UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Modalidad de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA COMEDORES INDUSTRIALES DEL NORTE EN UNA PASANTÍA DE 640 HORAS DURANTE EL PERIODO DE JUNIO A NOVIEMBRE DE 2017

ESTUDIANTE

Paula Barrantes Romero

Tutora

Kailan Cubero Gonzáles

DICIEMBRE, 2017

Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Paula P. Barrantes Romero , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1356-0559 egresado de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de BACHILLERATO / LICENCIATURA EN Nutrición Humana, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Intervención nutricional en la empresa Comedores Industriales del Norte S.A, en una pasantía de 640 horas durante el periodo de junio a noviembre 2017 , es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los veinte días del mes de febrero del año dos mil dieciocho.



1-1356-0559

Firma del estudiante Cédula

Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

Jueves 14 de Febrero 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Paula Priscilla Barrantes Romero, cédula de identidad número 1-1356-0559 , me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Supervisada denominado "Intervención nutricional en la empresa comedores industriales del norte en una pasantía de 640 horas durante el periodo de junio a noviembre 2017 ", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

Atentamente,

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

Carta del lector

San José, 20 de marzo de 2018

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Paula Barrantes Romero**, cédula de identidad 1 1356 0559, titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA COMEDORES INDUSTRIALES DEL NORTE EN UNA PASANTÍA DE 640 HORAS DURANTE EL PERIODO DE JUNIO A NOVIEMBRE 2017"

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

Atentamente

Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

Carta del filólogo

Heredia, 6 de abril de 2018

Señores
Universidad Hispanoamericana
Escuela de Nutrición
San José, Costa Rica

Estimados señores:

Hago constar que la señorita Paula Barrantes Romero, cédula 1-1356-0559, me ha presentado para corrección de estilo el trabajo de práctica supervisada titulado: *Intervención nutricional en la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. en una pasantía de 640 horas durante el periodo de junio a noviembre de 2017*, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición.

Al respecto, me permito indicar que he revisado y corregido, en el borrador, los aspectos concernientes a estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación y vicios de estilo; la aplicación de tales correcciones y sugerencias en el texto final son responsabilidad de la señorita Barrantes Romero.

Una vez realizadas las correcciones y acatadas las sugerencias el documento reúne las condiciones para ser presentado ante las autoridades respectivas de la Universidad Hispanoamericana.

Atentamente,

Ma. Gabriela Campos Murillo
Carné: 54231
Filóloga española
Universidad de Costa Rica

Dedicatoria

A él, mi mentor, mi amigo, el que ha guiado mis pasos durante toda mi vida, siempre con palabras sabias, gestos de bondad, respeto y cariño. Doy gracias a la vida por darme a esa persona maravillosa que llamo papá.

Índice de contenidos

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA 15

1.1 Descripción de la empresa 16

1.1.1 Reseña histórica 18

1.1.2 Misión 18

1.1.3 Visión 19

1.1.4 Organigrama de Comedores Industriales del Norte S. A. . 19

1.1.5 Organigrama de Comedores Industriales del Norte S. A. en Citibank 19

1.1.6 Estructura organizacional 20

1.1.7 Beneficios de la empresa a sus colaboradores 20

1.1.8 Tipos de capacitación a los colaboradores 20

1.2 Diagnóstico de la empresa 20

1.2.1 Observación de las áreas de la empresa y el servicios de alimentos 22

1.2.2 Preferencias de los comensales en el menú actual 26

1.2.3 Análisis cualitativo del menú 27

1.2.4 Análisis cuantitativo del menú 31

1.2.5 Estado nutricional de la población 34

1.3 Análisis FODA (Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) 36

1.4 Objetivo general 39

1.5 Objetivos específicos 40

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 41

2.1 Clasificación del servicio de alimentos según género, sistema y tipo 42

2.2 Lineamiento para el fundamento de los servicios de alimento en Costa Rica 44

2.3 Contaminación de los alimentos 47

2.4 Limpieza y desinfección de los alimentos 48

2.5 Zona de peligro 49

2.6 Temperaturas durante la cocción de los alimentos 50

2.7 Manual POES (Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento) 52
2.8 Requerimientos de nutrientes para la edad adulta 53
2.9 Etiquetado nutricional 56
2.10 Diagnóstico nutricional 57
2.11 Sobrepeso y obesidad en las empresas 59
2.12 Enfermedades crónicas no transmisibles 60
CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS 62
3.1 Actividad 1: Evaluación de las áreas, según la guía del Ministerio de Salud del área de producción de la planta principal de Comedores Industriales del Norte S. A. . 63
3.2 Actividad 2: Evaluación de las áreas, según la guía del Ministerio de Salud del área del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . 70
3.3 Actividad 3: Encuesta de preferencias de los comensales con el menú actual en el comedor de Citibank 74
3.4 Actividad 4: Encuesta de preferencias de los comensales, para la creación de un nuevo menú, en el comedor de Citibank 88
3.5 Actividad 5: Encuesta de control de desperdicios, en el comedor de Citibank 94
3.6 Actividad 6: Análisis cualitativo, según AGATTTA (apariencia, gusto, aroma, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía) del menú actual 97
3.7 Actividad 7. Análisis cuantitativo del menú actual 103
3.8 Actividad 8. Costo del menú actual de comedores industriales 109
3.9 Actividad 9. Errores encontrados en el menú actual, corrección de estos y propuesta del menú nuevo de almuerzo para comedor de Citibank 118
3.10 Actividad 10. Costo de la nueva propuesta de menú 126
3.11 Actividad 11. Evaluación antropométrica y diagnóstico de patologías de los colaboradores de la empresa de Comedores 129

Industriales del Norte S. A. ., en la planta principal y en el comedor de Citibank
3.12 Actividad 12. Diagnóstico de conocimientos sobre la manipulación de alimentos al personal de cocina de la planta principal y el comedor de Citibank 134
3.13 Actividad 13. Encuesta de conocimientos en nutrición, en planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales 143
3.14 Actividad 14. Consulta individual al personal de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . 149
3.15 Actividad 15. Charla de etiqueta nutricional parte 1: Conocimientos básicos 154
3.16 Actividad 16. Charla de etiqueta nutricional parte 2: Sodio, colesterol, grasas: saturada, insaturada y trans 158
3.17 Actividad 17. Charla de etiqueta nutricional parte 3: Fibra y calcio 161
3.18 Actividad 18. Elaboración de cinco afiches informativos, sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes, para dar educación nutricional al personal de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . 164
3.19 Actividad 19. Elaboración de un manual sobre las condiciones físico sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos 168
3.20 Actividad 20. Elaboración de un manual POES (Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento) 170
3.21 Actividad 21. Elaboración de un resumen de fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección de la empresa 173
3.22 Actividad 22. Elaboración de un menú de tema para la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . 175
3.23 Actividad 23. Elaboración de etiquetas de valor nutricional del menú 177
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 180
4.1 Conclusiones 181

4.2 Recomendaciones 183
BIBLIOGRAFÍA 184
ANEXOS 187
Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y observación de las áreas 187
Anexo 2. Encuesta de preferencias de los comensales, con el menú actual en el comedor de Citibank 199
Anexo 3. Encuesta de gustos y preferencias para la creación de un menú nuevo 102
Anexo 4. Hoja diagnóstica de estado nutricional y patologías 103
Anexo 5. Encuesta de conocimientos en higiene y manipulación 104
Anexo 6. Encuesta de conocimiento en temas de nutrición 105
Anexo 7. Hojas de seguridad productos de limpieza y desinfección 107
Anexo 8. Fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección 281
Anexo 9. Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S 294
Anexo 10. Aparato y químico utilizado para la toma de potabilidad del agua en el área de producción 312
Anexo 11. *Insta – Test Analytic* para la toma de análisis de pila de lavado con lejía en el área de producción 313
Anexo 12. Información de los productos de limpieza y desinfección dentro de la cocina en el área de producción 314
Anexo 13. Información educativa por parte de la nutricionista para higiene y desinfección de manos en el área de producción 315
Anexo 14. Productos de limpieza y desinfección en las pilas de lavado del área de producción 316
Anexo 15. Imágenes de las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones del área de producción 317
Anexo 16. Almacenamiento de productos de limpieza y desinfección en el área de producción 318
Anexo 17. Indumentaria utilizada por los colaboradores de Comedores Industriales S. A. en el área de producción 318

Anexo 18. Regla sobre el uso adecuado del uniforme en área de producción 319
Anexo 19. Área de alimentación de planta principal 319
Anexo 20. Plan de la empresa FUMITEC S. A. en control de plagas a la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , en planta principal 320
Anexo 21. Cronograma de fumigación de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. para planta principal de producción 326
Anexo 22. Áreas de almacenamiento en frío y congelación área de producción 327
Anexo 23. Almacenamiento en seco en área de producción 328
Anexo 24. Área exclusiva de recibimiento de materias primas en área de producción 329
Anexo 25. Control de fecha de vencimiento y temperatura en el recibimiento de productos en el área de producción 329
Anexo 26. Observación de las áreas. Área de servicio tipo bufé del comedor de Citibank 330
Anexo 27. Observación de las áreas. Área de lavado del comedor de Citibank 331
Anexo 28. Observación de las áreas. Área de almacenamiento del comedor de Citibank 332
Anexo 29. Observación de las áreas. Área de preliminado del comedor de Citibank 333
Anexo 30. Producto de desinfección para el comedor en Citibank y la especificación de ppm (partes por millón) por parte de la nutricionista/encargada de calidad de la empresa 333
Anexo 31. Resultados de diez días de aplicación de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 334
Anexo 32. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 339

Anexo 33. Resultados de la aplicación de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte 348
Anexo 34. Área de recepción de bandejas de desecho para los comensales del comedor de Citibank 352
Anexo 35. Encuesta de estimación visual de control de desperdicios de los comensales en el comedor de Citibank 353
Anexo 36. Resultados de la encuesta de control de desperdicios mediante la estimación visual en el comedor de Citibank 355
Anexo 37. Análisis cualitativo del menú de desayuno y almuerzo según AGATTTA (apariencia, gusto, aroma, temperatura, textura, tamaño de porción y armonía) 357
Anexo 38. Tamaño de la porción estandarizada de acuerdo con la preparación 390
Anexo 39. Opciones de precios del menú de desayuno y almuerzo del comedor de Citibank 390
Anexo 40. Resultados del análisis cualitativo del desayuno y almuerzo del menú de cuatro semanas del comedor de Citibank según AGATTTA (apariencia, gusto, aroma, temperatura, textura, tamaño de porción y armonía) 391
Anexo 41. Libreta de control de temperaturas, de la línea de bufé en el comedor de Citibank 392
Anexo 42. Hoja con ingredientes totales de las preparaciones para su cocción y producción, en cocina, de acuerdo con la estandarización de las recetas, en el área de producción en planta principal, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 393
Anexo 43. Requerimiento energético en el desayuno, para la población de comensales en el comedor de Citibank 394
Anexo 44. Requerimiento energético en el almuerzo, para la población de comensales en el comedor de Citibank 394

Anexo 45. Análisis cuantitativo de cuatro semanas del desayuno del comedor de Citibank 395
Anexo 46. Análisis cuantitativo de cuatro semanas del almuerzo del comedor de Citibank 400
Anexo 47. Estandarización por receta de preparación por parte de la empresa Comedores Industriales para la producción de los platillos, de cuatro semanas, para el desayuno y el almuerzo y su valor nutricional de acuerdo con el programa de Valor Nut 411
Anexo 48. Resultados del análisis cuantitativo de cuatro semanas del menú de desayuno y almuerzo 459
Anexo 49. Costo de los productos en bruto dados en la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 461
Anexo 50. Costo del menú actual de desayuno 470
Anexo 51. Costo del menú actual del almuerzo 475
Anexo 52. Menú actual del desayuno y el almuerzo de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 495
Anexo 53. Resultados del costo total del menú de desayuno y almuerzo en el comedor de Citibank 499
Anexo 54. Ajuste del menú actual por receta individual 504
Anexo 55. Porciones adecuadas de los alimentos en un servicio de alimentación 522
Anexo 56. Ajuste de menú con las cuarenta opciones escogidas para el análisis cuantitativo y cualitativo 527
Anexo 57. Resultados del ajuste del menú, con respecto a los porcentajes de adecuación 537
Anexo 58. Nuevo menú para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. y sesenta recetas de proteicos 538
Anexo 59. Costo por receta individual, con el ajuste de menú nuevo 575
Anexo 60. Costo de las preparaciones de los cuarenta platos escogidos para el análisis 595

Anexo 61. Resultados de la comparación del costo menú existente con la nueva propuesta del costo de menú 605
Anexo 62. Resultados de diagnóstico del estado nutricional y las patologías en planta principal y comedor de Citibank 606
Anexo 63. Tabla de contenidos del folleto de manipulación de alimentos del INA (Instituto Nacional de Aprendizaje) 2011 607
Anexo 64. Resultados del diagnóstico de conocimientos en higiene y manipulación de alimentos a los colaboradores de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales 608
Anexo 65. Refuerzo de material informativo por parte de la nutricionista de la empresa encargada de calidad, sobre higiene y manipulación en planta principal 609
Anexo 66. Resultados de la encuesta de conocimientos de nutrición aplicada a los colaboradores de la planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales 610
Anexo 67. Cronograma de consultas individuales en planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 611
Anexo 68. Panfleto entregado en la primera consulta nutricional, cada uno personalizado por patología individual 613
Anexo 69. Anamnesis Nutricional aplicada en la primera consulta individual 614
Anexo 70. Hoja de listas de intercambios nutricionales 618
Anexo 71. Hoja de plan de alimentación 619
Anexo 72. Resultado de la consulta nutricional individual al personal de la empresa Comedores Industriales del Norte S-A. 620
Anexo 73. Charla de etiqueta nutricional parte 1 621
Anexo 74. Actividad de comparación de una galleta cremita y una galleta soda, de acuerdo con el valor del porcentaje diario, en la charla de etiqueta nutricional parte 1 623

Anexo 75. Actividad de evaluación para la charla de etiqueta nutricional parte 1 624
Anexo 76. Panfleto de resumen de charla de etiqueta nutricional según la FDA (*Food and Drug Administration*: Administración de Medicamentos y Alimentos) 624
Anexo 77. Colaboradores en la charla de etiqueta nutricional parte 1, que realizan las actividades de comparación y evaluación 626
Anexo 78. Charla de etiquetado nutricional parte 2: Sodio, tipos de grasas y colesterol 627
Anexo 79. Actividad de evaluación de la charla de etiquetado nutricional parte 2 628
Anexo 80. Charla de etiquetado nutricional parte 3: Fibra y calcio 629
Anexo 81. Actividad de evaluación de la charla de etiquetado nutricional parte 3 630
Anexo 82. Colaboradores en la charla de etiquetado nutricional parte 3, que realizan la actividad de evaluación y refrigerio de frutas. 631
Anexo 83. Afiches de educación nutricional en su forma básica 632
Anexo 84. Afiche de diabetes con diseño gráfico 634
Anexo 85. Afiche sobre gastritis con diseño gráfico 634
Anexo 86. Afiche de estreñimiento con diseño gráfico 635
Anexo 87. Afiche de hipertensión con diseño gráfico 635
Anexo 88. Afiche de dislipidemia y recomendaciones con diseño gráfico 636
Anexo 89. Evaluación de los cinco afiches de educación nutricional 636
Anexo 90. Manual entregado a la empresa sobre las condiciones físico sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos. 637
Anexo 91. Manual POES (Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento) 639
Anexo 92. Resumen de fichas técnicas de los productos de limpieza y desinfección de la empresa 670
Anexo 93. Menú de tema 678
Anexo 94. Comienzo de estandarización del menú de tema 680

Anexo 95. Etiquetas del valor nutricional mostradas en el comedor de Citibank 681
Anexo 96. Fichas del nuevo valor calórico 681

Índice de figuras

Figura n.°1. Organigrama general de Comedores Industriales del Norte S. A. 19

Figura n.° 2. Organigrama de gerencia de operaciones en el comedor de Citibank de Comedores Industriales del Norte S. A. 19

Índice de tablas

Tabla n.°1. Aplicación de la guía del Ministerio de Salud sobre las áreas del servicio de alimentos en planta principal de producción 63

Tabla n.°2. Aplicación de la guía del Ministerio de Salud sobre las áreas del servicio de alimentos en Citibank 70

Tabla n.°3. Encuesta de preferencias de los comensales con el menú actual en el comedor de Citibank 74

Tabla n.°4. Encuesta de preferencias de los comensales para la creación de un menú nuevo, en el comedor de Citibank 88

Tabla n.°5. Encuesta de control de desperdicios, en el comedor de Citibank 94

Tabla n.°6. Análisis cualitativo según AGATTTA (apariencia, gusto, aroma, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía) del menú actual 97

Tabla n.°7. Análisis cuantitativo del menú actual 103

Tabla n.°8. Costo del menú actual de comedores industriales 109

Tabla n.°9. Ajuste del menú actual del comedor de Citibank, análisis de errores, y formulación de un menú nuevo 118

Tabla n.°10. Costo de la nueva propuesta de menú 126

Tabla n.°11. Evaluación antropométrica y diagnóstico de patologías de los colaboradores de la empresa de Comedores Industriales del Norte S. A. , en planta principal y en el comedor de Citibank 129

Tabla n.°12. Diagnóstico de conocimientos sobre la manipulación de los alimentos al personal de cocina de la planta principal y comedor de Citibank 134

Tabla n.° 13. Encuesta de conocimientos en nutrición, en planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 143

Tabla n.°14. Consulta individual al personal de planta y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 149

Tabla n.°15. Charla de etiqueta nutricional parte 1: conocimientos básicos 154

Tabla n.°16. Charla de etiqueta nutricional parte 2: sodio, colesterol y grasas 158
Tabla n.°17. Charla de etiqueta nutricional parte 3: fibra y calcio 161
Tabla n.°18. Elaboración de cinco afiches informativos, sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes 164
Tabla n.°19. Elaboración de un manual sobre las condiciones físico sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos 168
Tabla n.°20. Elaboración de un manual POES (Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento) 170
Tabla n.°21. Elaboración de un resumen de fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección 173
Tabla n.°22. Elaboración de un menú de tema para la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. 175
Tabla n.°23. Elaboración de etiquetas de valor nutricional del menú 177

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Descripción de la empresa

Comedores Industriales de Norte S. A. se fundó en el año 2007, antes bajo el nombre de Especialidades Tapia, esta ha logrado su crecimiento basado en calidad, presentación en puntos de ventas e inmemorable calidad del producto ofrecido.

Brinda un servicio de alimentos a dieciséis empresas y veinticuatro cafeterías; cinco de esas empresas cuentan con cocina de producción, pero en las demás la producción es desde la planta principal en Barreal de Heredia y se traslada en los diferentes tiempos de alimentación.

Las empresas a las que les brinda servicios son Citibank, Intel, Amazon, Coca Cola, Teletica, Western Union, Terminales Santa María, Moog Medical, Itsmus, Bridgestone, Dialogue Marketing, Nestlé, Startek, Concentrix, Amanco-Mexichem e Incae.

Comedores Industriales del Norte S. A. cuenta con doscientos noventa y cuatro colaboradores, distribuidos en las diferentes empresas que brinda sus servicios, de los cuales doscientos cuarenta trabajan en operaciones, diecinueve trabajan en producción, nueve trabajan en bodega y distribución, ocho trabajan en finanzas, siete en recursos humanos, seis en gerencia, dos en publicidad, uno en proveeduría, uno en calidad y uno persona en control interno.

En la planta principal, que se encuentra en Barreal de Heredia (más adelante se detalla más la ubicación geográfica), se trabaja la producción para once empresas, en donde se alimenta a más de ocho mil personas, la comida se traslada para los diferentes tiempos de comida, según si es desayuno, almuerzo, café, o cena y en cada compañía se tiene la línea donde se colocan los alimentos, tipo bufé. Se ofrece

una variedad de platillos y productos preparados en la planta de producción, los que incluyen una extensa variedad de postres, repostería y pastelería.

Aparte del servicio de línea tipo bufé, también ofrecen una gran variedad de productos: como pulpería, cafetería, alimentos preparados más *gourmet*, estación de crepas, batidos, ensaladas, entre otros, según el espacio y el contrato con las diferentes empresas.

Ahora bien, el trabajo en Comedores Industriales del Norte S. A. se realizó en dos partes: en la planta principal para las evaluaciones de producción y en Citibank, para las evaluaciones de servicio. La clasificación del servicio de los alimentos en Citi es de género de lucro comercial, ya que el comensal paga por el servicio, la producción se realiza en la planta principal y el sistema es tipo comisariato o convencional de centro de producción satélite, pues se cocina en planta principal, pero se sirve en Citibank y el tipo es autoservicio tipo bufé, es decir, el comensal selecciona su comida y lleva su propia bandeja y utensilios a la mesa.

En Citibank, el servicio es prácticamente nuevo, iniciaron en noviembre de 2016, trabajan alrededor de dos mil colaboradores, los cuales pueden ingresar al comedor donde se encuentra la línea de bufé y, aproximadamente consumen cuatrocientas personas a diario, en esta línea fue donde se elaboró el trabajo. También está la barra de ensaladas, en la terraza se preparan alimentos más *gourmet* y de precio más elevado. El Candy, que es tipo pulpería, pero que además venden productos empacados listos para consumir tipo *snacks* o pueden escoger llevar su propio almuerzo, pues el comedor cuenta con más de veinte microondas para uso de los

empleados, así como refrigeradores donde pueden almacenar sus alimentos, mantener la cadena de frío y hasta lugar donde lavar platos para mayor facilidad.

1.1.1 Reseña histórica

En el 2004 la empresa tiene los mismos dueños, pero bajo el nombre de Especialidades Tapia y en el 2007 se funda Comedores Industriales del Norte S. A., con la idea de atender un nicho de mercado dentro del sector industrial, administrar las sodas y los comedores, ubicados dentro de industrias y comercio en general.

Su operación inicia en as sodas de pequeñas empresas con la preparación de diferentes comidas, además de brindar el servicio de refrescos, café, repostería y *snacks*, entre otros.

Actualmente, cuenta con una planta procesadora de alimentos acondicionada con la última tecnología en equipo de cocimiento, refrigeración, congelación y mantenimiento de alimentos, así como todo el equipo en acero inoxidable, en la cual se procesan los alimentos y se convierten en desayunos, almuerzos y cenas para luego ser distribuidos a los diferentes comedores.

1.1.2 Misión

Contribuir con la satisfacción y la salud de nuestro consumidor final, a fin de ofrecer una alimentación sana, balanceada, nutritiva y de gran sabor casero.

1.1.3 Visión

Ser la cadena de Comedores Empresariales más competitiva del país, ofreciendo calidad, innovación y buen precio.

1.1.4 Organigrama de Comedores Industriales del Norte S. A.

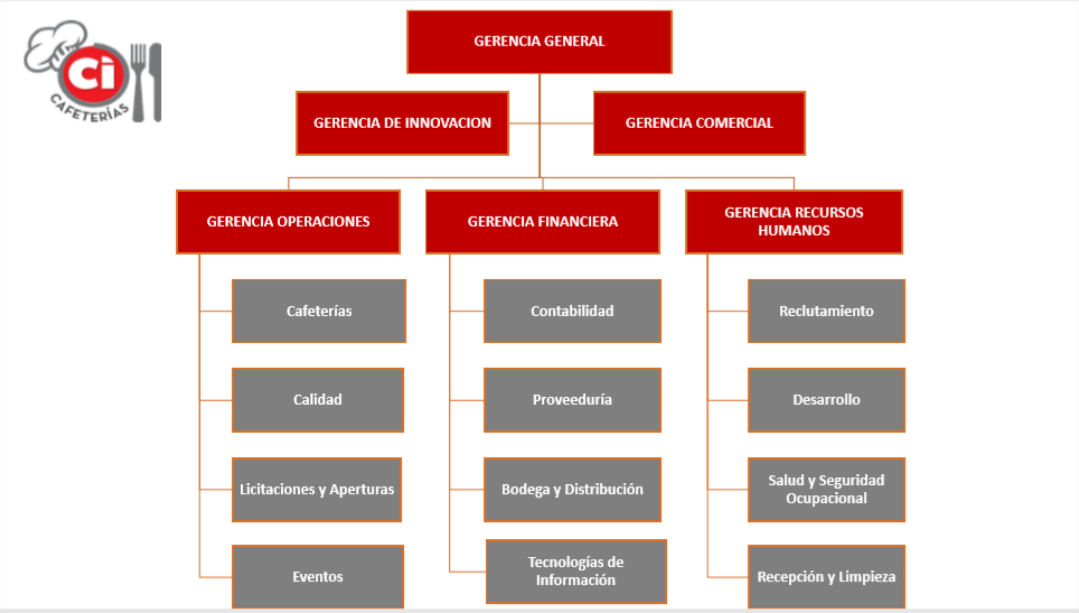


Figura n.°1 Organigrama general de Comedores Industriales del Norte S. A.

Fuente: RRHH de Comedores Industriales del Norte S. A.

1.1.5 Organigrama de Comedores Industriales en Citibank



Figura n.°2 Organigrama de gerencia de operaciones en el comedor de Citibank de Comedores Industriales del Norte S. A.

Fuente: Comedores Industriales del Norte S. A.

1.1.6 Estructura Organizacional

Comedores Industriales del Norte S. A. cuenta con doscientos noventa y cuatro colaboradores, distribuidos en las diferentes empresas que les brindan servicios;

doscientos cuarenta en operaciones, diecinueve en producción de planta, nueve en bodega y distribución, ocho en finanzas, siete en recursos humanos, seis en gerencia, dos en publicidad, uno en proveeduría, uno en calidad y uno en control interno.

1.1.7 Beneficios de la empresa a sus colaboradores

Los colaboradores cuentan con subsidio de alimentación, en donde solo pagan cinco mil por quincena y se les brinda desayuno, almuerzo y café de la tarde. También se les da el uniforme y 20% de descuento en postres y comida realizada en la empresa.

Y se tiene el proyecto de implementar a mediano y largo plazo, programas de medicina preventiva, becas e inclusión.

1.1.8 Tipos de capacitaciones a los colaboradores

Se ha estructurado un plan de capacitación, que va desde la inducción hasta la capacitación técnica, según las necesidades y el puesto de trabajo.

1.2 Diagnóstico de la empresa

A continuación, se muestran los datos obtenidos en el proceso de diagnóstico aplicado a la empresa Comedores Industriales del Norte S. A., esta información es el resultado de observación directa, entrevistas y diagnósticos, así como también de la información entregada por la empresa.

1.2.1 Observación de las áreas de la empresa y el servicio de alimentos

La mayoría de las áreas de la empresa cuentan con un buen cumplimiento de los requisitos establecidos por el Ministerio de Salud en las guías 24 y 25 (anexo 1).

Se evaluaron dos servicios de alimentos, la planta principal de donde salen todos alimentos a las diferentes empresas y el comedor de Citibank en el cual sirven estos alimentos.

Primero se evaluó la planta principal donde del total de puntos que se establecieron en las guías a evaluar son 475 totales, el valor de la empresa fue de 385 puntos, lo que significa que el 81% de los puntos fueron positivos y eso coloca a Comedores Industriales del Norte S. A. en el rango de buenas condiciones, pero se deben aplicar medidas correctivas.

El control del agua de la empresa cuenta con abastecimiento de agua potable siempre, además cuenta con un tanque de agua potable adecuado, el cual lavan y desinfectan cada cuatro meses.

Con respecto a limpieza y desinfección, no tienen programa escrito que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos e instalaciones, pues la nutricionista o encargada de calidad, dice que en las hojas seguridad y de fichas técnicas (ver anexos 7 y 8) están los procedimientos para desinfectar y cada colaborador sabe el procedimiento de limpieza diario.

Existe una lista, hojas de seguridad y fichas técnicas para cada producto de limpieza, pero no existe un manual o resumen para el manejo de estos productos químicos; la nutricionista, encargada de calidad, capacita a los empleados para su

buen uso y dentro de la cocina, se encuentra en una pizarra, la información de todos los productos químicos de limpieza. (ver anexo 12)

La limpieza profunda del área de cocina se realiza un sábado cada mes (techos, paredes, cámaras de congelación y refrigeración).

Existe un espacio de limpieza y desinfección de manos para los manipuladores con abridor de pie, con la finalidad de contaminar menos las manos, y en teoría, si se cuenta con una hoja de control para que cada colaborador se apunte al lavar sus manos; pero la hoja no está puesta todos los días. Si se cuenta con mucha información de controles dentro de la cocina y en los baños sobre limpieza y desinfección (ver anexo 13).

En las pilas de lavado están puestos los productos de desinfección y limpieza de frutas y vegetales, así como de utensilios, ollas y demás, para su correcta dilución en agua (ver anexo 14)

Las condiciones físico químicas y sanitarias de las instalaciones (ver anexo 15), los químicos, como productos de limpieza y desinfección, si se encuentran adentro del área de almacenamiento en seco (ver anexo 16) y se trató de cambiar esto, pero no fue posible, pues la respuesta dada fue que no existe otro almacenamiento aparte y así, son de fácil acceso.

En relación con los pisos, son de fácil limpieza y desinfección, las paredes son fáciles de lavar y desinfectar, de color blanco y sin grietas, los ángulos son cóncavos para evitar acumulación de suciedad.

El cielo raso es sólido, liso, lo que son los fluorescentes o iluminación artificial, no tiene red de seguridad, lo que puede que, si se quiebra el bombillo, este puede caer sobre la comida.

En cuanto a formación y el control de manipuladores, todos los empleados tienen el carné de manipulación de alimentos, se capacitan y reciben inducción en cuanto a limpieza y manipulación de alimentos; además, cuentan con indumentaria adecuada (ver anexo 17): como gorro o cofia, uniforme con un color especifico por día (ver anexo 18), los zapatos que utilizan por reglamentación, son todos iguales de punta de metal y antideslizantes para disminuir peligros en el área de producción, también se colocan cubre bocas y guantes.

Comedores Industriales del Norte S. A., contrata a FUMITEC S. A. (ver anexo 20) para el control preventivo de plagas, de desechos, de barreras físicas y control correctivo con químicos en el caso de insectos, roedores y microorganismos; se cuenta con un cronograma de fumigación de 2 veces al mes en la planta principal (ver anexo 21).

Con respecto al almacenamiento de los alimentos en frío, estos se encuentran acomodados según la temperatura que les corresponde, si están ubicados en la cámara de refrigeración se encuentran a una temperatura menor o igual a 5 C°, todos rotulados y si provienen de la cámara de congelación, su temperatura es entre -12 a -18 C° (ver anexo 22).

También existe un área de almacenamiento en seco (ver anexo 23) donde la nutricionista ha capacitado al personal sobre los requisitos considerar para la

recepción de la materia prima. Esta área presenta una zona dedicada solo a recibir los productos (ver anexo 24), donde se revisa contra el pedido, con la factura y el pedido de la empresa, luego se baja la mercadería, se revisa para ver si viene bien (textura, aroma y presentación) posterior a esto, se lleva al área de almacén para pesarla y corroborar que el pedido este bien, luego se almacena utilizando PEPS (primero en entrar, primero en salir). Los empleados revisan las fechas de vencimiento y la temperatura de los alimentos (ver anexo 25), así como también verifican que el transporte de los alimentos sea el correcto.

Segundo se evaluó el comedor de Citibank, donde del total de puntos que se establecieron en las guías a evaluar son 475, el valor de la empresa fue de 446 puntos, lo cual significa que el 94% de los puntos fueron positivos y eso coloca a la empresa en el rango de buenas condiciones.

En relación con el control del agua, se realiza la prueba de potabilidad cada tres meses y no cuenta con protocolo si se va el agua, ni tanque de abastecimiento de agua.

No existen los programas, por escrito, de limpieza y desinfección, y aparte en el servicio, por parte de la empresa Citibank, no han dejado el ingreso de ningún producto de limpieza y desinfección, por esto tienen que trabajar el preliminado de frutas y lechuga, solo con cloro, así como limpieza de bandejas y superficies, para esta desinfección se utiliza el cloro Sanuril 3.5% y la nutricionista especifica las cantidades de ppm (partes por millón) para su utilización (ver anexo 30).

Cada colaborador es responsable de la limpieza de su área de trabajo. Sí existe un espacio específico para lavado de manos, pero este no cuenta con abridor de pie para el agua. Los utensilios y equipos son de acero inoxidable, se utiliza la tabla blanca y la verde y se debería de agregar la tabla café, ya que se emplata jamón y queso para el desayuno.

Las paredes son fáciles de lavar y de color blanco, el cielo raso es de construcción sólida y el comedor tiene una puerta de aire, que actúa como protección contra plagas como moscas e insectos voladores.

La totalidad de los colaboradores, los encargados o los jefes del área de servicio poseen carné de manipulación de alimentos, el uniforme es diferente a los colaboradores de planta principal, ya que solo se sirven los alimentos y no se cocinan.

El almacén de los alimentos, se encuentra a la par de la entrada al edificio de Citibank, no hay entrada exclusiva para los proveedores y tienen que pasar por la entrada principal para entrar. Todos los productos tienen una adecuada cadena de frío y almacenamiento y siempre se revisa el producto cuando entra, en cuanto a calidad e inocuidad.

Hay control de los desechos, el área de lavado de vajilla, tiene una entrada donde los colaboradores que consumen del servicio dejen su bandeja para que los platos y demás desechos puedan ser reciclados o lavados (ver anexo 27).

1.2.2 Preferencias de los comensales en el menú actual

El menú de la empresa está compuesto todos los días de arroz, arroz integral, frijoles, plátano maduro, dos proteicos, una guarnición harinosa, una guarnición vegetal y ensalada.

El arroz blanco es preferido ante el arroz integral, el consumo de frijoles siempre se mantiene alto y constante, el plátano maduro se encuentra dentro de las opciones diarias en el desayuno, es por eso que las cifras bajan a la hora del almuerzo; pero siempre su consumo es constante.

El proteico más consumido, es el pollo con un promedio de 64%; el pescado con un promedio de 45%; res con un 37%; el cerdo con un 30%, y la opción vegetariana, con solo un 4%.

El consumo de guarniciones tanto vegetales como harinosas es bajo y de ensalada siempre es elevado.

Las bebidas, tienen dos opciones dentro de la línea de bufé, una de pulpa de fruta y la otra de té frío; además, se cuenta con la posibilidad de que el consumidor compre por aparte su bebida (HiC, tropical, refrescos gaseosos, agua, refrescos light, entre otros). En el gráfico 17 del anexo 32, se aprecia el análisis de las bebidas de pulpas, te frío y otras bebidas, como las explicadas anteriormente.

El consumo de bebidas fue similar, pero el más alto fue el de las pulpas, con un 42%; le sigue el té frío, con un 34%, y otras bebidas compradas aparte, con un 23%.

1.2.3 Análisis cualitativo del menú

Para el análisis cualitativo se utilizó AGATTTA, el cual es un análisis sensorial de los alimentos, que evalúa como sus siglas lo dicen: aroma, gusto, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía (ver anexo 37).

Para el aroma se consideró la composición de todo el plato servido, en el gusto lo principal fue el sabor de cada preparación en el plato, en apariencia se evaluó el aspecto de las preparaciones, con respecto a la textura el que el platillo fuera variado, con ingredientes bien cocidos y fáciles de digerir y que tengan un pesaje adecuado; para la temperatura se tomó en cuenta que al estar en la mesa con el plato servido, este llegara caliente al tacto.

El tamaño de la porción, al ser estandarizada siempre es igual a la hora de servir las diferentes preparaciones, se sirve con porcionadoras (ver anexo 38), por último, en la armonía se toman aspectos generales del plato, como los colores, si los sabores van juntos, y si las texturas combinan.

Los platos, ya sea desayuno o almuerzo, son elegidos por el comensal (ver anexo 39). En el desayuno se pueden escoger dos opciones: el típico 1 y el típico 2, cada uno con un valor de 1400 o 1200 colones respectivamente. En el típico 1 las opciones son gallo pinto, dos acompañamientos, pan y bebida. En el típico 2 las opciones son gallo pinto, 1 acompañamiento, pan y bebida.

Entre las opciones por escoger de almuerzo están las siguientes: la primera, el CITI en donde se pueden escoger cuatro acompañamientos, una proteína y bebida, con un valor de 2500 colones. La segunda, el tradicional, con una proteína, dos

acompañamientos y bebida, con un valor de 2300 colones. Y la tercera, el regular, con opción de una proteína, arroz, frijoles, un acompañamiento y bebida por el precio de 2100 colones (ver anexo 39).

En los resultados de las observaciones y las anotaciones diarias de los platillos del desayuno, al gallo pinto le falta sabor muchos de los días, otros el sabor a ajo era muy notable, el jamón, cuando es cocido a la plancha, trae mucha grasa aparte de su propia grasa. Muchas veces los alimentos fritos saben a aceite oxidado, y guarda consigo mucha grasa.

La presentación del huevo, ya que es deshidratado, no es la mejor, esta debería de verse como una preparación de huevo revuelto y viene como huevo compacto, en forma casi de budín.

En los resultados de las observaciones y las anotaciones de los platillos del almuerzo hubo días donde los proteico estaban un poco duros, en lo que a mí respecta, las porciones de las preparaciones eran grandes, pero una de las quejas de los comensales descritas previamente en la actividad 3, fue que las porciones eran muy pequeñas, pero con cuatro preparaciones distintas, ya casi rebozaban el área del plato. La cantidad del aderezo en las ensaladas es muy grande, luego de consumirla, queda de sobra mucha cantidad en el plato.

Algunos días el sabor de las bebidas era muy dulce, no había opción de bebidas sin azúcar. Luego por muchas quejas de parte de los comensales se pudo arreglar con la empresa un contenedor de bebidas sin azúcar, pero endulzadas con edulcorante.

Lo que fue la temperatura de los platillos del almuerzo, fue deficiente. Lo que pasa con la temperatura de los platos del almuerzo, es que el servicio del desayuno termina a las 9:30 a.m. y el camión ingresa la comida del almuerzo a esa hora o a las 10a.m. lo más tarde. Ya a las 10:30a.m. está puesta la línea de bufé del almuerzo, en donde se toman las temperaturas diariamente con una libreta de control de temperatura de la empresa (ver anexo 41) y se comprueba, con ayuda de un termómetro, la temperatura de cada una de las preparaciones, de acuerdo con el reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S, en el artículo 47 capítulo VI, donde se especifica la temperatura de los servicios de bufé y dice que los alimentos deben conservarse en equipos o sistemas, los cuales permitan mantenerlos a temperatura mayor o igual a 60°C (ver anexo 9), esto se cumple en el comedor de Citibank, en todas las preparaciones a la hora de ponerlos en la línea de bufé. Pero como el servicio de almuerzo comienza a las 11:30 a.m., muchas de las preparaciones pierden temperatura, una de las propuestas de la práctica, hacia la empresa, fue que taparan las preparaciones hasta la hora del servicio, para ayudar a mantener la temperatura de los alimentos, ya que estas están expuestas al frío del ambiente, pero la respuesta de la empresa fue que iban a buscar las tapas de los saving-dish, puesto que no sabían su ubicación, pero hasta la fecha que se concluyó la práctica, no se pusieron. Otra de las propuestas, fue que compraran calentadores para los dispensadores de los platos, pero la respuesta fue que, este tipo de compra se sale del presupuesto para el comedor.

Dentro de los resultados encontrados para el desayuno (ver gráfico 31 del anexo 40), respecto al aroma, el 95% de los platillos tuvieron un excelente aroma y solo el

5% tuvo uno bueno. En el gusto, 60% de los platillos tenía un excelente gusto, un 35% un gusto bueno y 5% un gusto mala. En apariencia, un 70% tuvo una apariencia excelente y un 30% buena. En la temperatura, un 70% fue excelente, 25% fue buena y un 5% mala.

Con respecto al tamaño, un 70% fue excelente y un 30% bueno. Y en armonía, un 80% de los platillos fue excelente, un 15% fue buena y un 5% fue malo. Ninguno de los puntos tuvo clasificación de deficiente y en la mayoría de los rangos, fue excelente.

En el análisis del almuerzo (ver gráfico 32 del anexo 40), en relación con el aroma, un 100% de los platos fue excelente, en gusto un 50% de los platillos fue excelente y el otro 50% fue bueno.

En apariencia un 85% de los platillos fue excelente y un 15% fue bueno. En temperatura, un 50% de los platillos fue excelente, un 45% fue buena y un 5% fue mala.

Sobre el tamaño, un 85% fue excelente y un 15% fue bueno. Y en armonía del platillo en general, un 85% fue excelente, un 10% fue buena y un 5% fue mala.

En el almuerzo si falla un poco más en la calidad de los platillos, con respecto al gusto y la temperatura, ya que muchos de los platillos no tenían la mejor temperatura a la hora de llegar a la mesa y muchas veces el sabor no era el mejor.

1.2.4 Análisis cuantitativo del menú

En el análisis cuantitativo de cuatro semanas del menú, por tiempo de comida desayuno y almuerzo, de línea de bufé del comedor de Citibank se realizó el análisis

en crudo de los alimentos o de sus preparaciones, por medio del programa de Valor Nut de la UCR, el cual da los valores nutricionales de los alimentos.

Para el desayuno se analizó una opción y para el almuerzo se analizaron dos, pero con diferente proteico, en total veinte platillos para el desayuno y cuarenta para el almuerzo.

En el desayuno siempre hay preparaciones fijas de todos los días, fijas frías y calientes; luego están las preparaciones diferentes que preparan por día (ver anexo 52).

Para el almuerzo, se cuenta siempre con arroz blanco, arroz integral, frijoles, plátano maduro, dos proteicos, una guarnición harinosa, una vegetal, ensalada y dos opciones de bebidas, una de pulpa y la otra, té frío (ver anexo 52).

Debido a que la empresa en el área de producción en planta principal cocina para dieciséis empresas y más de ocho mil comensales, no se pudo proceder al pesaje de cada uno de los ingredientes del menú del desayuno y el almuerzo; pero la empresa facilitó la estandarización de todas las preparaciones en crudo de los dos diferentes tiempos de alimentación (ver anexo 47).

En cuanto al análisis cualitativo, las evaluaciones antropométricas no se realizaron con los comensales o los colaboradores de Citibank, sino con los colaboradores del comedor de Citibank, pero de la empresa Comedores Industriales, el enfoque de la práctica fue nutricional, solo en los colaboradores de Comedores Industriales, se utilizó la referencia de la OMS, de acuerdo con las cantidades calóricas para adultos, de 2000kcal (OMS, 2015), ya que las edades en las que se encuentran los

colaboradores en Citi, rondan de los 18 a los 60 años, según el departamento de recursos humanos de Citibank.

A la hora de prescribir los macronutrientes para cada tiempo de comida, se realizó, en primera instancia, una distribución de los valores de kcal por cada tiempo de comida, para el desayuno fue de 25%, con un total de 500kcal de las 2000kcal recomendadas (ver anexo 43). Y en el almuerzo se dio un 30% para un total de 600kcal (ver anexo 44). La distribución diaria de las 2000 kcal en macronutrientes, fue de 53% para los carbohidratos, 20% para las proteínas y 27% para las grasas, que se encuentran dentro de los rangos adecuados para una alimentación sana, según la nota descriptiva de la OMS n.°394 (OMS, 2015).

Lo que fue la distribución de macronutrientes para el desayuno, en porcentaje es la misma dada en los macronutrientes diarios, 53% para los carbohidratos, 20% para las proteínas y 27% para las grasas, en gramos son 66.2g, 24g y 15g respectivamente (ver anexo 43).

Para el almuerzo, los porcentajes son iguales a los dados en el día y los gramos para cada macronutriente son los siguientes: 79.5g para los carbohidratos, 30g para las proteínas y 18g para las grasas (ver anexo 44).

Los resultados, se toman en rangos normales, los porcentajes de adecuación entre 90% y 120%, para los tres macronutrientes y el valor calórico.

En los resultados encontrados en el desayuno al realizar un promedio de todos los porcentajes de adecuación de todos los platillos, se obtiene en valor calórico con un promedio de 161% calorías, lo que indica un rango calórico alto, ya que los platillos

llegan a tener hasta 1150 kcal por desayuno cuando deberían de rondar las 500 kcal (ver gráfico 34 del anexo 48).

El valor de la proteína en promedio de todos los platillos evaluados en el desayuno es de 143%, el cual también se encuentra elevado, ya que muchas veces en el plato venían varias proteínas, lo cual aumentaba su valor.

La grasa total promedio del desayuno fue de 133%, también está fuera del rango normal, pero en un valor más aceptable, no tan alto. Y los carbohidratos promedio fueron de 182%, un valor altísimo, más que todo por la alta cantidad de carbohidratos servidos.

Lo que es el análisis del almuerzo (ver gráfico 37 del anexo 48), también en valor promedio de adecuación de todos los macronutrientes y valor calórico, con respecto al valor calórico el promedio está elevado con un 142%. La proteína mantiene un promedio alto de porcentaje de adecuación, con un 138%, dado que muchas de las porciones de proteicos son elevadas.

Lo que es la grasa se encuentra dentro de los rangos aceptables, con un 112%. Y los carbohidratos, también se encuentran elevados, con un 166%, del promedio de porcentajes de adecuación para estos macronutrientes, los carbohidratos dentro del menú, poseen porciones muy altas, como el arroz pues la porción es de 200 g cocido.

1.2.5 Estado nutricional de la población

Para esta actividad primero se pidió permiso de realizarla al departamento de Recursos Humanos, acá me facilitaron a los colaboradores de planta principal y del

comedor de Citibank de la empresa, dentro de la jornada laboral, por dos semanas; la primera se realizó la valoración en planta principal y, la segunda, en el comedor de Citibank.

Para evaluar la muestra de toma de mediciones en la empresa, se realizó la siguiente fórmula: $n= Z^2NPQ / d^2(N-1) +Z^2PQ$, en donde, N= es la población, que, en la empresa de Comedores Industriales, son doscientos noventa y cuatro colaboradores. Z= es el nivel de confianza y se utilizó 1,96. P= es la probabilidad de éxito, en este caso se utilizó el valor de 0,5. Q= es la probabilidad de fracaso y se utilizó el valor de 0,5. Y d= el error admisible, para lo que se utilizó 0,1. Por consiguiente, la formula terminó de la siguiente manera: $n= (1,96)^2 * 294 * (0,5) * (0,5) / ((0,1)^2 * (294-1))+ (1,96)^2 * (0,5) * (0,5)$ y tuvo un resultado de 72.5, por tanto la muestra es setenta y tres colaboradores.

Pero se pudo trabajar con setenta y un colaboradores, es decir, la totalidad que trabajan en planta principal y el comedor de Citibank, ya que para ingresar a otros comedores, en donde se encuentra la empresa Comedores Industriales del Norte S. A., se requería de permisos de ingreso, los cuales no se permitieron. No se trabajó con la dueña de la empresa, un gerente y uno de los administradores del comedor de Citibank porque decidieron no formar parte de la actividad.

De los setenta y un colaboradores con los que se realizó el diagnóstico, cuarenta y ocho eran de planta principal y veintitrés del comedor de Citibank, estos se encuentran dentro de los rangos de 19 a 62 años de edad.

Para los resultados en estado nutricional, se utilizaron los rangos de IMC para adulto, el IMC se obtiene de la división del peso entre la talla al cuadrado, en donde menos o igual de 16kg/m² es delgadez severa; de 16,0 a 16,99 kg/m², es delgadez moderada; de 17,0 a 18,49 kg/m² es delgadez aceptable; de 18,5 a 24,9 kg/m², es peso adecuado; de 25,0 a 29,9 kg/m², es sobrepeso; de 30,0 a 34,9 kg/m², es obesidad 1; de 35,0 a 39,9 kg/m², es obesidad 2; y arriba o igual a 40 kg/m² es obesidad 3 (Berdasco, 2002).

Dentro de los resultados del estado nutricional, en planta principal, tres colaboradores, se encontraron con bajo peso, veinticuatro con estado adecuado, catorce con sobrepeso, cuatro con obesidad1, uno con obesidad 2 y dos con obesidad 3.

En el comedor de Citibank, sobre los resultados de estado nutricional, uno se encontró con estado adecuado, nueve con sobrepeso, nueve con obesidad 1, tres con obesidad 2 y uno con obesidad 3 (ver gráfico 51 del anexo 62).

Los resultados de los setenta y un colaboradores de planta principal y el comedor de Citibank, con respecto al estado nutricional, en forma decreciente veinticinco o la mayoría se encuentra en estado adecuado, veintitrés colaboradores en sobrepeso, trece en obesidad 1, cuatro en obesidad 2, tres en obesidad 3 y tres en bajo peso (ver gráfico 51 del anexo 62).

También se indagaron las patologías, en donde de los 71 colaboradores, en forma descendente presenta las siguientes: trece presentan gastritis; nueve, colitis; ocho, estreñimiento; siete, asma; seis, intolerancia a los lácteos; seis, dislipidemia; cuatro,

alergias a algún alimento (camarón y mariscos); cuatro, reflujo gastroesofágico; tres, hipertensión; tres, diabetes; dos, colecistectomía; uno, litiasis vesicular y uno, depresión (ver gráfico 52 del anexo 62).

1.3 Análisis FODA (Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas)

A continuación, se presenta el análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) de la empresa, donde se muestra la situación organizacional interna y externa.

Fortalezas

- Nutricionista que se dedica a la supervisión en calidad e inocuidad de los alimentos.
- Personal establecido para cada área del servicio.
- Menú realizado por chef y nutricionista del servicio de alimentación.
- Todo empleado cuenta con curso de manipulación al día.
- Cubren estándares de calidad de producto.
- Estrategias bien definidas, para un mejor desarrollo del mismo.
- Experiencia en el campo de administración del negocio por trece años.
- Es un negocio que es reconocido a nivel nacional.
- Organización de eventos: se especializan en organización de eventos, extra de las empresas con las que trabajan actualmente, lo cual les permite mucha más demanda.
- Estandarización para todas las preparaciones, esto facilita la producción y el control de costos.

Debilidades

- Alta rotación de personal, lo que incluye, mayor gasto en capacitaciones y disminución del flujo de trabajo.
- Falta de manuales de limpieza y desinfección por escrito, la nutricionista cuenta con las hojas de seguridad y fichas de los productos de limpieza y desinfección (ver anexo 7 y 8), para verificar los pasos por seguir en los procesos de limpieza y desinfección; pero no cuentan con un escrito, ya que de acuerdo con el reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S, capítulo IX, artículo 60, de Costa Rica, deben estar por escrito y documentados en cualquier servicio de alimentos (ver anexo 9).
- Faltan programas de motivación al personal, en la empresa no se ve el apoyo o la motivación a sus empleados. La mayoría trabaja más de diez horas, sin derecho a su pago de horas extras. Sino que se les paga en tiempo como días sin laborar.
- El área del comedor de empleados en planta principal es sumamente pequeña para la demanda de la compañía. Existen dos mesas con seis sillas. Y el espacio es muy reducido.
- El horario de los empleados en Citi no deja que los empleados puedan tener una alimentación normal. Algunos empleados desayunan, por ejemplo, a las 8 a. m. y ya a las 10 a. m. están almorzando y el siguiente tiempo de comida es cuando salen del trabajo a las 5pm.
- Alta exigencia sobre la nutricionista de calidad que tiene que velar por la inocuidad de los alimentos en los quince comedores. Se podrían contratar

más personas para esta labor y así alivianar el trabajo y que exista más control sobre los comedores.

- Dado que los empleados están expuestos a productos de repostería y panadería gratis, al consumirlos sin control, hay aumento de enfermedades crónicas.

Oportunidades

- Expansión a más lugares del país, Comedores Industriales del Norte S. A. se centra en las empresas que estén cerca a esta, más que todo por la inocuidad de los alimentos, pues se realizan todos los días nuevas preparaciones y se transportan a las empresas por tiempo de comida.
- La empresa está por abrir una bodega nueva, un espacio más grande, se pueden adquirir nuevos contratos, ya que van a tener mayor capacidad de producción.
- Dado que la empresa se encuentra en la zona franca, a la par de esta, constantemente, hay apertura de nuevas empresas que ocupan de alimentación y se pueden generar nuevos clientes.

Amenazas

- Aparición de negocios similares, con ofertas semejantes.
- Cierre de empresas en las zonas francas, que tengan contrato con Comedores Industriales.
- La situación económica del país: se disminuyó la calificación de riesgo, lo que implica una disminución en la inversión extranjera o las compañías se van del país.

- Problemas en infraestructura del país, el problema vial, hace que las empresas promuevan empleos de trabajo en casa, por lo que hay una menos demanda del consumo de los alimentos en la empresa.

1.4 Objetivo general

Realizar una intervención nutricional de seiscientas cuarenta horas en la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., mediante evaluaciones de calidad al servicio de alimentos y producción, consulta individualizada a los colaboradores de esta y educación nutricional en temas de bajo conocimiento nutricional, para el mejoramiento de la calidad de vida de los empleados y adopción de un estilo de vida saludable, así como también una mejora en el servicio de alimentos, durante el período de junio a noviembre de 2017.

1.5 Objetivos específicos

- Identificación de la problemática del servicio y la producción de alimentos de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A., mediante diagnósticos de acuerdo con la reglamentación del Ministerio de Salud de Costa Rica para el mejoramiento de la calidad y la inocuidad de los alimentos brindados por la empresa.
- Analizar el menú actual, cuantitativa y cualitativamente con respecto a los valores nutricionales adecuados a la población, la identificación de errores y la corrección de estos, mediante la aplicación de un menú institucional nuevo.
- Evaluar el estado nutricional de los colaboradores de la empresa Comedores Industriales, para que por la consulta individualizada se dé el mejoramiento

del estado nutricional y la calidad de vida de estos, mediante la educación y la intervención en los factores de riesgo nutricionales

- Promocionar estilos de vida saludables por medio de la educación nutricional, material educativo y charlas a los colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. en temas de escaso conocimiento nutricional.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Clasificación del servicio de alimentos según el género, el sistema y el tipo

Según María Cecilia Bolaños, en su libro *El menú*, el cual habla del diseño y la estructuración de menúes para servicios de alimentos, menciona que hay diferentes formas de clasificación para el servicio de alimentos, pero que la más recomendada es la clasificación por tres categorías; la primera, de acuerdo con el género, basado en la razón de ser o el objetivo operacional del servicio de alimentos; la segunda, según el sistema, los procesos productivos predominantes en el servicio, y la tercera, el tipo, se basa en los métodos de distribución de los productos que ofrece la empresa ya terminados.

Existen cuatro tipos de sistemas de servicios de alimentación identificados hasta el momento: el sistema convencional o tradicional, el sistema de centro de producción satélite, sistema de alimentos ya preparados y sistema de ensamblaje-servicio (Tejada B. 2007).

El primero, el sistema convencional o tradicional trata de la preparación de los alimentos en el servicio, ya sea total o casi completamente, estos se distribuyen y sirven al poco tiempo de preparados donde la producción y el servicio se realizan en el mismo lugar. El segundo, el sistema de centro de producción – satélite, se caracteriza por la preparación y la cocción de los alimentos en un centro de producción, ya sea total o parcial, y los alimentos ya preparados se distribuyen en bloque o porciones a los centros satélite de servida, en este servicio de alimentos la producción es separada del servicio de alimentos (Tejada B. 2007).

El tercer sistema, el de alimentos ya preparados donde la elaboración se realiza con anticipación a la servida. El tiempo de elaboración puede variar de horas hasta tres meses, existen dos tipos: ya sea cocinar - refrigerar o cocinar - congelar. Y el cuarto sistema que es el de ensamblaje - servicio, en el cual se trata de emplear alimentos casi o totalmente procesados, la producción es nula o limitada, por esto se caracteriza, y predomina el servicio. Una de sus ventajas es que los alimentos ya están listos para consumir y hay reducción de mano de obra (Tejada B. 2007).

De acuerdo con la clasificación del género en los servicios de alimentos, se divide en tres: el primero el género lucrativo, en donde el comensal paga por el servicio y el precio aumenta según la calidad del servicio, la atención, la decoración, entre otros. Se encuentra en bares, sodas, cafeterías, restaurantes, comedores empresariales e institucionales.

El segundo, el género afán de asistir, el cual el objetivo es servir o atender al cliente, tiene utilidades reducidas o subsidiadas, los menús son limitados. Se encuentra en comedores gubernamentales, comedores escolares, servicios de atención a adictos, entre otros.

Y, por último, el género de atención a la salud, el cual da servicio a enfermos o personas en recuperación, generalmente, el presupuesto es reducido, se da el 100% del requerimiento nutricional. Y se encuentra en hospitales, hogares de ancianos, orfanatos, cárceles, entre otros (Bolaños M., 2012).

Lo que son los tipos de servicio de alimentos, existen tres, el primero el tipo autoservicio, que es donde el comensal selecciona su comida y lleva su propia

bandeja y utensilios a la mesa. Existen dos clasificaciones para este tipo, las cuales son la barra de autoservicio y el bufé. En barra de autoservicio, el comensal recorre la barra, elige, paga y traslada su alimentación y sirve para grandes grupos, es un servicio rápido, hay ahorro de mano de obra y algunos ejemplos son los comedores institucionales, sodas y restaurantes. En el bufé, hay personal que sirve lo que el cliente desea o el cliente se sirve los alimentos, y también el cliente porta sus alimentos, ejemplo de este tipo son los servicios en hoteles, eventos especiales como matrimonios, fiestas, entre otros (Bolaños M., 2012).

El segundo tipo de servicio es el de bandejas, donde los alimentos son servidos en bandejas para personas hospitalizadas o incapacitados para asistir a la mesa y, generalmente, es de atención a la salud. Se divide en dos: el centralizado, que la comida se prepara desde la cocina central y luego es trasportada por carros térmicos hasta las habitaciones y descentralizada, donde los alimentos se distribuyen a cocinas periféricas, ahí se montan las bandejas y se entregan al paciente. Y, por último, el tercer tipo, que es el servicio de meseros, que, generalmente, se da en servicios de alimentación de lucro, donde la atención es especializada, el personal es capacitado y lleva la comida hasta el comensal (Bolaños M., 2012).

2.2 Lineamientos para el funcionamiento de los servicios de alimentos en Costa Rica

Según el Ministerio de Salud de Costa Rica los establecimientos de alimentos destinados a la elaboración, manipulación, comercio y suministro de alimentos, tiene que cumplir ciertas disposiciones legales y reglamentarias para velar por la

inocuidad y calidad de estos para la protección de la salud pública, razón por la cual se establecen los requisitos según esta entidad para el otorgamiento del permiso de funcionamiento de los establecimientos que brindan los servicios de alimentación al público. Para esto se utiliza un reglamento cuyo objetivo es regular las condiciones sanitarias y los requisitos de infraestructura que deben cumplir los establecimientos que brindan servicios de alimentación al público y establecer las medidas por implementar para la manipulación y la preparación de los alimentos, con el fin de prevenir su contaminación y de esta forma minimizar el riesgo para la salud de la población.

Por lo tanto, al aplicar este reglamento en los establecimientos se consideran diversos factores, entre los que se destacan: las personas que laboren en un servicio de alimentación al público, obligatoriamente, deben contar con el carné de manipulador de alimentos, las diferentes áreas de los servicios de alimentación al público deben disponer del espacio suficiente para cumplir satisfactoriamente con todas las operaciones de producción, almacenamiento de productos, facilidad y comodidad para servir los alimentos y la circulación de los usuarios en el área de consumo (Ministerio de salud, 2012).

Todo establecimiento deberá disponer siempre de agua potable suficiente para efectuar de manera correcta las labores de preparación de alimentos, lavado y desinfección de utensilios y equipo, así como la limpieza general de las instalaciones, las cuales deben contar con interruptores automáticos (caja de *breaker* con tapa) en buen estado de funcionamiento, las paredes y pisos deben ser

lisos, de materiales impermeables, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar y desinfectar (Ministerio de salud, 2012).

Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene, los ángulos entre pisos y paredes deben ser cóncavos para facilitar la limpieza y desinfección, el cielo raso debe ser de construcción sólida, tener un diseño y acabado que impida la acumulación de suciedad, los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza, las ventanas deben tener protección contra insectos u otros animales, el sistema de protección seleccionado debe desmontarse fácilmente para su limpieza y buena conservación (Ministerio de salud, 2012).

También la iluminación podrá ser natural o artificial y en el área de preparación debe contar con un sistema de ventilación natural o artificial que evite el calor excesivo y la condensación de vapores, los equipos y los utensilios para la preparación que estén en contacto directo con los alimentos, deben ser de material de fácil limpieza y desinfección, resistente a la corrosión (preferiblemente de acero inoxidable) que no transmitan sustancias tóxicas, olores, ni sabores a los alimentos, el personal destacado en el área de preparación de alimentos debe usar diariamente ropa de trabajo limpia (uniforme, gabacha o delantal), cobertor de cabello (que lo cubra en forma total), el calzado debe ser cerrado y estar confeccionado con materiales no absorbentes. Toda la vestimenta debe ser lavable, mantenerla limpia y en buen estado de conservación, a menos que sea desechable (Ministerio de salud, 2012).

Estas son algunas disposiciones que el Ministerio de Salud ha propuesto para que sus colaboradores evalúen si otorgan los permisos correspondientes para poder establecer un servicio de alimentación en una empresa.

2.3 Contaminación de los alimentos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un alimento es un producto natural o elaborado, formado por macro y micronutrientes, que tiene características propias de sabor, aroma, color y textura, a las que se llaman características organolépticas. A su vez explica que un alimento sano es aquel que aporta energía y los nutrientes que el organismo necesita y un alimento seguro es el que está libre de contaminación por bacterias, virus, parásitos, sustancias químicas o agentes físicos externos, y a este alimento seguro se le llama inocuo (OMS, 2007).

La contaminación de los alimentos puede ser de diferente origen: biológico, por medio de bacterias y sus toxinas; parásitos; virus; plantas y animales venenosos. Químico, cuando se trata de plaguicidas, detergentes, metales como mercurio o plomo, medicamentos, colorantes y aditivos no autorizados. Y físico, por medio de cuerpos extraños como el polvo, tierra, palos, entre otros (OMS, 2007).

El ser humano es uno de los principales causantes de la contaminación de los alimentos. La contaminación, generalmente, se produce durante la manipulación de los alimentos por medio de la contaminación cruzada, que consiste en la transferencia de microorganismos de alimentos crudos a alimentos cocinados, este tipo de contaminación se entiende como el paso de cualquier contaminante (bacteria, producto químico, elemento físico), desde un alimento o materia prima contaminados a un alimento que no lo está o por superficies en contacto con este, que se encuentran limpias (mesas, equipos, utensilios) (OMS, 2007).

Existen dos tipos de contaminación cruzada. La contaminación cruzada directa, que es cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado, por ejemplo, poner verduras en el mismo recipiente donde se pone carne cruda. Y la contaminación cruzada indirecta que se da cuando un alimento limpio entra en contacto con una superficie que, anteriormente, tocó un alimento contaminado, por ejemplo, cortar pan con un cuchillo con el que se cortó carne cruda (OMS, 2007).

Para esto se dan las siguientes recomendaciones: separar las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir. Lavar siempre las manos con agua y jabón entre la manipulación de los alimentos crudos y cocidos o listos para consumir. Cuando se realizan las compras, guardar los productos como carnes, aves y pescados, separados del resto de los alimentos. Separar los productos de limpieza de los comestibles. Colocar las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior de la refrigeradora. Usar diferentes utensilios para alimentos crudos y cocidos o lavarlos minuciosamente entre cada uso (OMS, 2007).

2.4 Limpieza y desinfección de los alimentos

Estos dos importantes conceptos se presentan y se describen de manera textual, como normativa vigente determinada para el país y la región, que acata el estricto orden que contiene el Codex Alimentarius “Principios generales de higiene de los alimentos CAC/RCP 1-1969” revisión 4 (2003):

- La limpieza implica: "La eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables".

- La desinfección se define como: "La reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento".

En toda empresa o servicio de alimentos deben establecerse procedimientos para llevar a cabo las actividades relacionadas con la limpieza y la desinfección, los cuales deben estar programados y ser aplicados periódicamente. Estos procedimientos se realizan sobre la maquinaria, los equipos, los utensilios y otros elementos de trabajo, también se incluyen las instalaciones (INA, 2015).

Algunas de las características importantes de la limpieza y la desinfección son que minimiza los riesgos de contaminación de los alimentos durante las etapas del proceso productivo, aumenta la vida útil, la eficiencia y el nivel de funcionamiento del equipo, reduce la contaminación por plagas, prolonga la vida útil, brinda calidad e inocuidad del producto, reduce la presencia de microorganismos y el riesgo de enfermedades alimentarias, genera un alto grado de conciencia y promueve la aplicación de buenas costumbres y prácticas de desempeño en todo el personal, es un requisito en las buenas prácticas de manufactura, mejora la imagen y la reputación de la empresa o del servicio de alimentación, ante la opinión de la clientela y así, aumenta la confianza de las personas consumidoras (INA, 2015).

2.5 Zona de peligro

La zona de peligro va de una temperatura entre 5°C y 60ºC, donde la mayoría de las bacterias, levaduras y mohos crecen y se multiplican, por ello es necesario evitar

que los alimentos estén a esas temperaturas por mucho tiempo. Si los alimentos se mantienen en este rango de temperaturas las bacterias se multiplicarán rápidamente, a tal grado que podrían causar una enfermedad alimentaria. Por eso, es mejor que mantenga los alimentos, potencialmente, peligrosos a temperaturas menores a 5ºC por medio de la refrigeración o congelación o sobre los 60°C, por medio de la cocción, es decir, fuera de la zona de peligro. Por debajo de 5ºC, el crecimiento de bacterias es más lento; por encima de 65ºC, estas se eliminan.

Debe tenerse en cuenta que bacterias como Salmonella, E. coli O157:H7 y Campylobacter tienen una temperatura óptima de crecimiento de unos 37ºC. Se calcula que, si un alimento se mantiene en esta zona de dos a cuatro horas, el riesgo de intoxicación aumenta. Durante su preparación, los alimentos deben pasar por esta zona peligrosa lo más rápido posible, usando las técnicas adecuadas de higiene y manipulación (Conselleria de Sanitat. 2001).

2.6 Temperaturas durante la cocción de los alimentos

Los alimentos crudos como carne o verduras pueden contener bacterias patógenas como consecuencia de la contaminación del suelo o debido al proceso de preparación, una de las medidas más efectivas es cocinar los alimentos a una temperatura interna de al menos 75ºC, durante unos dos minutos, para matar las bacterias, aunque algunas esporas pueden sobrevivir, en este caso, los requisitos de tiempo y temperatura dependerán del alimento y de los patógenos implicados (Chavarría, 2014).

La cocción de los alimentos, por tanto, ejerce una doble función; por un lado, mejora las condiciones organolépticas como el color, el sabor y la textura. Y, por otro lado, desempeña una acción higienizadora. La eficacia de este tratamiento dependerá del tipo de cocción al que se sometan los alimentos, ya que no es lo mismo hervir que freír, porque no se alcanzan las mismas temperaturas. En el primer caso, el del hervido, llega a temperaturas de unos 100ºC, mientras que en una fritura se sitúan entre los 180ºC y los 300ºC. Así, es importante asegurar que todo el volumen del alimento llegue a la temperatura mínima.

La cocción al baño María es una forma de conservación que consiste en someter a los alimentos a temperaturas de entre 70ºC y 90ºC, la particularidad está en que el proceso se realiza por sumersión de botes de cristal con el alimento dentro y tapado de forma hermética en agua hirviendo durante un mínimo de 20 minutos. Sí es importante garantizar que este proceso se realiza de manera adecuada (INA, 2015).

Los alimentos crudos, especialmente, los de origen animal, pueden contener microorganismos patógenos. Alimentos como la carne, el pescado, el pollo, los mariscos y los huevos no deben ser preparados o servidos crudos o medio cocinados. Es preferible preparar alimentos lo más cercano posible al servicio. Con frecuencia, se preparan los alimentos con mucha antelación y son conservados inadecuadamente, lo cual consiste en un medio de cultivo para microorganismos contaminantes. Si existen alimentos sobrantes se deben seguir las siguientes recomendaciones para el manejo de sobrantes de alimentos: Usar termómetros, almacenar los sobrantes en envases pequeños y poco profundos, usar sobrantes

de alimentos una vez, luego descartarlos, aunque es preferible mejor no usarlos y nunca mezclarlos con alimentos frescos (Conselleria de Sanitat. 2001).

Durante el proceso de cocción las temperaturas internas de los alimentos deben alcanzar los siguientes valores: los huevos que se servirán de inmediato 63°C por 15 segundos; huevos que se mantendrán calientes para servirlos: 68°C por 15 segundos; carne molida (res, cerdo y otras): 68°C por 15 segundos; bistec o filetes de res, cerdo, cordero, ternero: 63°C por 15 segundos; carne de aves (molida o entera): 74°C por 15 segundos; producto relleno (pescado, carne de res o aves)74°C por 15 segundos; salsas, sopas y adobos: hacer hervir; mariscos, pescado y crustáceos: 63°C por 15 segundos (INA, 2015).

2.7 Manual POES (Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento)

Adriana Quintinela y Carolina Paroli en su manual de Guía práctica para la aplicación de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento del 2013 (POES) describen los procedimientos de limpieza y desinfección, destinados a mantener o restablecer las condiciones de higiene de un local alimentario, equipos y procesos de elaboración para prevenir la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos.

En las industrias y los comercios alimentarios, los POES forman parte de las actividades diarias que garantizan la puesta en el mercado de alimentos aptos para el consumo humano y son una herramienta imprescindible para asegurar la inocuidad de los alimentos.

Cada empresa debe elaborar su propio manual POES, en el cual se detalle el programa de limpieza planificado, debe estar escrito en procedimientos que comprendan los métodos de limpieza y desinfección empleados, las periodicidades y los responsables.

Siempre que las características de la empresa lo permitan, es aconsejable que los procedimientos sean elaborados y aprobados por personas diferentes, entre estas una autoridad responsable de la empresa.

Dichos procedimientos deben ser controlados, revisados y modificados en períodos regulares, actividades que también deben contar con personas responsables. Si bien existen patrones a seguir, en líneas generales, estas frecuencias serán variables en función de las condiciones y la actividad desarrollada por la empresa y en caso de los elaboradores, por la naturaleza del producto elaborado. La empresa tiene la responsabilidad de capacitar y entrenar a su personal, así como la de facilitar todo el material necesario para llevar a cabo estos procesos.

El programa de limpieza debe estar bien documentado y ser aplicado estrictamente. Los procedimientos deben indicar: el sector, los equipos, los utensilios, la frecuencia, los métodos de limpieza y desinfección, los productos químicos utilizados y los responsables de la limpieza, de la vigilancia o verificación y los registros necesarios.

2.8 Requerimientos de nutrientes para la edad adulta

La edad adulta comprende de los 18 a los 65 años. A esa edad el adulto alcanza la madurez física y sus sistemas corporales funcionan en su nivel óptimo, se tienen transformaciones físicas y hay desarrollo social, también la percepción

sensorial e intelectual y la fuerza muscular están al máximo (INCAP, 2006), en esta etapa las necesidades nutricionales de las personas son estables, ya que se ha detenido el crecimiento, una alimentación adecuada es necesaria para conservar la buena salud, lograr productividad en el trabajo y disminuir el deterioro a futuro (INCAP, 2006).

Las necesidades nutricionales en esta etapa cambian con respecto a los factores propios de la persona: edad, peso, género, y actividad física realizada. La alimentación de un adulto tiene que ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada a las circunstancias de cada persona.

Lo que respecta a energía, el cuerpo humano la consume en tres componentes, en forma de metabolismo basal, efecto térmico de los alimentos y la termogenia, debido a la actividad, y estos tres forman el gasto energético basal total, el cual se puede definir como la cantidad mínima de energía consumida que es compatible con la vida, en una persona refleja la cantidad de energía que utiliza en veinticuatro horas mientras está en reposo físico y mental en un entorno térmicamente neutro. El metabolismo basal representa el 60-70% del gasto total (Escott-Stump S, Mahan L 2009).

En lo que respecta a proteínas, se les atribuye la formación estructural y funcional, cuando se ingieren se destinan a la síntesis de otros tejidos proteicos y a realizar funciones metabólicas específicas, se recomienda de un 15-20% de las necesidades energéticas de la persona o en gramos de 0.8-1g/kg/d (Velázquez, 2008).

El consumo de grasa se encuentra entre 25-30% del ingreso energético total, se reparte entre grasa saturada, poliinsaturada y monosaturada. Para la prevención

enfermedades cardiovasculares se recomienda que las grasas monoinsaturadas correspondan de un 15-20%, las poliinsaturadas un 5% y las saturadas de un 7-8% del total y el colesterol se recomienda reducir su consumo a 300mg/d (Velázquez, 2008).

Los carbohidratos son la fuente primaria de energía del cuerpo, por tanto, se recomienda un consumo en porcentaje de 50-60% del total de calorías. Además, se recomienda que sean altos en fibra dietética y el azúcar se recomienda no más del 10% del requerimiento total (Velázquez, 2008).

Según Brown J, las vitaminas y los minerales más importantes en esta etapa son el calcio y la vitamina D, ya que un bajo consumo de vitamina D se asocia a menor biodisponibilidad del calcio y que en combinación con un bajo consumo de calcio, provoca osteopenia y osteoporosis en las mujeres.

También menciona que es importante el consumo de vitaminas A y E, ya que por su gran acción antioxidante se relaciona con efectos protectores en diversos tipos de canceres. Además, recomienda el consumo de ácido fólico, vitamina B12, ya que tienen función en la carcinogénesis, potasio y sodio, por tener efectos contrarios sobre los vasos sanguíneos, por un lado, las altas cantidades de sodio disminuyen la vasodilatación y aumenta la presión arterial, por otro lado el potasio aumenta la vasodilatación así que el alto consumo de potasio se asocia con una baja presión y ayuda a la prevención de hipertensión.

Otro micronutriente importante es el magnesio, ya que una deficiencia induce una cascada inflamatoria provocada por el calcio, esta inflamación contribuye a la manifestación de aterosclerosis, hipertensión, cáncer, diabetes y osteoporosis. Y para finalizar, la ingesta suficiente de hierro da como resultado glóbulos rojos

sanos que transportan oxígeno para el metabolismo y energía general en el organismo (Brown 2010).

2.9 Etiquetado nutricional

Según el Codex Alimentarius, en su quinta edición de etiquetado nutricional, junto con la FAO y la OMS, dicen que, el etiquetado de los alimentos constituye el principal medio de comunicación entre los productores y los vendedores de alimentos, por una parte, y sus compradores y consumidores por otra parte.

La etiqueta de información nutricional es una herramienta sencilla para ayudar a conocer lo que se consume en el alimento y se encuentra en todas las bebidas y los alimentos empaquetados, también sirve para tomar decisiones que influyen en la salud a largo plazo.

En ella se encuentra la información del tamaño de la porción y el número de porciones que se encuentran en el envase, la información está basada en una porción y también se indican las cantidades en medidas comunes como tazas, onzas o unidades. Un envase puede contener más de una porción y por eso, si se consumen múltiples porciones, se tienen que multiplicar las calorías y los nutrientes de acuerdo con el número de porciones consumidas. También en la etiqueta nutricional se dan las calorías en dos unidades de medida que son los kilojulios y las kilocalorías, así como las calorías provenientes de la grasa (FDA, s.f.).

Otra de la parte que constituye la etiqueta es informar los nutrientes que se deben consumir en mayor y menos proporción. Consumir en mayor proporción los nutrientes como el calcio, fibra dietética, hierro y vitaminas A y C y, en menos

proporción los nutrientes como el colesterol, grasa saturada, sodio, azúcares y grasas trans (FDA, s.f.).

También se explica el porcentaje de valor diario, que utiliza para realizar comparaciones entre los nutrientes de los alimentos, está basado en una dieta de 2000 kcal; sin embargo, los valores pueden ser mayores o menores, según las necesidades calóricas de cada persona, según la edad, el género y el nivel de actividad física. Si el porcentaje es de 5% o menos, se considera que la porción es baja, si es de 20% o mayor es alta (FDA, s.f).

2.10 Diagnóstico nutricional

Para obtener un adecuado diagnóstico de la población por estudiar, se requiere realizar una anamnesis nutricional que contemple los puntos más importantes para determinar el estado nutricional.

Para establecer una evaluación antropométrica, se considera el peso, la talla, el IMC, el porcentaje de grasa y la circunferencia abdominal.

El peso corporal es la fuerza con la que el cuerpo actúa sobre un punto de apoyo debido a la atracción de la fuerza de la gravedad, este debe medirse en una balanza con el sujeto de pie, con el mínimo de ropa posible. La talla es la medida en centímetros y la persona debe de estar recta para realizarle la medición (Hua, K. y Suverza, A. 2010).

El IMC o índice de masa corporal fue desarrollado por Adolphe J. Quelet y, actualmente, es uno de los índices más utilizados en adultos, ya que da el peso relativo para la estatura y lo relaciona con la talla del individuo. Los rangos del IMC para calcular el estado nutricional de las personas en Kg/m^2 son los siguientes: peso

insuficiente menor a 18.5, peso adecuado en un rango de 18.5 a 24.9, sobrepeso de 25 a 39.9, obesidad 1 de 30.0 a 34.9, obesidad 2, de 35 a 39.9 y obesidad 3 arriba de 40.0 (Hua, K. y Suverza, A., 2010).

También está la evaluación bioquímica que consiste en la determinación de los niveles plasmáticos de los nutrientes y las funciones metabólicas o corporales en las que participan. En los adultos es importante valorar indicadores como albúmina, transferrina, proteínas séricas y proteína transportadora de retinol (Hua, K. y Suverza, A. 2010).

La evaluación clínica consta de los antecedentes heredofamiliares, los personales y la observación de signos y síntomas de la persona (Hua, K. y Suverza, A., 2010).

Por último, la evaluación dietética según, Hua y Suverza, permite determinar el consumo de los alimentos y los nutrientes, ya que es importante para realizar un criterio sobre el estado nutricional. La ingesta de alimentos puede variar, esto dependerá de factores culturales, religiosos, factores socioeconómicos y la presencia de enfermedades. Los métodos para determinar el consumo son el recordatorio de veinticuatro horas, frecuencia de consumo y registro de consumo.

2.11 Sobrepeso y obesidad en las empresas

La proliferación de dietas poco saludables y con exceso de calorías, el escaso ejercicio y los estilos de vida sedentarios provocan que sea cada vez más común tener un peso muy superior a lo considerado saludable.

En las últimas décadas la obesidad ha crecido tanto como para convertirse en una epidemia a nivel mundial. La obesidad está asociada a un mayor riesgo de

padecer enfermedades severas y crónicas como la hipertensión arterial, diabetes Mellitus tipo II, hipercolesterolemia, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, asma y artritis entre otras. Debido al crecimiento de la obesidad, paralelamente, ha habido un crecimiento de estas enfermedades asociadas, lo que produce en la actualidad un aumento en el ausentismo laboral de los trabajadores que la padecen (Arena *et al*., 2012).

Es importante destacar que se debe enfatizar en los beneficios de un peso saludable, ya sea mediante tratamientos dietéticos-farmacológicos, ejercicio físico o tratamientos quirúrgicos; estas iniciativas exitosas en el control del peso reducen la discapacidad laboral a corto plazo, mejoran la salud y la productividad del trabajador (Arena *et al*., 2012) Algunas de las ventajas de establecer programas de nutrición en las empresas y establecer un ambiente saludable que cuente con empleados motivados y sanos están: menos bajas por enfermedad, más productividad y una mejor imagen corporativa.

2.12 Enfermedades crónicas no transmisibles

Según el Ministerio de Salud en el Análisis de situación salud de Costa Rica, publicado en marzo de 2014, explica las enfermedades crónicas no transmisibles que más muertes producen a nivel mundial, son las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las pulmonares crónicas y que Costa Rica no escapa a esta realidad mundial (Ministerio de Salud, 2014).

En este análisis también se comenta que, en la encuesta de factores de riesgo cardiovascular de 2010, de la CCSS (Caja costarricense de seguro social), en

mayores de 20 años, se encontró una prevalencia de 31,5% de hipertensión diagnosticada y 6,3% de no diagnosticada, a lo que sumado dio una prevalencia nacional de 37,8%, y esto implica que de cada diez personas, tres o cuatro son hipertensos.

A su vez, la encuesta menciona que las personas con cifras elevadas de colesterol total en la sangre (arriba de 200mg/dl), son el 42% de la población, lo cual implica que cuatro de cada diez costarricenses mayores de veinte años presentan altos valores de colesterol.

Según la encuesta de riesgo cardiovascular, realizada en el país en el 2010 a personas mayores de veinte años, la prevalencia de la diabetes era de 10,8%, y es la cuarta causa de muerte entre las enfermedades no transmisibles, de hecho, del total de muertes de la enfermedad, el 40% ocurren antes de los setenta años y es la principal causa de consulta dentro del grupo de enfermedades endocrinas y metabólicas.

Aparte se sabe que el impacto de la diabetes en mayor, pues es un factor de riesgo para enfermedad coronaria, aumenta el riesgo de accidente cardiovascular, enfermedades renales crónicas, cáncer y otros ciento veintiún padecimientos según la vigilancia en salud del Ministerio de Salud de la CCSS.

CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1 Actividad 1. Evaluación de las áreas, según la guía del Ministerio de Salud del área de producción de planta principal de Comedores Industriales del Norte S. A.

