	375
Vainicas con olores salteadas	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			905
% de adecuación			118,30 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p Harina	80
Sopa de costilla de res	450ml (80 gr carne+ 30 zanahoria+ 30 gr ayote tierno)	2 1/2 p proteína + 1 p vegetal	212,5
Yuca sancochada	120 gr	1 p Harina	80
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90

Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			707,5
% de adecuación			110,89 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Tortas de plátano maduro	90 gr + 15 gr queso rallado	1 p de harina 1/2 p de proteína	155
Salchichón al horno	60 gr	2 p proteína	150
Mango en trozos	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			720
% de adecuación			112,85 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Carne mechada en salsa	120 gr	4 p de proteína	205
Ayote tierno sancochado	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25

Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			735
% de adecuación			118,30 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p Harina	80
Fajitas de cerdo con chile, cebolla, y zanahoria.	90 gr + 30gr de otros ingredientes	3 p proteína	225
Sopa de pollo con papa y ayote	450 ml (30 gr pollo + 120 gr de vegetales)	1 p proteína, 1/2 p de harina	85
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			725
% de adecuación			113,63 %

Semana 5

Lunes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160

Queso frito	60 gr	2 p proteína	150
Torta de huevo con chile y cebolla	50 gr huevo + 30 chile y cebolla	1 p proteína	75
Manzana	1 unidad mediada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			640
% de adecuación			100,3 1 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Tortas de carne molida	135 gr	4 p de proteína	250
Rodajas de remolacha hervida	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			780
% de adecuación			101,9 0 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Sopa de frijoles blancos con costilla de cerdo	450 ml (100 gr frijoles + 80 gr de costilla + 30 gr de vegetal)	1p harina + 2 1/2 p proteína + 1/2 vegetal	280

Picadillo de vainicas con zanahoria	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			730
% de adecuación			114,4 0 %

Martes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón a la plancha	60 gr	2 p proteína	150
Rodajas de pan	45 gr	1 p harina	80
Piña	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			645
% de adecuación			101,0 9 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Garbanzos con pollo	255 gr + 80 gr de pollo + 30 gr de vegetal	2 p de carbohidrato + 3 p de proteína	295
Vainicas con chile y	120 gr	1 p de vegetales	25

cebolla en tiras			
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			700
% de adecuación			91,50 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p Harina	80
Sopa de cecina	450 ml (80 gr cecina + 60gr de otros ingredientes)	2 1/2 p proteína + 1/2 p harina +1/2 p vegetal	165
Picadillo de chayote y camote sin carne	120 gr	1/2 carbohidrato 1 vegetal	85
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p de grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			665
% de adecuación			104,2 3 %

Miércoles			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160

Queso Fresco	60 gr	2 p proteína	150
Tortillas	45 gr	1 p harina	80
Melón	200 gr (1 tz)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			645
% de adecuación			101,0 9 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Pastel de yuca con atún	250 gr (80 gr de atún + 60 gr queso)	2 p harina + 5 p de proteína	370
Vegetales sancochados	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			820
% de adecuación			107,1 8 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz con pollo	250 (150 gr de arroz + 80 gr de pollo + 20 gr de vegetal)	2p harina + 2 1/2 p proteína	272,5
Crema de vegetales (ayote tierno, zanahoria, papa)	240 ml	1 p vegetal 1 p de harina	105
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25

Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			597,5
% de adecuación			93,65 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Salchichón a la plancha	60 gr	2 p proteína	150
Aguacate	60 gr	2 p grasa	90
Piña	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			655
% de adecuación			102,6 0 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles blancos con trocitos de cerdo	255 gr + 80 gr de cerdo+ 30 gr de vegetal	2 p harina+ 2 1/2 p proteína	347,5
Zanahoria y ayote tierno salteados con ajonjolí	120 gr	1 p de vegetales	25

Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			752,5
% de adecuación			98,36 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Sopa de pescado	450 ml (80 gr de pescado + 50 gr de vegetal)	2 1/2 p proteína + 1/2 p harina + 1/2 vegetal	165
Coliflor envuelta en huevo	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	10 gr	2 p grasa	90
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			605
% de adecuación			94,80 %

Viernes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160

Plátano maduro frito	90 gr	1 p harina	80
Salchichas cocidas	60 gr	2 p proteína	150
Banano	1 unidad mediana	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	20 gr	4 p de grasa	180
Total			690
% de adecuación			108,1 5 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Muslos de pollo empanizado	120 gr	4 p de proteína + 1/2 harina	220
Brócoli sancochado	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	30 gr	6 p de grasa	270
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			840
% de adecuación			109,8 0 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160

Pasta con tocineta, queso y brócoli	250 gr (150 gr pasta + 100 gr de otros ingredientes)	1p harina + 1 p proteína + 1/2 vegetal	167,5
Sopa de res con vegetales	450 ml (60 gr de carne + 50 gr de vegetal)	2 p proteína +1/2 vegetal + 1/2 carbohidrato	142,5
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			735
% de adecuación			115,2 0 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón a la plancha	40 gr	2 p proteína	150
Queso tierno	90 gr	3 p proteína	135
Papaya	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			700
% de adecuación			109,7 1 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160

Espaguetis con queso	250 gr (150 gr de pasta + 100 gr de otros ingredientes)	2 p harina + 2 p de proteína	310
Vainicas con maíz dulce	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			760
% de adecuación			99,34 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Kcal
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Muslo de pollo a la naranja al horno	120 gr	3 p proteína	135
Sopa de pollo con vegetales	450 ml (30 gr de pollo + 50 gr de vegetal)	1p harina + 1 p proteína + 1/2 vegetal	137,5
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			732,5
% de adecuación			114,8 0 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Caloría

			s
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo con cebolla	50 gr huevo + 30 gr de cebolla	1 p proteína	75
Natilla	60 gr	2 p grasa	90
Sandía	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Chile relleno de carne molida	120 gr (60 gr carne+ 60 gr queso)	4 p de proteína	240
Mini papa salteada con romero	120 gr	1 p de harina	80
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			825
% de adecuación			107,84 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Caloría

			s
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100	1 p harina	80
Tortilla española	200 gr (100 gr huevo + 30 gr de papa+ 20 cebolla)	1p harina + 2 p proteína	230
Crema de zanahoria	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			760
% de adecuación			119,12 %