Objetivo: Observar las áreas de producción de alimentos de la empresa para la verificación del cumplimiento de la guía del Ministerio de Salud n.° 24 y 25

Tabla n.°1

Aplicación de la guía del Ministerio de Salud sobre las áreas del servicio de alimentos en la planta principal de producción.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Aplicación de la guía n.° 24 y 25 del Ministerio de Salud sobre las áreas.	Estudiante de nutrición.	• Guías n.° 24 y 25 del Ministerio de Salud, de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público. • Tabla dura para cargar las hojas	Se aplica la guía del Ministerio de Salud (ver anexo 1) en las distintas áreas del servicio de alimentos, donde se evalúa el funcionamiento de cada área mediante un puntaje de 1 al 5, donde 1 es cumplimiento nulo y 5 es cumplimiento excelente. Se evalúa el control del agua, la limpieza y la desinfección, el equipo y los utensilios, las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones, la formación y el control de manipuladores, el mantenimiento, el control de plagas, el	1. Buen control del agua, siempre cuenta con agua potable que se examina diariamente. Además, hay tanque por si se va el agua. 2. No cuenta con programa escrito de limpieza y desinfección 3. Equipos y utensilios son de fácil limpieza y desinfección y se limpian continuamente. 4. Existen hojas de seguridad y fichas técnicas, pero no hay información sobre dilución y la nutricionista capacita para su adecuado uso. 5. Hay limpieza profunda una vez al mes de instalaciones, cámaras y equipo. 6. Existe lava manos adecuado y capacitación sobre adecuada limpieza y desinfección.

	dentro de la cocina. • Lapicero.	almacenamiento de alimentos y el control de desechos.	7. En las pilas se encuentran los productos de limpieza y desinfección listos para usar para frutas, vegetales, ollas, utensilios, entre otros. 8. Las condiciones físico-químicas y sanitarias de las instalaciones muestran erróneamente productos de limpieza dentro del almacén en seco. 9. Los pisos son de fácil limpieza; las paredes, fáciles de lavar, blancas y con ángulos cóncavos. 10. Todos los manipuladores cuentan con carne de higiene y manipulación de alimentos e indumentaria adecuada. 11. La empresa tiene buen control de plagas con la empresa FUMITEC S. A. 12. El almacenamiento frío y congelación presentan temperaturas adecuadas. 13. Se cuenta con un área exclusiva para el recibimiento de materia prima y el adecuado flujo de trabajo hasta su almacenamiento. 14. El resultado de la guía del ministerio fue de 81%, lo cual representa que la empresa se encuentra en buenas condiciones.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

La encuesta se realizó con base en la información de la página del Ministerio de Salud de Costa Rica: www.ministeriodesalud.go.cr (ver anexo 1), pues se asume como la ideal para el buen funcionamiento de todos los servicios de alimentos del país.

La metodología de la actividad, fue la observación de las áreas con las guías impresas durante dos días. Se utilizó una escala de clasificación que fue de 1 a 5, donde: 1= cumplimiento nulo, 2= cumplimiento regular, 3= cumplimiento bueno, 4= cumplimiento muy bueno, 5= cumplimiento excelente.

El total de puntos fue de 475 y del resultado, del valor que se obtiene se saca un porcentaje por sobre el total de los puntos. Si el resultado es de 69%: se consideran condiciones inaceptables. Del 70% al 80%: se consideran condiciones deficientes, donde hay medidas sanitarias a tomar y de 81% a 100%: se consideran buenas condiciones, pero se deben de aplicar medidas correctivas.

El resultado de puntos obtenidos fue de 385, lo que significa un 81% de los puntos, por consiguiente, esto indica que la evaluación de la empresa es considerada en buenas condiciones.

La empresa cuenta con abastecimiento de agua potable siempre, además cuenta con un tanque de agua potable adecuado, en caso que se vaya el agua, el cual lavan y desinfectan cada cuatro meses; pero no cuenta con procedimiento escrito para su higiene. El análisis de potabilidad del agua, se realiza todos los días con ayuda del *Cheker* (aparato de medida) (ver anexo 10). También se realiza el análisis

de la lejía para desinfectar, encontrado en las pilas, con la ayuda de *Insta-Test Analytic* (ver anexo 11). Cuando se va el agua, la empresa solicita una cisterna de agua potable certificado en Trasagua, pero se le da una recarga constante al tanque de cuatro mil galones hasta que regrese el agua potable distribuida por A y A (Acueductos y alcantarillados).

Ahora bien, no cuentan con un programa escrito que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos y las instalaciones, ya que la nutricionista o encargada de calidad, pues en las hojas de seguridad y fichas técnicas (ver anexos 7 y 8) están los procedimientos para desinfectar y cada colaborador sabe el procedimiento de limpieza de diario.

Se cuenta con una lista y hojas de seguridad y fichas técnicas para cada producto de limpieza, pero no tienen un manual de resumen para el manejo de estos productos, la nutricionista, encargada de calidad, capacita a los empleados para su buen funcionamiento y dentro de la cocina se encuentra en una pizarra, la información de estos (ver anexo 12).

La limpieza profunda de las instalaciones: para techos, paredes, cámaras de congelación y refrigeración se realiza un sábado cada mes

Existe un espacio para la limpieza y la desinfección de manos, para los manipuladores, con abridor de pie para menos contaminación de estas y en teoría, si se cuenta con una hoja de control para que cada colaborador se apunte al lavar sus manos, pero la hoja no está puesta todos los días. Aunque si se cuenta con

mucha información sobre los controles de limpieza y desinfección dentro de la cocina y en los baños (ver anexo 13).

Para lo que es la limpieza y desinfección de frutas y vegetales, así como utensilios, ollas y demás, en las pilas de lavado están puestos los productos de desinfección con su correcta dilución de agua (ver anexo 14).

Las condiciones físico químicas y sanitarias de las instalaciones (ver anexo 15), los químicos, como productos de limpieza y desinfección si se encuentran adentro del área de almacenamiento en seco (ver anexo 16) y se trató de que esto cambiara, pero no fue posible, la respuesta dada fue que no existe otro almacenamiento aparte y de fácil acceso.

Los pisos son de fácil limpieza y desinfección, el piso si posee fisuras, pero en las áreas de congelación y refrigeración, no en el área de producción, si se mantienen limpios, libres de grasas y acumulaciones de agua. Las paredes son fáciles de lavar y desinfectar de color blanco y sin grietas, los ángulos con cóncavos para evitar acumulación de suciedad. El cielo raso es sólido, liso, los fluorescentes o iluminación artificial, no cuenta con red de seguridad, si se quiebra el bombillo, este caería sobre la comida.

En la formación y el control de manipuladores, todos los empleados tienen el carné de manipulación de alimentos y se capacita e induce en cuanto a limpieza y manipulación de alimentos, los empleados cuentan con indumentaria adecuada (ver anexo 17): gorro o cofia, uniforme, que cambia de color según el día (ver anexo 18); además, los zapatos que utilizan por reglamentación son todos iguales, son de

punta de metal y antideslizantes, para disminuir peligros en el área de producción, también se colocan cubre bocas y guantes.

Siempre el manipulador sabe que si tiene síntomas o alguna enfermedad que pueda contaminar los alimentos, debe informarlo al encargado. En este caso el procedimiento por seguir es valorar de inmediato antes de laborar, por la encargada de cocina, luego se consulta con la encargada de calidad, la nutricionista de la empresa, y se pide al colaborador acudir a un centro médico.

El comedor de los colaboradores es un área muy reducida (ver anexo 19), cuenta con dos mesas y seis sillas para todo el personal de la empresa en planta principal, por tanto, siempre está ocupado y es difícil escoger escoger el horario de comida. El piso luce en mal estado, pero siempre se encuentra limpio, ordenado y en constante limpieza. Esta área está dentro del área de producción, es por esto que en los diferentes tiempos de comida todos los administrativos al entrar a comer tienen que usar cofia.

El control de plagas de la empresa realizado por FUMITEC S. A. (ver anexo 20) es preventivo, por medio de consejos sobre prevención, como dar limpieza profunda de instalaciones y equipos, control de desechos y barreras físicas, así como también el control correctivo, que se maneja con controles químicos para el control de insectos, roedores y microorganismos.

Por parte de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A., la encargada de calidad, la nutricionista, sí cuenta con un cronograma de fumigación, esta se realiza dos veces al mes en planta principal (ver anexo 21).

En el almacenamiento frío, los alimentos se encuentran acomodados según la temperatura que les corresponde, si son alimentos ubicados en la cámara de refrigeración se encuentran a una temperatura menor o igual a 5 C° todos rotulados, y si son alimentos provenientes de la cámara de congelación, se encuentran en una temperatura entre -12 a -18 C° (ver anexo 22).

También existe un área de almacenamiento en seco (ver anexo 23) donde hay personal capacitado por la nutricionista sobre los requisitos por considerar para la recepción de la materia prima. Esta área presenta una zona dedicada solo para recibir los productos (ver anexo 24), Para lo que es el recibo de mercadería; en primer lugar, se revisa contra el pedido, con la factura y lo que se pidió de la empresa; en segundo lugar, al bajar la mercadería, esta se revisa para ver si viene bien, ya sea en textura, aroma y presentación; en tercer lugar, se lleva al área de almacén para pesarla y revisar que el pedido este bien; en cuarto lugar, se almacena utilizando PEPS (primero en entrar primero en salir) y en quinto lugar, os empleados revisan las fechas de vencimiento y la temperatura de los alimentos (ver anexo 25), así como también verifican que el transporte de los alimentos sea el correcto.

Los proveedores de la empresa son aproximadamente, de quince a veinte, estos proveedores no tienen una hora fija para la entrega del producto, solo debe ser de 5 a.m. a 11 a.m. y de 2 p.m. a 4 p.m.

3.2 Actividad 2. Evaluación de las áreas, según la guía del Ministerio de Salud del área de servicio en Citibank de Comedores Industriales del Norte S. A.

Objetivo: Observar las áreas del servicio de alimentos de la empresa para la verificación del cumplimiento de la guía del Ministerio de Salud n.° 24 y 25

Tabla n.° 2

Aplicación de la guía del Ministerio de Salud sobre las áreas del servicio de alimentos en Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Aplicación de la guía n.° 24 y 25 del Ministerio de Salud sobre las áreas.	Estudiante de nutrición.	• Guías n.° 24 y 25. • Tabla dura para cargar las hojas dentro de la cocina. • Lapicero.	Se aplica la guía del Ministerio de Salud (ver Anexo 1) en las distintas áreas del servicio de alimentos, donde se evalúa el funcionamiento de cada una mediante un puntaje de 1 al 5, donde 1 es cumplimiento nulo y 5 cumplimiento excelente. Se evalúa el control del agua, la limpieza y la desinfección, el equipo, los utensilios, las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones, la formación y el control de manipuladores, el mantenimiento, control de plagas, el almacenamiento de	1. El control de agua, tiene control de potabilidad cada tres meses, no cuenta con protocolo si se va el agua, ni tanque de abastecimiento. 2. No hay programas de limpieza ni desinfección y cada colaborador es responsable de la limpieza de su área de trabajo, el banco no ha dejado el ingreso de productos de limpieza y desinfección, solo se trabaja con cloro. 3. Se utiliza cloro Sanuril 3,5% con especificaciones de ppm para su adecuado uso. 4. Los utensilios y los equipos son resistentes a la corrosidad y son de acero inoxidable. Se utiliza tabla blanca y verde, pero se debe incluir la café para manejo de embutidos.

	alimentos y el control de desechos.	5. El fregadero está en buen estado, limpio y ordenado 6. Los alrededores y edificación en buen estado. 7. Pisos fáciles de limpiar y desinfecta y antideslizantes. 8. Paredes fáciles de lavar y blancas. Cielo raso de construcción sólida. 9. Protección contra plagas con puertas de ingreso del edificio al comedor de aire. 10. Todos los colaboradores poseen carne de manipulación de alimentos e indumentaria adecuada, como zapatos antideslizantes, uso de cofia, guantes y gafete de identificación. 11. Los proveedores se atienden de 6 a.m. a 10 a.m. Hay una persona encargada de almacén. No hay entrada exclusiva y hay una adecuada cadena de frío y de almacenamiento. 12. Hay control de desechos y reciclaje con tres basureros, el primero para plástico y tetrabrik, el segundo para desechos comunes y el tercero para desechos orgánicos.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Se trabajó en dos áreas diferentes, en la planta principal para evaluaciones de producción y en Citibank para evaluaciones de servicio. La encuesta se realizó con base en la información de la página del Ministerio de Salud de Costa Rica:

www.ministeriodesalud.go.cr (ver anexo 1), pues se asume como ideal para el buen funcionamiento de todos los servicios de alimentos del país.

La metodología de la actividad, fue la observación de las áreas con las guías impresas durante uno día. Se utilizó una escala de clasificación que fue de 1 a 5, donde: 1= cumplimiento nulo, 2= cumplimiento regular, 3= cumplimiento bueno, 4= cumplimiento muy bueno, 5= cumplimiento excelente.

El total de puntos fue de 475 y del resultado, del valor que se obtiene se saca un porcentaje por sobre el total de los puntos. Si el resultado es de 69%: se consideran condiciones inaceptables. Del 70% al 80%: se consideran condiciones deficientes, donde hay medidas sanitarias a tomar. De 81% a 100%: se consideran buenas condiciones, pero se deben de aplicar medidas correctivas.

El resultado de puntos obtenidos fue de 446, lo que significa un 94% de los puntos, por consiguiente, la evaluación de la empresa es considerada en buenas condiciones.

De acuerdo al control del agua, se realiza la prueba de potabilidad cada tres meses y no cuenta con protocolos si se va el agua, ni tanque de abastecimiento para esta.

La empresa, no cuentan con programas escritos sobre limpieza y desinfección, aparte en el servicio, no han dejado el ingreso de ningún producto de limpieza y desinfección por parte de la empresa Citibank, por esto tienen que trabajar solo con cloro, para el preliminado de frutas y lechuga. La limpieza y desinfección de bandejas y superficies, se realiza con cloro Sanuril 3.5% y la nutricionista especifica las cantidades de ppm para su utilización (ver anexo 30). Cada colaborador es

responsable de la limpieza de su área de trabajo. Existe un espacio específico para lavado de manos, pero este no cuenta con abridor de pie para el agua.

Los utensilios y los equipos, son resistentes a la corrosión, de acero inoxidable, se utiliza la tabla blanca y la verde y se debería de agregar la tabla café, ya que se emplata jamón para lo que es el desayuno.

Las paredes son fáciles de lavar y de color blanco, el cielo raso es de construcción sólida, con protección contra plagas, ya que las puertas al entrar al comedor tienen puerta de aire, esto impide el paso de plagas como moscas e insectos voladores. La totalidad de los colaboradores posee carné de manipulación de alimentos, así como los encargados o jefes del área de servicio. La indumentaria es diferente al área de producción, ya que solo se está sirviendo.

Conforme con los proveedores solo se atienden de 6 a.m. a 10 a.m., pues el servicio es constante en el comedor, hay una encargada de almacén que realiza el recibimiento de los productos. El almacén se encuentra a la par de la entrada al edificio de Citi y no existe una entrada exclusiva, por consiguiente, los productos pasan por la entrada principal para entrar. Todos los productos tienen una adecuada cadena de frío y almacenamiento, siempre se revisa el producto cuando entra, con respecto a la calidad y la inocuidad.

Hay control de lo que son los desechos, el área de lavado de vajilla, tiene una entrada donde los colaboradores que consumen del servicio de Comedores Industriales dejan su bandeja para que los platos y demás desechos puedan ser reciclados o lavados (ver anexo 27).

3.3 Actividad 3. Encuesta de preferencias de los comensales, con el menú actual en el comedor de Citibank

Objetivo: Clasificar los principales platillos que más gustan en el menú actual.

Tabla n.°3

Encuesta de preferencias de los comensales con el menú actual en el comedor de Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Encuesta de preferencias de los comensales con el menú actual en el comedor de Citibank.	Cien participantes de la muestra, pero durante los primeros días, no muchas personas quisieron realizar la encuesta.	• Hojas de las encuestas individuales para cada persona. • Lápices y lapiceros.	Se realizó por diez días, una encuesta de preferencias del menú actual, de acuerdo con los platillos que ofrece diariamente Comedores Industriales del Norte S. A.	1. El consumo de arroz blanco, se mantiene en porcentajes arriba de 46%, en excepciones donde en las opciones de proteico hay arroz o algún tipo de pasta. Para el arroz integral se manejan cifras muy bajas de consumo, pues no sobrepasa el 22% y hay días en los que no se consume en su totalidad. 2. El consumo de frijoles, siempre se mantiene alto y constate en el rango de consumo, va desde los 42% al 62% de elección en el consumidor. 3. El plátano maduro, es una opción con la que se cuenta en el desayuno y en el almuerzo, y siempre en la misma preparación, es por eso que sus cifras bajan en el consumo del almuerzo, pero al igual que los frijoles, su consumo es constante y sus rangos van

de un 32% a 43% del consumo.

4. El consumo de proteicos, se analizó de acuerdo con los dados cada día; además, de la opción vegetariana, se cuenta con dos proteicos y una opción vegetariana.
5. Los proteicos se consumieron en promedio en el siguiente orden; el pollo con 64%, el pescado con 45%, la res con 37%, el cerdo, con 30% y la opción vegetariana solo con un 4%.
6. Las opciones de arroz y lasaña tuvieron buena aceptabilidad, 40% y 41% arriba de la otra opción de proteico del menú.
7. El consumo de las guarniciones es muy bajo, no pasa del 29%. La guarnición harinosa un 15% y la vegetal un 18%. El consumo de guarniciones aumento cuando hubo tubérculos como papa y yuca en los días tres, seis y siete y vegetales al curry el día tres.
8. El consumo de ensalada siempre es elevado, con un promedio de consumo del 73%.
9. En el consumo de bebidas, siempre hay dos opciones dentro de la línea de bufé, una de pulpa de fruta y la otra de té frío; además existe la posibilidad de que el consumidor compre por aparte su bebida, ya que cuenta con amplias

	opciones: refrescos azucarados comerciales, refrescos gaseosos, agua, refrescos light, entre otros. 10. El consumo de bebidas fue similar, el promedio de consumo más alto el de las pulpas, con un 42%; le sigue el té frío con un 34% de promedio y, por último, otras bebidas con un 23%.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para empezar a realizar las encuestas se calculó la muestra, en el servicio tipo bufé del comedor de Citibank, donde consumen alrededor de cuatrocientos comensales y con la siguiente fórmula para calcular la muestra: $n= Z^2NPQ / d^2(N-1)+Z^2PQ$, o $n= ((1.96)^2 * 400 * 0.5 * 0.5) / ((0.1)^2 * (400-1)) + ((1.96)^2 * 0.5 * 0.5)$; donde N= es la población de cuatrocientos comensales; Z es el nivel de confianza, con 1,96; P= es la probabilidad de éxito y se utilizó 0,5; Q= que es probabilidad de fracaso, se utilizó 0,5 y d= que es el error admisible, en el cual se utilizó 0,1. El resultado que dio la fórmula de la muestra fue 100,25; por lo tanto se tomaron cien personas para definir la muestra.

La encuesta se aplicó por diez días (ver anexo 31), lo que fue el instrumento para realizar las encuestas cambio de los primeros tres días, a los otros siete, ya que, al tercer día, los comensales se mostraban molestos, si se les pedía llenar la encuesta (ver anexo 2). La encuesta aplicó solo por diez días, ya que como se verá a continuación por tres días, los comensales decidieron ser parte de las encuestas, y

los siguientes siete días en donde se realizó la encuesta por observación, muchos de los comensales se mostraron molestos al ver que yo tomaba nota de los alimentos que llevaban para comer.

El primer día se realiza la encuesta ideal (ver día 1, anexo 2), en la cual se pide a los comensales citar su opción de almuerzo del día, así como la bebida y se coloca una tabla en la cual se pide marcar con una X la clasificación del almuerzo, con respecto al aroma, sabor, apariencia, temperatura y tamaño, en una clasificación de excelente, bueno, malo o deficiente y además una casilla de observaciones por si se quieren poner sugerencias o críticas del menú, en esta encuesta participaron solo treinta y seis personas.

De los resultados del primer día (ver figura 1, anexo 32), se puede examinar que el 58% (veintiún comensales) prefirieron arroz blanco en vez de arroz integral, el cual fue consumido por el 17% (seis comensales). El consumo de frijoles fue del 50% (dieciocho comensales) y el plátano maduro de un 39% (catorce comensales); en la opción de los proteicos, el mayor consumo fue para el pescado con un 53% (19 comensales), sobre el cerdo con un 47% (diecisiete comensales).

Las guarniciones harinosa y vegetal (picadillo de plátano verde y lonjas de chayote a la crema liviana) fueron poco consumidas con un 8% y 19% (tres y siete comensales) respectivamente. La ensalada fue consumida por la mayoría con un 83% (treinta comensales).

En cuanto a las bebidas, la preferida fue la pulpa de cas con un 47% (diecisiete comensales), en vez del té frío con un 31% (once comensales); ahora bien, en el

comedor existe la opción de comprar otros tipos de bebidas como refrescos gaseosos y bebidas azucaradas, este consumo fue de un 22% (ocho comensales), de preferencia de una bebida distinta a la que se maneja en la línea de bufé; entre las más consumidas destacaban: Coca Cola, agua y bebidas azucaradas (tropicales de té frío, manzana verde, entre otros).

Los resultados del análisis sensorial (ver figura 2, anexo 32), sobre el aroma, el sabor, la apariencia, la temperatura y el tamaño los resultados fueron los siguientes: para el aroma un 92% (treinta y tres comensales) dijo que era bueno; el 6% (dos comensales), excelente y solo un 3% (un comensal) malo.

En relación al sabor, un 89% (treinta y dos comensales) dijo que era bueno y un 11% (cuatro comensales) malo. En la apariencia un 72% (veintiséis comensales) la clasificó como buena; un 17%(seis comensales) excelente; un 8% (tres comensales) mala y un 3% (un comensal) deficiente. Lo que fue la temperatura, un 45% (dieciséis comensales) dijo que era mala; un 38% (catorce comensales) difiere diciendo que es buena, un 11% (cuatro comensales) la cataloga de excelente y el 6% (dos comensales) dice que es deficiente.

Dentro de las críticas y las observaciones dadas por los comensales están el adquirir opciones *light* o sin azúcar para los refrescos, que las porciones son muy pequeñas, la temperatura de los alimentos al llegar a la mesa se puede mejorar, ya que sienten que están fríos; también al momento de servir los alimentos, los colaboradores los sirven todos revueltos o encima de otros y no apetece a los comensales, que hay pocas opciones de escogencia en el menú y el que las bandejas huelan mal.

El segundo día se cambia el formato inicial (ver día 2, anexo 2), ya que el primero era poner por escrito las opciones de almuerzo, en este día se escoge colocar en casillas las opciones del almuerzo y que cada comensal marque con una x las opciones que eligió. Además, se coloca la casilla de clasificación sensorial, con respecto al aroma, el sabor, la apariencia, la temperatura y el tamaño; también la casilla de observaciones o criticas del menú. En esta encuesta participaron ochenta y ocho comensales.

En los resultados del segundo día, (ver figura 3, anexo 32), un 58% (cincuenta y un comensales) prefirió el arroz blanco, al arroz integral con un 14% (doce comensales). El consumo de frijoles fue de un 52% (cuarenta y seis) comensales) y el del plátano un 41% (treinta y seis comensales). En la opción de proteicos se consumió más el pollo con un 68% (sesenta comensales); la carne con un 25% (veintidós comensales), y la opción vegetariana con un 5% (cuatro comensales).

Este día también hay poca escogencia de guarnición harinosa, los chips de tortilla y vegetal (zanahoria y chayote al vapor), con un consumo del 11% y el 12% (doce y diecinueve comensales), respectivamente. La ensalada campestre fue consumida por un de 74% (sesenta y cinco comensales) de la población.

En las bebidas, predominó la pulpa de piña con un 55% (cuarenta y ocho comensales), sobre el té frío con un 25% (veintidós comensales) y un 20% (dieciocho comensales) escogió otra bebida fuera de la línea del bufé. Dentro de las opciones de escogencia de las otras bebidas están Coca Cola, agua y bebidas azucaradas (tropicales de té frío, manzana verde, entre otros).

Los resultados del análisis sensorial (ver figura 4, anexo 32) con respecto al aroma, el sabor, la apariencia, la temperatura y el tamaño los resultados fueron los siguientes: para el aroma 76%, (sesenta y siete comensales) dijo que era bueno; el 18%, (dieciséis) excelente; un 5%, (cuatro comensales) malo y un 1%, (un comensal) deficiente.

Para el sabor un 11% (diez comensales) dijo que era excelente; un 79%, (setenta comensales) bueno y un 9% (ocho comensales) malo. En apariencia 17% dijo que era excelente (quince comensales); un 67%, (cincuenta y nueve comensales) bueno; un 14%, (trece comensales) malo; un 1%, (un comensal) deficiente. En temperatura un 14%, (doce comensales) dijo que era excelente; un 42%, (37 comensales) bueno; un 40%, (treinta y seis comensales) malo y un 3%, (3 comensales) deficiente.

En tamaño un 15% (trece comensales) dijo que era excelente; un 66%, (cincuenta y ocho comensales) bueno; un 7%, (seis comensales) malo y 13%, (once comensales) deficiente.

Dentro de las críticas y las observaciones, dice que se debe mejorar el aspecto de la comida, aumentar el sabor del arroz y los frijoles, algunos argumentan que se debe aumentar el tamaño de las porciones y otros que las porciones son muy grandes, aumentar el número de opciones en el menú, cambiar las pulpas a bebidas naturales o *light*, arreglar el mal olor de las bandejas, mejorar la temperatura de los alimentos.

En el tercer día, lo que fue el instrumento de la encuesta, se llevó al igual que en el día dos, pero como la mayoría de los comensales no querían realizar la encuesta, se les dijo que solo llenarán la primera parte, que fue la selección de casillas, marcando con una x la opción que escogieron para el almuerzo (ver día 3, anexo 2). En esta encuesta participaron ochenta comensales.

En los resultados del tercer día (ver figura 5, anexo 32), la mayoría de los comensales prefirió arroz blanco con un 64% (cincuenta y un) y ninguno escogió el arroz integral. Un 49% (treinta y nueve comensales) escogió consumir frijoles y un 43% (treinta y cuatro comensales) plátano maduro.

En la opción de los proteicos, fue más consumido el plato de res, con un 60% (cuarenta y ocho personas) y el cerdo un 38% (treinta personas), las guarniciones siguen siendo poco consumidas, siendo la harinosa de papas a las hierbas fue consumida por un 29% (veintitrés personas) de la población de la muestra y los vegetales al curry por un 25% (veinte personas). El consumo de la ensalada verde fue de un 88% (setenta personas).

En la opción de las bebidas, prefirieron la pulpa de guayaba un 30% (veinticuatro personas), el té frío un 40% (treinta y dos personas) y otra bebida, fuera de las opciones de la línea de bufé un 30% (veinticuatro personas).

En el cuarto día, se tuvo que cambiar de estrategia, ya que ningún comensal iba a querer llenar la encuesta y todavía quedaban otras diferentes por realizar y se quería que también contribuyeran. Entonces se eligió no seguir distribuyéndolas a los comensales y en vez, colocarse atrás de las cajas de pago y con las mismas

casillas de marcar con x, marcar las opciones de almuerzo que llevaban el número de comensales de la muestra en su totalidad, que fue de cien y se siguió la estrategia hasta el día diez (ver día 4, anexo 2).

En los resultados del cuarto día (ver figura 6, anexo 32), se prefirió el arroz blanco sobre el integral con porcentajes de 46% y 10%, respectivamente. Los frijoles se consumieron un 45% y el plátano maduro un 40%.

Entre los dos proteicos fue más consumido con un 60% el pescado empanizado y el pastel de papa con carne de res, con un 38%. La opción vegetariana fue escogida por el 2%.

La consistencia en el bajo consumo de las guarniciones es constante, pues el guiso de ayote se consumió un 8% y el escabeche un 21%. La ensalada siempre mantiene un consumo alto del 91%.

En las opciones de bebidas, la de guanábana fue la preferida, con un 51%, el té frío un 37% y la opción de otras bebidas, fuera de la línea de bufé, un 12%.

En los resultados del quinto día (ver figura 7, anexo 32), se puede observar, que hubo bajo consumo de arroz blanco con un 36% y de arroz integral, con un 21%, ya que, dentro de las opciones de proteicos se encuentra el arroz mixto. El consumo de frijoles fue de 62% y el del plátano maduro de un 37%.

La opción de proteicos preferida fue el arroz mixto con un 65% y el pescado al horno con un 25%, probablemente, porque el día anterior también se ofreció dentro de los proteicos, pescado. La opción vegetariana se consumió un 8%.

Las guarniciones con poca demanda al igual que días anteriores, los chips de tortillas con un 4% y el picadillo de chayote y zanahoria con un 15%. La ensalada se consumió un 89%.

Dentro de las bebidas predominó el té frío con un 39%, seguido del arroz con piña en un 34% y otras bebidas fuera del menú de opciones de bufé, un 27%.

En los resultados del sexto día (ver figura 8, anexo 32), se observa que el 74% de los comensales, consumió arroz blanco y ninguno prefirió el arroz integral. Los frijoles tuvieron un consumo del 56% y el plátano maduro del 32%.

En las opciones de proteicos se prefirió el pollo con un 71%, en cambio los trozos de res con un 25%. La opción vegetariana no fue elegida.

En las guarniciones se eligió un 11% el zapallo con maíz dulce y las mini papas a las hierbas un 24%. La ensalada fue elegida por el 72% de los comensales de la muestra.

En las bebidas se consumió más el té frío con un 43%, la pulpa de piña un 34% y otras bebidas fuera del menú un 23%.

En los resultados del séptimo día (ver figura 9, anexo 32), el arroz blanco se consumió un 52%, el arroz integral un 22%, los frijoles un 50% y el plátano maduro un 32%.

Los proteicos estuvieron con porcentajes similares, teniendo el pollo un 49% de consumo, el pescado un 43%. Y la opción vegetariana fue escogida por un 4%.

Los porcentajes de consumo para las guarniciones fueron en su mayoría para la yuca con un 23% y solo un 13% para los vegetales al romero. La ensalada tuvo un consumo del 82%.

En las bebidas, la mayoría de los comensales consumió té frío con un 38% y la fresa con un 34%, el consumo de otras bebidas fuera del menú fue de un 28%.

En los resultados del octavo día (ver figura 10, anexo 32), disminuyo el consumo de arroz, probablemente, porque dentro de las opciones de los proteicos hay lasaña. El arroz se consumió un 38%, el arroz integral un 12%, los frijoles un 42% y el plátano maduro un 40%.

Las opciones de proteicos elegidos, según su preferencia, fueron las siguientes: la lasaña con un 68%, el bistec de cerdo un 27% y lo que fue la opción vegetariana solo fue elegida por el 1% de los comensales.

Las guarniciones harinosa crema de cebollino y vegetal zanahoria, chayote y vainica, fueron consumidas un 23% y 21%, respectivamente. Y el consumo de ensalada disminuyó en comparación con los otros días, a un 45%.

En las bebidas, el té frío se consumió un 40%, la de frutas un 41% y otras bebidas un 19%.

En los resultados del noveno día (ver figura 11, anexo 32), el arroz fue consumido por 46% de los comensales, el arroz integral un 9%, los frijoles 50% y el plátano maduro un 33%.

La pechuga de pollo fue la más consumida, por un 56%; las albóndigas en vino tinto un 38% y la opción vegetariana no fue elegida.

En las guarniciones el guiso de ayote fue consumido por 1% y el zapallo y zanahoria por un 23% de los comensales. La ensalada fue elegida por un 63%.

De las bebidas, el mango fue el más consumido por un 42%, el té frío con un 29% y en otras bebidas un 22%.

En los resultados del décimo día (ver figura 12, anexo 32), el arroz blanco se eligió por un 48% de los comensales, el arroz integral con un 22%, los frijoles con un 59% y el plátano maduro un 39%.

La pechuga de pollo fue la más consumida con un 77%, el pozol con cerdo solo por un 9% de los comensales lo eligieron y la opción vegetariana por un 12%.

Dentro de las opciones de bebidas, la guanábana se consumió más, con un 48%; seguida de la opción de otras bebidas con un 31% y, de último, el té frío con un 21%.

A continuación, se analizan detalles, sobre los alimentos ofrecidos en el menú, en la totalidad de la encuesta, es decir, en los diez días en que se realizó. Como se puede observar en la figura 13, anexo 32, el consumo de arroz blanco, siempre se mantiene en porcentajes arriba del 46%, en excepciones donde en las opciones de proteico hay arroz o algún tipo de pasta, como se nota en los días cinco y ocho de la realización de la encuesta. Para el arroz integral si se manejan cifras muy bajas de consumo, ya que no sobrepasa el 22% y hay días en los que no se consume en su totalidad.

El consumo de frijoles como se observa en la figura 14, anexo 32, siempre se mantiene alto y constate en el rango de consumo, va desde los 42% al 62% de elección en el consumidor.

El plátano maduro es una opción del desayuno y el almuerzo y siempre en la misma preparación, por esto sus cifras de consumo bajan en el almuerzo; pero siempre, al igual que los frijoles, su consumo es constante y sus rangos van de 32% a 43% del consumo (ver figura 14, anexo 32).

De acuerdo con los proteicos dados y su consumo fue que se realizó el análisis; además, de la opción vegetariana. Como se puede apreciar en la figura 15, anexo 32, todos los días se contaba con dos proteicos y opción vegetariana.

En los resultados, se promedió cada uno, en donde se suman todos los porcentajes de los resultado de los diez días de consumo y se divide en el número de días que se tuvo la opción de ese proteico, por ejemplo, para el cerdo, se sumaron los porcentajes donde hubo cerdo, los días uno, tres, ocho y diez de la encuesta, con los siguientes valores, 47%, 38%, 27% y 9%, la suma de estos valores da ciento veintiuno y se divide en el número de veces en el que aparece el proteico, es decir, cuatro y el resultado del promedio da 30%. Y así con todas las opciones, para analizar cuál de todos los proteicos tuvo mejor éxito en los comensales.

Partiendo de este análisis, el proteico más consumido fue el pollo con un promedio de 64%, le sigue el pescado con un 45%, luego la res con un 37%, el cerdo con un 30% y, por último, la opción vegetariana un 4%. Las opciones de arroz y lasaña solo aparecen una vez, y no se les saco promedio, pero el día que se tuvo la opción en

el menú, fue bien aceptada, teniendo un 40% y 41% arriba de la otra opción de proteico del menú.

En la figura 16 anexo 32, se evalúan los diferentes porcentajes de las guarniciones harinosa y vegetal; además, de la ensalada. Se puede analizar que el consumo de las guarniciones es muy bajo, no pasa del 29% y la harinosa tiene un promedio de 15%, mientras que la vegetal un 18%; el mayor consumo de guarniciones fue cuando hubo tubérculos como papa y yuca en los días tres, seis y siete y vegetales al curry el día tres. El consumo de ensalada siempre es elevado, con un promedio de consumo de 73%.

En la figura 17, anexo 32, se aprecia el análisis de las bebidas de pulpas, te frío y otras (refrescos azucarados y gaseosos, HiC, tropical de frutas, entre otras), fue similar, el promedio de consumo más alto el de las pulpas, con un 42%, luego el té frío con un 34% de promedio y otras bebidas con un 23%.

3.4 Actividad 4. Encuesta de preferencias de los comensales, para la creación de un nuevo menú, en el comedor de Citibank

Objetivo: Clasificar los principales platillos que más gustan para la creación de un nuevo menú.

Tabla n.°4

Encuesta de preferencias de los comensales para la creación de un menú nuevo, en el comedor de Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Encuesta de preferencias de los comensales para la creación de un nuevo menú, en el comedor de Citibank.	cien comensales del comedor de Citibank, los cuales consumen regularmente alimentos de la línea de bufé.	• Hojas de las encuestas individuales para cada persona. • Lápices y lapiceros.	Se realizó por dos días, la encuesta a cien comensales, los cuales, tenían que marcar el número de las opciones que se pedía por casilla en la encuesta.	1. Con respecto a la preferencia de arroz, 50% de las personas escogieron el arroz blanco; 47% escogieron arroz con algún tipo de vegetal y solo el 3% escogió el arroz integral, lo cual quiere decir que los dos arroces favoritos son el arroz blanco y el arroz con vegetales. 2. En relación con las leguminosas, las cinco preferidas fueron los garbanzos con 19%, las lentejas con 17%, los frijoles rojos con 16%, los cubases con 15%, y frijoles blancos con 13%. 3. También en la sección de leguminosas, se pregunta si les gustaría cambiar los frijoles por distintas leguminosas a lo cual el 83% de los comensales respondieron que sí y el 17% respondió que no, lo que implica que la mayoría quieren cambiar los frijoles por diferentes leguminosas.

4. Con el plátano maduro, las cinco preparaciones favoritas fueron con queso con el 20%, el pastel con frijol un 19%, luego hervido y en almíbar, comparten porcentaje con un 17% y con canela un 16%.
5. En la misma casilla, en la pregunta donde dice si al comensal le gustaría que hubiera una preparación diferente de plátano maduro todos los días, el 100% de los comensales dijeron que sí.
6. Las guarniciones harinosas preferidas, fueron preparaciones con camote un 19%, con papa un 18%, la yuca un 16%, preparaciones en crema un 15% y elote un 13%.
7. Las cinco preparaciones favoritas para guarnición vegetal, fueron el zuchinni con un 18%, la espinaca con un 17%, el palmito con un 16%, el brócoli con un 15% y la remolacha con un 13%.
8. La última casilla la de las bebidas, el 100% mencionó que le gustarían refrescos naturales que no fueran pulpas. Si la respuesta era positiva, debían marcar si les gustaría con azúcar, sin azúcar o con edulcorante, para lo que la respuesta fue de 68% con edulcorante, 28% sin azúcar y 4% con azúcar.
9. Y, por último, las cinco opciones favoritas de frutas fueron maracuyá un 19%, fresa un 17%, mango un 15%, guanábana un 12% y limón un 11%.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

La actividad consiste en una encuesta para averiguar preferencias de los comensales, para realizar una propuesta de nuevo menú, se realizó por dos días, consiste en que las personas marquen dentro de las casillas de alimentos, un número de opciones, para saber cuál es su preferencia (ver anexo 3). Y al igual como se definió en la actividad 3, la muestra es de cien comensales, que visitan la línea de bufé regularmente.

El instrumento tiene un total de cinco casillas, en la primera se escogen dos opciones de arroz de tres, ya que en la empresa se sirve arroz blanco e integral, pero como se evaluó en la actividad tres, el consumo de arroz integral no es alto, por tanto, podrían implementarse preparaciones diferentes de arroz.

En la segunda casilla se escogen cinco opciones de leguminosa y se pregunta si al comensal le gustaría cambiar los frijoles diarios por alguna otra leguminosa, en donde tenían que dar respuesta afirmativa o positiva. En la tercera casilla, también se escogen cinco opciones de plátano maduro, ya que la empresa solo lo frito y se les pregunta a los comensales si les gustaría en diferentes preparaciones diariamente.

En la cuarta y quinta casilla, se pide a escoger cinco opciones para diferentes preparaciones de guarnición harinosa y vegetal, ya que como se evaluó en la actividad tres, estas son poco consumidas y talvez si se cambian aumente su consumo.

La sexta casilla es sobre bebidas, acá se pregunta si les gustaría que hubiera refrescos naturales en la línea de menú tipo bufé de la empresa, porque las críticas eran que querían bebidas naturales o sin azúcar.

También se pregunta si la respuesta fue positiva, si le gustarían esas bebidas naturales, con azúcar, sin azúcar o con edulcorante y, en caso de que la primera fuera afirmativa, se colocan cinco opciones de frutas para escoger

Los resultados fueron los siguientes sobre la preferencia de arroz 50% de las personas escogieron el arroz blanco; 47%, escogieron arroz con algún tipo de vegetal y solo el 3%, escogió el arroz integral, lo que significa que los dos arroces favoritos son el arroz blanco y el arroz con vegetales (ver figura 18, anexo 33).

En cuanto a las leguminosas, en manera descendiente: los garbanzos con 19%, las lentejas con 17%, los frijoles rojos con 16%, los cubases con 15%, frijoles blancos con 13%, frijol tierno con 11%, las arvejas chinas con 8% y el frijol nacido con un 1% (ver figura 19, anexo 33).

También en la sección de leguminosas, se pregunta si les gustaría cambiar los frijoles por distintas leguminosas, a lo cual el 83% de los comensales, respondieron que sí y el 17% respondió que no; por consiguiente, la mayoría quieren que se cambien los frijoles por diferentes leguminosas (ver figura 20, anexo 33).

Con respecto al plátano maduro, las cinco preparaciones favoritas fueron con queso, un 20%; el pastel con frijol, 19%; hervido y en almíbar, comparten porcentaje, un 17% y con canela un 16%. Luego las preparaciones menos escogidas fueron en

puré con un 6% y tortas de plátano maduro y patacones, ambas con un 3% (ver figura 21, anexo 33).

En la misma casilla, en la pregunta donde dice si al comensal le gustaría que hubiera una preparación diferente de plátano maduro todos los días, el 100% de los comensales dijeron que sí (ver figura 22, anexo 33).

De la casilla cuatro, en donde se pregunta sobre la guarnición harinosa, las cinco guarniciones preferidas fueron las siguientes: con camote con un 19%; con papa un 18%; con yuca, un 16%; en crema, un 15% y elote, un 13%. Dentro de las menos escogidas se encuentran: el ayote, un 9%; las preparaciones en puré con un 6%; con plátano verde, un 5%, y preparaciones con guineo un 0% (ver figura 23, anexo 33).

En la próxima casilla, la número cinco, en donde se pregunta por guarnición vegetal, las cinco preparaciones favoritas se citan a continuación: el zuchinni, un 18%; la espinaca un 17%; el palmito un 16%; el brócoli, un 15% y la remolacha un 13%. Las opciones menos escogidas fueron las siguientes: las vainicas, un 9%; la zanahoria, un 6%; la coliflor, un 4%; el repollo, un 2%; la alfalfa, un 1%, y el ayote tierno, el chile dulce, cebolla y chayote, un 0% (ver figura 24, anexo 33).

La última casilla, la de las bebidas, el 100% mencionó que le gustarían refrescos naturales, no pulpas. Si la respuesta era positiva, debían marcar si las preferirían con azúcar, sin azúcar o con edulcorante, para lo que la respuesta fue de 68% con edulcorante, 28% sin azúcar y 4% con azúcar (ver figura 25, anexo 33).

Y, por último, las cinco opciones favoritas de frutas, en orden descendiente de preferencia porcentual, fueron las siguientes: maracuyá, un 19%; fresa, un 17%; mango, un 15%; guanábana, un 12%, y limón, un 11%. Las opciones menos escogidas, mora con un 9%; sandía, un 7%; piña, un 4%, y la papaya, naranja, tamarindo, chan y horchata, todas con un 1% (ver figura 26, anexo 33).

3.5 Actividad 5. Encuesta de control de desperdicios, en el comedor de Citibank

Objetivo: Observar los principales alimentos desechados y el porcentaje de desperdicio en el plato.

Tabla n.°5

Encuesta de control de desperdicios, en el comedor de Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Control de desechos en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.	Cien comensales.	• Hojas de la encuesta. • Tabla dura de refuerzo, para sostener las hojas. • Lapicero.	Se realiza una estimación visual, por tres días, en donde se miden los desperdicios del plato de los comensales, de acuerdo con los siguientes valores: 0%, 25%, 50%, 75% o 100%. También se visualizan, cuáles son los alimentos que más se desechan.	

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para empezar a realizar las encuestas se calculó la muestra, al igual que se realizó en la actividad tres. En el servicio tipo bufé del comedor de Citibank consumen

alrededor de cuatrocientos comensales y se utilizó la siguiente fórmula para calcular la muestra: $n= Z^2NPQ / d^2(N-1)+Z^2PQ$, o $n= ((1.96)^2 * 400 * 0.5 * 0.5) / ((0.1)^2 * (400-1)) + ((1.96)^2 * 0.5 * 0.5)$, donde, N= es la población que son cuatrocientos comensales; Z es el nivel de confianza, con 1,96; P= es la probabilidad de éxito, con 0,5; Q= que es probabilidad de fracaso, 0,5 y d= que es el error admisible, en el cual se utilizó 0,1. El resultado que dio la fórmula de la muestra fue 100,25 cien personas definieron la muestra.

En la actividad, me coloqué frente al área de desecho de bandejas para comensales, por tres días (ver anexo 34). En esta área ellos colocan sus bandejas y luego el personal del comedor clasifica los desperdicios en los diferentes basureros. Junto con las hojas de encuesta (ver anexo 35) y a la par del área de desechos, se fue marcando el porcentaje de desecho en los platos, de acuerdo con los siguientes valores: 0%, 25%, 50%, 75% o 100% de desecho, la referencia es el plato del comensal.

Esto para analizar si las porciones de los platos están siendo grandes o pequeñas y ver cuáles de los alimentos son más rechazados o con más desperdicios en el comedor.

Los resultados por día se muestran en valores porcentuales descendentes: Dentro de los resultados: el primer día (ver figura 27, anexo 36), la mayoría de los comensales, un 54% de ellos, no tuvieron ningún desperdicio; el 30%, un 25%; 15%, 50% y solo un 1% tuvo el 75% de desperdicio. Los principales alimentos que se desecharon este día fueron: las guarniciones, harinosa y vegetal; restos de proteicos y el arroz integral.

El segundo día (ver figura 28, anexo 36), la mayoría de comensales no dejaron desperdicios, por tanto, el porcentaje fue de un 63%; un 28% dejo un 25% de desperdicio; un 7%, desperdició el 50% de desperdicio y un 2% dejó un 75%. Los principales alimentos desechados fueron: frijoles, ensalada, parte de los proteicos y guarniciones vegetal y harinosa.

El tercer día (ver figura 29, anexo 36), el 55% de los comensales no desperdició alimentos en el plato, un 32%, dejó el 25%, un 8%, dejó el 50%, y un 5% obtuvo un 75% de desperdicio. Los alimentos desechados este día: frijoles, y guarniciones harinosa y vegetal.

Para tener una mejor visualización y análisis de lo que fueron los desperdicios, se realizó el promedio de los tres días (ver figura 30, anexo 36), donde se vio que el 57% de los comensales no realizó ningún desperdicio: el 30%, un 25% de su plato en desperdicio, un 10%, tuvo la mitad o 50% de su plato en desperdicio y un 3% tuvo un 75% de desperdicio. Lo cual quiere decir que la mayoría de los comensales no tienen desperdicios y están conformes con los alimentos brindados por el comedor. Dentro de la mayoría de desperdicios están las guarniciones, lo cual refuerza lo analizado la actividad tres, que son poco consumidas y poco aceptadas por los comensales.

3.6 Actividad 6. Análisis cualitativo según Agattta del menú actual

Objetivo: Determinar el análisis según Agattta de cada plato elegido en los tiempos de comida del desayuno y almuerzo en el comedor de Citibank.

Tabla n.°6

Análisis cualitativo del menú actual según Agattta

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Análisis cualitativo de cada plato elegido en los tiempos de desayuno y almuerzo.	Estudiante de nutrición.	• Hojas. • Lapiceros. • Fotografías del celular. • Tabla Agattta para valoraciones.	Se aplica una evaluación AGATTTA diaria, de cuatro semanas del menú, elegido para determinar aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño de la porción y armonía.	**1. Desayuno** • Aroma: el 95% de los platillos tuvieron un excelente aroma y 5%, uno bueno. • Gusto: 60% de los platillos tenía un excelente gusto; el 35% bueno y 5% malo. • Apariencia: el 70% tuvo una apariencia excelente y el 30%, buena. • Temperatura: el 70% fue excelente; el 25% buena y el 5%, mala. • Tamaño: el 70% fue excelente y el 30%, bueno. • Armonía, el 80% de los platillos fue excelente, el 15% fue buena y un 5%, malo. Ninguno de los puntos obtuvo clasificación de deficiente y en la mayoría de los rangos fue excelente. **2. Almuerzo** • Aroma: el 100% de los platos fue excelente. • Gusto: el 50% de los platillos fue excelente y el otro 50%, bueno.

	• Apariencia: el 85% de los platillos fue excelente y el 15%, bueno. • Temperatura: el 50% de los platillos fue excelente; el 45%, buena y el 5%, mala. • Tamaño: el 85% fue excelente y el 15% fue bueno. • Armonía: el 85% fue excelente, el 10%, buena y el 5%, mala.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para el análisis cualitativo del menú del servicio de alimentos de Citibank, se evaluaron los platillos servidos en los tiempos de desayuno y almuerzo de cuatro semanas o veinte días, se tomaron fotos de los platillos para una mejor apreciación.

Para el análisis cualitativo se utilizó Agattta un análisis sensorial de los alimentos, que evalúa: aroma, gusto, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía (ver anexo 37).

Para el aroma se consideró la composición de todo el plato servido, en el gusto lo principal fue el sabor de cada preparación en el plato. En apariencia, se evaluó el aspecto de las preparaciones; la textura, que el platillo fuera variado, con ingredientes bien cocidos y fáciles de digerir y que tengan un pesaje adecuado; la temperatura, consideró que, al estar el plato servido en la mesa, este llegara caliente al tacto.

El tamaño de la porción siempre es igual a la hora de servir las diferentes preparaciones, ya que es estandarizado y se sirve con porcionadoras (ver anexo 38). Y la armonía se toman aspectos generales del plato como colores, si los sabores van juntos y si las texturas combinan.

Los platos, ya sea desayuno o almuerzo son elegidos por el comensal (ver anexo 39), en el desayuno se pueden escoger dos opciones: el típico 1 y el típico 2, cada uno con un valor de 1400 o 1200 colones, respectivamente. En el típico 1 las opciones son gallo pinto, dos acompañamientos, pan y bebida. En el típico 2 las opciones son gallo pinto, un acompañamiento, pan y bebida.

Las opciones por escoger de almuerzo son tres: la primera, el CITI donde se pueden escoger cuatro acompañamientos, una proteína y bebida, por 2500 colones. La segunda, el tradicional, una proteína, dos acompañamientos y bebida, por 2300 colones y, la tercera, el regular, donde se puede escoger una proteína, arroz, frijoles, un acompañamiento y bebida por 2100 colones.

En los resultados de las observaciones y las anotaciones diarias de los platillos del desayuno, al gallo pinto le falta sabor muchos de los días, otros el sabor a ajo era muy notable, el jamón cuando es cocido a la plancha, trae mucha grasa aparte de su propia grasa. Muchas veces los alimentos fritos saben a aceite oxidado y guardan consigo mucha grasa.

La presentación del huevo, ya que es deshidratado, no es la mejor, ya que debería de verse como una preparación de huevo revuelto y viene como huevo compacto, en forma casi de budín.

En los resultados de las observaciones y las anotaciones de los platillos del almuerzo, hubo días donde los proteico estaban un poco duros. En lo que a mí respecta, las porciones de las preparaciones eran grandes, pero una de las quejas de los comensales descritas, previamente, en la actividad 3, fue que las porciones eran muy pequeñas, pero con cuatro preparaciones distintas, ya casi rebozaban el área del plato. La cantidad del aderezo en las ensaladas es muy grande, luego de consumirla, queda mucha cantidad de sobra en el plato.

El sabor de las bebidas es muy dulce algunos días y no había opción de bebidas sin azúcar. Luego, por las altas quejas de parte de los comensales y la práctica realizada se pudo llegar a la empresa y pusieron un contenedor de bebidas sin azúcar, pero endulzadas con edulcorante.

En la temperatura de los platillos del almuerzo, si es más notable la falta de esta durante muchos días. Lo que pasa con la temperatura de los platos del almuerzo, es que el servicio del desayuno termina a las 9:30 a.m., y el camión ingresa la comida del almuerzo a esa hora o a las 10 a.m., lo más tarde. Ya a las 10:30 a.m. esta puesta la línea de bufé del almuerzo, en donde miden la temperatura diariamente con una libreta de control de temperatura de la empresa (ver anexo 41) y se comprueba, con ayuda de un termómetro la temperatura de cada una de las preparaciones, de acuerdo con el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S, en el artículo 47, capítulo VI, donde se especifica la temperatura de los servicios de bufé, dice que, los alimentos deben conservarse en equipos o sistemas que permitan mantenerlos a temperatura mayor o igual a 60°C (ver anexo 9)

Ahora bien, en el comedor de Citibank, todas las preparaciones mantienen la temperatura indicada en el reglamento justo a la hora de ponerlos en la línea de bufé; pero como el servicio de almuerzo comienza a las 11:30 a.m., muchas de las preparaciones pierden temperatura, una de las propuestas de la práctica, hacia la empresa, fue que taparan las preparaciones hasta la hora del servicio, para ayudar a mantener la temperatura de los alimentos, ya que se exponen al frío del ambiente.

La respuesta fue que iban a buscar las tapas de los *saving-dish*, por que no sabían su ubicación, pero hasta la fecha cuando se concluyó la práctica, no se pusieron. Otra de las propuestas, fue que compraran calentadores para los dispensadores de los platos, pero la respuesta fue que este tipo de compra se sale del presupuesto para el comedor.

Dentro de los resultados encontrados para el desayuno (ver figura 31, anexo 40), con respecto al aroma, el 95% de los platillos obtuvo un excelente aroma y solo el 5% fue bueno. En el gusto, 60% de los platillos tenía un excelente gusto; un 35%, bueno y 5%, malo. En apariencia, un 70% tuvo una apariencia excelente y un 30%, buena. En la temperatura, un 70% fue excelente; un 25%, buena y un 5%, mala.

El tamaño fue excelente en un 70% y bueno un 30%. Y en armonía, un 80% de los platillos fue excelente; un 15%, buena y un 5%, mala. Ninguno de los puntos tuvo clasificación de deficiente y en la mayoría de los rangos fue excelente.

De acuerdo con el análisis del almuerzo (ver figura 32, anexo 40), el aroma de los platos fue excelente en un 100%, en gusto un 50% fue excelente y el otro 50%, bueno.

En apariencia un 85% de los platillos fue excelente y un 15%, bueno. En temperatura, un 50% de los platillos fue excelente; un 45%, buena, y un 5%, mala.

Con respecto al tamaño, un 85% fue excelente y un 15% bueno. Y en la armonía general del platillo, un 85% fue excelente; un 10%, buena y un 5%, mala.

En el almuerzo si falla un poco más en la calidad de los platillos en gusto y temperatura, ya que muchos de los platillos no tenían la mejor temperatura a la hora de llegar a la mesa y muchas veces el sabor no era el mejor.

3.7 Actividad 7. Análisis cuantitativo del menú actual

Objetivo: Determinar el análisis cuantitativo, en los tiempos de comida del desayuno y el almuerzo en el comedor de Citibank, para determinar el valor nutricional y el porcentaje de adecuación para cada uno de los platillos.

Tabla n.°7

Análisis cuantitativo del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Análisis cuantitativo de cada plato elegido en los tiempos de desayuno y almuerzo.	Estudiante de nutrición.	• Hojas. • Lapiceros. • Balanza. • Calculadora. • Programa Valor Nut de la UCR.	Se aplica una evaluación cuantitativa de cuatro semanas del menú de línea de bufé, de veinte platillos, en los tiempos de comida de desayuno y almuerzo para determinar los macronutrientes y su valor nutricional de cada plato servido con la ayuda del programa de Valor Nut de la UCR.	Desayuno: 1. Dentro de los resultados encontrados en el desayuno, al realizar un promedio de todos los porcentajes de adecuación de todos los platillos, se obtiene que el valor calórico tiene un promedio de 161% calorías, lo cual indica que se encuentra en un rango calórico muy alto, ya que los platillos llegan a tener hasta 1150 kcal por desayuno cuando deberían de rondar las 500 kcal. 2. El valor de la proteína en promedio es de 143%, el cual también se encuentra elevado, ya que muchas de las veces en el plato venían varias proteínas, lo que aumenta su valor. 3. Lo que es la grasa total el promedio fue de 133%, lo que también está fuera del rango normal, pero en un valor más aceptable y no

	tan alto como el resto de macronutrientes. Y los carbohidratos promedio fueron de 182%, lo cual es un valor altísimo, más que todo por la alta cantidad de carbohidratos servidos en el desayuno. Almuerzo: 1. En el análisis del almuerzo, el valor calórico promedio está dentro de los rangos aceptables con un 112%. 2. La proteína mantiene un promedio alto de porcentaje de adecuación, con un 166%, dado que muchos de las porciones de proteicos son elevadas. 3. Lo que es la grasa y los carbohidratos, también se encuentran elevados, con un 138% y un 142%, respectivamente, del promedio de porcentajes de adecuación para estos macronutrientes. 4. Los carbohidratos dentro del menú, poseen porciones muy altas, como lo es el arroz, cuya porción es de 200g cocido.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

En el análisis cuantitativo de cuatro semanas del menú por tiempo de comida: desayuno y almuerzo, de línea de bufé del comedor de Citibank, se realizó por medio del programa de Valor Nut de la UCR, el cual da los valores nutricionales y su análisis se realizó en crudo, para los alimentos.

Para el desayuno se analizó una opción y para el almuerzo se analizaron dos, pero con diferente proteico, en total veinte platillos para el desayuno y cuarenta para el almuerzo.

Para el menú actual, el desayuno siempre tiene preparaciones fijas frías y calientes, o sea, todos los días se cuenta con ellas y luego están las preparaciones diferentes, según el día (ver anexo 52).

Y para el almuerzo hay arroz blanco, arroz integral, frijoles, plátano maduro, dos proteicos, una guarnición harinosa, una vegetal, ensalada y dos opciones de bebidas, una de pulpa y la otra, té frío (ver anexo 52).

Para el desayuno y el almuerzo, debido a que la empresa en el área de producción en planta principal, cocina para dieciséis empresas, y más de ocho mil comensales, no se pudo proceder al pesaje de cada uno de los ingredientes de menú, pero la empresa facilitó la estandarización de todas las preparaciones en crudo de los dos diferentes tiempos de alimentación (ver anexo 47).

Se observó que, realmente, siguieran la estandarización de cada una de las preparaciones, lo que se realiza en el área de producción, es que diariamente se revisan las órdenes para cada comedor, y se multiplican por la cantidad dada en la estandarización de la receta mediante un programa hecho en Excel (ver anexo 42).

El análisis cuantitativo, no se realizó con los comensales o trabajadores de Citibank, sino con los colaboradores de la empresa Comedores Industriales en Citibank, ya que la práctica y las evaluaciones antropométricas se enfocaron en los colaboradores de Comedores Industriales del Norte S. A., para el análisis se utilizó

la referencia de la OMS, de acuerdo a cantidades calóricas para adultos de 2000 kcal (OMS, 2015) ya que las edades en las que se encuentran los colaboradores en Citibank, rondan de los dieciocho a los sesenta años, según el departamento de Recursos Humano de Citibank.

A la hora de prescribir los macronutrientes para cada tiempo de comida, se realizó, en primera instancia, distribuir los valores de kcal por cada tiempo de comida. El desayuno representa un 25%, con un total de 500kcal de las 2000kcal recomendadas (ver anexo 43), y en el almuerzo es un 30%, para un total de 600kcal (ver anexo 44).

La distribución diaria de las 2000 kcal en macronutrientes, fue de 53% para los carbohidratos, 20% para las proteínas y 27% para las grasas estos se encuentran dentro de los rangos adecuados para una alimentación sana, según la nota descriptiva de la OMS n.° 394 (OMS, 2015).

En la distribución de macronutriente diarios para el desayuno, los gramos son 66.2g para carbohidratos, 24g proteínas y 15g de grasa (ver anexo 43). Para el almuerzo, los gramos para cada macronutriente son: 79.5g para los carbohidratos, 30g para las proteínas y 18g para las grasas (ver anexo 44).

En los resultados se toman los porcentajes de adecuación definidos como adecuados, los cuales son entre 90 y 120% para los tres macronutrientes y resultado del valor calórico. Dentro de los resultados encontrados en el desayuno (ver figura 34, anexo 48) al realizar un promedio de todos los porcentajes de adecuación de todos los platillos, se obtiene que el valor calórico tiene un promedio

de 161% calorías, lo cual indica alto un rango calórico, ya que los platillos llegan a hasta 1150 kcal por desayuno cuando deberían de rondar las 500 kcal.

Los platillos evaluados en el desayuno tienen un valor promedio de proteína de 143%, el cual también se encuentra elevado, ya que muchas veces en el plato venían varias proteínas, eso aumentaba su valor.

La grasa total promedio del desayuno fue de 133%, lo que también está fuera del rango normal, pero en un valor más aceptable y no tan alto. Y los carbohidratos promedio fueron de 182%, lo cual es un valor altísimo, más que todo por la alta cantidad de carbohidratos servidos en el desayuno.

El análisis del almuerzo (ver figura 37, anexo 48), también en valor promedio de adecuación de todos los macronutrientes y valor calórico; con respecto al valor calórico el promedio está elevado con un 142%.

La proteína mantiene un promedio alto de porcentaje de adecuación, con un 138%, dado que muchos de las porciones de proteicos son elevadas.

La grasa se encuentra dentro de los rangos aceptables, con un 112%, y los carbohidratos, también se encuentran elevados, con un 166%, del promedio de porcentajes de adecuación para estos macronutrientes. Lo que son los carbohidratos dentro del menú poseen porciones muy altas, como el arroz que la porción es de 200g cocido.

3.8 Actividad 8. Costo del menú actual de comedores industriales

Objetivo: Determinar el costo de los platillos del menú, en el desayuno y el almuerzo para conocer su valor real, de acuerdo con los costos de los proveedores con contrato con la empresa.

Tabla n.°8

Costo del menú actual de Comedores Industriales del Norte S. A.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Costo del menú actual de comedores industriales.	Estudiante de nutrición.	• Excel. • Computadora. • Calculadora. • Costo de los productos, de acuerdo con los proveedores.	Se realizó el cálculo del costo del menú, según los proveedores de la empresa, para averiguar los precios reales de las preparaciones. Y montar un presupuesto de los productos ofrecidos en el desayuno y el almuerzo.	**Desayuno:** 1. Los costos de las preparaciones que no llevan producción van desde los 29 colones con la tostada de pan integral hasta los 318 colones de la flauta de queso y el promedio del costo es de 130 colones. 2. Los costos de las preparaciones que llevan producción, van desde los 32 colones con el pico de gallo, hasta los 482 colones con el burrito de jamón y queso. Los precios más elevados son para preparaciones como carnes en salsa, quesadilla y frutas mixtas cuyo promedio de costo es de 169 colones. 3. Los precios de las tres bebidas del desayuno (té frío, jugo de naranja y refresco de frutas) son muy similares y su promedio es de 46 colones. 4. El total de preparaciones en el desayuno, ya sean con producción o sin ella, sin

incluir las bebidas, es de un total de 39 colones, y el costo promedio es de 154 colones en total.

5. La segunda parte del análisis de costos del menú de desayuno, es la de la suma del valor de las opciones que se escogieron para el análisis cuantitativo y cualitativo.
6. Los resultados, fueron los siguientes: los precios de las veinte opciones escogidas del plato del menú tienen un promedio de costo de 454 colones, el día que más se elevó el precio fue el día dieciséis, ya que se escogieron dos de las opciones más caras: la quesadilla y la carne en salsa.
7. Según los precios del menú para vender, el promedio de la totalidad de las preparaciones es de 450 colones. Si se maneja el más barato, “el típico 1”, la ganancia es de 750 colones, este monto excluye los gastos de operación y demás costos.

Almuerzo:

1. En el almuerzo también se evaluaron los cuarenta platos elegidos para el analisis cuantitativo y cualitativo de las actividades seis y siete anteriormente explicadas.
2. Primero tenemos que el costo de la porción de arroz blanco es de 63 colones, el arroz integral de 64 colones, los frijoles de 21 colones y el plátano de 37 colones.

3. El promedio de los cuarenta proteicos presenta un costo de 425 colones.
   Los frijoles blancos con pollo rondan los 218 colones, el costo mas bajo, y el más alto es de 710 colones para la lasagna.
4. De las cuarenta guarniciones harinosas y vegetales, el costo más bajo es de 25 colones y el más alto de 134 colones. El promedio del total es de 62 colones.
5. Las veinte ensaladas del menú de almuerzo, el costo más bajo, es de 33 colones y el más alto de 119 colones. El promedio de costo total es 67 colones.
6. Por último, el análisis de la combinación escogida en el plato de almuerzo, que es la suma de todas las preparaciones escogidas en el plato, como se observó, en el análisis cuantitativo y cualitativo, tiene un rango de 445 colones, el más bajo, y el más alto es de 940 colones.
7. Siempre se trató de escoger opciones de plato parecidas a las que llevaron los comensales, la mayoría siempre escogían un tipo de arroz, frijoles, plátano maduro, un proteico, una guarnición ya sea harinosa o vegetal, ensalada y una bebida. Y así se ve reflejado en las opciones de almuerzo escogidas para este trabajo, lo cual se puede recordar en el anexo 46.
8. El resultado promedio de los cuarenta platillos del almuerzo es de un costo de

	650 colones. Recordando la opción El regular, el precio más bajo de 2100 colones, se puede observar que se obtiene una ganacia, sin costos de producción y demás, de 1450 colones.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

La empresa tiene un programa que lleva automáticamente los costos del menú y el encargado me los facilitó, por gramo, de todos los productos y el costo de estos. Los productos marcados en amarillo fueron utilizados para el costo del menú, ya que, se facilitó el valor de todos los comprados por la empresa, sin excepción (anexo 49).

Fue un arduo trabajo el poder reunir la información de cual producto era el correcto por receta, esto se logró con la ayuda de la jefa de la cocina y la nutricionista. Todas las consultas a la jefa de cocina se hicieron en el área de producción, mientras realizaba su trabajo esto porque nunca tenía tiempo; pero al final se logró reunir los productos adecuados por receta y realizar el costo del menú.

Para el costo, se tomaron aspectos como el peso neto y bruto del alimento, la fracción comestible y la merma, la unidad de compra en gramos o miligramos y el precio de unidad, el costo por gramo, por último, el costo total, individualmente, por producto y por preparación. Donde el peso bruto fue la suma de la merma y del peso neto. El costo total se realizó al multiplicar el peso bruto por el costo por gramo y el

costo por gramo se calculó al dividir dividiendo el precio por unidad entre la unidad de compra.

El costo del desayuno se realizó, calculando las preparaciones fijas calientes, luego las fijas frías, posteriormente, el costo de las preparaciones por día, que no estuvieran dentro de las dos primeras opciones (ver anexo 50).

Para el almuerzo se calculó el costo por preparación de las realizadas en el día (ver anexo 51).

Luego se procedió a calcular el costo de las opciones realizadas en la actividad número 7, del análisis cuantitativo, de las cuales fueron una opción de plato por día para el desayuno, para un total de veinte platos y dos opciones para el almuerzo, para un total de cuarenta platos del menú (ver anexo 45 y 46).

En los resultados, los precios de las preparaciones del desayuno se analizaron en dos partes, primero, de acuerdo con las preparaciones que no llevan producción: panes, papa rayada, queso, jamón, yogurt, granola, tamal, entre otros. Y segundo, las que implican producción como gallo pinto, huevo revuelto, carnes en salsa, pico de gallo, entre otros. Y además las bebidas.

Las preparaciones que no llevan producción (ver figura 38, anexo 53), tienen un costo que va desde los 29 colones con la tostada de pan integral hasta los 318 colones de la flauta de queso y su promedio es de 130 colones (ver figura 41, anexo 53).

Las preparaciones que implican producción (ver figura 39, anexo 53), tienen un costo que va desde los 32 colones con el pico de gallo hasta los 482 colones, con

burrito de jamón y queso; los precios más elevados son para preparaciones como carnes en salsa, quesadilla y frutas mixtas. El promedio de estos costos es de 169 colones.

Por último, las tres bebidas que en el desayuno (ver figura 40, anexo 53): té frío, jugo de naranja y refresco de frutas, los precios son muy similares, para un promedio de 46 colones.

El total de preparaciones en el desayuno, ya sean con producción o sin ella y sin contemplar las bebidas, es de 39 y el promedio de la totalidad de los costos es de 154 colones.

La segunda parte del análisis de costo del menú es la suma del costo de las opciones que se escogieron para el análisis cuantitativo en la actividad 7, (ver figura 42, anexo 53). Los resultados para el desayuno fueron los siguientes: los precios de las veinte opciones escogidas de plato del menú, tienen un promedio de costo de 454 colones, el día que más se elevó el precio fue el día dieciséis, ya que se escogieron dos de las opciones más caras, la quesadilla y la carne en salsa.

Los precios del menú para desayuno como, se vio anteriormente (ver anexo 39) son dos opciones, el típico 1 con un precio de 1200 colones y el típico 2 cuyo valor es de 1400 colones. La primera opción ofrece gallo pinto, dos acompañamientos, pan y refresco natural. Y en la segunda, de gallo pinto, un acompañamiento, pan y bebida.

El promedio de las 20 preparaciones es de 450 colones, si se maneja la primera opción, que es el precio más barato (el típico 1), la ganancia es de 750, esto sin contemplar los gastos de operación, solo la materia prima.

Para lo que es el almuerzo, también se evaluaron los cuarenta platos elegidos para el analisis cuantitativo y cualitativo de las actividades seis y siete anteriormente explicadas. Se evaluaron las preparaciones cada una por aparte: los cuatro básicos del almuerzo (arroz blanco, arroz integral, frijoles y plátano maduro), los proteicos, las guarniciones (harinosa o vegetal), las ensaladas y las bebidas. Luego se analizan las cuarenta opciones de plato armado, al igual que en el desayuno.

Primero tenemos que el costo de la porción de arroz blanco es de 63 colones, el arroz integral de 64 colones, los frijoles de 21 colones y el plátano de 37 colones (ver figura 47, anexo 53), estos son los básicos que siempre están en la línea de bufé y que la mayoría de las personas siempre escogen de opción de almuerzo.

El promedio de los cuarenta proteicos (ver figura 43, anexo 53), presenta un costo de 425 colones. Los frijoles blancos con pollo rondan los 218 colones, el costo mas bajo, y el más alto es de 710 colones para la lasagna.

De acuerdo con las cuarenta guarniciones entre las harinosas y las vegetales (ver figura 44, anexo 53), el costo más bajo es de 25 colones y el más alto 134 colones, para un promedio entre las total cuarenta guarniciones de 62 colones.

En lo que respecta a las 20 ensaladas, el costo más bajo fue 33 colones y el más alto 119 colones, para un promedio de 67 colones por el costo total de las ensaladas.

Por último, el análisis de la combinación escogida en el plato de almuerzo, que es la suma de todas las preparaciones escogidas en el plato, como se observó anteriormente en el análisis cuantitativo y cualitativo, se puede observar que el total de los costos de los platos tiene un rango de 445 colones el más bajo y el más alto es de 940 colones.

Siempre se trató de escoger opciones de plato parecidas a las que llevaron los comensales, la mayoría siempre escogían un tipo de arroz, frijoles, plátano maduro, un proteico, una guarnición harinosa o vegetal, ensalada y una bebida. Y así se ve reflejado en las opciones de almuerzo, escogidas para este trabajo, lo cual se puede revisar en el anexo 46.

El resultado promedio de los cuarenta platillos del almuerzo tiene un costo de 650 colones. Recordando la opción El regular, el precio más bajo de las tres opciones con 2100 colones, se puede observar que se obtiene una ganacia, sin costos de producción y demás, de 1450 colones.

3.9 Actividad 9. Errores encontrados en el menú actual y corrección de estos, además, la propuesta del menú nuevo de almuerzo para comedor de Citibank

Objetivo: Arreglar el menú actual del almuerzo del comedor de Citibank, para que esté dentro de los rangos adecuados de porcentajes de adecuación y que los comensales puedan adquirir una alimentación más saludable y adecuada. Además, la búsqueda de errores en el menú actual, con respecto a sus componentes. Y la realización de un nuevo menú.

Tabla n.°9

Ajuste del menú actual del comedor de Citibank, análisis de errores, y formulación de un menú nuevo.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Errores encontrados en el menú actual y propuesta del nuevo menú de almuerzo para	Estudiante de nutrición.	• Excel. • Computadora. • Menús actuales del almuerzo en el comedor de Citibank.	Se realiza una revisión del menú y sus errores actuales. También se realiza un ajuste del menú actual, con los platillos escogidos en el análisis cuantitativo y cualitativo, para que calcen dentro de los rangos apropiados de porcentajes de adecuación. Se da un menú nuevo con tres proteicos y dos ensaladas; pero sin	**Errores encontrados en el menú actual:** 1. En la semana uno son los siguientes: primero, todos los días que hay pescado, es empanizado, aunque diga que es a la plancha. La ensalada del lunes tiene pocos ingredientes, manzana y repollo, procurar que las ensaladas al menos tengan tres ingredientes. Las mini papas a las hierbas son muy constantes en el menú, se puede trabajar con otro tipo de adobo y tubérculo. En las ensaladas, todas son verdes, se pueden variar las ensaladas, al colocar también ensaladas compuestas.

comedor de **Citibank.**	cantidades, solo mencionado y se dan las recetas para futuro arreglo, por parte de la empresa.	Procurar que las guarniciones vegetales no traigan mucha grasa, evitar la crema dulce. El jueves, de proteico dos, se tiene carne de res con garbanzos y papa, y de guarnición harinosa mini papas a las hierbas. Se deberían de cambiar los frijoles a cualquier otra leguminosa, para que no todos los días estén los frijoles negros. Las preparaciones de plátano maduro, se deberían de cambiar, el mismo plátano, pero diferentes preparaciones y el arroz debería de tener también diferentes preparaciones. 2. En la semana dos: al igual que en la semana uno, aunque el pescado salga como al horno o a la plancha, sigue siendo empanizado. El miércoles, las carnes deberían de ser las dos, en salsa. Al igual que la semana uno, el miércoles hay trozos de res con salsa con papas y de guarnición harinosa se tiene mini papas a las hierbas. Hay dos días de esta semana que traen en la ensalada remolacha, el lunes, y miércoles. 3. En la semana tres cuidar las repeticiones de salsa en una sola semana, como lo es la de tomate, en el proteico uno el lunes, miércoles y jueves. El lunes hay pollo en salsa de tomate, el miércoles espagueti, con salsa de tomate y el jueves el bistec es en sofrito de tomate, como resultado, salsas igual en aspecto. Por último, el viernes todas las preparaciones

tienen el mismo color o colores parecidos. El blanco y café del pescado empanizado son salsa tártara, blanco de nuevo en la yuca y chayote y la ensalada es de pasta.

4. Y la última semana, la semana cuatro, los errores encontrados fueron los siguientes: las mini papas a las hierbas se siguen repitiendo, así como los chips de tortilla y en la guarnición vegetal (el ayote tierno) el jueves y el viernes.

Corrección del menú actual:

Luego se procedió a corregir el menú tal cual está, pero con diferentes cantidades de ingredientes por receta individual, en donde se corrigieron cantidades por porción a las adecuadas. Las modificaciones que más se dieron fue en cambio de gramos en carnes, también en las guarniciones y las ensaladas. Se cambió la porción del arroz de 90g a 60g que es la adecuada.

Después de tener arregladas individualmente las recetas, se procedió a sumar las opciones de platos escogidos para el análisis cuantitativo y cualitativo, para analizar los porcentajes de adecuación. En donde los valores de requerimiento energético utilizados, anteriormente, en el análisis cuantitativo se mantuvieron. En comparación con los resultados pasados, sobre promedio de los macronutrientes y el valor energético, donde se obtuvo un promedio de valor energético de

142%, de proteína 138%, de grasa un 112% y de carbohidratos un 166%, se pudieron adecuar un poco más los valores, estos ahora con el ajuste, los siguientes promedios, se encuentran dentro del rango aceptable: el valor calórico tiene un 116%; la grasa, un 88%, y los carbohidratos 124%. El único valor que no se pudo tener dentro del rango adecuado fue el de las proteínas, con un 134%, pero todas las carnes se disminuyeron al tamaño de porción adecuado.

Menú nuevo:

Por último, se realizó un menú nuevo, sin estandarización, de cuatro semanas, pero solo mencionado, o sea, en él, no se presentan cantidades, de acuerdo con los resultados vistos en el análisis que se realizó sobre las preferencias de los comensales.

Se dieron nuevas preparaciones para el arroz, se cambió de frijoles diarios, a diferentes leguminosas, también diferentes preparaciones diarias para el plátano maduro, en proteicos nuevos, se introdujeron sesenta nuevas opciones, ya que se introdujo un proteico más, o sea, tres opciones de proteicos, y para estos se dio la receta, sin modificaciones, tal y como se encontró. Y cuarenta nuevas ensaladas, se cambió de una opción de ensalada diaria a dos opciones además, se dieron nuevas opciones para las guarniciones harinosas y vegetales, ya que fueron las

	menos aceptadas en el análisis de consumo diario.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

En esta actividad, primero se realiza un reconocimiento de los errores en el menú actual, con respecto a combinaciones que se le realizaron. También, si alguna preparación se repetía dentro de la semana del menú o si una preparación se repetía a lo largo del ciclo de cuatro semanas.

Como se puede observar en el anexo 52 en el menú del almuerzo, los errores encontrados en la semana uno son los siguientes: primero, todos los días que hay pescado, es empanizado, aunque diga que es a la plancha. Se puede variar el modo de cocción para que no se vea tan repetitivo. La ensalada del día lunes, tiene pocos ingredientes; manzana y repollo, entonces procurar que las ensaladas sean de al menos, tres ingredientes. Las mini papas a las hierbas son muy constantes en el menú, se puede trabajar con otro tipo de adobo y tubérculo.

Las ensaladas, en el menú, todas son verdes, lo cual no tiene nada de malo, pero se pueden variar y colocar ensaladas compuestas. Procurar que las guarniciones vegetales no traigan mucha grasa, después de todo los que se buscan el consumo de vegetales, son personas que cuidan su salud, por ejemplo, el martes se tiene la guarnición con crema liviana, o sea crema dulce, con alto contenido de grasa. El jueves de proteico dos, hay carne de res con garbanzos y papa, y de guarnición harinosa, mini papas a las hierbas. Se deberían cambiar los frijoles a cualquier otra leguminosa, para que no todos los días haya frijoles negros.

Las preparaciones de plátano maduro se deberían de cambiar, el mismo plátano, pero diferentes preparaciones al igual que el arroz.

En la semana dos, los errores encontrados, fueron los siguiente: igual que en la semana uno, aunque el pescado salga como al horno o a la plancha, sigue siendo empanizado. El miércoles, las carnes no deberían ser las dos en salsa, por lo menos una de las carnes que sea en seco, y aparte la salsa es similar a la vista ya que una es roja de tomate y la otra café de res. Al igual que la semana uno, el miércoles se tiene trozos de res con salsa con papas y de guarnición harinosa se tiene mini papas a las hierbas. Hay dos días de esta semana hay ensalada de remolacha: el lunes y miércoles, aunque tenga un día de diferencia, muchos comensales pueden ver esto como repetitivo y se podría poner en alguna otra semana que no hay ensaladas con remolacha.

En la semana tres, se pueden cuidar las repeticiones de salsa en una sola semana, como lo es la de tomate, en el proteico 1 el lunes, el miércoles y el jueves. El lunes hay pollo en salsa de tomate; el miércoles, espagueti, con salsa de tomate y el jueves bistec en sofrito de tomate, que es igual en aspecto a la salsa de tomate. Por último, el viernes todas las preparaciones tienen el mismo color o colores parecidos, el blanco y café del pescado empanizado con salsa tártara, blanco de nuevo en la yuca y chayote y la ensalada es de pasta.

Y en la última semana, la cuatro, los errores encontrados fueron los siguientes: las mini papas a las hierbas, se siguen repitiendo, semana a semana, así como los chips de tortilla y el ayote tierno, el jueves y el viernes.

Luego se procedió a corregir el menú tal cual está, pero con diferentes cantidades de ingredientes, por receta individual (ver anexo 54), en donde se corrigieron cantidades por porción adecuada (ver anexo 55). Los cambios que más se notaron fueron en cambio de gramos en carnes, también en las guarniciones y las ensaladas, además, se cambió la porción del arroz de 90g a 60g, que es la adecuada.

Después de tener arregladas individualmente las recetas, se procedió a sumar las opciones de platos escogidos para el análisis cuantitativo y cualitativo, de los porcentajes de adecuación (ver anexo 56). En donde se mantuvieron los valores de requerimiento energético utilizados, anteriormente, en el análisis cuantitativo (ver anexo 44).

En comparación con los resultados pasados (ver figura 37, anexo 48) sobre el promedio de los macronutrientes y el valor energético, se obtuvo un promedio de valor energético de 142%, de proteína 138%, de grasa 112% y de carbohidratos 166%.

Recordando que los valores adecuados para el porcentaje de adecuación se encuentran en el rango apropiado en 90%-120%, se pudieron adecuar un poco, pero con el ajuste los siguientes promedios se encuentran dentro del rango aceptable; para el valor calórico un 116%, la grasa un promedio de 88% y los carbohidratos con 124%. El único valor que no se pudo tener dentro del rango adecuado fue el de las proteínas, con un 134% pero en todas las carnes se disminuyó el tamaño de porción al adecuado.

Por último, en la empresa no se pudo realizar una estandarización para un nuevo menú, con todos sus componentes nuevos, dado que el tiempo no lo permitió. Se logró realizar un menú nuevo para la empresa (ver anexo 58), de cuatro semanas, pero solo mencionado, o sea, en él no se presentan cantidades, pero si se realizó de acuerdo con los resultados vistos en el análisis que se realizó de preferencias de los comensales (ver anexo 32), ya igual a la empresa le sirve, porque están en constante mejoramiento y búsqueda de nuevas opciones para el menú.

Se dieron nuevas preparaciones para el arroz, se cambió de frijoles diarios, a diferentes leguminosas, también diferentes preparaciones diarias para el plátano maduro, en proteicos nuevos, se introdujeron sesenta nuevas opciones, ya que se introdujo un proteico más, o sea tres opciones de proteicos, y para estos se dio la receta, sin modificaciones, tal y como se encontró. Y cuarenta nuevas ensaladas, se cambió de una opción a dos opciones de ensaladas diarias. Además, se dieron nuevas opciones para las guarniciones harinosas y vegetales, al ser las menos aceptadas en el análisis de consumo diario.

3.10 Actividad 10. Costo de la nueva propuesta de menú

Objetivo: Conocer la diferencia en el costo de la nueva propuesta de ajuste de menú, con el costo del menú pasado.

Tabla n.°10

Costo de la nueva propuesta de menú

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Costo del ajuste de la nueva propuesta de menú.	Estudiante de nutrición.	• Excel. • Computadora. • Lista de costo de producto de proveedores.	Se realizó el cálculo del costo del menú ajustado, según los proveedores de la empresa, para averiguar los precios reales de las preparaciones y compararlo con el anterior.	1. El arroz blanco, disminuyó 21 colones, para un 33% de ganancia y el arroz integral, disminuyó 11 colones, para un 17% de ganancia si se decide cambiar los valores de los ingredientes de la propuesta nueva. 2. Luego el resto de los componentes, en comparación de los promedios pasados, a los nuevos, del total de los cuarenta proteicos, se logró disminuir 20 colones, o sea un porcentaje de ganancia del 4,7%. 3. Del total de las cuarenta guarniciones, entre guarniciones harinosa y vegetal, se logró disminuir 6 colones, cuyo porcentaje de ganancia es de 9,6%. 4. Las veinte ensaladas, se disminuyeron 5 colones, para un porcentaje de 7,4% de ganancia. 5. Del total del costo de los cuarenta platos escogidos

	para el análisis, se logró disminuir 82 colones en promedio por plato, para un total de ganancia de 12,6%.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Se realiza el análisis del costo de la nueva propuesta del menú, y se compara con el menú actual de la empresa.

Para el costo, se tomaron aspectos como el peso neto y bruto del alimento, la fracción comestible, la merma, la unidad de compra en gramos o miligramos, el precio de unidad, el costo por gramo y por último el costo total, individualmente por producto y por preparación.

El peso bruto, es la suma de la merma y del peso neto. El costo total se realizó multiplicando el peso bruto por el costo por gramo y el costo por gramo se calculó dividiendo el precio por unidad entre la unidad de compra. Primero se realizó el costo por receta individual con los ajustes realizados (ver anexo 59), y luego se incorporaron los costos a las opciones de menú del plato compuesto elegido en el análisis cuantitativo y cualitativo, para comparar el costo (ver anexo 60).

En los resultados encontrados, se hablará de disminución del costo en colones y del porcentaje de ganancia si llega a haber un cambio de ingredientes por parte de la empresa, esto en comparación con los valores de antes y ahora. Primero se

comparan las dos preparaciones básicas: arroz blanco y arroz integral, ya que los otros básicos que son los frijoles y el plátano se manejaron valores iguales al anterior. El arroz blanco, disminuyó 21 colones, con un 33% de ganancia y el arroz integral, disminuyó 11 colones, con un 17% de ganancia (ver figura 49, anexo 61).

El costo disminuyó en el resto de los componentes, en comparación con los promedios anteriores (ver figura 50, anexo 61). Del total de cuarenta los proteicos, se logró disminuir 20 colones, con un porcentaje de ganancia del 4,7%, entre las cuarenta guarniciones (harinosa y vegetal) se logró disminuir 6 colones, cuyo porcentaje de ganancia es de 9,6%. Las veinte ensaladas, disminuyeron 5 colones, para un porcentaje de 7,4% de ganancia, por último del total del costo de los cuarenta platos escogidos para el análisis, se logró disminuir 82 colones en promedio por plato, un total de ganancia de 12,6%.

Este análisis junto con el análisis de la actividad anterior (el número 9), se realizaron, para tener platillos del menú más saludable y adecuados respecto las recomendaciones calóricas para el almuerzo y así los comensales puedan tener un mejor estilo de vida, ya que el consumo en el comedor es de lunes a viernes, la mayoría de los días de la semana, además para que la empresa, pueda visualizar, la satisfacción de cuidar de la salud de sus comensales y las ganancias económicas, que recibiría si cambia los valores de los ingredientes en sus preparaciones.

3.11 Actividad 11. Evaluación antropométrica y diagnóstico de patologías de los colaboradores de la empresa de Comedores Industriales del Norte S. A., en planta principal y en el comedor de Citibank

Objetivo: Realizar una evaluación antropométrica para conocer el estado nutricional y las patologías generales de los colaboradores de la empresa de Comedores Industriales del Norte S. A., en planta principal y en el comedor de Citibank.

Tabla n.°11

Evaluación antropométrica y diagnóstico de patologías de los colaboradores de la empresa de Comedores Industriales del Norte S. A. en planta principal y en el comedor de Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Evaluación antropométrica y diagnóstico de patologías de los colaboradores de la empresa de Comedores Industriales del Norte S. A. en	setenta y un colaboradores entre planta principal y comedor de Citi de la empresa Comedores Industriales del Norte S.A.	• Computadora. • Balanza (Tanita Ironman BC554). • Tallímetro (SECA 206). • Cinta métrica (SECA 203). • Calculadora.	Se realizó la medición de la talla y el peso a los colaboradores de planta principal y el comedor de Citibank, de la empresa de Comedores Industriales del Norte S.A. Luego se sacó el IMC para saber el estado nutricional. Además, se preguntó si padecían de alguna patología dentro de las casillas por elegir en el diagnóstico o alguna otra que no estuviera.	**1. Estado nutricional:** **Planta principal:** tres colaboradores se encontraron con bajo peso, veinticuatro con estado adecuado, catorce con sobrepeso, cuatro con obesidad 1, uno con obesidad 2 y dos con obesidad 3. **Comedor de Citibank:** uno con estado adecuado, nueve con sobrepeso, nueve con obesidad uno, tres con obesidad dos y uno con obesidad tres. **General:** de los setenta y un colaboradores de planta principal y el comedor de Citibank, en forma

planta principal y en el comedor de Citibank.	• Hojas de diagnóstico.	decreciente, veinticinco o la mayoría se encuentra en estado adecuado, le siguen veintitrés colaboradores en sobrepeso, luego trece en obesidad 1, cuatro en obesidad 2, tres en obesidad 3 y tres en bajo peso. 2. **Patologías: 71 colaboradores:** trece presentan gastritis, nueve con colitis, ocho con estreñimiento, siete con asma, seis con intolerancia a los lácteos, seis con dislipidemia, cuatro con alergias a algún alimento (camarón y mariscos), cuatro tienen reflujo gastroesofágico, tres presentan hipertensión, tres con diabetes, dos con colecistectomía, uno con litiasis vesicular y uno tiene depresión.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para esta actividad primero se pidió permiso de realizarla al departamento de Recursos Humanos, acá me facilitaron a los colaboradores de planta principal y del comedor de Citibank de la empresa, dentro de la jornada laboral, por dos semanas; la primera se realizó la valoración en planta principal y, la segunda, en el comedor de Citibank.

Las mediciones que se dieron en planta principal, dentro del área de juntas o reuniones y, en el comedor de Citibank como no cuenta con oficina se escogió un área alejada y tranquila para realizarlas, y en una hora que el servicio del comedor no fuera activo, durante los tiempos de comida más recargados.

A la hora de realizar el diagnóstico, también se le entrega al colaborador una pequeña hoja donde se apuntan sus mediciones de peso, talla e IMC, para que este supiera su estado nutricional.

Para evaluar la muestra de la toma de mediciones en la empresa, se realizó la siguiente fórmula: $n= Z^2NPQ / d^2(N-1) +Z^2PQ$ donde N= es la población en la empresa de Comedores Industriales que son 294 colaboradores, Z= es el nivel de confianza el cual se utilizó 1,96, P= es la probabilidad de éxito, se utilizó 0,5, Q= es la probabilidad de fracaso, se utilizó 0,5 y, d= es el error admisible, se utilizó 0,1. Por tanto la formula terminó de la siguiente manera: $n= (1,96)^2 * 294 * (0,5) * (0,5) / ((0,1)^2 * (294-1))+ (1,96)^2 * (0,5) * (0,5)$ y su tuvo un resultado de 72.5, entonces, la cantidad de la muestra fue de setenta y tres colaboradores.

Solo se pudo trabajar con setenta y un colaboradores, la totalidad que labora en la planta principal y el comedor de Citibank, ya que para ingresar a otros comedores, en donde se encuentra la empresa Comedores Industriales del Norte S. A., se requería de permisos de ingreso, y estos no se permitieron. No se trabajó con la dueña de la empresa, un gerente y uno de los administradores del comedor de Citibank, pues decidieron no formar parte de la actividad.

De los setenta y un colaboradores con los que se realizó el diagnóstico, cuarenta y ocho eran de planta principal y veintitrés del comedor de Citibank, cuyo rango de edad es de diecinueve a sesenta y dos años de edad.

Para los resultados en estado nutricional, se utilizaron los rangos de IMC para adulto, el IMC se obtiene de la división del peso entre la talla al cuadrado, en donde menos o igual de 16kg/m² es delgadez severa; de 16,0 a 16,99 kg/m², es delgadez moderada; de 17,0 a 18,49 kg/m² es delgadez aceptable; de 18,5 a 24,9 kg/m², es peso adecuado; de 25,0 a 29,9 kg/m², es sobrepeso; de 30,0 a 34,9 kg/m², es obesidad 1; de 35,0 a 39,9 kg/m², es obesidad 2, y arriba o igual a 40 kg/m² es obesidad 3 (Berdasco, 2002).

Dentro de los resultados del estado nutricional, en planta principal, tres colaboradores, se encontraron con bajo peso, veinticuatro con estado adecuado, catorce con sobrepeso, cuatro con obesidad 1, uno con obesidad 2 y dos con obesidad 3.

En el comedor de Citibank, para los resultados de estado nutricional, uno se encontró con estado adecuado, nueve con sobrepeso, nueve con obesidad 1, tres con obesidad 2 y uno con obesidad 3 (ver figura 51, anexo 62).

Los resultados en general de los setenta y un colaboradores de planta principal y el comedor de Citibank, con respecto al estado nutricional, en forma decreciente, veinticinco o la mayoría se encuentra en estado adecuado, le siguen veintitrés colaboradores en sobrepeso, luego trece están en obesidad 1, cuatro en obesidad 2, tres en obesidad 3 y tres en bajo peso (ver figura 51, anexo 62).

También se indagaron las patologías de los setenta y un colaboradores, en forma descendente, trece presentan gastritis, nueve con colitis, ocho tienen estreñimiento,

siete presentan asma, seis con intolerancia a los lácteos, seis con dislipidemia, cuatro tienen alergias a algún alimento (camarón y mariscos), cuatro con reflujo gastroesofágico, tres con hipertensión, tres tienen diabetes, dos con colecistectomía, uno con litiasis vesicular y uno tiene depresión (ver figura 52, anexo 62).

3.12 Actividad 12. Diagnóstico de conocimientos sobre la manipulación de alimentos al personal de cocina de planta principal y comedor de Citibank

Objetivo: Evaluar las personas a cargo de producción en planta principal y del servicio de comedor en Citibank, sobre el conocimiento en manipulación de alimentos, de acuerdo con el manual del INA sobre manipulación de alimentos.

Tabla n.°12

Diagnóstico de conocimiento sobre manipulación de alimentos al personal de cocina de planta principal y comedor de Citibank

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Diagnóstico de conocimientos sobre la manipulación de alimentos al personal de cocina de planta principal y comedor de Citibank.	Veinticuatro colaboradores que trabajan en contacto con alimentos en planta principal y el comedor de Citibank.	• Hojas de encuesta. • Lapiceros. • Lápices. • Computadora. • Excel.	Se realiza el diagnóstico de conocimiento a once colaboradores de planta principal y trece colaboradores en el comedor de Citibank, que tienen contacto con los alimentos. La encuesta se realiza con la ayuda del manual del INA en manipulación de alimentos.	1. En la pregunta uno, que se refería a encontrar la definición de inocuidad, en planta principal solo el 18% acertó, mientras que en el comedor de Citibank acertó el 92%. 2. En la pregunta número dos, en la cual se tenían que poner tres formas de contaminación física, en planta principal solo acertó el 9%, mientras que en Citi acertó el 69%. 3. En la tercera pregunta, en la cual se tenía que poner la definición de microorganismo, en planta principal la tuvieron buena el 45% y en Citibank fue de un 85%. 4. En la cuarta pregunta, sobre como un

manipulador de alimentos los puede contaminar, en planta principal acertó el 64% de los colaboradores y en Citibank el 92%.

5. En la quinta pregunta tenían que poner un ejemplo de contaminación cruzada, en planta principal acertó el 82% de los colaboradores y en Citibank el 92%.
6. Para la pregunta seis tenían que poner una forma básica de higiene en un servicio de alimentos, en planta principal y en Citibank, acertó el 100%.
7. En la pregunta siete tenían que contestar cual es el rango de temperatura llamado zona de peligro, los colaboradores de planta principal respondieron correctamente el 27% y en Citibank el 69%.
8. En la pregunta ocho, tenían que poner la temperatura ideal de congelación y refrigeración, en planta principal acertó el 18%, mientras que en Citibank, el 62%.
9. En la nueve, se pregunta cuál es la temperatura interna que debería tener un trozo de pollo durante el proceso de cocción, en donde en planta principal, respondió correctamente el 27% y en Citi el 85%.

10. La décima pregunta, era sobre la diferencia entre desinfección y limpieza, en planta principal acertaron el 55% y en Citibank el 85%.
11. La undécima pregunta, era sobre mantener la cadena de frío, en planta principal acertó el 64% y en Citibank el 100%.
12. Y en la última pregunta, había que enumerar los nueve pasos de lavado de manos, en planta principal, el resultado fue positivo de 73% y en Citibank un 69%.
13. De los resultados de la encuesta se puede decir que, en planta principal, aunque todos los colaboradores tienen su carne de manipulación de alimentos, les falta bastante sobre conocimiento de las normas de higiene y manipulación. En el comedor de Citibank, sí se encuentran bien en conocimientos de higiene y manipulación,
14. También se analizó el nivel de escolaridad, el cual tal vez tiene que ver con los resultados del diagnóstico, ya que en planta principal del total de once colaboradores, siete o sea el 63% solo llegaron hasta el sexto grado de primaria, tres tienen secundaria

	incompleta y solo uno tiene universidad completa. 15. En cambio, en el comedor de Citibank, solo uno tiene escuela incompleta, uno también tiene escuela completa, dos tienen secundaria incompleta, seis tiene secundaria completa, uno tiene nivel técnico, uno universidad incompleta y uno universidad completa, concluyendo que en el comedor de Citibank están más capacitados con respecto a nivel académico.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

El diagnóstico se realiza con la ayuda del Manual de higiene y manipulación del INA, que se puede encontrar en la página www.ina.ac.cr y cuya tabla de contenidos se describe en el anexo 63.

A partir de los temas de los siete capítulos, se realizó el diagnóstico de conocimientos en higiene y manipulación (ver anexo 5) a colaboradores de planta principal y comedor de Citibank, quienes tienen contacto con los alimentos, este cuenta con doce preguntas de respuesta cerrada donde deben marcar con X la respuesta correcta, era anónimo y no había que ponerle el nombre. Las preguntas incluían los siguientes tópicos.

La primera pregunta se trató sobre marcar la definición de inocuidad, la segunda de marcar tres formas de contaminación física, la tercera sobre qué es un microorganismo, la cuarta sobre cómo puede contaminar los alimentos un manipulador, la quinta pregunta se trató de cual era un ejemplo de contaminación cruzada, la sexta, sobre una norma básica de higiene en el servicio de alimentos, la séptima sobre el rango de temperatura de zona de peligro, la octava de cuáles eran las temperaturas ideales para congelación y refrigeración, la novena pregunta fue sobre cuál es la temperatura que tiene que tener un trozo de pollo en su interior a la hora de la cocción. La décima fue definir la diferencia entre desinfección y limpieza. La undécima sobre cuando se tiene que mantener la cadena de frío y la duodécima se trataba de enumerar los 9 pasos para un correcto lavado de mano.

Luego de las preguntas, venían casillas para marcar el nivel de escolaridad del encuestado.

Los resultados del diagnóstico se dividieron en dos, primero en el área de producción, con los colaboradores de planta principal, y segundo con los colaboradores del comedor de Citibank, según la información recopilada, (ver figura 53, anexo 64) en la pregunta uno, que se refería a encontrar la definición de inocuidad, en planta principal el solo el 18% acertó, mientras que en el comedor de Citibank acertó el 92%, la respuesta correcta era inocuidad.

En la pregunta número dos, en la cual se tenían que poner tres formas de contaminación física, en la planta principal solo acertó el 9%, mientras que en Citibank el 69%; la respuesta correcta era huesos, piedras y metal.

En la tercera pregunta sobre la definición de microorganismo, en planta principal la tuvieron buena el 45% y en Citi fue de un 85%; la respuesta correcta era que son seres que se pueden observar por un microscopio.

En la cuarta pregunta, en donde se consulta sobre como un manipulador de alimentos puede contaminarlos, en planta principal 64% de los colaboradores acertó y en Citi el 92%; la respuesta correcta era colocar las dos opciones anteriores, donde se decía que se podía contaminar desde el tracto respiratorio por hablar durante la preparación de los alimentos y, además, desde el tracto intestinal, por manos mal lavadas y contaminadas con heces.

En la quinta pregunta se tenía que poner un ejemplo de contaminación cruzada, en planta principal acertó el 82% de los colaboradores y en Citi el 92%; la respuesta correcta era utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta.

En la pregunta seis deberían poner una forma básica de higiene en un servicio de alimentos, en planta principal tanto en el comedor de Citibank, los colaboradores respondieron correctamente el 100%; la respuesta correcta era utilizar gorro, redecilla o cubrecabezas.

En la pregunta siete tenían que contestar cual es el rango de temperatura llamado zona de peligro, los colaboradores de planta principal respondieron correctamente un 27% y en Citi acertaron el 69%; donde la respuesta correcta era de 5°C a 65°C.

En la pregunta ocho tenían que poner la temperatura ideal de congelación y refrigeración ideales, en planta principal acertó el 18%, mientras que en Citibank

acertó el 62%; la respuesta correcta era de congelación -18°C y en refrigeración de 0° a 5°C

En la novena pregunta tenían que decir temperatura interna de un trozo de pollo durante el proceso de cocción, en la planta principal respondió correctamente el 27% y en Citibank el 85%; la respuesta correcta era de 74°C por 15 segundos.

La décima pregunta era sobre la diferencia entre desinfección y limpieza, en planta principal acertó el 55% y en Citibank el 85%; la respuesta correcta era que la limpieza es la remoción de la suciedad y la desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos.

La undécima era sobre cuando se tiene que mantener la cadena de frío, en la planta principal acertó el 64% y en Citibank el 100%; la respuesta correcta era que se debía mantener durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento y venta al consumidor.

Y en la última pregunta había que enumerar los nueve pasos de lavado de mano, en la planta principal el 73% tuvo un resultado positivo y en Citibank el 69%; la respuesta correcta era la siguiente:

- Paso uno, mojarse las manos.
- Paso dos: aplicar jabón líquido.
- Paso tres: restregar vigorosamente las manos hasta forma espuma durante 12 segundos.
- Paso cuatro: restregarse entre los dedos, las palmas, y el reverso de las manos durante 12 segundos.

- Paso cinco: restregarse los antebrazos.
- Paso seis: enjuagarse las manos hasta los codos, hasta remover todo el jabón.
- Paso siete: secarse con toallas de papel.
- Paso ocho: antes de tirar la toalla, cierre la llave. O en caso de abrir y cerrar con los pies, solo tirar la toalla como lo es el caso de planta principal, que se puede abrir con los pies.
- Paso nueve: aplicar jabón en gel o alcohol.

De los resultados de la encuesta se puede concluir que, en planta principal, aunque todos los colaboradores tienen su carné de manipulación de alimentos, les falta bastante sobre conocimiento de las normes de higiene y manipulación. El comedor de Citibank, por su parte, si se encuentran bien en conocimientos de higiene y manipulación.

La intención de este diagnóstico, era capacitar a los colaboradores que tuvieran fallas en los conocimientos de las normas, pero la nutricionista de la empresa, la encargada de calidad, al enterarse de los resultados del diagnóstico en planta principal, inmediatamente la semana después, realizó la capacitación y, además, reforzó con material informativo sobre los temas fallados (ver anexo 65).

También se analizó el nivel de escolaridad (ver figura 54, anexo 64), el cual talvez tiene que ver con los resultados del diagnóstico, ya que en la planta principal del total de los once colaboradores que realizaron el diagnóstico, siete el 63% llegaron hasta sexto grado de primaria, tres tienen secundaria incompleta y solo uno universidad completa.

En cambio, en el comedor de Citibank:

- Uno, tiene escuela incompleta.
- Uno tiene escuela completa.
- Dos, secundaria incompleta.
- Seis tiene secundaria completa.
- Uno tiene nivel técnico.
- Uno universidad incompleta.
- Uno universidad completa.

Esto implica que, en el comedor de Citibank, están más capacitados con respecto a nivel académico.

3.13 Actividad 13. Encuesta de conocimientos en nutrición, en la planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales

Objetivo: Analizar los conocimientos en nutrición, para luego dar educación nutricional en los temas con deficiencia.

Tabla n.°13

Encuesta de conocimientos en nutrición, en planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Encuesta de conocimientos en nutrición, en la planta principal y el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales.	Sesenta y ocho colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. de la planta principal y el comedor de Citibank.	• Hojas de encuesta. • Lapiceros. • Computadora.	Se realiza la encuesta de conocimientos en nutrición, por tres días en donde se viaja de planta principal al comedor de Citi, para recuperar la información.	1. En la primera pregunta que era decir la definición de alimentación balanceada, el 90% acertó en su respuesta. 2. En la segunda pregunta, que era marcar la proporción adecuada del plato del buen comer, con respecto a vegetales o ensalada, proteína, cereales, leguminosas o verduras harinosas el 81% de los colaboradores indicó la respuesta correcta. 3. En la tercera pregunta tenían que anotar una afirmación, con respecto al consumo de frutas y vegetales el 93% de los colaboradores acertó. 4. En la cuarta pregunta, debían anotar un beneficio del agua, el 100% de los

colaboradores atinó la respuesta que era eliminar toxinas y otros desperdicios metabólicos del organismo.

5. En la quinta pregunta sobre alimentos altos en sodio el porcentaje de colaboradores que respondió correctamente fue de 21%.
6. En la sexta pregunta tenían que poner una consecuencia de la obesidad y de sobrepeso, el 68% de los colaboradores respondió de manera adecuada.
7. La séptima pregunta era sobre los minutos correctos para realizar la actividad física, el 87% respondió que había que practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, lo cual es correcto.
8. La octava pregunta que era una afirmación sobre actividad física, el 100% acertó diciendo que mejora la salud cardiovascular.
9. La novena pregunta era marcar con una x los alimentos que contienen fibra, solo el 7% de los colaboradores acertó la respuesta correcta.
10. En la décima pregunta, marcar con una x los alimentos que contienen grasas saturada, solo el 3% de los colaboradores

	respondió correctamente. 11. En la undécima pregunta, que también era marcar con x los alimentos que contienen colesterol, solo el 9% de los colaboradores acertó. 12. Y, por último, se debía marcar si se realizaba actividad física o no, solo el 3% respondió que sí.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

La encuesta se realizó durante tres días, los primeros dos en la planta principal y el tercero en el comedor de Citibank. Se aplicó a sesenta y ocho colaboradores, de ambos lugares (Citibank y planta principal), durante la jornada laboral, por lo que fue tedioso, pues había que esperar a que tuvieran tiempo de realizarla.

La encuesta constó de doce preguntas (ver anexo 6) sobre temas básicos de nutrición, como el significado de alimentación balanceada, dar la proporción adecuada del plato del buen comer, temas de consumo de agua, frutas, vegetales, consecuencias de la obesidad, duración de la actividad física semanal. Además, se realizaron cuadros en donde se marcaba con una x las respuestas correctas sobre alimentos con alto contenido de sodio, con fibra, con grasas saturada, con colesterol y, por último, se preguntaba si la persona realizaba actividad física o no.

Dentro de los resultados encontrados (ver figura 55, anexo 66), en la primera pregunta donde debían definir alimentación balanceada, el 90% acertó en su

respuesta; la correcta era consumir todos los diferentes grupos de alimentos, en la proporción adecuada para cada individuo.

En la segunda pregunta, debían marcar la proporción adecuada del plato del buen comer, con respecto a vegetales o ensalada, proteína, y cereales, leguminosas o verduras harinosas, el 81% de los colaboradores indicó la respuesta correcta, que era marcar la proporción más grande para vegetales o ensalada y las demás casillas podían ser respondidas por los otros dos grupos de alimentos.

En la tercera pregunta que era anotar una afirmación, sobre el consumo de frutas y vegetales, el 93% de los colaboradores acertó diciendo que se recomiendan 5 porciones al día, entre frutas y vegetales.

En la cuarta pregunta, que era anotar un beneficio del agua, el 100% de los colaboradores atinó la respuesta que era eliminar toxinas y otros desperdicios metabólicos del organismo.

En la quinta pregunta se pide marcar con una x los alimentos que contengan alto contenido de sodio, para lo que la respuesta correcta era marcar once casillas que contenían estas características, de catorce casillas en total, como el salchichón, el jamón de pavo, maíz dulce enlatado, salsa soya, salsa Lizano, galletas, atún enlatado en agua, queso cheddar, *Kellogg Special K*, mantequilla y cubitos maggi; lo correcto era marcar ocho a once casillas. El porcentaje de colaboradores que respondió correctamente fue de 21%.

En la sexta pregunta sobre una consecuencia de la obesidad y el sobrepeso, el 68% de los colaboradores respondió de manera adecuada que era la hipertensión.

La séptima pregunta era sobre la cantidad de minutos correctos para realizar actividad física, el 87% respondió que había que practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, lo cual es la respuesta correcta.

En la octava pregunta, una afirmación sobre la actividad física el 100% acertó diciendo que mejora la salud cardiovascular.

En la novena pregunta era marcar con una x los alimentos que contienen fibra, la respuesta correcta era marcar ocho casillas de dieciséis, se tomó como correcto si se marcaban de seis a ocho, dentro de los alimentos con fibra que tenían que marcar estaban la guayaba, la flauta de queso, los frijoles, la piña, el arroz blanco, las vainicas, la papa entera y el pan integral, solo el 7% de los colaboradores acertó la respuesta correcta.

En la décima pregunta, que era marcar con una x los alimentos con grasas saturada; la respuesta correcta era marcar nueve casillas de las dieciséis: carne de res, carne de pollo, aceite de coco, cerdo, papas fritas, coco, yogurt, pastelería y pollo: se tomaron como correctas las respuestas de seis a nueve casillas acertadas, pero solo el 3% de los colaboradores acertó.

En la undécima pregunta debían marcar con x los alimentos con colesterol, tenían que marcar seis casillas de las doce, se tomó como correcta si se marcaban de cuatro a seis casillas correctas, pero solo el 9% de los colaboradores acertó, la respuesta era: crema dulce, mantequilla, leche descremada y entera, camarones y paté.

Y por último, se debía marcar si se realizaba actividad física o no, solo el 3% respondió que sí, una persona en plata principal y otra en el comedor de Citibank.

Con estos resultados se puede definir que los colaboradores están fallando en temas como sodio, fibra, tipos de grasas, colesterol y sobre realización de actividad física, lo que se trataría de subsanar mediante educación nutricional.

3.14 Actividad 14. Consulta individual al personal de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

Objetivo: Valorar a los empleados con respecto a su estado nutricional y patologías, para mejorar su calidad de vida mediante hábitos de alimentación correctos.

Tabla n.°14

Consulta individual al personal de planta y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Consulta individual al personal de planta y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. .	**1 Consulta**: treinta y cuatro colaboradores de planta principal y veintitrés colaboradores en Citibank. **2 Consulta:** Veintinueve colaboradores en planta	• Computadora. • Balanza (Tanita Ironman BC554) • Tallímetro (SECA 206). • Cinta métrica (SECA 203). • Calculadora. • Excel para requerimientos nutricionales. • Panfleto del plan de alimentación.	Se realiza una consulta nutricional a los colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. de la planta principal y del comedor de Citibank que quieran participar de la actividad. Se realizaron tres consultas, en las cuales fue disminuyendo la cantidad que asistían a consulta, debido al alto trabajo en la empresa o falta de interés por realizar el régimen alimentario.	1. El resultado del promedio de las tres consultas realizadas a los cuarenta y seis colaboradores que realizaron las tres consultas en su totalidad. 2. De la primera consulta, el promedio de peso era de 73,2 kg, en la segunda disminuyó a 72,4 Kg y en la tercera disminuyó a 71,6kg cuya diferencia es de 1,6kg entre la primera consulta y la última. 3. Con respecto al IMC, en la primera consulta era un promedio de 27,9 kg/m², en la segunda consulta disminuyó a 27,6 kg/m² y en la tercera disminuyó a 27,3 kg/m² lo que implica una

principal y veinte colaboradores en Citibank. **3 Consulta:** Veintiséis colaboradores en planta principal y veinte en Citibank.	• Hojas de intercambio • Panfleto recomendaciones generales e individuales por patología	disminución promedio de 0.6 kg/m² de IMC. 4. El porcentaje de masa grasa, en promedio en la primera consulta, un 33,0%, en la segunda disminuyó a 32,4% y para la tercera consulta el promedio de masa grasa fue de 31,9%, es decir que desde la primera consulta hasta la última hubo una disminución de 1,1%.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

La consulta nutricional individual se llevó a cabo por ocho semanas, lo que implicó traslados de una empresa a la otra, para poder abarcar las dos sedes de la empresa (planta principal y Citibank) y así poder realizar la consulta individual.

De acuerdo con los permisos, para poder realizar la actividad en la empresa, fue un arduo trabajo, en la planta principal se encontraban con dos nuevas aperturas de comedores nuevos, una en Teletica y la inauguración más grande en Incae, donde la presión en los trabajadores por parte de los dueños y los gerentes, era evidente. Al final se pudo convencer al departamento de recursos humanos para que prestara al personal en horario laboral, ya que si dependía de ellos llegar a consulta luego de su jornada, no iba a ser posible la actividad.

Encontrar lugar para realizar consulta individual tampoco fue posible, porque en esos meses se estaban entrevistando personas para nuevo ingreso, entonces solo se contaba con la sala de juntas, en los intermedios donde no estuvieran realizando entrevistas y el comedor de empleados, cuyo espacio es muy reducido; por tanto; las consultas individuales tuvieron un proceso lento.

En el comedor de Citibank, también prestaron a los colaboradores en horario laboral; pero como hay tan poco personal y cada quien tiene un puesto de trabajo fijo, igualmente fue un proceso lento.

La idea era realizar cuatro consultas nutricionales, pero no se pudo trabajar con el acuerdo al cronograma actual, se realizaron tres, como se puede ver el cronograma real (ver anexo 67) y para realizarlos se preguntó quienes querían ser parte de la actividad, ya que en la primera consulta se entregó un panfleto impreso de las recomendaciones generales y por patología a cada colaborador, que se pudo ver con la ayuda del diagnóstico antropométrico y de patologías de la actividad anterior, número once (ver anexo 68).

A la primera consulta acudieron treinta y cuatro colaboradores de la planta principal y veintitrés de Citibank, para un total de cincuenta y siete. A la primera cita de seguimiento o la segunda consulta, asistieron veintinueve colaboradores de planta principal y veinte colaboradores de Citibank, para un total de cuarenta y nueve, en esta consulta disminuyó el personal que asistió, ya que para algunos fue difícil realizar el plan de alimentación y otros simplemente no quisieron asistir más a la consulta, por cuestiones de tiempo libre.

A la tercer y última consulta, o segundo seguimiento, asistieron veintiséis colaboradores de planta y veinte colaboradores de Citi.

Ahora bien, en la primera consulta, a cada colaborador se le realizó la Anamnesis Nutricional (ver anexo 69), en donde se recolectaron datos antropométricos, clínicos y dietéticos como la talla, la circunferencia de la muñeca, el peso actual, el porcentaje de masa grasa y el porcentaje de masa magra.

Luego se procedió a explicar los resultados de los valores en la evaluación antropométrica, además de la lista de intercambios (ver anexo 70). Y, por último, se procedió a explicar el plan de alimentación individual (ver anexo 71) y las recomendaciones generales y por patología de cada colaborador, con ayuda del panfleto entregado.

Dentro de los resultados, solo se tomaron en cuenta los cuarenta y seis colaboradores que terminaron con las tres consultas en su totalidad.

El resultado del promedio de las tres consultas realizadas, con respecto al peso, al IMC y porcentaje de masa grasa, al comparar las tres consultas (ver figura 56, anexo 72) se ve puede analizar de la primera, que el promedio de peso era de 73,2 kg, en la segunda disminuyó a 72,4 Kg y en la tercera disminuyó a 71,6kg, esto da una diferencia de 1,6kg entre la primera consulta y la última.

Respecto al IMC, en la primera consulta tenía un promedio de 27,9 kg/m², en la segunda disminuyó a 27,6 kg/m², y en la tercera fue de 27,3 kg/m², lo que implica una disminución total promedio de 0.6 kg/m² de IMC.

El porcentaje de masa grasa, en promedio, en la primera consulta fue de 33,0%, en la segunda disminuyó a 32,4% y para la tercera se tuvo un promedio de masa grasa de 31,9%, lo que una disminución promedio total de 1,1%.

También se realizó un análisis sobre el IMC (ver figura 57, anexo 72), ya que varios colaboradores disminuyeron un grado de estado nutricional, durante las consultas. En la primera consulta, de los cuarenta y seis colaboradores, solo catorce tenían un estado nutricional adecuado, el cual va de 18,5 a 24,9 kg/m²; luego en la segunda consulta este valor aumentó a quince colaboradores en estado nutricional adecuado y en la última hubo dieciséis dentro de este rango.

Con respecto a sobrepeso, que va de 25,0 a 29,9 kg/m², en la primera y segunda consulta, dieciocho colaboradores estuvieron dentro de este, ya en la tercera el número disminuyó a diecisiete con estado de sobrepeso.

En cuanto a pacientes con obesidad, los rangos varían del tipo, la número 1 de 30,0 a 34,9kg/m²; la 2 de 35,0 a 39,9kg/m² y la 3 igual o mayor de 40,0 kg/m². Un paciente disminuyó de obesidad 2 a 1. Y otro paciente disminuyó de obesidad a 1 a sobrepeso.

3.15 Actividad 15. Charla de etiqueta nutricional parte 1: conocimientos básicos

Objetivo: Explicación de las partes de una etiqueta nutricional y sus características, que está en todos los alimentos empacados.

Tabla n.°15

Charla de etiqueta nutricional parte 1: conocimientos básicos

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Charla de partes de la etiqueta nutricional y sus características.	Veintiún colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A., en el comedor de Citibank.	• Computadora • Presentación en Power Point. • Lapiceros. • Hojas de comparación entre dos productos del mercado (cremitas y sodas). • Hojas de evaluación	Se realiza una charla con los colaboradores del comedor de Citibank. Luego de la charla se realiza una actividad con la galleta Cremita y Soda, para comparar valores de porcentaje diario y que el colaborador aprenda a leer una etiqueta de nutrición en productos del mercado y pueda compararlos. También se analiza la etiqueta de valor nutricional en un jugo 100% fruta. Luego se realiza una actividad de evaluación para analizar que tanto aprendieron los colaboradores y se les entrega el panfleto, el cual contiene el	Las dos actividades, fueron realizadas con éxito, los colaboradores pudieron comparar dos tipos de productos del mercado, de acuerdo con el porcentaje de valor diario y escoger el producto más saludable según la información de la etiqueta y, el 100% de los colaboradores respondió adecuadamente la actividad de evaluación, que era poner las cinco partes de la etiqueta nutricional.

	de la actividad. • Jugo de naranja 100% fruta. • Galleta Chicky. • Galleta Soda. • Panfleto de resumen de la etiqueta nutricional.	resumen de lo visto en la charla.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para la actividad de la charla número uno de etiqueta nutricional, se utilizó la información de la FDA (*Food en drog administration* o Administración de medicamentos y alimentos): sobre cómo utilizar una etiqueta nutricional, la cual se puede encontrar en la página www.fda.gov (FDA, 2015).

Esta charla se realizó solo con los colaboradores del comedor de Citibank, ya que a la hora de programar con recursos humanos sobre un espacio extra en sus actividades laborales, nunca había espacio libre, no se tomó de asistencia obligatoria y se trató de realizar la charla después del horario laboral, pero solo llegó una persona. En el comedor de Citibank, permitieron realizar la charla, donde el

servicio del comedor fuera bajo y solo con una cantidad reducida de colaboradores por vez, además, no podía durar más de 20 minutos.

Los temas tratados fueron qué es la etiqueta de valor nutricional, cuál es su importancia, las cinco partes que conforman, cual es el tamaño de la porción, cantidad de calorías, porcentaje de valor diario, cuales alimentos debe limitar y que alimentos aumentar. Al final de la charla, se compararon bebidas con un valor en azúcar, alto, medio y bajo; además, de un paquete de galletas con alto contenido calórico (ver anexo 73). Al terminar, se realiza una actividad de comparación y reconocimiento entre las partes de la etiqueta nutricional y sobre evaluación de lo aprendido.

La actividad de comparación trata de comparar una galleta Cremita y una galleta Soda, en donde tenían que anotar los valores de porcentaje diario: anotar el tamaño de la porción, la cantidad de calorías, la cantidad de grasa saturada, la cantidad de sodio, los carbohidratos totales y la cantidad de azúcar (ver anexo 74). También se comparó la etiqueta de las bebidas mostradas en las diapositivas de la charla y la de una bebida más saludable, como el jugo de naranja 100%.

Y la actividad de evaluación era colocar el nombre de las cinco partes de la etiqueta de valor nutricional (ver anexo 75).

Cristina Rinaudo, en el artículo “Motivación y uso de estrategias en estudiante universitarios” (Rinaudo C. *et al*), define estrategias de acuerdo con las diferentes posiciones teóricas e investigaciones recientes sobre la importancia de diversos componentes implicados en el aprendizaje, en el artículo se menciona que entre las

estrategias cognitivas, según Pintrich *et al* y Pintrich y García, se distinguen estrategias de repaso, esto fue lo que se realizó en la actividad de evaluación un repaso de lo visto en la charla (anotando las partes que constituyen la etiqueta nutricional) y a su vez dice que la elaboración y la organización posibilitan los procesamientos más profundos en el pensamiento crítico y es una estrategia cognitiva que ayuda a los estudiantes (en este caso a los colaboradores de la empresa) a pensar de un modo más profundo, reflexivo y crítico sobre el material de estudio, ya que en la actividad de comparación entre galletas Cremita y Soda, tenían que anotar las características de las dos etiquetas y a su vez comparar la información que acaban de anotar de acuerdo a los valores de porcentaje diarios.

Otro objetivo de la actividad de comparación es que el colaborador utilice esta nueva herramienta aprendida y compare productos a la hora de comprar sus alimentos en el supermercado. Por último, se le entrega al colaborador un resumen de lo visto en la charla sobre la etiqueta nutricional, dado en la FDA (ver anexo 76).

Dentro de los resultados de evaluación el 100% de los colaboradores, respondió adecuadamente (ver anexo 77).

Todos los materiales de comparación y el jugo de naranja fueron repartidos a cada colaborador que participó en la charla.

3.16 Actividad 16. Charla de etiqueta nutricional parte 2: sodio, colesterol, grasas: saturada, insaturada y trans

Objetivo: Dar educación nutricional en alimentos que se deben de comer menos, como sodio, colesterol y grasas: saturadas, insaturadas y trans.

Tabla n.°16

Charla de etiqueta nutricional parte 2: sodio, colesterol y grasas

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Charla de etiqueta nutricional parte 2.	Veintiún colaboradores del comedor de Citibank de la empresa comedores industriales del Norte S. A. .	• Computadora. • Presentación en *Power Point.* • Lapiceros. • Hojas de evaluación de la actividad.	Se realizó la charla de etiquetado nutricional parte 2, con los temas: sodio, colesterol y tipos de grasas (saturada, insaturada y trans), que se encuentran en la etiqueta de información nutricional. Luego de la charla se realiza una actividad para evaluar los colaboradores que asistieron a la charla.	En los resultados de la evaluación de la actividad, solo falló un colaborador en la clasificación de los tipos de grasas; pero, rápidamente se repasó la clasificación de los seis alimentos y su tipo de grasa.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para realizar la charla de la actividad de etiqueta nutricional dos, se contó también con el permiso del departamento de Recursos Humanos, solo para el comedor de Citibank y en charlas con personal reducido y en tiempo menor o igual a 20 minutos.

El tema de etiqueta nutricional es muy amplio y no se puede concluir en una sola charla, además se refuerzan los temas de la actividad 13 en la cual los colaboradores no obtuvieron un resultado satisfactorio, en temas como alimentos altos en sodio, alimentos con fibra dietética, grasa saturadas y por ende, no conocen los tipos de grasas y alimentos con colesterol.

Se vio el tema desde la perspectiva de alimentos que se deben de consumir menos y analizar más en una etiqueta nutricional, pero también se profundizó y se explicaron estos tipos de nutrientes junto con sus características para que los colaboradores conocieran más sobre ellos (ver anexo 78).

En la actividad de verificación del aprendizaje de la charla se clasificaron seis alimentos como el aceite, los helados, la carne de pollo, el coco, el maní y la mantequilla; dependiendo si los consideraban con grasa saturada o grasa insaturada (ver anexo 79).

La segunda edición de Chan M. y Tiburcio A. de la Guía para la elaboración de materiales educativos, expone que la clasificación como método de enseñanza, es un método sencillo y es una manera de evaluar el progreso individual del alumno en este caso sobre grasa saturada e insaturada también dicen que además de que ayuda a señalar los desaciertos y permite la identificación del conocimiento adquirido, así como la capacidad de integrar la información a nivel cognitivo (Chan M. y Tiburcio A. 2008).

De los resultados de la evaluación, solo un colaborador falló en la clasificación, pero como se revisó en el momento se pudo repasar las clasificaciones de los tipos de grasas de los alimentos por evaluar.

3.17 Actividad 17. Charla de etiqueta nutricional parte 3: fibra y calcio

Objetivo: Dar educación nutricional en alimentos que se deben de comer más, como lo son la fibra y el calcio.

Tabla n.°17

Charla de etiqueta nutricional parte 3: fibra y calcio

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Charla de etiqueta nutricional parte 3.	Veintiún colaboradores del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. .	• Computadora. • Presentación en *Power Point.* • Lapiceros. • Hojas de evaluación de la actividad. • Caja de variedad de frutas.	Se realizó la charla de etiquetado nutricional parte 3, según los temas de fibra y calcio, que se encuentran en la información de la etiqueta nutricional. Luego de la charla se realiza una actividad para evaluar los colaboradores.	Los colaboradores acertaron el 100% de la actividad de evaluación, o sea, lograron adquirir conocimiento respecto a fibra y calcio.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Al igual que en las dos charlas anteriores, esta se realizó con el permiso del departamento de Recursos Humanos para el comedor de Citibank, en horas en donde el servicio fuera bajo y en una duración de 20 minutos o menos.

También se aprovechó que en la actividad 13 de la encuesta de conocimientos en nutrición se falló en el tema de fibra para, así profundizar en la charla a modo de explicación de sus características y sus tipos, para que los colaboradores amplíen su conocimiento sobre el tema (ver anexo 80). Además, como la charla es sobre etiquetado nutricional, se vieron valores de porcentajes diarios, aceptables en una etiqueta para estos tipos de nutrientes.

Se realizó un falso – verdadero, en el cual tenían que anotar si los enunciados eran verdaderos o falsos, de acuerdo con los temas recién vistos: fibra y calcio, al respecto se obtuvo que el 100% de los colaboradores respondieron acertadamente (ver anexo 81).

De acuerdo con Jorge Aguilar en "*La Evaluación Educativa"*, el falso y verdadero es una opción a la hora de evaluar, y aunque son fáciles de realizar, no se apoya su, uso pues el tipo de conocimientos que son, indudablemente, falsos o verdaderos, son muy pocos, pero que si se va a usar que se sigan una serie de recomendaciones, como evitar que la respuesta sin equivocación pueda considerarse como falsa o verdadera, no usar enunciados como todo, nunca, siempre, etc., ni términos ambiguos como frecuentemente o grandemente, lo cual no sucedió esta actividad de evaluación, además escribir los enunciados en forma

positiva, que todos tengan una extensión similar y que la pregunta sea sobre la importancia del tema dado, lo cual se tomaron todas las recomendaciones a la hora de realizar la actividad de evaluación sobre la charla de etiqueta nutricional 3 (Aguilar J, 2011).

Por último, como era la última charla y trataba sobre fibra, se quiso premiar a todos los colaboradores que asistieron, por eso se les entregó una caja de frutas mixtas; además, muchos de ellos durante las primeras consultas, mencionaban que no les gustaban las frutas y fue un arduo trabajo incluirlas dentro de su plan de alimentación, entonces también se realizó la actividad para que probaran una selección más amplia de frutas y pudieran degustarlas en un ambiente sin presión, ver si alguna llamaba su atención y pudieran consumirlas más en el futuro (ver anexo 82), el resultado fue positivo, ya que todos terminaron su caja de frutas.

3.18 Actividad 18. Elaboración de cinco afiches informativos, sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes para dar educación nutricional al personal de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

Objetivo: Brindar afiches de educación nutricional, para que el personal concientice los riesgos, la definición y las formas de prevención de cada una.

Tabla n.°18

Elaboración de cinco afiches informativos, sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Elaboración de cinco afiches informativos sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes.	Personal de la empresa comedores industriales. Estudiante de nutrición.	• Afiches impresos. • Diseñador gráfico. • Computadora. • Hojas de evaluación. • Lapiceros.	Se realizan cinco afiches informativos sobre gastritis, estreñimiento, dislipidemia, hipertensión y diabetes. Se colocan en la planta principal y en el comedor de Citibank, para el aprendizaje del personal. Luego se realiza una actividad de evaluación, el último día de practica para verificar que el material fue aprendido.	En la actividad de evaluación se tuvo un 100% de aciertos por parte de los colaboradores.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Se realizan los afiches de acuerdo con las dos enfermedades primarias encontradas en la empresa, gastritis y estreñimiento; luego sobre diabetes, hipertensión y dislipidemia, ya que son unas de las principales enfermedades no transmisibles, que son causa de la mortalidad a nivel mundial y nacional.

Se decide crear conciencia en la población de los colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. con los afiches, y en los que se explican las enfermedades en lenguaje básico. Primero se realizaron en Word, de la manera más sencilla (ver anexo 83) y después se contrató a una diseñadora gráfica para mayor calidad en imagen y diseño y así poder llegarle mejor a la población.

En el primer afiche, sobre diabetes mellitus, se dividió en dos partes (ver anexo 84), en la primera, se definió la enfermedad, los síntomas, los factores de riesgo y los daños que ocurren por una diabetes no controlada. Y en la segunda, formas de prevención como la alimentación y la relación de la diabetes con el ejercicio y formas de incentivarlo.

En el segundo afiche, sobre gastritis (ver anexo 85) aparece la siguiente información: definición, tipos, síntomas, mecanismos de transmisión, causas y maneras de prevenirla.

En el tercer afiche, sobre estreñimiento (ver anexo 86), la información incluye: síntomas, causas más frecuentes y como subtema: las causas de la deshidratación, y formas de prevención.

En el cuarto afiche sobre hipertensión (ver anexo 87), aparece qué es la enfermedad, los síntomas, los riesgos de padecerla, las personas que tienen aún más riesgos y consejos para mejorar la presión arterial.

El quinto afiche, fue sobre dislipidemia (ver anexo 88), se explica su definición, las causas, los riesgos al tenerla y el sexto afiche fue con recomendaciones para la dislipidemia y la hipertensión. en donde se dan recomendaciones sobre realizar actividad física, aumento del consumo de pescado, disminución del consumo de grasas saturadas, aumento del consumo de fibra y disminución en el consumo de sal, alcohol y azucares simples.

Ahora bien, el último día de práctica, luego de tener colocados los afiches por dos semanas, se realiza una pequeña actividad de evaluación (ver anexo 89) a veinte empleados, en donde se colocan las cinco enfermedades a un lado de un pareo y su definición en el otro y se les pide que las clasifiquen de manera correcta; en este caso el 100% del personal acertó.

Según Sofía Áspera, en "*Las técnicas de instrumentos de Evaluación*" (Áspera S. 2009), el pareo es una técnica válida para realizar una evaluación, dice que se caracteriza por presentar dos columnas, una para preguntas y otra para respuestas y constituye un medio para que el alumno manifieste su habilidad para relacionar conceptos; además, una de las recomendaciones es usar más respuestas que preguntas y colocar una sola respuesta para cada pregunta, como se realizó en la actividad de evaluación basada en los afiches en la empresa.

3.19 Actividad 19. Elaboración de un manual sobre las condiciones físico-sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos

Objetivo: Informar a la empresa sobre las condiciones físico-sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos, ya que está próximo el traslado a un lugar más grande.

Tabla n.°19

Elaboración de un manual sobre las condiciones físico-sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Manual sobre las condiciones físico-sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos.	Estudiante de nutrición .	• Computadora • Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S. • Manual impreso con empaste.	Se realiza un manual sobre las condiciones físico-sanitarias adecuadas en el servicio de alimentos, como un modo de recordatorio para la empresa, ya que están próximos a trasladarse a un lugar más grande y en el lugar actual no se cumplen en su totalidad las condiciones físico-sanitarias.	Aceptación del manual por parte de la empresa para futuros cambios en el nuevo lugar de la empresa.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Para realizar el manual (ver anexo 90) se consideró el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S, capítulos III y IV (ver anexo 9). La empresa en estos meses está en construcción de un nuevo sitio la planta principal y el manual se redactó para reafirmar y recordar las normas de las condiciones físico-sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos.

En la actividad 1 de evaluación de las áreas, según la guía del Ministerio de Salud, evidenció que algunas de las condiciones, más que todo en el almacén no eran adecuadas por la falta de espacio para guardar productos de limpieza en seco, fuera del almacén; además, los estantes que deben estar separados de la pared para el control de plagas, no estaban, también algunos de los alimentos se almacenaban en el suelo, los bombillos en el área de cocina no tenían protección, y los pisos no eran de color claro.

En fin, se quiere que la empresa realice en el servicio de alimentos nuevo, el 100% del reglamento del Ministerio de Salud, para que así pueda adquirir nuevos clientes y si se realizan inspecciones al servicio, pueda expandir su negocio.

3.20 Actividad 20. Elaboración de un manual POES (Procedimientos operativos estandarizados para saneamiento)

Objetivo: Se realiza el manual, dado que en el Reglamento para Servicio de Alimentos al público n.° 37308-S, se dice que hay q tenerlo por escrito en la empresa, actualmente, no se cuenta con él.

Tabla n.°20

Elaboración de un manual POES

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Elaboración de un manual POES.	Estudiante de nutrición.	• Computadora. • Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S. • Empaste para el manual. • Manual impreso.	Se realiza un manual POES para la empresa en planta principal, de acuerdo con los procesos de limpieza y desinfección, junto con los productos de limpieza que se manejan dentro de la empresa y para cuando en el comedor de Citibank dejen ingresar los productos.	La empresa acepta el manual de POES.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Se realiza un manual POES, ya que la empresa tiene procedimientos de limpieza, pero no por escrito y en el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público n.° 37308-S, establece que debe contar con uno por escrito para los procesos de limpieza y desinfección.

Se logró con la ayuda de la nutricionista de la empresa y de la encargada de la cocina, recoger la información de cada cuando se realizaba la limpieza, los encargados y procedimientos. Además, están las fichas técnicas de los productos químicos utilizados; pero no está la información sobre sus diluciones.

El manual se realizó para las dos sedes de la empresa (Planta principal y el comedor de Citibank); pero en el comedor de Citibank no han permitido el ingreso de productos de limpieza y desinfección, solo se utiliza cloro, por tanto, se incluye el cloro dentro del manual para limpieza de superficies y alimentos.

En el manual (ver anexo 91) se describen los procedimientos de limpieza y desinfección para el equipo mayor y menor, infraestructura, manos, frutas y vegetales y, de último, el cloro, para superficies, frutas y vegetales. También se incluyó en el manual las diluciones de los productos químicos en un litro y en un galón, con su correcta ppm (partes por millón) para mayor facilidad de los colaboradores.

3.21 Actividad 21. Elaboración de un resumen de fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección de la empresa

Objetivo: Se realiza un resumen de las fichas técnicas de los productos de limpieza y desinfección, ya que los colaboradores no tienen fácil acceso a la información de las características más importantes, además, por el lenguaje es de fácil entendimiento para cualquier persona.

Tabla n.°21

Elaboración de un resumen de fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Elaboración de un resumen de fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección.	Estudiante de nutrición .	• Computadora. • Empaste para el manual. • Hojas de seguridad de productos químicos. • Fichas técnicas de	Con las hojas de seguridad y las fichas técnicas de los productos, se realizó un resumen con las características de cada producto químico.	La empresa aceptó el resumen de fichas técnicas de los productos químicos.

	productos químicos. • Manual impreso.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Se realiza un resumen de los productos químicos utilizados en la empresa (ver anexo 92), de acuerdo con las hojas de seguridad (ver anexo 7) y sus fichas técnicas (ver anexo 8); este se entregó impreso, empastado y con hojas en color a Comedores Industriales del Norte S. A.

Los temas incluidos son nombre del producto, ingredientes, beneficios, para qué se utiliza, propiedades físicas y químicas (apariencia, color, pH del 100% de la solución y gravedad especifica), instrucciones de uso, precauciones, almacenamiento e información toxicológica para el producto tal como es vendido y del producto con la dilución recomendada.

3.22 Actividad 22. Elaboración de un menú de tema para la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

Objetivo: Se realiza un menú especializado, que la empresa quiere implementar en el comedor de Citibank, el cual es innovador y con platillos internacionales.

Tabla n.°22

Elaboración de un menú de tema para la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Elaboración de un menú de tema para la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.	Estudiante de nutrición. Dueña de la empresa.	• Computadora. • Internet .	A petición de la dueña de la empresa se realiza un menú de tema nuevo con platos de innovación e internacionales, para implementar en el comedor de Citibank	La empresa acepta el menú de tema nuevo. La estandarización del menú no fue posible de realizar, pero el chef recién contratado sí inicio la estandarización.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

A petición de la dueña de la empresa, se realiza un menú con el nombre menú de tema, esta idea está implementada en otros comedores, pero se quería una

propuesta innovadora con platillos internacionales, lo cual fue posible ya que también cuento con estudios en artes culinarias de mi persona, se solicitó.

Después de varias reuniones con la dueña de la empresa se logró el menú ideal, se le puso un proteico, una guarnición que combinara con el plato principal y una guarnición vegetal o ensalada.

El menú consta de siete semanas (ver anexo 93) y se quiere para integrarlo a las opciones en el comedor de Citibank, este se empezó a estandarizar (ver anexo 94); pero como había otras actividades en la práctica, el proceso era muy lento, por tanto, se contrató a un chef para realizar la estandarización, fue implementado en el comedor nuevo de Incae y a futuro se quiere cambiar por los demás menús de temas en los comedores e introducirlo en Citibank.

3.23 Actividad 23. Elaboración de etiquetas de valor nutricional del menú

Objetivo: Realizar etiquetas de valor nutricional con información veraz para que los comensales puedan ver el valor calórico de los alimentos que consumen.

Tabla n.°23

Elaboración de etiquetas de valor nutricional del menú

Actividad	Participantes	Recursos y materiales	Descripción de la actividad	Resultados
Elaboración de etiquetas de valor nutricional del menú.	Estudiante de nutrición.	• Valor nutricional de los alimentos. • Word. • Computadora.	Se realizan etiquetas de valor nutricional del menú, para que los comensales puedan ver el valor calórico de los alimentos a consumir. Se realizan etiquetas simples para que después puedan pasar por las diseñadoras gráficas de la empresa y ponerles el diseño propio de la empresa.	La dueña de la empresa aceptó la elaboración de las etiquetas con valor nutricional del menú.

Fuente: Barrantes P.

Sistematización

Primero se evaluaron las etiquetas de valor calórico que se ponen en la vitrina del bufé del comedor de Citibank, las cuales no tienen información veraz del valor calórico por porción de los alimentos.

Luego se procedió a solicitarle a la dueña la aprobación para realizar las nuevas etiquetas de valor calórico del menú, esto aprovechando las reuniones para definir el menú de tema en la actividad anterior. Las etiquetas se colocan para que los

comensales puedan ver el valor calórico de los alimentos del menú, en la vitrina de la línea de bufé del comedor de Citibank.

En las etiquetas viejas (ver anexo 95), se muestran valores calóricos que no son los verdaderos según la porción ofrecida en el comedor de Citibank, en la actividad 7 del análisis cuantitativo del menú actual se realizó el análisis calórico de todas las recetas del comedor, donde se realizó con las mismas cantidades de estandarización brindadas por la misma empresa, por esto se compararon los valores, esto dio el resultado del análisis calórico y el valor calórico que tienen las etiquetas brindadas en el comedor de Citibank. Primero se va a dar el valor que se vio en las etiquetas del comedor realizadas por la nutricionista de la empresa y de segundo el valor que resultó del análisis de valor calórico realizado en la actividad 7.

El arroz, tiene un valor brindado en el comedor, de 210 kcal y del análisis calórico en la actividad 7, dio 310 kcal. Para los frijoles el valor es de 125 kcal y el resultado obtenido fue de 106 kcal. El escabeche según la empresa tiene 35 kcal y se obtuvo uno real de 51 kcal. Para el cerdo al horno encebollado, la empresa proporcionó un valor de 397 kcal y en el análisis se obtiene uno de 434kcal. Y para el plátano maduro se presenta un valor de 178 kcal pero el valor obtenido en el análisis es de 73kcal.

Por todas estas diferencias de los valores calóricos de las recetas del menú, se recomienda en la empresa revisarlos, profundamente, de nuevo valores calóricos de las recetas del menú y por el momento se realizan las etiquetas de valor

nutricional nuevas (ver anexo 96), con los valores obtenidos en el análisis cuantitativo del menú que realicé.

CAPÍTULO IV: CONCLUCIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se confirma que en el servicio de alimentos todos los colaboradores portan su carné de higiene y manipulación, hay buen control de agua y plagas y la mayoría de las instalaciones sanitarias se encuentran en un estado adecuado de acuerdo con el Ministerio de Salud.
- La empresa no cuenta con un manual de limpieza y desinfección por escrito, pero se realiza un manual POES para resolver el problema
- El aroma, gusto, apariencia, tamaño, temperatura y armonía de los platos están en un estándar adecuado, según el análisis cualitativo con Agattta.
- El análisis cuantitativo de los valores de los platillos, dados por la empresa, indica que se encuentran elevados en todos los macronutrientes y en valor calórico.
- Se nota bajo conocimiento en los colaboradores de la planta principal, sobre la manipulación de alimentos, pero hubo rápida respuesta por parte de la nutricionista de la empresa, lo cual indica que de haber fallas en los colaboradores siempre va a haber una acción rápida por parte de la empresa.
- Se comprueba que hay aumento del conocimiento en temas de nutrición, gracias a las charlas de etiquetado nutricional y la explicación en temas de tipos de grasas, colesterol, sodio, fibra y calcio.
- Se comprueba que hubo disminución del estado nutricional de los colaboradores y comienzo de cambio en hábitos de alimentación, para mejoramiento de la calidad de vida.

4.2 Recomendaciones

- Brindar mayor motivación a los colaboradores del servicio de alimentos para mejorar su calidad de vida.
- Capacitar y evaluar a los colaboradores en temas de higiene y manipulación de los alimentos.
- Revisar los valores nutricionales brindados en las etiquetas de valor nutricional, a fin de no mal informar a los comensales sobre el valor calórico de los alimentos.
- Mejorar el valor nutricional de los platillos, para así velar por la calidad de vida de los comensales.
- Se incita a la empresa a velar por la salud de sus colaboradores, disminuir las horas de trabajo e incrementar los beneficios en salud para estos.
- Promover la realización de proyectos que involucren alimentación saludable y actividad física en los colaboradores.
- En la nueva locación de la empresa, velar por las normas adecuadas del Ministerio de Salud, en cuanto a infraestructura y manuales de higiene y manipulación.
- Mantener también opciones de alimentos saludables de bajo valor económico para los comensales.

Bibliografía

Aguilar J. (2011). *La evaluación educativa*. México Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/92898356/evaluacion-educativa.

Alfaro, N. (2006). *Nutrición en el ciclo de la vida*. INCAP/OPS. Guatemala: INCAP/OPS.

Arena et al. (2012). *The Impact of Body Mass Index on Short Term Disability in the Work Place*. J Occup Environ Med.

Áspera S. (2009). *Técnicas e instrumentos de evaluación*. Recuperado de: https://es.slideshare.net/saspera/tcnicas-e-instrumentos-de-evaluacin-presentation.

Berdasco. (2002). *Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría.* Revista Cubana Aliment Nutr 2002;16(2):146-52. Recuperado en: http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol16_2_02/ali09202.pdf.

Bolaños, M. (2012). *El menú: diseño y estructuración de menúes para servicios de alimentos.* San José, Costa Rica: Lara Segura y Asociados, 1999.

Brown, J. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. (3ª edición). México: Mc Graw Hill.

Chan M. Tiburcio A. (2008). *Guía para la elaboración de materiales educativo*. (2ª edición). México: Universidad de Guadalajara.

Chavarría, M. (2014). *Eroski Consumer*. Recuperado de http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-yconsumo/2014/09/04/220536.php.

Codex Alimentarius (2003) *Principios generales de higiene de los alimentos CAC/RCP 1-1969* revisión 4.

Consellería de Sanitat. 2001. *Guía del manipulador de alimentos.* Instituto Nacional del aprendizaje. Alajuela Costa Rica. Recopilado en: http://studylib.es/doc/5649351/folleto---manipulaci%C3%B3n-de-alimentos

Escott-Stumps S., Mahan L. (2009). Krause Dietoterapia. (12ª edición). Barcelona, España: Elsevier Masson.

FDA. (2015). *Cómo usar la etiqueta de información nutricional*. Recuperado de: https://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/labelingnutrition/ucm268173.htm

FDA. (2001). *Methods to Reduce/Eliminate Pathogens from Fresh and Fresh-Cut Produce* Recopilado en: Analysis and Evaluation of Preventive Control Measures for the Control and Reduction/Elimination of Microbial Hazards on Fresh and Fresh-Cut. Recuperado de: https://www.fda.gov/downloads/food/guidanceregulation/ucm186594.pdf

Hua, K. y Suverza, A. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado nutricional*. (1ª edición). México: McGraw Hill.

Instituto Nacional de Aprendizaje. (2015). *Manipulación de alimentos. Manual de manipulación de Alimentos.*

McGlynn W. (2004). *Guidelines for the Use of Chlorine Bleach as a Sanitizer in Food Processing Operations*. Oklahoma Cooperative Extension Service, Division of Agricultural Sciences and Natural Resources, Oklahoma State University, 2004. Recuperado de: http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/files/26437.pdf.

Ministerio de Salud. (2012). *Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público.* Recuperado de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/informacion/manipulacion-dealimentos.

Ministerio de Salud (2014). *Análisis de Situación de Salud Costa Rica, marzo 2014*. Recuperado de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-

la-salud/analisis-de-situacion-de-salud/2618-analisis-de-situacion-de-salud-en-costa-rica/file.

Organización Mundial de la Salud. (2007). *Inocuidad de los alimentos*. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.

Organización Mundial del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo*: estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas, tomado el 25 de marzo del 2016, Recuperado de: http://www.ilo.org.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Alimentación sana.* Nota descriptiva n.° 394. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/.

Quintinela A. y Paroli C. (2013). *Guía práctica para la aplicación de los procedimientos operativos estandarizados de saneamiento POES.* Recuperado de: http://www.montevideo.gub.uy/sites/default/files/poes1_05apr2013_cierre_11.pdf.

Rinaudo C. *et al* (2003). *Motivación y uso de estrategias en estudiantes universitarios y su evaluación a partir de Motivated Strategies Learning Questionnaire*. 2003, vol. 19, n.º 1 (junio), 107-119. Recuperado de: http://www.redalyc.org/html/167/16701911/.

Tejada B. (2007). *Administración de servicios y alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficios*. Ed. Universidad de Antioquia, 2da. edición Colombia. Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GxTF74WTNAYC&oi=fnd&pg=PR17&dq=isbn:+9586559947&ots=_NM1QbN9tM&sig=hNnGrRryu0O907y-gggV2ywuhZc#v=onepage&q&f=false.

Velázquez, G. (2008). *Fundamentos para alimentación saludable*. (1ª edición). Colombia: Universidad de Antioquí.

Anexos

Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y Observación de las áreas.

Tabla Nº 24 Guía del Ministerio de Salud en los servicios de alimentos

Fecha: / /					
Observación de las áreas					
Observaciones					
Las indagaciones realizadas en cada punto para el cumplimiento de pre-requisitos, se clasificaron en un rango de 1 a 5, siendo: 1: cumplimiento nulo 2: cumplimiento regular 3: cumplimiento bueno 4: cumplimiento muy bueno 5: cumplimiento excelente					
1. CONTROL DE AGUA					
1.1 ¿Cuenta con fuente de abastecimiento de agua potable siempre?	1	2	3	4	5
1.2 ¿Cuenta con un tanque de agua potable adecuado construido, en caso de que falta el abastecimiento del acueducto?	1	2	3	4	5
1.3 ¿Existe procedimiento escrito para la higiene de tanques de almacenamiento, si los hay?	1	2	3	4	5
1.4 Existe agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	1	2	3	4	5
1.5 ¿Existe un adecuado diseño sanitario que evite la contaminación por cruce o retorno de aguas residuales, aguas de lavado u otras, a la conducción de agua potable?	1	2	3	4	5
1.6 Realizan periódicamente análisis de laboratorio para verificar la potabilidad del agua	1	2	3	4	5
2. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN					
2. 1 Cuentan con un programa escrito que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos, instalaciones; así como la periodicidad con que debe realizarse y el personal responsable	1	2	3	4	5
2.2 Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos de fácil limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2.3 Realizan limpieza de cuchillos, tablas, bandejas.	1	2	3	4	5
2.4 Realizan limpieza de romanas	1	2	3	4	5
2.5 Realizan limpieza de pisos, paredes, techos, ventanas, puertas	1	2	3	4	5
2.6 Realizan periódicamente limpieza de cámaras y congeladores	1	2	3	4	5
2.7 Las operaciones de limpieza y desinfección tiene en cuenta las características de cada zona, el tipo de suciedad, la contaminación, tipo de superficie; y si tiene o no contacto con los alimentos	1	2	3	4	5

2.8 ¿Se tiene una lista, descripción y manual de manejo de los productos de limpieza y desinfección y la ficha técnica que garantice que se pueden usar en la industria alimentaria?	1	2	3	4	5
2.9 Se cuenta con utensilios suficientes para limpieza y desinfección; y estos son limpiados y sustituidos cuando se requiere	1	2	3	4	5
2.10 Cuentan con un plan de limpieza definido en fechas, adecuado para el tamaño de la empresa	1	2	3	4	5
2.11 Cuentan con personal encargado específicamente de las funciones de limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2 .12 Las actividades de limpieza y desinfección incluyen todas las partes de difícil acceso de máquinas/equipo	1	2	3	4	5
2.13 Cuentan con registros donde se documenta la hora y fecha de limpieza y desinfección con la firma de los responsables	1	2	3	4	5
2.14 Realizan inspección de pisos, techos, puertas, ventanas, paredes, mesas de trabajo, y equipos para corroborar la limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2.15 Existe espacio con lavatorio para limpieza y desinfección de manos de los manipuladores	1	2	3	4	5
2.16 Se limpian de inmediato los pisos con regueros de sangre u otra sustancia	1	2	3	4	5
3. EQUIPO Y UTENSILIOS					
3.1 Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos	1	2	3	4	5
3.2 Se usan utensilios de madera o con mango de madera	1	2	3	4	5
3.3 Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa, y se mantienen en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5
3.4 Las tablas están identificadas de acuerdo a su uso (pollo, res, cerdo) si se utilizan	1	2	3	4	5
3.5 El fregadero, si se tiene; se encuentra en buen estado de conservación, limpie e higiene	1	2	3	4	5
3.6 La pila o fregadero es de acero inoxidable u otra superficie resisten y lisa	1	2	3	4	5
3.7 Los equipos y utensilios se encuentran alejados de recipientes de desechos.	1	2	3	4	5
3.8 Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente	1	2	3	4	5
3.9 El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	1	2	3	4	5
3.10 Las bolsas para colocar los alimentos no se encuentran sobre el suelo	1	2	3	4	5
4. CONDICIONES FISICAS Y SANITARIAS DE LAS INSTALACIONES					
4.1 Las instalaciones están alejadas 10m de bodegas de agroquímicos que realizan mezclas	1	2	3	4	5
4.2 Los alrededores están limpios de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores.	1	2	3	4	5
4.3 La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	2	3	4	5
4.4 Las dimensiones del lugar permiten el desarrollo de las actividades.	1	2	3	4	5

4.5 El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones de funcionamiento.	1	2	3	4	5
4.6 Cuenta con caja de breaker en buen funcionamiento	1	2	3	4	5
4.7 Los pisos están construidos de material de fácil limpieza y desinfección, impermeable, antideslizante	1	2	3	4	5
4.8 El piso no posee fracturas, fisuras e irregularidades en su superficie y uniones.	1	2	3	4	5
4.9 Los pisos se mantienen limpios, libres de grasa y sin acumulaciones de agua	1	2	3	4	5
4.10 Paredes fáciles de lavar y desinfectar de color claro y sin grietas en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5
4.11 Los ángulos de las paredes son cóncavos para evitar acumulación de suciedad y para fácil limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
4.12 El cielo raso debe ser de construcción sólida con un material liso y resistente a la limpieza y no acumular suciedad.	1	2	3	4	5
4.13 Las ventanas tiene protección contra insectos u otros animales, y se pueden limpiar adecuadamente	1	2	3	4	5
4.14 Hay ventilación natural o artificial para evitar calor excesivo	1	2	3	4	5
5. FORMACION Y CONTROL DE MANIPULADORES					
5.1 La totalidad de los empleados que mantienen contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos	1	2	3	4	5
5.2 Se capacita o induce a los empleados en cuanto a limpieza y manipulación de alimentos	1	2	3	4	5
5.3 Los empleados cuentan con indumentaria adecuada: gorro, ropa, calzado	1	2	3	4	5
5.4 Cumplen los manipuladores normas de higiene, comportamiento e instrucciones del trabajo como manipulador	1	2	3	4	5
5.5 El manipulador conoce su obligación de informar al encargado síntomas o padecimientos de enfermedad que puedan contaminar los alimentos y transmitirlos por vía alimentaria	1	2	3	4	5
5.6 Cuentan con lavamanos y sanitarios adecuados y suficientes para los empleados	1	2	3	4	5
5.7 Existen áreas de alimentación y descanso para los manipuladores, aisladas del lugar de servicio	1	2	3	4	5
5.8 Se realizan exámenes y controles médicos previos a ingresar al empleo y durante el ejercicio de sus labores	1	2	3	4	5
5.9 Los manipuladores tienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no uso de maquillaje, joyas. Y en el área de trabajo no comen, fuman, mascan chicle	1	2	3	4	5
5.10 El personal que manipula dinero no participa en manipulación de alimentos	1	2	3	4	5
5.11 Se lleva a cabo el lavado de manos correcto entre tiempos de manipular diferentes alimentos.	1	2	3	4	5
6. MANTENIMIENTO					
6.1 cuentan con documentos escritos de inspecciones periódicas para comprobar el estado del local, instalaciones y equipo	1	2	3	4	5

6.2 Cuentan con especificaciones de los utensilios que requieren mantenimiento.	1	2	3	4	5
6.3 Disponen de programa de calibración y verificación de instrumentos de medidas	1	2	3	4	5
6.4 Poseen personal para las operaciones de mantenimiento	1	2	3	4	5
6.5 Cuentan con un plan documentado sobre acciones correctivas para solucionar eventualidades en el fallo de un equipo.	1	2	3	4	5
6.6 Verifican las labores de mantenimiento preventivo y correctivo	1	2	3	4	5
7. CONTROL DE PLAGAS					
7.1 Disponen de un plan documentado de para control y prevención de plagas	1	2	3	4	5
7.2 El personal que realiza labores de control de plagas cuenta con carné de aplicador de productos fitosanitarios	1	2	3	4	5
7.3 Cuentan con planos de identificación de estaciones de control de plagas y se identifican los elementos usados para el control y prevención de plagas	1	2	3	4	5
7.4 Cuentan con registros de aplicación con el tipo y dosis de plaguicidas usados, plazos de seguridad, persona responsable de aplicación, fechado y firmado	1	2	3	4	5
7.5 Cuentan con sistema de vigilancia que detecta la presencia de plagas	1	2	3	4	5
7.6 Los productos usados para control de plagas están etiquetados y uso autorizado para industria alimentaria	1	2	3	4	5
7.7 Cuentan con un lugar adecuado para almacenar los plaguicidas fu era del área de alimentos.	1	2	3	4	5
7.8 Cuentan con vigilancia para comprobar efectividad del plan y ausencia o erradicación de plagas	1	2	3	4	5
7.9 En caso de que el plan resulte inefectivo, existe un segundo plan de acción documentado con acciones correctivas que ya se hayan usado	1	2	3	4	5
7.10 Toman previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos al local	1	2	3	4	5
8. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS					
8. 1 Los alimentos en refrigeración no exceden esta hasta el punto de alterar sus características organolépticas	1	2	3	4	5
8.2 Los alimentos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas	1	2	3	4	5
8.3 Los alimentos no están en contacto con el piso	1	2	3	4	5
8.4 Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	1	2	3	4	5
8.5 Alimentos congelados a una temperatura de - 12°C a - 18 °C	1	2	3	4	5
8.6 En la cámara de refrigeración los alimentos deben estar colocados separados de manera que circule el aire.	1	2	3	4	5
9. CONTROL DE TRAZABILIDAD					
9.1 Poseen un listado de proveedores que suministran materias primas	1	2	3	4	5
9.2 Tienen establecidos requisitos higiénicos y de calidad que exige a sus proveedores	1	2	3	4	5
9.3 Existe personal que recibe e inspecciona la materia prima	1	2	3	4	5
9.4 Se registra información al momento de recepción para aceptar o rechazar materia prima	1	2	3	4	5

9.5 Se inspeccionan los medios de transporte de la materia prima y despacho de pedidos	1	2	3	4	5
9.6 Al registrarse una queja referido a la calidad o inocuidad del producto y al ser valorado es posible establecer la causa de deterioro del producto	1	2	3	4	5
9.7 Existe procedimiento documentado para retiro en caso de anomalías o contaminación en el interior de la planta	1	2	3	4	5
10. CONTROL DE DESECHOS					
10.1 Cuentan con plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos y lo implementan	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
10.2 Están definidas zonas de almacenamiento temporal para residuos antes de su retiro y protegido contra plagas	1	2	3	4	5
10.3 Los recipientes destinados para residuos están bien ubicados, identificados, limpios y de material impermeable	1	2	3	4	5
10.4 Los recipientes destinados para residuos están bien ubicados, identificados, limpios y de material impermeable	1	2	3	4	5
10.5 Está definida la periodicidad del retiro de residuos o desechos generados	1	2	3	4	5
11. AREA DE COMEDOR PARA EMPLEADOS					
11.1 El espacio permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	2	3	4	5
11.2 El mobiliario es de material resistente y de fácil limpieza	1	2	3	4	5
11.3 Los pisos, paredes y cielo raso se en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5

Tabla Nª 25 Observación de las áreas del servicio de alimentos

Fecha: / /				
Observación de las áreas del servicio de alimentos (Planta Física)				
Infraestructura				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Cuenta con balanza				
Cuenta con termómetro				
	Buena	**Mala**	**Regular**	**Observaciones**
Temperatura a la que se almacenan los Cárnicos				
Temperatura a la que se almacenan los Lácteos				
Temperatura a la que se almacenan los Frutas y vegetales				
Distribución de los platos				
AREA DE ALMACENAMIENTO EN FRÍO				
CAMARAS DE REFRIGERACION				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**

Temperatura igual o menor a 5°				
Cuenta con termómetro visible				
Empaques mantienen las puertas bien cerradas				
Hay registro de temperaturas				
Cámara se encuentra limpia				
Alimentos se encuentran tapados				
Alimentos se encuentran etiquetados/rotulados				
Alimentos crudos separados de cocidos				
Crudos en la parte inferior y cocidos en la superior				
Se permite el flujo de aire entre productos				
El piso se encuentra libre de humedad (cristales de hielo)				
El piso se encuentra fisurado o con levantamientos				
CAMARAS DE CONGELACION				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Temperatura igual o menor a - 18°				
Cuenta con termómetro visible				
Empaques mantienen las puertas bien cerradas				
Hay registro de temperaturas				
Cámara se encuentra limpia				
Alimentos se encuentran tapados				
tapados Alimentos se encuentran etiquetados/rotulados				
Alimentos crudos separados de cocidos				
Crudos en la parte inferior y cocidos en la superior				
Alimentos tocan el techo				
Se permite el flujo de aire entre productos				
El piso se encuentra libre de humedad (cristales de hielo)				
El piso se encuentra fisurado o con levantamientos				

OBSERVACIONES ADICIONALES	
Mallas drenajes	

Ubicación de basureros	
Control de plagas	
Bodega	
Compostaje	
Reciclado	

AREA DE ALMACENAMIENTO EN SECO				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Los alimentos se almacenan bajo el sistema PEPS				
El área se encuentra cerrada				
El área se encuentra seca				
seca El área se encuentra ventilada				
El área se encuentra limpia				
Los alimentos están rotulados				
Hay algún alimento en el suelo				
¿Existen estantes de metal?				
Los estantes se encuentran distanciados de la pared				
Los estantes de alimentos se encuentran a 15 cm del suelo				
En los estantes se encuentran los productos más pesados arriba y los livianos abajo				
Los productos se encuentran debidamente etiquetados o rotulados				
¿Al cambiar el empaque de los alimentos se les escribe la fecha de vencimiento?				
AREA DE COCCION				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Normas de higiene general				

Tienen uñas cortas				
Mujeres uñas pintadas				
Redecillas/Cubre pelo				
Lavado de manos				
Maquillaje				
Uniforme/delantal limpio				
Usan alhajas				
¿Existen áreas para preparación previa de alimentos?				
¿Existe un área para la elaboración de ensaladas o postres?				
AREA DE DISTRIBUCIÓN				
Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
¿Se controla la temperatura de baño maría?				
¿Se mantienen los alimentos debidamente cubiertos?				
¿Se controla la temperatura para alimentos fríos?				
AREA DE LAVADO Y DESINFECCION				
Enunciado	**Descripción**			
1. Descripción del proceso de lavado y desinfección de la vajilla.				
2. ¿En qué consiste el plan de limpieza?				
3. ¿En qué consiste el plan de desinfección?				

4. Desinfección de frutas y vegetales	

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

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

RECEPCION DE COMPRA DE MATERIA PRIMA	
Enunciado	**Descripción**
¿Con cuántos proveedores cuentan y que día se hacen las entregas?	

¿Cuáles son los tipos de proveedores que manejan?	
¿Cuál es la duración de los contratos con los proveedores?	

Enunciado	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Los proveedores con los que cuentan tienen una hora fija de llegar				
¿Hay una persona encargada que recibe la mercadería de los proveedores?				
Cuentan con un área especial para recibir la mercadería				
¿Al recibir toda la mercadería, se pesa?				
Si un proveedor incumple con el pedido acordado, ¿existe un plan B?				
¿Revisan que la materia prima que traen los proveedores este en buen estado?				
Al entrar materia prima como frutas y vegetales, ¿Se lavan y desinfectan antes de almacenarlas?				
¿La materia prima se almacena inmediatamente después de recibirla?				
¿Revisan las fechas de vencimiento de cada producto?				
? ¿Los alimentos vienen con la temperatura adecuada?				
¿El transporte en que vienen los alimentos, viene limpio, sin desechos de alimentos?				

¿El transporte en que vienen los alimentos, viene limpio, sin desechos de alimentos?				
¿Se revisa la temperatura del camión en que vienen los productos en refrigeración?				
¿Los productos vienen empacados con el sello del Ministerio de Salud?				