Semana 6

Lunes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Salchichón frito	60 gr	2 p proteína	150
Queso Tierno	90 gr	3 p proteína	135
Piña	1 rebanada	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			700
% de adecuación			109,7

			1 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz arreglado con carne de res	250 gr (150 gr de arroz + 80 gr de carne+ 20 gr de vegetal)	2 p harina + 3 p proteína	250
Ensalada Rusa	120 gr (40 gr de remolacha+ 25 gr huevo + 40 gr de papa)	1/2 p vegetal, 1/2 p harina, 1/2 p de proteína	89,76
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			904,7
			6
% de adecuación			118,2
			6 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Dedos de queso fritos	70 gr	2 1/2 p proteína	127,5
Sopa de pollo con vegetales	450 ml (30 gr de pollo + 50 gr de vegetal)	1 p proteína + 1 p vegetal+1 p harina	135
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			767,5

% de adecuación		120,2
		0 %

Martes			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo con maíz dulce	50 gr huevo + 30 gr de maíz dulce	1 p proteína + 1/4 p harina	95
Aguacate	60 gr	2 p grasa	90
Mango	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			600
% de adecuación			94,04 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Chuleta ahumada en salsa de piña	165 gr	5 p de proteína	225
Chayote en tiras con zanahoria en rodajas, salteados con ajonjolí	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180

Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			825
% de adecuación			107,8 4 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Picadillo de arracache con carne mechada	250 gr (150 gr arracache + 80 gr carne)	2 p harina + 3 p proteína	295
Sopa de res con vegetales	450 ml (30 gr de carne + 50 gr de vegetal)	1 p proteína + 1 vegetal	70
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	15 gr	3 p de grasa	135
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			745
% de adecuación			116,7 7 %

Miércoles			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Rodajas de pan	45 gr	1 p harina	80
Salchichas en salsa	60 gr	2 p de proteína + 1/2 vegetal	162,5
Mandarina	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60

Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Bistec de res criollo	120 gr	4 p de proteína	180
Ayote tierno a la plancha	120 gr	1 p de vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			825
% de adecuación			107,84 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Chuleta ahumada a la naranja	165 gr	5 p proteína	225
Crema de tomate	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			755
% de adecuación			118,38 %

Jueves			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Jamón natural	60 gr	2 p proteína	75
Prensadas con queso	30 gr tortillas + 45 gr de queso	1 p harina + 1 1/2 p proteína	162,5
Banano	1 p pequeña	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			652,5
% de adecuación			102,27 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Espaguetis con pollo y tocineta	250 gr (150 gr + 80 gr de pollo)	2p de harina + 3 p de proteína	295
Vegetales Sancochados	120 gr	1 p de vegetales	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			745
% de adecuación			97,38 %

Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Bito	60 gr de carne	2 p proteína	90
Sopa de costilla de res con vegetales	450 ml (30 gr de carne + 50 gr de vegetal)	1 p proteína + 1 vegetal	70
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			760
% de adecuación			119,12 %

Viernes Menú Regional			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Huevo picado	50 gr huevo + 30 gr de cebolla	1 p proteína	75
Natilla	60 gr	2 p grasa	90
Melón	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %

Sábado			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Queso frito	50 gr huevo + 30 gr de cebolla	1 p proteína	75
Plátano maduro al horno	60 gr	2 p grasa	90
Papaya	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %
Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz con cerdo	150 gr	2 p harina	160
Vainicas con maíz dulce	120 gr	1 p de harina	80
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			825
% de adecuación			107,84 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160

Frijoles	100	1 p harina	80
Tortas de papa con atún	200 gr (100 gr huevo + 30 gr de papa+ 20 cebolla)	1p harina + 2 p proteína	230
Sopa pollo con vegetales	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			760
% de adecuación			119,12 %

Domingo			
Desayuno			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Gallo pinto	150 gr	2p harina	160
Pan	50 gr huevo + 30 gr de cebolla	1 p proteína	75
Huevo con tomate	60 gr	2 p grasa	90
Manzana	1 tz (200 gr)	1 p fruta	60
Café, té, refresco (azúcar)	15 gr	1p azúcar	60
Porciones de grasa	15 gr	3 p de grasa	135
Total			580
% de adecuación			90,90 %

Almuerzo			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100 gr	1 p harina	80
Pechuga de pollo a la plancha	120 gr (60 gr carne+ 60 gr queso)	4 p de proteína	240
Rodajas de remolacha hervida	120 gr	1 p de harina	80
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15 gr	1 p azúcar	60
Total			825
% de adecuación			107,84 %
Cena			
Platillo	Gramaje	Intercambios	Calorías
Arroz	150 gr	2 p harina	160
Frijoles	100	1 p harina	80
Carne de cerdo mechada en salsa con hongos	200 gr (100 gr huevo + 30 gr de papa+ 20 cebolla)	1p harina + 2 p proteína	230
Sopa de res con vegetales	120gr	1 p vegetal	25
Ensalada	120 gr	1p de vegetal	25
Grasas	20 gr	4 p de grasa	180
Refresco	15gr	1 p de azúcar	60
Total			760
% de adecuación			119,12 %

6.44 ANEXO 44. CARTA DEL DOCTOR. JUAN CARLOS MATARRITA MARTÍNEZ



2018-03-09
56160-01-2018

Master
Yoriely Chacón Sandi
Directora de la Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Asunto: Documento de referencia Natasha Agullar Pineda

Por medio de la presente, hago referencia a la Srta. Natasha Agullar Pineda, cédula 115800770, la cual realizó su práctica profesional en el Departamento de Medicina Ocupacional del Proyecto Geotérmico Las Pailas unidad II, considero que es una persona que tiene la capacidad para realizar las tareas que se le asignen, ya que tiene la facilidad de adaptación y gran iniciativa.