PLANTA FISICA					
Áreas	**Características**	**Si**	**No**	**Parcialmente**	**Observaciones**
Pisos	Desagües con rejilla de 0,5cm de separación				
	Unión con la pared redondeada				
	Material del piso:				
	Superficie lisa				
	Superficie porosa				
	Es impermeable y lavable				
	Antideslizantes				
	Color claro				
	Fáciles de limpiar				
Paredes	Acabo poroso				
	Acabado liso				
	Material: plástico, cemento, fibrocemento				
	Resistentes al calor				
	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatálica, normal.				
	Color de pintura				
	Posee forro metálico				
	Fácies de lavar				
	Sin grietas				
Techos	Material liso				
	Material resistente				
	Altura (min 2,50 mts)				
	Fácil de lavar y desinfectar				
Iluminación	Cuenta con protectores				
	Cuenta con luz blanca				
	El dispositivo provoca movilidad de aire				
	Sistema de ventilación funciona adecuadamente				
	Ventanas poseen mosquitero o cedazo				

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

Equipo

Equipo Mayor	
Equipo menor	

Anexo 2. Encuesta de preferencias de los comensales, con el menú actual en el comedor de Citibank

Día 1 **Encuesta de satisfacción con el menú**

Fecha: Martes 27 de junio

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información es confidencial y será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

Cuál fue su opción de almuerzo (escriba los alimentos que escogió para su almuerzo): _____
_____
_____

Fresco: _____

Marque con una X la opción para calificar en general su almuerzo:

Características	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma					
Sabor					
Apariencia					
Temperatura					
Tamaño					

Día 2 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: Miércoles 28 Junio**

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

Cuál fue su opción de almuerzo (marque con una X las opciones de su almuerzo):

Arroz blanco		Carne de res criolla con tomate		Ensalada campestre	
Arroz integral		Frijoles			
Plátano maduro		Chips de tortilla			
Pollo de la abuela con hueso		Vegetales al vapor (zanahoria y chayote)		Bebida: _____	

Marque con una X la opción para calificar en general su almuerzo:

Características	Escala de calificación	Observaciones

	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma					
Sabor					
Apariencia					
Temperatura					
Tamaño					

Día 3 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: jueves 29 Junio**

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

Cuál fue su opción de almuerzo (marque con una X las opciones de su almuerzo):

Arroz blanco		Cerdo en salsa criolla tica		Ensalada verde con limón	
Arroz integral		Carne de res con garbanzos			
Plátano maduro		Mini papas a las hierbas			
Frijoles		Vegetales al curry		Bebida:	

Marque con una X la opción para calificar en general su almuerzo:

Características	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma					
Sabor					
Apariencia					
Temperatura					
Tamaño					

Día 4 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: viernes 30 Junio**

Arroz blanco		Pastel de papa		Pescado empanizado	
Arroz integral		Guiso de ayote tierno			
Plátano maduro		Escabeche de vegetales			
Frijoles		Ensalada capresse		Bebida:	

Día 5 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: Martes 4 Julio**

Arroz blanco		Pescado al horno		Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	

Arroz integral		Arroz mixto		Vegetariano: lasaña	
Plátano maduro		Chips			
Frijoles		Picadillo de Chayote con zanahoria		Bebida:	

Día 6 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: Miércoles 5 Julio**

Arroz blanco		Filete de pollo en salsa de tomate		Ensalada de repollo, remolacha, rábano culantro y tomate	
Arroz integral		Trozos de res en salsa con papas y zanahoria		Vegetariano: torta de garbanzos	
Plátano maduro		Papas mini a las hierbas			
Frijoles		Zapallo con maíz dulce		Bebida:	

Día 7 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: Jueves 6 Julio**

Arroz blanco		Filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí		Cole slaw con pasas	
Arroz integral		Pescado a la plancha con limón		Vegetariano: Chow Mein	
Plátano maduro		Vegetales al romer			
Frijoles		Trozo de yuca achiotada		Bebida:	

Día 8 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: viernes 7 de julio**

Arroz blanco		Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla		Ensalada verde	
Arroz integral		lasaña de carne con vegetales		Vegetariano: Wraps de vegetales	
Plátano maduro		Crema de cebollino			
Frijoles		Zanahoria, chayote y vainica glaseada		Bebida:	

Día 9 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: lunes 17 de julio**

Arroz blanco		Pechugas de pollo salteado		Ensalada criolla	
Arroz integral		albóndigas en salsa de vino		Vegetariano: tomate relleno de quinoa	
Plátano maduro		zapallo y zanahoria			
Frijoles		guiso dulce de ayote		Bebida:	

Día 10 **Encuesta de satisfacción con el menú** **Fecha: Martes 18 de julio**

Arroz blanco		Pechugas de pollo a la plancha con salsa mostaza miel		Ensalada cole slaw	
Arroz integral		Bastones de zanahoria y chayote		Vegetariano: pita caprese	
Plátano maduro		Pozol con cerdo			
Frijoles		Picadillo de papa		Bebida:	

Anexo 3. Encuesta de gustos y preferencias para la creación de un menú nuevo.

Encuesta de gustos y preferencias para nuevo menú **Fecha:**

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información será utilizada para efectos de desarrollo nuevos menús, su colaboración es de gran ayuda.

Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por casilla, que más le gusten para nuevas opciones de alimentos en el almuerzo.

<table>
<tr><th colspan="3">Almuerzo</th></tr>
<tr><th>Arroz
(Marque 2 opciones de las 3 principales)</th><th>Leguminosas
(Marque 5 opciones)</th><th>Plátano maduro
(escoja 5 opciones)</th></tr>
<tr>
<td>☐ Arroz blanco
☐ Arroz integral
☐ Arroz con vegetales como:
☐ Con cebollino
☐ Con petit pois
☐ Con vainica
☐ Con maíz dulce
☐ Con culantro
☐ Con brócoli
☐ Con zanahoria</td>
<td>☐ Garbanzos
☐ Lentejas
☐ Frijoles blancos
☐ Frijoles rojos
☐ Frijoles negros
☐ Frijol nacido
☐ Alverjas chinas
☐ Cubaces
☐ Frijol tierno

Le gustaría cambiar los frijoles diarios por alguna otra leguminosa:
Sí ☐ No ☐</td>
<td>☐ Plátano con queso blanco
☐ Tortas de plátano maduro
☐ Pastel de plátano con frijoles molidos
☐ Plátano hervido
☐ Patacones de plátano maduro
☐ Plátano con canela
☐ Plátanos en almíbar
☐ Puré de plátano

Le gustaría que todos los días haya una preparación diferente para el plátano maduro:
Sí ☐ No ☐</td>
</tr>
<tr><th>Guarnición harinosa
(Marque 5 opciones)</th><th>Guarnición vegetal
(Marque 5 opciones)</th><th>Bebidas</th></tr>
<tr>
<td>☐ Elote
☐ Preparaciones con papa
☐ Preparaciones con camote
☐ Preparaciones con yuca</td>
<td>☐ Remolacha
☐ Zuchinni
☐ Coliflor
☐ repollo
☐ Vainicas
☐ Alfalfa
☐ Ayote tierno
☐ Espinaca</td>
<td>• ¿Le gustaría que hubiera opciones de frescos naturales que no sean pulpa?
Sí ☐ No ☐

Si la respuesta fue positiva, marque una opción que le gustaría:
☐ Con azúcar</td>
</tr>
</table>

□ Preparaciones con plátano verde □ Preparaciones con guineo □ Preparaciones con ayote □ Preparaciones en cremas □ Preparaciones en puré	□ Chile dulce □ Cebolla □ Palmito □ Zanahoria □ Brócoli □ Hongos □ Chayote	□ Sin azúcar □ Con edulcorante • En caso de ser positiva su respuesta, marque 5 opciones de bebidas naturales: □ Mora □ Guanábana □ Piña □ Limón □ Sandía □ Papaya □ Naranja □ Mango □ Fresa □ Tamarindo □ Chan □ Horchata □ Maracuyá

Anexo 4. Hoja diagnóstica de estado nutricional y patologías

Diagnóstico sobre estado nutricional y patologías

Fecha: __/__/__ **Nº encuesta: _____**

Nombre: _____ **Género:** M____ F____

Encuesta general de nutrición

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información es confidencial y será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

Antropometría **Marque con un X si padece de alguna de las siguientes enfermedades:**

Edad		Diabetes		Cáncer	
Talla (cm)		Hipertensión		Estreñimiento	
Peso actual (kg)		Dislipidemia (colesterol o triglicéridos)		Reflujo gastroesofágico	
IMC		Enfermedad cardiovascular		Intolerancia a algún alimento	

		Gastritis		Otra:	

Anexo 5. Encuesta de conocimientos en higiene y manipulación

Estudiante Paula Barrantes Romero [Escriba aquí]

Diagnóstico al personal de cocina sobre conocimientos en manipulación de alimentos

Fecha: __/__/___ **Nº encuesta:** _____

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información es confidencial y será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

Encuesta de conocimientos-personal de cocina

Marque con una X la opción que usted considere correcta. Solo puede marcar una opción

1. **A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden a la anterior definición?:**

( ) Seguridad
( ) Inocuidad
( ) Higiene
( ) Calidad

2. **Tres formas de contaminación física son:**

( ) Cloro, jabón, desinfectante
( ) Huesos, piedras, metal
( ) Virus, parásitos, bacterias

3. **¿Qué es un microorganismo?**

( ) Son seres que solo se pueden observar por un microscopio
( ) Son seres como bacterias, hongos y hormigas
( ) Son materiales como el plástico y la madera

4. **Un manipulador de alimentos puede contaminar los alimentos:**

( ) Desde el tracto respiratorio por hablar durante la preparación de alimentos
( ) Desde el tracto intestinal, por manos mal lavadas y contaminadas con heces
( ) Las dos opciones anteriores

5. **¿Cuál es un ejemplo de contaminación cruzada?**

( ) Utilizar un limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable
( ) Utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta
( ) Utilizar una tabla de picar de color café para la carne cocida

6. **Una norma básica del higiene en un servicio de alimentos es:**

( ) Utilizar gorro, redecilla o cubrecabezas
( ) Usar curitas en caso de heridas
( ) Utilizar zapatos abiertos

7. **¿Cuál es el rango de temperatura llamado zona de peligro?**

( ) De 10 a 70 °C
( ) De 0 a 5 °C
( ) De 5 a 65 °C

8. **¿Cuál es la temperatura de congelación y refrigeración ideales, respectivamente?**

( ) De 10 a 20°C y de -18 a 0°C
( ) -18 °C y de 0 a 5°C
( ) De 0 a 5°C y -18°C

9. **Durante el proceso de cocción, la temperatura interna de un trozo de pollo tiene que alcanzar la siguiente temperatura:**

( ) 74 °C por 15 segundos
( ) 68 °C por 15 segundos
( ) 40 °C por 15 segundos

10. **¿Cuál es la definición de desinfección y limpieza, respectivamente?**

( ) La limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos
( ) La desinfección es la eliminación de microorganismos y la limpieza es lo mismo que esterilizar
( ) La limpieza elimina todos los microorganismos y la desinfección no

11. La cadena de frío se debe mantener, durante:

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

12. **Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.**



Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:

( ) Secundaria incompleta
( ) Secundaria completa
( ) Técnico
( ) Universidad incompleta
( ) Universidad Completa

Género: ( ) F ( ) M

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 6. Encuesta de conocimiento en temas de nutrición

Encuesta de conocimientos en nutrición

Esta es una encuesta elaborada por la estudiante Paula Barrantes Romero, que está optando por el grado académico de licenciatura en Nutrición Humana. La información es confidencial y será utilizada para efectos de desarrollo de la Práctica Supervisada, su colaboración es de gran ayuda.

1. **Una alimentación balanceada es:**

a. ( )Consumir alimentos tres veces al día y no consumir meriendas entre las comidas
b. ( )Consumir de todos los diferentes grupos de alimentos, en la proporción adecuada para cada individuo
c. ( )Consumir unos cuantos alimentos, ya que unos son mejores que otros

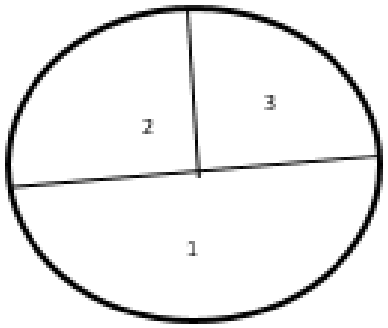
2. **De acuerdo al plato del buen comer, rellene con los nombres de la columna A, en la columna B, la proporción adecuada para cada nutriente en tiempos de comida como el almuerzo y la cena**

Columna A

- Vegetales o ensalada
- Proteína (pollo, carne de res, pescado)
- Cereales, leguminosas o verduras harinosas

Columna B

1. _____
2. _____
3. _____



3. **De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales podemos decir que es correcto:**

a. ( )El consumo de vegetales debe ser diario mientras que se deben de consumir frutas de dos a tres veces por semana
b. ( )El consumo de frutas durante el día es ilimitado ya que son naturales y no contienen grasas ni calorías
c. ( )Se recomienda 5 porciones al día entre vegetales y frutas

4. **Un beneficio del consumo de agua es:**

a. ( )Disminuye la temperatura corporal
b. ( )Elimina toxinas y otros desperdicios metabólicos del organismo
c. ( )Contiene vitaminas que nos ayudan a estar más alertas

5. **Marque con una x alimentos que contengan alto contenido de sal:**

Salchichón		Galletas rellenas	
Pera		Atún enlatado en agua	
Frijoles		Queso cheddar	
Jamón de pavo		Kellogs Special K	
Maíz dulce enlatado		Mantequilla	
Salsa soya		Cebolla	
Salsa Lizano		Cubitos maggi	

6. **Marque con una x una consecuencia de la obesidad y del sobrepeso:**

a. ( ) Hipertensión
b. ( ) Dolores de cabeza
c. ( )No hay consecuencias

7. **De acuerdo a actividad física se puede decir que lo que se recomienda para adultos es:**

a. ( )Practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana
b. ( )Al menos 50 minutos semanales de actividad física intensa
c. ( )Al menos 250 minutos de actividad física intensa semanales

8. **Una afirmación sobre la actividad física:**

a. ( )Sólo nos ayuda para el control de peso
b. ( ) Mejora la salud cardiovascular
c. ( ) Deteriora la salud

9. **Marque con una x los alimentos que contengan fibra dietética:**

Pechuga de pollo con piel		Leche	
Guayaba		Arroz blanco	
Huevo		Vainicas	
Flauta de queso		Mantequilla	
Frijoles		Agua	
Yogurt		Filete de pescado	
Azúcar morena		Papa entera	
Piña		Pan integral	

10. **Marque con una x los alimentos que contengan grasa saturada**

Carne de res		Papas fritas	
Fresas		Pan blanco	
Aguacate		Coco	
Carne de pollo		Yogurt	
Aceite de coco		Pastelería	
Aceite de girasol		Aceite de oliva	
Cerdo		Pollo	
Vainicas		Plátano maduro	

11. **Marque con una x los alimentos que contengan colesterol**

Crema dulce		Frijoles rojos	
Margarina (Numar)		Leche entera	
Mantequilla (dos pinos)		Pate	
Leche descremada		Aceite de soya	
Frutos secos		Aceite de girasol	
Camarones		Semillas	

12. **¿Realiza actividad física?: si____ no_____**

13. **Género: F ( ) M ( )**

Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:

Primaria incompleta ( )
Primaria completa ( )
Secundaria incompleta ( )
Secundaria completa ( )
Universidad Completa ( )
Universidad incompleta ( )
Técnico ( )

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 7. Hojas de seguridad productos de limpieza y desinfección

1. 22 Multi Quat Sanitizer

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

22 MULTI-QUAT SANITIZER

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	22 MULTI-QUAT SANITIZER
Otros medios de identificación	:	no aplicable
Uso recomendado	:	Agente desinfectante.
Restricciones de uso	:	Reservado para usos industriales y profesionales.
Información sobre la dilución del producto	:	0.52 % - 0.78 %
Compañía	:	Ecolab S.R.L Zona Franca BES, El Coyol. Alajuela, Costa Rica 109-4003
Teléfono de emergencia	:	1-800-328-0026 (US/Canada), 1-651-222-5352 (outside US)
Fecha de emisión	:	14.03.2014

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Peligros físicos y químicos	:	No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	Provoca lesiones oculares graves.
Piel	:	Provoca graves quemaduras en la piel.
Ingestión	:	Provoca quemaduras del tracto digestivo.
Inhalación	:	Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Peligros físicos y químicos	:	No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Producto TAL COMO VENDIDO.

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Alkyl (C14, 50%; C12, 40%; C16, 10%) dimethyl benzyl ammonium chloride	68424-65-1	1 - 5
1-decanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride	32426-11-2	1 - 5
etanol	64-17-5	1 - 5
cloruro de didecildimetilamonio	7173-51-5	1 - 5
1-octanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride	5538-94-3	0.1 - 1

Producto a la dilución recomendada.

Ingredientes no peligrosos

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague inmediatamente con abundante agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de contacto con la piel	:	Lave inmediatamente con mucha agua por lo menos durante 15 minutos. Utilice un jabón suave si es posible. Lavar la ropa antes de reutilizarla. Limpiar a fondo los zapatos antes de reutilizarlos. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca con agua. No provoque vómitos. Nunca debe administrarse nada por la boca a una persona inconsciente. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de inhalación	:	Desplazar al aire libre. Trate sintomáticamente. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
Protección de los socorristas	:	Si existe peligro de exposición, véase párrafo 8 referido al equipo de protección personal.
Notas para el médico	:	Trate sintomáticamente.

Producto a la dilución recomendada.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de contacto con la piel	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Consultar un médico si los síntomas aparecen.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Medios de extinción adecuados	:	Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.
Agentes de extinción inadecuados	:	No conocidos.
Peligros específicos durante la extinción de incendios	:	No inflamable o combustible.
Productos de combustión peligrosos	:	Óxidos de carbono
Equipo de protección especial para los bomberos	:	Utilice equipo de protección personal.
Métodos específicos de extinción	:	El agua de la extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Producto TAL COMO VENDIDO.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Asegure una ventilación apropiada. Mantenga alejadas a las personas de la zona de la fuga y en sentido opuesto al viento. Evite la inhalación, ingestión y el contacto con la piel y los ojos. Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas. Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

Producto a la dilución recomendada.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No se requieren precauciones especiales medioambientales.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y

nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Producto TAL COMO VENDIDO.

Consejos para una manipulación segura	:	Evite el contacto con los ojos y la piel. No ingerir. No respirar polvos/humos/gases/nieblas/vapores/aerosoles. Evitar todo contacto con los ojos, la piel o la ropa. Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación. Utilizar solamente con una buena ventilación.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	0 °C a 50 °C

Producto a la dilución recomendada.

Consejos para una manipulación segura	:	Ver sección 8 para el equipo de protección personal. Lavarse las manos después de la manipulación.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Producto TAL COMO VENDIDO.
Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

Componentes	CAS No.	Forma de exposición	Concentración permisible	Bases
etanol	64-17-5	CMP	1,000 ppm	AR OEL
etanol	64-17-5	LT	780 ppm 1,480 mg/m3	BR OEL
etanol	64-17-5	LPP	800 ppm 1,500 mg/m3	CL OEL
etanol	64-17-5	TWA	1,000 ppm 1,884 mg/m3	PE OEL
etanol	64-17-5	CAP	1,000 ppm	VE OEL
etanol	64-17-5	CPT	1,000 ppm 1,900 mg/m3	PA OEL
etanol	64-17-5	LMPE-PPT	1,000 ppm 1,900 mg/m3	MX OEL
etanol	64-17-5	TWA	1,000 ppm	ACGIH
		TWA	1,000 ppm 1,900 mg/m3	NIOSH REL
		TWA	1,000 ppm 1,900 mg/m3	OSHA P1

Disposiciones de ingeniería	:	Sistema de ventilación por extracción eficaz. Mantener las concentraciones del aire por debajo de los estándares de exposición ocupacional.

Protección personal

Protección de los ojos	:	Gafas protectoras Pantalla facial
Protección de las manos	:	Use el siguiente equipo de protección personal: Tipo de guantes estándares Los guantes deben ser descartados y sustituidos si hay alguna indicación de degradación o penetración de sustancias químicas.
Protección cutánea	:	Equipo de protección personal compuesto por: guantes de protección adecuados, gafas protectoras y ropa de protección
Protección respiratoria	:	Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas.
Medidas de higiene	:	Quítese la ropa contaminada y lávela antes de reutilizarla. Lávese las manos antes de los descansos e inmediatamente después de manipular la substancia. Lávese la cara, manos y toda la piel expuesta, minuciosamente después del manejo. Provea instalaciones apropiadas para el enjuague rápido o lavado de los ojos y el cuerpo en caso de contacto o peligro de salpicadura.

Producto a la dilución recomendada.

Disposiciones de ingeniería	:	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección de las manos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección cutánea	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección respiratoria	:	Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

		Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Aspecto	:	líquido	líquido
Color	:	rojo	rosa claro
Olor	:	Desinfectantes	Desinfectantes
pH	:	7.7, 100 %	7.04
Punto de inflamación	:	no aplicable	
Límite de olor	:	sin datos disponibles	
Punto de fusión/ congelación	:	sin datos disponibles	
Punto de ebullición inicial y de ebullición	:	100 °C	

Índice de evaporación	:	sin datos disponibles
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	sin datos disponibles
Límite de explosión, superior	:	sin datos disponibles
Límite de explosión, inferior	:	sin datos disponibles
Presión de vapor	:	sin datos disponibles
Densidad relativa de vapor	:	sin datos disponibles
Densidad relativa	:	0.998
Hidrosolubilidad	:	soluble
Solubilidad en otros disolventes	:	sin datos disponibles
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	sin datos disponibles
Temperatura de auto-inflamación	:	sin datos disponibles
Descomposición térmica	:	sin datos disponibles
Viscosidad, cinemática	:	sin datos disponibles
Propiedades explosivas	:	sin datos disponibles
Propiedades comburentes	:	sin datos disponibles
Peso molecular	:	sin datos disponibles
COV	:	sin datos disponibles

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se conoce ninguna reacción peligrosa bajo condiciones de uso normal.
Condiciones a evitar	:	No conocidos.
Materiales incompatibles	:	No conocidos.
Productos de descomposición peligrosos	:	Óxidos de carbono

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición	:	Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ojos	:	Provoca lesiones oculares graves.
Piel	:	Provoca graves quemaduras en la piel.
Ingestión	:	Provoca quemaduras del tracto digestivo.

Inhalación	:	Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Producto TAL COMO VENDIDO.

Contacto con los ojos	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Contacto con la piel	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Ingestión	:	Corrosión, Dolor abdominal
Inhalación	:	Irritación respiratoria, Tos

Producto a la dilución recomendada.

Contacto con los ojos	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Contacto con la piel	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Ingestión	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Toxicidad

Producto TAL COMO VENDIDO.

Toxicidad Oral Aguda	:	sin datos disponibles
Toxicidad aguda por inhalación	:	sin datos disponibles
Toxicidad dérmica aguda	:	sin datos disponibles
Corrosión/irritación cutáneas	:	sin datos disponibles
Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	sin datos disponibles
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	sin datos disponibles
Carcinogenicidad		
IARC		No se identifica ningún componente de este producto, que presente niveles mayores que o igual a 0,1% como agente carcinógeno

		humano probable, posible o confirmado por la (IARC) Agencia Internacional de Investigaciones sobre Carcinógenos.
OSHA		No se identifica ningún componente de este producto, que presente niveles mayores que o el igual a 0,1% como cancerígeno o como carcinógeno potencial por la (OSHA) Administración de Salud y Seguridad Ocupacional.
NTP		En este producto no se identifica ningún componente, que presente niveles mayores que o iguales a 0.1%, como agente carcinógeno conocido o anticipado por el (NTP) Programa Nacional de Toxicología.
Efectos en la reproducción	:	sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	sin datos disponibles
STOT - exposición única	:	sin datos disponibles
STOT - exposición repetida	:	sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad Oral Aguda	:	Alkyl (C14, 50%; C12, 40%; C16, 10%) dimethyl benzyl ammonium chloride DL50 rata: 344 mg/kg 1-decanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride DL50 rata: 238 mg/kg etanol DL50 rata: 10,470 mg/kg cloruro de didecildimetilamonio DL50 rata: 1,150 mg/kg 1-octanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride DL50 rata: 238 mg/kg

Componentes

Toxicidad aguda por inhalación	:	1-decanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride 4 h CL50 rata: 0.07 mg/l etanol 4 h CL50 rata: 117 mg/l cloruro de didecildimetilamonio 4 h CL50 rata: 0.07 mg/l 1-octanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride 4 h CL50 rata: 0.07 mg/l

Componentes

Toxicidad dérmica aguda	:	Alkyl (C14, 50%; C12, 40%; C16, 10%) dimethyl benzyl ammonium chloride DL50 conejo: 3,340 mg/kg

1-decanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride
DL50 conejo: 2,930 mg/kg

etanol
DL50 conejo: 15,800 mg/kg

cloruro de didecildimetilamonio
DL50 conejo: 2,930 mg/kg

1-octanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride
DL50 conejo: 2,930 mg/kg

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Producto TAL COMO VENDIDO.
Ecotoxicidad

Efectos Ambientales : Tóxico para los organismos acuáticos.

Producto

Toxicidad para peces : sin datos disponibles

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : sin datos disponibles

Toxicidad para las algas : sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces : Alkyl (C14, 50%; C12, 40%; C16, 10%) dimethyl benzyl ammonium chloride
96 h CL50 Pez : 0.515 mg/l

1-decanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride
96 h CL50 Pez : 1 mg/l

etanol
96 h CL50 Pez : 11,000 mg/l

cloruro de didecildimetilamonio
96 h CL50 Pez : < 1 mg/l

Componentes

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : 1-octanaminium, n,n-dimethyl-n-octyl-, chloride
48 h CE50 Dafnia : 0.1 mg/l

Persistencia y degradabilidad

No asignado

Potencial bioacumulativo

sin datos disponibles

Movilidad en suelo

sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Métodos de eliminación	:	Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.
Información relativa a la eliminación de los productos	:	Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

Producto a la dilución recomendada.

Métodos de eliminación	:	Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.
Información relativa a la eliminación de los productos	:	Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

Producto TAL COMO VENDIDO.

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte marítimo (IMDG/IMO)

Número ONU	:	3082
Descripción de los productos	:	ENVIRONMENTALLY HAZARDOUS SUBSTANCE, LIQUID, N.O.S. (quaternary ammonium compound)
Clase	:	9
Grupo de embalaje	:	III
Contaminante marino	:	si

Producto a la dilución recomendada.
No prevista para el transporte.

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

Los componentes de este producto figuran en los inventarios siguientes:

1907/2006 (CE) :
(valor) no determinado

Suiza. Nuevo notificado de sustancias y preparados declaró :
La formulación contiene sustancias listadas en el Inventario de Suiza En o de conformidad con el inventario

Estados Unidos Inventario TSCA :
En el Inventario TSCA

Lista de Sustancias Domésticas Canadienses (DSL) :

Todos los componentes de este producto están en la lista canadiense DSL.

Australia Inventario de Sustancias Químicas (AICS) :
(valor) no determinado

Nueva Zelanda. Inventario de Sustancias Químicas :
En o de conformidad con el inventario

Japón. ENCS – Inventario de Sustancias Químicas Existentes y Nuevas :
(valor) no determinado

Japón. ISHL - Inventario de Sustancias Químicas (METI) :
(valor) no determinado

Corea. Inventario Coreano de Químicos Existentes (KECI) :
En o de conformidad con el inventario

Inventario Filipino de Químicos y Sustancias Químicas (PICCS) :
En o de conformidad con el inventario

China. Inventario de Sustancias Químicas Existentes en China (IECSC) :
En o de conformidad con el inventario

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

Producto TAL COMO VENDIDO.
NFPA:

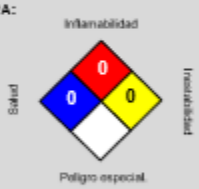


HMIS III:

SALUD	3
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Producto a la dilución recomendada.
NFPA:



HMIS III:

SALUD	0
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Fecha de emisión : 14.03.2014

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD
22 MULTI-QUAT SANITIZER

Versión : 1.1
Preparado por : Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

2. Antimicrobial Fruit & vegetalbe treatment

FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD ECOLAB

ANTIMICROBIAL FRUIT & VEGETABLE TREATMENT

Sección 1. Identificación del producto y de la compañía

Nombre del producto	:	ANTIMICROBIAL FRUIT & VEGETABLE TREATMENT
Uso recomendado y restricciones	:	Agente desinfectante. Use solo con el propósito descrito en la etiqueta del producto.
Información sobre la dilución del producto	:	Up to 1.0 oz/gal or 7.8 mL/L in water
Información de proveedor	:	Ecolab Inc. Institutional Division 370 N. Wabasha Street St. Paul, MN 55102 1-800-352-5326
Código	:	913510
Fecha de emisión	:	**16 Ene 2014**
EPA Registration No.	:	1677-234
		Información de salud en caso de emergencia: 1-800-328-0026 Exterior Estados Unidos y Canadá LLAMAR 1-651-222-5352 (en los EE.UU.)

Sección 2. Identificación de los riesgos

		Producto TAL COMO VENDIDO.	**Producto a la dilución recomendada.**
Clasificación GHS (GHS = Sistema Global Armonizado)	:	TOXICIDAD AGUDA: PIEL - Categoría 4 LESIONES OCULARES GRAVES/ IRRITACIÓN OCULAR - Categoría 2A SENSIBILIZACIÓN CUTÁNEA - Categoría 1	TOXICIDAD AGUDA: PIEL - Categoría 4
Elementos de las etiquetas del SGA			
Palabra de advertencia	:	Atención	Atención
Símbolo	:		
Indicaciones de peligro	:	Nocivo en contacto con la piel. Provoca irritación ocular grave. Puede provocar una reacción cutánea alérgica.	Nocivo en contacto con la piel.
Consejos de prudencia			
Prevención	:	Usar protección para los ojos o la cara. Evitar respirar vapor. Lavarse cuidadosamente las manos después de la manipulación. La ropa de trabajo contaminada no debe salir del lugar de trabajo. No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro.	Lávese completamente después del manejo.
Intervención	:		

Sección 2. Identificación de los riesgos

		EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con abundante agua y jabón. Llamar a un CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO o a un médico si la persona se siente mal. Lavar la ropa contaminada antes de volverla a usar. En caso de irritación cutánea o sarpullido: Buscar atención médica. EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Si la irritación ocular persiste: Buscar atención médica.	EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con abundante agua y jabón. Llamar a un CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO o a un médico si la persona se siente mal. Lavar la ropa contaminada antes de volverla a usar.
Almacenamiento	:	Ninguna otra medida especifica identificada.	Ninguna otra medida especifica identificada.
Eliminación	:	Consulte la Sección 13 para obtener información sobre la eliminación de desechos.	Consulte la Sección 13 para obtener información sobre la eliminación de desechos.
Otros peligros	:	No se conoce ninguno.	No se conoce ninguno.

Sección 3. Composición e información sobre los ingredientes

Sustancia/preparado : Mezcla

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ingredientes peligrosos	Intervalo de concentración (%)	Número CAS
SODIUM DODECYLBENZENESULFONATE	1	25155-30-0
LACTIC ACID	17.29	50-21-5
propanoic acid, 2-hydroxy-, (S)-	5 - 20	79-33-4
SODIUM BISULFATE	5 - 20	7681-38-1

Producto a la dilución recomendada.

Según el presente conocimiento del proveedor, este producto no contiene ningún ingrediente peligroso en cantidades que deben ser reportados, de acuerdo con las regulaciones locales.

Sección 4. Primeros auxilios

		Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Contacto con los ojos	:	En caso de contacto, lavar los ojos inmediatamente con agua abundante durante por lo menos 15 minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Obtenga atención médica si persiste la irritación.	Ningún efecto conocido en caso de contacto con los ojos. Enjuagar con agua durante algunos minutos.
Contacto con la piel	:	En caso de contacto, lave abundante con agua por lo menos durante 15 minutos mientras se quita la ropa contaminada y los zapatos. En caso de irritación cutánea o sarpullido: Procurar atención médica. Lavar la ropa antes de volver a usarla. Limpiar el calzado completamente antes de volver a usarlo.	Lavar con abundante agua y jabón. Procurar atención médica. Lavar la ropa antes de volver a usarla. Limpiar el calzado completamente antes de volver a usarlo.
Inhalación	:	No se requieren medidas especiales. Tratar sintomáticamente.	No se requieren medidas especiales. Tratar sintomáticamente.
Ingestión	:	Obtenga atención médica si se presentan síntomas.	Obtenga atención médica si se presentan síntomas.

Sección 4. Primeros auxilios

Protección del personal de primeros auxilios : No se tomará ninguna medida que implique algún riesgo personal o que no contemple el entrenamiento adecuado. Sería peligroso a la persona que proporcione ayuda dar resucitación boca-a-boca. Lave bien la ropa contaminada con agua antes de quitársela, o use guantes.

Notas para el médico : Tratar sintomáticamente. Contactar un especialista en tratamientos de envenenamientos inmediatamente si se ha ingerido o inhalado una gran cantidad.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

Sección 5. Medidas de extinción de incendios

Producto TAL COMO VENDIDO.

Medios adecuados de extinción de incendios : Utilizar agua pulverizada, niebla de agua o espuma.

Peligros específicos del producto químico : En caso de incendio o calentamiento, ocurrirá un aumento de presión y el recipiente estallará, con el riesgo de que ocurra una explosión.

Productos de descomposición térmica peligrosos : Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales:
dióxido de carbono
monóxido de carbono
óxidos de azufre
óxido/óxidos metálico/metálicos

Métodos específicos de combate contra incendios : En caso de incendio, aísle rápidamente la zona evacuando a todas las personas de las proximidades del lugar del incidente. No se tomará ninguna medida que implique algún riesgo personal o que no contemple el entrenamiento adecuado.

Equipo de protección especial para los bomberos : Los bomberos deben llevar equipo de protección apropiado y un equipo de respiración autónomo con una máscara facial completa que opere en modo de presión positiva.

Sección 6. Medidas a tomar en el transcurso de derrames accidentales

	Producto TAL COMO VENDIDO.	**Producto a la dilución recomendada.**
Precauciones personales	: Utilizar un equipo de protección individual, según corresponda.	Utilizar un equipo de protección individual, según corresponda.
Precauciones ambientales	: Evite el contacto con los materiales derramados y de la fuga con tierra y canales de agua en la superficie.	Evite el contacto con los materiales derramados y de la fuga con tierra y canales de agua en la superficie.
Métodos para limpieza	: Use un enjuague de agua para una limpieza final.	Use un enjuague de agua para una limpieza final.

Sección 7. Manejo y almacenaje

	Producto TAL COMO VENDIDO.	**Producto a la dilución recomendada.**
Manipulación	: No ingerir. No introducir en ojos o en la piel o ropa. No respire los vapores o nieblas. Use sólo con ventilación adecuada. No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro. Lávese completamente después del manejo.	No ingerir. No introducir en ojos o en la piel o ropa. No respire los vapores o nieblas. Use sólo con ventilación adecuada. Lávese completamente después del manejo.
Almacenamiento	: Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacénese en el siguiente rango de temperatura: 0 y 50°C	Mantener fuera del alcance de los niños.

Sección 8. Controles de exposición/protección personal

Parámetros de control

Nombre de ingrediente	Límites de exposición
Ninguno.	

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Controles técnicos apropiados	: Use sólo con ventilación adecuada. Si la operación genera polvo, humos, gas, vapor o llovizna, use cerramientos del proceso, ventilación local, u otros controles de ingeniería para mantener la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados por debajo de todos los límites recomendados o estatutarios.	Use sólo con ventilación adecuada. Si la operación genera polvo, humos, gas, vapor o llovizna, use cerramientos del proceso, ventilación local, u otros controles de ingeniería para mantener la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados por debajo de todos los límites recomendados o estatutarios.
Protección personal		
Protección de los ojos	: Use protección ocular.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Protección de las manos	: No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Protección cutánea	: No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Protección respiratoria	: No se necesita respirador en condiciones normales a las que se destina el uso de producto.	No se necesita respirador en condiciones normales a las que se destina el uso de producto.
Medidas higiénicas	: Lave las manos, antebrazos y cara completamente después de manejar productos químicos, antes de comer, fumar y usar el lavabo y al final del período de trabajo. Usar las técnicas apropiadas para remover ropa contaminada. Lavar las ropas contaminadas antes de volver a usarlas.	

Sección 9. Propiedades físicas y químicas

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Estado físico	: Líquido.	Líquido.
Color	: Verde [Obscuro]	Verde [Pálido]
Olor	: Inodoro	Inodoro
pH	: 0.5 a 1 (100%)	2.1 a 3.2
Punto de inflamación	: >93.3 °C (Vaso cerrado) El producto no alimenta a la reacción de combustión	> 100°C
Límites de explosión	: No disponible.	
Inflamabilidad (sólido, gas)	: No disponible.	
Punto de fusión	: No disponible.	
Punto de ebullición	: >100°C (>212°F)	
Grado de evaporación (acetato de butilo = 1)	: No disponible.	
Presión de vapor	: No disponible.	
Densidad de vapor	: No disponible.	
Densidad relativa	: 1.1006 a 1.1066 (Agua = 1)	
Solubilidad	: Fácilmente soluble en los siguientes materiales: agua fría y agua caliente.	

Sección 9. Propiedades físicas y químicas

Coeficiente de partición octanol/agua : No disponible.

Temperatura de autoignición : No disponible.

Temperatura de descomposición : No disponible.

Umbral del olor : No disponible.

Viscosidad : Dinámico (temperatura ambiente): 1000 mPa·s (1000 cP)
Cinemática (temperatura ambiente): 9.0775665 cm^2/s (907.75665 cSt)

Sección 10. Datos sobre la estabilidad y la reactividad

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad : El producto es estable.

Posibilidad de reacciones peligrosas : En condiciones normales de almacenamiento y uso, no ocurre reacción peligrosa.

Condiciones que deben evitarse : Ningún dato específico.

Materiales que deben evitarse : Reactivo o incompatible con los siguientes materiales: metales y los álcalis. No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro.

Productos de descomposición peligrosos : Bajo condiciones normales de almacenamiento y uso, no se deben producir productos de descomposición peligrosos.

Sección 11. Información toxicológica

Ruta de exposición : Contacto con la piel, Contacto con los ojos, Inhalación, Ingestión

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Síntomas		
Contacto con los ojos	: Los síntomas adversos pueden incluir los siguientes: dolor o irritación lagrimeo enrojecimiento	Ningún dato específico.
Contacto con la piel	: Los síntomas adversos pueden incluir los siguientes: irritación enrojecimiento	Ningún dato específico.
Inhalación	: Ningún dato específico.	Ningún dato específico.
Ingestión	: Ningún dato específico.	Ningún dato específico.
Toxicidad aguda		
Contacto con los ojos	: Provoca irritación ocular grave.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.
Contacto con la piel	: Nocivo en contacto con la piel. Puede provocar una reacción cutánea alérgica.	Nocivo en contacto con la piel.
Inhalación	: No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.
Ingestión	: No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Datos sobre toxicidad

Sección 11. Información toxicológica

Nombre de producto o ingrediente			
propanoic acid, 2-hydroxy-, (s)-	DL50 Inhalación Polvo y nieblas	Rata	>7.94 mg/l
	DL50 Dérmica	Conejo	>2000 mg/kg
	DL50 Oral	Rata	3543 mg/kg
Bisulfato de sodio	DL50 Inhalación Polvo y nieblas	Rata	>2.4 mg/l
	DL50 Oral	Rata	2140 mg/kg
sodium dodecylbenzene sulfonate	DL50 Dérmica	Rata	>2000 mg/kg
	DL50 Oral	Rata	1080 mg/kg

Toxicidad crónica

Carcinogenicidad : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Mutagenicidad : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Teratogenicidad : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Efectos de desarrollo : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Efectos de fertilidad : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Sección 12. Información sobre la ecología

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ecotoxicidad : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Toxicidad acuática y terrestre

Nombre de producto o ingrediente	Resultado	Especies	Exposición
No disponible.			

Otros efectos nocivos : No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Sección 13. Consideraciones en el momento de la eliminación

Producto TAL COMO VENDIDO.

Métodos de eliminación : Evitar el desecho. Intentar usar el producto completamente de acuerdo con el uso pretendido. La eliminación debe ser de acuerdo con las leyes y regulaciones nacionales, regionales y locales correspondientes.

Clasificación RCRA : El producto no usado es D002 (Corrosivo)

Producto a la dilución recomendada.

Evitar el desecho. Intentar usar el producto completamente de acuerdo con el uso pretendido. La eliminación debe ser de acuerdo con las leyes y regulaciones nacionales, regionales y locales correspondientes.

Sección 14. Información sobre el transporte

Ciertos modos del transporte o ciertos tamaños de empaque pueden tener excepciones a las regulaciones del transporte. La clasificación proporcionada puede no reflejar esas excepciones y puede no aplicarse a todos los modos del embarque o tamaños de empaque.

DOT

Clasificación DOT	UN3265
DOT Nombre de envío adecuado	Corrosive liquid, acidic, organic, n.o.s. (Lactic acid)
Clase	8
Grupo de embalaje	III

IMO/IMDG

Clasificación IMO/IMDG	UN3265
IMO/IMDG Denominación adecuada de envío	CORROSIVE LIQUID, ACIDIC, ORGANIC, N.O.S. (Lactic acid)

Sección 14. Información sobre el transporte

Clase 8

Grupo de embalaje III

Para el transporte a granel, véase los documentos de embarque para encontrar información específica de transporte.

Producto a la dilución recomendada.
No prevista para el transporte.

Sección 15. Informaciones reglementarias

Producto TAL COMO VENDIDO.

Regulaciones Federales de EUA

TSCA 8(b) Inventario : Todos los componentes están listados o son exentos.

EPA Registration No. : 1677-234

SARA 302/304/311/312 sustancias sumamente peligrosas: Ninguna sustancia recogida

SARA 302/304 planificación y notificación de urgencias: Ninguna sustancia recogida

SARA 313	Nombre del producto	Número CAS	Concentración

Formulario R - Requisitos de informes : Ninguna sustancia recogida

California Prop. 65 : Ninguna sustancia recogida

Sección 16. Datos complementarios

Producto TAL COMO VENDIDO.

Hazardous Material Information System (Estados Unidos) :



National Fire Protection Association (Estados Unidos) :



Producto a la dilución recomendada.





Fecha de emisión : 16 Ene 2014

Preparada por : Regulatory Affairs
1-800-352-6326

Aviso al lector

Sección 16. Datos complementarios

Esta información es correcta según el estado actual de nuestros conocimientos y se refiere a la fórmula utilizada para fabricar el producto en el país de origen del mismo. Pretende describir nuestros productos bajo el punto de vista de los requisitos de seguridad y no pretende garantizar ninguna propiedad o característica particular. Como los datos, estándares y legislación pueden variar, y las condiciones de uso y manipulación están fuera de nuestro control, NINGUNA GARANTÍA, IMPLÍCITA O EXPLÍCITA, PUEDE APLICARSE PARA GARANTIZAR EN TODO MOMENTO LA PRECISIÓN DE ESTA INFORMACIÓN.

3. Desengrasante Greaselift

Hoja de datos de seguridad del material

ECOLAB

GREASELIFT

1. Identificación del producto y la compañía

Trade Name of Product	:	GREASELIFT
Uso del producto	:	Desengrasante
Información sobre la dilución del producto	:	Up to 21 fl.oz/gal or 164 mL/L in water
Información de proveedor	:	Ecolab S.R.L Division Institucional Zona Franca "BES". El Coyol. Alajuela, Costa Rica. 109-4003
Código	:	915016
Fecha de emisión	:	16-Febrero-2012

Información de salud en caso de emergencia: 1-800-328-0026
Exterior Estados Unidos y Canadá LLAMAR 1-651-222-5352 (en los EE.UU.)

2. Identificación de peligros

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Estado físico	: Líquido.	Líquido.
Visión general de la Emergencia	: PELIGRO !	PRECAUCIÓN !
	CAUSA QUEMADURAS EN EL TRACTO DIGESTIVO, PIEL Y OJOS. CAUSA IRRITACIÓN DEL TRACTO RESPIRATORIO. PUEDE SER NOCIVO SI SE INGIERE. Puede causar una depresión del sistema nervioso central (SNC).	PUEDE PROVOCAR IRRITACIÓN OCULAR.
	No Ingerir. No ponga en ojos, en piel, ó en la ropa. Evitar la inhalación del vapor, la pulverización o neblina. Conservar el recipiente cerrado. Use sólo con ventilación adecuada. Lávese completamente después del manejo.	Evítese el contacto con los ojos. Lávese completamente después del manejo.

Efectos agudos potenciales en la salud

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Ojos	: Corrosivo para los ojos.	Ligeramente irritante para los ojos.
Piel	: Corrosivo para la piel.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.
Inhalación	: Irrita las vías respiratorias. Las altas concentraciones de vapor pueden causar dolores de cabeza, mareos, somnolencia y náuseas, y pueden provocar la pérdida de consciencia.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.
Ingestión	: Causa quemaduras a la boca, garganta y estómago. Puede ser nocivo si se ingiere. La ingestión puede causar náuseas, debilidad y efectos sobre el sistema nervioso central.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Vea la sección 11 para la Información Toxicológica

3. Composición/información sobre los componentes

Producto TAL COMO VENDIDO.

Nombre	Número CAS	% en peso
BENZYL ALCOHOL	100-51-6	30 - 50
ETHANOLAMINE	141-43-5	20 - 30
2-(2-aminoetoxi)etanol	929-06-6	1 - 5
ácido D-glucónico, compuesto con 2,2',2''-nitrilotrisetanol (1:1)	42726-79-0	1 - 5

Producto a la dilución recomendada.

Nombre	Número CAS	% en peso
BENZYL ALCOHOL	100-51-6	5 - 20
ETHANOLAMINE	141-43-5	1 - 5

4. Medidas de primeros auxilios

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Contacto con los ojos	: En caso de contacto, lávese de inmediato los ojos con agua fría corriente. Quítese los lentes de contacto y continúe lavándose con abundante agua durante 15 minutos por lo menos . Obtenga atención médica inmediatamente.	Enjuagar con agua durante algunos minutos.
Contacto con la piel	: En caso de contacto, lave abundante con agua por lo menos durante 15 minutos mientras se quita la ropa contaminada y los zapatos. Obtenga atención médica inmediatamente. Lavar la ropa antes de volver a usarla. Limpiar el calzado completamente antes de volver a usarlo.	No se conocen efectos sobre el contacto con la piel, enjuague con agua durante unos minutos.
Inhalación	: Si es inhalado, trasladar al afectado al aire libre. Obtenga atención médica si persiste la irritación.	No se requieren medidas especiales. Tratar sintomáticamente.
Ingestión	: Si se ha ingerido el material y la persona expuesta está consciente, proporcione cantidades pequeñas de agua para beber. No induzca al vómito. No suministrar nada por vía oral a una persona inconsciente. Obtenga atención médica inmediatamente.	Obtenga atención médica si se presentan síntomas.

5. Medidas de lucha contra incendios

Producto TAL COMO VENDIDO.

Productos de descomposición térmica peligrosos	: Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: dióxido de carbono monóxido de carbono óxidos del nitrógeno óxidos de azufre
Métodos anti-incendios e instrucciones	: Use un agente de extinción adecuado para el incendio circundante. Contenga con un dique el área del incendio para prevenir un escape. En caso de incendio o calentamiento, ocurrirá un aumento de presión y el recipiente estallará, con el riesgo de que ocurra una explosión.
Equipo de protección especial para los bomberos	: Los bomberos deben llevar equipo de protección apropiado y un equipo de respiración autónomo con una máscara facial completa que opere en modo de presión positiva.

6. Medidas en caso de vertido accidental

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Precauciones personales	: Inicie inmediatamente los procedimientos de respuesta contra derrames. Mantenga al personal fuera de la zona. Utilice el equipo protector personal apropiado (véase la Sección 8). No toque o camine sobre el material derramado.	Utilizar un equipo de protección individual, según corresponda.
Precauciones ambientales	: Evite el contacto del material derramado con tierra y aguas superficiales.	Evite el contacto con los materiales derramados y de la fuga con tierra y canales de agua en la superficie.
Métodos para limpieza	: Siga los procedimientos sobre derrames de su compañía. Mantenga a la gente lejos del derrame. Utilice el equipo protector personal apropiado (véase la Sección 8) Absorber/neutralizar el material líquido. Use una herramienta para recoger el material sólido o absorbido y coloque en un recipiente debidamente rotulado. Use un enjuague de agua para una limpieza final.	Use un enjuague de agua para una limpieza final.

7. Manipulación y almacenamiento

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Manipulación	: No Ingerir. Evitar todo contacto con los ojos, la piel o la ropa. Evitar la inhalación del vapor, la pulverización o neblina. Conservar el recipiente cerrado. Use sólo con ventilación adecuada. Lávese completamente después del manejo.	Evítese el contacto con los ojos. Lávese completamente después del manejo.
Almacenamiento	: Mantener fuera del alcance de los niños. Almacenar en un recipiente cerrado. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. No almacenar por encima de la siguiente temperatura: 50°C	Mantener fuera del alcance de los niños. Almacenar en un recipiente cerrado.

8. Controles de exposición/protección personal

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Medidas técnicas	: Use sólo con ventilación adecuada. Si la operación genera polvo, humos, gas, vapor o llovizna, use cercamientos del proceso, ventilación local, u otros controles de ingeniería para mantener la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados por debajo de todos los límites recomendados o estatutarios. Provea instalaciones apropiadas para el enjuague rápido o lavado de los ojos y el cuerpo en caso de contacto o peligro de salpicadura.	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.
Protección personal		
Ojos	: Use gafas para salpicaduras de productos químicos. Para exposiciones continuadas o severas use una máscara protectora sobre las gafas.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Manos	: Use guantes impermeables resistentes a los productos químicos.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Piel	: Use un mandil sintético y otro equipo protector según sea necesario para evitar contacto con la piel.	No se necesita equipo protector bajo condiciones normales de uso.
Respiratoria	: Evitar la inhalación del vapor, la pulverización o neblina.	No se requiere ninguna protección especial.

8. Controles de exposición/protección personal

Ingredient	Límites de exposición
ETHANOLAMINE	**ACGIH TLV (Estados Unidos, 2/2010).** STEL: 15 mg/m³ 15 minuto(s). STEL: 6 ppm 15 minuto(s). TWA: 7.5 mg/m³ 8 hora(s). TWA: 3 ppm 8 hora(s). **OSHA PEL (Estados Unidos, 6/2010).** TWA: 6 mg/m³ 8 hora(s). TWA: 3 ppm 8 hora(s). **NIOSH REL (Estados Unidos, 6/2009).** TWA: 3 ppm 10 hora(s). TWA: 8 mg/m³ 10 hora(s). STEL: 6 ppm 15 minuto(s). STEL: 15 mg/m³ 15 minuto(s).

9. Propiedades físicas y químicas

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Estado físico	: Líquido.	Líquido.
Punto de inflamación	: 96 °C (Vaso cerrado)	> 100°C
Color	: Naranja [Obscuro]	Naranja
Olor	: Olor débil	Olor débil
pH	: 10.1 a 10.9 [Conc. (% p/p): 100%]	10.6
Punto de ebullición/condensación	: >100°C (>212°F)	
Densidad relativa	: 1.046 a 1.066	
Viscosidad	: Dinámico: 23 mPa·s (23 cP)	
Solubilidad	: Fácilmente soluble en los siguientes materiales: agua fría y agua caliente.	

10. Estabilidad y reactividad

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad	: El producto es estable. Bajo condiciones normales de almacenamiento y uso, no ocurrirá una polimerización peligrosa.
Reactividad	: Ligeramente reactivo o incompatible con los siguientes materiales: metales y ácidos.
Productos de descomposición peligrosos	: Bajo condiciones normales de almacenamiento y uso, no se deben producir productos de descomposición peligrosos.
Polimerización peligrosa	: Bajo condiciones normales de almacenamiento y uso, no ocurrirá una polimerización peligrosa.

11. Información toxicológica

Efectos agudos potenciales en la salud

	Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Ojos	: Corrosivo para los ojos.	Ligeramente irritante para los ojos.
Piel	: Corrosivo para la piel.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.
Inhalación	: Irrita las vías respiratorias. Las altas concentraciones de vapor pueden causar dolores de cabeza, mareos, somnolencia y náuseas, y pueden provocar la pérdida de consciencia.	No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

11. Información toxicológica

Ingestión : Causa quemaduras a la boca, garganta y estómago. Puede ser nocivo si se ingiere. La ingestión puede causar náuseas, debilidad y efectos sobre el sistema nervioso central.

No se conocen efectos significativos o riesgos críticos.

Producto TAL COMO VENDIDO.

Otros efectos nocivos

Órganos vitales : Contiene material que puede causar daño a los órganos siguientes: riñones, el sistema nervioso, hígado, tracto gastrointestinal, tracto respiratorio superior, piel, sistema nervioso central (SNC), testículos.

12. Información ecológica

Ecotoxicidad : No presentado

13. Consideraciones sobre la eliminación

Producto TAL COMO VENDIDO.

Eliminación de los desechos : Evitar el desecho. Intentar usar el producto completamente de acuerdo con el uso pretendido. La eliminación debe ser de acuerdo con las leyes y regulaciones nacionales, regionales y locales correspondientes.

Producto a la dilución recomendada.

El producto diluido puede ser enviado a la alcantarilla. Deseche los envases vacíos en la basura.

14. Información relativa al transporte

Ciertos modos del transporte o ciertos tamaños de empaque pueden tener excepciones a las regulaciones del transporte. La clasificación proporcionada puede no reflejar esas excepciones y puede no aplicarse a todos los modos del embarque o tamaños de empaque.

Producto TAL COMO VENDIDO.

Clasificación DOT	UN2491
DOT Nombre de envío adecuado	Ethanolamine solutions
Clase	8
Grupo de embalaje	III

Para el transporte a granel o con las regulaciones IMDG, véase los documentos de embarque para encontrar información específica de transporte.

Producto a la dilución recomendada.
No prevista para el transporte.

15. Información reglamentaria

Producto TAL COMO VENDIDO.

Clasificación HCS : Material corrosivo
Efectos sobre los órganos destino

Producto a la dilución recomendada.

Efectos sobre los órganos destino

Producto TAL COMO VENDIDO.

Regulaciones Federales de EUA

TSCA 8(b) Inventario : Todos los componentes están listados o son exentos.

SARA 302/304/311/312 sustancias sumamente peligrosas: Ninguna sustancia recogida

SARA 302/304 planificación y notificación de urgencias: Ninguna sustancia recogida

SARA 313	Nombre del producto	Número CAS	Concentración
Formulario R - Requisitos de Informes	: Ninguna sustancia recogida		

California Prop. 65 : Ninguna sustancia recogida

15. Información reglamentaria

16. Otra información

Producto TAL COMO VENDIDO.

Hazardous Material Information System (Estados Unidos) :



National Fire Protection Association (Estados Unidos) :



Producto a la dilución recomendada.





Fecha de emisión : 16-Febrero-2012
Nombre del responsable : Regulatory Affairs
1-800-352-5326

☑ Indica la información que ha cambiado desde la edición de la versión anterior.

Aviso al lector

Esta información es correcta según el estado actual de nuestros conocimientos y se refiere a la fórmula utilizada para fabricar el producto en el país de origen del mismo. Pretende describir nuestros productos bajo el punto de vista de los requisitos de seguridad y no pretende garantizar ninguna propiedad o característica particular. Como los datos, estándares y legislación pueden variar, y las condiciones de uso y manipulación están fuera de nuestro control, NINGUNA GARANTÍA, IMPLÍCITA O EXPLICITA, PUEDE APLICARSE PARA GARANTIZAR EN TODO MOMENTO LA PRECISIÓN DE ESTA INFORMACIÓN.

4. Heavy Duty Rinse-Dry

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

HEAVY DUTY RINSE DRY

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	HEAVY DUTY RINSE DRY
Otros medios de identificación	:	No aplicable
Uso recomendado	:	Abrillantador
Información sobre la dilución del producto	:	3.0 %

Compañía :

Chile ECOLAB S.A., Avenida Pedro de Valdivia 3801, Santiago, Chile, (2)-22413300, Teléfono: (2)-22381603, Teléfono: SAC: 600 241 6600, sac.chile@ecolab.com
Ecolab Argentina S.R.L., Calle 11 N° 978, Parque Industrial Pilar - Pilar, Buenos Aires, CP: B1629MXA, Teléfono: 0230 467 1000
Ecolab Colombia S.A., Avenida Carrera 60 No. 22 – 75 Interior 7., Bogotá, Colombia, Teléfono: 01 8000-120020
ECOLAB Costa Rica SRL, Zona Franca BES, El Coyol 7 Km al Oeste Aeropuerto Juan Santamaria, Alajuela, Costa Rica, Código Postal: Apdo109-4003
Ecolab Mexico, Avenida Industriales 28, Fraccionamiento Industrial - Cuamatla, Cuautitlán Izcalli, Estado de México, Código Postal: 54730, Teléfono: (0155) 5864-1800
Quimiproductos S. de R.L. de C.V., Carretera Miguel Alemán, 990, Colonia La Encarnación - Apodaca, Nuevo León, México, Código Postal: 66633, Teléfono: (0181) 47395900
Perú, Calle Santa Isabel # 326 Miraflores. Lima - Perú, Teléfono: 511 7176200

Teléfono de emergencia :

Argentina: Ciquime: 0800-222-2933/ 011 4613-1100, Centro Nacional de Intoxicaciones: 0800 333 0160
Chile: Centro de Información Toxicológica CITUC: (2)-2635 3800
Colombia: CISPROQUIM® (Servicio 24 horas) Teléfono: 2886012 (Bogotá), Teléfono: 018000916012 (Colombia), Teléfono: 0800100S012 (Venezuela), Teléfono: 1800-59-3005 (Ecuador: solo Quito, La sierra, Centro y norte), Teléfono: Ecolab USA y Canadá 1-651-222-5352
Costa Rica: Para informacion de emergencia medica, llame al 911 y al (506) 2436-3900 en Costa Rica. Centro Nacional de Intoxicacion en Costa Rica: (506)2223-1028
México: Teléfono: 01 800 837 2998 solicite ayuda en idioma español
Estado de México: Teléfono: 01 800 837 2998
Perú: Teléfono: 1-651-222-5352 solicite ayuda en idioma español

Fecha de emisión	:	26.06.2016

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Peligros físicos y químicos	:	No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	Provoca lesiones oculares graves.
Piel	:	Provoca graves quemaduras en la piel.
Ingestión	:	Provoca quemaduras del tracto digestivo.
Inhalación	:	Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.

Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Peligros físicos y químicos	:	No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Producto TAL COMO VENDIDO.

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Copolímero de óxido de propileno e óxido de etileno	9003-11-6	5 - 10
Alcoholes, C10-16, etoxilados	68002-97-1	5 - 10
HEDP	2809-21-4	1 - 5

Producto a la dilución recomendada.

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Alcoholes, C10-16, etoxilados	68002-97-1	0.1 - 1

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague inmediatamente con abundante agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de contacto con la piel	:	Lave inmediatamente con mucha agua por lo menos durante 15 minutos. Utilice un jabón suave si es posible. Lavar la ropa antes de reutilizarla. Limpiar a fondo los zapatos antes de reutilizarlos. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca con agua. No provoque vómitos. Nunca debe administrarse nada por la boca a una persona inconsciente. Consultar inmediatamente un médico.
En caso de inhalación	:	Desplazar al aire libre. Trate sintomáticamente. Consultar un médico si los síntomas aparecen.

Protección de los socorristas	:	Si existe peligro de exposición, véase párrafo 8 referido al equipo de protección personal.
Notas para el médico	:	Trate sintomáticamente.
Síntomas y efectos más importante, agudos y retardados	:	Consulte la sección 11 para obtener una información más detallada acerca de los efectos sobre la salud y síntomas.

Producto a la dilución recomendada.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de contacto con la piel	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Consultar un médico si los síntomas aparecen.

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Medios de extinción adecuados	:	Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.
Agentes de extinción inadecuados	:	No conocidos.
Peligros específicos durante la extinción de incendios	:	No inflamable o combustible.
Productos de combustión peligrosos	:	Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: Óxidos de carbono Óxidos de nitrógeno (NOx) óxidos de azufre Óxidos de fósforo
Equipo de protección especial para los bomberos	:	Utilice equipo de protección personal.
Métodos específicos de extinción	:	El agua de la extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Producto TAL COMO VENDIDO.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Asegure una ventilación apropiada. Mantenga alejadas a las personas de la zona de la fuga y en sentido opuesto al viento. Evite la inhalación, ingestión y el contacto con la piel y los ojos. Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas. Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección indicadas.

Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

Producto a la dilución recomendada.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Consultar las medidas de protección indicadas.
Precauciones ambientales	:	No se requieren precauciones especiales medioambientales.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Producto TAL COMO VENDIDO.

Consejos para una manipulación segura	:	No ingerir. Evitar todo contacto con los ojos, la piel o la ropa. No respirar polvos/humos/gases/nieblas/vapores/aerosoles. Utilizar solamente con una buena ventilación. Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	0 °C a 50 °C

Producto a la dilución recomendada.

Consejos para una manipulación segura	:	Lavarse las manos después de la manipulación. Ver sección 8 para el equipo de protección personal.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Producto TAL COMO VENDIDO.
Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

No contiene sustancias con valores límite de exposición laboral.

Disposiciones de ingeniería	:	Sistema de ventilación por extracción eficaz. Mantener las

concentraciones del aire por debajo de los estándares de exposición ocupacional.

Protección personal

Protección de los ojos	:	Gafas protectoras Pantalla facial
Protección de las manos	:	Use el siguiente equipo de protección personal: Tipo de guantes estándares. Los guantes deben ser descartados y sustituidos si hay alguna indicación de degradación o penetración de sustancias químicas.
Protección cutánea	:	Equipo de protección personal compuesto por: guantes de protección adecuados, gafas protectoras y ropa de protección
Protección respiratoria	:	Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas.
Medidas de higiene	:	Manipúlelo con las precauciones de higiene industrial adecuadas, y respete las prácticas de seguridad. Quítese la ropa contaminada y lávela antes de reutilizarla. Lavarse la cara, manos y toda la piel expuesta cuidadosamente después de la manipulación. Provea instalaciones apropiadas para el enjuague rápido o lavado de los ojos y el cuerpo en caso de contacto o peligro de salpicadura.

Producto a la dilución recomendada.

Disposiciones de ingeniería	:	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección de las manos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección cutánea	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección respiratoria	:	Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

		Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Aspecto	:	líquido	líquido
Color	:	verde oscuro	incoloro
Olor	:	inodoro	inodoro
pH	:	1.0 - 4.0, 100 %	8.5
Punto de inflamación	:	No aplicable	
Límite de olor	:	Sin datos disponibles	
Punto de fusión/ congelación	:	Sin datos disponibles	
Punto inicial e intervalo de	:	Sin datos disponibles	

ebullición		
Índice de evaporación	:	Sin datos disponibles
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, superior	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, inferior	:	Sin datos disponibles
Presión de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa	:	1.026
Hidrosolubilidad	:	Sin datos disponibles
Solubilidad en otros disolventes	:	Sin datos disponibles
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	Sin datos disponibles
Temperatura de auto-inflamación	:	Sin datos disponibles
Descomposición térmica	:	Sin datos disponibles
Viscosidad, cinemática	:	Sin datos disponibles
Propiedades explosivas	:	Sin datos disponibles
Propiedades comburentes	:	Sin datos disponibles
Peso molecular	:	Sin datos disponibles
COV	:	Sin datos disponibles

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se conoce ninguna reacción peligrosa bajo condiciones de uso normal.
Condiciones a evitar	:	No conocidos.
Materiales incompatibles	:	No conocidos.
Productos de descomposición peligrosos	:	Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: Óxidos de carbono Óxidos de nitrógeno (NOx) óxidos de azufre Óxidos de fósforo

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición	:	Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ojos	:	Provoca lesiones oculares graves.
Piel	:	Provoca graves quemaduras en la piel.
Ingestión	:	Provoca quemaduras del tracto digestivo.
Inhalación	:	Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Producto TAL COMO VENDIDO.

Contacto con los ojos	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Contacto con la piel	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Ingestión	:	Corrosión, Dolor abdominal
Inhalación	:	Irritación respiratoria, Tos

Producto a la dilución recomendada.

Contacto con los ojos	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Contacto con la piel	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Ingestión	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Toxicidad

Producto TAL COMO VENDIDO.
Producto

Toxicidad Oral Aguda	:	Sin datos disponibles
Toxicidad aguda por inhalación	:	Sin datos disponibles
Toxicidad dérmica aguda	:	Sin datos disponibles
Corrosión/irritación cutáneas	:	Sin datos disponibles

Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	Sin datos disponibles
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	Sin datos disponibles
Carcinogenicidad	:	Sin datos disponibles
Efectos en la reproducción	:	Sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	Sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposición única	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposiciones repetidas	:	Sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad Oral Aguda	:	Alcoholes, C10-16, etoxilados DL50 Rata: > 1,000 mg/kg HEDP DL50 Rata: 1,659 mg/kg

Componentes

Toxicidad aguda por inhalación	:	Copolímero de óxido de propileno e óxido de etileno 4 h DL50 Rata: 1 mg/l Alcoholes, C10-16, etoxilados 4 h CL50 Rata: > 50 mg/l

Componentes

Toxicidad dérmica aguda	:	HEDP DL50 Conejo: > 10,000 mg/kg

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Producto TAL COMO VENDIDO.
Ecotoxicidad

Efectos Ambientales	:	Tóxico para los organismos acuáticos.

Producto

Toxicidad para peces	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para las algas	:	Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces	:	Copolímero de óxido de propileno e óxido de etileno 96 h CL50 Pez: > 100 mg/l

HEDP
96 h CL50 Pez: 368 mg/l

Componentes

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : Alcoholes, C10-16, etoxilados
48 h CE50: > 0.1 mg/l

Persistencia y degradabilidad

Producto TAL COMO VENDIDO.
No se degrada fácilmente

Producto a la dilución recomendada.
No se degrada fácilmente

Potencial bioacumulativo

Sin datos disponibles

Movilidad en suelo

Sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

Sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Métodos de eliminación : Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la eliminación de los productos : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos. Realice la disposición de acuerdo con las normativas locales, estatales y federales.

Producto a la dilución recomendada.

Métodos de eliminación : Se puede tirar el producto diluido por el desagüe sanitario.

Información relativa a la eliminación de los productos : Realice la disposición de acuerdo con las normativas locales, estatales y federales.

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

Producto TAL COMO VENDIDO.

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte terrestre
Mercancías sin peligro

Transporte marítimo (IMDG/IMO)

Mercancías sin peligro

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

Para informaciones regulatorias, por favor entre en contacto con su representante de ventas Ecolab.

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

Producto TAL COMO VENDIDO.

NFPA:



HMIS III:

SALUD	3
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extreme, * = Crónico

Producto a la dilución recomendada.

NFPA:



HMIS III:

SALUD	0
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extreme, * = Crónico

Fecha de emisión	:	26.06.2016
Versión	:	1.0
Preparado por	:	Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publi La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

5. **Lime – a – way**

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

LIME-A-WAY

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	LIME-A-WAY
Otros medios de identificación	:	No aplicable
Uso recomendado	:	desincrustante
Restricciones de uso	:	Reservado para usos industriales y profesionales.
Información sobre la dilución del producto	:	No hay información para dilución
Compañía	:	Ecolab S.R.L Zona Franca Bes. El Coyol. Alajuela, Costa Rica. 109-4003
Teléfono de emergencia	:	1-800-328-0026 (US/Canada), 1-651-222-5352 (outside US)
Fecha de emisión	:	10/27/2014

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Clasificación GHS

Toxicidad aguda (Inhalación)	:	Categoría 4
Corrosión cutánea	:	Categoría 1A
Lesiones oculares graves	:	Categoría 1

elemento de etiqueta GHS

Pictogramas de peligro :



Palabra de advertencia : Peligro

Indicaciones de peligro : Provoca graves quemaduras en la piel y lesiones oculares.
Nocivo si se inhala.

Medidas de precaución : **Prevención:**
Evitar respirar polvos/ humos/ gases/ nieblas/ vapores/ aerosoles. Lave la piel minuciosamente después del manejo. Utilizar sólo al aire libre o en un lugar bien ventilado. Usar guantes/ ropa de protección/ equipo de protección para los ojos/ la cara. No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro.
Respuesta de emergencia:
EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuagar la boca. NO provocar el vómito. EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el pelo): Quitar inmediatamente la ropa contaminada. Enjuagar la piel con agua/ ducharse. EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar la víctima al aire libre y mantenerla en reposo en una posición que le facilite la respiración. EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes

de contacto cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Llamar inmediatamente a un CENTRO DE TOXICOLOGÍA o a un médico. Lavar la ropa contaminada antes de volverla a usar.

Almacenamiento:
Guardar bajo llave.

Eliminación:
Eliminar el contenido/ recipiente en una planta de eliminación de residuos aprobada.

Otros peligros : No conocidos.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Ácido fosfórico	7664-38-2	30 - 60

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

En caso de contacto con los ojos : Enjuague inmediatamente con abundante agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Consultar inmediatamente un médico.

En caso de contacto con la piel : Lave inmediatamente con mucha agua por lo menos durante 15 minutos. Utilice un jabón suave si es posible. Lavar la ropa antes de reutilizarla. Limpiar a fondo los zapatos antes de reutilizarlos. Consultar inmediatamente un médico.

En caso de ingestión : Enjuague la boca con agua. No provoque vómitos. Nunca debe administrarse nada por la boca a una persona inconsciente. Consultar inmediatamente un médico.

En caso de inhalación : Desplazar al aire libre. Trate sintomáticamente. Consultar un médico.

Protección de los socorristas : Si existe peligro de exposición, véase párrafo 8 referido al equipo de protección personal.

Notas para el médico : Trate sintomáticamente.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Medios de extinción adecuados : Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.

Agentes de extinción inadecuados : No conocidos.

Peligros específicos durante la extincion de incendios : No inflamable o combustible.

Productos de combustión peligrosos : Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales:
Óxidos de carbono
Óxidos de nitrógeno (NOx)

		óxidos de azufre Oxidos de fósforo
Equipo de protección especial para los bomberos	:	Utilice equipo de protacción personal.
Métodos específicos de extinción	:	Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Asegure una ventilación apropiada. Mantenga alejadas a las personas de la zona de la fuga y en sentido opuesto al viento. Evite la inhalación, ingestión y el contacto con la piel y los ojos. Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas. Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Consejos para una manipulación segura	:	No ingerir. Evitar todo contacto con los ojos, la piel o la ropa. No respirar polvos/humos/gases/nieblas/vapores/aerosoles. Utilizar solamente con una buena ventilación. Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación. No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Conservar apartado de bases fuertes. Mantener fuera del alcance de los niños. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	0 °C a 50 °C

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

Componentes	CAS No.	Forma de exposición	Concentración permisible	Bases
Phosphoric acid	7664-38-2	TWA	1 mg/m3	ACGIH
		STEL	3 mg/m3	ACGIH
		TWA	1 mg/m3	NIOSH REL

		STEL	3 mg/m3	NIOSH REL
		TWA	1 mg/m3	OSHA Z1

Disposiciones de ingeniería : Sistema de ventilación por extracción eficaz. Mantener las concentraciones del aire por debajo de los estándares de exposición ocupacional.

Protección personal

Protección de los ojos : Gafas protectoras
Pantalla facial

Protección de las manos : Use el siguiente equipo de protección personal:
Tipo de guantes estándares
Los guantes deben ser descartados y sustituidos si hay alguna indicación de degradación o penetración de sustancias químicas.

Protección cutánea : Equipo de protección personal compuesto por: guantes de protección adecuados, gafas protectoras y ropa de protección

Protección respiratoria : Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas.

Medidas de higiene : Manipúlelo con las precauciones de higiene industrial adecuadas, y respete las prácticas de seguridad. Quítese la ropa contaminada y lávela antes de reutilizarla. Lávese la cara, manos y toda la piel expuesta, minuciosamente después del manejo. Provea instalaciones apropiadas para el enjuague rápido o lavado de los ojos y el cuerpo en caso de contacto o peligro de salpicadura.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Aspecto	:	líquido
Color	:	verde
Olor	:	ligero
pH	:	1.11, 100 %
Punto de inflamación	:	No aplicable
Límite de olor	:	Sin datos disponibles
Punto de fusión/ congelación	:	Sin datos disponibles
Punto inicial e intervalo de ebullición	:	Sin datos disponibles
Índice de evaporación	:	Sin datos disponibles
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, superior	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, inferior	:	Sin datos disponibles
Presión de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa	:	1.17 - 1.2

Hidrosolubilidad	:	soluble
Solubilidad en otros disolventes	:	Sin datos disponibles
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	Sin datos disponibles
Temperatura de auto-inflamación	:	Sin datos disponibles
Descomposición térmica	:	Sin datos disponibles
Viscosidad, cinemática	:	Sin datos disponibles
Propiedades explosivas	:	Sin datos disponibles
Propiedades comburentes	:	Sin datos disponibles
Peso molecular	:	Sin datos disponibles
COV	:	Sin datos disponibles

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se mezcle con el blanqueo o otros productos tratados con cloro - causará el gas de cloro.
Condiciones a evitar	:	No conocidos.
Materiales incompatibles	:	Bases Metales
Productos de descomposición peligrosos	:	Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: Óxidos de carbono Óxidos de nitrógeno (NOx) óxidos de azufre Oxidos de fósforo

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición	:	Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	Provoca lesiones oculares graves.
Piel	:	Provoca graves quemaduras en la piel.
Ingestión	:	Provoca quemaduras del tracto digestivo.
Inhalación	:	Nocivo si es inhalado. Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Contacto con los ojos	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Contacto con la piel	:	Enrojecimiento, Dolor, Corrosión
Ingestión	:	Corrosión, Dolor abdominal
Inhalación	:	Irritación respiratoria, Tos

Toxicidad

Toxicidad Oral Aguda	:	Sin datos disponibles
Toxicidad aguda por inhalación	:	4 h Estimación de la toxicidad aguda : 3.21 mg/l
Toxicidad dérmica aguda	:	Sin datos disponibles
Corrosión/irritación cutáneas	:	Sin datos disponibles
Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	Sin datos disponibles
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	Sin datos disponibles
Carcinogenicidad	:	Sin datos disponibles
Efectos en la reproducción	:	Sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	Sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposición única	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposiciones repetidas	:	Sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad Oral Aguda	:	Ácido fosfórico DL50 Rata: > 2,000 mg/kg

Componentes

Toxicidad dérmica aguda	:	Ácido fosfórico DL50 Conejo: > 2,000 mg/kg

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Ecotoxicidad

Efectos Ambientales	:	Nocivo para los organismos acuáticos.

Producto

Toxicidad para peces	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos	:	Sin datos disponibles

Toxicidad para las algas : Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces : Ácido fosfórico
96 h CL50: 75.1 mg/l

Persistencia y degradabilidad

Sin datos disponibles

Potencial bioacumulativo

Sin datos disponibles

Movilidad en suelo

Sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

Sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Métodos de eliminación : Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la eliminación de los productos : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos. Realice la disposición de acuerdo con las normativas locales, estatales y federales.

Acta de Autorización de Recuperación y Conservación de Recursos (RCRA) Desecho peligroso : D002 (Corrosivo)

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte terrestre (DOT)

Número ONU : 1805
Descripción de los productos : Phosphoric acid solution
Clase : 8
Grupo de embalaje : III
Peligroso para el medio ambiente : no

Transporte marítimo (IMDG/IMO)

Número ONU : 1805
Descripción de los productos : PHOSPHORIC ACID SOLUTION
Clase : 8
Grupo de embalaje : III
Contaminante marino : no

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

EPCRA -Acta de Planeación de Emergencias y Derecho a Saber de la Comunidad

CERCLA Cantidad Reportable

Componentes	CAS No.	Component RQ (lbs)	Calculated product RQ (lbs)
Ácido fosfórico	7664-38-2	5000	16667

SARA 304 Sustancias extremadamente peligrosas Cantidad Reportable

Este material no contiene ningún constituyente con una RQ en la sección 304 EHS .

SARA 311/312 Peligros : Peligro Agudo para la Salud

SARA 302 : Este material no contiene productos químicos sujetos a los requisitos reportados por SARA Título III, sección 302.

SARA 313 : Este material no contiene ningún componente químico con los conocidos números CAS que exceden el umbral de los niveles reportados (De Minimis) establecidos por SARA título III, sección 313.

California Prop 65

Este producto no contiene ninguna sustancia química conocida para el de Estado de California que pueden causar cáncer, defectos de nacimiento, o cualquier otro daño reproductivo.

Los componentes de este producto figuran en los inventarios siguientes:

Estados Unidos Inventario TSCA :
En el Inventario TSCA

Lista de Sustancias Domésticas Canadienses (DSL) :
Todos los componentes de este producto están en la lista canadiense DSL.

Australia Inventario de Sustancias Químicas (AICS) :
En o de conformidad con el inventario

Nueva Zelanda. Inventario de Sustancias Químicas :
En o de conformidad con el inventario

Japón. ENCS – Inventario de Sustancias Químicas Existentes y Nuevas :
(valor) no determinado

Japón. ISHL - Inventario de Sustancias Químicas (METI) :
(valor) no determinado

Corea. Inventario Coreano de Químicos Existentes (KECI) :
En o de conformidad con el inventario

Inventario Filipino de Químicos y Sustancias Químicas (PICCS) :
En o de conformidad con el inventario

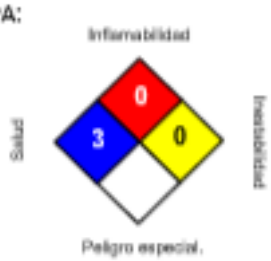
China. Inventario de Sustancias Químicas Existentes en China (IECSC) :
En o de conformidad con el inventario

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

LIME-A-WAY

NFPA:



HMIS III:

SALUD	3
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Fecha de emisión	:	10/27/2014
Versión	:	1.0
Preparado por	:	Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

6. Antibacterial foam hand soap

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

ANTIBACTERIAL FOAM HAND SOAP

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	ANTIBACTERIAL FOAM HAND SOAP
Otros medios de identificación	:	No aplicable
Uso recomendado	:	Antiséptico
Restricciones de uso	:	Reservado para usos industriales y profesionales.
Información sobre la dilución del producto	:	El producto se vende listo para usar.
Compañía	:	Ecolab Inc. 370 N. Wabasha Street St. Paul, Minnesota USA 55102 1-800-352-5326
Teléfono de emergencia	:	1-800-328-0026 (US/Canada), 1-651-222-5352 (outside US)
Fecha de emisión	:	10/03/2014

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Clasificación GHS

Líquidos Inflamables	:	Categoría 3
Irritación ocular	:	Categoría 2B

elemento de etiqueta GHS

Pictogramas de peligro :



Palabra de advertencia	:	Atención
Indicaciones de peligro	:	Líquido y vapores inflamables. Provoca irritación ocular.
Medidas de precaución	:	**Prevención:** Mantener alejado del calor/de chispas/de llamas al descubierto/de superficies calientes. - No fumar. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. **Respuesta de emergencia:** EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Si la irritación ocular persiste, consultar a un médico. En caso de incendio: Utilizar arena seca, polvo químico seco o espuma resistente al alcohol para apagarlo. **Almacenamiento:** Almacenar en un lugar bien ventilado. Mantener fresco. **Eliminación:** Eliminar el contenido/ recipiente en una planta de eliminación de residuos aprobada.

Otros peligros : No conocidos.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Jabón	61789-30-8	5 - 10
Alquilsulfato etoxilado	68585-34-2	1 - 5
2-metil-2,4-pentanodiol	107-41-5	1 - 5
boric acid	10043-35-3	0.1 - 1
triclosan	3380-34-5	0.1 - 1

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

En caso de contacto con los ojos : Lave con agua.

En caso de contacto con la piel : Lave con agua.

En caso de ingestión : Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.

En caso de inhalación : Consultar un médico si los síntomas aparecen.

Protección de los socorristas : No se requieren medidas de precaución especiales para los primeros respondientes.

Notas para el médico : Trate sintomáticamente.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Medios de extinción adecuados : Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.

Agentes de extinción inadecuados : Chorro de agua de gran volumen

Peligros específicos durante la extincion de incendios : Peligro de incendio
Manténgase separado del calor y de las fuentes de ignición.
Es posible el retorno de la llama a distancia considerable.
Tener cuidado con los vapores que se acumulan formando así concentraciones explosivas. Los vapores pueden acumularse en las zonas inferiores.

Productos de combustión peligrosos : Óxidos de carbono

Equipo de protección especial para los bomberos : Utilice equipo de protección personal.

Métodos específicos de extinción : Utilice rocío de agua para enfriar los recipientes cerrados. El agua de la extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Retire todas las fuentes de ignición. Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Eliminar todas las fuentes de ignición si puede hacerse sin riesgo. Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Consejos para una manipulación segura	:	Adopte las acciones necesarias para evitar descargas de electricidad estática (que podrían ocasionar la inflamación de los vapores orgánicos). Mantener alejado del fuego, de las chispas y de las superficies calientes.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Manténgase separado del calor y de las fuentes de ignición. Manténgalo en un lugar fresco y bien ventilado. Conservar apartado de agentes oxidantes. Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	5 °C a 50 °C

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

Componentes	CAS No.	Forma de exposición	Concentración permisible	Bases
2-methylpentane-2,4-diol	107-41-5	Ceiling	25 ppm	ACGIH
		Ceiling	25 ppm 125 mg/m3	NIOSH REL
ethanol	64-17-5	TWA	1,000 ppm 1,900 mg/m3	NIOSH REL
		TWA	1,000 ppm 1,900 mg/m3	OSHA Z1
		STEL	1,000 ppm	ACGIH

Disposiciones de ingeniería	:	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección de las manos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección cutánea	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección respiratoria	:	Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.
Medidas de higiene	:	Ninguna medida específica identificada.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Aspecto	:	líquido
Color	:	azul
Olor	:	cítrico
pH	:	8.6, 100 %
Punto de inflamación	:	46 °C copa cerrada
Límite de olor	:	Sin datos disponibles
Punto de fusión/ congelación	:	Sin datos disponibles
Punto inicial e intervalo de ebullición	:	Sin datos disponibles
Índice de evaporación	:	Sin datos disponibles
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, superior	:	Sin datos disponibles
Límite de explosión, inferior	:	Sin datos disponibles
Presión de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa de vapor	:	Sin datos disponibles
Densidad relativa	:	1.01
Hidrosolubilidad	:	Sin datos disponibles
Solubilidad en otros disolventes	:	Sin datos disponibles
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	Sin datos disponibles
Temperatura de auto-inflamación	:	Sin datos disponibles
Descomposición térmica	:	Sin datos disponibles
Viscosidad, cinemática	:	Sin datos disponibles
Propiedades explosivas	:	Sin datos disponibles
Propiedades comburentes	:	Sin datos disponibles
Peso molecular	:	Sin datos disponibles
COV	:	Sin datos disponibles

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se conoce ninguna reacción peligrosa bajo condiciones de uso normal.
Condiciones a evitar	:	Calor, llamas y chispas.
Materiales incompatibles	:	No conocidos.
Productos de descomposición peligrosos	:	Óxidos de carbono

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición	:	Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	Provoca una irritación en los ojos
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Contacto con los ojos	:	Enrojecimiento, Irritación
Contacto con la piel	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Ingestión	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Toxicidad

Toxicidad Oral Aguda	:	Estimación de la toxicidad aguda : > 5.000 mg/kg
Toxicidad aguda por inhalación	:	Sin datos disponibles
Toxicidad dérmica aguda	:	Sin datos disponibles
Corrosión/irritación cutáneas	:	Sin datos disponibles
Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	Ligera irritación de los ojos
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	Sin datos disponibles
Carcinogenicidad		
IARC		No component of this product present at levels greater than or equal

		to 0.1% is identified as probable, possible or confirmed human carcinogen by IARC.
OSHA		No se identifica ningún componente de este producto, que presente niveles mayores que o el igual a 0,1% como cancerígeno o como carcinógeno potencial por la (OSHA) Administración de Salud y Seguridad Ocupacional.
NTP		En este producto no se identifica ningún componente, que presente niveles mayores que o iguales a 0.1%, como agente carcinógeno conocido o anticipado por el (NTP) Programa Nacional de Toxicología.
Efectos en la reproducción	:	Sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	Sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposición única	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposiciones repetidas	:	Sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	Sin datos disponibles
Componentes		
Toxicidad aguda por inhalación	:	2-metil-2,4-pentanodiol 4 h CL50 Rata: > 1.1 mg/l triclosan 4 h CL50 Rata: 0.65 mg/l
Componentes		
Toxicidad dérmica aguda	:	Alquilsulfato etoxilado DL50 Rata: > 2,000 mg/kg 2-metil-2,4-pentanodiol DL50 Rata: > 2,000 mg/kg triclosan DL50 Conejo: > 6,000 mg/kg

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Ecotoxicidad		
Efectos Ambientales	:	Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.
Producto		
Toxicidad para peces	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para las algas	:	Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces : Alquilsulfato etoxilado
96 h CL50 Pez: 28 mg/l

Componentes

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : 2-metil-2,4-pentanodiol
48 h CE50 Daphnia (Dafnia) : 2,800 mg/l

Persistencia y degradabilidad

Sin datos disponibles

Potencial bioacumulativo

Sin datos disponibles

Movilidad en suelo

Sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

Sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Métodos de eliminación : Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la eliminación de los productos : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte terrestre (DOT)
Mercancías sin peligro

Transporte marítimo (IMDG/IMO)
Mercancías sin peligro

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

EPCRA -Acta de Planeación de Emergencias y Derecho a Saber de la Comunidad

CERCLA Cantidad Reportable
Este material no contiene ningún constituyente con una cantidad reportada (RQ) para CERCLA.