Durante su estancia, se ha preocupado por desarrollar acciones de mejora en todas las áreas de comedores, así como en otros departamentos o áreas en las cuales laboran los compañeros, ha mostrado madurez y admirable responsabilidad con los pacientes al impulsar promociones de la salud mediante afiches, pizarras informativas, panfletos, programa "Ganando vida", consulta nutricional, valoraciones en campo y comedores, así como abordando las inquietudes de los usuarios del comedor, a través de cuestionarios y otros instrumentos.

Lo anterior toma mayor relevancia, ya que en esta institución los colaboradores en su mayoría son mano de obra operativa, de esta manera encaminó esfuerzos con su trabajo para hacer realidad esta iniciativa, con la cual esperamos implementar muchas mejoras en un corto y mediano plazo, para lograr un éxito significativo.

Me permito destacar su compromiso con las labores encomendadas, al punto que sus recomendaciones nos han hecho aplicar medidas en las áreas y frentes de trabajo, tanto en prevención como en mitigación de distintas problemáticas que se presentan a nivel de salud. Reitero la idoneidad de la Srta Agullar, en el cumplimiento de su práctica profesional.

Agradeciendo la atención brindada, se despide atentamente,



JUAN CARLOS MATARRITA MARTINEZ (FIRMA)
Fecha: 2018.03.13 16:31:47 -0600
Razón: Referencia práctica profesional
Ubicación: Proyecto Geotérmico Las Pailas Unidad II
Contacto: jmatarrita@ice.go.cr

Dr. Juan Carlos Matarrita Martínez
Código 12466
Medicina Ocupacional
Proyecto Geotérmico Pailas II

JCM
ID:
<https://www.ice.go.cr/portal/ver-noticia-externa/2018>

Curubandé, Liberia, Gte
Tel. (506) 2690-4446
Fax. (506) 2690-4409 www.grupoice.com


6.45 ANEXO 45. BITÁCORAS DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 10/10/17
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 4:30pm

Actividades:


- Proceso de contratación y firma de inicio de practica Supervisada en CGP
- Reconocimiento del Plantel MET.

Firma del Supervisor: 

Fecha: 12/10/17
 Hora de entrada: 7:05am
 Hora de Salida: 4:30pm

Actividades:

- Formulación del Plan de trabajo elaborado por bisemana
- Creación del la agenda Nutricional para futura Consulta
- Elaboración de Material de Consulta Anamnesis Nutricional, hoja de seguimiento y control.

Firma del Supervisor: 

2


DURANTE LA PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 13/10/17
Hora de entrada: 7 am.
Hora de Salida: 2:26 pm.

Actividades:


- Aplicación de la guía de evaluación Sanitaria de alimentación al público en el servicio de Alimentos
- Conocimiento del área laboral del servicio de alimentos y el personal de Cocina.

Firma del Supervisor: 

Fecha: 14/10/17
Hora de entrada: 7:05 am.
Hora de Salida: 12:00 am

Actividades:

- Presentación de propuesta de trabajo,
- Conteo de la nota de Guía de evaluación Sanitaria de alimentación
- Documentación para el desarrollo de medidas antropométricas análisis de menú y encuesta de conocimiento en manipulación de alimentos
- Inicio con la lista de intercambio para atención en consulta nutricional.


Firma del Supervisor: 

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 17/10/17
 Hora de entrada: 9:00
 Hora de Salida: 4:30

Actividades:

- Toma de medidas antropométricas 17 personas. en MET
- Organización de la agenda del consultorio por días de consulta para asistir al CGP o al MER.
- Elaboración de material para consulta nutricional
- Aplicación de 17 encuestas de hábitos alimentarios y estilos de vida.

Firma del Supervisor: 

Fecha: 18/10/17
 Hora de entrada: 7:00
 Hora de Salida: 5:15pm.

Actividades:

- Toma de medidas antropométricas 15 personas en el CGP y aplicación de 15 encuestas de hábitos alimentarios, estilos de vida.
- Concesión de listas de intercambio para consulta nutricional.
- Solicitud con Don Marco, para obtener la información del menú

Firma del Supervisor: 

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 19/10/14
Hora de entrada: 7:00 pm
Hora de Salida: 4:30 pm.

Actividades:

→ Colaboración en el SA y análisis cuantitativo del menú institucional con peso directo de algunos ingredientes.

Firma del Supervisor:



Fecha: 20/10/14
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 4 pm.

Actividades:

→ Seminario Salud ocupacional.

Firma del Supervisor:



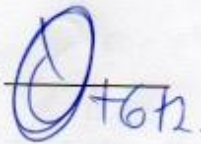
Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 24/10/17
Hora de entrada: 7 am.
Hora de Salida: 8:15

Actividades:

- Atención al público para medidas antropométricas y aplicación de encuestas de hábitos alimentarios.
- Toma de peso directo de alimentos en el comedor del MET. Y evaluación cualitativa del menú del día.
- Formato para análisis de medidas antropométricas y hábitos alimentarios. (Cuento de 4 encuestas aplicados).

Firma del Supervisor:

 +672.

Fecha: 25/10/17
Hora de entrada: 7:05
Hora de Salida: 4:20

Actividades:

- Aplicación de 6 encuestas al personal de servicios de alimentos.
- Análisis del menú institucional con el programa ValorNut de la UCR, por 6 días de desayuno y 2 días de almuerzo realizando mediciones de alimentos y consultando porciones, con sus respectivos pesos directos.
- Reunión de 15 minutos para implementar el uso de cucharillas y cepillos de colores respectivos a las tablas de picar.

Firma del Supervisor:

 +672.

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 26/10/17
Hora de entrada: 7:06am
Hora de Salida: 4:30pm

Actividades:

- Asistencia al Centro de Comunicaciones con Marcelino para coordinación de la elaboración de listas de intercambio de alimentos para consulta nutricional
- Coordinación con Doña Liliana para asistencia de la semana de 30 de octubre al 03 de noviembre al proyecto Paibas II
- Atención de medidas antropométricas de 4 personas en el dispensario del CGP.
- Coteo de resultados de 8 mediciones antropométricas como análisis de la actividad.
- Trabajo al dispensario del MET y coordinación con el Dr. Mutumbo para charlas en Paibas II

Firma del Supervisor:



Fecha: 27/10/17
Hora de entrada: 7:00am
Hora de Salida: 4:45pm

Actividades:

- Elaboración de material y charla para la visita al Proyecto Paibas II en la semana de 31 al 03 de Nov.
- Recolección de fondos para compañero de Salud Ocupacional y conocimiento de los talleres en el MET.
- Se realizó un documento escrito, una presentación en PPT y plan de trabajo para la semana de 31-03 de Nov.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 30/10/17
 Hora de entrada: _____
 Hora de Salida: _____

Actividades:

→ Asistencia a control médico de exámenes de sangre y placas, solicitados por el médico de la empresa se adjunta comprobante

→ Semana del 31-al 03 de noviembre, visita a Paulus se anexa bitácoras en página 52 y 53.

Firma del Supervisor: _____



Fecha: 07/11/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

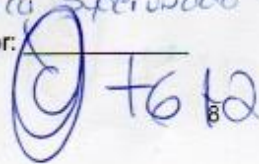
-o Se analizan 17 encuestas aplicadas al personal operativo del MET, sobre Hábitos de alimentación

-o Se realiza la tabulación de 16 encuestas aplicadas al personal de Cocina del MET.

-o Se tabulan 17 encuestas de antropometría aplicadas al personal operativo del MET.

-o Se coordina la realización de prácticas supervisadas Profesionales en el proyecto Paulus II.

Firma del Supervisor: _____



Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana


Fecha: 08/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Visita al C6P para coordinar los hitos de intercambio de consulta nutricional con Marcelino, coordinar permiso para charlas en la semana del 13 al 17 de noviembre con Don Agustín, y comunicar a Doña Liliana lo realizado en la visita a Parlas II
- Análisis y tabulación de 27 encuestas aplicadas a funcionarios del C6P y el NET sobre hábitos alimentarios y antropométrica.

→ Se realiza una propuesta nutricional para las tribogrebes de vigilancia en el Proyecto Parlas II a solicitud del Dr. Matamita.

Firma del Supervisor:

 T6+2.

Fecha: 09/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 4:45 pm

Actividades:

- Se realizaron observaciones para el Cartel de especificaciones Técnicas de Servicios de alimentación, y se le envían a Allan Bafilla.
- Se realiza el análisis de los resultados de la "Guía de Evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público" emitida por el Ministerio de Salud y aplicada en el SA del ~~SA~~ (Cebadilla) y Parlas II
- se realiza análisis cuantitativo del menú institucional de 3 almuerzos y 2 cenas.

Firma del Supervisor:
Coordinación General de Proyectos (ICE)

 T6R.

Pasante: **Natasha Aguilar Pineda**
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 10/11/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- > se realiza análisis cuantitativo del menú institucional de los desayunos de la semana #2 y de 5 días de almuerzo de la misma semana
- > se solicita mediante correo electrónico a Don Agustín Bienes el permiso para imponer cheques en CBP.

Firma del Supervisor:

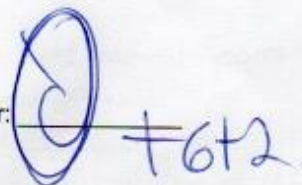


Fecha: 11/11/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 12 pm

Actividades:

- > se analizan 2 almuerzos y 5 cenas del menú institucional para la semana #2.
- > se solicita el formato de informe de inspección planada a Cristina Sibaja, para realizar el informe de la visita al proyecto Geotérmico Las Pailas II.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 13/11/17
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- Se realiza el informe de inspección planeada, para el S-A del Cebadilla, se le envía a Don Marcos Chavez, Allan Portilla y Ronald Rodriguez.
- Se inicia con la consulta nutricional atendiendo a 5 pacientes durante el día.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 14/11/17
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- Se realiza una reunión de grupo con Don Ronald encargado del SA en Cebadilla para aclarar el informe enviado el día 13/11/17
- Se acuerda cita con Don Marco Chavez para el día 15/11/17 a la 7:15 para aclarar el informe enviado sobre la Guía.
- Se aclara que en el SA, tienen el plan de limpieza y desinfección establecido, su proceso de descongelación es correcto y Don Ronald implementa el sistema PEPS en Bodega marcándolo con la fecha de entrada en cada producto recibido.
- Se realiza peso directo de pollo, y análisis del menú para la semana # 3 de, con los desayunos, y 4 Almuerzos.

Firma del Supervisor: _____

- Se recibe aprobación de Don Agustín para charla el día jueves 16/11/17 en el CGP, la compañera Channen realiza la gestión de la invitación y la agenda para consulta Nutricional.

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 15/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30 pm

Jonathan...
[Signature]

Actividades:

Reunión con Allan Portilla y Marcos Chaves. para corregir las observaciones enviadas en el informe de la guía del Ministerio de Salud aplicada el 13/10/17. Se acuerda aplicación de una minuta de la reunión. Puntos acordados: 1) El SA tiene Plan de limpieza y desinfección lo aplica, 2) tiene control de PEPs, 3) Aplica correctamente el proceso de descongelación en carnes, 4) Cuentan con 4 ventiladores que se encienden de 9 am a 5 pm para evitar el calor en el área de preparación de alimentos, 5) y los servicios sanitarios están en proceso de ser construidos fuera del área del servicio de alimentos. Reunión con una duración de 7:15 am - 8:20 pm.