SARA 304 Sustancias extremadamente peligrosas Cantidad Reportable
Este material no contiene ningún constituyente con una RQ en la sección 304 EHS .

SARA 311/312 Peligros : Peligro de Incendio
Peligro Agudo para la Salud

SARA 302 : Este material no contiene productos químicos sujetos a los requisitos reportados por SARA Título III, sección 302.

SARA 313 : Este material no contiene ningún componente químico con los conocidos números CAS que exceden el umbral de los niveles reportados (De Minimis) establecidos por SARA título III, sección 313.

California Prop 65
Este producto no contiene ninguna sustancia química conocida para el de Estado de California que pueden causar cáncer, defectos de nacimiento, o cualquier otro daño reproductivo.

Los componentes de este producto figuran en los inventarios siguientes:

1907/2006 (CE) :
(valor) no determinado

Suiza. Nuevo notificado de sustancias y preparados declaró :
(valor) no determinado

Estados Unidos Inventario TSCA :
En el Inventario TSCA

Lista de Sustancias Domésticas Canadienses (DSL) :
Todos los componentes de este producto están en la lista canadiense DSL.

Australia Inventario de Sustancias Químicas (AICS) :
(valor) no determinado

Nueva Zelanda. Inventario de Sustancias Químicas :
En o de conformidad con el inventario

Japón. ENCS – Inventario de Sustancias Químicas Existentes y Nuevas :
(valor) no determinado

Japón. ISHL - Inventario de Sustancias Químicas (METI) :
(valor) no determinado

Corea. Inventario Coreano de Químicos Existentes (KECI) :
(valor) no determinado

Inventario Filipino de Químicos y Sustancias Químicas (PICCS) :
(valor) no determinado

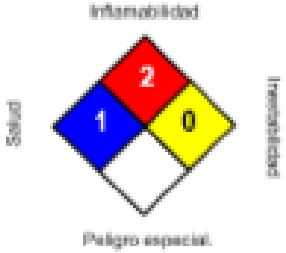
China. Inventario de Sustancias Químicas Existentes en China (IECSC) :
(valor) no determinado

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

ANTIBACTERIAL FOAM HAND SOAP

NFPA:



HMIS III:

SALUD	1
INFLAMABILIDAD	2
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Fecha de emisión	:	10/03/2014
Versión	:	1.0
Preparado por	:	Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

7. Oasis Compac 10

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

OASIS COMPAC 10 HEAVY DUTY ALL PURPOSE DEGREASER CLEANER

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	OASIS COMPAC 10 HEAVY DUTY ALL PURPOSE DEGREASER CLEANER
Otros medios de identificación	:	No aplicable
Uso recomendado	:	Desengrasante
Restricciones de uso	:	Reservado para usos industriales y profesionales.
Información sobre la dilución del producto	:	0.39 % - 6.25 %
Compañía	:	Ecolab Inc. 370 N. Wabasha Street St. Paul, Minnesota USA 55102 1-800-352-5326
Teléfono de emergencia	:	1-800-328-0026 (US/Canada), 1-651-222-5352 (outside US)
Fecha de emisión	:	10/10/2014

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Clasificación GHS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Irritación cutáneas	:	Categoría 2
Lesiones oculares graves	:	Categoría 1
Sensibilización cutánea	:	Categoría 1
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposición única	:	Categoría 3 (Sistema respiratorio)

Producto a la dilución recomendada.
No es una sustancia o mezcla peligrosa.

elemento de etiqueta GHS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Pictogramas de peligro :



Palabra de advertencia	:	Peligro
Indicaciones de peligro	:	Provoca irritación cutánea. Puede provocar una reacción cutánea alérgica. Provoca lesiones oculares graves. Puede irritar las vías respiratorias.
Medidas de precaución	:	**Prevención:** Evitar respirar polvos/ humos/ gases/ nieblas/ vapores/ aerosoles. Lave la piel minuciosamente después del manejo. Utilizar sólo al aire libre o en un lugar bien ventilado. La ropa de trabajo contaminada no

debe salir del lugar de trabajo. Usar equipo de protección para los ojos / la cara. Usar guantes de protección.

Respuesta de emergencia:

EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con abundante agua y jabón. EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar la víctima al aire libre y mantenerla en reposo en una posición que le facilite la respiración. EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto cuando están presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Llamar inmediatamente a un CENTRO DE TOXICOLOGÍA o a un médico. En caso de irritación cutánea o sarpullido: consultar a un médico. Quitar la ropa contaminada y lavarla antes de volverla a usar.

Almacenamiento:

Almacenar en un lugar bien ventilado. Guardar el recipiente herméticamente cerrado. Guardar bajo llave.

Eliminación:

Eliminar el contenido/ recipiente en una planta de eliminación de residuos aprobada.

Producto a la dilución recomendada.

Medidas de precaución : **Prevención:**
Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación.
Respuesta de emergencia:
Consultar a un médico si la persona se encuentra mal.
Almacenamiento:
Conservar en conformidad con la reglamentación local.

Otros peligros : No conocidos.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Producto TAL COMO VENDIDO.

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
Alcoholes etoxilados, C10-14	66455-15-0	10 - 30
Etanolaminas	141-43-5	5 - 10
Etilendiaminotetraacetato	64-02-8	1 - 5
Dipropilenglicol éter	29911-27-1	1 - 5
Xilenosulfonato de sodio	1300-72-7	1 - 5
d-Limoneno	5989-27-5	0.1 - 1

Producto a la dilución recomendada.

Ingredientes no peligrosos

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

En caso de contacto con los ojos : Enjuague inmediatamente con abundante agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando están presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. Consultar inmediatamente un médico.

En caso de contacto con la piel : Lave inmediatamente con mucha agua por lo menos durante 15 minutos. Utilice un jabón suave si es posible. Lavar la ropa antes de reutilizarla. Limpiar a fondo los zapatos antes de reutilizarlos.

		Consultar un médico.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Desplazar al aire libre. Trate sintomáticamente. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
Protección de los socorristas	:	Si existe peligro de exposición, véase párrafo 8 referido al equipo de protección personal.
Notas para el médico	:	Trate sintomáticamente.

Producto a la dilución recomendada.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de contacto con la piel	:	Enjuague con mucha agua.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Consultar un médico si los síntomas aparecen.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Medios de extinción adecuados	:	Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.
Agentes de extinción inadecuados	:	No conocidos.
Peligros específicos durante la extincion de incendios	:	No inflamable o combustible.
Productos de combustión peligrosos	:	Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: Óxidos de carbono Óxidos de nitrógeno (NOx) óxidos de azufre Oxidos de fósforo
Equipo de protección especial para los bomberos	:	Utilice equipo de protección personal.
Métodos específicos de extinción	:	Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Producto TAL COMO VENDIDO.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Asegure una ventilación apropiada. Mantenga alejadas a las personas de la zona de la fuga y en sentido opuesto al viento. Evite la inhalación, ingestión y el contacto con la piel y los ojos. Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas

		certificadas. Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

Producto a la dilución recomendada.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No se requieren precauciones especiales medioambientales.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Producto TAL COMO VENDIDO.

Consejos para una manipulación segura	:	Evitar todo contacto con los ojos, la piel o la ropa. No respirar polvos/humos/gases/nieblas/vapores/aerosoles. Utilizar solamente con una buena ventilación. Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	0 °C a 50 °C

Producto a la dilución recomendada.

Consejos para una manipulación segura	:	Lavarse las manos después de la manipulación. Ver sección 8 para el equipo de protección personal.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Producto TAL COMO VENDIDO.
Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

Componentes	CAS No.	Forma de exposición	Concentración permisible	Bases
monoethanolamine	141-43-5	TWA	3 ppm	ACGIH
		STEL	6 ppm	ACGIH
		TWA	3 ppm 8 mg/m3	NIOSH REL
		STEL	6 ppm 15 mg/m3	NIOSH REL
		TWA	3 ppm 6 mg/m3	OSHA Z1

Disposiciones de ingeniería : Sistema de ventilación por extracción eficaz. Mantener las concentraciones del aire por debajo de los estándares de exposición ocupacional.

Protección personal

Protección de los ojos : Gafas protectoras
Pantalla facial

Protección de las manos : Use el siguiente equipo de protección personal:
Tipo de guantes estándares
Los guantes deben ser descartados y sustituidos si hay alguna indicación de degradación o penetración de sustancias químicas.

Protección cutánea : No se requiere equipo especial de protección.

Protección respiratoria : Cuando los trabajadores estén expuestos a concentraciones por encima de los límites de exposición, deberán usar mascarillas apropiadas certificadas.

Medidas de higiene : Manipúlelo con las precauciones de higiene industrial adecuadas, y respete las prácticas de seguridad. Lávese la cara, manos y toda la piel expuesta, minuciosamente después del manejo. Provea instalaciones apropiadas para el enjuague rápido o lavado de los ojos y el cuerpo en caso de contacto o peligro de salpicadura.

Producto a la dilución recomendada.

Disposiciones de ingeniería : Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos : No se requiere equipo especial de protección.

Protección de las manos : No se requiere equipo especial de protección.

Protección cutánea : No se requiere equipo especial de protección.

Protección respiratoria : Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

		Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Aspecto	:	líquido	líquido

Color	:	claro, amarillo	amarillo claro
Olor	:	cítrico	cítrico
pH	:	10.1 - 10.9, 100 %	9.3 - 10.3
Punto de inflamación	:	No aplicable	
Límite de olor	:	Sin datos disponibles	
Punto de fusión/ congelación	:	Sin datos disponibles	
Punto inicial e intervalo de ebullición	:	Sin datos disponibles	
Índice de evaporación	:	Sin datos disponibles	
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	Sin datos disponibles	
Límite de explosión, superior	:	Sin datos disponibles	
Límite de explosión, inferior	:	Sin datos disponibles	
Presión de vapor	:	Sin datos disponibles	
Densidad relativa de vapor	:	Sin datos disponibles	
Densidad relativa	:	1.023 - 1.039	
Hidrosolubilidad	:	Sin datos disponibles	
Solubilidad en otros disolventes	:	Sin datos disponibles	
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	Sin datos disponibles	
Temperatura de auto-inflamación	:	Sin datos disponibles	
Descomposición térmica	:	Sin datos disponibles	
Viscosidad, cinemática	:	Sin datos disponibles	
Propiedades explosivas	:	Sin datos disponibles	
Propiedades comburentes	:	Sin datos disponibles	
Peso molecular	:	Sin datos disponibles	
COV	:	Sin datos disponibles	

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se conoce ninguna reacción peligrosa bajo condiciones de uso normal.
Condiciones a evitar	:	No conocidos.
Materiales incompatibles	:	No conocidos.
Productos de descomposición peligrosos	:	Los productos de descomposición pueden incluir los siguientes materiales: Óxidos de carbono Óxidos de nitrógeno (NOx)

óxidos de azufre
Oxidos de fósforo

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición : Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ojos : Provoca lesiones oculares graves.

Piel : Provoca irritaciones de la piel. Puede provocar una reacción cutánea alérgica.

Ingestión : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Inhalación : Puede provocar una irritación en el tracto respiratorio Puede causar irritación a la nariz, garganta, y pulmones.

Exposición crónica : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Ojos : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Piel : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Ingestión : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Inhalación : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Exposición crónica : No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Producto TAL COMO VENDIDO.

Contacto con los ojos : Enrojecimiento, Dolor, Corrosión

Contacto con la piel : Enrojecimiento, Irritación, Reacciones alérgicas

Ingestión : No existen síntomas conocidos o esperados.

Inhalación : Irritación respiratoria, Tos

Producto a la dilución recomendada.

Contacto con los ojos : No existen síntomas conocidos o esperados.

Contacto con la piel : No existen síntomas conocidos o esperados.

Ingestión : No existen síntomas conocidos o esperados.

Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Toxicidad

Producto TAL COMO VENDIDO.

Toxicidad Oral Aguda	:	Estimación de la toxicidad aguda : 2,841 mg/kg
Toxicidad aguda por inhalación	:	4 h Estimación de la toxicidad aguda : > 10 mg/l
Toxicidad dérmica aguda	:	Estimación de la toxicidad aguda : > 5,000 mg/kg
Corrosión/irritación cutáneas	:	Sin datos disponibles
Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	Sin datos disponibles
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	Sin datos disponibles
Carcinogenicidad	:	Sin datos disponibles
Efectos en la reproducción	:	Sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	Sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposición única	:	Sin datos disponibles
Toxicidad sistémica específica de órganos blanco - exposiciones repetidas	:	Sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	Sin datos disponibles

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Producto TAL COMO VENDIDO.
Ecotoxicidad

Efectos Ambientales	:	Tóxico para los organismos acuáticos.

Producto

Toxicidad para peces	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos	:	Sin datos disponibles
Toxicidad para las algas	:	Sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces	:	Alcoholes etoxilados, C10-14 96 h CL50 Pez: 1.125 mg/l Etilendiaminotetraacetato 96 h CL50 Pez: 121 mg/l Dipropilenglicol éter 96 h CL50 Pez: > 100 mg/l

Componentes

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : Etanolaminas
48 h CE50 Daphnia (Dafnia) : 65 mg/l

Componentes

Toxicidad para las algas : Xilenosulfonato de sodio
96 h CE50: 230 mg/l

Persistencia y degradabilidad

Sin datos disponibles

Potencial bioacumulativo

Sin datos disponibles

Movilidad en suelo

Sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

Sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Métodos de eliminación : Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la eliminación de los productos : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

Producto a la dilución recomendada.

Métodos de eliminación : Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la eliminación de los productos : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

Producto TAL COMO VENDIDO.

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte terrestre (DOT)

Mercancías sin peligro

Transporte marítimo (IMDG/IMO)

Mercancías sin peligro

Producto a la dilución recomendada.
No prevista para el transporte.

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

Producto TAL COMO VENDIDO.

EPCRA -Acta de Planeación de Emergencias y Derecho a Saber de la Comunidad

CERCLA Cantidad Reportable
Este material no contiene ningún constituyente con una cantidad reportada (RQ) para CERCLA.

SARA 304 Sustancias extremadamente peligrosas Cantidad Reportable
Este material no contiene ningún constituyente con una RQ en la sección 304 EHS .

SARA 311/312 Peligros : Peligro Agudo para la Salud

SARA 302 : Este material no contiene productos químicos sujetos a los requisitos reportados por SARA Título III, sección 302.

SARA 313 : Este material no contiene ningún componente químico con los conocidos números CAS que exceden el umbral de los niveles reportados (De Minimis) establecidos por SARA título III, sección 313.

California Prop 65
Este producto no contiene ninguna sustancia química conocida para el de Estado de California que pueden causar cáncer, defectos de nacimiento, o cualquier otro daño reproductivo.

Los componentes de este producto figuran en los inventarios siguientes:

Estados Unidos Inventario TSCA :
En el Inventario TSCA

Lista de Sustancias Domésticas Canadienses (DSL) :
Todos los componentes de este producto están en la lista canadiense DSL.

Australia Inventario de Sustancias Químicas (AICS) :
En o de conformidad con el inventario

Nueva Zelanda. Inventario de Sustancias Químicas :
(valor) no determinado

Japón. ENCS – Inventario de Sustancias Químicas Existentes y Nuevas :
(valor) no determinado

Japón. ISHL - Inventario de Sustancias Químicas (METI) :
(valor) no determinado

Corea. Inventario Coreano de Químicos Existentes (KECI) :
En o de conformidad con el inventario

Inventario Filipino de Químicos y Sustancias Químicas (PICCS) :
(valor) no determinado

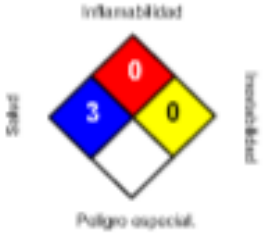
China. Inventario de Sustancias Químicas Existentes en China (IECSC) :
En o de conformidad con el inventario

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

OASIS COMPAC 10 HEAVY DUTY ALL PURPOSE DEGREASER CLEANER

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

Producto TAL COMO VENDIDO.
NFPA:

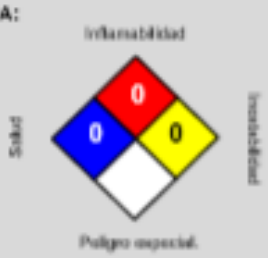


HMIS III:

SALUD	3*
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Producto a la dilución recomendada.
NFPA:



HMIS III:

SALUD	0
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extremo, * = Crónico

Fecha de emisión	:	10/10/2014
Versión	:	1.0
Preparado por	:	Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

8. Pantastic

ECOLAB

HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD

PANTASTIC (916228)

SECCIÓN 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO Y DE LA COMPAÑÍA

Nombre del producto	:	PANTASTIC (916228)
Otros medios de identificación	:	no aplicable
Uso recomendado	:	Detergente para el lavado manual de vajilla
Restricciones de uso	:	Reservado para usos industriales y profesionales.
Información sobre la dilución del producto	:	0.049 % - 0.137 %
Compañía	:	Ecolab Inc. 370 N. Wabasha Street St. Paul, Minnesota USA 55102 1-800-352-5326
Teléfono de emergencia	:	1-800-328-0026 (US/Canada), 1-651-222-5352 (outside US)
Fecha de emisión	:	14.03.2014

SECCIÓN 2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Peligros físicos y químicos : No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	Provoca una irritación en los ojos
Piel	:	Provoca una leve irritación cutánea.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Peligros físicos y químicos : No inflamable o combustible.

Efectos potenciales sobre la salud

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

SECCIÓN 3. COMPOSICIÓN/INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

Producto TAL COMO VENDIDO.

Sustancia/preparación pura : Mezcla

Nombre químico	CAS No.	Concentración (%)
sulfonic acids, c14-16-alkane hydroxy and c14-16-alkene, sodium salts	68439-57-6	1 - 5
poly(oxy-1,2-ethanediyl), .alpha.-sulfo-.omega.-hydroxy-, c10-16-alkyl ethers, sodium salts	68585-34-2	1 - 5
amines, coco alkyldimethyl, n-oxides	61788-90-7	1 - 5

Producto a la dilución recomendada.

Ingredientes no peligrosos

SECCIÓN 4. PRIMEROS AUXILIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague con mucha agua. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de contacto con la piel	:	Enjuague con mucha agua. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Consultar un médico si los síntomas aparecen.
Protección de los socorristas	:	Si existe peligro de exposición, véase párrafo 8 referido al equipo de protección personal.
Notas para el médico	:	Trate sintomáticamente.

Producto a la dilución recomendada.

En caso de contacto con los ojos	:	Enjuague con mucha agua. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de contacto con la piel	:	Enjuague con mucha agua. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de ingestión	:	Enjuague la boca. Consultar un médico si los síntomas aparecen.
En caso de inhalación	:	Consultar un médico si los síntomas aparecen.

Vea la sección 11 para la información Toxicológica

SECCIÓN 5. MEDIDAS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Medios de extinción adecuados	:	Use medidas de extinción que sean apropiadas a las circunstancias locales y de sus alrededores.
Agentes de extinción inadecuados	:	No conocidos.

Peligros específicos durante la extincion de incendios	:	No inflamable o combustible.
Productos de combustión peligrosos	:	Óxidos de carbono
Equipo de protección especial para los bomberos	:	Utilice equipo de protección personal.
Métodos específicos de extinción	:	El agua de la extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Los restos del incendio, así como el agua de extinción contaminada, deben eliminarse según las normas locales en vigor. En caso de incendio o de explosión, no respire los humos.

SECCIÓN 6. MEDIDAS QUE DEBEN TOMARSE EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

Producto TAL COMO VENDIDO.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Asegurar que la limpieza se lleve a cabo únicamente por personal capacitado. Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No permitir el contacto con el suelo, la superficie o con las aguas subterráneas.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

Producto a la dilución recomendada.

Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia	:	Consultar las medidas de protección en las listas de las secciones 7 y 8.
Precauciones ambientales	:	No se requieren precauciones especiales medioambientales.
Métodos y materiales de contención y limpieza	:	Detener la fuga si puede hacerse sin riesgo. Contener y recoger el derrame con material absorbente que no sea combustible (p. ej. arena, tierra, barro de diatomeas, vermiculita), y meterlo en un envase para su eliminación de acuerdo con las reglamentaciones locales y nacionales (ver sección 13). Elimine las trazas con agua. Para derrames grandes contenga con dique el material derramado o si no, contenga el material para asegurar que la fuga no alcance un canal de agua.

SECCIÓN 7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Producto TAL COMO VENDIDO.

Consejos para una manipulación segura	:	Evite el contacto con los ojos y la piel. Lavarse las manos cuidadosamente después de la manipulación. Utilizar solamente con una buena ventilación.

Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.
Temperatura de almacenamiento	:	0 °C a 50 °C

Producto a la dilución recomendada.

Consejos para una manipulación segura	:	Ver sección 8 para el equipo de protección personal. Lavarse las manos después de la manipulación.
Condiciones para el almacenaje seguro	:	Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el recipiente herméticamente cerrado. Almacene en recipientes etiquetados adecuados.

SECCIÓN 8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Producto TAL COMO VENDIDO.
Componentes con parámetros de control en el área de trabajo

No contiene sustancias con valores límite de exposición laboral.

Disposiciones de ingeniería	:	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos	:	Gafas protectoras con cubiertas laterales
Protección de las manos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección cutánea	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección respiratoria	:	Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.
Medidas de higiene	:	Manipúlelo con las precauciones de higiene industrial adecuadas, y respete las prácticas de seguridad. Quítese la ropa contaminada y lávela antes de reutilizarla. Lávese la cara, manos y toda la piel expuesta, minuciosamente después del manejo.

Producto a la dilución recomendada.

Disposiciones de ingeniería	:	Una ventilación usual debería ser suficiente para controlar la exposición del obrero a los contaminantes aerotransportados.

Protección personal

Protección de los ojos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección de las manos	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección cutánea	:	No se requiere equipo especial de protección.
Protección respiratoria	:	Normalmente no se necesita equipo respiratorio de protección personal.

SECCIÓN 9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

		Producto TAL COMO VENDIDO.	Producto a la dilución recomendada.
Aspecto	:	líquido	líquido
Color	:	claro, azul oscuro	azul claro
Olor	:	Floral	Floral
pH	:	7.5 - 10.0, 100 %	6.64 - 7.15
Punto de inflamación	:	no aplicable	
Límite de olor	:	sin datos disponibles	
Punto de fusión/ congelación	:	sin datos disponibles	
Punto de ebullición inicial y de ebullición	:	> 100 °C	
Índice de evaporación	:	sin datos disponibles	
Inflamabilidad (sólido, gas)	:	sin datos disponibles	
Límite de explosión, superior	:	sin datos disponibles	
Límite de explosión, inferior	:	sin datos disponibles	
Presión de vapor	:	sin datos disponibles	
Densidad relativa de vapor	:	sin datos disponibles	
Densidad relativa	:	1.028 - 1.048	
Hidrosolubilidad	:	soluble	
Solubilidad en otros disolventes	:	sin datos disponibles	
Coeficiente de partición: (n-octanol/agua)	:	sin datos disponibles	
Temperatura de auto-inflamación	:	sin datos disponibles	
Descomposición térmica	:	sin datos disponibles	
Viscosidad, cinemática	:	sin datos disponibles	
Propiedades explosivas	:	sin datos disponibles	
Propiedades comburentes	:	La sustancia o mezcla no se clasifica como oxidante.	
Peso molecular	:	sin datos disponibles	
COV	:	sin datos disponibles	

SECCIÓN 10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

Producto TAL COMO VENDIDO.

Estabilidad química	:	Estable en condiciones normales.
Posibilidad de reacciones peligrosas	:	No se conoce ninguna reacción peligrosa bajo condiciones de uso normal.
Condiciones a evitar	:	No conocidos.
Materiales incompatibles	:	No conocidos.

Productos de descomposición peligrosos	:	Óxidos de carbono

SECCIÓN 11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Información sobre las rutas probables de exposición	:	Inhalación, Contacto con los ojos, Contacto con la piel

Efectos potenciales sobre la salud

Producto TAL COMO VENDIDO.

Ojos	:	Provoca una irritación en los ojos
Piel	:	Provoca una leve irritación cutánea.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Producto a la dilución recomendada.

Ojos	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Piel	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Ingestión	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Inhalación	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.
Exposición crónica	:	No se conocen ni se esperan daños a la salud en condiciones normales de uso.

Experiencia con la exposición en seres humanos

Producto TAL COMO VENDIDO.

Contacto con los ojos	:	Enrojecimiento, Dolor, Irritación
Contacto con la piel	:	ligera irritación
Ingestión	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Producto a la dilución recomendada.

Contacto con los ojos	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Contacto con la piel	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Ingestión	:	No existen síntomas conocidos o esperados.
Inhalación	:	No existen síntomas conocidos o esperados.

Toxicidad

Producto TAL COMO VENDIDO.

Toxicidad Oral Aguda	:	sin datos disponibles
Toxicidad aguda por inhalación	:	sin datos disponibles
Toxicidad dérmica aguda	:	sin datos disponibles
Corrosión/irritación cutáneas	:	sin datos disponibles
Lesiones oculares graves/irritación ocular	:	Ligera irritación de los ojos
Sensibilidad respiratoria o cutánea	:	sin datos disponibles
Carcinogenicidad		
IARC		No se identifica ningún componente de este producto, que presente niveles mayores que o igual a 0,1% como agente carcinógeno humano probable, posible o confirmado por la (IARC) Agencia Internacional de Investigaciones sobre Carcinógenos.
OSHA		No se identifica ningún componente de este producto, que presente niveles mayores que o el igual a 0,1% como cancerígeno o como carcinógeno potencial por la (OSHA) Administración de Salud y Seguridad Ocupacional.
NTP		En este producto no se identifica ningún componente, que presente niveles mayores que o iguales a 0.1%, como agente carcinógeno conocido o anticipado por el (NTP) Programa Nacional de Toxicología.
Efectos en la reproducción	:	sin datos disponibles
Mutagenicidad de células germinales	:	sin datos disponibles
Teratogenicidad	:	sin datos disponibles
STOT - exposición única	:	sin datos disponibles
STOT - exposición repetida	:	sin datos disponibles
Toxicidad por aspiración	:	sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad Oral Aguda	:	sulfonic acids, c14-16-alkane hydroxy and c14-16-alkene, sodium salts DL50 rata: 3,983 mg/kg poly(oxy-1,2-ethanediyl), .alpha.-sulfo-.omega.-hydroxy-, c10-16-alkyl ethers, sodium salts DL50 rata: > 2,500 mg/kg amines, coco alkyldimethyl, n-oxides DL50 rata: 846 mg/kg

Componentes

Toxicidad dérmica aguda	:	sulfonic acids, c14-16-alkane hydroxy and c14-16-alkene, sodium salts DL50 conejo: 6,300 mg/kg poly(oxy-1,2-ethanediyl), .alpha.-sulfo-.omega.-hydroxy-, c10-16-alkyl ethers, sodium salts

DL50 rata: > 2,000 mg/kg

amines, coco alkyldimethyl, n-oxides
DL50 rata: > 2,174 mg/kg

SECCIÓN 12. INFORMACIONES ECOLÓGICAS

Producto TAL COMO VENDIDO.
Ecotoxicidad

Efectos Ambientales : Tóxico para los organismos acuáticos. Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos. Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

Producto

Toxicidad para peces : sin datos disponibles

Toxicidad para la dafnia y otros invertebrados acuáticos : sin datos disponibles

Toxicidad para las algas : sin datos disponibles

Componentes

Toxicidad para peces : sulfonic acids, c14-16-alkane hydroxy and c14-16-alkene, sodium salts
96 h CL50 Pez : 4.2 mg/l

poly(oxy-1,2-ethanediyl), .alpha.-sulfo-.omega.-hydroxy-, c10-16-alkyl ethers, sodium salts
96 h CL50 Pez : 28 mg/l

amines, coco alkyldimethyl, n-oxides
96 h CL50 Pez : 1 mg/l

Persistencia y degradabilidad

Tomando en consideración las propiedades de distintos componentes, se estima que el producto sea biodegradable de acuerdo con la clasificación OCDE.

Potencial bioacumulativo

sin datos disponibles

Movilidad en suelo

sin datos disponibles

Otros efectos nocivos

sin datos disponibles

SECCIÓN 13. INFORMACIÓN RELATIVA A LA ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Producto TAL COMO VENDIDO.

Métodos de eliminación : Evite que el producto penetre en los desagües, tuberías, o la tierra (suelos). Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.

Información relativa a la : Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se

eliminación de los productos	deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

Producto a la dilución recomendada.

Métodos de eliminación	:	Donde sea posible, es preferible el reciclaje en vez de la disposición o incineración. Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos.
Información relativa a la eliminación de los productos	:	Eliminar como producto no usado. Los contenedores vacíos se deberían llevar al reciclado local o a la eliminación de residuos. No reutilice los recipientes vacíos.

SECCIÓN 14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE

Producto TAL COMO VENDIDO.

El embarcador / consignatario / remitente es responsable de asegurar que el embalaje, el etiquetado y el marcado es de acuerdo con el modo seleccionado de transporte.

Transporte marítimo (IMDG/IMO)
Mercancías sin peligro

Producto a la dilución recomendada.
No prevista para el transporte.

SECCIÓN 15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

Los componentes de este producto figuran en los inventarios siguientes:

1907/2006 (CE) :
(valor) no determinado

Suiza. Nuevo notificado de sustancias y preparados declaró :
(valor) no determinado

Estados Unidos Inventario TSCA :
Listado en TSCA

Lista de Sustancias Domésticas Canadienses (DSL) :
Todos los componentes de este producto están en la lista canadiense DSL.

Australia Inventario de Sustancias Químicas (AICS) :
(valor) no determinado

Nueva Zelanda. Inventario de Sustancias Químicas :
En o de conformidad con el inventario

Japón. ENCS – Inventario de Sustancias Químicas Existentes y Nuevas :
(valor) no determinado

Japón. ISHL - Inventario de Sustancias Químicas (METI) :
(valor) no determinado

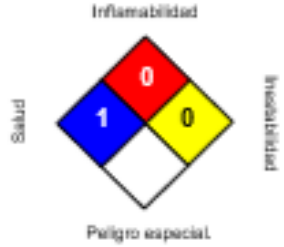
Corea. Inventario Coreano de Químicos Existentes (KECI) :
(valor) no determinado

Inventario Filipino de Quimicos y Sustancias Quimicas (PICCS) :
(valor) no determinado

China. Inventario de Sustancias Quimicas Existentes en China (IECSC) :
(valor) no determinado

SECCIÓN 16. OTRAS INFORMACIONES

Producto TAL COMO VENDIDO.
NFPA:



HMIS III:

SALUD	1
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extreme, * = Crónico

Producto a la dilución recomendada.
NFPA:



HMIS III:

SALUD	0
INFLAMABILIDAD	0
RIESGO FÍSICO	0

0 = no significativo, 1 =Ligero,
2 = Mediano, 3 = Alto
4 = Extreme, * = Crónico

Fecha de emisión	:	14.03.2014
Versión	:	1.0
Preparado por	:	Regulatory Affairs

INFORMACIÓN REVISADA: Los cambios importantes introducidos en las normativas o la información sanitaria como parte de esta revisión se indican mediante una barra en el margen izquierdo de la Hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS).

La información proporcionada en esta Ficha de Datos de Seguridad, es correcta en nuestro mejor entendimiento a la fecha de su publicación. La información suministrada, está concebida solamente como una guía para la seguridad en el manejo, uso, procesamiento, almacenamiento, transporte, eliminación y descarga, y no debe ser considerada como una garantía o especificación de calidad. La información se refiere únicamente al material especificado, y no puede ser válida para dicho en combinación con otros o en cualquier proceso, a menos que sea indicado en el texto.

Anexo 8. Fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección

1. **Lime – a- way**



Lime-A-Way

Remueve los Depósitos de Agua Dura y las Manchas de Óxido
Efectivo sobre manchas que no son afectadas por los detergentes alcalinos y para suciedades con alto contenido de calcio, magnesio, o hierro.

Fórmula Flexible
LIME-A-WAY trata muchas aplicaciones de uso: interiores de máquinas lavadoras, acero inoxidable y aluminio, cristalería de hospitales y laboratorios, cristales y ventanas, jaulas de animales.

Resultados Eficientes y Económicos
Use LIME-A-WAY para remover los depósitos calcáreos de las máquinas lavadoras y las tazas de vapor en las operaciones de servicio de alimentos. Utilícelo para limpiar equipo de acero inoxidable y de aluminio, y para desincrustar ollas de café. La descarga puede ayudar a incrementar la eficiencia de las superficies de transferencia de calor y a reducir los costos.

Ideal para Aplicaciones de Alta de Iones
Use LIME-A-WAY para limpiar cristales y ventanas, paredes de azulejo, pisos, compartimientos de regaderas, y bebederos.

INSTRUCCIONES GENERALES DE USO

PARA REMOVER LOS DEPOSITOS CALCAREOS DE MAQUINAS LAVALOZA
Llene el tanque de 5.08 a 7.62 centímetros (2 a 3 pulgadas) debajo del nivel de sobreflujo. Encienda los calentadores del tanque. Agregue 3.8 litros (1 galón) de LIME-A-WAY, y ponga a trabajar la máquina hasta que desaparezca la incrustación de depósitos calcáreos. Aplique toda la fuerza donde no llegue la pulverización. Drene la acumulación pesada de depósitos calcáreos. Drene el tanque. Refiérase con agua fresca. Haga trabajar la máquina durante 5 minutos y drene. Active el freno de enjuague de ser necesario.

REMOCION DE DEPOSITOS CALCAREOS DE LAS MESAS DE VAPOR
Cepille o pulverice con LIME-A-WAY a toda su fuerza sobre las superficies calcáreas. Deje reposar 10 minutos, y luego llene con agua. Encienda el calentamiento y haga hervir hasta la temperatura operativa. Deje reposar 10 minutos. Drene y enjuague completamente con agua fresca.

DESINCRUSTACION DE OLLAS DE CAFE
Llene la cantidad de la olla con agua caliente. Agregue 7.49 gramos de LIME-A-WAY por litro (1 onza/galón) de agua caliente. Caliente y deje reposar durante 10 minutos. Drene y enjuague completamente con agua fresca.

LIMPIEZA DE EQUIPO DE ACERO INOXIDABLE
Aplique una solución de 22.5 gramos de LIME-A-WAY por litro (3 onzas/galón) de agua caliente con una esponja o trapo saturado. Enjuague con agua limpia y seque frotando.

LIMPIEZA DE EQUIPO DE ALUMINIO
Empape los utensilios en una solución de 22.5 gramos de LIME-A-WAY por litro (3 onzas/galón) de agua caliente hasta que queden brillantes. Enjuague completamente con agua limpia y seque exhaustivamente. Para artículos grandes, aplique la solución con un trapo o esponja saturada. Enjuague completamente con agua limpia y seque exhaustivamente. Evite el contacto prolongado con el aluminio.

LIMPIEZA DE PAREDES DE AZULEJO, PISOS, COMPARTIMIENTOS DE REGADERA
Aplique 7.5 gramos de LIME-A-WAY por litro (1 onza/galón) de agua caliente con un trapo o esponja. Después de 5 minutos, enjuague completamente.

REMOVEDOR INDUSTRIAL DE DEPOSITOS CALCAREOS PARA USOS MULTIPLES

LIMPIEZA DE INODOROS, MINGITORIOS
Vierta 1/2 taza de LIME-A-WAY en el tanque o aplíquelo concentrado con una esponja. Utilice cepillo o esponja sobre las manchas difíciles y enjuague.

CRISTALERIA DE LABORATORIO
Lavado Manual
Agregue 30 gramos de LIME-A-WAY por 10 litros (4 onzas/10 galones) de agua para lavar en el ciclo de prelavado.

JAULAS DE ANIMALES DE LABORATORIO
Lavado Manual
Agregue 15 gramos de LIME-A-WAY por litro (2 onzas/galón) de solución de lavado.

Tamaño del paquete y código del producto

10 Kg 0207

RECORDATORIO DE SEGURIDAD: *Antes de usar este o cualquier otro producto, asegúrese de que sus empleados lean y entiendan la etiqueta del producto y la hoja de datos de seguridad - ambos contienen advertencias de peligro e instrucciones de primeros auxilios apropiados.*

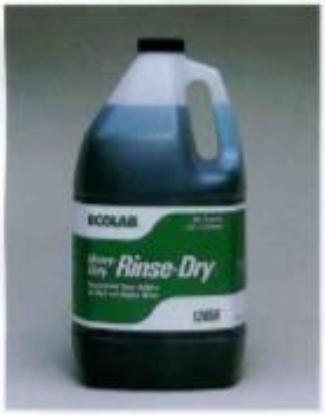
Consulte a su especialista Ecolab para las instrucciones de uso específicas.

Autorizado por el USDA
© 1985 Ecolab, Inc.
Impreso en E.U.A.
230347/2004/0983
K

ECOLAB SEDE MUNDIAL
ECOLAB INC., ECOLAB CENTER
ST. PAUL, MINNESOTA 55102 E.U.A.

2. Heavy Duty – Rinse Dry

Heavy-Duty
Rinse-Dry



Agente de Enjuague y Secado Concentrado para Utilizarse en Condiciones Operativas Difíciles

Sin Fósfatos Biodegradable

- **Producto Avanzado Químicamente Formulado para Agua Dura y Areas Altamente Alcalinas**
  Formulado con múltiples tensoactivos y un acondicionador de agua orgánico polimérico exclusivo que elimina las acumulaciones de incrustaciones por la dureza del agua sobre la loza y en los tubos de enjuague. La cristalería sale clara, brillante, y destelleante. La porcelana reluce. Las superficies de metal están libres de manchas y películas. Para utilizarse en sistemas de inyección automáticos.
- **Secado Rápido, sin Manchas**
  Reduce la tensión superficial para hacer que el agua se resbale de la loza, mientras que elimina los depósitos de agua dura sobre la loza y en los tubos de enjuague. Asegura resultados sin manchas y sin residuos. La porcelana y los utensilios de plástico se secan rápidamente. Para usarse en operaciones de lavaloza donde es esencial un secado rápido.
- **Elimina la Manipulación Costosa y Antihigiénica**
  Se eliminan las antihigiénicas toallas manuales, reduciendo las roturas. Los platos quedan limpios, higiénicos, y regresan al servicio rápidamente.
- **Económico**
  Altamente concentrado para un bajo costo por uso.

INSTRUCCIONES DE USO
Su especialista Ecolab instalará un dosificador apropiado y lo ajustará para dosificar de una manera automática la cantidad apropiada del producto para sus condiciones de máquina lavaloza y de agua. Cuando se vacíe el recipiente de Heavy-Duty Rinse-Dry, cargue un nuevo recipiente removiendo el tubo del recipiente viejo, y colocándolo en el recipiente nuevo.

Recordatorio de Seguridad: *Antes de usar éste o cualquier otro producto, asegúrese de que sus empleados lean y entiendan la etiqueta del producto y la hoja de datos de seguridad - ambas contienen advertencias de riesgo e instrucciones de primeros auxilios apropiadas.*

Tamaño del paquete y código del producto

16 Kg.	1355

© 1993 Ecolab, Inc.
Impreso en E.U.A.
23009/1000/0393
K

ECOLAB® SEDE MUNDIAL
ECOLAB INC., ECOLAB CENTER
ST. PAUL, MINNESOTA 55102 E.U.A.

3. Pantastic


Liquid
PanTastic
Biodegradable
Sin Fósforo
PanTastic
Detergente
Líquido para Ollas
y Sartenes de Alto
Rendimiento
Corta la Grasa
• Fórmula concentrada, altamente efectiva
• Capacidad superior para cortar la grasa
• Limpieza extra con una espuma sostenida y alta jabonadura
• Suave con las manos
• Fresca esencia cítrica
• Los dosificadores reducen el desperdicio y controlan el costo
ECOLAB

Liquid PanTastic

Detergente Líquido para Ollas y Sartenes de Alto Rendimiento

Fórmula Concentrada con una Capacidad Superior para Cortar la grasa
Una poderosa combinación de agentes humectantes y tensoactivos aniónicos y no iónicos, da al LIQUID PANTASTIC concentrado capacidades superiores para cortar la grasa y para suspender la suciedad - contra las suciedades de alimentos cocidos más difíciles. La limpieza de ollas y sartenes es más fácil ... ahorrándole tiempo y dinero.

Jabonadura Duradera
LIQUID PANTASTIC es un detergente de alta jabonadura, sin fosfato, para trabajo pesado, que da una limpieza extra. La jabonadura es duradera, inclusive en la presencia de grasa y otras suciedades de alimentos pesadas.

Suave con las Manos
LIQUID PANTASTIC está formulado para ser duro sobre la suciedad del alimento, y suave con las manos. Los ingredientes tienen un pH balanceado para que sea suave, y la esencia de cítrico fresco hace que LIQUID PANTASTIC sea agradable de usar.

La Dosificación Controlada Reduce los Costos
Ecolab ofrece una variedad de opciones y concentraciones de dosificación para ayudar a controlar el uso del producto, para asegurar buenos resultados, y para administrar el costo por uso. Su especialista Ecolab calibrará su dosificador para adecuarse al tamaño de su tarja y a la carga de suciedad.

INSTRUCCIONES GENERALES DE USO
PRELAVADO Y REMOJO - Utilice 7.5 de LIQUID PANTASTIC por 3 litros de agua tibia (1 onza/3 galones). Raspe la suciedad de ollas y sartenes. Coloque los artículos en la solución de remojo, y deje reposar hasta que se afloje la suciedad.

LAVADO DE OLLAS Y SARTENES
Tarja Uno - Llene la tarja utilizando 7.7 de LIQUID PANTASTIC por 10 litros (1 onza/10 galones) de agua caliente (43.3°C - 48.8°C, 110°F - 120°F). Ajuste la cantidad del producto hacia arriba o hacia abajo de acuerdo con las cargas de suciedad. Tarja Dos - Enjuague sumerjiendo las ollas y sartenes en agua limpia. Remueva y deje que el exceso de agua regrese a la tarja. Tarja Tres - Llene la tarja con agua tibia (23.8° - 37.7°C, 75°F - 100°F). Utilice el sanеador Mikroklene para un enjuague sanеador, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Después del enjuague, remueva, escurra, y seque al aire. No seque con un trapo. Siga los reglamentos del departamento de salud local para el enjuague.

Consulte a su especialista Ecolab para las instrucciones de uso específicas.

Tamaño del paquete y código del producto

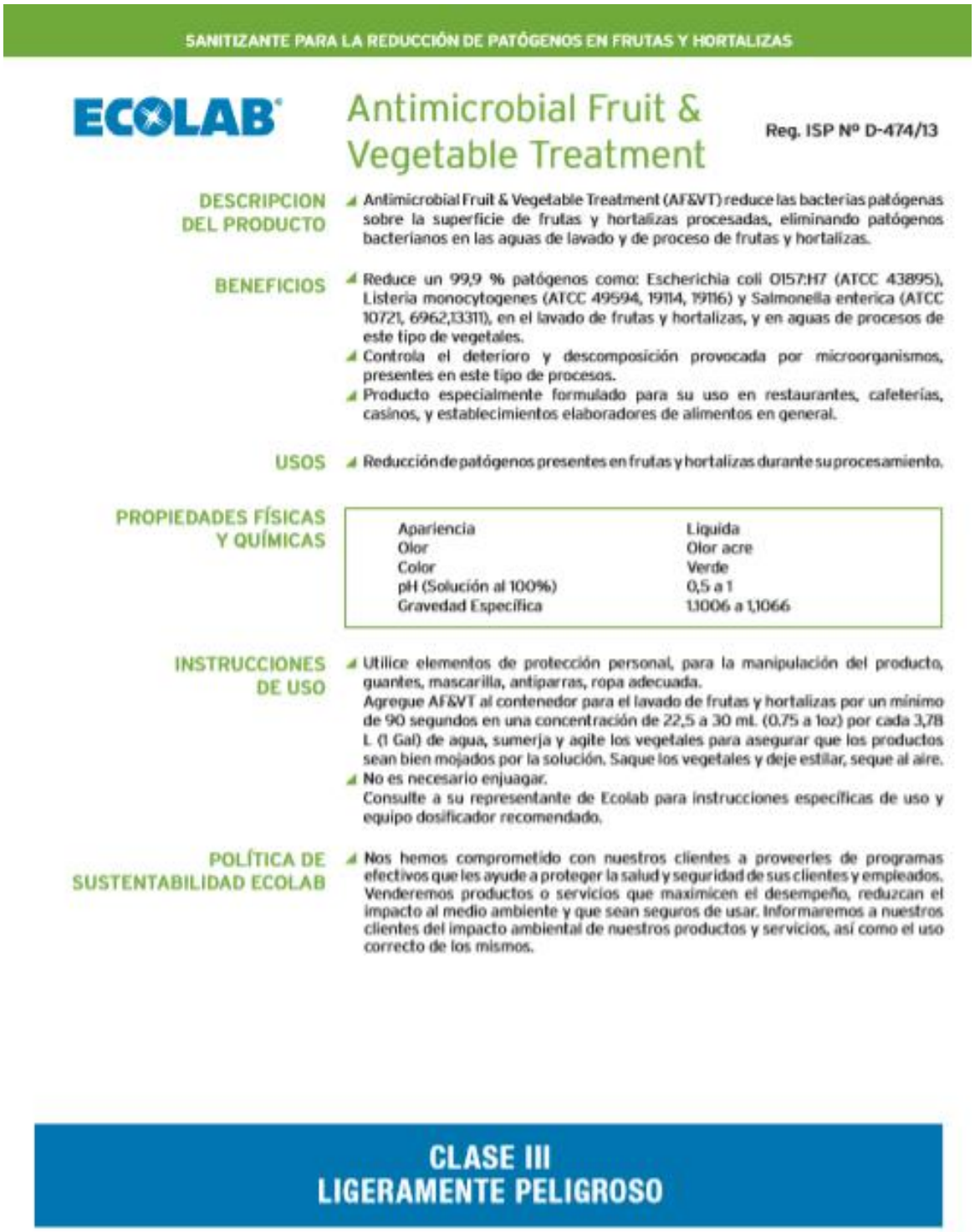
4/3.78 litros (4/1 galón)	12963

RECORDATORIO DE SEGURIDAD: *Antes de usar éste o cualquier otro producto, asegúrese de que sus empleados lean y entiendan la etiqueta del producto y la hoja de datos de seguridad - ambos contienen advertencias de peligro e instrucciones de primeros auxilios apropiadas.*

© 1993 Ecolab, Inc.
Impreso en E.U.A.
23038/1200/0393

ECOLAB
SEDE MUNDIAL
ECOLAB INC., ECOLAB CENTER
ST. PAUL, MINNESOTA 55102 E.U.A.

4. Antimicrobial fruit and vegetable treatmeant



SANITIZANTE PARA LA REDUCCIÓN DE PATÓGENOS EN FRUTAS Y HORTALIZAS

ECOLAB

Antimicrobial Fruit & Vegetable Treatment

Reg. ISP Nº D-474/13

DESCRIPCION DEL PRODUCTO

- Antimicrobial Fruit & Vegetable Treatment (AF&VT) reduce las bacterias patógenas sobre la superficie de frutas y hortalizas procesadas, eliminando patógenos bacterianos en las aguas de lavado y de proceso de frutas y hortalizas.

BENEFICIOS

- Reduce un 99,9 % patógenos como: Escherichia coli 0157:H7 (ATCC 43895), Listeria monocytogenes (ATCC 49594, 19114, 19116) y Salmonella enterica (ATCC 10721, 6962,13311), en el lavado de frutas y hortalizas, y en aguas de procesos de este tipo de vegetales.
- Controla el deterioro y descomposición provocada por microorganismos, presentes en este tipo de procesos.
- Producto especialmente formulado para su uso en restaurantes, cafeterías, casinos, y establecimientos elaboradores de alimentos en general.

USOS

- Reducción de patógenos presentes en frutas y hortalizas durante su procesamiento.

PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Apariencia	Liquida
Olor	Olor acre
Color	Verde
pH (Solución al 100%)	0,5 a 1
Gravedad Específica	1.1006 a 1,1066

INSTRUCCIONES DE USO

- Utilice elementos de protección personal, para la manipulación del producto, guantes, mascarilla, antiparras, ropa adecuada.
  Agregue AF&VT al contenedor para el lavado de frutas y hortalizas por un mínimo de 90 segundos en una concentración de 22,5 a 30 mL (0.75 a 1oz) por cada 3,78 L (1 Gal) de agua, sumerja y agite los vegetales para asegurar que los productos sean bien mojados por la solución. Saque los vegetales y deje estilar, seque al aire.
- No es necesario enjuagar.
  Consulte a su representante de Ecolab para instrucciones específicas de uso y equipo dosificador recomendado.

POLÍTICA DE SUSTENTABILIDAD ECOLAB

- Nos hemos comprometido con nuestros clientes a proveerles de programas efectivos que les ayude a proteger la salud y seguridad de sus clientes y empleados. Venderemos productos o servicios que maximicen el desempeño, reduzcan el impacto al medio ambiente y que sean seguros de usar. Informaremos a nuestros clientes del impacto ambiental de nuestros productos y servicios, así como el uso correcto de los mismos.

CLASE III
LIGERAMENTE PELIGROSO

SANITIZANTE PARA LA REDUCCIÓN DE PATÓGENOS EN FRUTAS Y HORTALIZAS

Antimicrobial Fruit & Vegetable Treatment

CUIDADO AMBIENTAL

No eliminar a cursos o fuentes de agua. Realice triple lavado de los envases antes de eliminarlos de acuerdo a las autoridades competentes o disponerlos para reciclaje. Eliminar en vertederos autorizados.

PRECAUCIONES

Producto irritante, provoca irritación ocular, de la piel y del tracto respiratorio, en nocivo si es absorbido por la piel. Evitar contacto con los ojos, la piel y ropa. Use con ventilación adecuada.
Para mayor información consulte la Hoja de Datos de Seguridad (HDS) o la etiqueta del producto.

ALMACENAMIENTO Y MANUPULACION

Almacenar en los recipientes originales en posición vertical cerrado y a temperatura ambiente, protegido de la luz. Mantener en lugar alejado del alcance de los niños y las mascotas.

PRIMEROS AUXILIOS

Contacto Ocular: En caso de contacto, enjuague los ojos inmediatamente con abundante agua. Quítese los lentes de contacto, si los usa. Mantenga los párpados levantados y siga enjuagándolos durante 15 minutos. Consulte a un médico, si persiste la irritación.

Inhalación: Retirar a la persona a un lugar ventilado. Si muestra signos de intoxicación, llame a un Centro Toxicológico.

Ingestión: Enjuague la boca con abundante agua, después dé a beber uno o dos vasos de agua. No induzca vómito. No suministrar nada por vía oral a una persona en estado inconsciente. Consulte a un médico.

Contacto con la Piel: Lavar con abundante agua el área afectada. Remueva ropas y calzado contaminados y lávelas antes de volver a usarlas. Obtenga atención médica si se desarrolla irritación.

CLASIFICACION DE RIESGO NFPA 1411



Nº NU 3265



ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO, LEER CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES INDICADAS EN LA ETIQUETA.
MANTENGA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS Y LOS ANIMALES.
PARA INFORMACIÓN PREVENTIVA Y DE PRIMEROS AUXILIOS CONSULTE LA HOJA DE DATOS DE SEGURIDAD (HDS)
PRODUCTO DE VENTA ESPECIALIZADA

MANTENGA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS Y ANIMALES.

En caso de intoxicación o ingesta accidental llame al Centro de Información Toxicológica CITUC: 2635 3800. Hospital Clínico de la Universidad Católica. Atención las 24 horas del día los 365 días del año.

Fabricado y distribuido por:
ECOLAB S.A. Bajo licencia de Ecolab Inc., U.S.A.
Av. Marathon 3011 Macul, Santiago - Chile
Servicio Atención Clientes: 600 241 6600
sac.chile@ecolab.com • www.ecolab.com

© 2018 Ecolab. All rights reserved.

ECOLAB

5. Desengrasante Greaselift



Greaselift tiene una tecnología única que en realidad penetra la grasa dura y quemada y la levanta de la superficie. Es un desengrasante poderoso, aunque no requiere el uso de guantes o gafas protectoras. Está disponible en botellas listas para usar o como concentrado que puede despacharse en botellas con atomizador reutilizables, lo que ayuda a reducir significativamente el desperdicio de empaques. Greaselift es biodegradable, no tiene olores nocivos y no dañará las superficies de aluminio.





INSTRUCCIONES:

1. Rocíe Greaselift sobre una superficie tibia (120ºF/49ºC) que tenga grasa carbonizada que necesite limpiar. Cubra las áreas manchadas completamente con espuma.
2. Deje que Greaselift penetre los depósitos de grasa durante 1-5 minutos. No deje que el producto se seque en la superficie.
3. Limpie la grasa disuelta y floja con una esponja de fibra o con un trapo húmedo.
4. Enjuague la superficie con agua limpia.

NOTAS:

Greaselift no requiere guantes o gafas protectoras. Se debe tener precaución al limpiar superficies calientes.

©2014 Ecolab USA Inc. Todos los derechos Reservados.

ECOLAB

6. Antibacterial foam hand soap

Documento de Especificación de Producto ECOLAB

901410

Jabón de manos antibacterial en espuma

CLASIFICACIÓN

Jabón de manos espumoso antibacterial.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Producto para higiene de manos diseñado para ayudar a mantener las manos de los empleados limpias y sanitizadas y para ayudar a reducir la amenaza de enfermedades transmitidas por alimentos. Alto nivel de protección. Previamente hecho espuma para una mejor cobertura.

USO

Instrucciones

- Humedezca las manos y aplique el producto
- Distribuya para cubrir las manos, frote bien por al menos 30 segundos
- Enjuague completamente y seque sus manos

Consulte a su especialista de Ecolab o llame al 1-800-35 CLEAN (352-5326) para instrucciones de uso específico, servicio o información adicional.

PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Estado físico	Líquido □
Color□	Azul
Olor	Cítrico
pH	8.6 [Conc. (% w/w): 100%]

Ingredientes:□

Ingrediente activo:
Triclosán 0.3%

NORMATIVO

NDC 47593-471-41

MICROBIOLOGÍA

La información de eficacia en este documento tiene que ver solamente con pruebas in vitro.

Candida albicans, ATCC 10231
Enterobacter cloacae, ATCC 13047
Enterococcus faecalis, ATCC 29212
Escherichia coli, ATCC 11229
Escherichia coli 0157:H7, ATCC 43895
Klebsiella pneumoniae, ATCC 4352
Listeria monocytogenes, ATCC 49594
Pseudomonas aeruginosa, ATCC 15442
Salmonella enteritidis, ATCC 13076
Salmonella typhimurium, ATCC 13311
Serratia marcescens, ATCC 14756
Shigella flexneri, ATCC 9380
Staphylococcus aureus, ATCC 6538
Staphylococcus epidermidis, ATCC 12228

EMPAQUES/NÚMEROS DE PRODUCTO

Tamaño disponible	Número de producto
2 - 1600 mL (54.1 US fl oz)	6100202
4 - 1200 mL (40.6 US fl oz)	6100403
4 - 1250 mL (42.3 US fl oz)	6100715
6 - 750 mL (25 US fl oz)	6100716

Ecolab • 370 Wabasha Street N • St Paul MN 55102-1390 USA

© 2014 Ecolab USA Inc • Todos los derechos reservados

5/8/2014 11:07:45 AM

7. Oasis compac 10

ECOLAB

Documento de las especificaciones del Producto

Oasis Compac 10 – Heavy Duty All Purpose Degreaser Cleaner

Limpiador desengrasante todo propósito para trabajos pesados.

963723

CLASIFICACIÓN:

Limpiador líquido solvatado alcalino

ALCANCE:

SOLO PARA USO INDUSTRIAL

Limpiador no abrasivo multipropósito para uso en servicios de comida y en los hogares. Para pisos grasosos y en general. Uso en paredes, pisos, mostradores, equipos, cromo, muebles, azulejos, fregaderos, puertas de baño y tinas.

INSTRUCCIONES PARA SU USO:

No lo mezcle con nada excepto con agua. Para este producto use botellas para rocío etiquetadas solo para mezclar y dispensar el producto.

1. Coloque las botellas de concentrado en la agarradera de metal del estante.
2. Inserte la sonda en la botella y cierre la tapa fuertemente.
3. Inserte la botella del rocío en el fondo del dispensador para activar el dispensador y llénelo con al disolución en uso.
4. Rocíe la superficie que se va a limpiar con la disolución.
5. Limpie, enjuague y seque con una tela limpia o esponja.

Sucio liviano: 0.5 oz/gal (4 mL/L)
Sucio medio: 4 oz/gal (32 mL/L)
Sucio pesado: 8 oz/gal (64 mL/L)

Para servicio o información adicional llame al 1-800-35-CLEAN (352-5326) ó (506) 2438-1725

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO:

Estado	Líquido		
Apariencia	Amarillo/naranja claro		
Fragancia	Fragancia liviana.		
pH – conc.	10.4	**pH – uso diluido** – 9.3 – 10.3	
% P	0%		
Ensayo Conc.	Volumétrico		
Nivel de riesgo (HMIS)	**Salud** - 2	**Fuego** - 0	**Reactividad** - 0

ESTABILIDAD Y ALMACENAMIENTO:

Vida en el estante del concentrado: 2 años

PRESENTACIÓN

Caja de 2 unidades de 2 litros cada una.

maf/10/08

8. Oasis compac 22

Hoja de información técnica

22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis Compac 22)

CLASIFICACIÓN: Saneador cuaternario registrado por EPA

DESCRIPCIÓN GENERAL
Producto saneador cuaternario registrado por EPA que no requiere enjuague, es efectivo en un amplio rango de concentración: 150-400 ppm – para una mayor conveniencia de uso.

USO RECOMENDADO
Este producto es recomendado para ser utilizado como un saneador de superficies en contacto con alimentos y como un saneador para el tercer compartimento de la pila de lavado de tres compartimentos. Aplique la solución de uso ya sea en forma de rocío o por medio de un trapo, un trapeador, una esponja, o por inmersión. La dilución de uso para sanear es de 0.25 a 0.67 onzas por galón. El producto también puede ser utilizado como desinfectante a una dilución de 1 onza por galón (600 ppm). Se debe analizar la solución periódicamente para asegurar que se tiene la concentración adecuada.

PROPIEDADES FÍSICAS
Estado físico: líquido
Color: rojo
Olor: a desinfectante
pH 100%: 7.7
Densidad relative: 0.998

Nivel de riesgo (HMIS)	**Salud** - 3	**Fuego** - 0	**Reactividad** – 0

Notas de Uso:

NOTE: CAREFULLY READ AND UNDERSTAND ALL CAUTION STATEMENTS AND PRODUCT USE DIRECTIONS SHOWN ON PRODUCT LABEL AND MATERIAL SAFETY DATA SHEET BEFORE USE.

Not for sale/distribution in the United States or Canada

ECOLAB

Anexo 9. Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público No 37308-S

Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público

No 37308-S

LA PRESIDENTA DE LA REPÚBLICA Y LA MINISTRA DE SALUD

En uso de las facultades que les confieren los artículos 140 incisos 3) y 18) y 146 de la Constitución Política; 27 y 28 de la Ley Nº 6227 del 2 de mayo de 1978, "Ley General de la Administración Pública"; 1, 2, 4 y 196, 216 de la Ley Nº 5395 del 30 de octubre de 1973, "Ley General de Salud"; 1, 2 y 6 de la Ley Nº 5412, "Ley Orgánica del Ministerio de Salud".

Considerando:

1° Que es función del Estado velar por la protección de la salud de la población y garantizar el bienestar de los ciudadanos, no obstante, ello no debe ser obstáculo para el establecimiento de condiciones de competitividad que contribuya en el desarrollo de la actividad económica del país.

2º Que la inocuidad y calidad de los alimentos son condiciones esenciales para la protección de la salud pública, razón por la cual se hace necesario y oportuno establecer los requisitos pertinentes para el otorgamiento del permiso de funcionamiento de los establecimientos que brindan los servicios de alimentación al público.

3°.- Que corresponde al Ministerio de Salud velar porque los establecimientos de alimentos destinados a la elaboración, manipulación, tenencia, comercio y suministro de alimentos, cumplan las disposiciones legales y reglamentarias pertinentes.

4° Que es deber de las personas naturales o jurídicas responsables de los establecimientos dedicados a la venta, suministro y servicio directo de alimentos al consumidor, garantizar el acceso a alimentos inocuos y de calidad.

5° Que mediante Decreto Ejecutivo No. 19479-S de fecha 29 de enero de 1990 publicado en la Gaceta No. 52 del 14 de marzo de 1990, el Poder Ejecutivo promulgó el "Reglamento Servicio Alimentación al Público" para regular el funcionamiento a dichas actividades, el cual por los cambios surgidos en el enfoque sanitario, se hace necesario y oportuno dictar un nuevo reglamento con el fin de que se ajuste a las actuales exigencias en materia sanitaria.

Por tanto,

DECRETAN:

El siguiente,

REGLAMENTO PARA LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO

Capítulo I

Disposiciones Generales

Artículo 1.-Objetivo y ámbito de aplicación

Regular las condiciones sanitarias y requisitos de infraestructura que deben cumplir los establecimientos que brindan servicios de alimentación al público y establecer las medidas que se deben implementar para la manipulación y preparación de los alimentos con el fin de prevenir la contaminación de los mismos y de esta forma minimizar el riesgo para la salud de la población.

El presente reglamento se aplicará a todos los establecimientos permanentes, ya sean de carácter público o privado, social o comercial, dedicados a la preparación de comidas para el consumo directo de las personas.

Artículo 2.- Definiciones y abreviaturas.

Para efectos de interpretación del presente reglamento, se establecen las siguientes definiciones y abreviaturas:

1.- Agua potable: Agua tratada que cumple con las disposiciones de valores recomendables o máximos admisibles estéticos, organolépticos, físicos, químicos, biológicos y microbiológicos establecidos en el Reglamento Calidad del Agua Potable, Decreto 32327-S y sus reformas (Publicado en La Gaceta Nº 84 del 3 de mayo del 2005) y que al ser consumida por la población no causa daño a la salud.

2.- Alimento: Es toda sustancia procesada, semiprocesada o no procesada, que se destina para la ingesta humana, incluidas las bebidas, goma de mascar y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la elaboración, preparación o tratamiento del mismo, pero no incluye los cosméticos, el tabaco ni los productos que se utilizan como medicamentos.

3.- Alimento no perecedero: Alimento que, en razón de su composición y características físico químicas. logra mantener durante periodos amplios las características propias del producto. Ejemplos, azúcar, enlatados, pastas, entre otros.

4.- Alimento perecedero: Alimento que, en razón de su composición y características físico químicas, puede experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que por lo tanto exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio. Ejemplos: las carnes, frutas, verduras, leche, pescado entre otros.

5.- Alimento preelaborado: Se refiere a la elaboración preliminar que ha sufrido un alimento antes de su preparación final para su consumo.

6.- Área de almacenamiento y conservación: Con relación a los establecimientos aquí regulados, se entiende como tal, el local o compartimiento, alacena, estantes, tarimas o muebles destinados a almacenar los alimentos, con el fin de protegerlos y salvaguardarlos de posibles contaminantes. Se incluyen las cámaras de refrigeración y congeladores.

7.- Área de preparación (cocina): Espacio físico independiente de las demás áreas, donde se realizan las actividades de elaboración de los alimentos para su consumo.

8.- Área de consumo: Espacio físico destinado al consumo de alimentos servidos en el propio local.

9.- Área de servicios: Se refiere a los servicios sanitarios separados para hombres y mujeres, y al espacio físico asignado para casilleros y vestidores.

10.- Buenas Prácticas de Fritura (BPF): Se refiere a la aplicación de una serie de prácticas durante el proceso de elaboración de alimentos fritos con el fin de obtener alimentos con calidad sanitaria y sensorial requerida, así como garantizar el buen manejo del aceite usado durante la elaboración.

11.- Carné de manipulador de alimentos: Documento de uso personal mediante el cual el Ministerio de Salud autoriza a la persona portadora para el desempeño en labores de manipulación de alimentos.

12.- Comida preparada: Elaboración culinaria que resulta de la preparación en crudo o precocido o cocinado, de uno o varios alimentos de origen animal y/o vegetal, con o sin la adición de otras sustancias autorizadas listas para su consumo.

13.- Comida para llevar: Es aquella comida preparada en locales tipo "ventana" que se vende al consumidor final para su consumo fuera del establecimiento en donde se preparan.

14.- Compuestos polares: Son los compuestos generados como producto de las reacciones secundarias de oxidación de las grasas y aceites y que en forma general son compuestos que tienen un comportamiento polar y tienden a ser más afines con la fase acuosa del alimento.

15.- Contaminación: Presencia en los alimentos de microorganismos, sustancias extrañas o dañinas de origen mineral, orgánico o biológico, sustancias radiactivas o sustancias tóxicas en cantidades superiores a las permitidas por las normas sanitarias vigentes.

16.- Contaminación cruzada: La contaminación cruzada se produce cuando microorganismos patógenos, generalmente bacterias, son transferidos desde los alimentos crudos, las manos, el equipo y/o los utensilios contaminados a los alimentos inocuos. De acuerdo a como esto sucede la contaminación cruzada se puede producir de dos formas:

a) Directa: Cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno que no

- Se mezclan alimentos cocidos con crudos en platos que no requieren posterior cocción como podrían ser ensaladas, platos fríos, tortas con crema, postres, entre otros.

- Hay una mala ubicación de los alimentos en la heladera, los alimentos listos para comer toman contacto con los alimentos crudos y se contaminan

- Los alimentos listos para comer toman contacto con el agua de deshielo de pollo, carne o pescado crudos

b) Indirecta: Es la producida por la transferencia de agentes contaminantes de un alimento a otro a través de las manos, utensilios, equipos, mesas, tablas de cortar, entre otros.

17.- Desinfección: La reducción del número de microorganismos a un nivel que no produzca la contaminación nociva de los alimentos, mediante la aplicación de agentes químicos y/o métodos físicos satisfactorios desde el punto de vista higiénico, sin afectar de modo adverso a los alimentos.

18.- Área Rectora de Salud (ARS): Constituye el nivel político-operativo del Ministerio de Salud para la ejecución de las funciones rectoras y de provisión de servicios de salud.

19.- **División en el Tiempo**: Separación de las operaciones en la preparación de los alimentos en tiempos diferentes y secuencias con el propósito de evitar la contaminación cruzada.

20.- Equipo y utensilios: Es el conjunto de maquinaria y artículos empleados en la preparación, conservación, suministro, expendio y consumo de alimentos.

21.- Fritura: Proceso mediante el cual los alimentos se someten a altas temperaturas utilizando las grasas o aceites como medio de transmisión de calor.

22.- Limpieza: La eliminación o remoción física de materia orgánica (tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables) de una superficie, equipo u otros.

23.- Manipulador de Alimentos: Toda persona que aplique su trabajo manual directamente o por medio de instrumentos o artefactos a la preparación, conservación, envase, distribución, expendio o suministro de alimentos.
24.- Ministerio: Ministerio de Salud.

25.- Permiso Sanitario de Funcionamiento o Permiso de Funcionamiento (P.S.F.): certificado que emite el Ministerio de Salud autorizando el funcionamiento de un establecimiento que se dedica a brindar los servicios de alimentación al público.

Permiso Sanitario de Funcionamiento (PSF): requisito previo para que cualquier establecimiento pueda operar, su objetivo es regular el impacto que los establecimientos puedan generar sobre el ambiente y la salud pública durante su funcionamiento.

26.- Servicio de Alimentación al Público: Establecimiento o local público o privado, con instalaciones permanentes donde se elaboran, manipulan, envasan, almacenan, suministran, sirven, venden o proveen comidas preparadas, para el consumo humano en el mismo local, para llevar o servicio a domicilio (catering o servicio express).

27.- Servicio de catering: Servicio que brindan empresas especializadas en elaborar, trasladar y servir alimentos al sitio que disponga el cliente, para grupos de personas que participan de un evento.

28.- Servicio express: Servicio de comidas que brindan algunos servicios de alimentación al público a sus clientes trasladando los alimentos hasta sus domicilios.

29.- Ventana: Establecimiento que prepara alimentos exclusivamente para llevar y no cuenta con área de consumo.

Capitulo II

Disposiciones previas requeridas

Artículo 3.- Todo servicio de alimentación al público debe contar con el PSF conforme a lo establecido en el Decreto Nº 34728-S "Reglamento General para el Otorgamiento de Permisos Sanitarios de Funcionamiento del Ministerio de Salud" y sus reformas. El establecimiento solo deberá utilizar materias primas o ingredientes limpios y en idóneas condiciones sanitarias para la preparación de alimentos y estas deben proceder de un establecimiento legalmente autorizado y en operación aprobada por la autoridad sanitaria cuando ello proceda.

Los establecimientos aquí regulados no pueden ser utilizados parcial o totalmente a ninguna hora ni bajo ninguna circunstancia para otra actividad distinta a la autorizada por el Ministerio de Salud.

Artículo 4.- Las personas que laboren en un servicio de alimentación al público obligatoriamente deben contar con el carné de manipulador de alimentos que los acredite como tales, conforme a lo establecido en el Decreto 36666-S Reglamento para el Otorgamiento del Carné de Manipuladores de Alimentos y Reconocimiento de la Oficialización de Capacitadores del Curso de Manipulación de Alimentos por parte del Instituto Nacional de Aprendizaje. Se hace extensiva dicha obligación a propietarios o a dministradores de los establecimientos.

Capítulo III

De las condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

Artículo 5.- Ubicación. Los servicios de alimentación al público deben estar ubicados a una distancia **igual o mayor a** 3 metros del límite de la propiedad respecto a expendios y bodegas de agroquímicos. En cuanto a establecimientos que reempaquen o reenvasen agroquímicos deberán guardar una distancia igual o mayor **a** 10 metros del límite de la propiedad.

Artículo 6.- Alrededores. Los alrededores de un servicio de alimentación al público se mantendrán en buenas condiciones de manera que protejan contra la contaminación a los mismos. Entre las actividades que se deben aplicar para mantener en buenas condiciones en los alrededores se incluyen:

a) No almacenar equipo en desuso, residuos sólidos y mantener las zonas verdes recortadas cuando cuenten con estas, de manera que no constituyan una atracción o refugio para insectos y roedores.

b) Mantener patios y lugares de estacionamiento (cuando existan) limpios para que estos no constituyan una fuente de contaminación.

c) Mantener los conductos o canales que evacuan las aguas pluviales limpios y funcionando correctamente para evitar el estancamiento del agua.

Artículo 7.- Edificaciones. Las edificaciones deben mostrar un buen estado de conservación y mantenimiento y cumplir con las condiciones de acceso contempladas en la Ley 7600, (Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad del 02 de mayo de 1996 y publicada en La Gaceta N.° 102 del 29 de mayo de 1996) y hallarse independientes de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta, no autorizada en el PSF e incompatible con la actividad.

Artículo 8.- Distribución de las Áreas. Los servicios de alimentación al público según se clasifiquen, tendrán claramente definidas las siguientes áreas:

Servicios con área de consumo	Servicios para llevar (ventanas), Express o Catering
Almacenamiento y conservación	almacenamiento y conservación
Preparación de alimentos	preparación de alimentos
Consumo o comedor	servicios sanitarios para los empleados
Servicios sanitarios para los usuarios y empleados no necesariamente independientes. Cuando el local se encuentra en un centro comercial, se aplicará lo establecido en el reglamento de construcciones, publicado en la gaceta N° 56, alcance N° 17 del 22 de marzo de 1983 y sus reformas, Capítulo VIII artículo 8.	

Artículo 9.- Dimensiones.- Las diferentes áreas de los servicios de alimentación al público deben disponer del espacio suficiente para cumplir satisfactoriamente con todas las operaciones de producción, almacenamiento de productos, facilidad y comodidad para servir los alimentos y la circulación de los usuarios en el área de consumo.

Artículo 10.- Abastecimiento de Agua Potable. Todo establecimiento deberá disponer siempre de agua potable suficiente para efectuar satisfactoriamente las labores de preparación de alimentos, lavado y desinfección de utensilios y equipo, así como la limpieza general de las

instalaciones. Cuando el establecimiento cuente con tanque de almacenamiento de agua, deberá disponer de un procedimiento escrito de limpieza y desinfección que contemple los siguientes pasos: a) vaciado completo del tanque por válvula de desagüe. b) cepillar paredes, tapa y fondo utilizando solo agua sin ningún producto de limpieza. c) lavado abundante con agua, drenando el agua de lavado por la válvula de desagüe nunca por la cañería de distribución. d) Aplicar solución desinfectante al tanque siguiendo las instrucciones de la casa fabricante. Este procedimiento debe incluir: frecuencia con que se va hacer, que productos va utilizar, como lo va hacer, quien lo va hacer y bajo la supervisión de quien. Ningún establecimiento de los aquí regulados puede operar sin suministro de agua potable.

Artículo 11.- Instalaciones para Gas LP. Cuando se utilice combustible de gas LP, se deben adoptar medidas de seguridad para evitar fugas de gas y peligros de explosión. Deben mantenerse en buenas condiciones de operación las tuberías o mangueras, llaves de salida del cilindro y de la cocina. El propietario del local deberá llevar una bitácora donde se registre el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones del sistema de gas.

Los cilindros o tanques de almacenamiento de gas deben ubicarse en lugares ventilados y protegidos fuera del área de preparación de alimentos, de forma que no exista posibilidad de que personas ajenas o inescrupulosas puedan causar un daño o sabotaje.

Artículo 12.- Instalaciones eléctricas: Estas deben contar con interruptores automáticos (caja de breaker con tapa) en buen estado de funcionamiento. El cableado eléctrico debe estar entubado, los tomacorrientes e interruptores correctamente anclados y en buenas condiciones de funcionamiento al igual que los enchufes.

Capítulo IV

Del área de preparación de alimentos (Cocina)
Condiciones Físico Sanitarias

Artículo 13.-**Paredes:** Las paredes deben ser lisas, de materiales impermeables, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar y desinfectar. Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene, los ángulos entre pisos y paredes deben ser cóncavos para facilitar la limpieza y desinfección.

Artículo 14.- Cielo Raso. El cielo raso debe ser de construcción sólida, tener un diseño y acabado que impida la acumulación de suciedad, los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza. La altura del entre cielo raso y el piso de los establecimientos aquí regulados debe ser mayor o igual a 2,50 metros.

Artículo 15.- Mobiliario. El mobiliario utilizado en esta área en lo posible tendrá facilidades de movimiento a fin de facilitar la limpieza del piso y paredes.

Artículo 16.- Piso. Los pisos deben ser de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, sin grietas, fáciles de limpiar y desinfectar. El piso debe mantenerse limpio, en buen estado de conservación, libre de grasa y sin acumulaciones de agua u otros líquidos. Según el caso, este deberá tener una pendiente suficiente para que los líquidos escurran hacia el desagüe.

Artículo 17.- Equipos de cocción. Los equipos de cocción, deben contar con campana y extractor con capacidad suficiente para eliminar eficazmente los vapores generados por la cocción de los alimentos.

Artículo 18.- Flujo. El área de preparación de alimentos debe permitir un flujo secuencial del proceso con el fin de evitar la posible contaminación cruzada, para lo cual se deben de considerar espacios sucesivos de la siguiente forma:

a) Una zona de preparación previa, donde se limpiarán, pelarán y lavarán las materias primas que requieran estas prácticas.
b) Una zona de preparación intermedia destinada a la preparación preliminar como corte, picado y cocción.
c) Una zona de preparación final donde se concluirá el armado de los platos o porciones para el consumo en el comedor.

Si eventualmente el espacio físico no fuera suficiente para hacer la división mencionada, se identificará al menos la zona de preparación previa y para las otras, se hará una división en el tiempo, considerando las zonas como etapas, siguiendo una secuencia consecutiva con el fin de evitar la contaminación cruzada.

Artículo 19.- Las ventanas. Estas estarán provistas de protección contra insectos u otros animales, el sistema de protección seleccionado debe desmontarse fácilmente para su limpieza y buena conservación.

Articulo 20.-Las puertas En el caso que el establecimiento cuente con el área de cocina separada físicamente, las puertas de acceso del personal deben tener cierre automático o el sistema de vaivén, ser de superficie lisa e impermeables y estar ajustadas a sus marcos.

Artículo 21.- Iluminación. La iluminación podrá ser natural o artificial, debiendo tener una intensidad no menor de 220 lux en esta área. Esta iluminación no dará lugar a la alteración de la percepción de los colores en los alimentos. Las fuentes lumínicas deben resguardarse con protectores que eviten la contaminación del producto en caso de rotura.

Artículo 22.- Ventilación. En el área de preparación debe contar con un sistema de ventilación natural o artificial que evite el calor excesivo y la condensación de vapores.

De los equipos y utensilios

Artículo 23.- Características. Los equipos y utensilios para la preparación que estén en contacto directo con los alimentos, deben ser de material de fácil limpieza y desinfección, resistente a la corrosión, (preferiblemente de acero inoxidable) que no transmitan sustancias tóxicas, olores, ni sabores a los alimentos. No se permite la utilización de equipos o utensilios fabricados con materiales como plomo, hierro u otro elemento capaz de migrar y contaminar el alimento. Deben resistir repetidas operaciones de limpieza y desinfección. No se permite el uso de utensilios de madera o con mangos de madera.

Artículo 24.- Tablas de Picar. Las tablas de picar deben ser de material impermeable, de superficie lisa y mantenerse en buen estado de conservación e higiene. Las tablas deben estar identificadas, según su uso a fin de prevenir la contaminación cruzada, considerando la naturaleza del producto: tales como carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y alimentos cocidos.

Artículo 25.-. **Campanas Extractoras.** Las campanas extractoras con sus respectivos ductos y filtros, deben estar ubicadas de manera que permitan una adecuada extracción de humos, olores. Además deben cubrir la zona destinada a cocción o fritura. Su limpieza y mantenimiento se hará en forma permanente incluyendo los filtros.

Artículo 26.- Fregaderos o Pilas. Los fregaderos o pilas de lavado deben ser de acero inoxidable ú otro material resistente y liso, estar en buen estado de conservación e higiene, con una capacidad acorde con el volumen del servicio.

Artículo 27.- Almacenamiento de Equipo y utensilios Para el almacenamiento y protección, la vajilla, cubiertos, copas y vasos deben guardarse boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de posibles contaminantes y a no menos de 0.30 m. del piso. Los equipos que tienen contacto con las comidas cuando no se van a utilizar inmediatamente deben estar cubiertos. Los equipos y utensilios deben estar alejados de desagües de aguas residuales y de recipientes con residuos.

Artículo 28.- Mantelería. Los establecimientos que usen mantelería, deben mantenerla en buen estado y limpia. Debe guardarse limpia en un lugar exclusivo y cerrado para este uso, libre de polvo y humedad. Cuando utilicen servilletas de tela deben reemplazarse para cada comensal. De igual forma, cuando se usen individuales de plástico u otro material, estos deben limpiarse y desinfectarse después de cada uso.

De la preparación de los alimentos

Artículo 29.- Lavado. Las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, deberán necesariamente lavarse bajo chorro de agua potable a fin de eliminar cualquier impureza que venga adherida a su superficie. Posteriormente se deberán desinfectar utilizando agentes antimicrobianos de uso en alimentos, siguiendo las indicaciones y recomendaciones de la casa fabricante. Estos desinfectantes deberán estar debidamente registrados ante el Ministerio de Salud.

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. En el caso de alimentos preparados se descongelará por refrigeración o por horno de microondas.

Artículo 31.- Proceso de Cocción. Durante el proceso de cocción las temperaturas internas del alimento deben alcanzar los siguientes valores:

a) Huevos que se servirán de inmediato: 63°C por 15 segundos.

b) Huevos que se mantendrán calientes para servirlos: 68°C por 15 segundos.

c) Carne molida (res, cerdo y otras): 68°C por 15 segundos.

d) Bistec o filetes de res, cerdo, cordero, ternero: 63°C por 15 segundos.

e) Carne de aves (molida o entera): 74°C por 15 segundos.

f) Producto relleno (pescado, carne de res o aves) 74°C por 15 segundos.

g) Salsas, sopas y adobos: hacer hervir.

h) Mariscos, pescado y crustáceos: 63°C por 15 segundos.

Artículo 32.- Grasas y aceites. Las grasas y aceites que estén siendo utilizados durante el proceso de fritura de alimentos en los servicios de alimentación al público deberán tener un contenido menor o igual al 25% de compuestos polares totales (CPT).

Las grasas y aceites que no cumplan con el límite CPT establecido, así como los residuos sólidos producto de la filtración de estas, deben disponerse e incluirse en un programa de manejo integral de residuos conforme a lo estipulado en la Ley para la Gestión Integral de Residuos Ley N.° 8839 y sus reglamentos.

Se permite reutilizar las grasas y aceites de fritura siempre y cuando se filtren y se le adicionen grasas o aceites frescos de manera que la mezcla resultante no supere el límite CPT. Para ello puede seguirse las recomendaciones establecidas en el anexo 1 del presente reglamento.

Artículo 33.- Conservación de alimentos preelaborados. Las comidas preelaboradas, deben mantenerse tapadas, identificadas y en refrigeración, hasta el momento de su preparación final para el consumo.

a) Los ingredientes crudos o cocidos perecederos deben mantenerse en refrigeración identificados por nombre y fecha hasta el momento de su preparación para el consumo. El tiempo de permanencia de estos productos en refrigeración no debe permitir la alteración de sus características organolépticas.

b) Los alimentos como cremas a base de leche y huevos crudos, deben mantenerse en refrigeración

c) Los embutidos y similares deben mantenerse en refrigeración, protegidos para evitar su deshidratación y contaminación.

d) Los alimentos que no se van a consumir de inmediato y que recibieron una apropiada cocción y requieren ser enfriados para almacenarse en refrigeración, pueden seguir los procedimientos de enfriamiento establecidos en el anexo 2 del presente reglamento.

Artículo 34.- Recalentamiento de comidas. Los alimentos preparados y que son enfriados deben recalentarse a una temperatura interna mínima de 74°C por 15 segundos y luego pasar a mantenimiento caliente (mayor o igual a 60°C) o servirse inmediatamente. Podrán aplicarse temperaturas de recalentamiento más bajas, siempre que las combinaciónes tiempo/temperatura

utilizadas sean equivalentes, (a efecto de destruir los microorganismos), al calentamiento a una temperatura de 74°C. Los alimentos recalentados que no se consuman deberán ser desechados.

Artículo 35.- Contaminación cruzada. Con el fin de prevenir la contaminación cruzada en el área de preparación de alimentos, obligatoriamente se aplicarán las siguientes medidas:

a) Los alimentos crudos que se almacenan en los equipos de frío estarán colocados en recipientes de material higiénico, resistente, y tapados o en bolsas plásticas para alimentos, limpias y de primer uso y cerradas. Se colocarán por separado de los alimentos cocinados, precocidos y de consumo directo. Los alimentos crudos pueden colocarse en estantes separados o colocarlos debajo de los alimentos preparados o listos para comer, evitando la posibilidad de contaminación cruzada.

b) El personal encargado de la manipulación de los alimentos se lavará y desinfectará las manos antes de entrar en contacto con alimentos preparados o listos para el consumo.

c) Las mesas de trabajo deben lavarse y desinfectarse después de la manipulación de alimentos crudos.

d) Los utensilios como cuchillos y cucharones, entre otros, deben estar identificados según el uso, ya sea para cortar o picar alimentos crudos o cocidos.

Capítulo V

Del almacenamiento de los alimentos.

Condiciones Físico Sanitarias

Artículo 36.- Lugar de almacenamiento. El establecimiento debe contar con un espacio o lugar para el almacenamiento de los productos no perecederos y para los productos perecederos debe contar con cámaras de refrigeración o congelación según corresponda a la naturaleza del producto. En caso de contar con bodega esta deberá ajustarse a lo establecido en los artículos 37, 38, 39, 40, 41 del presente reglamento.

Artículo 37.- Las paredes deben ser lisas, de materiales impermeables, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar y desinfectar. Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene, los ángulos entre pisos y paredes deben ser cóncavos para facilitar la limpieza y desinfección.

Artículo 38.- El cielo raso debe ser de construcción sólida, tener un diseño y acabado que impida la acumulación de suciedad, los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza.

Artículo 39.- Los pisos deben ser de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, sin grietas, fáciles de limpiar y desinfectar; deben mantenerse en buen estado de conservación e higiene.

Articulo 40.-Las puertas deben ser de superficie lisa e impermeables y estar ajustadas completamente a sus marcos.

Artículo 41.- Iluminación. La iluminación podrá ser natural o artificial, teniendo en cuenta que esta debe ser suficiente para observar claramente las condiciones sanitarias del área y los productos almacenados. Las fuentes lumínicas ubicadas en esta área deben resguardarse con protectores que eviten la contaminación del producto en caso de rotura.

Condiciones de almacenamiento de alimentos

Artículo 42.- Almacenamiento de productos no perecederos. Los productos no perecederos deben mantenerse en un lugar limpio, seco y protegido de las plagas, conservarse en envases tapados e identificados. Estarán colocados en estantes, armarios, alacenas o sobre tarimas separadas del piso a una altura de 0.15 metros del piso. Debe llevarse un registro de la fecha de ingreso y salida de los mismos con el fin de controlar la rotación de los productos conforme a la vida útil preestablecida.

Artículo 43.- Almacenamiento de productos perecederos. Los alimentos perecederos de origen animal que requieran refrigeración o congelación se almacenarán por separado de los de origen vegetal para evitar la contaminación cruzada y la transferencia de olores indeseables, tal y como se detalla en el inciso a) del artículo 35.

Artículo 44.- Equipos De Refrigeración O Congelación. Los equipos de refrigeración o congelación deben mantenerse en buen estado higiénico y de funcionamiento, además, tener la capacidad de conservar los alimentos en un rango hasta 5°C o menos y de -12 °C a -18°C respectivamente.

Para el almacenamiento de alimentos perecederos:

a) Los equipos de refrigeración y congelación no deben sobrecargarse de producto o exceder su capacidad.

b) Los alimentos deben almacenarse espaciados unos de otros, a fin de que el aire frío circule y permita que estos alcancen una temperatura de refrigeración o congelación en su centro.

c) Las carnes congeladas deben colocarse en recipientes de material higiénico y resistente, o en bolsas plásticas limpias y de primer uso.

d) Los alimentos deben almacenarse debidamente identificados y fechados para su rotación controlada.

Capítulo VI

Del área de consumo

Artículo 45.-Materiales de Construcción. El área de consumo podrá estar construida con diferentes materiales tales como: madera, cerámica, cemento u otros, considerando el estilo del establecimiento (rústico, campestre, entre otros). Independientemente del tipo de material utilizado, deben mantenerse en buen estado de conservación e higiene.

Artículo 46.- Distribución. La distribución de mesas, sillas y otro mobiliario debe permitir una adecuada circulación de los usuarios. El mobiliario debe ser de material resistente y mantenerse en buen estado de conservación e higiene.

Artículo 47.- Mantenimiento de alimentos calientes. En caso de contar con servicio de bufé, los alimentos deben conservarse en equipos o sistemas que permitan mantenerlos a temperatura mayor o igual a 60°C. Cada recipiente con comida debe tener su propio utensilio para servir, a fin de evitar posible contaminación cruzada.

La conservación de alimentos como pollo rostizado, frito, carnes preparadas entre otros alimentos pueden mantenerse en urnas o exhibidores con bombillos o reflectores con protección y deben alcanzar una temperatura igual o mayor a 60 °C.

Artículo 48.- **Mantenimiento de Alimentos Fríos.** Los alimentos de consumo frío como ensaladas, frutas y postres, entre otros, se mantendrán en cámaras exhibidoras o vitrinas refrigeradas, las cuales se conservarán en buen estado de funcionamiento e higiene.

Artículo 49.- Mantenimiento de Otros Alimentos. Los alimentos que no requieran condiciones de refrigeración o calor, se mantendrán expuestos en vitrinas o estantes que no permitan su contaminación. Este equipo se conservará en buen estado de funcionamiento e higiene.

Artículo 50.- Utensilios o Vajillas Desechables. Los utensilios o vajillas desechables una vez utilizados deben ser descartados, por ningún motivo se permite el reuso de los mismos.

Artículo 51.- Dispensadores. Los dispensadores de azúcar, sal, chile, ají molido, mostaza, mayonesa, salsa de tomate ú otros productos, deben estar identificados y mantenerse en buen estado de conservación e higiene, cerrados y de acuerdo a la naturaleza de su contenido, en refrigeración. Como segunda alternativa estos podrán reemplazarse por porciones individuales envasadas comercialmente.

Artículo 52.- Servido de Comidas. Antes de servir la mesa se debe verificar que la vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene.

El manejo de los mismos se hará de acuerdo a las siguientes indicaciones:

a) Los platos se tomarán por la base de su superficie externa o por los bordes.

b) Los vasos por las bases y las tazas por las asas o bases.

c) Los cubiertos se suministrarán preferiblemente dentro de empaques, sino asidos a sus mangos.

Artículo 53.- Hielo. Cuando el hielo se elabora en el establecimiento debe ser fabricado a partir de agua potable, caso contrario provenir de una fábrica autorizada. Se debe mantener en recipientes cerrados, limpios y desinfectados. El hielo no debe manipularse directamente con las manos, se hará con pinzas, cucharas o similares. El hielo utilizado en el enfriamiento de botellas, copas ú otros debe ser de agua potable y este no podrá utilizarse para consumo humano.

Capítulo VII

Servicio De Catering, Express y Para Llevar

Artículo 54.- Área de preparación. Aquellos establecimientos que brindan el servicio de catering, "servicio a domicilio" (Express) como única actividad, o de comidas para llevar (ventanas), deben cumplir los mismos requisitos de higiene señalados en el presente decreto, con excepción de los aplicables exclusivamente al área de consumo.

Artículo 55.- Transporte para servicio de catering. Respecto a los vehículos destinados para brindar el servicio de catering, deberán poseer las siguientes condiciones:

a) Conservarse en buen estado de mantenimiento e higiene.

b) Su carrocería debe ser cerrada de forma que proteja los alimentos del polvo, agua o cualquier contaminante externo.

c) Los vehículos y/o contenedores térmicos destinados a transportar alimentos calientes deberán estar diseñados para mantener los alimentos a 60°C o más,

d) De igual forma cuando se transporta alimentos fríos, la temperatura de estos debe mantenerse a 5°C o menos.

e) Los recipientes utilizados para el transporte de alimentos y que entren en contacto directo con ellos, deben ser de materiales de fácil limpieza y desinfección, impermeables, resistentes a la corrosión (preferiblemente acero inoxidable) y que no transmitan sustancias tóxicas, olores, ni sabores a los mismos.

f) Los utensilios (vasos, platos, cucharas, cubiertos, tenedores entre otros) y mantelería deberán transportarse debidamente empacados y protegidos de cualquier posible contaminación.

Artículo 56.- Transporte para servicio a domicilio. En la modalidad de "Servicio a Domicilio" (Express) como única actividad o como actividad accesoria a un servicio de alimentación, en ambos casos, durante el transporte de las comidas deberán cumplirse las siguientes condiciones de higiene:

a) Uso de envases desechables de primer uso que contengan los alimentos y bebidas.

b) Aderezos y salsas debidamente empacados.

c) Los contenedores del vehículo deben tener cierre hermético y mantenerse cerrados con un sistema de seguridad que no permita la manipulación a personas no autorizadas.

Capítulo VIII

De la salud e higiene del personal

Artículo 57.- Salud del Personal. El propietario o administrador del servicio de alimentación al público tomará las medidas necesarias para evitar que el personal que muestre signos de enfermedad o tenga heridas, infecciones cutáneas, llagas o diarrea, trabaje en las zonas de

manipulación de alimentos en las que exista probabilidad de que pueda contaminar directa o indirectamente a los mismos. Toda persona que se encuentre en esas condiciones debe comunicar inmediatamente al supervisor o encargado su estado de salud. Pudiendo reintegrarse a sus labores normales una vez que se le haya dado de alta por el médico tratante.

La autoridad de salud puede exigir, cuando las circunstancias lo ameriten y justifiquen, exámenes para verificar el estado de salud al personal que labora en un servicio de alimentación al público.

Artículo 58.- Higiene y Hábitos del Personal. El personal debe mantener una esmerada higiene personal, especialmente en el lavado de manos, de la siguiente forma:

a) Antes de iniciar la manipulación de alimentos.

b) Inmediatamente después de haber usado los servicios sanitarios.

c) Después de toser o estornudar aún si para tal efecto haya utilizado toalla desechable.

d) Después de rascarse la cabeza u otra parte del cuerpo.

e) Después de manipular cajas, envases, bultos y otros artículos contaminados.

f) Después de manipular alimentos crudos como carnes, pescados, mariscos, entre otros.

g) Después de barrer, trapear pisos, recoger y manipular los recipientes de residuos, limpiar mesas del comedor y todas las veces que sea necesario.

h) En el área de cocina debe colocarse un lavamanos, dispensador con jabón líquido desinfectante y toallas de secado.

Para asegurar un correcto lavado de manos se describe el siguiente procedimiento:

i. Humedézcase las manos con agua.

ii. Aplíquese suficiente jabón para que produzca bastante espuma.

iii. Frotarse y restregarse las manos y antebrazos por 20 segundos.

iv. Limpiarse las uñas utilizando un cepillo en buen estado y una solución desinfectante.

v. Enjuagarse hasta eliminar los residuos de jabón o espuma.

vi. Secarse las manos con toalla desechable o secador de manos.

vii. Aplicarse solución desinfectante.

Además, deben observar hábitos de higiene estrictos durante la preparación y servido de los alimentos, tales como, evitar fumar, escupir, hablar por teléfono o ingerir alimentos y bebidas. Deben tener las uñas recortadas, limpias y sin esmalte, no utilizar maquillaje, ni portar ningún tipo de joyas tales como relojes, aretes, cadenas ú otros durante las horas laborales.

Durante la jornada laboral el personal que sirve al público o prepara alimentos no debe participar simultáneamente en actividades de limpieza del local tal como inodoros, orinales, pisos, lavamanos u otros.

El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos.

Artículo 59.- Vestimenta. El personal destacado en el área de preparación de alimentos, debe usar diariamente ropa de trabajo limpia (uniforme, gabacha o delantal), cobertor de cabello (que cubra en forma total el cabello) el calzado debe ser cerrado y estar confeccionado con materiales no absorbentes. Toda la vestimenta debe ser lavable, mantenerla limpia y en buen estado de conservación, a menos que sea desechable.

Capítulo IX

De las medidas de saneamiento

Artículo 60.- Programa de Higiene y Desinfección. Los establecimientos deben contar con un Programa de Higiene y Desinfección documentado, en el cual se incluyan los procedimientos de limpieza y desinfección detallados.

Para la aplicación del programa se deben considerar los siguientes aspectos:

a) Las superficies de las áreas de trabajo, los equipos y utensilios, deben limpiarse y desinfectarse cuantas veces sea necesario, tomando las precauciones adecuadas para que los detergentes y desinfectantes utilizados no contaminen los alimentos.

b) Para el secado de superficies y equipos se podrá utilizar toallas desechables o paños de tela exclusivos para ese propósito, los cuales deben mantenerse limpios y desinfectarse regularmente.

c) Inmediatamente después de terminar la jornada de trabajo y cuando sea necesario, los pisos deben limpiarse minuciosamente y desinfectarse, incluidos los desagües y las paredes de la zona de manipulación de alimentos. Previendo que los alimentos no estén expuestos a una posible contaminación durante las operaciones de limpieza.

d) La campana y ductos de extracción de grasas, humos y olores debe mantenerse limpia y buen estado de funcionamiento.

e) Los servicios sanitarios deben mantenerse limpios en todo momento.

f) Se deben limpiar y desinfectar las sillas para niños después de cada uso.

g) Debe disponerse de un área o compartimento para el almacenamiento de los implementos de aseo, tales como escobas, escobillas, palo de piso y otros, así como los detergentes y desinfectantes, los cuales deben mantenerse y almacenarse de forma que no contaminen los alimentos, los utensilios, el equipo o la ropa.

h) Después de la limpieza de los equipos y utensilios, el procedimiento de secado empleado puede ser secado al aire o mediante toallas desechables.

i) Los productos para limpieza utilizados deben estar autorizados por el Ministerio de Salud.

j) El lavado de los implementos de limpieza deben realizarse en una pileta exclusiva para esta labor.

Artículo 61.- Plagas y Animales. Los establecimientos deben conservarse libres de plagas.

a) Para prevenir y asegurar el cumplimiento de esta medida, el responsable o propietario del local debe desarrollar y tener en ejecución un plan de control de plagas.

En este sentido se rescata la importancia de mantener el orden y la limpieza del establecimiento como primera medida de prevención para el control de plagas.

b) Cuando el control de plagas requiera la aplicación de plaguicidas, esta debe ser realizada por personal capacitado. Se debe llevar un registro de las actividades y aplicaciones que permita evidenciar su cumplimiento. Los productos para control de plagas deben estar autorizados por el Ministerio de Salud. Cuando el control de plagas sea realizado por empresas que brindan ese servicio, estas deberán estar autorizadas por el Ministerio de Salud.

c) Se prohíbe la permanencia o ingreso de animales domésticos excepto los perros guías utilizados por las personas no videntes

d) Los productos químicos tales como insecticidas u otras sustancias tóxicas, deben estar claramente identificados y guardarse en un lugar bajo llave, separado y fuera del área de preparación de alimentos.

Artículo 62.- Servicios sanitarios. Totalmente aislados, tanto para hombres como para mujeres. No deben comunicarse directamente a las áreas de preparación de alimentos, deberán disponer de iluminación, además contar con ventilación natural o artificial hacia el exterior del edificio.

Estos deben contar con lavamanos, dispensador con jabón, papel higiénico, toallas desechables para el secado de manos y recipientes para su eliminación. En caso de utilizar secadores automáticos de aire estos al igual que el lavamanos deberán ubicarse fuera del área del servicio sanitario. El diseño de los servicios sanitarios debe prever el acceso y el uso de personas discapacitadas, conforme a lo establecido en la Ley 7600 (Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad del 02 de mayo de 1996 y publicada en La Gaceta N.° 102 del 29 de mayo de 1996).

Artículo 63.- De los residuos sólidos y líquidos. El establecimiento debe contar con un plan de manejo de residuos sólidos y líquidos, debidamente implementado, conforme al protocolo establecido por el Ministerio, en el reglamento de PSF.

a) Los residuos sólidos deben depositarse en recipientes resistentes, con tapa oscilante o similar que evite el contacto con las manos y tener una bolsa plástica en su interior para facilitar la evacuación de los residuos. Estos deben colocarse en lugares donde se generen residuos sólidos y ubicarse en un lugar estratégico de manera que no sean fuente de posible contaminación.

b) Los residuos líquidos se deben conducir al sistema de alcantarillado sanitario cuando exista o a un sistema de tratamiento aprobado. Los conductos de aguas residuales deben contar con rejillas que impidan el ingreso de roedores y estar diseñados para soportar cargas máximas y contar con trampas de grasas y aceites. El sistema de evacuación de aguas debe mantenerse en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.

c) Debe destinarse un lugar o recinto para el depósito temporal de los recipientes con sólidos, con capacidad suficiente para albergar el volumen generado. Debe diseñarse de manera que impida el acceso de plagas y evite la contaminación al entorno.

Asimismo, es necesario lavarlo y desinfectarlo una vez que se retiren los desechos.

d) Una vez que las municipalidades implementen el artículo 8 de la Ley para la Gestión Integral de residuos N.° 8839, los administrados deberán acatar lo dispuesto en el artículo 38 y 39 de la misma Ley.

Capítulo X

De la Verificación del Cumplimiento de este Reglamento

Artículo 64.- Para la verificación del cumplimiento del presente Reglamento, las Áreas Rectoras de Salud del Ministerio de Salud aplicarán la Guía de Evaluación Sanitaria para Servicios de Alimentación al Público, para ello deben alcanzar la puntuación definida en la misma. Esta guía será

publicada en el diario oficial La Gaceta e igualmente se pondrá a disposición de los administrados en la página Web del Ministerio de Salud. (www.ministeriodesalud.go.cr).

Para la evaluación de las condiciones microbiológicas de los alimentos preparados en los Servicios de Alimentación al público, al menos una vez cada 5 años según se establezca en el programa de control, se procederá a tomar muestras de los alimentos, aplicando para ello los Criterios Microbiológicos para Alimentos Preparados para Servicios de Alimentación al Público establecidos en el anexo 3 de este reglamento.

En caso de encontrar incumplimiento con los criterios microbiológicos establecidos, se debe proceder a la mayor brevedad a realizar una inspección para constatar las condiciones de operación que puedan estar generando este peligro y proceder a girar las medidas sanitarias pertinentes.

Artículo 65.- El incumplimiento a las disposiciones establecidas en el presente Reglamento, dará lugar a la aplicación de las sanciones y medidas especiales que señala la Ley General de Salud, en respeto al debido proceso y derecho a la defensa del administrado.

Capítulo XI

Disposiciones Finales

Artículo 66.-Derogatorias

1**.-** Deróguese el Decreto Ejecutivo No. 19479-S del 29 de enero de 1990, publicado en la Gaceta No. 52 del 14 de marzo de 1990, "Reglamento Servicio Alimentación al Público."

2.- Deróguese el Decreto Ejecutivo Nº 35930-S del 4 de enero del 2010, publicado en la Gaceta Nº 86 del 5 de mayo del 2010, "Reglamento sobre la Calidad e Inocuidad de las Grasas y Aceites Utilizadas Durante la Fritura de Alimentos".

Artículo 67.- El presente reglamento entra a regir seis meses después de su publicación en el Diario Oficial La Gaceta.

Dado en la Presidencia de la República.- San José, a los treinta días del mes de agosto del dos mil doce.-

Anexo 10. Aparato y químico utilizado para la toma de potabilidad del agua en el área de producción.





Anexo 11. Insta – Test Analytic para la toma de análisis de pila de lavado con lejía en el área de producción.





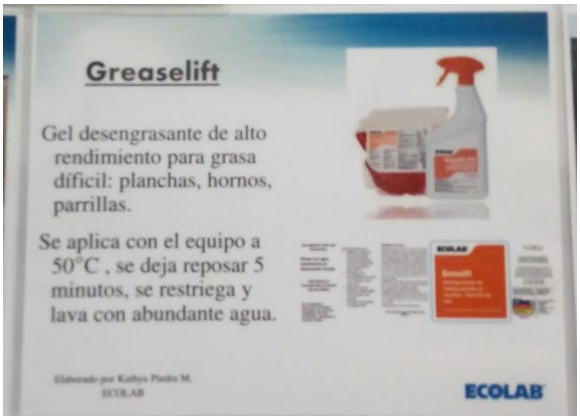
Anexo 12. Información de los productos de limpieza y desinfección dentro de la cocina en el área de producción.













Anexo 13. Información educativa por parte de la nutricionista para higiene y desinfección de manos en el área de producción.



Anexo 14. Productos de limpieza y desinfección en las pilas de lavado del área de producción.







Anexo 15. Imágenes de las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones del área de producción.









Anexo 16. Almacenamiento de productos de limpieza y desinfección en el área de producción



Anexo 17. Indumentaria utilizada por los colaboradores de Comedores Industriales S. A. en el área de producción.



Anexo 18. Regla sobre uso adecuado del uniforme en área de producción.



comedores industriales
Comida hecha como en casa

Memorando:

Para: Personal de Producción

De: Recursos humanos y jefatura

Fecha: 10 de agosto de 2016

Asunto: Uso adecuado de Uniforme

Estimados Compañeros:

Como parte de la campaña de mejora de los servicios que brindamos, requerimos que cada uno respete el uso adecuado del uniforme.

Se les recuerda los colores que debemos usar cada día de la semana.

Día de la Semana	Color del Distintivo de la Gabacha	Color del Delantal
Lunes	Negro	Blanco
Martes	Gris	Negro
Miércoles	Rojo	Blanco
Jueves	Negro	Negro
Viernes	Gris	Blanco

Como consecuencia al incumplimiento de lo descrito, se procederá con el debido proceso disciplinario.

Evitemos llamados de atención, amonestaciones innecesarias.

Cualquier consulta adicional con mucho gusto,

Atentamente,

Maribel Rocha
Jefa de Producción
Comedores Industriales del Norte

Bernardita Morales
Recursos Humanos
Comedores Industriales del Norte

(506) 4000-2100 solutions@comedoresindustrialescr.com / comedoresindustrialescr

Anexo 19. Área de alimentación de planta principal.



Anexo 20. Plan de la empresa FUMITEC en control de plagas a la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., en planta principal

DESARROLLO DEL PROGRAMA SANEAMIENTO AMBIENTAL INTEGRADO

CONTROL PREVENTIVO FUMITEC

Hoy en día con los diversos casos de enfermedades y/o epidemias transmitidas por las plagas en nuestro país, es importante implementar un **Control preventivo** en todo el entorno de las instalaciones para complementar el manejo óptimo de saneamiento ambiental integrado.

Dentro de este contexto y considerando también que las actividades de vigilancia son estratégicas; **el personal en campo** realizará diversas actividades (inspecciones, monitoreos y otros) para cumplir con el aspecto preventivo que permita detectar a tiempo las falencias en el control de plagas, recomendando medidas correctivas.

Las acciones de control preventivo que realizará la empresa **COMEDORES INDUSTRIALES S.A. a través de su subcontratista** son las siguientes actividades:

- **Elaboración e Identificación de peligros y evacuación de riesgos y la Identificación del (SAI) Saneamiento Ambiental Integrado**

Antes de poner en marcha el programa integrado de Control de plagas el Supervisor del área de Seguridad, Salud y Medio Ambiente, elaborará un **SAI** e identificará los aspectos ambientales significativos basados en las actividades que se desarrolla en distintas etapas del servicio (desinsectación, desinfección y desratización) a ejecutarse en las instalaciones del contrato.

- **Limpieza Profunda de Instalaciones y Equipos**

Consiste en recomendar que se efectúe en forma eficiente un cronograma de limpieza profunda a los almacenes, oficinas, servicios higiénicos, silos, perímetros internos, jardines, comedor, cocina, techos y áreas comunes.

Para efectuar dicha recomendación se realizará una inspección mediante un check list de verificación donde se puntualizará lo siguiente:

- Orden y limpieza en los almacenes la rotación de materias primas y/o equipos, para la prevención de presencia de plagas rastreras como voladoras.
- Orden y Limpieza de los equipos en la cocina y comedores (cocinas, refrigeradores, hornos, extractores de aires, habitaciones, oficinas, etc.)
- Evitar el consumo de comidas y bebidas en lugares no autorizados.

➢ **Control de Desechos**

En este aspecto personal se recomendará un tratamiento adecuado de los residuos, puntualizando lo siguiente:

- Ubicación adecuada de los tachos de residuos.
- Condiciones óptimas de los tachos (con tapas, delimitados, rotulados y otros).
- Limpieza adecuada en el entorno donde se ubican los residuos.

➢ **Barreras físicas**

En este aspecto mediante una evaluación de condiciones y tipos de insectos, el personal en campo dará las recomendaciones de las siguientes medidas preventivas:



- Según la ubicación de las instalaciones y el tipo de construcción; si es necesario se recomendarán barreras físicas en las entradas principales para la prevención de ingreso de animales y o insectos (grillos y otros).

- Si la presencia de insectos voladores es muy frecuente y de gran cantidad por la misma zona, en algunos casos se recomendará la instalación de insectocutores u trampas plegables dentro del comedor, cocina u otras áreas.

- Si existen luminarias que atraen a los insectos voladores se recomendará instalar luminarias blancas.

- Instalaciones de trampas de caída (pequeños depósitos con agua), en lugares de mayor tránsito de insectos rastreros.

CONTROL CORRECTIVO

Consiste en una serie de controles químicos y monitoreos propios del control el cual estará a cargo de un personal de campo, especialista en procedimientos de desinfección, desinsectación y desratización, basados en el control correctivo, contemplados en el programa SAI, el cual detallaremos a continuación:

CONTROL DE INSECTOS (Desinsectación):

- Se practican tratamientos por aspersión, Termo-nebulización, nebulización en frio, con geles, o polvos. En el anexo se presenta la lista de productos usados y autorizados por el ministerio de salud, los cuales son usados según sea la plaga, el lugar, y el equipo necesario para su tratamiento.



Pulverizadora Manual JAKTO





Motor Fumigador

- Se practicarán tratamientos espaciales de nebulización en frio para ambientes internos priorizando cocina y comedor, con el equipo generador de aerosol.



Nebulizador en frío

- Se practicarán tratamientos por área con geles - en los ambientes internos como cocina, comedor, vestuarios, oficinas, con la técnica de aplicación por goteo, esto se realizará después de haberse efectuado el control químico en el área, como una medida de aseguramiento del control de desinsectación.





CONTROL DE ROEDORES (Desratización):

- Previa evaluación, se dispondrán de estaciones de control de roedores (cebaderos) al exterior empleando cebos de bloques en las instalaciones de la empresa. Incluidas las estación internas ya sean de goma o solo de trampa.
- Estos cebaderos serán colocados en puntos estratégicos, con excepción de la cocina y el comedor.
- Estos cebaderos contarán con un mapa (croquis), el cual servirá para identificar la ubicación de los mismos, en todo el perímetro exterior del área.



Modo de colocación de cebadero (cebo en bloque parafinado)

CONTROL DE MICROORGANISMOS (Desinfección):

- Se practicará tratamientos superficiales de desinfección, en las instalaciones de cocina, comedor, servicios higiénicos y vestuarios y demás ambientes próximos, el tratamiento cual consiste en la eliminación de agentes biológicos, (bacterias, esporas, moho, hongos, virus, etc.), utilizando el amonio cuaternario a una dosis de 2000 ppm, utilizando para ello el equipo pulverizador que será aplicado bajo la técnica de aspersión simple.



Pulverizador manual

PRODUCTOS QUÍMICOS AUTORIZADOS POR EL MINISTERIO DE SALUD

Con la finalidad de garantizar la eficacia de los tratamientos e inocuidad del control, se empleará los siguientes insecticidas que son productos biodegradables y **autorizados por el Ministerio de Salud**, estos son los siguientes:

- Aquamist
- Deltapro
- Proxur 70 WP
- Proxur 15 EC
- Imidafen
- Safrotin MC

ESTÁNDARES

Nuestros servicios integrales de saneamiento ambiental están basados en los siguientes estándares, con los cuales garantizamos nuestro servicio.

- Manual de SST (SAI y Identificación de los aspectos ambientales significativos de nuestros procesos).

- Certificaciones y/o homologaciones.
- Check List para el diagnóstico inicial.
- Formato de reporte del servicio de control químico.
- Procedimientos.
- Instructivos.
- Registros.
- Seguro contra riesgos a terceros.

SEÑALIZACIONES

Dentro del servicio integral de Plagas, se utilizara señaliticas, las cuales serán colocadas antes, durante y después del tratamiento afín de que haya mayor conocimiento y mejor control en el servicio, las cuales son:

- Área Sanitizada (control químico).
- Área sanitizada (limpieza industrial).
- Ubicación de trampas para roedores.
- Ubicación de cebos para roedores.
- Conos de orientación y seguridad.
- Cintas de orientación y seguridad.
- Croquis de ubicación de cebaderos.
- Otros.



CERTIFICADO DEL SERVICIO SAI – FUMIGACIÓN

Todo certificado del servicio SAI (desinsectación, desinfección y desratización), **serán entregados al término del servicio junto con la factura**.

MSDS DE LOS PRODUCTOS

Todos Nuestros productos, a nivel del programa de manejo y control de plagas, también cuenta con sus respectivas hojas **MSDS** y fichas técnicas, las cuales brindan especificaciones técnicas del producto, como también el uso y manejo de los mismos, garantizando la seguridad del cliente en el servicio.

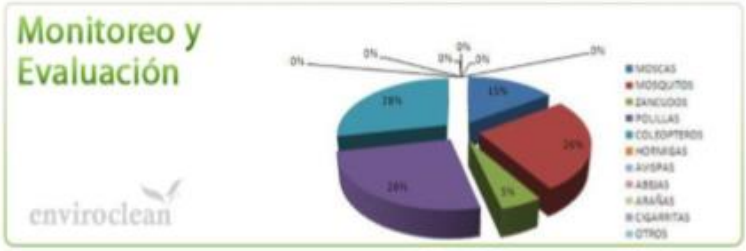
Las MSDS son adjuntas en anexo para su revisión.

CAPACITACIONES

A fin de contribuir con el control preventivo de plagas el personal de nuestra empresa durante su permanencia en campo desarrollara actividades de capacitación relacionados a los siguientes temas:

- Clase de vectores (insectos, roedores y microorganismos).
- Controles químicos , físicos y biológicos.
- Medidas preventivos para el control de plagas.
- Enfermedades trasmitidos por los vectores.
- Otros.





Monitoreo y evaluación

Diseñado en función a las normativas ISO, para garantizar la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo frente a peligros de agentes biológicos patógenos.

- Prepara sus establecimientos para las auditorías.
- Diferencia con relación a otras empresas.
- Mejora la imagen institucional.
- Brinda mejor calidad ocupacional.
- Da valor agregado en sus presentaciones comerciales tanto nacionales como internacionales.
- Previene riesgos de riesgo de enfermedades transmitidas por el ambiente y/o entorno laboral

FUMITEC le agradece por su preferencia y su aporte en los procesos preventivos y correctivos.

Luis Bertozzi
Especialista de Servicio

Anexo 21. Cronograma de fumigación de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. para planta principal de producción.

CRONOGRAMA DE FUMIGAICON PLANTA BARREAL
COMEDORES INDUSTRIALES FUMITEC

Mes / Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero														X														X			
Febrero											X														X						
Marzo											X														X						
Abril															X														X		
Mayo													X														X				
Junio										X														X							
Julio															X														X		
Agosto												X														X					

Setiembre																X														X	
Octubre														X														X			
Noviembre											X														X						
Diciembre																X														X	

Observaciones:_____
_____

Anexo 22. Áreas de almacenamiento en frío y congelación área de producción.







Anexo 23. Almacenamiento en seco en área de producción.







Anexo 24. Área exclusiva de recibimiento de materias primas en área de producción.



Anexo 25. Control de fecha de vencimiento y temperatura en el recibimiento de productos en el área de producción.







Anexo 26. Observación de las áreas. Área de servicio tipo bufé del comedor de Citibank.





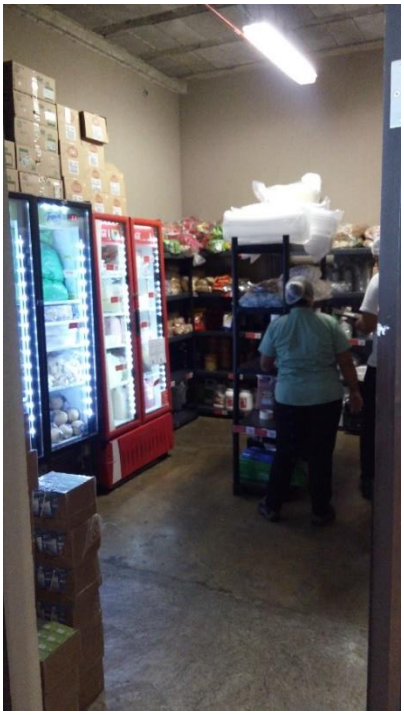
Anexo 27. Observación de las áreas. Área de lavado del comedor de Citibank.



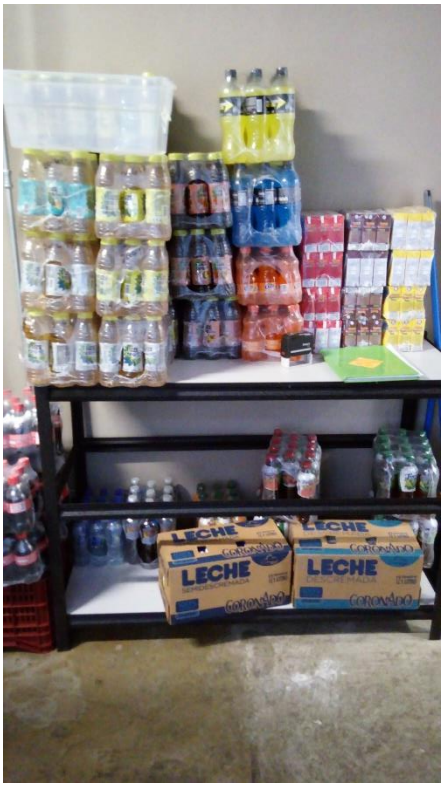




Anexo 28. Observación de las áreas. Área de almacenamiento del comedor de Citibank.





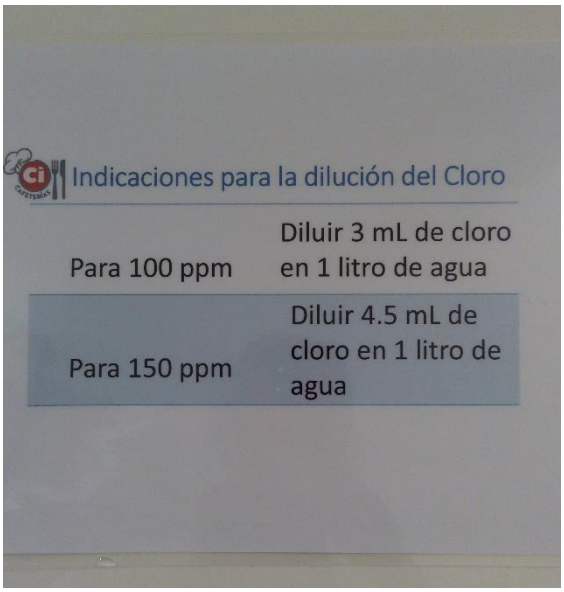




Anexo 29. Observación de las áreas. Área de preliminado del comedor de Citibank.



Anexo 30. Producto de desinfección para el comedor en Citibank y la especificación de ppm por parte de la nutricionista/encargada de calidad de la empresa.





Anexo 31. Resultados de 10 días de aplicación de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte.

Día 1. Martes 27 de Junio		
Participantes:	36	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	21	58
Arroz integral	6	17
Frijoles	18	50
Plátano maduro	14	39
Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	17	47
Pescado a la plancha (salsa chipotle)	18	50
Picadillo de plátano verde	3	8
Lonjas de chayote a la crema liviana	7	19
Ensalada criolla	30	83
Bebida: cas	17	47
Bebida: té frío	11	31
Otra bebida:	8	22

	CLASIFICACIÓN			
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente
Aroma	2	33	1	0
Sabor	0	32	4	0
Apariencia	6	26	3	1
Temperatura	4	14	16	2
Tamaño	4	19	12	1

Día 2. Miercoles 28 de Junio		
Participantes:	88	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	51	58
Arroz integral	12	14
Frijoles	46	52
Plátano maduro	36	41
Pollo de la abuela con hueso	60	68
carne de res criolla en cubitos de tomate	22	25
chips de tortilla	10	11
zanahoria y chayote al vapor	19	22
ensalada campestre	65	74
Opción vegetariana	4	5
Bebida: piña	48	55
Bebida: té frío	22	25
Otra bebida:	18	20

	CLASIFICACIÓN			
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente
Aroma	16	67	4	1
Sabor	10	70	8	0
Apariencia	15	59	13	1
Temperatura	12	37	36	3
Tamaño	13	58	6	11

Día 3. Jueves 29 de Junio		
Participantes:	80	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	51	64
Arroz integral	0	0
Frijoles	39	49
Plátano maduro	34	43
Cerdo en salsa criolla tica	30	38
Carne de res con garbanzos	48	60
Mini papas a las hierbas	23	29
Vegetales al curry	20	25
Ensalada verde con limón	70	88
Opcion vegetariana	4	5
Bebida: guayaba	24	30
Bebida: té frío	32	40
Otra bebida:	24	30

Día 4. Viernes 30 de Junio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	46	46
Arroz integral	10	10
Frijoles	45	45
Plátano maduro	40	40
Pescado empanizado	60	60
Pastel de papa	38	38
Guiso ayote tierno	8	8
Escabeche	21	21
Pico de Gallo	91	91
Opción vegetariana	2	2
Bebida: guanabana	51	51
Bebida: te frío	37	37
Otra bebida:	12	12

Día 5. Martes 4 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	36	36
Arroz integral	21	21
Frijoles	62	62
Plátano maduro	37	37
Pescado al horno	25	25
Arrox mixto	65	65
chips de tortilla	4	4
Picadillo de Chayote con zanahoria	15	15
Ensalada de lechuga, huevo, tomate y zanahoria	89	89
Opción vegetarina:	8	8
Bebida: de arroz con piña	34	34
Bebida: té frío	39	39
Otra bebida:	27	27

Día 6. Miercoles 5 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	74	74
Arroz integral	0	0
Frijoles	56	56
Plátano maduro	32	32
Filete de pollo en salsa de tomate	71	71
Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	25	25
Zapallo con maíz dulce	11	11
Papas mini a las hierbas	24	24
Ensalada de repollo, remolacha, rábano, tomate	72	72
Opción vegetariana:	0	0
Bebida: piña	34	34
Bebida: té frío	43	43
Otra bebida:	23	23

Día 7. Jueves 6 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	52	52
Arroz integral	22	22
Frijoles	50	50
Plátano maduro	32	32
Filete de pollo en salsa teriyaki	49	49
Pescado a la plancha con limón	43	43
trozo de yuca achiotada	23	23
vegetales al romero	13	13
cole slaw con pasas	82	82
Opción vegetariana:	4	4
Bebida: fresa	34	34
Bebida: té frío	38	38
Otra bebida:	28	28

Día 8. Viernes 7 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	38	38
Arroz integral	12	12
Frijoles	42	42
Plátano maduro	40	40
Bistec de cerdo a la plancha en salsa BBQ	27	27
Lasaña de carne con vegetales	68	68
Crema de cebollino	23	23
Zanahoria, chayote y vainica glaseada	21	21
Ensalada verde	45	45
Opción vegetariana:	1	1
Bebida: frutas	41	41
Bebida: té frío	40	40
Otra bebida:	19	19

Día 9. Lunes 17 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	46	46
Arroz integral	9	9
Frijoles	50	50
Plátano maduro	33	33
Pechuga de pollo con salteado	56	56
Albóndigas en salsa de vino tinto	38	38
Guiso dulce de ayote	1	1
Zapallo y zanahoria	23	23
Ensalada criolla	63	63
Opción vegetariana:	0	0
Bebida: Mango	42	42
Bebida: té frío	29	29
Otra bebida:	22	22

Día 10. Martes 18 de Julio		
Participantes:	100	
Opciones de almuerzo	Cantidad de personas que lo eligieron	Porcentaje
Arroz blanco	48	48
Arroz integral	22	22
Frijoles	59	59
Plátano maduro	39	39
Pechugas de pollo a la plancha con mostaza miel	77	77
Pozol con cerdo	9	9
Picadillo de papa	15	15
Bastones de zanahoria y chayote	14	14
Ensalada de cole slaw	40	40
Opción vegetariana:	12	12
Bebida: Guanabana	48	48
Bebida: té frío	21	21
Otra bebida:	31	31

Anexo 32. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte.

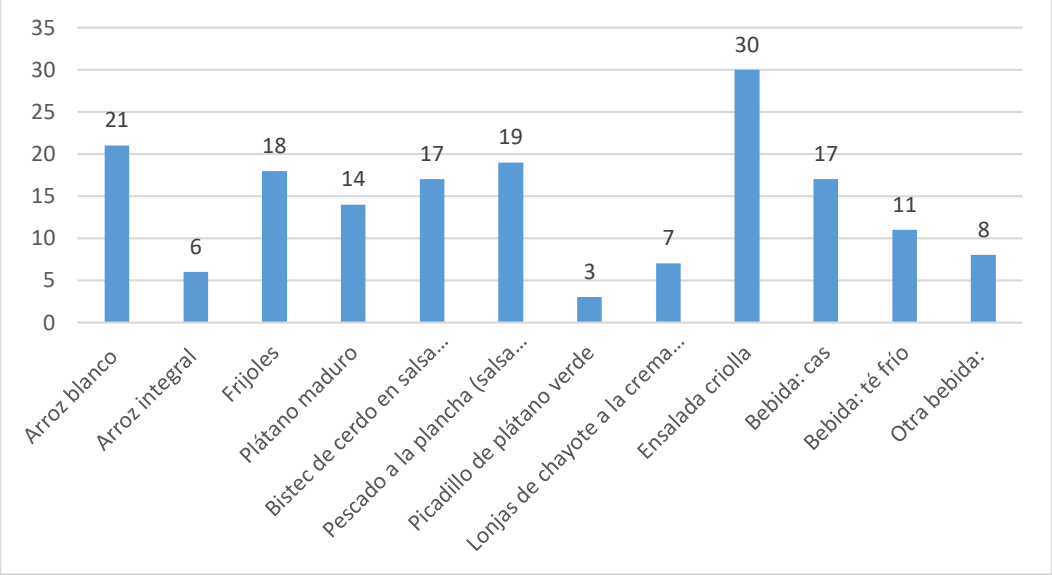


Figura 1. Resultado del día 1 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017.

Fuente: Barrantes (2017)

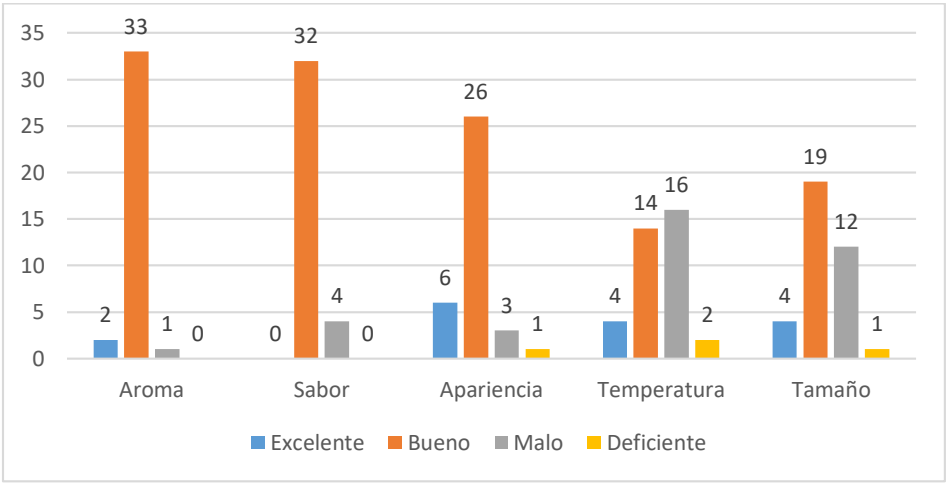


Figura 2. Resultado de la clasificación del análisis sensorial del día 1, de la encuesta de gustos y preferencias del comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

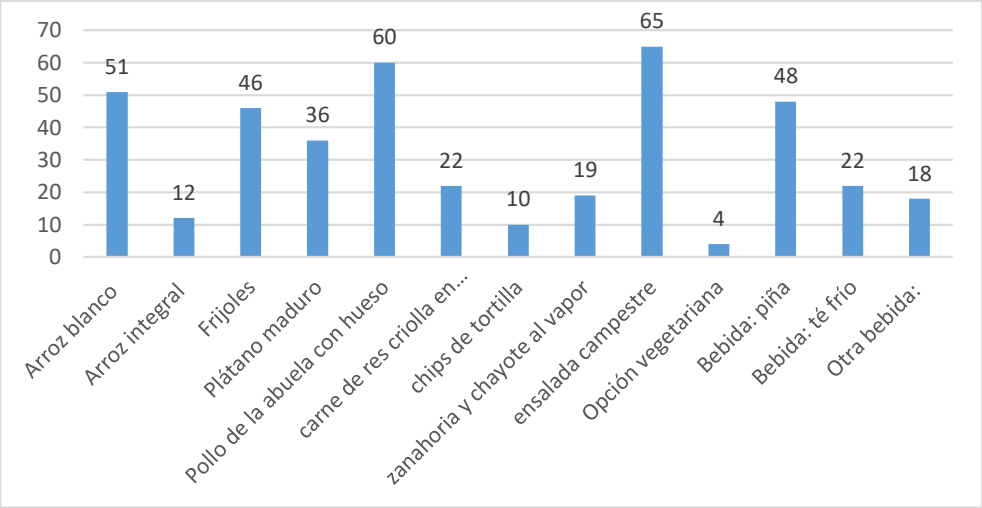


Figura 3. Resultado del día 2 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017.

Fuente: Barrantes (2017)

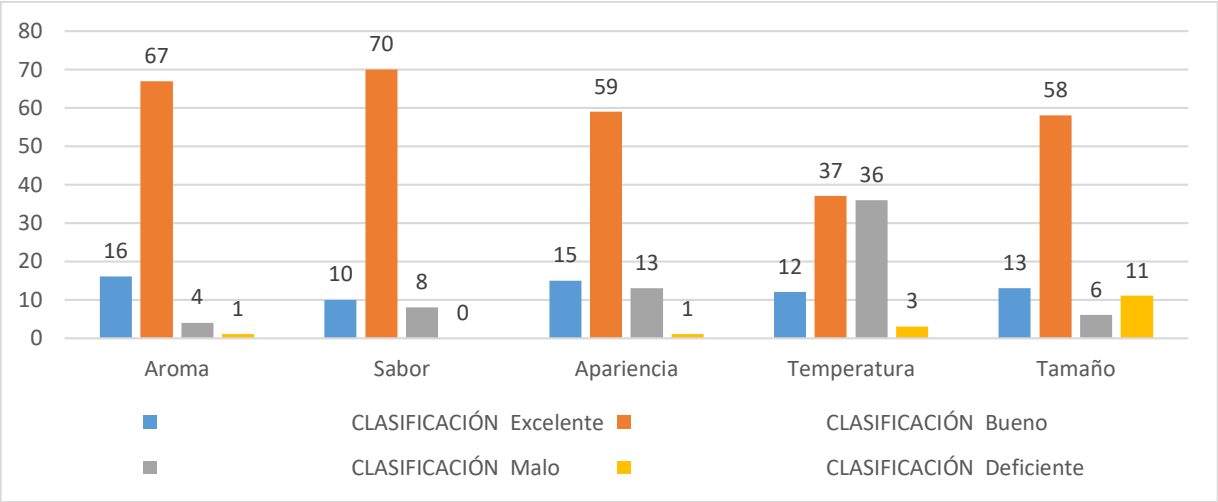


Figura 4. Resultado de la clasificación de análisis sensorial del día 2, de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

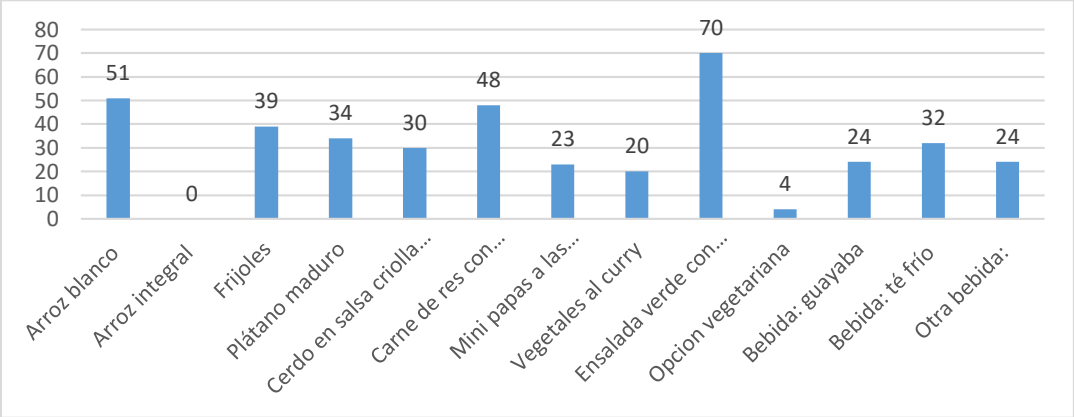


Figura 5. Resultado del día 3 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

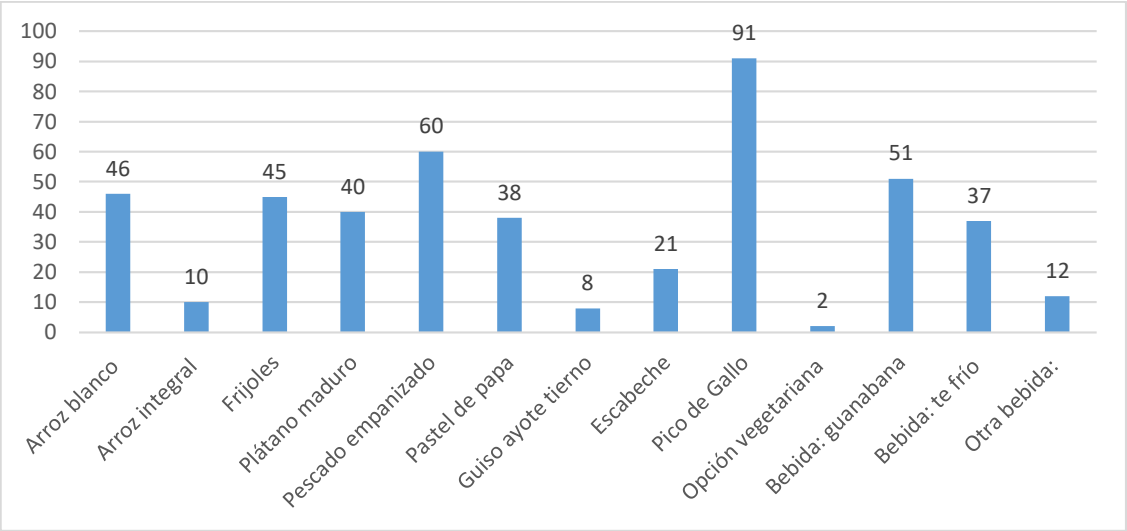


Figura 6. Resultado del día 4 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

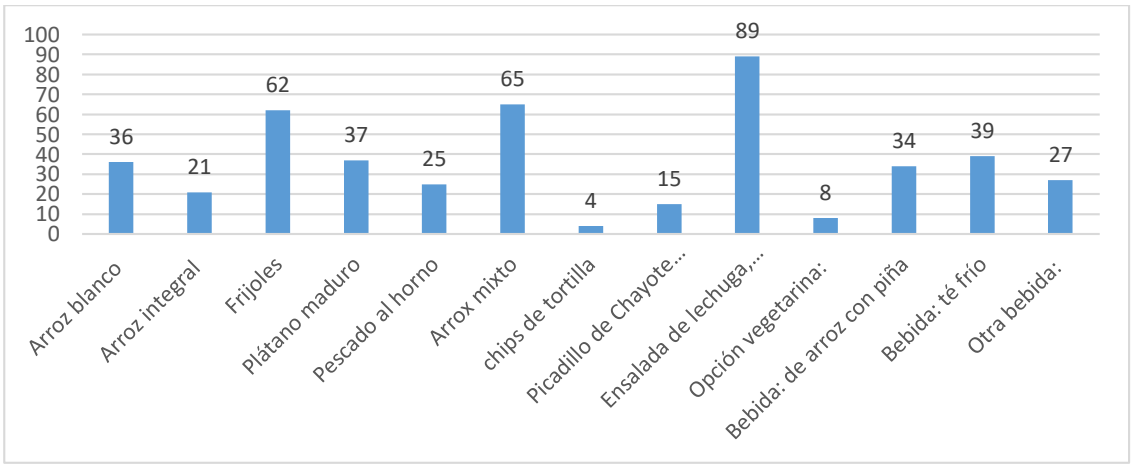


Figura 7. Resultado del día 5 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

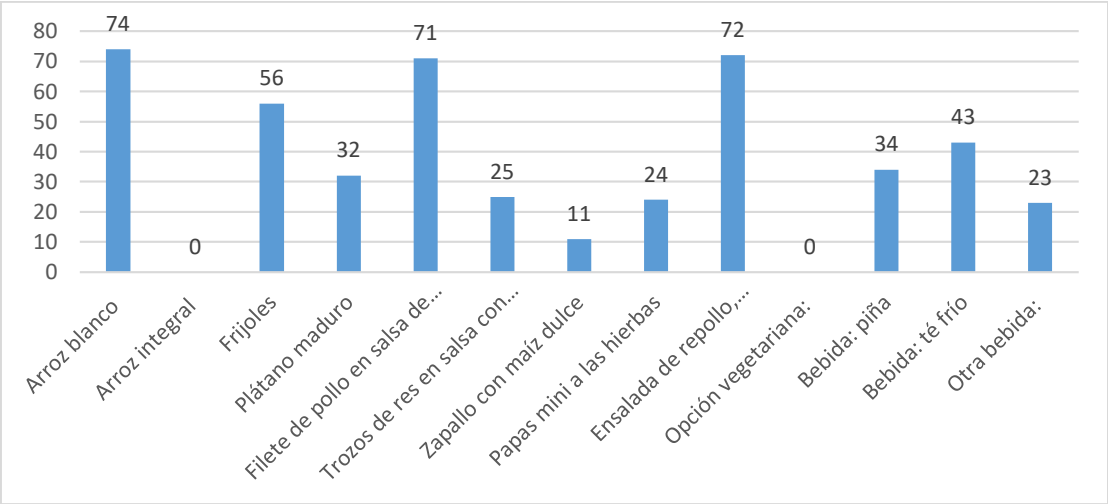


Figura 8. Resultado del día 6 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

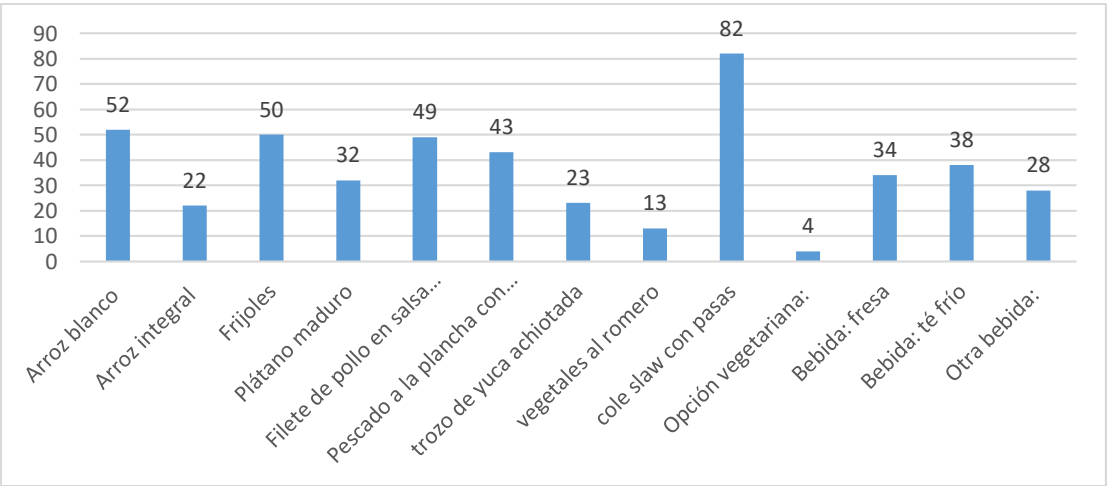


Figura 9. Resultado del día 7 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. ., Heredia 2017.

Fuente: Barrantes (2017)

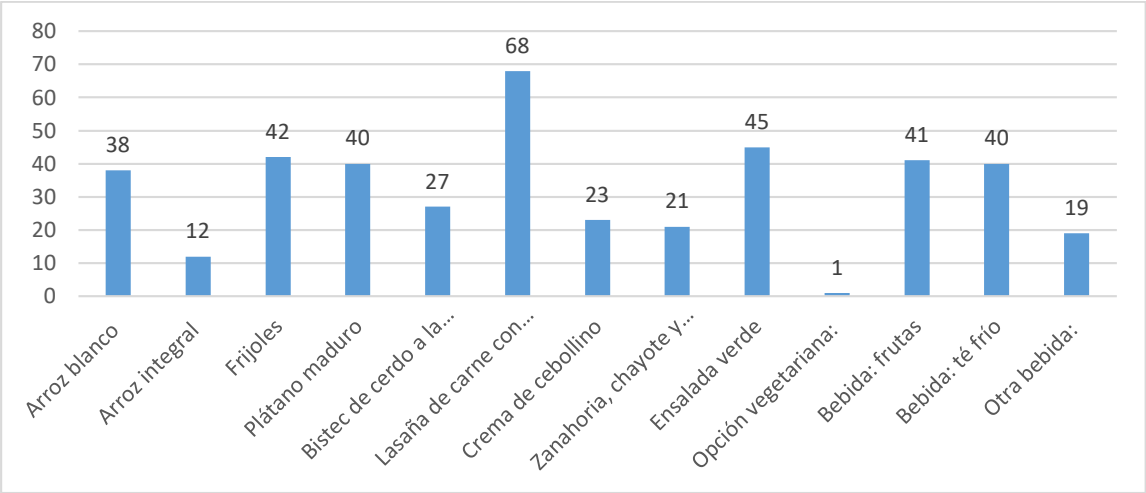


Figura 10. Resultado del día 8 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

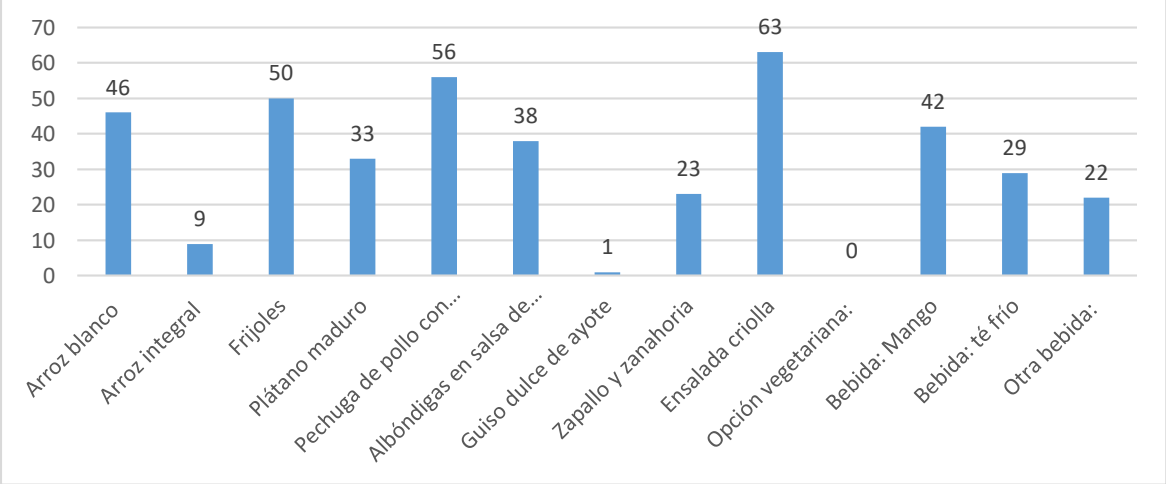


Figura 11. Resultado del día 9 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

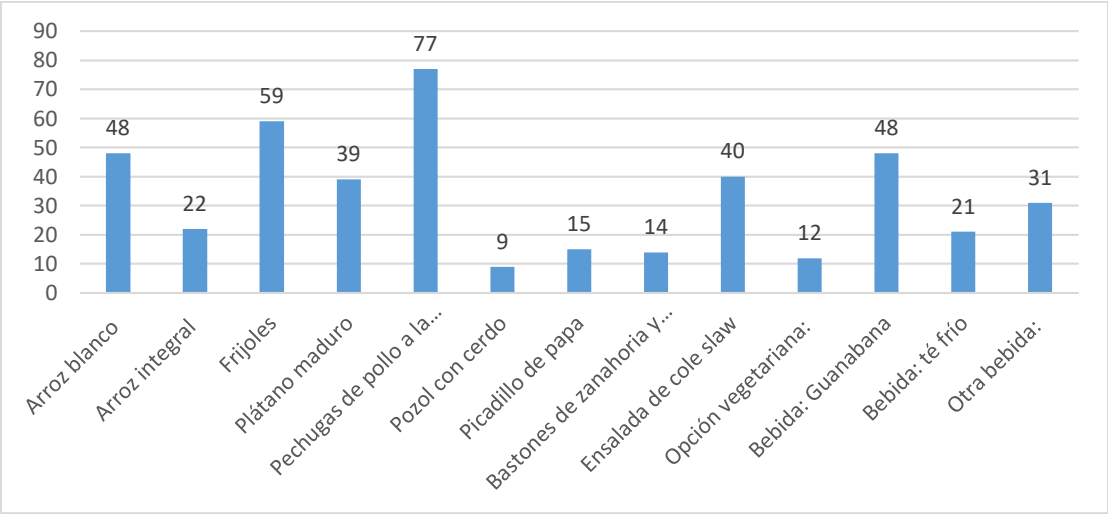


Figura 12. Resultado del día 10 de la encuesta de gustos y preferencias del menú actual del comedor de Citibank de la empresa comedores industriales S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

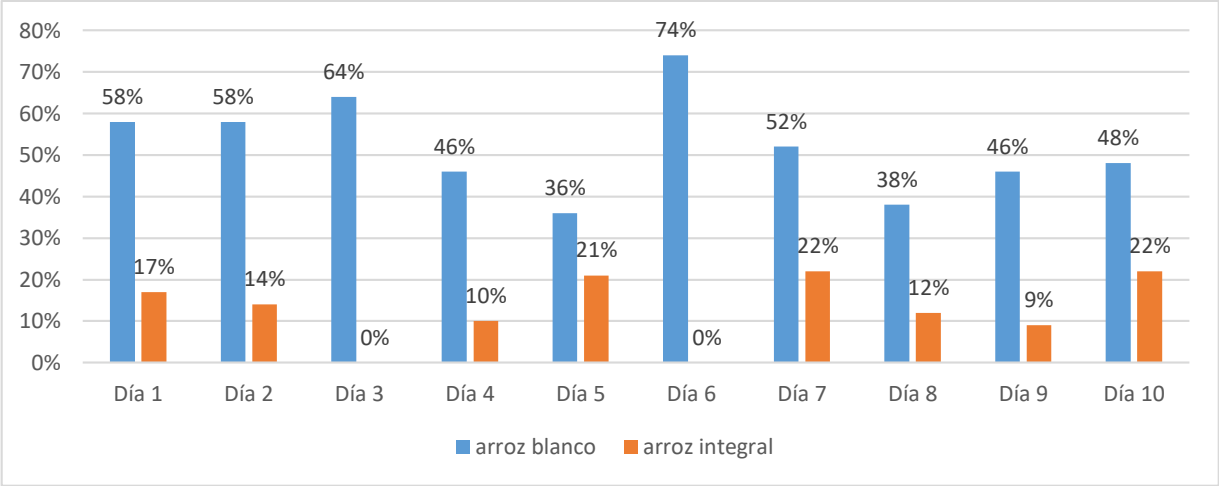


Figura 13. Resultado de los 10 días, de la encuesta de gustos y preferencias en consumo de arroz, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

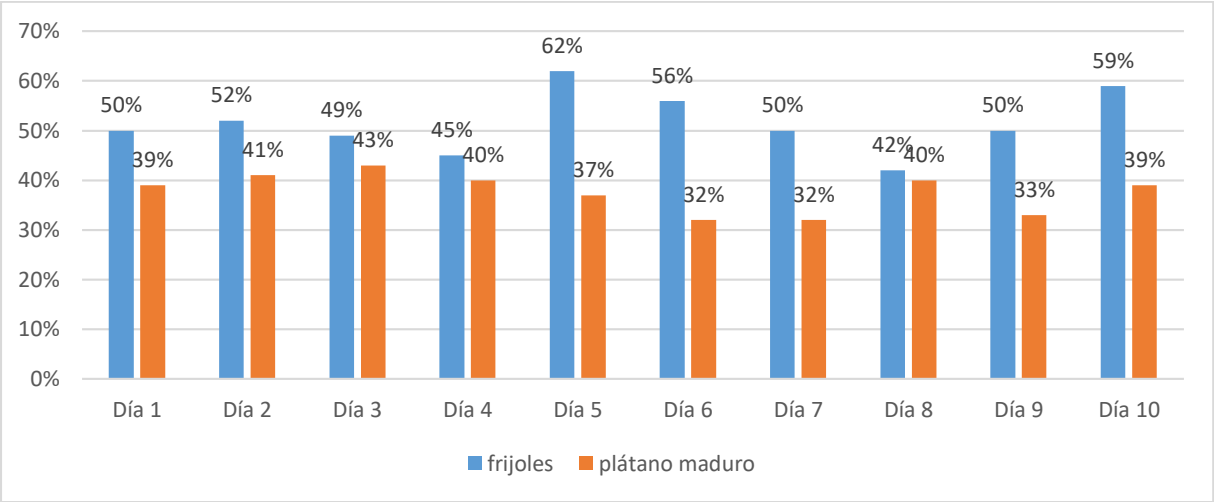


Figura 14. Resultado de los 10 días de la encuesta de gustos y preferencias en consumo de frijoles y plátano maduro, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales de Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

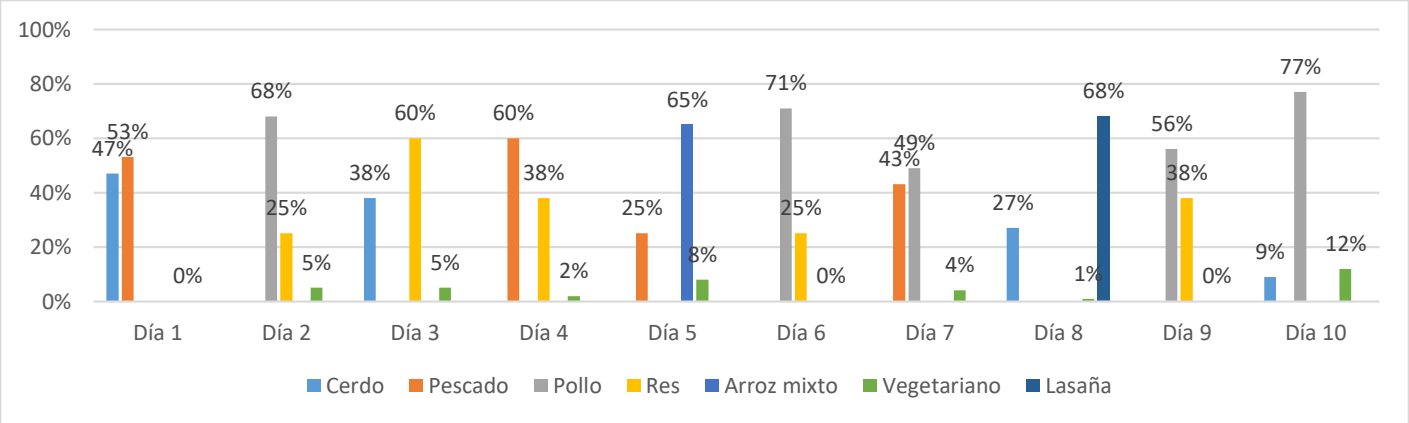


Figura 15. Resultado de los 10 días de la encuesta de gusto y preferencias, en consumo de proteico y opción vegetariana, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

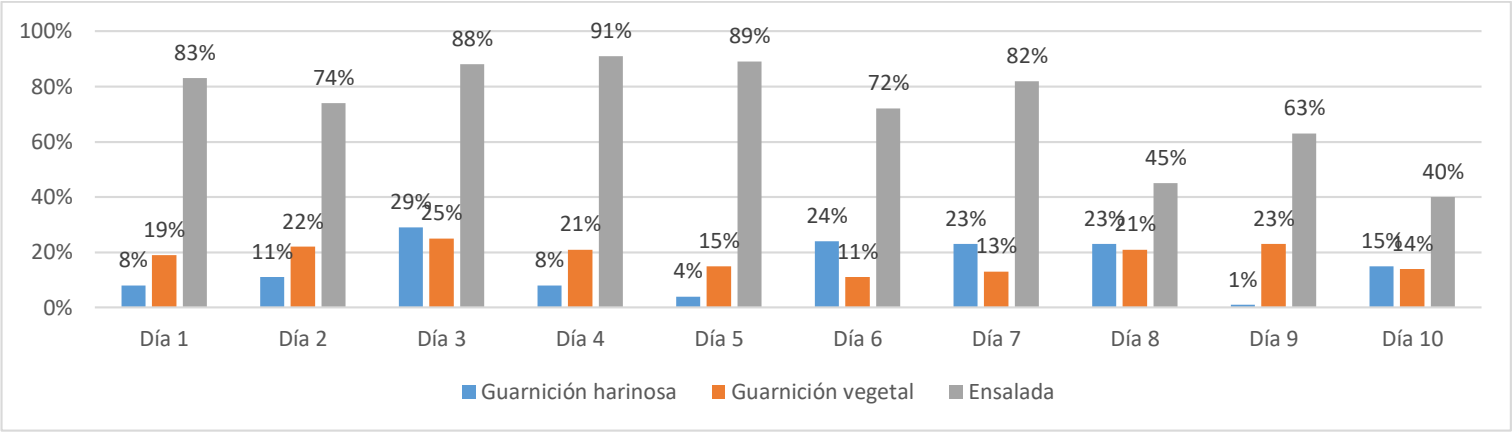


Figura 16. Resultado de los 10 días de la encuesta de gustos y preferencia en consumo de guarniciones vegetal y harinosa y ensalada, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

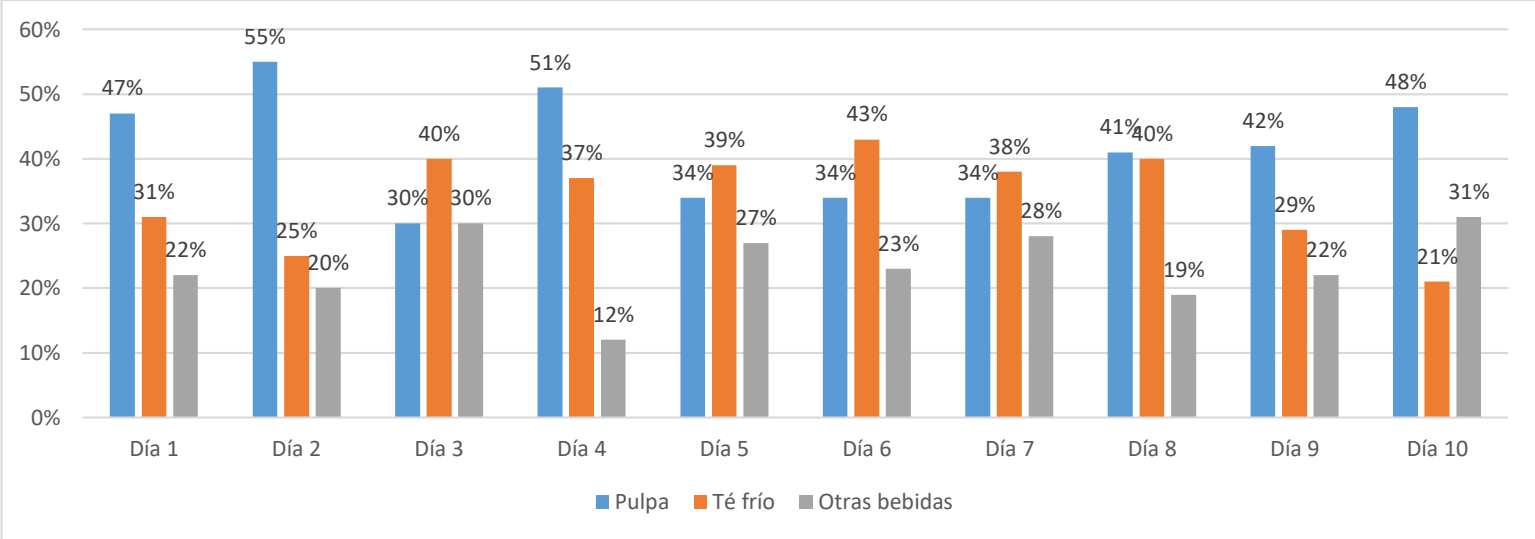


Gráfico 17. Resultado de los 10 días de la encuesta de gustos y preferencias en consumo de bebidas del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 33. Resultados de la aplicación de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte.