Se imparte charla de estilos de vida saludables en el auditorio #1 del MET de 1 pm - 3 pm

Se realiza minuta con las correcciones del informe enviado, y lo acordado en la reunión.

Fecha: 16/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30 p.m.

Firma del Supervisor:

[Signature]
tgtr

Actividades:

→ Se realiza diagnóstico Nutricional (Antropometría y encuesta de H.A) de 9 pacientes en el CGP, durante la mañana y parte de la tarde.

→ Se realiza charla sobre "Estilos de Vida Saludables" en el CGP de 3 a.m. a 4:20 p.m.

→ Se califican los diagnósticos aplicados durante la charla impartida.

Firma del Supervisor:

[Signature]
tgtr

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 17/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 3 pm

Actividades:

- Calificación de los diagnósticos de la charla "Estilos de Vida saludables" impartida en el MET. el 15/11/17.
- Realización y envío de agenda de Consulta Nutricional para el Proyecto Párlas II. en la semana del 21 al 25 de Noviembre.
- Tabulación de diagnósticos aplicados el 16/11/17 en el CGP y datos antropométricos de 9 pacientes. (9 de Hábita alimentaria y 9 de antropometría)

Firma del Supervisor:




Fecha: 21/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- Reunión con Yessendry Duarte: - Pedir a Don Marcos el Plan de limpieza y desinfección, Espartaco Gustavo Bagnarela del control de Gas, limpieza evitar acumulación de polvo y grasa en grifos, cambio de uso de los tubos de pizar. Ya existe solicitud termos, pero es importante solicitar termos isotérmicos, más son pocos trabajos en campo. en Párla II, Solicitar instalación de piso en bodega.
- Informe de la guía aplicada 02-11-17, se le envía a Yessendry, con los resultados de los encuestas aplicados al personal de cocina.
- Análisis cuantitativo de 2 días del menú institucional
- Se planean 6 temas con el Dr. Motarrita para brindar Educación Nutricional
- Inicio de material Educativo sobre Hábitos de Alimentación.
- se citan a los pacientes de atención nutricional del 22 al 24 de Noviembre.

Firma del Supervisor:


R. Vela 13

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 22/11/17
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5pm.

Actividades:

- Consulta Nutricional de 4 pacientes, se citan 6 pacientes.
- se termina la información para el primer tema de educación nutricional. (Hábitos de Alimentación)
- Se inicia con la información del Tema: "porciones y etiquetado"

Firma del Supervisor: _____



Fecha: 23/11/17.
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5pm

Actividades:

- Consulta nutricional a 6 participantes de "Ganando vida".
- Se toman medidas antropométricas de 23 operativas en Casa Máquinas

Firma del Supervisor: _____



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 24/11/17
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5pm

Actividades:

- Consulta nutricional, no asisten 3 pacientes.
- se termina con el material educativo de porciones y etiquetas.
- Analisis Cuantitativo del menú por 2 Almuerzos.

Firma del Supervisor: _____



Fecha: 25/11/17
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 4pm

Actividades:

- Charla "Garanda Vida"
- Aplicación de "Lista de Verificación para los servicios de Alimentación de Proyectos" con Yessendry Duarte.
- Analisis Cuantitativo del menú, el almuerzo y las cenas de la semana #3.

Firma del Supervisor: _____



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 27/11/17
 Hora de entrada: 4:20 am.
 Hora de Salida: 5:30 pm.

Actividades:

- > Consulta nutricional al personal operativo del MET
- > Se envía al Dr. Matamoros los datos antropométricos actualizados que se tomaron en la segunda charla de Bonardo Urdá, además se envía la agenda de consulta nutricional de la próxima semana.
- > Se realiza el informe de inspección planeada de S.A. de la aplicación de F06-650-00-41 el 25/11/17.
- > Se envía al Dr. Torres Material para educación nutricional (Infografía).

Firma del Supervisor:

Fecha: 28/11/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:20 pm

Actividades:

- > Se brinda consulta nutricional a trabajadores del MET
- > Se inicia con el análisis de los encuestas aplicados en el Proyecto Geométrico Parlas II, basados en datos antropométricos.
- > Se inicia con el análisis de encuestas sobre hábitos de alimentación aplicados en el Proyecto Parlas II

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 29/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- se brinda consulta nutricional al personal del MET
- se realiza la invitación para enviarla vía correo a los trabajadores del MET y brindar atención nutricional a los interesados en asistir.
- se termina con el análisis de encuestas aplicadas en el proyecto Parlas II.

Firma del Supervisor:



Fecha: 30/11/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- se brinda consulta nutricional en el CGP,
- se envían apreciaciones a Doña Liliana Hernández sobre requerimientos en contrataciones externas.
- se le envía información sobre educación nutricional a Channen González para realizar una solicitud de impresión en el departamento de comunicación.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 01/12/17
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 3pm

Actividades:

- se realiza análisis del menú institucional.
- Debido a fallos eléctricos se suspendieron actividades, hasta poder utilizar otro equipo de computación para continuar con el análisis del menú.

Firma del Supervisor: _____

 tota.

Fecha: 05/12/17
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5pm

Actividades:

- Se realizan mediciones antropométricas a 42 operativas en casa máquinas, Proyecto Parlas II.
- Se aplican 42 encuestas al personal operativo del Proyecto las Parlas II, sobre hábitos de alimentación y estilos de vida.
- se toma el peso directo de la porción servida de alimentos en el desayuno, almuerzo y cena.
- Firma de los informes enviados a Yessendry Duarte.