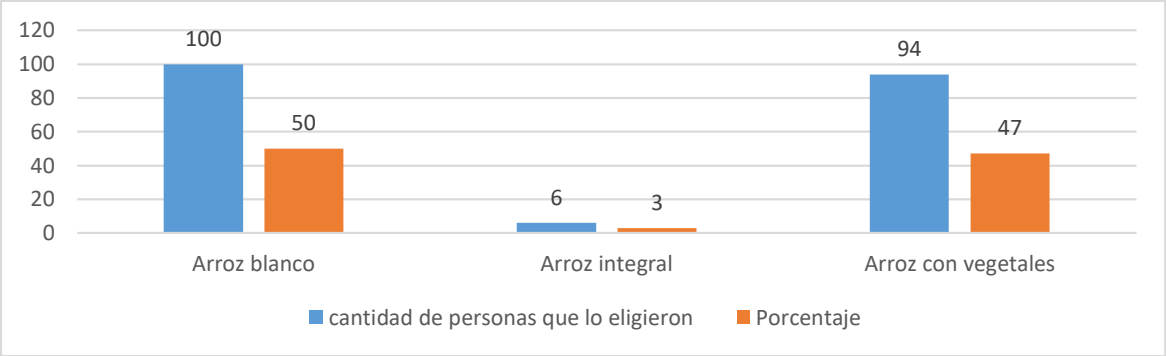


Figura 18. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de menú nuevo, respecto a arroz, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

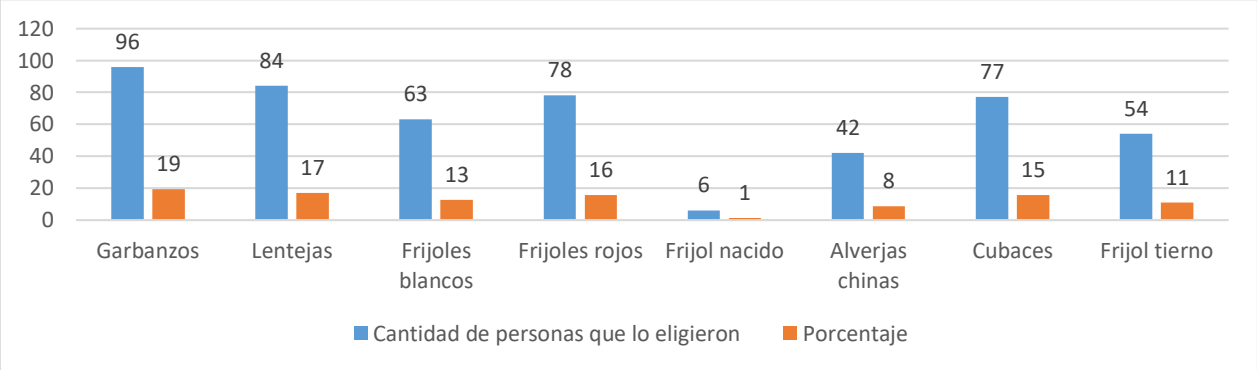


Figura 19. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú, respecto a leguminosas, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

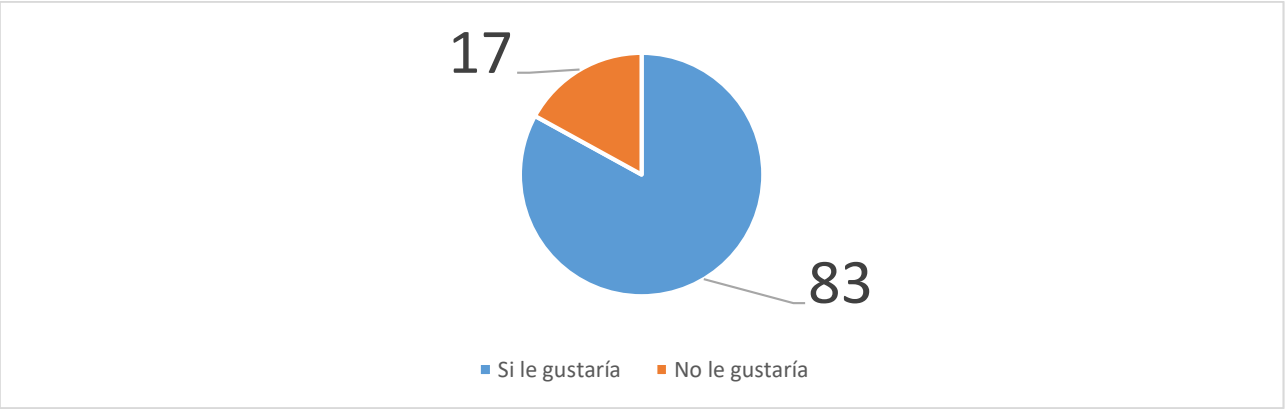


Figura 20. Resultado de la encuesta de gustos y preferencia para la creación de nuevo menú, respecto a si gustaría o no cambiar frijoles por distintas leguminosas, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

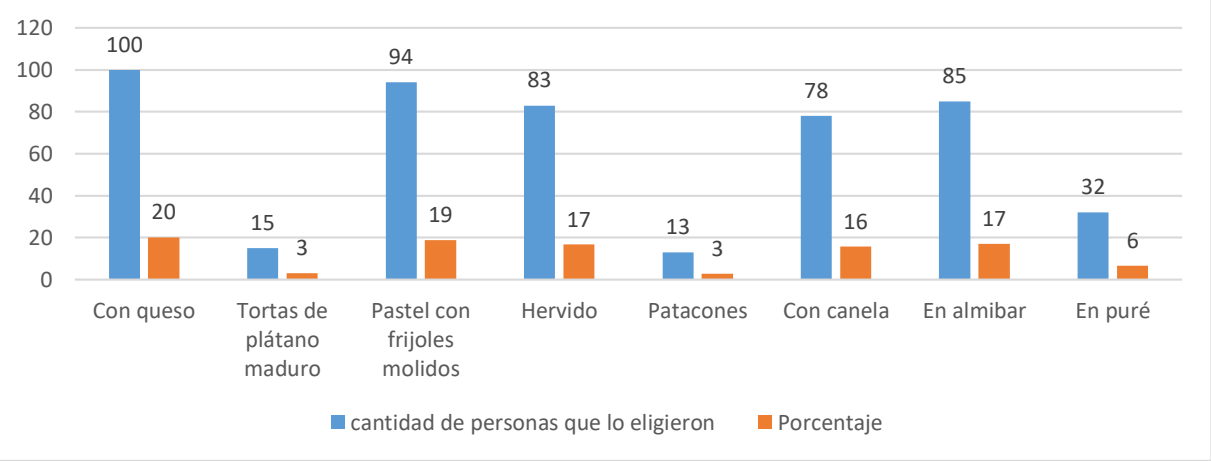


Figura 21. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú, respecto a plátano maduro, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)



Figura 22. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para menú nuevo, respecto a si gustaría o no una preparación diferente de plátano, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

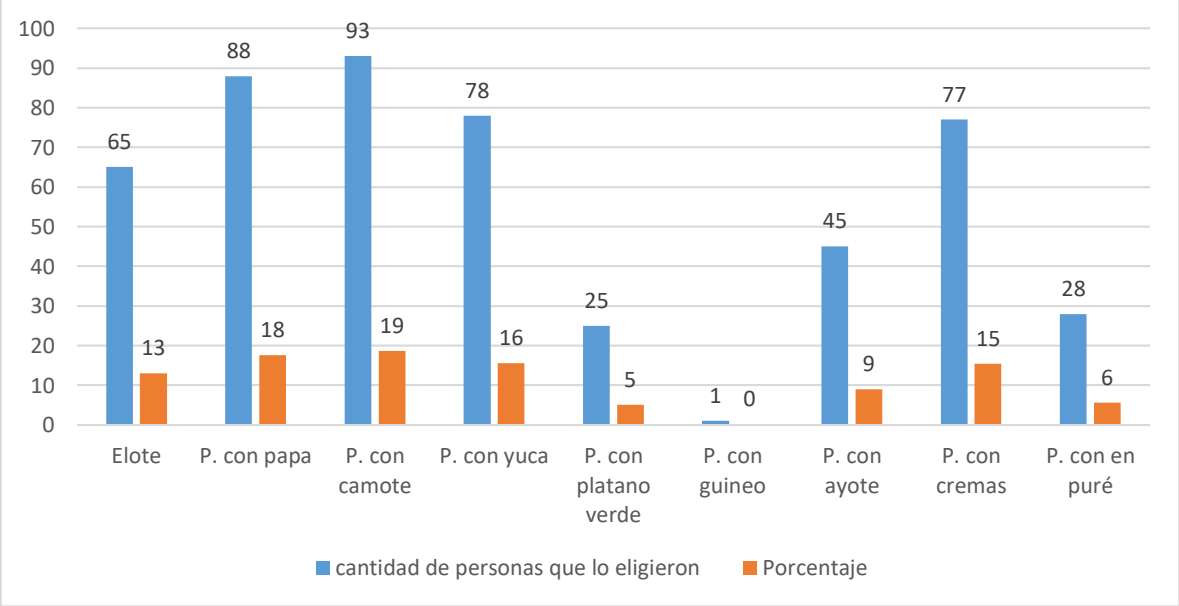


Figura 23. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú, respecto a guarnición harinosa, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

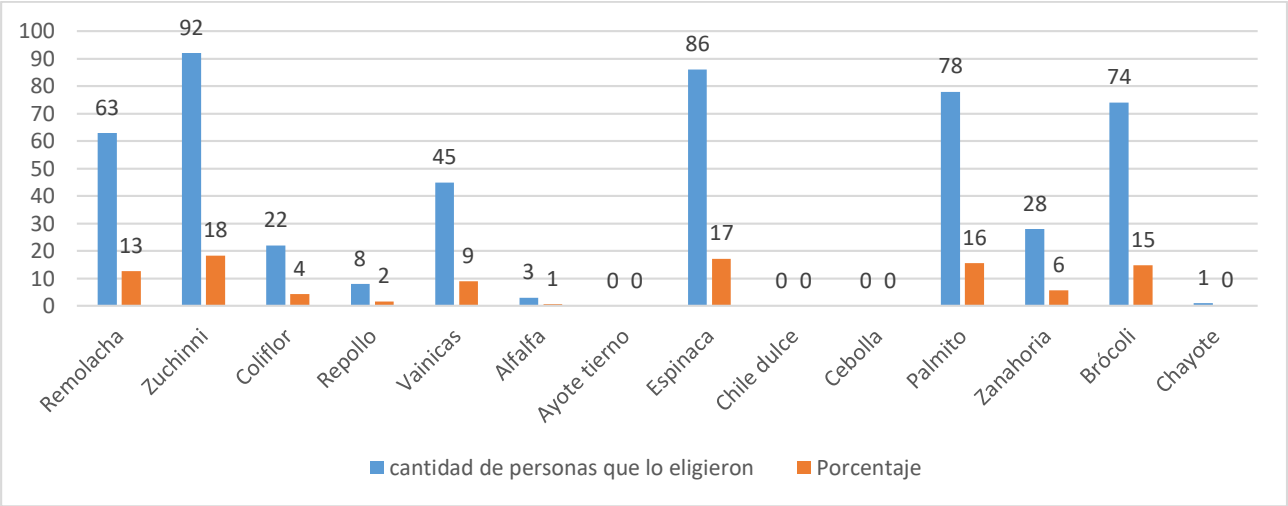


Figura 24. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú, respecto a guarnición vegetal, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

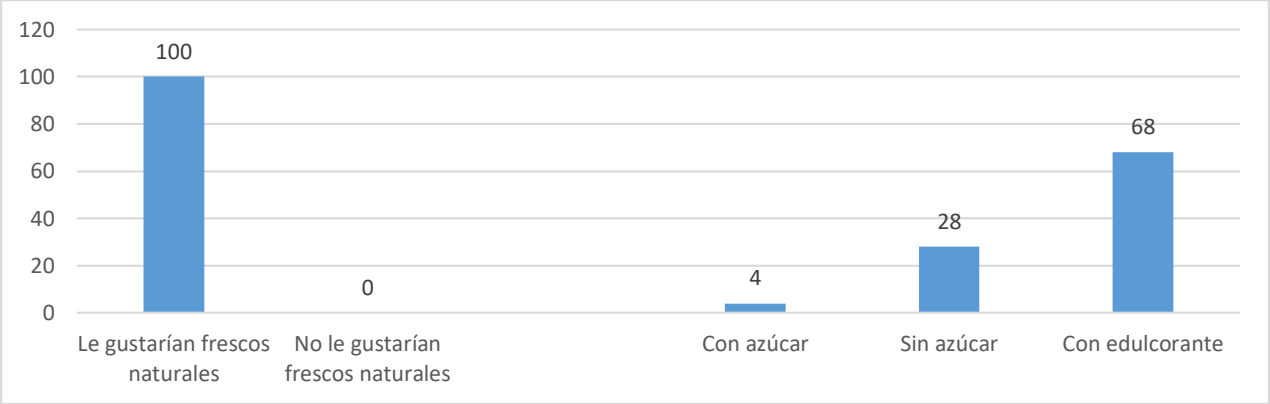


Figura 25. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para creación del menú actual, respecto si gustarían o no bebidas naturales, y el tipo de dulzor preferido, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

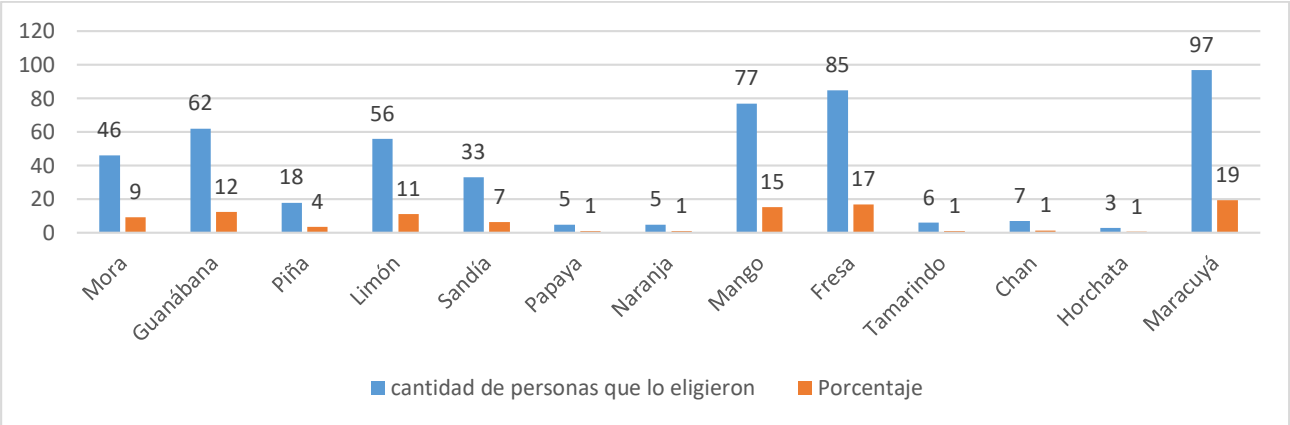
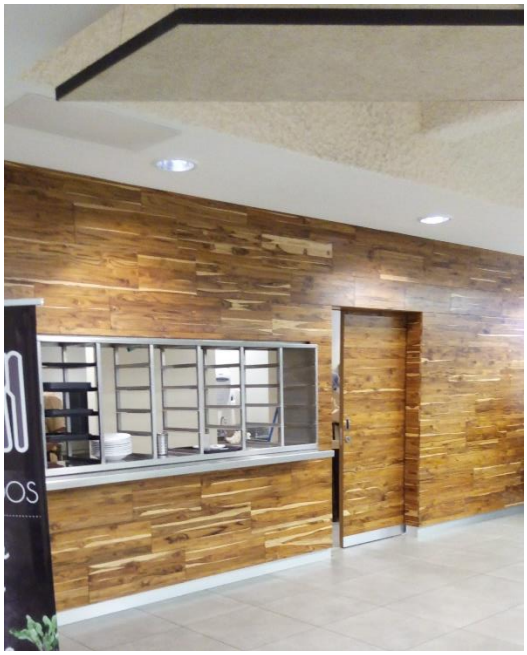


Figura 26. Resultado de la encuesta de gustos y preferencias para la creación de nuevo menú, respecto a opciones de frutas, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 34. Área de recepción de bandejas de desecho para los comensales del comedor de Citibank



Anexo 35. Encuesta de estimación visual de control desperdicios de los comensales en el comedor de Citibank.

Control de desperdicios - estimación visual de restos de comida

Número de persona	0% Desperdicio	25% Desperdicio	50% Desperdicio	75% Desperdicio	100% Desperdicio
Persona 1					
Persona 2					
Persona 3					
Persona 4					
Persona 5					
Persona 6					
Persona 7					
Persona 8					
Persona 9					
Persona 10					
Persona 11					
Persona 12					
Persona 13					
Persona 14					
Persona 15					
Persona 16					
Persona 17					
Persona 18					
Persona 19					
Persona 20					
Persona 21					
Persona 22					
Persona 23					
Persona 24					
Persona 25					
Persona 26					
Persona 27					
Persona 28					
Persona 29					
Persona 30					
Persona 31					
Persona 32					
Persona 33					
Persona 34					
Persona 35					
Persona 36					
Persona 37					
Persona 38					
Persona 38					
Persona 39					
Persona 40					
Persona 41					
Persona 42					
Persona 43					
Persona 44					
Persona 45					
Persona 46					
Persona 47					
Persona 48					
Persona 49					
Persona 50					
Persona 51					
Persona 52					

Persona 53					
Persona 54					
Persona 55					
Persona 56					
Persona 57					
Persona 58					
Persona 59					
Persona 60					
Persona 61					
Persona 62					
Persona 63					
Persona 64					
Persona 65					
Persona 66					
Persona 67					
Persona 68					
Persona 69					
Persona 70					
Persona 71					
Persona 72					
Persona 73					
Persona 74					
Persona 75					
Persona 76					
Persona 77					
Persona 78					
Persona 79					
Persona 80					
Persona 81					
Persona 82					
Persona 83					
Persona 84					
Persona 85					
Persona 86					
Persona 87					
Persona 88					
Persona 89					
Persona 90					
Persona 91					
Persona 92					
Persona 93					
Persona 94					
Persona 95					
Persona 96					
Persona 97					
Persona 98					
Persona 99					
Persona 100					

Anexo 36. Resultados de la encuesta de control de desperdicios mediante estimación visual en el comedor de Citibank.

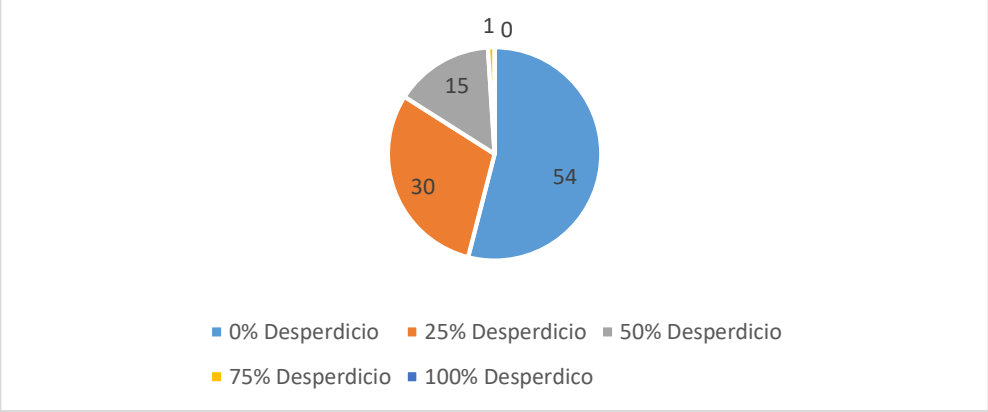


Figura 27. Día 1 de la encuesta de control de desperdicios en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

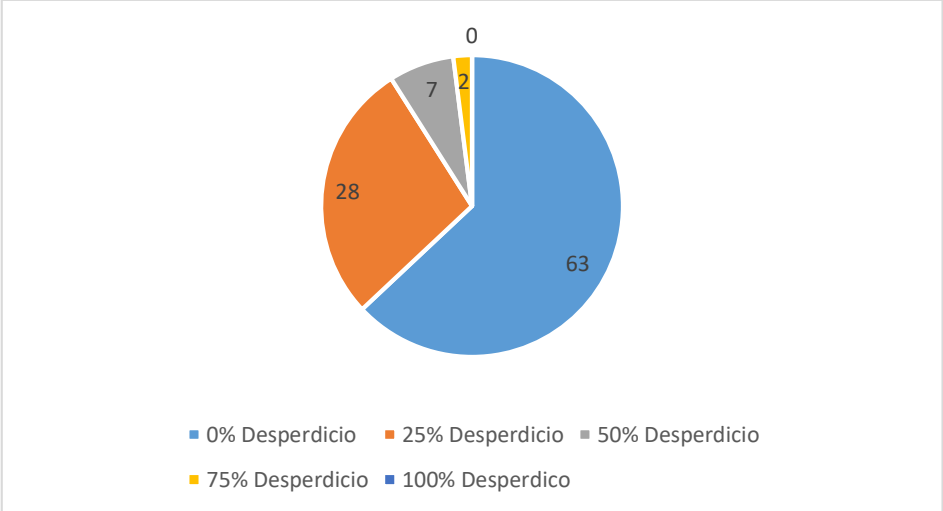


Figura 28. Día 2 de la encuesta de control de desperdicios en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

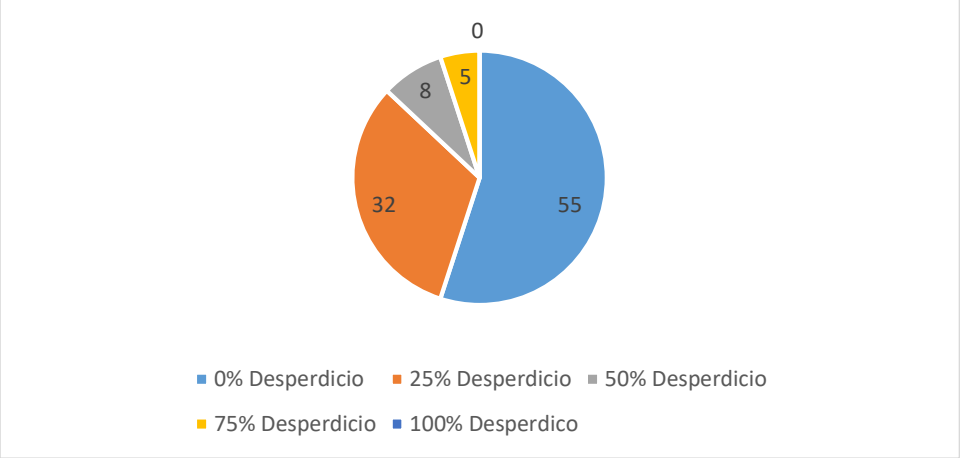


Figura 29. Día 3 de la encuesta de control de desperdicios en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

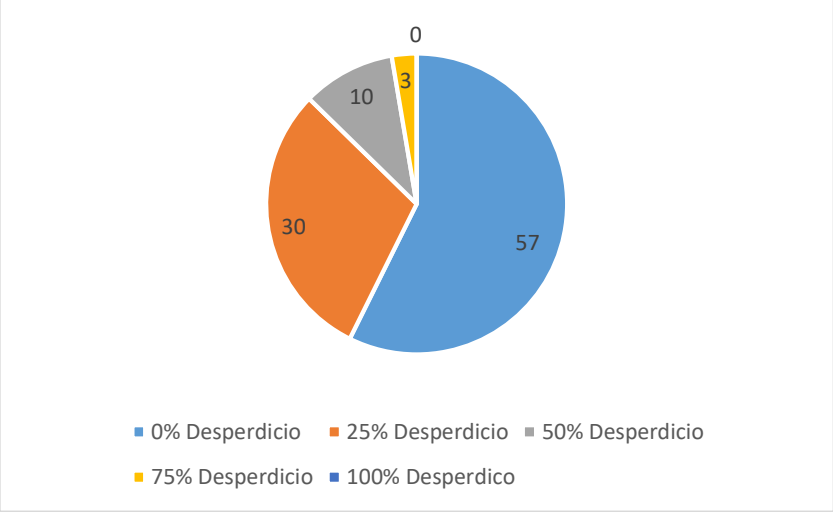


Figura 30. Análisis de los tres días de la encuesta de control de desperdicios en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 37. Análisis cualitativo del menú de desayuno y almuerzo según AGATTTA.

SEMANA 1 (26 AL 30 JUNIO)

Día 1 - Lunes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: Gallo pinto, plátanos maduros y huevo revuelto

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Al gallo pinto le falta sabor y color • Le falta color al plato. • La porción de huevo puede ser un poco más grande
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño		x			
Armonía		x			

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: Pollo empanizado, arroz, frijoles, ensalada de repollo y manzana roja en cubos y vegetales asados (cebolla, chile dulce, zanahoria y tomate).

Bebida: cas



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Pollo muy duro y grasoso. • Vegetales al dente • Ensalada le faltan componentes, ya que solo trae, repollo, lechuga y manzana pero sabe bien. • Los vegetales dice que traen tomate, pero dentro de mi porción no traía.
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño		x			
Armonía					

Día 2 - Martes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: Gallo pinto, plátanos maduros, huevo revuelto y jamón a la plancha

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Le falta sabor al gallo pinto • El jamón tiene mucho aceite, se ve aceitoso
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño		x			
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino, picadillo de plátano verde y ensalada criolla.

Bebida: cas



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Falta temperatura al plato, está muy frío. • El plato le falta color, ya que el plátano más el cerdo, son del mismo color • El plato es muy pequeño y no le alcanza la comida, con cuatro alimentos.
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia		x			
Temperatura		x			
Tamaño		x			
Armonía		x	x		

Día 3 - Miércoles

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: Carne mixta, flauta de queso y chorizo

Bebida: te frío



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La flauta de queso sabe a aceite oxidado y está muy dura. • Se sigue fallando en la temperatura, todos los alimentos están fríos. • La armonía del plato es mala, ya que todos los alimentos presentan el mismo color.
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura			x		
Tamaño	x				
Armonía			x		

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, frijoles negros molidos, pollo con salsa de fresa, ensalada campestre con aderezo mil islas y chips de tortilla

Bebida: frutas



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Mala temperatura de los alimentos • Los chips de tortilla se ven muy grasosos • El fresco de piña es muy dulce • La porción de ensalada es muy pequeña • El pollo está muy duro a la hora de cortarlo • La ensalada tiene mucho aderezo • Algunas chips de tortilla están como añejos
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura			x		
Tamaño		x			
Armonía	x				

Día 4 - Jueves

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: huevos rancheros, pico de gallo y gallo pinto

Bebida: te frío

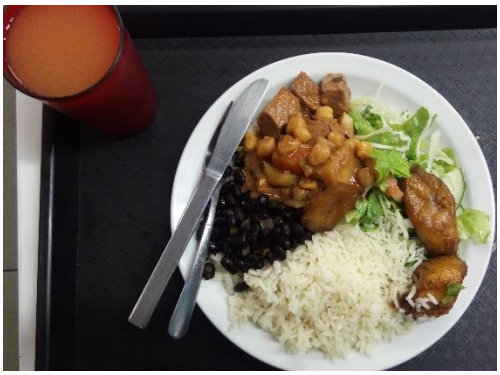


Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El huevo se ve muy grasoso • Los alimentos están fríos al llegar a la mesa, el más frío es el huevo
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátanos maduros, carne de res con garbanzos, zanahoria y papa, ensalada verde con gajos de limón

Bebida: guayaba



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Los garbanzos están duros • Las papas tienen partes negras • Algunos cubos de carne están completamente fríos •
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 5 - Viernes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: gallo pinto, salchichón y empanada de frijol

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La empanada está muy grasosa • El salchichón está muy grasoso • La armonía del plato, no es excelente ya que la empanada y el salchichón, los dos son muy grasosos, para consumirlos juntos • El pinto se ve muy grasoso, la grasa se ve por quéh brilla en los frijoles
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía		x			

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: frijoles, ensalada capresse y pastel de papa com carne molida

Bebida: guanábana



	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La porción de aderezo en la ensalada es mucho • La carne del pastel de papa está muy rosada
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

SEMANA 2 (3 AL 7 DE JULIO)

Día 6 - Lunes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: pancakes

Bebida: jugo de naranja

	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	•
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta en salsa oscura con hongos, vegetales mixtos.

Bebida: té frío

	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 7 - Martes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: gallo pinto, huevo frito y natilla

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El arroz del gallo pinto en algunas partes esta duro • El gallo pinto presenta un sabor fuerte a ajo • La presentación del huevo no es la mejor, se ve muy grasoso y sobre cocinado • Me parece que la cantidad de natilla es mucha
Aroma		x			
Gusto			x		
Apariencia		x			
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz mixto de pollo y res, plátano maduro, frijoles, ensalada con huevo duro, tomate y zanahoria

Bebida: arroz con piña



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El plátano maduro y el arroz se ven muy grasosos, la grasa les brilla encima • La carne de res está muy dura • Fresco de arroz con piña está muy dulce • Se sirve mucha porción de aderezo
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 8- Miércoles

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: carne en salsa, huevo revuelto, queso y tostada integral

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El huevo tiene poco sabor • La porción de huevo me parece pequeña • Los alimentos se enfrían muy rápidamente en la mesa
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia		x			
Temperatura		x			
Tamaño		x			
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, filete de pollo en salsa de tomate natural

Bebida: piña



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El fresco de piña sabe un poco fermentado
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 9 - Jueves

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: mix de frutas: sandia, piña y papaya

Bebida: jugo de frutas



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El fresco de frutas no es natural y está muy dulce
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátano maduro, filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí, ensalada de cole slaw con pasas

Bebida: te frío



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La temperatura podría ser mejor • El té frío está muy dulce • La ensalada tiene mucha mayonesa • Los frijoles, el arroz y el plátano maduro están muy grasosos • El plátano maduro sabe a aceite oxidado • La carne de pollo, ensalada y plátanos maduro, son de colores similares
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia		x			
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía		x			

Día 10 - Viernes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: gallo pinto, huevo con jamón, pan y rebanadas de jamón.

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El gallo pinto se ve muy grasoso
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: frijoles, lasaña de carne con vegetales, ensalada verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)

Bebida: te frío



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Los frijoles se ven muy grasosos • La pasta esta sobre cocinada • Mucha cantidad de aderezo • La bandeja huele mal • La carne molida de la lasaña está muy rosada
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

SEMANA 3 (DE 17 AL 21 DE JULIO)

Día 11 - Lunes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: gallo pinto y tamal

Bebida: jugo de naranja

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La porción del tamal es muy pequeña
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño		x			
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo con salteados de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce con ensalada criolla

Bebida: Mango



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Las bandejas siguen oliendo mal, pero solo si uno se acerca a olerla, a distancia normal no huele. • Se sirve mucha cantidad de aderezo • Los frijoles están grasosos, pero saben bien
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 12 - Martes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: burritos de queso, pico de gallo y gallo pinto

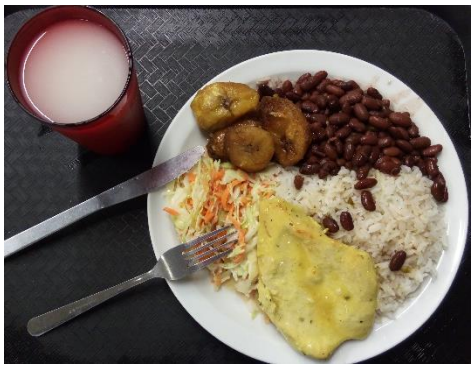
Bebida: te frío

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátano maduro, pechuga de pollo en salsa de mostaza miel y ensalada de cole slaw

Bebida: guanábana



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Los plátanos maduros se ven grasosos • La cantidad de aderezo en la pechuga es mucha
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 13 - Miércoles

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: tostada, salchicha y huevo revuelto

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La salchicha está muy grasosa • La porción es muy poca
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño		x			
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: frijoles, plátano maduro, espagueti con carne molida criolla y lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce

Bebida: fresco de maracuyá

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Muchas harinas juntas (frijoles, plátano maduro y espagueti), se deberían de escoger solo dos
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 14 - Jueves

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: gallo pinto, papa rayada, bollito de pan y queso blanco

Bebida: jugo de naranja



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La papa rayada se ve y está muy grasosa, a la hora de cortar un pedazo se nota la grasa en ella
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, frijoles negros molidos, bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla y ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria

Bebida: te frío



Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Falta temperatura a los platos • El té frío está muy dulce
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 15 - Viernes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: empanada de queso, gallo pinto y natilla

Bebida: jugo de naranja

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La empanda de queso está muy grasosa
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara tropical, yuca al curry y ensalada verde con pepino y tomate

Bebida: fresco de cas

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La yuca está muy grasosa, tiene mucha salsa
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

SEMANA 4 (DEL 24 AL 28 JULIO)

Día 16 - Lunes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: quesadilla de frijol con queso, carne en salsa y queso blanco

Bebida: te frío

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El relleno de la quesadilla es muy poco • La temperatura no es la más adecuada, es baja
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño		x			
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, plátano maduro, frijoles blancos con pollo y jengibre, vegetales con mantequilla y romero y ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla picada, chile dulce y tomate en cuadros

Bebida: piña

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El plátano maduro sabe el aceite oxidado
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 17 - Martes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: salchicha al horno, huevo revuelto, tostada y gallo pinto

Bebida: jugo de naranja

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• La salchicha está muy grasosa
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta ahumada en salsa de tamarindo, puré de yuca y ensalada de zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa

Bebida: guayaba

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Muchos cereales juntos (arroz, frijoles, plátano maduro y maíz dulce)
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura		x			
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 18 - Miércoles

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: enyucado relleno de carne molida con gallo pinto y pico de gallo

Bebida: te frío

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, frijoles, muslo entero rebozado, mini papa a las hierbas, ensalada de tomate, pepino, cebolla, salsa de tomate y vinagre

Bebida: guanábana

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• El muslo entero me parece una cantidad muy grande de carne
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 19 - Jueves

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: picadillo de papa, plátano y gallo pinto

Bebida: jugo de naranja

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Muchas harinas juntas (papa, plátano y gallo pinto)
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía		x			

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz, frijoles, plátano maduro, cerdo al horno con vainica y zanahoria, puré de tubérculos, camote y papa y ensalada de lechuga, maíz dulce, tomate y cebolla morada

Bebida: arroz con piña

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Muchas harinas juntas (arroz, frijoles, plátano maduro, puré de camote y papa, más maíz dulce de la ensalada)
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Día 20 - Viernes

Tiempo de Comida: desayuno

Tipo de Alimento: prensadas de queso envueltas en huevo, chorizo frito y gallo pinto

Bebida: te frío

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	• Muchas harinas juntas (arroz, frijoles, plátano maduro, puré de camote y papa, más maíz dulce de la ensalada)
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Tiempo de Comida: almuerzo

Tipo de Alimento: arroz integral, frijoles negros, pescado en salsa de palmito, ayote sazón en miel y vegetales primavera, ayote tierno, zanahoria y zapallo.

Bebida: frutas

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Excelente	Bueno	Malo	Deficiente	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño	x				
Armonía	x				

Anexo 38. Tamaño de la porción estandarizado de acuerdo a la preparación.

Control de porciones de productos

PLATOS LINEA	PORCION	ONZAS	PORCIONADORA
Salsas	28ml	1	Amarillo
Huevo picado	60grs	2	Roja
Cerdo del chifrijo	60grs	2	Roja
Ensaladas	110grs	4	Verde
Pure	110grs	4	Verde
Papas	110grs	4	Verde
Vegetales	110grs	4	Verde
Frijoles (caldo)	120grs	4	Verde
Picadillo	110grs	4	Verde
Carne en Salsa	110grs	4	Verde
Estofados (con caldo y vegetales)	170grs	6	Negra
Carne mechada	170grs	6	Negra
Pastas	140grs	6	Negra
Arroz blanco	120 grs	6	Negra
Pinto	120 grs	6	Negra
Arroz arreglados	200 grs	8	Azul
Sopa	170grs	8	Azul
Pizzetas desayuno	1unidad	**	Pinzas
Platanos maduros	3 a 4 tajadas	**	Pinzas
Tostadas con queso	1 unidades	**	Pinzas
Tostada francesa	1 unidad	**	Pinzas
Salchichon	70grs (2 unidades)	**	Pinzas
Chorizo desayuno	1 unidades	**	Pinzas
Trozos de cerdo (secos sin vegetales)	120grs (3 a 4pax)	**	Pinzas

Anexo 39. Opciones de precios del menú de desayuno y almuerzo del comedor de Citibank



Anexo 40. Resultados del análisis cualitativo según AGATTTA del desayuno y almuerzo del menú de cuatro semanas del comedor de Citibank

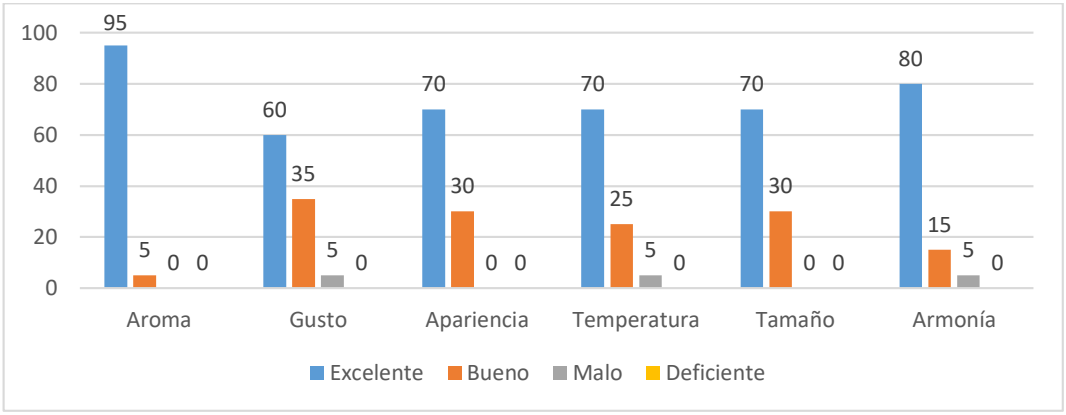


Figura 31. Análisis del menú cualitativo según AGATTTA del menú de desayuno del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

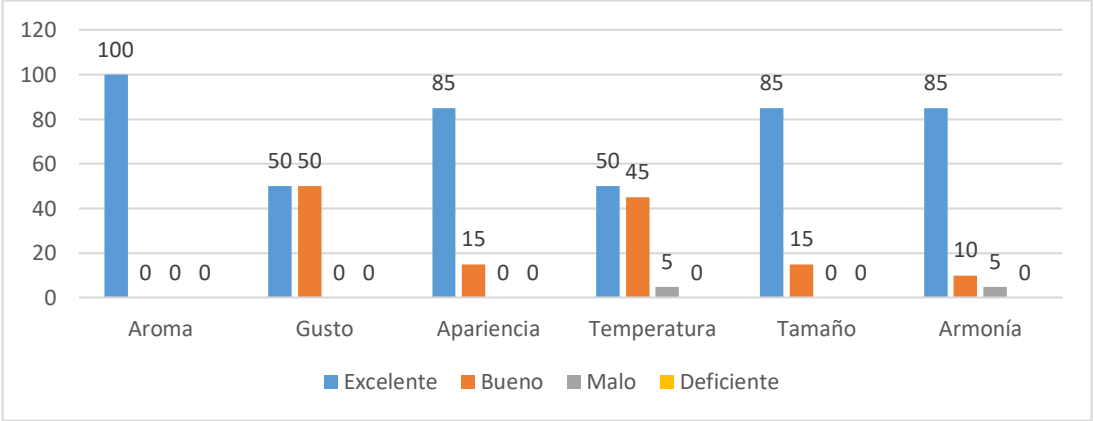
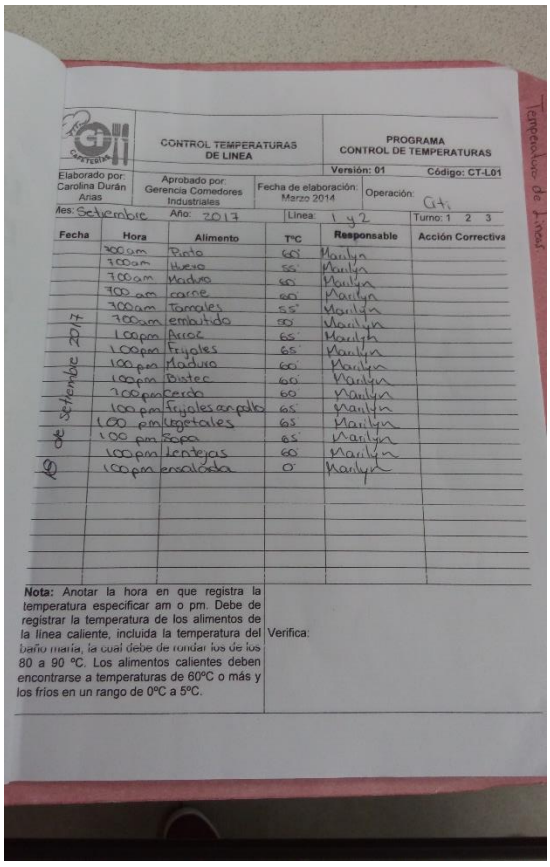


Figura 32. Análisis del menú cualitativo según AGATTTA del menú de almuerzo del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 41. Libreta de control de temperaturas, de la línea de bufé en el comedor de Citibank





CONTROL TEMPERATURAS DE LINEA

PROGRAMA CONTROL DE TEMPERATURAS

Versión: 01 Código: CT-L01

Elaborado por: Carolina Durán Añas | Aprobado por: Gerencia Comedores Industriales | Fecha de elaboración: Marzo 2014 | Operación: Citi

Mes: Setiembre Año: 2017 Línea: 1 y 2 Turno: 1 2 3

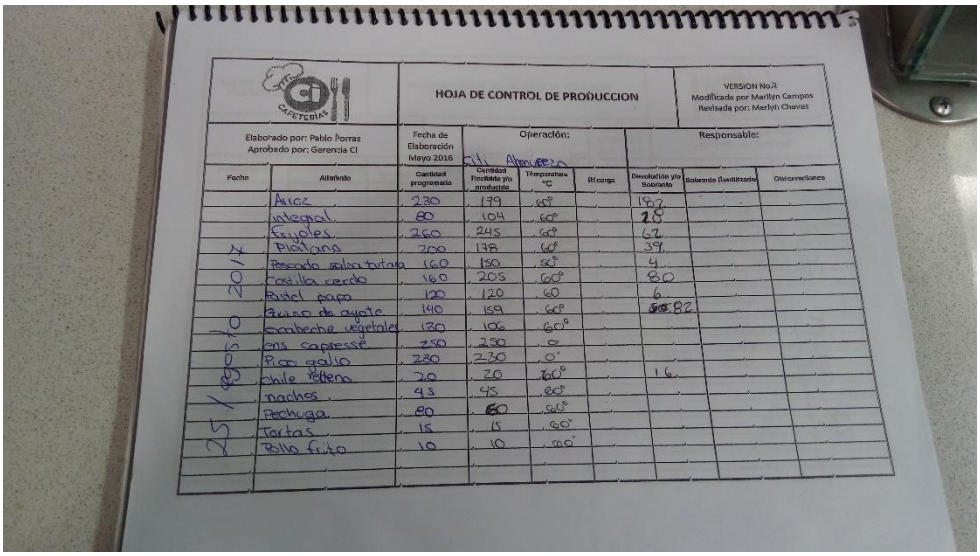
Fecha	Hora	Alimento	T°C	Responsable	Acción Correctiva
	300 am	Pinto	60	Marilyn	
	700 am	Huevo	55	Marilyn	
	700 am	Natilla	60	Marilyn	
	700 am	carne	60	Marilyn	
	700 am	Tamales	55	Marilyn	
	700 am	embutido	50	Marilyn	
	1 00 pm	Arroz	65	Marilyn	
	1 00 pm	Frijoles	65	Marilyn	
	100 pm	Madura	60	Marilyn	
	100 pm	Pastec	60	Marilyn	
	100 pm	Cerdo	60	Marilyn	
	100 pm	frijoles en palo	65	Marilyn	
	1 00 pm	Vegetales	65	Marilyn	
	1 00 pm	Sopa	65	Marilyn	
	100 pm	Lentejas	60	Marilyn	
	100 pm	ensalada	0	Marilyn	

Setiembre 2017

Temperatura de Línea

Nota: Anotar la hora en que registra la temperatura especificar am o pm. Debe de registrar la temperatura de los alimentos de la línea caliente, incluida la temperatura del baño maría, la cual debe de rondar los de los 80 a 90 °C. Los alimentos calientes deben encontrarse a temperaturas de 60ºC o más y los fríos en un rango de 0ºC a 5ºC.

Verifica:



HOJA DE CONTROL DE PRODUCCION

VERSION No.1
Modificada por: Marilyn Campos
Revisada por: Merilyn Chaves

Elaborado por: Pablo Porras
Aprobado por: Gerencia CI

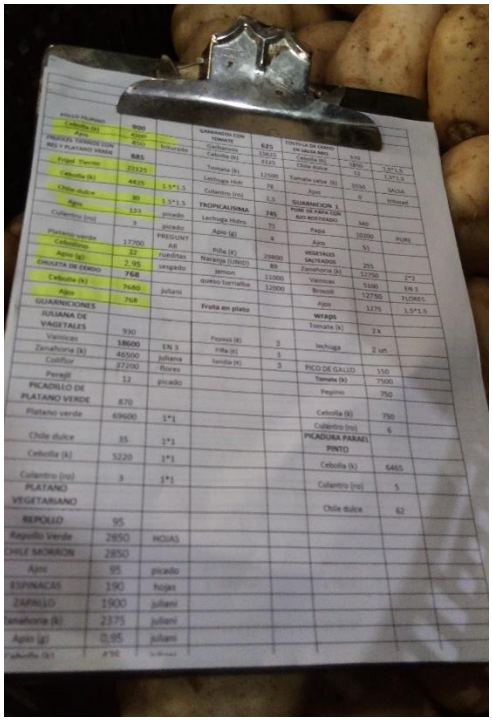
Fecha de Elaboración: Mayo 2016

Operación: Cil. Amanecer

Responsable:

Fecha	Alimento	Cantidad programada	Cantidad Recibida y/o producida	Temperatura °C	Ricarga	Devolución y/o Sobrante	Sobrante Reutilizados	Observaciones
	Arroz	230	179	65°		187		
	integral	80	104	60°		28		
	Frijoles	260	245	60°		62		
14	Platano	200	198	60°		39		
20/1	Pescado salsa tartara	160	150	60°		4		
20	Costilla cerdo	160	205	60°		80		
	Estofado papa	120	120	60		6		
	Guiso de ayote	140	159	60°		60.82		
10	Sanbeche vegetales	120	106	60°				
15	Ens. capresse	250	250	∞				
20	Pico gallo	230	230	0°				
20	Chile Relleno	20	20	60°		16		
1	nachos	95	95	60°				
	Pechuga	80	60	60°				
25	Tartas	15	15	60°				
7	Pollo frito	10	10	60°				

Anexo 42. Hoja con ingredientes totales de las preparaciones para su cocción y producción, en cocina, de acuerdo a la estandarización de las recetas, en el área de producción en planta principal, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. .



Anexo 43. Requerimiento energético en el desayuno, para la población de comensales en el comedor de Citibank.

tiempo de comida	porcentaje ideal	kcal
Desayuno	25%	500
Meriendas	10%	200
Almuerzo	30%	600
Cena	25%	500

Día: 2000kcal			
Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
Carbohidratos	53	1060	265
Proteínas	20	400	100
Grasas	27	540	60

Desayuno: 500kcal			
Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
Carbohidratos	53	265	66,25
Proteínas	20	100	24
Grasas	27	135	15
kilocalorías	100	500	

Fuente: Barrantes 2017

Anexo 44. Requerimiento energético en el almuerzo, para la población de comensales en el comedor de Citibank.

tiempo de comida	porcentaje ideal	kcal
Desayuno	25%	500
Meriendas	10%	200
Almuerzo	30%	600
Cena	25%	500

Día: 2000 kcal			
Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos

Carbohidratos	53	1060	265
Proteínas	20	400	100
Grasas	27	540	60

Almuerzo: 600kcal			
Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
Carbohidratos	53	318	79,5
Proteínas	20	120	30
Grasas	27	162	18
kilocalorías	100	600	

Fuente: Barrantes 2017

Anexo 45. Análisis cuantitativo de 4 semanas del desayuno del comedor de Citibank.

preparaciones fijas calientes						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Pan bollito	52	164,84	6,08	1,09	35,1	66,33
Gallo pinto	132	420,75	14,71	2,41	84,16	106,15
Plátano maduro	85	119,56	1,27	0,36	31,25	54,13
Huevo revuelto	80	154,06	12,99	10,13	1,69	110,17
Empanadas de frijol	85	316,45	8,24	1,5	66,5	63,25
Flautas de queso	45	395	28	15	30	317,61
Tostadas pan blanco	75	199,5	5,73	2,47	37,96	59,38
tostadas pan integral	75	184,5	7,28	3,15	34,58	28,84
papa rayada	105	250	6	12	30	92,24
preparaciones fijas frías						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Queso blanco	70	121,1	17,04	4,9	1,34	223,3
Natilla	60	207	1,23	22,2	1,67	98,39
Jamón	35	49,28	6,25	2,36	0,78	194,25
Pico de gallo	60	12,32	0,44	0,14	2,83	32,33
Yogurt	120	118,8	4,78	1,38	22,37	135
Granola	30	80	3	1	15	117
Frutas picadas mixtas	300	129	1,68	0,62	32,79	308,38

Día 1						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
salchipapas	100	137,6	6,71	7,85	10,17	89
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno : gallo pinto, plátano maduro y huevo revuelto		806,87	30,72	13,4	143,1	315,45
% ADE		161,374	128	89,33	216	

Día 2						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
carne de pollo en salsa	121	128.32	21.78	3.18	2.18	205,92
jamón a la plancha	32	49,28	6,25	2,36	0,78	177,6
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto, plátano maduro, huevo revuelto y jamón a la plancha		856,15	36,97	15,76	143,88	493,05
%ADE		171,23	154,04	105,07	217,18	

Día 3						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
torta de huevo	98	144,06	12,33	9,74	0,75	105,97
chorizo en salsa	41	68,34	3,5	4,67	3,24	56,30
carne mixta en salsa	149	228,69	24,56	12,31	3,87	387,8
bebida: té frío	250	90	0	0	22,73	46,8
Opción de desayuno: carne mixta, flauta de queso y chorizo		782,03	56,06	31,98	59,84	808,5
%ADE		156,406	233,58	213,20	90,32	

Día 4						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
huevos rancheros	111	149,51	12,21	9,48	3,02	143,46
salchichas mini	70	224	8,4	20,11	1,69	106,40
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: te frío	250	90	0	0	22,73	46,8
Opción de desayuno: huevos rancheros, pico de gallo y gallo pinto		672,58	27,36	12,03	112,74	328,74
% ADE		134,516	114,00	80,20	170,17	

Día 5						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
salchichón	70	215,6	10,64	17,21	3,84	96,6
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto, empanada de frijol y salchichón		1065,3	35,34	21,62	180,5	311,00
% ADE		213,06	147,25	144,13	272,45	

Día 6						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
chorizo	70	130,2	11,62	8,19	1,75	130,2
pancakes	137	229,13	8,67	4,92	36,62	86,27
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: pancakes		341,63	10,42	5,42	62,62	131,27
% ADE		68,326	43,42	36,13	94,52	

Día 7						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
huevo frito	103	188,26	12,33	14,74	0,75	109,77
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
salchichón	70	215,6	10,64	17,21	3,84	96,6
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto, huevo frito y natilla		928,51	30,02	39,85	112,58	359,32
% ADE		185,702	125,08	265,67	169,93	

Día 8						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
quesadilla de queso y frijol	46	105,18	11,08	2,23	10,17	332,65
carne mixta en salsa	149	228,69	24,56	12,31	3,87	387,8
huevo con cebollino	101	144,78	12,36	9,75	0,91	114,13
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: carne mixta en salsa, huevo revuelto, queso y tostada integral		800,85	63,62	30,99	67,48	795,1
% ADE		160,17	265,08	206,60	101,86	

Día 9						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
chorizo	70	130,2	11,62	8,19	1,75	130,2
huevo con jamón	118	184,66	16,36	12,32	0,76	177,6
bebida: jugo de frutas	250	117,5	0	0	31,25	47,40
Opción de desayuno: mix de frutas		246,5	1,68	0,62	64,04	355,78
% ADE		49,3	7,00	4,13	96,66	

Día 10						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
huevo con jamon	118	184,66	16,36	12,32	0,76	177,6
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto, huevo con jamon, jamón y pan bollito		932,03	45,15	18,68	146,8	589,33
% ADE		186,406	188,13	124,53	221,58	

Día 11						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
chorizo	70	130,2	11,62	8,19	1,75	130,2
tamal	110	615	23	28	45	300
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto y tamal		1148,25	39,46	30,91	155,16	451,15
% ADE		229,65	164,42	206,07	234,20	

Día 13						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
torta de plátano	103	190,06	6,66	7,35	27,21	104,46
huevo con cebolla	68	96,9	8,22	6,47	0,79	73,27
salchicha mini	70	224	8,4	20,11	1,69	106,4
carne mixta en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	387,8
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: tostada de pan blanco, salchicha y huevo revuelto		690,06	28,87	33,21	67,34	320,94
% ADE		138,012	120,29	221,40	101,65	

Día 14						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
salchichón	70	215,6	10,64	17,21	3,84	96,6
pancakes	137	229,13	8,67	4,92	36,62	86,27
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: gallo pinto, papa rayada, bollito de pan y queso blanco		1069,19	45,58	20,9	176,6	533,02
% ADE		213,838	189,92	139,33	266,57	

Día 15						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
empanadas de queso	106	406,87	13,86	10,2	63,73	134,92
salchichas mini	70	224	8,4	20,11	1,69	106,4
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: empanada de queso, gallo pinto y natilla		1147,12	31,55	35,31	175,56	384,46
% ADE		229,424	131,46	235,40	265,00	

Día 16						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
quesadilla de queso y frijol	46	105,18	11,08	2,23	10,17	332,65
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
chorizo	70	130,2	11,62	8,19	1,75	130,2
bebida: té frío	250	90	0	0	22,73	46,8
Opción de desayuno: quesadilla de queso y frijol, carne en salsa y queso blanco		604,7	50,85	27,8	36	1075,17
% ADE		120,94	211,88	185,33	54,34	

Día 17						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
salchicha al horno	40	122	4,61	11,06	0,69	60,8
tortas de plátano	103	190,06	6,66	7,35	27,21	104,46
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: salchicha al horno, huevo revuelto, tostada de pan blanco y gallo pinto		1008,81	39,79	26,57	150,5	381,50
% ADE		201,762	165,79	177,13	227,17	

Día 18						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
salchichón	70	215,6	10,64	17,21	3,84	96,6
enyucados	145	235,25	7,72	2,09	46,15	125,66
carne mixta en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	387,8
bebida: té frío	250	90	0	0	22,73	46,8
Opción de desayuno: enyucado relleno de carne molida con gallo pinto y pico de gallo		758,32	22,87	4,64	155,87	310,94
% ADE		151,664	95,29	30,93	235,28	

Día 19						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
jamón a la plancha	40	48,9	7,83	1,8	0	177,6
picadillo de papa	111	63,07	2,82	0,13	13,55	60,60
carne de res en salsa	131	288,42	22,73	20,67	1,76	472,42
bebida: jugo de naranja	250	112,5	1,75	0,5	26	45
Opción de desayuno: picadillo de papa, plátano maduro y gallo pinto		715,88	20,55	3,4	154,96	265,88
% ADE		143,176	85,63	22,67	233,90	

Día 20						
Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
chorizo	70	130,2	11,62	8,19	1,75	130,2
prensadas de queso	74	171,98	12,64	5,48	17,21	141,98
pollo en salsa	160	161,96	26,28	3,9	4,37	205,92
bebida: té frío	250	90	0	0	22,73	46,8
Opción de desayuno: prensadas de queso envueltas en huevo, chorizo frito y gallo pinto		812,93	38,97	16,08	125,85	425,13
% ADE		162,586	162,38	107,20	189,96	

Anexo 46. Análisis cuantitativo de 4 semanas del almuerzo del comedor de Citibank.

Día 1 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Energía	costo
Arroz (200g en cocido)	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral (160g en cocido)	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles (110g en cocido)	Frijoles rojos	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano (85g en cocido)	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Filete de Pollo Empanizado (Salsa	192	5,48	28,14	33,59	304	333,86
Proteico 2	Bistec de Res en Salsa Pomodoro	202	24,34	9,34	26,66	366	554,5673
Guarnición harinosa	Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)	133	2,26	27,06	2,92	138	58,955
Guarnición vegetal	Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y	139	0,33	11,62	1,18	49	70,5303
Ensalada	Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos	106	0,22	8,69	1,14	36	109,7144
Bebida	Cas	250	0	10	0,12	45	22,2
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pollo, vegetales asados y ensalada de repollo y			7,37	148,7	49,29	858	620,3847
% ADE Proteico 1			40,9	187,04	164,3	143	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano frito, bistec de res en salsa pomodoro, puré de tubérculos y vegetales asados con fresco de cas			28,63	256,74	44,86	1093	827,3626
% ADE Proteico 2			159,06	322,9	149,5	1093	

Día 2 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles rojos	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	198	19,39	13,63	27,89	344	467,77
Proteico 2	Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)	176	3,38	6,89	28,86	177	351,39
Guarnición harinosa	Picadillo de Plátano Verde	125	2,66	40,51	1,66	175	59,97
Guarnición vegetal	Lonjas de Chayote a la Crema Liviana	131	2,25	10,5	1,92	64	49,95
Ensalada	Ensalada Criolla	107	0,22	6,58	1,15	29	45,50
Bebida	Cas	250	0	10	0,12	45	22,2
Total con proteico 1: Arroz, bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino, picadillo de plátano verde y ensalada criolla. Fresco de cas			23,17	141,64	37,48	911	658,44
% ADE Proteico 1			128,7	178,2	124,9	911	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro pescado a la plancha y lonjas de chayote a la crema liviana Fresco de cas			7,33	134,48	44,88	783	544,65
% ADE Proteico 2			40,7	169,2	149,6	783	

Día 3- miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr	337	31,53	14,33	47,37	538	562,54
Proteico 2	Carne de res criolla Cubitos de tomate	167	20,73	6,63	23,22	309	484,18
Guarnición harinosa	Chips de Tortilla	50	0,4	18,8	1,55	84	24,5
Guarnición vegetal	Zanahoria y Chayote al Vapor	123	0,26	10,98	1,19	47	40,9978
Ensalada	Ensalada Campestre	95	0,17	4,36	0,9	21	79,2235
Bebida	Piña	250	0	10	0	40	29,1
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles molidos, pollo de la abuela, chips de tortilla y ensalada campestre. Fresco de piña			34,44	121,62	61,82	1050	780,53
% ADE Proteico 1			191,3	153	206,07	1050	
Total con proteico 2: arroz, plátanos maduros, carne de res criolla en cubitos de tomate y zanahoria y chayote al vapor Fresco de piña			22,25	115,37	31,79	787	654,30
% ADE Proteico 2			123,6	145	105,97	787	

Día 4 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles rojos	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)	208	31,35	6,95	29,79	434	467,96
Proteico 2	Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa	167	15,92	11,75	18,88	267	413,9357
Guarnición harinosa	Mini papas a las hierbas (3)	114	2,62	19,94	2,31	109	57,91
Guarnición vegetal	Coliflor, zanahoria y chayote al curry	122	0,39	10,44	1,63	46	67,9489
Ensalada	Ensalada verde con gajos de Limón.	105	0,22	4,06	1,1	19	55,3054
Bebida	Guayaba	250	0	10	0	40	26,1
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, carne de res con garbanzos, zanahoria y papa, ensalada verde con gajos de limón y fresco de guayaba			17,84	132,9	33,96	823	616,4511
% ADE Proteico 1			99,1	167	113,20	823	
Total con proteico 2: Arroz integral, frijoles, cerdo al horno en salsa criolla tica, coliflor, zanahoria y chayote, y mini papas a las hierbas fresco de guayaba			36,7	121,46	45,73	566	705,08
% ADE Proteico 2			203,9	153	152,43	566	

Día 5 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles rojos	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Pescado Empanizado con Salsa Tártara	199	9,22	28,24	32,49	335	379,12
Proteico 2	Pastel de Papa con Carne Molida.	347	13,8	49,13	22,93	404	517,29
Guarnición harinosa	Guiso de Ayote tierno	126	2,15	10,17	1,45	60	70,04
Guarnición vegetal	Escabeche de Vegetales	139	0,3	11,99	1,46	51	75,96
Ensalada	Ensalada Capresse	89	1,6	2,95	5,63	47	119,45
Bebida	Guanábana	250	0	10	0	40	33
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, pastel de papa con carne molida, ensalada caprese y fresco de guanábana			16,2	98,25	35,88	670	727,85
% ADE Proteico 1			90,0	124	119,60	670	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara, escabeche de vegetales, guiso de ayote tierno y fresco de guanábana			14,01	134,53	47,4	873	706,28
% ADE Proteico 2			77,8	169	158,00	873	

Día 6 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Chuleta en salsa oscura con hongos	152	32,83	2,44	21,71	395	454,31
Proteico 2	Pollo en salsa blanca con espinacas	200	7,09	5,49	30,89	215	317,12
Guarnición harinosa	Pan bonete	50g	1,05	33,75	5,85	159	66,33
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)	125	0,17	9,71	1,31	42	74,4023
Ensalada	Ensalada de lechuga,zanahoria y tomate	110	0.27	7.44	1.5	34.35	93,094
Bebida	Te frío	250	0	10	0	40	46,8
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta en salsa oscura con hongos, pan bonete vegetales mixtos, y fresco de té frío			35,75	143,28	42,85	1133	762,95
% ADE Proteico 1			198,6	180	142,83	1133	
Total con proteico 2: Arroz integral, frijoles, pollo en salsa blanca con espina, ensalada de remolacha, lechuga y tomate con fresco de té frío.			14,55	103,91	44,83	729	542,17
% ADE Proteico 2			80,8	131	149,43	729	

Día 7 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros molidos	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate	192	3,49	9,12	28,69	188	342,69
Proteico 2	Arroz mixto	170	18,48	53,43	18,2	460	310,35
Guarnición harinosa	Chips	50g	0,4	18,8	1,55	84	24,5
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con zanahoria	139	0,29	12,7	1,41	54	49,12
Ensalada 1	Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	95	1,24	4,87	2,11	38	57,46
Bebida	Arroz con piña	250	0	10	0	40	22,2
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, arroz mixto, lechuga, lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria, con fresco de arroz con piña			20,52	104,47	27,63	717	448,11
% ADE Proteico 1			114,0	131	92,10	717	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, pescado al horno, chips, picadillo de chayote con zanahoria y fresco de arroz con piña			5,52	140,87	44,91	790	522,59
% ADE Proteico 2			30,7	177	149,70	790	

Día 8 - miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Filete de pollo en salsa de tomate natural	183	4,47	4,71	29,75	182	315,82
Proteico 2	Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	182	19,2	11	21,84	306	452,21
Guarnición harinosa	Papas mini a las hierbas	105	2,69	18,85	2,21	104	54,72
Guarnición vegetal	Zapallo con maíz dulce	132	0,3	10,82	0,99	43	72,46
Ensalada	Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate	127	0,25	6,35	1,65	30	77,65
Bebida	Piña	250	0	10	0	40	29,1
Total con proteico 1: Arroz, frijoles, plátano frito, filete de pollo en salsa de tomate natural, ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate con fresco de piña			6,42	128,15	45,38	749	543,67
% ADE Proteico 1			35,7	161	151,27	749	
Total con proteico 2: Arroz integral, frijoles, trozos de res en salsa con papas y zanahoria, papas mini a las hierbas, zapallo con maíz dulce y fresco de piña.			24,53	124,8	37,04	860	693,66
% ADE Proteico 2			136,3	157	123,47	860	

Día 9 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	159	4,69	6,9	29,55	193	328,45
Proteico 2	Pescado a la plancha con limón	138	3,17	0,82	28,22	152	302,00
Guarnición harinosa	Trozos de yuca achiotada	141	0,47	53,94	2	227	56,54
Guarnición vegetal	Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)	125	0,18	10,51	1,2	45	70,16
Ensalada	Cole slaw con pasas	115	5,2	21,83	1,42	131	77,97
Bebida	Te frío	250	0	10	0	40	46,8
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, filete de pollo en salsa teriyaki, cole slaw con pasas y fresco de té frío.			11,59	145,82	44,95	861	574,33
% ADE Proteico 1			64,4	183	149,83	861	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado a la plancha, trozos de yuca achiotada, vegetales al romero y fresco de té frío.			6,16	149,4	38,42	831	560,66
% ADE Proteico 2			34,2	188	128,07	831	

Día 10 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla	199	23,64	14,46	25,89	379	469,92
Proteico 2	Lasaña de carne con vegetales	271	20,21	51,25	30,83	511	710,29
Guarnición harinosa	Crema con cebollino	106	2,29	16,38	2,8	94	86,47
Guarnición vegetal	Zanahoria, chayote y vainica glaseada	137	1,79	20,49	1,28	98	60,22
Ensalada	Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)	105	0,26	3,6	1,04	18	75,17
Bebida	Te frío	250	0	10	0	40	46,8
Total con proteico 1: frijoles, lasaña de carne con vegetales, crema de cebollino, ensalada verde y fresco de té frío			23,2	100,56	41,27	769	939,81
% ADE Proteico 1			128,9	126	137,57	769	
Total con proteico 2: Arroz, frijoles, plátano maduro, bistec de cerdo a la plancha en salsa BBQ, zanahoria, chayote y vainica glaseada y fresco de té frío			27,13	152,04	41,12	1014	698,05
% ADE Proteico 2			150,7	191	137,07	1014	

lunes 11 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Pechuga de pollo con salteado de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce	164	4,24	1,54	29,18	168	272,44
Proteico 2	Albóndigas en salsa de vino con hongos	146	20,82	2,98	23,08	295	552,90
Guarnición harinosa	Guiso dulce de ayote, elote y chayote	144	2,02	13,12	2,18	71	85,93
Guarnición vegetal	Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce	121	0,27	10,68	0,97	45	51,75
Ensalada	Ensalada Criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)	101	0,21	6,03	1,06	27	43,65
Bebida	Mango	250	0	10	0	40	56,1
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo con salteados de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce con ensalada criolla y fresco de mango			6,79	91,7	42,24	602	457,35
% ADE Proteico 1			37,7	115	140,80	602	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro, albóndigas en salsa de vino con hongos, guiso dulce de ayote, elote y chayote, Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce y fresco de mango			24,81	143,87	40,21	948	867,79
% ADE Proteico 2			137,8	181	134,03	948	

Día 12 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	COSTO
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte	158	4,41	10,87	29,26	205	322,53
Proteico 2	Pozol con cerdo	104	15,36	7,35	15,08	228	270,82
Guarnición harinosa	Picadillo de papa (sin carne) bastantes olores y culantro	121	1,82	15,2	3,09	85	62,48
Guarnición vegetal	Bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo	125	0,21	10,41	1,15	43	40,92
Ensalada	Ensalada cole slaw	110	5,16	14,18	1,17	103	55,36
Bebida	Guanábana	250	0	10	0	40	33
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, pechuga de pollo en salsa de mostaza miel y ensalada de cole slaw y fresco de guanábana			11,27	142,14	44,41	845	531,99
% ADE Proteico 1			62,6	179	148,03	845	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pozol con cerdo, picadillo de papa, bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo y fresco de guanábana			19,73	117,09	31,32	763	492,38
% ADE Proteico 2			109,6	147	104,40	763	

Día 13 - miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63,00
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Espagueti con carne molida criolla	187	14,56	41,13	21,92	386	440,74
Proteico 2	Bistec de cerdo en salsa Oriental	183	32,87	6,77	22,57	416	475,73
Guarnición harinosa	Camote y yuca al ajillo	139	2,69	42,73	2,03	202	68,50
Guarnición vegetal	Zapallo, coliflor y zanahoria al dente	110	0,15	8,8	1,09	38	60,49
Ensalada	Lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce	120	0,29	8,71	1,56	39	94,99
Bebida	Maracuyá	250	0	10	0	40	31,5
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, espagueti con carne molida criolla y lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce y fresco de maracuyá			15,65	96,01	30,8	644	625,34
% ADE Proteico 1			86,9	121	102,67	644	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa oriental, camote y yuca al ajillo, zapallo, coliflor y zanahoria al dente y fresco de maracuyá			37,05	158,55	38,95	1120	720,30
% ADE Proteico 2			205,8	199	129,83	1120	

dia 14 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla	179	23,36	6,06	27,01	346	536,05
Proteico 2	Arroz con pollo	228	5,63	56,49	28,58	400	335,58
Guarnición harinosa	Puré de papa tiquicia	134	2,4	28,42	5,3	152	133,86
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos al romero	122	1,78	9,95	1,13	26	66,68
Ensalada	Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria	106	0,22	6,4	1,13	28	46,07
Bebida	Te frio	250	0	10	0	40	46,8
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros molidos, bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla y ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria con fresco de té frío			25,92	96,59	40,14	781	714,08
% ADE Proteico 1			144,0	121	133,80	781	
Total con proteico 2: Frijoles molidos, plátano maduro, arroz con pollo, puré de papa y vegetales mixtos al romero y fresco de té frío			10,61	141,03	42,33	797	641,02
% ADE Proteico 2			58,9	177	141,10	797	

Día 15 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Trozos de res con zanahoria, vainica	176	20,7	5,4	23,7	306	518,29
Proteico 2	Pescado empanizados con salsa tártara tropical	203	8,57	21,85	30,61	293	372,83
Guarnición harinosa	Yuca al curry	143	0,7	55,24	2,19	233	61,73
Guarnición vegetal	Chayote a la mantequilla	122	1,85	9,26	1,1	52	37,01
Ensalada	Ensalada de pasta	41	1,95	16,68	3,29	97	55,34
Bebida	Cas	250	0	10	0	40	22,2
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara tropical, yuca al curry y ensalada de pasta y tomate con fresco de cas			12,56	194,02	49,35	1087	596,18
% ADE Proteico 1			69,8	244	164,50	1087	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, plátano maduro, trozos de res con zanahoria, vainica, chayote a la mantequilla con fresco de cas			25,25	115,63	37,52	838	662,68
% ADE Proteico 2			140,3	145	125,07	838	

Día 16 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Bistec de res encebollado	148	23,26	2,17	25,47	325	519,63
Proteico 2	Frijoles blancos con pollo y jengibre	153	2,73	20,3	22,58	167	217,98
Guarnición harinosa	Chips de tortilla	50g	0,4	18,8	1,55	84	24,50
Guarnición vegetal	Vegetales con mantequilla y romero	127	0,22	10,53	1,1	44	48,79
Ensalada	lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros	76	0,17	4,26	0,79	20	48,14
Bebida	Piña	250	0	10	0	40	29,1
Total con proteico 1: arroz integral, plátano maduro, frijoles blancos con pollo y jengibre, vegetales con mantequilla y romero, ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla picada, chile dulce y tomate en cuadros con fresco de piña			5,38	116,73	30,59	605	445,11
% ADE Proteico 1			29,9	147	101,97	605	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro bistec de res encebollado, chips de tortilla, ensalada de lechuga, zanahoria, etc con fresco de piña			25,53	142,32	41,79	966	742,48
% ADE Proteico 2			141,8	179	139,30	966	

Día 17- martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Chuleta ahumada en salsa de tamarindo	149	32,78	4,32	22,1	404	457,87
Proteico 2	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca	178	4,33	5,33	29,74	183	308,64
Guarnición harinosa	Puré de yuca	153	2,62	59,09	4,42	275	59,59
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con maíz dulce	141	2	12,2	1,55	65	60,77
Ensalada	Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)	85	5,15	9,15	1	83	55,65
Bebida	Guayaba	250	0	10	0	40	26,1
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta ahumada en salsa de tamarindo, puré de yuca y ensalada de zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa con fresco de guayaba			42,25	189,65	41,5	1299	720,33
% ADE Proteico 1			234,7	239	138,33	1299	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca, picadillo de chayote con maíz dulce con ensalada de zanahoria, maíz y repollo con mayonesa con fresco de guayaba			13,82	110,81	44,29	738	536,32
% ADE Proteico 2			76,8	139	147,63	738	

Día 18 - miércoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla	174	21,23	4,62	24	308	493,15
Proteico 2	Muslo entero rebosado	289	37,23	4,83	46,17	550	549,82
Guarnición harinosa	Mini papa a las hierbas	102	1,7	17,49	2,04	91	48,92
Guarnición vegetal	Zanahoria asada con arvejas	136	0,18	13,74	1,94	63	65,73
Ensalada	Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre	105	0,19	3,76	0,68	20	55,27
Bebida	Guanábana	250	0	10	0	40	33
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, muslo entero rebozado, mini papa a las hierbas, ensalada de tomate, pepino, cebolla, salsa de tomate y vinagre con fresco de guanábana			41,46	110,21	60,89	1068	772,16
% ADE Proteico 1			230,3	139	202,97	1068	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro, tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla, zanahoria asada con alverjas con fresco de guanábana			23,11	135,45	39,92	908	712,99
% ADE Proteico 2			128,4	170	133,07	908	

Día 19 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	costo
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Arroz con carne	190	18,92	53,53	25,41	495	465,04
Proteico 2	Cerdo al horno con vainica y zanahoria	209	32,95	5,37	30,85	449	575,00
Guarnición harinosa	Puré de tubérculos, camote y papa	111	0,75	28,16	4,44	134	125,25
Guarnición vegetal	ayote tierno salteado ,	141	2	9,56	1,67	56	83,70
Ensalada	Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada	90	0,24	5,13	1	24	65,31
Bebida	Arroz con piña	250	0	10	0	40	22,2
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, cerdo al horno con vainica y zanahoria, puré de tubérculos, camote y papa y ensalada de lechuga, maíz dulce, tomate y cebolla morada con fresco de arroz con piña			35,64	155,75	50,27	1144	908,87
% ADE Proteico 1			198,0	196	167,57	1144	
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, arroz con carne, ayote tierno salteado con fresco de arroz con piña			21,72	109,26	34,4	770	629,05
% ADE Proteico 2			120,7	137	114,67	770	

Día 20 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	
Arroz	Arroz	90	0,9	70,92	6,66	318	63
Arroz integral	Arroz integral	72	1,9	54,8	5,4	261	64,08
Frijoles	Frijoles negros	31	0,44	19,33	6,6	106	21,08
Plátano	Plátano frito	72	0,36	16,84	0,72	73	37,03
Proteico 1	Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado	176	14,56	37,57	21,39	371	380,70
Proteico 2	Pescado en salsa de palmito	225	6,95	5,04	32,64	218	380,70
Guarnición harinosa	Ayote Sazón en miel	106	0,23	13,19	0,65	51	56,37
Guarnición vegetal	Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo	127	0,22	9,65	1,14	41	58,31
Ensalada	Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga	76	0,11	18,7	0,81	73	33,29
Bebida	Frutas	250	0	10	0	40	22,8
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros, pescado en salsa de palmito, ayote sazón en miel y vegetales primavera, ayote tierno, zanahoria y zapallo con fresco de frutas			9,74	112,01	46,43	717	603,34
% ADE Proteico 1			54,1	141	154,77	717	
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado, escabeche de banano verde sobre cama de lechuga con fresco de frutas			15,47	102,44	29,52	663	494,89
% ADE Proteico 2			85,9	129	98,40	663	

Anexo 47. Estandarización por receta de preparación por parte de la empresa Comedores Industriales para la producción de los platillos, de 4 semanas, para el desayuno y el almuerzo y su valor nutricional de acuerdo al programa de Valor Nut.