Firma del Supervisor: _____

 rubio

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 06/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- > Se toman medidas antropométricas a 14 trabajadores en Casa máquinas en Pailas II.
- > Aplicación de 14 encuestas sobre hábitos de alimentación y estilos de vida.
- > Consulta nutricional de seguimiento.
- > Se citan los pacientes para consulta nutricional.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 07/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- > Se brinda consulta nutricional al personal del Proyecto Geotérmico Pailas II.

Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 08/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

→ Se brinda consulta nutricional al personal del proyecto Geotérmico Pailas II.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 09/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 4 pm

Actividades:

→ Consulta Nutricional en horas de la mañana.
 → Actualización de la base de datos ganando vida.
 → Toma de medidas antropométricas y aplicación de encuestas en Obras Civil.

Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 11/12/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 4:30 pm

Actividades:

- se dejó un control de asistencia para consulta Nutricional en el taller
- se realiza material educativo sobre hipertensión arterial.
- se solicita a Cesar Belarín Atavia la lista del personal que labora en el MET en semana del 11 al 15 de diciembre del 2017, para solicitarlos el día miércoles a realizar mediciones antropométricas.
- se envía al Dr. Matarrita la base de datos de mediciones antropométricas tomadas en consulta nutricional.

Firma del Supervisor:

Fecha: 12/12/17
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Envío de informe de inspección planeada de F06-650-00-41 para firmar, a Yessendry Duarte.
- Se brinda consulta Nutricional en el CBP.
- Se inicia con el material educativo para diabetes Mellitus.
- Se reenvía a Don Marcos Chaves el informe de inspección planeada realizado en el comedor de Cebadilla.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 13/12/17
 Hora de entrada: 7:6m
 Hora de Salida: 5:30pm.

Actividades:

- Se brinda Consulta Nutricional al Personal del CGP.
- Se realiza una reunión con Marcos Chaves y Walter Sánchez para valorar cambios en el menú institucional se emite una minuta de la reunión con los acuerdos tomados.
- Se elabora encuesta de Gustos y Preferencias para aplicarla en el servicio de Alimentación de Cebadilla y Comedores de Pailas.

Firma del Supervisor:



Fecha: 14/12/17
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- Se toman medidas antropométricas al personal operativo de la institución.
- se brinda consulta de seguimiento.
- Envío de minuta a Don Walter Sánchez y Don Marcos Chaves de la reunión del 13/12/17.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 15/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 3:00pm

Actividades:

- Mediciones antropométricas y aplicación de encuestas de Hábitos de Alimentación al personal operativo de MET.
- Se envía a Doña Lilliana el informe realizado en Paibas II.
- Se inicia con el material para Diabetes Mellitus.

Firma del Supervisor:

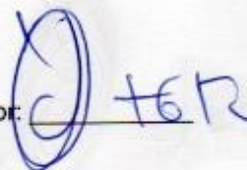


Fecha: 19/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- Se realizan Pruebas de eficacia sobre la charla "Estilo de vida Saludables" al personal operativo del MET.
- Se conduce material educativo sobre Diabetes Mellitus, la infografía y el brochure.
- Se realiza el informe de Evaluación de sodas y suministro de alimentación para obreros.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 20/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Se realizó material educativo brochure y infografía sobre el plato del buen comer, tratamiento en distipidemias.
- Se envía a Doña Lilliana el informe realizado para la evaluación de Sochs.
- Organización con Yessendy Dante para supervisión de cocinas satélite, en Rula II.

Firma del Supervisor:

Fecha: 21/12/17
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Participación de Actividades MET en el plantel de Cebadillo.
- Realización de material educativo sobre Ácido úrico.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natásha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 22/12/17.
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 12 md.

Actividades:

- Se realiza análisis del menú institucional.
- Limpieza de dispensario.

Firma del Supervisor: _____



Fecha: 09/01/2018
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 7 pm.

Actividades:

- Agenda y programación de consulta de seguimiento.
- Evaluación de la cocina satélite de Guayabo.
- Aplicación de encuestas de gustos y Preferencias y evaluación cualitativa del menú institucional, durante la cena.

Firma del Supervisor: _____



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 04/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- Se inicia con la elaboración del menú institucional.
- Se realiza supervisión de las cocinas satélite de Curubandé y Paillas II.
- Se brinda consulta nutricional de seguimiento a pacientes del programa "Ganando Vida"

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 05/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- Se brinda consulta nutricional de seguimiento a pacientes del programa "Ganando vida".


Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 06/01/18
Hora de entrada: 5 am.
Hora de Salida: 4 p.m.

Actividades:


- Aplicación de encuestas para el Análisis Cualitativo del menú actual, durante el desayuno.
- Consulta Nutricional a pacientes del programa "Barando Vela".
- Tabulación de encuestas aplicadas a los comensales, para el análisis cuantitativo del menú actual.

Firma del Supervisor: 

Fecha: 08/01/18
Hora de entrada: 6 am
Hora de Salida: 4:30 pm

Actividades:

- Elaboración de los informes basados en la inspección realizada a los cocinas satélites del Proyecto 600termino los Pilos II.
- Aplicación de encuestas para el análisis cualitativo del menú actual durante el tiempo del Almuerzo.
- Se habla vía telefónica con Doña Lilliana para determinar el requerimiento energético de la población actual que tiene derecho a la alimentación, además se le comunica la opción de agregar al tiempo de desayuno 2 opciones de bases para ofrecer.

Firma del Supervisor: 

- Se comienza con el cálculo de los requerimientos energéticos de la población que se le aplicó antropometría, para conocer las necesidades energéticas en las que se debe basar el menú.


Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 10/01/18
 Hora de entrada: 5 am
 Hora de Salida: 7 pm

Actividades:

- Aplicación de encuestas para evaluar cualitativamente el desayuno servido en el comedor de Cebadilla.
- Citas y agenda del consultorio nutricional.
- Cálculo de las necesidades energéticas, de la población para la elaboración del menú.
- Envío de informes de inspección de cocinas satélites en el Payer Geotérmico Paikas II.
- Consulta Nutricional
- Aplicación de encuesta de "Gustos y Preferencias" y evaluación cualitativa durante la cena en el comedor de Cebadilla.

Firma del Supervisor:

 #612.

Fecha: 11/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Cálculo de las necesidades energéticas de la población para la elaboración del menú
- Corrección del material de NTA para envío al personal de medicina ocupacional en Paikas.
- Atención nutricional al personal administrativo en el CGP.

Firma del Supervisor:

 #612

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 12/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 3pm

Actividades:

- Tabulación de encuestas aplicadas para el análisis cualitativo durante el desayuno, Almuerzo y cena en el comedor de Cebadilla y cocina Satélite del MET.
- Cálculo de las necesidades energéticas de la población para la elaboración del menú.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 16/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5pm

Actividades:

- Tabulación de encuestas sobre "Gustos y Preferencias" aplicadas en el MET.
- Elaboración de bases para el menú
- Asignación de citas para consulta Nutricional.
- Consulta Nutricional de Seguimiento.

Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 17/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- Se brinda consulta nutricional de seguimiento a la población del programa "Ganando Vida".
- Aplicación de encuestas para el análisis cualitativo del menú actual, en el comedor de Pailas I.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 18/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5 pm

Actividades:

- Tabulación de encuestas para el análisis cualitativo del menú actual, aplicadas en el comedor de Pailas II.
- Se envió a Yessendry Duarte y Don Marcos Chaves, un correo solicitando: 1) Platillos con más desperdicio en los comedores centrales y satélites, 2) Platillos más gustados por los comensales, para la elaboración del menú
- Se brinda consulta nutricional de seguimiento a los pacientes del programa "Ganando Vida".

Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 19/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5pm

Actividades:

- Consulta nutricional de seguimiento a pacientes del programa "Ganando Vida".
- Se trabajó en la elaboración del menú a proponer.
- Reunión con Yessendry Duarte para evaluar el estado de cumplimiento de las inspecciones realizadas en la cocina central de P.G. Parílas II.

Firma del Supervisor: _____

Fecha: 20/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 4pm

Actividades:

- Elaboración del menú institucional a proponer.
- Actualización de la base de datos del programa "Ganando Vida".

Firma del Supervisor: _____

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 23/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Elaboración del menú institucional
- Elaboración de recomendaciones nutricionales para pacientes embarazadas. (Paciente del dispensario del P.G Parlas).
- Se agendan las citas de consulta nutricional para los días 24/01/18 y 25/01/18.

Firma del Supervisor:

Fecha: 24/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Se brinda consulta nutricional durante todo el día al personal del MET.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 25/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- se brinda consulta nutricional al personal del MET durante todo el día.
- Elaboración del informe con las actividades realizadas en P.6. Paillas II.

Firma del Supervisor:



Fecha: 26/01/18
 Hora de entrada: 7am
 Hora de Salida: 3pm

Actividades:

- Se brinda consulta Nutricional en horas de la mañana.
- se trabaja en el informe de actividades realizadas en Paillas II.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 30/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Se trabajo en la elaboración del menú institucional.
- se envia informe de actividades al Dr. Matarrita, con la tabulación de encuestas aplicadas, antropometrias realizadas y material educativo realizado en el Proyecto Pabilos II.
- Se agendan las citas de consulta nutricional para el día jueves 01/02.

Firma del Supervisor:

Fecha: 31/01/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- se brinda consulta nutricional durante todo el día al personal administrativo del CGP.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 01/02/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

→ Se brinda consulta nutricional inicial y de seguimiento al personal operativo y administrativo del MET.

Firma del Supervisor:



Fecha: 02/02/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

→ Se trabaja en la elaboración del menú institucional a proponer. Se inicia con el cálculo de macronutrientes y energía.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 03/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 12 pm.

Actividades:

- Se trabaja en la elaboración del menú institucional a proponer, se calculan macronutrientes y energía.

Firma del Supervisor:

Fecha: 06/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- Se envió material educativo a los talleres, sobre ácido úrico, HTA y triglicéridos y colesterol.
- Se trabajó en el material para la charla estilos de vida saludables
- Se trabajó en el cálculo de energía del menú a proponer.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 07/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- Se trabaja en la elaboración del menú a proponer, calculando macronutrientes y energía.
- Se agendan citas para consulta nutricional, para el día jueves 08/02.

Firma del Supervisor:

Fecha: 08/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

- se brinda consulta nutricional al personal operativo del MET.
- se continua con el cálculo de macronutrientes y energía del menú a proponer.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 09/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 3 pm

Actividades:

→ Se termina con el cido del menú institucional, se continúa con el cálculo de energía y macronutrientes.

→

Firma del Supervisor:

Fecha: 13/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

→ Elaboración de dietas para el personal del MET.
 → Se concluye el cálculo de energía y macronutrientes y se realizan correcciones según las observaciones hechas por los nutricionistas que evaluaron el menú.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 14/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm.

Actividades:

- se realiza el marco teórico del menú, las recomendaciones y las alternativas de platillos en caso de emergencia.
- se termina el menú institucional a proponer.

Firma del Supervisor:

Fecha: 15/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm.

Actividades:

- Realización de la presentación para la charla estilos de vida saludables
- Envío del menú y cálculo energético a Doña Lilliana y Leonardo.
- Planificación de dieta al personal administrativo del MET.
- Programación de citas para consulta nutricional el día 16/02/18.

Firma del Supervisor:

- Programación para asistir al C6P durante la última semana de práctica supervisada, y brindar consulta nutricional.

Coordinación General de Proyectos (ICE)
 Pasante: Natasha Aguilar Pineda
 Universidad Hispanoamericana

Fecha: 16/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

- se brinda consulta Nutricional al personal operativo del MET, durante todo el día.
- Envío de material para charla Estilos de Vida Saludables.

Firma del Supervisor:



Fecha: 17/02/18
 Hora de entrada: 7 am
 Hora de Salida: 12 pm

Actividades:

- Impresión de material para charla "Estilo de vida saludable"
- Charla "Estilos de vida saludables"

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 20/02/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

→ Consulta nutricional al personal de MEI.

Firma del Supervisor:

Fecha: 21/02/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

→ Consulta nutricional al personal administrativo y operativo del MEI.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 22/02/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 5:30pm.

Actividades:

→ Consulta nutricional al personal administrativo en el CGP.

Firma del Supervisor:




Fecha: 23/02/18
Hora de entrada: 7:10 am
Hora de Salida: 5:00pm.

Actividades:

→ Consulta nutricional al personal administrativo y operativo del MET.

Firma del Supervisor:



Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 27/02/18
Hora de entrada: 4 am
Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

→ Atención de pacientes operativos y administrativos en el plantel del MET.

Firma del Supervisor:

Fecha: 28/02/18
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30 pm

Actividades:

→ Atención de pacientes operativos y administrativos en el plantel del MET.

Firma del Supervisor:

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 01/03/18
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30pm.

Actividades:

→ Elaboración del informe final con los resultados obtenidos durante la Práctica Universitaria Supervisada.

Firma del Supervisor:



Fecha: 02/03/18
Hora de entrada: 7 am
Hora de Salida: 5:30pm

Actividades:

→ Elaboración del informe final con los resultados obtenidos durante la Práctica Universitaria Supervisada.

Firma del Supervisor:



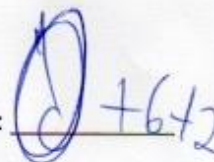
Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 05/03/18
Hora de entrada: 7am
Hora de Salida: 12md.

Actividades:

- Entrega del informe final con los resultados obtenidos durante la práctica Universitaria Profesional.
- Firma de carta de finalización de la Práctica Universitaria Profesional.

Firma del Supervisor:



Fecha: _____
Hora de entrada: _____
Hora de Salida: _____

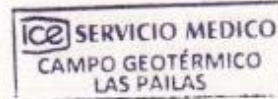
Actividades:

Firma del Supervisor: _____

ANEXO 1 DE BITACORAS VISITA PAILAS II SEMANA 4

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana

Fecha: 31-10-17
Hora de entrada: 7:06 am
Hora de Salida: 5:00 pm



Actividades:

Presentación del personal de dispensario.
Presentación con encargada de cocina Yessendry Duarte, y se realiza un recorrido por los áreas del servicio de alimentos para conocer el funcionamiento del área de cocina, se acuerda con Yessendry el recorrido para el día miércoles 01 a las áreas de trabajo en campo, durante la entrega de almuerzos a las 9:30 am.

Análisis cuantitativo del menú institucional almuerzos de semana J.
Reunión con el Doctor Matarrita para conocer sobre el proyecto "Granada vida" e informar sobre las actividades a realizar durante la práctica profesional Supervisado, Consulta Nutricional, Educación nutricional y servicios de alimentos.
Reunión con Andrés Núñez para conocer sobre su parte en la charla "Granada vida".
Realización de material para la toma de antropometría.

Fecha: 01-11-17
Hora de entrada: 7:00 am
Hora de Salida: 5:00 pm

Actividades:

Análisis cualitativo del menú institucional, del desayuno servido en el área de Campamentos.
Se termina el material para la toma de antropometría.
Atención nutricional de una paciente.
Aplicación de tres encuestas en el personal del servicio de alimentos sobre conocimientos básicos en manipulación de alimentos.
Acompañamiento en el recorrido de repartición de almuerzos al proyecto Pailas II, y toma de temperaturas de alimentos en el momento de entrega y en Cocina satélite de Pailas II.

Reunión con el Doctor Matarrita y el prevenuonista Luis Olmazo para aclarar dudas sobre incidencia en el servicio de alimentos, se acuerda cita con Yessendry Duarte para el día Jueves a las 10 am, con el fin de aplicar la "Guía de evaluación sanitaria" del Ministerio de Salud.

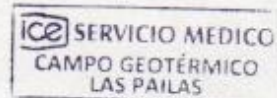
Se acuerda con Doña Liliana asistir cada 15 días al proyecto Pailas II.

Se une la presentación del Doctor Matarrita para la charla "Granada vida" y estilos de vida saludable.

Firma del Supervisor: 
P.G. PAILAS
Dr. Juan Carlos Matarrita Martínez
Cód. 12456
MEDICO LABORAL

ANEXO 2 DE BITACORAS VISITA PAILAS II SEMANA 4

Coordinación General de Proyectos (ICE)
Pasante: Natasha Aguilar Pineda
Universidad Hispanoamericana



Fecha: 02-11-17
Hora de entrada: 4:00 pm
Hora de Salida: 5:00 pm

Actividades:

- Se termina con las presentaciones para la charla "Ganando Vida" de día Viernes y el material a entregar a los participantes.
- Se aplica la encuesta de "Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público"
- Se concierda con Channen impartir charlas la próxima semana en el GP el día Miércoles
- Aplicación de encuestas al personal de cocina sobre conocimientos en manipulación de alimentos.
- Se da consulta nutricional a Andreu Abarca.

Firma del Supervisor:

ICE P.G. PAILAS
Dr. Juan Carlos Matorrita Martínez
Cód. 12466
MEDICO LABORAL

Fecha: 03-11-17
Hora de entrada: 7:00 am
Hora de Salida: 9:00 pm

Actividades:

- Preparación del material para la charla "Ganando Vida"
- Aplicación de encuestas al personal de cocina para evaluar conocimientos en manipulación de alimentos
- Análisis cualitativo y cuantitativo del menú institucional, por 3 almuerzos.
- Toma de medidas antropométricas y charla "Ganando Vida"

Firma del Supervisor:

ICE P.G. PAILAS
Dr. Juan Carlos Matorrita Martínez
Cód. 12466
MEDICO LABORAL