Valor nutricional por estandarizado de recetas del desayuno

ciclo de menú semana 1						
preparaciones fijas calientes						
pan de bollito						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	
PAN BLANCO, TIPO BOLLO (COSTA RICA),	52	164,84	6,08	1,09	35,1	
total	52	164,84	6,08	1,09	35,1	

gallo pinto

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	74	266,4	4,89	0,43	58,71
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	40	133,2	9,43	0,33	24
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14,38	0,02	1,61	0,02
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1,2	0,21	0	0,11
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	6	1,56	0,06	0,02	0,36
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	1	0,42	0,03	0,01	0,08
8	132	420,75	14,71	2,41	84,16

plátano maduro

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
PLATANO MADURO	98	119,56	1,27	0,36	31,25
1	98	119,56	1,27	0,36	31,25

alimento	peso cocido	factor	peso crudo
plátano	85	1,15	97,75

huevo revuelto

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	98	144,06	12,33	9,74	0,75
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0,66	0,39	0,94
2	118	154,06	12,99	10,13	1,69

empanadas de frijol

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HARINA DE MAIZ BLANCO PILADO, ENRIQ	80	292,8	6,78	1,32	62,14
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66
FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	6	20,58	1,36	0,1	3,7
3	87	316,45	8,24	1,5	66,5

alimento	peso cocido	factor	peso crudo
frijoles	20	0,28	5,6

flauta de queso

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
2 harinas		160	6	2	30
1 carne		100	7	5	
3 grasas		135	15	7	
TOTAL		395	28	15	30

tostada de pan blanco

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO,	75	199,5	5,73	2,47	37,96
1	75	199,5	5,73	2,47	37,96

hash brown

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
2 carbohidratos	95	160	6	2	30
2 grasas		90	0	10	0
TOTAL		250	6	12	30

preparaciones fijas frías

queso blanco

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	70	121,1	17,04	4,9	1,34
1	70	121,1	17,04	4,9	1,34

natilla

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CREMA, ESPESA	60	207	1,23	22,2	1,67
1	60	207	1,23	22,2	1,67

jamon

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
JAMON DE POLLO	32	49,28	6,25	2,36	0,78
1	32	49,28	6,25	2,36	0,78

pico de gallo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
TOMATE ROJO	40	8,4	0,32	0,12	1,84
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	1	0,42	0,03	0,01	0,08
LIMA DULCE, JUGO NATURAL	5	1,25	0,02	0	0,42
4	51	12,32	0,44	0,14	2,83

yogurt de fresa

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
YOGURT, LECHE DESCREMADA, SABOR FRUTA	120	118,8	4,78	1,38	22,37
1	120	118,8	4,78	1,38	22,37

granola					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
granola (1CHO/30g)	30g	80	3	1	15
frutas picadas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
FRESA O FRUTILLA	20	6,4	0,13	0,06	1,54
KIWI, FRUTA FRESCA	20	12,2	0,23	0,1	2,93
PAPAYA/LECHOSA MADURA, PULPA	100	39	0,61	0,14	9,81
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	100	51	0,53	0,11	13,5
UVA, FRUTA CRIOLLA	30	20,4	0,18	0,21	5,01
5	270	129	1,68	0,62	32,79

preparaciones por día Día 1					
salchipapas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
SALCHICHA DE POLLO	40	102,8	5,17	7,79	2,71
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	60	34,8	1,54	0,06	7,46
2	100	137,6	6,71	7,85	10,17
carne en salsa					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	2	1,64	0,09	0,01	0,38
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	1	0,17	0,01	0	0,04
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69
6	131	288,42	22,73	20,67	1,76

Día 2

carne de pollo en salsa

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	100	119	21,39	3,08	0
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	2	1,64	0,09	0,01	0,38
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	1	0,17	0,01	0	0,04
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	10	1,7	0,08	0,01	0,42
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69
7	121	128,32	21,78	3,18	2,18

jamon a la plancha

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
JAMON DE POLLO	32	49,28	6,25	2,36	0,78
1	32	49,28	6,25	2,36	0,78

Día 3

torta de huevo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	98	144,06	12,33	9,74	0,75
1	98	144,06	12,33	9,74	0,75

chorizo en salsa

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
CHORIZO DE CERDO	20	55,6	3,16	4,56	0,22
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	1	0,82	0,04	0	0,19
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	1	0,17	0,01	0	0,04
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99
TOMATE ROJO	10	2,1	0,08	0,03	0,46
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69
8	41	68,34	3,5	4,67	3,24

carne mixta en salsa (pollo y res)

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	60	140,4	11,21	10,29	0
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	60	71,4	12,83	1,85	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	15	3,9	0,15	0,05	0,9
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	2	1,64	0,09	0,01	0,38
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66
8	149	228,69	24,56	12,31	3,87

Día 4					
huevos rancheros					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	95	139,65	11,95	9,44	0,73
CEBOLLA	8	3,6	0,11	0,02	0,78
TOMATE ROJO	2	0,42	0,02	0,01	0,09
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	2	0,34	0,02	0	0,08
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	1	0,82	0,04	0	0,19
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
6	111	149,51	12,21	9,48	3,02
salchichas mini					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
SALCHICHA AHUMADA, DE RES Y CERDO (2 unidades)	70	224	8,4	20,11	1,69
1	70	224	8,4	20,11	1,69

Día 5					
salchichón					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
SALCHICHON DE RES Y CERDO	70	215,6	10,64	17,21	3,84
1	70	215,6	10,64	17,21	3,84

Día 6					
chorizo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHORIZO DE CERDO Y RES	70	130,2	11,62	8,19	1,75
1	70	130,2	11,62	8,19	1,75
pancakes					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
MEZCLA PARA PANQUEQUES	46	172,96	4,65	2,25	32,8
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	80	40	2,64	1,58	3,74
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	11	16,17	1,38	1,09	0,08
3	137	229,13	8,67	4,92	36,62

Día 7

huevo frito

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	98	144,06	12,33	9,74	0,75
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	5	44,2	0	5	0
2	103	188,26	12,33	14,74	0,75

pollo en salsa

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	120	142,8	25,67	3,7	0
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	15	3,9	0,15	0,05	0,9
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	2	1,64	0,09	0,01	0,38
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	1	0,17	0,01	0	0,04
TOMATE ROJO	10	2,1	0,08	0,03	0,46
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66
9	160	161,96	26,28	3,9	4,37

Día 8

quesadilla de queso y frijol

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
tortilla de harina	25	60	2	1	14
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	30	51,9	7,31	2,1	0,57
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	16	53,28	3,77	0,13	9,6
2	46	105,18	11,08	2,23	10,17

alimento	peso cocido	factor	peso crudo
frijoles	56	0,28	16

huevo con cebollino

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	98	144,06	12,33	9,74	0,75
CEBOLLI	3	0,72	0,03	0,01	0,16
2	101	144,78	12,36	9,75	0,91

Día 9

huevo con jamon

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	98	144,06	12,33	9,74	0,75
JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.11%),	20	40,6	4,03	2,58	0,01
2	118	184,66	16,36	12,32	0,76

Día 11

tamal

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
3 carbohidratos	110	240	9	3	45
2 carnes semimagras		240	14	10	0
3 grasas		135	0	15	0
total		615	23	28	45

Día 12					
burrito de jamón y queso					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
tortilla de harina	25	60	2	1	14
JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.11%),	40	81,2	8,07	5,16	0,02
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	25	43,25	6,09	1,75	0,48
2	65	184,45	16,16	7,91	14,5
Día 13					
torta de plátano					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PLATANO MADURO	83	101,26	1,08	0,31	26,47
QUESO DURO O SECO, LECHE INTEGRA	20	88,8	5,58	7,04	0,74
2	103	190,06	6,66	7,35	27,21
huevo con cebolla					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	65	95,55	8,18	6,46	0,5
CEBOLLA, CABEZA	3	1,35	0,04	0,01	0,29
2	68	96,9	8,22	6,47	0,79

Día 15					
empanadas de queso					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
HARINA DE MAIZ AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	80	292,8	6,78	1,32	62,14
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66
QUESO DURO O SECO, LECHE INTEGRA	25	111	6,98	8,8	0,93
3	106	406,87	13,86	10,2	63,73
Día 17					
salchicha al horno					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
SALCHICHA DE RES Y CERDO	40	122	4,61	11,06	0,69
1	40	122	4,61	11,06	0,69
Día 18					
enyucados					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	120	192	1,63	0,34	45,67
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	25	43,25	6,09	1,75	0,48
2	145	235,25	7,72	2,09	46,15

Día 19					
jamón a la plancha					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX.5%),	40	48,8	7,82	1,7	0
1	40	48,9	7,83	1,8	0
picadillo de papa					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	100	58	2,57	0,1	12,44
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	2	0,34	0,02	0	0,08
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	2	1,64	0,09	0,01	0,38
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16
5	111	63,07	2,82	0,13	13,55
Día 20					
prensadas de queso					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
TORTILLA DE TRIGO, LISTA PARA FREIR U HORNEAR	32	99,84	2,65	2,48	16,43
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	40	69,2	9,74	2,8	0,76
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	2	2,94	0,25	0,2	0,02
3	74	171,98	12,64	5,48	17,21

bebidas					
jugo de naranja					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	250	112,5	1,75	0,5	26
1	250	112,5	1,75	0,5	26
te frío					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
TE FRÍO	250	90	0	0	22,73
jugo de frutas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
JUGO DE FRUTAS	250	117.5	0	0	31.25

Valor nutricional por estandarizado de recetas del almuerzo

ciclo de menú semana 1						
lunes almuerzo						
proteico 1 - Filet de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
	SALSA ENVASADA, TABASCO	5	0.6	0.06	0.04	0.04
	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	AZUCAR MORENA O NEGRA	2	7.54	0	0	1.95
	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109.2	3.1	0.29	22.89
	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	11.76	1.01	0.8	0.06
	9	192	303.79	33.59	5.48	28.14

proteco 2 - Bistec de Res en Salsa Pomodoro					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315.9	25.22	23.15	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	25	26.25	0.43	0.98	4
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	10.66	0.56	0.06	2.46
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
TOMATE ROJO	15	3.15	0.12	0.05	0.69
9	202	365.55	26.66	24.34	9.34

guarnición harinosa - Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
MANTEQUILLA C/SAL	2	14.34	0.02	1.62	0
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	20	17.2	0.31	0.01	4.02
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	40	64	0.54	0.11	15.22
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	50	29	1.29	0.05	6.22
6	133	137.61	2.92	2.26	27.06
guarnicion vegetal - Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20.5	0.45	0.05	4.7
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	60	18	0.36	0.12	4.56
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
5	139	49.37	1.18	0.33	11.62

ensalada - Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9.6	0.48	0.07	2.15
MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA	30	16.2	0.09	0.03	4.38
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
5	106	35.81	1.14	0.22	8.69

martes						
proteico 1 - Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	284.85	26.87	18.91	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5.44	0.13	0.12	1.37
	NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	5	2.1	0.03	0.01	0.49
	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	8	8.4	0.14	0.31	1.28
	PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	30	15.3	0.16	0.03	4.05
	CEBOLLI	2	0.48	0.02	0	0.11
	SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	3	0.53	0.01	0.28
	VINAGRE	4	0.84	0	0	0.04
	AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19.2	0	0	4.96
	11	198	343.85	27.89	19.39	13.63

proteico 2 - Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5.26	0.12	0.17	1.44
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7.68	0	0	1.98
8	176	176.63	28.86	3.38	6.89

guarnicion harinosa - Picadillo de Plátano Verde					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PLATANO VERDE	110	145.2	1.32	0.11	38.83
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
MANTEQUILLA C/SAL	3	21.51	0.03	2.43	0
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
5	125	174.64	1.66	2.66	40.51
guarnicion vegetal - Lonjas de Chayote a la Crema Liviana					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	100	31	0.9	0.2	7.7
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	25	12.5	0.83	0.49	1.17
CREMA, ESPESA	4	13.8	0.08	1.48	0.11
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
5	131	63.94	1.92	2.25	10.5

ensalada - Ensalada Criolla					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0.61	0.09	2.69
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
4	107	29.39	1.15	0.22	6.58

miercoles						
proteico 1 - Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	467.5	45.38	30.3	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	20	21	0.34	0.78	3.2
	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
	TOMATE ROJO	10	2.1	0.08	0.03	0.46
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
	PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	30	23.1	0.61	0.03	5.24
	APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09
	SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
	11	337	538.49	47.37	31.53	14.33

proteico 2 - Carne de res criolla Cubitos de tomate					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280.8	22.42	20.58	0
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7.68	0	0	1.98
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	8	1.36	0.06	0	0.34
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
CALDO DE RES,	2	0.8	0.02	0.05	0.07
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
11	167	309.26	23.22	20.73	6.63

guarnicion vegetal - Zanahoria y Chayote al Vapor					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	24.6	0.54	0.06	5.64
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	60	18.6	0.54	0.12	4.62
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
4	123	46.55	1.19	0.26	10.98
ensalada - Ensalada Campestre					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	30	3.9	0.41	0.07	0.67
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	3.6	0.18	0.05	0.65
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
FRESA O FRUTILLA	8	2.56	0.05	0.02	0.61
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
6	95	20.79	0.9	0.17	4.36

jueves						
proteico 1 - Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	CERDO, PIERNA, CRUDA	165	404.25	28.76	31.14	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
	UVA, FRUTA SECA O PASA	2	5.98	0.06	0.01	1.58
	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
	SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	20	8.4	0.31	0.04	1.99
	8	208	433.79	29.79	31.35	6.95

proteico 2 - Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	90	210.6	16.81	15.43	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
CALDO DE RES,	2	0.8	0.02	0.05	0.07
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
GARBANZO, ENLATADO	25	29.75	1.24	0.28	5.66
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8.7	0.39	0.02	1.87
APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
10	167	267.38	18.88	15.92	11.75

guarnicion harinosa - Mini papas a las hierbas (3)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	110	84.7	2.22	0.1	19.22
MANTEQUILLA C/SAL	3	21.51	0.03	2.43	0
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
3	114	108.84	2.31	2.62	19.94
guarnicion vegetal - Coliflor, zanahoria y chayote al curry					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
COLIFLOR CRUDA	30	7.5	0.59	0.03	1.59
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16.4	0.36	0.04	3.76
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	50	15.5	0.45	0.1	3.85
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	3.25	0.13	0.14	0.58
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
5	122	45.72	1.63	0.39	10.44

ensalada - Ensalada verde con gajos de Limon .					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9.6	0.48	0.07	2.15
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2.4	0.12	0.03	0.43
4	105	19.45	1.1	0.22	4.06

viernes						
proteico 1 - Pescado Empanizado con Salsa Tártara						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
	MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	0.33	0.01	0.01	0.07
	CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
	AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3.84	0	0	0.99
	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109.2	3.1	0.29	22.89
	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	11.76	1.01	0.8	0.06
	8	199	335.22	32.49	9.22	28.24

proteico 2- Pastel de Papa con Carne Molida .					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	50	117	9.34	8.57	0
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	200	116	5.14	0.2	24.88
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
ARVEJA CRUDA	10	8.1	0.54	0.04	1.45
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	3	8.16	0.2	0.18	2.06
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5.25	0.09	0.2	0.8
MANTEQUILLA C/SAL	3	21.51	0.03	2.43	0
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71.6	2.18	0.22	15.54
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	25.95	3.65	1.05	0.29
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	12.7	1.21	0.8	0.14
13	347	403.68	22.93	13.8	49.13

guarnicion harinosa - Guiso de Ayote tierno					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	30	0.6	0.2	7.6
CREMA, ESPESA	4	13.8	0.08	1.48	0.11
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
5	126	60.44	1.45	2.15	10.17
guarnicion vegetal - Escabeche de Vegetales					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIAS/CASCARA, CRUDA	40	16.4	0.36	0.04	3.76
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	35	10.85	0.32	0.07	2.7
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	35	10.5	0.21	0.07	2.66
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6.2	0.36	0.02	1.43
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
6	139	50.62	1.46	0.3	11.99

ensalada 1 - Ensalada Capresse					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	20	34.6	4.87	1.4	0.38
ALBAHACA, FRESCA	4	1.08	0.1	0.02	0.17
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
4	89	47.33	5.63	1.6	2.95

semana 2						
lunes						
	proteico 1 - Chuleta en salsa oscura con hongos					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	384.75	21.36	32.56	0
	CALDO DE RES,	3	1.2	0.04	0.07	0.1
	HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	2.5	0.19	0.03	0.51
	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5.26	0.12	0.17	1.44
	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
	5	152	395.05	21.71	32.83	2.44

proteico 2 - Pollo en salsa blanca con espinacas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	45	22.5	1.49	0.89	2.11
CREMA, ESPESA	5	17.25	0.1	1.85	0.14
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
CEBOLLA, CABEZA	7	3.15	0.1	0.01	0.68
PEREJIL, FRESCO	2	0.72	0.06	0.02	0.13
ESPINACA CRUDA	2	0.46	0.06	0.01	0.07
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
9	200	215.11	30.89	7.09	5.49

guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
COLIFLOR CRUDA	30	7.5	0.59	0.03	1.59
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20.5	0.45	0.05	4.7
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	45	13.5	0.27	0.09	3.42
3	125	41.5	1.31	0.17	9.71

ensalada 1- Lechuga, remolacha y tomate					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
REMOLACHA CRUDA	50	21.5	0.81	0.09	4.78
TOMATE ROJO	35	7.35	0.28	0.11	1.61
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
4	115	34.35	1.5	0.27	7.44

martes						
proteico 1 - Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19.2	0	0	4.96
	TOMATE ROJO	15	3.15	0.12	0.05	0.69
	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5.25	0.09	0.2	0.8
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	ALBAHACA, FRESCA	2	0.54	0.05	0.01	0.09
	TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
	9	192	187.83	28.69	3.49	9.12

proteico 2- arroz mixto					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	25	71.25	3.96	6.03	0
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	58.5	4.67	4.29	0
POLLO, CARNE C/PIEL, CRUDA	25	54	4.29	3.96	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4.69	0.56	49.39
MANTEQUILLA C/SAL	3	21.51	0.03	2.43	0
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
CEBOLLI	2	0.48	0.02	0	0.11
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
MANTECA VEGETAL, TODO USO	1	8.84	0	1	0
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
12	170	460.4	18.2	18.48	53.43

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con zanahoria					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	60	18.6	0.54	0.12	4.62
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	70	28.7	0.63	0.07	6.58
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
6	139	54.13	1.41	0.29	12.7
ensalada - Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
HUEVOS, COCIDOS O DUROS	10	15.5	1.26	1.06	0.11
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
4	95	37.35	2.11	1.24	4.87

miercoles						
proteico 1 - Filete de pollo en salsa de tomate natural						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	TOMATE ROJO	35	7.35	0.28	0.11	1.61
	ALBAHACA, FRESCA	2	0.54	0.05	0.01	0.09
	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
	SAZONADOR, PARA POLLO	2	6.14	0.19	0.15	1.31
	6	183	181.91	29.75	4.47	4.71

proteico 2 - Trozos de res en salsa con papas y zanahoria					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	110	257.4	20.55	18.86	0
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
CILANTRO/CULANTRO	3	1.26	0.1	0.02	0.24
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	11.52	0	0	2.97
APIO, TALLOS	3	0.42	0.02	0.01	0.09
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8.7	0.39	0.02	1.87
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5.25	0.09	0.2	0.8
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
10	182	306.3	21.84	19.2	11

guarnicion harinosa - Papas mini a las hierbas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	77	2.02	0.09	17.47
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
MANTEQUILLA C/SAL	3	21.51	0.03	2.43	0
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
4	105	104.21	2.21	2.69	18.85

guarnicion vegetal - Zapallo con maíz dulce					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	120	36	0.72	0.24	9.12
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
3	132	43.24	0.99	0.3	10.82

ensalada - Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0.61	0.09	2.69
REMOLACHA CRUDA	20	8.6	0.32	0.03	1.91
RABANO REDONDO, RAIZ	15	1.65	0.22	0.02	0.22
TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	2.6	0.27	0.04	0.45
6	127	29.89	1.65	0.25	6.35

jueves						
proteico 1 - Filet de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	3	2.01	0	0	0.58
	SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1.8	0.32	0	0.17
	SEMILLA DE AJONJOLI	1	5.73	0.18	0.5	0.23
	MIEL DE ABEJAS	5	15.2	0.02	0	4.12
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	CEBOLLI	3	0.72	0.03	0.01	0.16
	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
	8	159	193.28	29.55	4.69	6.9

proteico 2 - Pescado a la plancha con limón					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
PEREJIL, FRESCO	2	0.72	0.06	0.02	0.13
3	138	151.94	28.22	3.17	0.82

guarnicion harinosa - Trozos de yuca achiotada					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	140	224	1.9	0.39	53.28
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
2	141	227.07	2	0.47	53.94
guarnicion vegetal - Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	55	22.55	0.5	0.06	5.17
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	45	13.5	0.27	0.09	3.42
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6.2	0.36	0.02	1.43
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
4	125	44.5	1.2	0.18	10.51

ensalada - Cole slaw con pasas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	15.6	0.79	0.12	3.49
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
UVA, FRUTA SECA O PASA	10	29.9	0.31	0.05	7.92
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19.2	0	0	4.96
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
5	115	131.4	1.42	5.2	21.83

viernes						
proteico 1 - Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315.9	25.22	23.15	0
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	AZUCAR BLANCA, GRANULADA	8	30.72	0	0	7.93
	NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	5	2.25	0.03	0.01	0.52
	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5.25	0.09	0.2	0.8
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	7.14	0.01	0	1.71
	SALSA ENVASADA, BARBACOA	10	7.5	0.18	0.18	1.28
	TOMATE ROJO	25	5.25	0.2	0.08	1.15
	9	199	378.95	25.89	23.64	14.46

proteico 2- Lasagna de carne con vegetales					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	234	18.68	17.15	0
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19.2	0	0	4.96
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10.25	0.23	0.03	2.35
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	25	7.5	0.15	0.05	1.9
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5.26	0.12	0.17	1.44
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166.95	5.87	0.68	33.6
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	25.95	3.65	1.05	0.29
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	12.7	1.21	0.8	0.14
SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANC	20	8.2	0.19	0.15	1.75
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
PEREJIL, FRESCO	2	0.72	0.06	0.02	0.13
14	271	510.86	30.83	20.21	51.25

guarnicion harinosa - Crema con cebollino					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CEBOLLI	3	0.72	0.03	0.01	0.16
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	10	35.8	1.09	0.11	7.77
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	20	6	0.12	0.04	1.52
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	12.3	0.27	0.03	2.82
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	20	11.6	0.51	0.02	2.49
8	106	93.87	2.8	2.29	16.38
guarnicion vegetal - Zanahoria, chayote y vainica glaseada					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	24.6	0.54	0.06	5.64
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	50	15.5	0.45	0.1	3.85
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4.65	0.27	0.02	1.07
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	10	38.4	0	0	9.91
5	137	97.53	1.28	1.79	20.49

ensalada 1 - Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
ESPINACA CRUDA	5	1.15	0.14	0.02	0.18
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
TOMATE ROJO	35	7.35	0.28	0.11	1.61
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	35	4.2	0.21	0.06	0.76
5	105	18.2	1.04	0.26	3.6

Semana 3						
lunes						
	proteico 1 - pechuga de pollo con salteado de tomate,cebolla, ajo, espinaca y chile dulce					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
	TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
	ESPINACA CRUDA	2	0.46	0.06	0.01	0.07
	5	164	167.84	29.18	4.24	1.54
	proteico 2- albondigas en salsa de vino con hongos					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280.8	22.42	20.58	0
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5.44	0.13	0.12	1.37
	CALDO DE RES,	3	1.2	0.04	0.07	0.1
	HONGOS CRUDOS	10	2.2	0.31	0.03	0.33
	CEBOLLI	2	0.48	0.02	0	0.11
	CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
	7	146	295.06	23.08	20.82	2.98

guarnicion harinosa- guiso dulce de ayote, elote y chayote					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	60	18	0.36	0.12	4.56
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	40	12.4	0.36	0.08	3.08
ELOTE/MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO	20	17.2	0.64	0.24	3.8
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
CREMA, ESPESA	3	10.35	0.06	1.11	0.08
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
6	144	71.02	2.18	2.02	13.12
guarnicion vegetal-zapallo y zanahoria salteados con chile dulce					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	70	21	0.42	0.14	5.32
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20.5	0.45	0.05	4.7
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
3	121	44.57	0.97	0.27	10.68

ensalada-ensalada criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0.61	0.09	2.69
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
4	101	26.92	1.06	0.21	6.03

martes						
proteico 1- pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	7.14	0.01	0	1.71
	MIEL DE ABEJAS	10	30.4	0.03	0	8.24
	MOSTAZA COMERCIAL	8	5.28	0.32	0.25	0.62
	CEBOLLI	2	0.48	0.02	0	0.11
	6	158	204.62	29.26	4.41	10.87

proteico 2-pozol con cerdo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CERDO, PIERNA, CRUDA	80	196	13.94	15.1	0
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12.8	0.39	0.1	3.08
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
TOMATE ROJO	15	3.15	0.12	0.05	0.69
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	7	5.74	0.3	0.03	1.32
8	140	227.95	15.08	15.39	7.34

guarnicion harinosa - picadillo de papa (sin carne) con olores					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	110	63.8	2.83	0.11	13.68
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
6	121	85.01	3.09	1.82	15.2

guarnicion vegetal - bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16.4	0.36	0.04	3.76
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	80	24.8	0.72	0.16	6.16
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
3	125	43.45	1.15	0.21	10.41

ensalada- cole slaw					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	70	16.8	0.85	0.13	3.76
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19.2	0	0	4.96
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
4	110	102.7	1.17	5.16	14.18

miercoles						
	proteico 1- bistec de cerdo en salsa oriental					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	384.75	21.36	32.56	0
	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
	AJO MOLIDO	1	3.32	0.17	0.01	0.73
	CALDO DE RES,	5	2	0.06	0.12	0.17
	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	5	7.5	0.49	0.02	1.39
	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
	CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	15	4.65	0.14	0.03	1.16
	ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
	BROCOLI/BRECOL CRUDO	5	1.7	0.14	0.02	0.33
	9	183	416.27	22.57	32.87	6.77

proteico 2- spaguetti con carne molida criolla					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	187.2	14.94	13.72	0
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3.84	0	0	0.99
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	5	0.85	0.04	0	0.21
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	10.66	0.56	0.06	2.46
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166.95	5.87	0.68	33.6
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3.4	0.15	0.01	0.85
13	187	385.77	21.92	14.56	41.13

guarnicion harinosa-camote y yuca al ajillo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	85	136	1.16	0.24	32.35
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	50	43	0.79	0.03	10.06
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	3	21.57	0.03	2.42	0.03
4	139	201.91	2.03	2.69	42.73

guarnicion vegetal-zapallo, coliflor y zanahoria al dente					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	12	0.24	0.08	3.04
COLIFLOR CRUDA	20	5	0.4	0.02	1.06
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20.5	0.45	0.05	4.7
3	110	37.5	1.09	0.15	8.8

ensalada-lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maiz dulce					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
REMOLACHA CRUDA	40	17.2	0.64	0.07	3.82
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
5	120	39.3	1.56	0.29	8.71

jueves						
proteico 1- bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315.9	25.22	23.15	0
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
	HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	2.5	0.19	0.03	0.51
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
	TOMATE ROJO	20	4.2	0.16	0.06	0.92
	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	5	16.65	1.18	0.04	3
	8	179	346.4	27.01	23.36	6.06

proteico 2- arroz con pollo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	105	124.95	22.46	3.23	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4.69	0.56	49.39
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4.65	0.27	0.02	1.07
CEBOLLI	2	0.48	0.02	0	0.11
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
ARVEJA CRUDA	10	8.1	0.54	0.04	1.45
12	228	399.94	28.58	5.63	56.49

guarnicion harinosa-pure de papa tiquicia					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	90	52.2	2.31	0.09	11.2
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71.6	2.18	0.22	15.54
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
6	134	151.61	5.3	2.4	28.42
guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos al romero					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6.2	0.36	0.02	1.43
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	50	15	0.3	0.1	3.8
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20.5	0.45	0.05	4.7
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
4	122	56.08	1.13	1.78	9.95

ensalada - Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
REPOLLO/COL MORADA CRUDA	5	1.55	0.07	0.01	0.37
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0.61	0.09	2.69
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
5	106	28.47	1.13	0.22	6.4

viernes						
proteico 1 - Trozos de res con zanahoria, vainica						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280.8	22.42	20.58	0
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6.2	0.36	0.02	1.43
	ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
	CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
	APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	3	0.53	0.01	0.28
	9	176	305.91	23.7	20.7	5.4

proteico 2 - Pescado empanizados con salsa tártara tropical					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	15	7.65	0.08	0.02	2.03
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
PAPAYA DE MONTANA	10	2.4	0.08	0.02	0.54
PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	5	14.65	0.45	0.2	2.72
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	15	54.6	1.55	0.15	11.45
10	203	292.97	30.61	8.57	21.85

guarnicion harinosa- yuca al curry					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	140	224	1.9	0.39	53.28
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	3.25	0.13	0.14	0.58
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
4	143	232.95	2.19	0.7	55.24
guarnicion vegetal - chayote a la mantequilla					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	120	37.2	1.08	0.24	9.24
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
2	122	51.58	1.1	1.85	9.26

ensalada - ensalada de pasta					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	3.2	0.1	0.03	0.77
ARVEJA CRUDA	5	4.05	0.27	0.02	0.72
PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	20	76.8	2.83	0.89	14.25
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	1	8.84	0	1	0
5	41	96.99	3.29	1.95	16.68

semana 4						
lunes						
	proteico 1 - Bistec de res encebollado					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315.9	25.22	23.15	0
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
	SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
	CEBOLLA, CABEZA	10	4.5	0.14	0.02	0.97
	5	148	325.04	25.47	23.26	2.17

proteico 2 - Frijoles blancos con pollo y jengibre					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	95.2	17.11	2.46	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	20	66.6	4.67	0.17	12.05
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7.68	0	0	1.98
CEBOLLI	1	0.24	0.01	0	0.06
CILANTRO/CULANTRO	1	0.42	0.03	0.01	0.08
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	4.85	0.09	0.02	1.25
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
CEBOLLA, CABEZA	8	3.6	0.11	0.02	0.78
GENGIBRE O JENGIBRE	1	0.8	0.02	0.01	0.18
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8.7	0.39	0.02	1.87
13	153	196.53	22.58	2.73	20.3

guarnicion vegetal - Vegetales con mantequilla y romero					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	40	12.4	0.36	0.08	3.08
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16.4	0.36	0.04	3.76
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	12	0.24	0.08	3.04
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
5	127	43.89	1.1	0.22	10.53
ensalada - lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
PEREJIL, FRESCO	1	0.36	0.03	0.01	0.06
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	2.6	0.27	0.04	0.45
5	76	19.71	0.79	0.17	4.26

martes						
proteico 1 - Chuleta ahumada en salsa de tamarindo						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	384.75	21.36	32.56	0
	SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
	MOSTAZA COMERCIAL	3	1.98	0.12	0.09	0.23
	SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1.8	0.32	0	0.17
	TAMARINDO	5	11.95	0.14	0.03	3.13
	PEREJIL, FRESCO	2	0.72	0.06	0.02	0.13
	6	149	404.27	22.1	32.78	4.32

proteico 2 - Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160.65	28.88	4.16	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	4.85	0.09	0.02	1.25
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6.56	0.35	0.04	1.51
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3.4	0.15	0.01	0.85
ALBAHACA, FRESCA	2	0.54	0.05	0.01	0.09
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
9	178	183.33	29.74	4.33	5.33

guarnicion harinosa - pure de yuca					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	110	176	1.5	0.31	41.87
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71.6	2.18	0.22	15.54
5	153	274.61	4.42	2.62	59.09

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con maíz dulce					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CHAYOTE/GUISQUIL/ PATASTE, CRUDO	120	37.2	1.08	0.24	9.24
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
6	141	64.59	1.55	2	12.2

ensalada - Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9.6	0.48	0.07	2.15
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
4	85	82.7	1	5.15	9.15

miercoles						
proteico 1 - Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280.8	22.42	20.58	0
	ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8.2	0.18	0.02	1.88
	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	4	5.88	0.5	0.4	0.03
	HONGOS CRUDOS	20	4.4	0.62	0.07	0.66
	CALDO DE RES,	1	0.4	0.01	0.02	0.03
	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5.44	0.13	0.12	1.37
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
	8	174	308.21	24	21.23	4.62

proteico 2 - Muslo entero rebosado					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	467.5	45.38	30.3	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
MOSTAZA COMERCIAL	1	0.66	0.04	0.03	0.08
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1.2	0.21	0	0.11
RABANO REDONDO, RAIZ	5	0.55	0.08	0.01	0.08
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	58.5	0.14	5.01	3.58
CREMA, ESPESA	5	17.25	0.1	1.85	0.14
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
HONGOS CRUDOS	5	1.1	0.15	0.02	0.16
9	289	549.68	46.17	37.23	4.83

guarnicion harinosa - Mini papa a las hierbas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	77	2.02	0.09	17.47
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
2	102	91.38	2.04	1.7	17.49
guarnicion vegetal - Zanahoria asada con arvejas					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	120	49.2	1.08	0.12	11.28
ARVEJA CRUDA	15	12.15	0.81	0.06	2.17
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
3	136	62.69	1.94	0.18	13.74

ensalada - Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
TOMATE ROJO	40	8.4	0.32	0.12	1.84
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	3.6	0.18	0.05	0.65
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
VINAGRE	15	3.15	0	0	0.14
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	15	2.55	0.11	0.01	0.64
5	105	19.95	0.68	0.19	3.76

jueves						
	proteico 1 - arroz con carne					
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	234	18.68	17.15	0
	ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4.69	0.56	49.39
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	ARVEJA CRUDA	10	8.1	0.54	0.04	1.45
	SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1.34	0	0	0.39
	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5.26	0.12	0.17	1.44
	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	10	14.7	1.26	0.99	0.08
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	8	190	494.99	25.41	18.92	53.53

proteico 2 - Cerdo al horno con vainica y zanahoria					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CERDO, PIERNA, CRUDA	174	426.3	30.33	32.83	0
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4.65	0.27	0.02	1.07
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6.15	0.14	0.02	1.41
CEBOLLI	1	0.24	0.01	0	0.06
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7.68	0	0	1.98
7	209	448.76	30.85	32.95	5.37

guarnicion harinosa - Puré de tubérculos, camote y papa					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	30	25.8	0.47	0.02	6.04
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	40	23.2	1.03	0.04	4.98
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71.6	2.18	0.22	15.54
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
5	111	133.67	4.44	0.75	28.16
guarnicion vegetal - ayote tierno salteado					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	120	28.8	1.2	0.24	6.6
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	14.38	0.02	1.61	0.02
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3.07	0.1	0.08	0.66
CEBOLLA, CABEZA	6	2.7	0.08	0.01	0.58
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
6	141	56.19	1.67	2	9.56

ensalada - Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3.25	0.34	0.06	0.56
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6.4	0.2	0.05	1.54
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	10	1.2	0.06	0.02	0.22
6	90	23.5	1	0.24	5.13

viernes						
proteico 1 - Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado						
	Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	187.2	14.94	13.72	0
	PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166.95	5.87	0.68	33.6
	TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3.4	0.15	0.01	0.85
	TOMATE ROJO	10	2.1	0.08	0.03	0.46
	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2.63	0.06	0.09	0.72
	CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
	AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
	CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
	ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4.1	0.09	0.01	0.94
	APIO, TALLOS	2	0.28	0.01	0	0.06
	10	176	371.09	21.39	14.56	37.57

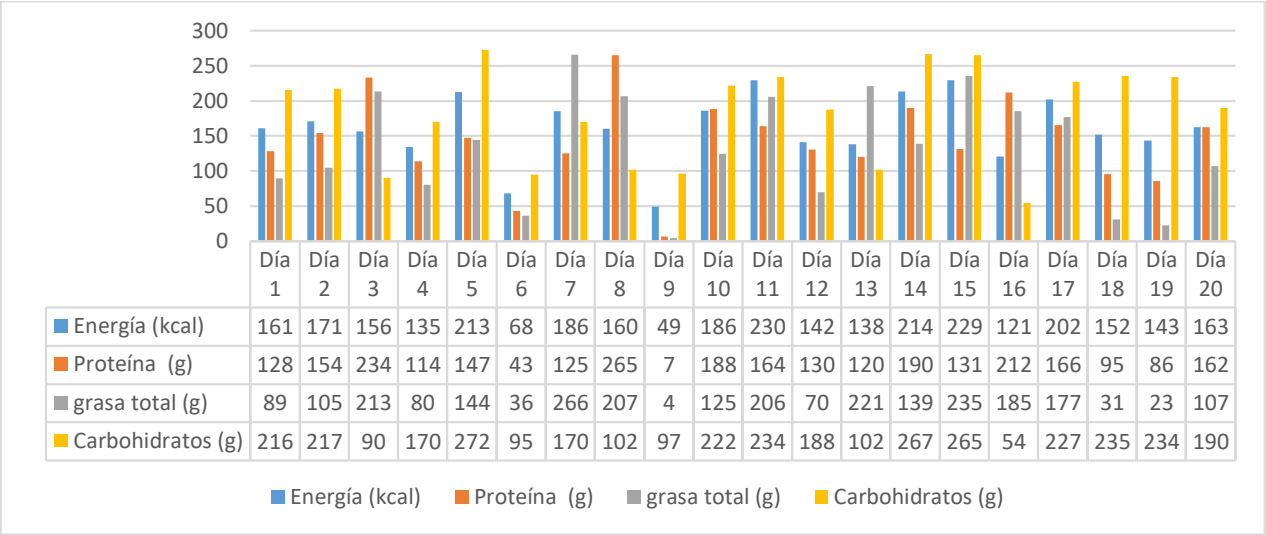
proteico 2 - Pescado en salsa de palmito					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148.5	28.09	3.09	0
AJO, CABEZA O BULBO	1	1.34	0.05	0	0.29
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2.72	0.07	0.06	0.69
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
PALMITO S/CORTEZA	30	7.8	0.66	0.06	1.56
CREMA, ESPESA	7	24.15	0.14	2.59	0.2
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	10	0.66	0.39	0.94
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	17.3	2.44	0.7	0.19
HONGOS CRUDOS	15	3.3	0.46	0.05	0.49
10	225	218.03	32.64	6.95	5.04

guarnicion harinosa - Ayote Sazón en miel					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	30	0.6	0.2	7.6
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	7.54	0	0	1.95
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7.68	0	0	1.98
CANELA, MOLIDA	1	2.61	0.04	0.03	0.8
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3.57	0.01	0	0.86
5	106	51.4	0.65	0.23	13.19

guarnicion vegetal - Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	40	9.6	0.4	0.08	2.2
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16.4	0.36	0.04	3.76
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	12	0.24	0.08	3.04
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
CILANTRO/CULANTRO	2	0.84	0.07	0.01	0.16
5	127	41.09	1.14	0.22	9.65

ensalada - Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga					
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**
PLATANO VERDE	40	52.8	0.48	0.04	14.12
CEBOLLA, CABEZA	5	2.25	0.07	0.01	0.49
VINAGRE	15	3.15	0	0	0.14
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	15	14.55	0.26	0.06	3.76
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0.67	0	0	0.19
5	76	73.42	0.81	0.11	18.7

Anexo 48. Resultados del análisis cuantitativo de cuatro semanas del menú de desayuno y almuerzo.



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Energía (kcal)	161	171	156	135	213	68	186	160	49	186	230	142	138	214	229	121	202	152	143	163
Proteína (g)	128	154	234	114	147	43	125	265	7	188	164	130	120	190	131	212	166	95	86	162
grasa total (g)	89	105	213	80	144	36	266	207	4	125	206	70	221	139	235	185	177	31	23	107
Carbohidratos (g)	216	217	90	170	272	95	170	102	97	222	234	188	102	267	265	54	227	235	234	190

Figura 33. Resultado del análisis cuantitativo de 4 semanas del menú de desayuno, respecto a porcentajes de adecuación, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

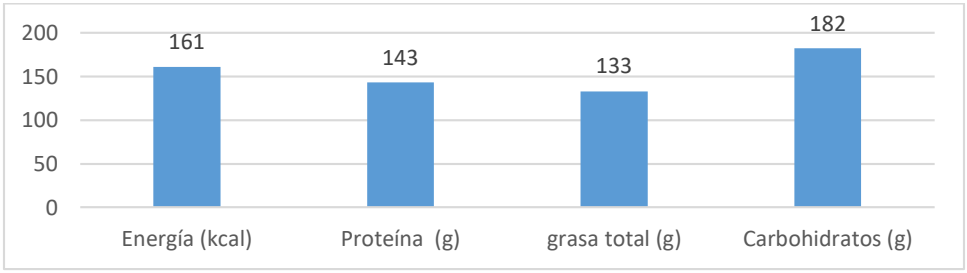
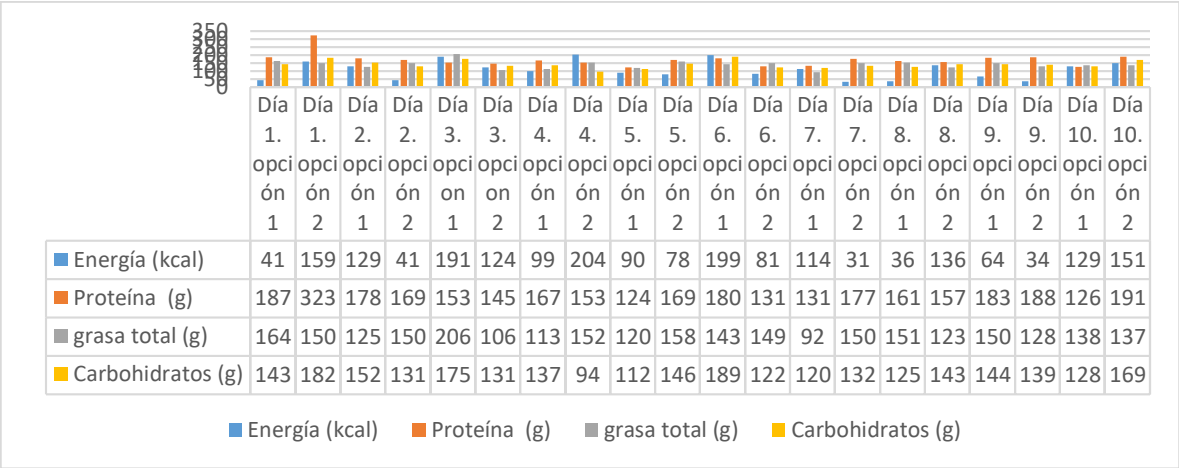


Figura 34. Resultado del promedio del análisis de 4 semanas del menú de desayuno, respecto a porcentajes de adecuación, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

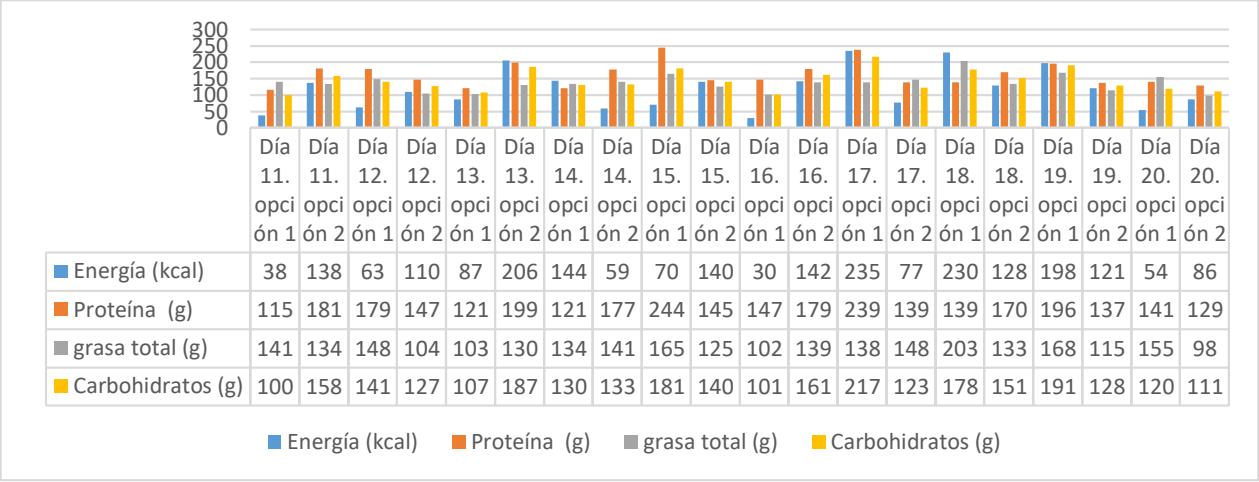


	Día 1. opción 1	Día 1. opción 2	Día 2. opción 1	Día 2. opción 2	Día 3. opción 1	Día 3. opción 2	Día 4. opción 1	Día 4. opción 2	Día 5. opción 1	Día 5. opción 2	Día 6. opción 1	Día 6. opción 2	Día 7. opción 1	Día 7. opción 2	Día 8. opción 1	Día 8. opción 2	Día 9. opción 1	Día 9. opción 2	Día 10. opción 1	Día 10. opción 2
Energía (kcal)	41	159	129	41	191	124	99	204	90	78	199	81	114	31	36	136	64	34	129	151
Proteína (g)	187	323	178	169	153	145	167	153	124	169	180	131	131	177	161	157	183	188	126	191
grasa total (g)	164	150	125	150	206	106	113	152	120	158	143	149	92	150	151	123	150	128	138	137
Carbohidratos (g)	143	182	152	131	175	131	137	94	112	146	189	122	120	132	125	143	144	139	128	169

Energía (kcal) Proteína (g) grasa total (g) Carbohidratos (g)

Figura 35. Resultado del análisis cuantitativo del día 1 al 10, del menú de almuerzo, respecto a porcentajes de adecuación, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)



	Día 11. opción 1	Día 11. opción 2	Día 12. opción 1	Día 12. opción 2	Día 13. opción 1	Día 13. opción 2	Día 14. opción 1	Día 14. opción 2	Día 15. opción 1	Día 15. opción 2	Día 16. opción 1	Día 16. opción 2	Día 17. opción 1	Día 17. opción 2	Día 18. opción 1	Día 18. opción 2	Día 19. opción 1	Día 19. opción 2	Día 20. opción 1	Día 20. opción 2
Energía (kcal)	38	138	63	110	87	206	144	59	70	140	30	142	235	77	230	128	198	121	54	86
Proteína (g)	115	181	179	147	121	199	121	177	244	145	147	179	239	139	139	170	196	137	141	129
grasa total (g)	141	134	148	104	103	130	134	141	165	125	102	139	138	148	203	133	168	115	155	98
Carbohidratos (g)	100	158	141	127	107	187	130	133	181	140	101	161	217	123	178	151	191	128	120	111

Energía (kcal) Proteína (g) grasa total (g) Carbohidratos (g)

Figura 36. Resultado del análisis cuantitativo del día 11 al 20 del menú de almuerzo, respecto a porcentajes de adecuación, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

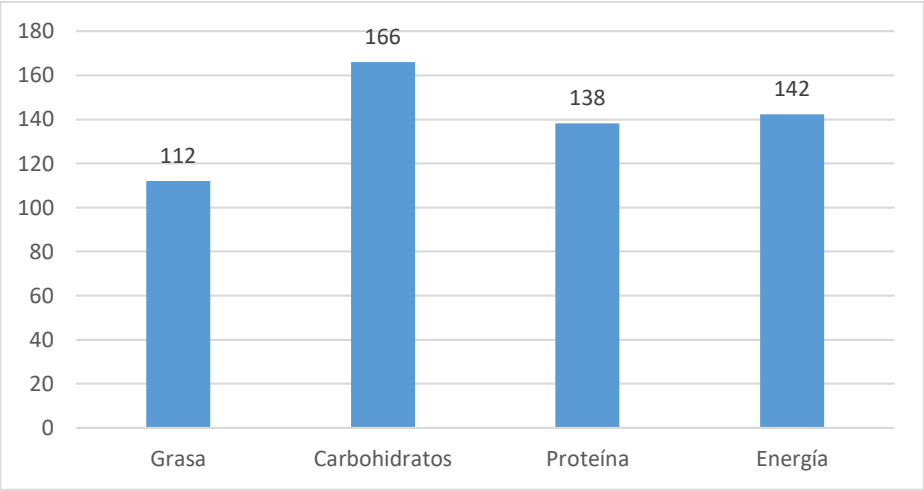


Figura 37. Resultado del promedio del análisis de 4 semanas del menú de almuerzo, respecto a porcentajes de adecuación, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 49. Costo de los productos en bruto dados en la empresa Comedores Industriales del Norte S. A.

ACEITE R.B.D. PREMIUM 17 LT	MILILITROS	0.76
ACEITE ALTO RENDIMIENTO LIBRE TRANS 15.88 KG	MILILITROS	0.93
ACEITE DE OLIVA POMACE	MILILITROS	4.23
ACEITE DE OLIVA POMASA 5 LTS OLITALIA	MILILITROS	2.62
ACEITE DE SOYA CAPULLO 17 LT	MILILITROS	0.76
ACEITE FRIT. ALTO RENDIMIENTO 17 LT	MILILITROS	0.79
ACEITE SESAMO PURO 100%	MILILITROS	11.43
ACEITUNA NEGRA REBANADA	GRAMOS	1.87
ACEITUNA NEGRA REBANADA		1.57
ACEITUNA NEGRA REBANADA 1.56 KG	GRAMOS	2.57
ACEITUNA NEGRA RODAJAS EN BOLSA 1/33 OZ	GRAMOS	2.57
ACEITUNA VERDE REBANADA GALON ASIACO 3 LBS	GRAMOS	1.90
ACHIOTE EN TAZA 850 GR	GRAMO	3.23
ACHIOTE EN TAZA 850 GR	GRAMOS	3.41
ADEREZO CESAR	MILILITROS	1.77
ADEREZO D/QUESO CHEDDAR T.BRI	MILILITROS	2.36
ADEREZO ITALIANO	MILILITROS	1.40
ADEREZO MAYONESA MAYO DELI 1/1 GAL	MILILITROS	0.81
ADEREZO MAYONESA MAYO MAGIC HELL	MILILITROS	1.37
ADEREZO MIL ISLAS	MILILITROS	2.08
ADEREZO MOSTAZA MIEL ZFS 1/1 GAL	MILILITROS	1.68
ADEREZO RANCHERO	MILILITROS	2.11
ADEREZO RANCHERO BLISTER 1OZ	UNIDAD	108.31

ADOLFO PIZZA DE QUESO	UNIDAD	730.09
ADOLFO PIZZA JAMÓN Y QUESO	UNIDAD	1.00
ADOLFO PIZZA PEPPERONI	UNIDAD	884.96
AGUACATE	KILO	3,060.00
AJO	Gramo	2.79
ALAS DE 100g a 110g	GRAMOS	2.00
ALBAHACA (200 g por unidad)	ROLLO	645.64
ALFALFA	PAQUETE 250	900.00
ALMENDRA PELADA REBANADA 1 KG	GRAMOS	9.75
APIO	Gramo	1.05
AROS DE CEBOLLA C/ MANTEQUILLA	GRAMOS	3.11
ARROLLADO DE JAMON	UNIDAD	50.50
ARROZ DON PEDRO 91% 18 KL	GRAMOS	0.70
ARROZ INTEGRAL LUISIANA 95 % (KILO)	GRAMOS	0.89
ARROZ INTEGRAL TIO PELON 1K	GRAMOS	1.19
ARROZ PRECOCIDO DON PEDRO 95%	GRAMOS	0.88
ARROZ PRECOCIDO EL ARMENIO	GRAMOS	0.18
ARRUGULA	ROLLO	500.00
ARUGULA	GRAMOS	0.40
ARVEJAS CONGELADAS	GRAMOS	1.56
ATUN EN STEAK 200-220 GR APRO BELCA	GRAMOS	6.04
ATUN EN TROZOS EN AGUA 1KG	GRAMOS	4.25
ATUN EN TROZOS MONACO	GRAMOS	3,948.10
ATUN LOMO 180-200G	GRAMOS	6.00
AVENA HOJUELAS PREP. RAPIDA 400 GR	GRAMOS	1.57
AVENA MOSH TÍO BONNY	GRAMOS	1.20
AYOTE PREMIUM	KILO	300.00
AYOTE SASON	KILO	475.00
AYOTE TIERNO	UNIDAD	285.00

AZUCAR BELÉN 1000UD	UNIDAD	5.28
AZUCAR DOÑA MARIA 2 KG	GRAMOS	0.63
AZUCAR DOÑA MARIA SACO	GRAMOS	0.64
AZUCAR MOLIDO 500GM	GRAMOS	1.07
AZUCAR MORENO 500GR	GRAMOS	1.37
AZUCAR MORENO PAQ KILO	GRAMOS	0.69
AZUCAR REFINADA VICTORIA 30KG	GRAMOS	0.82
AZUCAR SOBRE COMEDORES 1000 UD	UNIDAD	5.28
BANANO MADURO	UNIDAD	31.19
BANANO VERDE	UNIDAD	32.00
BANDEJA MINI VEGETALES	BANDEJA 500 GR	1.14
BASE DE YOGURT EN POLVO PARA FRAPE AB 1/1 K	GRAMOS	1.00
BASE PARA PIZZA GRANDE 2 UD (PRICESMART)	UNIDAD	3,395.00
BEBIDA NUTRIVIDA EN POLVO SABOR LIMÓN 500 GR	GRAMOS	3.50
BEBIDA NUTRIVIDA EN POLVO SABOR MANZANA 500 GF	GRAMOS	3.50
BEBIDA NUTRIVIDA EN POLVO SABOR NARANJA 500 GR	GRAMOS	3.50
BETTERCREME 4KG	GRAMOS	2.08
BETTERCREME CHOCOLATE 4KG	GRAMOS	2.21
BISTEC DE CERDO 120-130 gr	GRAMOS	3.10
BISTEC DE RES 120 g, a 130 g.	GRAMOS	3.67
BISTEC DE RES DE 140 g A 150 g	GRAMOS	3.67
BISTEC ECONOMICO RETANA BBQ	GRAMOS	3.68
BISTECK DE RES 140G	GRAMOS	3.62
BLISTER MANTEQUILLA	UNIDAD	80.04
BLISTER SIROPE INDIVIDUAL P/ PANCAKE	UNIDAD	60.65
BRILLO PASTELERIA 5K	GRAMOS	3.61
BROCOLI	KILO	1,583.67
BURBUJA #6 PEQUEÑA PLASTIFAR FOAM 200UD	UNIDAD	54.05
CACAO POLVO NATURAL M AMARGA 500 G	GRAMOS	6.84

CAFE 1820 500 G	GRAMOS	4.20		
CAFE BRITT ESPRESSO GRANO BOLSA 2 L	GRAMOS	4.01		
CAFE D.MANUEL PURO PERCOLADOR PQ 500GMS	GRAMOS	5.03		
CAFE LEYENDA MOLIDO 1/500 GRS	GRAMOS	4.94		
CALAMAR TUBO	GRAMOS	4.23		
CAMARONES	GRAMOS	6.04		
CAMOTE	KILO	582.14	gramo	0,58
CANELA EN ROLLO 250 GR	GRAMOS	6.88		
CANELA MOLIDA 1 KG	GRAMOS	3.52		
CANELON CORTO ROMA	GRAMOS	2.12		
CARACOLITOS 1 KG.	GRAMOS	1.52		
CARAMBOLA	KILO	600.00		
CARNE MOLIDA DE RES ESPECIAL	GRAMOS	4.17		
CEBOLLA MORADA	KILO	1,353.18		
CEBOLLA SECA	KILO	950.00	gramo	9,5
CEBOLLINOS (150g por unidad)	ROLLO	395.06	gramo	2,6
CEREZAS ROJAS CON TALLO GL	GRAMOS	2.02		
CHAMPOÑONES REBANADOS A GRANEL (BOLSA 1,5 KIL	GRAMOS	2.35		
CHAYOTE SAZON (250g por unidad)	unidad	70.00	gramo	0,28
CHAYOTE TIERNO (250g por unidad)	UNIDAD	70.36	gramo	0,28
CHILE CHIPOTLE 220 GR	GRAMOS	7.05		
CHILE DULCE (200g por unidad)	UNIDAD	375.89	gramo	1,87
CHILE JALAPENO MITADES 3 KG	GRAMOS	1.00		
CHILE JALAPENO RODAJAS GALON	GRAMOS	0.92		
CHILE PANAMEÑO	Gramo	540.39		
CHILE PICANTE	Gramo	2.77		
CHILE PICANTE EN ESCAMA 500 GR	GRAMOS	6.28		
CHILE SEGUNDA	UNIDAD	95.00		
CHOCOLATE EN POLVO LEYENDA 250 GR	GRAMOS	4.86		

CHOP SUEY VIGUI 860GR	GRAMOS	18.48		
CHORIZO CHINO	GRAMOS	1.91		
CHORIZO CRIOLLO	GRAMOS	1.86		
CHORIZO PRECOCIDO ZAR	GRAMOS	4.12		
CHULETA AHUMADA 120 g. a 130 G.	GRAMOS	3.22		
CHULETA AHUMADA 150GM	GRAMOS	3.23		
CHULETA DE CERDO 125-135 GRAMOS	GRAMOS	3.15		
CHULETA DE CERDO 140-150 GRAMOS	GRAMOS	3.36		
CHURRASCO (1 A 1)	GRAMOS	6.32		
COBERTURA 117 DE CHOCOLATE 5 KG	GRAMOS	3.67		
COBERTURA 121 DE CHOCOLATE 5 KG	GRAMOS	4.70		
COBERTURA DE CHOCOLATE 110 BLANCA	GRAMOS	3.40		
COBERTURA DE CHOCOLATE NEGRO (REA	GRAMOS	2.08		
COCO	UNIDAD	2.75		
COCO BLANCO RALLADO 2 KG	GRAMOS	2.26		
COCO RALLADO DESHIDRATADO TROPINUTS 2KGS	GRAMOS	2.25		
COCOA DULCE 400 GR.	GRAMOS	2.87		
CODITOS 1KG	GRAMOS	1.50		
COLIFLOR (500 g por unidad)	UNIDAD	570.00	gramo	1,14
CONCENTRADO DE TOMATE TRIPLE 3 KG	GRAMOS	1.34		
CONSOME DE MARISCOS GLOBAL SPICE 1	GRAMOS	2.51		
COSTILLA DE CERDO	GRAMOS	3.21		
COSTILLA DE RES	GRAMOS	1.97	sazonador no especificado (consome de re	
costo por gramo productos de la empresa				
CREMA BELEN 1000 SOBRES	UNIDAD	7.67		
CREMA BELEN 370G	GRAMOS	2.06		
CREMA DE AVELLANA CON CACAO	GRAMOS	8.49		
CREMA DE COCO 15OZ	UNIDAD	1,591.00		
CREMA DE COCO 3.62KG	MILILITROS	1.65		

CREMA DE ESPARRAGOS 66 GR	GRAMOS	6.61		
CREMA DE HONGOS 65 GR	GRAMOS	7.57		
CREMA DE TOMATE 76 GR	GRAMOS	5.99		
CREMA DULCE DEL PRADO	MILILITROS	1.84		
CREMA DULCE PP LT	GRAMOS	2.93		
CREMA PASTELERA EN (MANGA)	GRAMOS	3.54		
CULANTRO DE CASTILLA (400 Gramos)	ROLLO	120.51	gramo	0,3
CULANTRO DE COYOTE	ROLLO	66.00		
CURRY EN POLVO 1 KG	GRAMOS	3.72		
DAMARIS CUADRADO BLANCO EXT (24 REB DE 50g)	UNIDAD	53.63	1200g todo	
DAMARIS CUADRADO INTEGRAL EXT (24 REB DE 50g)	UNIDAD	23.39	1200g todo	
DAMARIS HAMBURGUESA REGULAR 8 U	UNIDAD	106.88		
DAMARIS HOT DOG REGULAR 8 U	UNIDAD	117.79		
DAMARIS PAN LAPIZ 10 UD (HOT DOG)	UNIDAD	126.00		
DAMARIS PAN MOLIDO (KILO)	GRAMOS	1.26		
DAMARIS TOSTADA FRANCESAS	UNIDAD	1,084.80		
DASAMAX PIÑA TAMAL ESP MED	UNIDAD	320.00		
DASAMAX PIÑA TAMAL MEDIANO	UNIDAD	322.22		
DEMIGLASE GOURMET KNORR 1/1.2KG	GRAMOS	8.67		
DONAS	UNIDAD	99.78		
DULCE DE LECHE (F1) GALON	GALON	9,185.00		
DULCE DE LECHE F2 5K	GRAMOS	1.76		
ELOTE CORRIENTE	UNIDAD	143.00		
EMPANADA DE CARNE	UNIDAD	90.40		
EMPANIZADOR	GRAMOS	1.86		
EMULSION DE MENTA 1 LITRO	MILILITROS	0.00		
ENVOLTURA PAPEL NORPAK 8 X 10 3/4 1/500	UNIDAD	1.00		
ESPARRAGOS ROLLO	ROLLO	9.90		
ESPARRAGOS VERDES ENTEROS LATA 450 GR	GRAMOS	3.70		

ESPINACA (350g por unidad)	ROLLO	771.43	gramo	2,2
ESTRAGON	ROLLO	1.00		
FAJITAS DE POLLO	GRAMOS	2.95		
FAJITAS DE RES ESPECIALES	GRAMOS	3.84		
FELLEN DE FRESA 5K	MILILITROS	3.79		
FETTUCCINNI SIN HUEVO 500GR	GRAMOS	1.00		
FILET DE PECHUGA 140 A 150 G	GRAMOS	2.87		
FILET DE PECHUGA 80 grs	GRAMOS	2,850.00		
FILET DE PESCADO PANGACIO 135 gr	GRAMOS	2.16		
FILET DE TILAPIA	GRAMOS	5.24		
FILET S/GRASA SIN LOMITO 100 gramos	GRAMOS	1.56		
FILET S/GRASA SIN LOMITO 120 /130 GRAMOS	GRAMOS	2.95		
FILET S/GRASA SIN LOMITO 140 / 150 GRS, (CERRADA)	GRAMOS	2.85		
FILET SALMON	GRAMOS	6,051.93		
FILETE DE PANGASIO	gramo	2,16		
FILETE PANGASIUS 80/120G	GRAMOS	1.81		
FILETE PANGASIUS BLANC 120/170	GRAMOS	1.85		
FLAUTA DE PIZZA	UNIDAD	320.00		
FLAUTA DE QUESO BLANCO	UNIDAD	317.61		
FONDO LIQUIDO DE AVE CHEF 1/1 L	LITRO	14,198.00		
FRESA CONGELADA	GRAMOS	2.50		
FRESAS	KILO	3,600.00	gramo	3,6
FRIJOL BLANCO 1 KG	GRAMOS	1.41		
FRIJOL MOLIDO CONDIMENTADO	GRAMOS	1.01		
FRIJOL MOLIDO NAVIMUMA	GRAMOS	1.00		
FRIJOL NACIDO	PAQUETE 250 GR	840.00	gramo	3,36
FRIJOL ROJO QUINTAL	GRAMOS	7.48		
FRIJOL ROJOS ESCOGIDO	GRAMOS	0.75		
FRIJOL TIERNO	KILO	1,090.58		

FRIJOLES NEGROS QUINTAL	GRAMOS	0.68
GALLETA MARIA EN POLVO PAQ KILO	GRAMOS	3.52
GARBANZO LATA 3KG (ya no)	GRAMOS	25.55
GARBANZO SECO PQ 1DE1 KG	GRAMOS	1.54
GARBANZOS DEL TROPICO	GRAMOS	1.25
GELATINA DE LIMON 1 KG	GRAMOS	1.94
GELATINA DE NARANJA 1 KG	GRAMOS	1.96
GELATINA FRESA 1 KG	GRAMOS	1.70
GELATINA GELAFINA UVA 1K	GRAMOS	0.18
GELATINA GRANULADA SIN SABOR	GRAMOS	14.30
GELATINA PURA BOLSA METALIZADA	GRAMOS	9.95
GOTITAS DE CHOCOLATE OSCURO	GRAMOS	10.91
GRANADILLA NACIONAL	UNIDAD	200.00
GRANOLA CON PASAS PQ 1 KILO	GRAMOS	3.90
GRANOLA LUSTIG RECETA CASERA 1 KG	GRAMOS	3.66
GUAYABA	UNIDAD	300.00
GUISANTES LAMB WESTON V53951 KG	GRAMOS	1.59
HARINA FLORES	GRAMOS	0.39
HARINA HARIFINA	GRAMOS	1.40
HARINA INTEGRAL 25 KG	GRAMOS	0.42
HASHBROWN OVALADO	GRAMOS	0.88
HIERBA BUENA	ROLLO	600.00
HIERVAS DE PROVINCIA PAQUETE 270 GRAMOS	GRAMOS	17.15
HOJA DE LAUREL 250 GR	GRAMOS	1.00
HONGOS FRESCOS	GRAMOS	2.04
HONGOS REBANADOS 2.840 KG	GRAMOS	1.08
HUEVO	Gramo	1.08
HUMO LIQUIDO 1 GALON	MILILITROS	1.00
JAMON DE PAVO 250GR	GRAMOS	5.55

JENJIBRE	Gramo	2.20		
JUGO DE LIMON MANDARINA	MILILITROS	1.00		
KIWIE	KILO	3,000.00		
LACTOCREMA DOS PINOS	GRAMOS	7.25		
LASAGNA 500 GR	GRAMOS	3.76		
LECHE COCO GALON MAMÁ	MILILITROS	1.17		
LECHE CONDENSADA BOLSA DE 4.5	GRAMOS	1.97		
LECHE EN POLVO PARA VENDING	GRAMOS	7.67		
LECHE EN POLVO PINITO 1/1.5KG	GRAMOS	4.29		
LECHE EVAPORADA TB DOS PINOS 12/1LT	MILILITROS	0.24		
LECHE PINITO PAQ 2.2	GRAMOS	4.04		
LECHE SEMIDESCREMADA MU LITRO	MILILITROS	0.21		
LECHUGA AMERICANA (300g por unidad)	UNIDAD	210.00	gramo	0,7
LECHUGA BOC CHOY	UNIDAD	1.00		
LECHUGA COLORADA	UNIDAD	210.00		
LECHUGA ESCAROLA	UNIDAD	300.00		
LECHUGA FREESE	UNIDAD	210.00		
LENTEJAS ENTERAS 1 KG	GRAMOS	0.99		
LEVADURA (DORADA) INSTANTAN 454 GR	GRAMOS	3.48		
LEVADURAROJA NATURAL INSTANT 500 G	GRAMOS	3.03		
LIMON MANDARINA (40 g de jugo por porcion)	UNIDAD	6.01	gramo	0,15
LIMON MESINO	UNIDAD	74.54		
LIO FRUTAS	GRAMOS	1.58		
LIO GUANABANA	GRAMOS	1.51		
LIO LIMONADA	GRAMOS	1.56		
LIO MANGO	GRAMOS	1.52		
LIO NARANJA	GRAMOS	1.55		
LIPTON JAMAICA 250 GR	GRAMOS	9.96		
LIPTON LIMON 250 GR	GRAMOS	9.96		

LOMO ANCHO DE RES	GRAMOS	5.05		
LOMO ANCHO DE RES PREMIUM 200G EMPACADOS	GRAMOS	6.64		
MACADAMIA PICADA 800GR	GRAMOS	16.39		
MAICENA PAQUETE 2.3 KG	GRAMOS	1.63		
MAIZ CASCADO	KILO	155.00		
MAIZ DULCE	GRAMOS	2.83		
MAIZ DULCE (ASTRA) 3KG	GRAMOS	1.48		
MAIZ DULCE (MI SABOR)	GRAMOS	0.78		
MAIZ DULCE CONGELADO 1K	GRAMOS	1.31		
MAIZ DULCE TOÑOS 1/2.13KG	GRAMOS	1.32		
MAIZ GRANO CONGELADO	GRAMOS	1.36		
MANDARINA DULCE	UNIDAD	200.00		
MANI PICADO	GRAMOS	2.43		
MANO DE PIEDRA KILO	GRAMOS	4.99		
MANO DE PIEDRA REBANADA	GRAMOS	5.93		
MANZANA GALA #150	UNIDAD	200.00		
MANZANA GALA #80	UNIDAD	390.00		
MANZANA ROJA 150 (150 x unidad)	UNIDAD	304.66	gramo	2,03
MARACUYA	KILO	1,200.00		
MARGARINA (6 BLOQUES) CREMY 1/13.6 K	GRAMOS	1.00		
MARGARINA BAKER CLASICA 25K	GRAMOS	1.19		
MARGARINA BLOQUES 12X2.08 KG.	GRAMOS	0.78		
MARGARINA BLOQUES 6X2.08	GRAMOS	1.31		
MASECA GRANEL C/HIERRO	GRAMOS	0.60		
MAYONEZA ADEREZO INDIVIDUAL CAJA 200 UND	UNIDAD	20.69		
MEJORANTE POLVO P/MASAS PAQ 5KG	GRAMOS	2.99		
MELAZA	GRAMOS	3.41		
MELOCOTON	KILO	300.00		
MELOCOTONES EN MITADES 3 KG	GRAMOS	0.86		
MELOCOTONES EN MITADES 820 grs	GRAMOS	0.94		
MELON	KILO	618.00		
MERMELADA DE GUAYABA 5KG	GRAMOS	1.51		
MESCLA PARA CANTONES 1K	GRAMOS	2.00		
MEZCLA D/ MARISCOS SIN SURIME	GRAMOS	3.36		
MEZCLA P/ PANCAQUE (MAIZENA) 2.3K	GRAMOS	1.39		
MEZCLA PARA BROWNIE	GRAMOS	3.25		
MEZCLA PARA CAFE FRAPE AB 1/1 K	GRAMOS	1.00		
MEZCLA PARA CHORREADAS (454 GRS)	GRAMOS	2.23		
MEZCLA PARA QUEQUE CHOCOLATE	GRAMOS	1.68		
MEZCLA PARA QUEQUE DE VAINILLA	GRAMOS	1.67		
MIEL DE ABEJA	MILILITROS	5.64		
MIEL DE MAPLE	GRAMOS	1.33		
MILANESSA REY	UNIDAD	324.50		
MOLIDA DE RES 20% DE GRASA	GRAMOS	3.01		
MORA	KILO	1,500.00		
MORTADELA ESPECIAL 500G ZUR	GRAMOS	2.59		
MOSTAZA CHINA	UNIDAD	730.00		
MOSTAZA PREPARADA (FRENCH) 105OZ	ONZAS	38.77	gramo	1,36
MUSLO DESHUESADO 120 G, (TROZOS)	GRAMOS	2.20		
MUSLO DESHUESADO DE 120 A 130 GR	GRAMOS	1.65		
MUSLO ENTERO DE 250 GR - 275 GR	GRAMOS	1.50		
NARANJA DULCE (200g por unidad)	UNIDAD	68.00	gramo	0,34
NATILLA FOOD SERVICE DOS PINOS 1GAL	GRAMOS	1.55		
NATILLA LA GRANJA GALON	MILILITROS	1.64		
NESCAFE CAPPUCCINO LATAM	GRAMOS	3.49		
NESCAFE CAPUCCINO DE VAINILLA	GRAMOS	2.89		
NESCAFE CLASICO	GRAMOS	15.30		
NESCAFE MOKA	GRAMOS	2.86		

NESCAFE ORIGINAL	GRAMOS	4.88		
NESTLE CHOCOLATE CALIENTE VENDING	GRAMOS	6.59		
NUEZ MOSCADA MOLIDA 1/1LB	GRAMOS	11.50		
NUEZ PECANA ENTERA PAQ 1KG	GRAMOS	12.39		
NUEZ PELADA NOGAL 1 KG	GRAMOS	9.02		
NUGGETS DE POLLO	GRAMOS	2.95		
NUTELLA 750 GR	GRAMOS	7.67		
OREGANO	ROLLO (50g)	342.00	gramo	6,84
PAJILLA ENVUELTA 500 UD	UNIDAD	2.03		
PALILLOS DIENTES PREMIER 500 UD	UNIDAD	13.45		
PALITOS DE COLORES	GRAMOS	4.06		
PALMITO EN LATA ALPIGO	GRAMOS	1.21		
PALMITO ENTERO GALON	GRAMOS	1.41		
PALMITO TROZOS VARIOS DEL SURCO 1GAL	MILILITROS	1.12		
PAN BAGUET ESPAÑOL	UNIDAD	650.00		
PAN CENA	UNIDAD	21.78		
PAN CENA BLANCO (SERVICIOS DE CAFE)	UNIDAD	66.33	pan bonete	
PAN CHAPATA SANDWICH LA CIABATA 1/30 UND	UNIDAD	202.09		
PAN CLASICO GRUESO (PITAS)	UNIDAD	170.00		
PAN CROCANTE P/ROLLO (PANKO)	GRAMOS	5.03		
PAN CROCANTE P/ROLLO (PANKO) 25 LBS	GRAMOS	2.46		
PAN HOT DOG 8¨ GRANDE	UNIDAD	36.67		
PAN MOLIDO 5 KG BIMBO	GRAMOS	0.90		
PAN MOLIDO EL ALBA 2 KG	GRAMOS	1.25		
PAN PINTA MEDITERRANEO 330G	UNIDAD	299.00		
PAN PITA MEDI. INTEGRAL 330G	UNIDAD	180.00		
PAN SEMIOLA	UNIDAD	105.42		
PAN TOSTADO CROUTON	GRAMOS	6.44		
PANKO EMPANIZADOR 1KG	GRAMOS	3.15		

PAPA	KILO	453.78	gramo	0,45
PAPA EVERCRISPS 5/16 C/COB	GRAMOS	1.32		
PAPA FLAVOR RECTO 5/16	GRAMOS	0.92		
PAPA MINI	KILO	475.00	gramo	0,47
PAPA PRECOCIDA 5/16	GRAMOS	1.05		
PAPA PREFRITA CORTE RECTO 5/16 LW C26	GRAMOS	0.98		
PAPA SEMILLA	KILO	475.50		
PAPA SEMILLON	KILO	180.00		
PAPAS COUNTRY STYLE WEDGES	GRAMOS	1.28		
PAPAS DELGADAS RECUBIERTAS	GRAMOS	1.42		
PAPAYA MADURA	KILO	457.51	gramo	0,45
PAPRIKA TOSCANELA	GRAMOS	4.62		
PASAS MEDIUM	GRAMOS	2.40		
PASTA DE HOJALDRE	GRAMOS	1.30		
PASTA DE TOMATE	GRAMOS	1,27		
PASTA PARA LASAGNA (ITALO)	GRAMOS	3.03		
PASTA ROMA PLUMAS	GRAMOS	1.50		
PASTA TOMATE	GRAMOS	1.27		
PASTEL DE PAPA	UNIDAD	370.00		
PASTEL DE POLLO	UNIDAD	380.00		
PASTELES DE CARNE	UNIDAD	380.00		
PECHUGA CON ALAS	GRAMOS	1.90		
PECHUGA DESHUESADA SIN PIEL	GRAMOS	1.76		
PECHUGA ENTERA CON HUESO 1000 G	GRAMOS	2.05		
PECHUGA ENTERA GRANEL 600GR - 800G	GRAMOS	2.55		
PECHUGA ENTERA GRANEL MAYOR A 800	GRAMOS	1.00		
PENNE RIGATTE PLUMAS 1 KG.	GRAMOS	1.87		
PENNE ZITI RIGATI 500 GR.	GRAMOS	0.93		

PEPINILLO REBANADO GL	MILILITROS	1.28		
PEPINO	KILO	529.81	gramo	0,52
PERA 80 D ANJOU	UNIDAD	425.42		
PERA ROJA 80	UNIDAD	390.00		
PEREJIL (150 g por unidad)	ROLLO	300.00	gramo	2
PIERNA DE CERDO DESHUESADA	GRAMOS	2.65		
PIMIENTA NEGRA GRANO 1 KG	GRAMOS	9.39		
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	GRAMOS	12.19		
PIÑA (2 kg por unidad)	UNIDAD	766.38	gramo	0,38
PLATANO MADURO (PINTON)	UNIDAD	120.00		
PLATANO MADURO (250g por unidad)	UNIDAD	127.94		
PLATANO VERDE (300g por unidad)	UNIDAD	120.00	gramo	0,4
POLLO ENTERO MARINADO 1500 GRAMOS	GRAMOS	1.95		
POLLO ENTERO PORCIONADO 1500 GRAMOS	GRAMOS	1.85		
POLVO PARA HORNEAR 2,5KGS	GRAMOS	0.94		
POSTA CERDO	GRAMOS	2.60		
PRIMAVERA 250G	GRAMOS	32.97		
PRISTINEX L CUBETA 19 LT	MILILITROS	3.00		
PULPA ARROZ CON PIÑA	MILILITROS	0.74		
PULPA DE CARAMBOLA	MILILITROS	0.74		
PULPA DE CAS	MILILITROS	0.74		
PULPA DE FRESA	MILILITROS	1.05		
PULPA DE FRUTAS	MILILITROS	0.76		
PULPA DE GUANABANA	MILILITROS	1.10		
PULPA DE MANGO	MILILITROS	0.87		
PULPA DE MORA	MILILITROS	1.05		
PULPA DE NARANJA	MILILITROS	0.69		
PULPA DE PIÑA	MILILITROS	0.97		
PULPA DE TAMARINDO	MILILITROS	0.74		

PURE DE PAPA GRANULADO C/LECHE 2.41 KG	GRAMOS	4.08		
PURE KNORR PAPA (800 Gramos)	UNIDAD	4,111.65		
QUESO CREMA 350 G TAZA	GRAMOS	3.25		
QUESO CREMA 5 KILOS	GRAMOS	2.44		
QUESO CREMA GALON DEL PRADO	GRAMOS	2.35		
QUESO CREMA TIPO AMERICANO 700GR	GRAMOS	1.00		
QUESO GOUDA BLOCK 2 KG	GRAMOS	8.53		
QUESO MOLIDO	GRAMOS	6.08		
QUESO MOZARELA REBANADO	GRAMOS	3.90		
QUESO MOZARELLA RAYADO DOS PINOS	GRAMOS	6.93		
QUESO REBANADO LA GRANJA (63 REB)	GRAMOS	3.17		
QUESO SEMIDURO	GRAMOS	3.09		
QUESO TICO REB KILO	GRAMOS	6.44		
QUESO TICO REBANADO	GRAMOS	6.76		
QUESO TURRIALBA CORONADO	GRAMOS	3.19		
QUITITEÑA (ENTERA)	GRAMOS	3.46		
QUITITEÑA TROZOS-- 2 X 2 (25 GRAMOS)	GRAMOS	3.73		
QUITITEÑA TROZOS-- 3 X 3 (40 GRAMOS)	GRAMOS	3.57		
rabano (350g por unidad)	unidad	300	gramo	0,85
RECORTE DE PECHUGA	GRAMOS	2.00		
RECORTE DE PECHUGA (PARA ARROZ)	GRAMOS	2.95		
RELLENO DE CREMA PASTELERA 1/20 lb	GRAMOS	1.48		
RELLENO DE CREMA PASTELERA 10 KG	GRAMOS	1.34		
RELLENO DE FRESA TRITURADA 20 LB	GRAMOS	2.03		
RELLENO DE GUAYABA TRICOPILIA 5K	GRAMOS	1.80		
RELLENO DE MANZANA DELIFRUT 1/1 KG	GRAMOS	1.51		
RELLENO DE MANZANA EN CUBITOS 19 LB	GRAMOS	2.14		
RELLENO DE MARACUYA DELIFRUT MANGA 1/1KG	GRAMOS	1.84		
RELLENO DE MORA DELIFRUT MANGA 1/1KG	GRAMOS	1.62		

RELLENO DE PIÑA DELIFRUT MANGA 1/1KG	GRAMOS	3.10		
RELLENO MANZANA 1/2 LIBRA (MANGA)	GRAMOS	4.79		
REMOLACHA (250g por unidad)	UNIDAD	238.00	gramo	0,95
REPOLLO MORADO	KILO	475.26		
REPOLLO VERDE	KILO	352.79	gramo	0,35
ROAST BEEF ZARAFOZA 1/2KG	GRAMOS	6.21		
ROLLO ENELDO	ROLLO	540.00		
ROLLO KALE CRESPO	GRAMOS	2.00		
ROLLO KALE TOSCA	GRAMOS	2.00		
ROLLO MENTA	ROLLO	420.00		
ROLLOS PRIM. DE VEGETALES 20 UND (1OZ)	UNIDAD	115.25		
ROMERO (100g por rollo)	ROLLO	300.00	gramo	3
SABROSADOR COSTILLA CRIOLLA KNORR 1/2KG	GRAMOS	3.15		
SABROSADOR DE POLLO KNORR 1/3KG	GRAMOS	2.68		
SAL REFINADA	GRAMOS	0.31		
SAL REFINADA INDUSTRIAL 25 KG	GRAMOS	0.30		
SALCHICHA AHUMADA 500 GR	GRAMOS	1.52		
SALCHICHA JUMBO 2.1 KG 21 UNID ZAR SR	GRAMOS	1.50		
SALCHICHA JUMBO CINE CINTA AZUL 1.7 KG/P x kG	GRAMOS	2.62		
SALCHICHON CRIOLLO TIQUICIA (GRANEL)	GRAMOS	1.38		
SALMON 6/8OZ 180-200GRS	GRAMOS	10.15		
Salsa BBQ 1 GL	MILILITROS	0.94		
SALSA BUFALO ZFS 1/4KG	GRAMOS	2.06		
SALSA DE TOMATE EMILI HEINZ	MILILITROS	0.45		
SALSA DEMIGLACE GOURMET	GRAMOS	7.85		
Salsa inglesa Emily galón	mililitro	0.77		
SALSA INGLESA LIZANO	MILILITROS	1.65		
SALSA QUESO CHEDAR 3 KG	MILILITROS	1.91		
SALSA QUESO CHEDDAR BOLSA 4 KG	GRAMOS	2.70		

SALSA SOYA KIK KOMAN	MILILITROS	2.17		
SANDIA	KILO	264.17		
SEMILLA AJONJOLI 1 KG	GRAMOS	3.32		
SEMILLA AJONJOLI NEGRA	GRAMOS	5,850.00		
SEMILLA DE AMAPOLA 1KGS	GRAMOS	5.99		
SIROPE DE KOLA (RICO RICO) GL	MILILITROS	1.60		
SOBRE DE MAYONESA 1OZ	UNIDAD	30.00		
SOPA COLA DE RES 76 GR	GRAMOS	6.09		
SPAGHETTI 1 KG.	GRAMOS	1.30		
SPLENDA PAQ 500UD	UNIDAD	1.00		
SUSTITUTO DE AZUCAR FOOD SERVICE SW	UNIDAD	7.21		
TABASCO BANQUETE MEDIO GALON	MILILITROS	1.39		
TABLITAS PEPERONI	UNIDAD	345.00		
TACO HIR SUPER RES 16UND	UNIDAD	283.00		
TALLARIN 1 KG	GRAMOS	1.50		
TAMARINDO	KILO	1,700.00	gramo	1,7
TAPA DE DULCE	UNIDAD	730.56		
TE CHAI	GRAMOS	3.71		
TE FRIO CON LIMON INSTITUCIONAL	GRAMOS	1.07		
TOCINETA AHUMADA 1 KG	GRAMOS	3.90		
TOCINETA AHUMADA REBANADA ZAR	GRAMOS	6.94		
TOCINETA GRIDDLEMASTER	GRAMOS	1.00		
TOMATE	GRAMOS	0.65		
TOMATE CHERRY	KILO	2,000.00		
TOMATE ENTERO PELADOS TARRO 2.55 KG	GRAMOS	0.79		
TOMATE PARA SALSA	KILO	319.96	gramo	0,31
TOMILLO (300g por unidad)	ROLLO	380.00	gramo	1,26
TOPPING CARAMELO HERSHEY'S 22 ONZ	MILILITROS	2.92		
TOPPING CHOCOLATE HERSHEY'S 22 ONZ	MILILITROS	3.78		
TOPPING FRESA HERSHEY S	MILILITROS	2.72		

TORNILLO 1 KG.	GRAMOS	1.50		
TORTA KIMBY CAJA 24 UND	UNIDAD	1.00		
TORTA NEW BUDGET 1/4 LIBRA	UNIDAD	215.56		
TORTILLA FS 12 PAQ 1X10 (25g por tortilla)(300g x pq)	PAQUETE	148.22	gramo	0,49
TORTILLA DE MAIZ PARA FREIR	UNIDAD	22.76		
TORTILLA DE TRIGO BIMBO CLASICA 5 UNDS	UNIDAD	104.76		
TORTILLA DE TRIGO BIMBO WRAPS 15 UNDS	UNIDAD	86.67		
TORTILLA DE TRIGO MEDIANA MALINCHE	UNIDAD	22.58		
TORTILLA DE TRIGO PEQUEÑA MALINCHE	UNIDAD	48.48		
TORTILLA FOOD SERVICE 1X2	UNIDAD	13.71		
TORTILLA MISION GRANDE	UNIDAD	147.27		
TORTILLA MISION INSTITUCIONAL 1X50	UNIDAD	19.64		
TORTIRRICA X50 (50g 1 unidad)	UNIDAD	6.99		
UVA GLOBO	KILO	3,200.00		
VAINICA	KILO	1,248.92	gramo	1,24
VAINILLA LIQUIDA OSCURA CENCO 1GAL	MILILITROS	0.98		
VEGETALES MIXTOS CONGELADOS	GRAMOS	1.49		
VINAGRE BALSAMICO 5 LT	GRAMOS	1.91		
VINAGRE SINTETICO CLARO GALON	MILILITROS	0.24		
VINO DE MESA BLANCO TETRA PACK	MILILITROS	18.11		
YUCA	KILO	380.00	gramo	0,38
ZANAHORIA	KILO	310.20	gramo	0,31
ZAPAYO	UNIDAD	210.26		
YOGURT	KILO	1125		

Anexo 50. Costo del menú actual de desayuno

preparaciones fijas calientes

pan bollito

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
pan bollito	52	1	0	52	52	66,33	1,28	66,33

gallo pinto

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ARROZ	74	1	0	74	1000	700	0,70	51,80
FRIJOLES	40	1	0	40	1000	680	0,68	27,20
MARGARINA	1,56	1	0	1,56	1000	1310	1,31	2,04
CONSOME	0,4	1	0	0,4	1000	2680	2,68	1,07
SALSA CHINA	2	1	0	2	1000	2170	2,17	4,34
SALSA INGLESA	1,5	1	0	1,5	1000	1650	1,65	2,48
chile dulce	6	0,82	0,18	6,18	200	375,89	1,88	11,62
cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
culantro	1,2	0,9	0,1	1,3	400	120,51	0,30	0,39
aceite	0,5	1	0	0,5	1000	760	0,76	0,38
TOTAL								106,15

plátano maduro

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
plátano maduro	98	0,65	0,35	98,35	250	127,94	0,51	50,33
aceite	5	1	0	5	1000	760	0,76	3,80
TOTAL								54,13

huevo revuelto

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
HUEVOS	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
leche	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,20
TOTAL								110,17

Empanadas de frijol

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Masa	80	1	0	80	1000	600	0,60	48,00
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Consome de pollo	0,5	1	0	0,5	1000	2680	2,68	1,34
Frijoles molidos	20	1	0	20	1000	680	0,68	13,60
TOTAL								63,25

flautas de queso

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
flauta congelada	45	1	0	45	45	317,61	7,06	317,61
TOTAL								

tostada de pan blanco

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
pan blanco	75	1	0	75	1200	950	0,79	59,38
TOTAL								

tostada de pan integral

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
pan integral	75	1	0	75	1200	461,36	0,38	28,84
TOTAL								

papa rayada

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
papa rayada	105	1	0	105	105	92,24	0,88	92,24
TOTAL								

preparaciones fijas frías

queso blanco

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
queso blanco	70	1	0	70	1000	3190	3,19	223,30
TOTAL								

natilla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
natilla	60	1	0	60	3785	6207	1,64	98,39
TOTAL								

jamón

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
jamón	35	1	0	35	250	1387,5	5,55	194,25
TOTAL								

pico de gallo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
tomate	40	0,98	0,02	40,02	1000	650	0,65	26,01
cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
sal	0,3	1	0	0,3	1000	310	0,31	0,09
jugo de limón	5	1	0	5	40	6,01	0,15	0,75
TOTAL								32,33

yogurt

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
yogurt	120	1	0	120	1000	1125	1,13	135,00
TOTAL								

granola

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
granola	30	1	0	30	1000	3900	3,90	117,00
TOTAL								

frutas mixtas picadas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
FRESA O FRUTILLA	20	0,94	0,06	20,06	250	840	3,36	67,40
KIWI, FRUTA FRESCA	20	0,87	0,13	20,13	1000	3000	3,00	60,39
PAPAYA	100	0,75	0,25	100,25	1000	457,51	0,46	45,87
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	100	0,52	0,48	100,48	1000	383,19	0,38	38,50
UVA, FRUTA CRIOLLA	30	0,93	0,07	30,07	1000	3200	3,20	96,22
TOTAL								308,38

Día 1

salchipapas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Salchicha	40	1	0	40	500	760	1,52	60,80
papas	60	1	0	60	1000	470	0,47	28,20
TOTAL								89,00

Carne de res en salsa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Quititeña	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,84
Chile dulce	6	0,82	0,18	6,18	200	375,89	1,88	11,62
Cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
Pasta de tomate	2	1	0	2	1000	1270	1,27	2,54
Salsa tomate	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Tomate	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,51
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,83
Azucar	0,5	1	0	0,5	2000	1260	0,63	0,32
Consome de res	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
TOTAL								472,42

Día 2

carne de pollo en salsa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
pechuga entera	100	0,7	0,3	100,3	1000	1850	1,85	185,56
Chile dulce	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,88	0,41
Cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
Pasta de tomate	2	1	0	2	1000	1270	1,27	2,54
Salsa tomate	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Tomate salsa	10	1	0	10	1000	650	0,65	6,50
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,83
Azucar	0,5	1	0	0,5	2000	1260	0,63	0,32
Consome de res	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
TOTAL								205,92

jamón a la plancha

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
jamón de pollo	32	1	0	32	250	1387,5	5,55	177,60
TOTAL								

Día 3

torta de huevo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
TOTAL								

chorizo en salsa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
choricito	20	1	0	20	1000	1860	1,86	37,20
Chile dulce	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,88	0,41
Cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
Pasta de tomate	1	1	0	1	1000	1270	1,27	1,27
Salsa tomate	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Tomate salsa	10	1	0	10	1000	650	0,65	6,50
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,83
Azucar	0,5	1	0	0,5	2000	1260	0,63	0,32
Consome de res	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
TOTAL								56,30

carne mixta en salsa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
quititeña	60	0,88	0,12	60,12	1000	3670	3,67	220,64
Pechuga entera	60	0,7	0,3	60,3	1000	1850	1,85	111,56
Chile dulce	15	0,82	0,18	15,18	200	375,89	1,88	28,53
Cebolla	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,69
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
Pasta de tomate	2	1	0	2	1000	1270	1,27	2,54
Salsa tomate	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Tomate	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,51
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,10
Azucar	0,5	1	0	0,5	2000	1260	0,63	0,32
Consome de pollo	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
TOTAL								387,81

Día 4

huevos rancheros

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
Chile dulce	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,88	0,41
Cebolla	7	0,91	0,09	7,09	1000	950	0,95	6,74
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
Pasta de tomate	13	1	0	13	1000	1270	1,27	16,51
Salsa tomate	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,55
Tomate salsa	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,51
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,83
Azucar	0,5	1	0	0,5	2000	1260	0,63	0,32
Consome de res	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
TOTAL								143,46

salchichas mini

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
salchicha	70	1	0	70	500	760	1,52	106,40
TOTAL								

Día 5

salchichón

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
salchichón	70	1	0	70	1000	1380	1,38	96,60
TOTAL								

Día 6

chorizo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
chorizo	70	1	0	70	1000	1860	1,86	130,20
TOTAL								

pancakes

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
premezcla de pan cakes	46	1	0	46	2300	3197	1,39	63,94
leche	80	1	0	80	1000	210	0,21	16,80
huevos	5	0,88	0,12	5,12	1000	1080	1,08	5,53
TOTAL								86,27

Día 7

huevo frito

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
aceite	5	1	0	5	17000	12920	0,76	3,80
TOTAL								109,77

Día 8

quesadilla de queso y frijol

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Tortilla mision mediana	25	1	0	25	375	1300,05	3,47	86,67
Queso	30	1	0	30	1000	6930	6,93	207,90
Frijol molido	56	1	0	56	1000	680	0,68	38,08
TOTAL								332,65

huevo con cebollino

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
cebollino	3	0,9	0,1	3,1	150	395,06	2,63	8,16
TOTAL								114,13

Día 9

huevo con jamón

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	98	0,88	0,12	98,12	1000	1080	1,08	105,97
jamon	20	1	0	20	250	1387,5	5,55	111,00
TOTAL								216,97

Día 11

Tamal

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
tamal	110	1	0	110	110	300	2,73	300,00
TOTAL								

Día 12

burrito de jamon y queso

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Tortilla rapiditas de bimbo	25	1	0	25	375	1300,05	3,47	86,67
Jamon	40	1	0	40	250	1387,5	5,55	222,00
Queso	25	1	0	25	1000	6930	6,93	173,25
TOTAL								481,92

Día 13

torta de plátano

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Platano maduro	83	0,65	0,35	83,35	250	127,94	0,51	42,66
QUESO SEMI DURO	20	1	0	20	1000	3090	3,09	61,80
TOTAL								104,46

huevo con cebolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
huevo	65	0,88	0,12	65,12	1000	1080	1,08	70,33
cebolla	3	0,91	0,09	3,09	1000	950	0,95	2,94
TOTAL								73,27

Día 15

empanadas de queso

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Masa	80	1	0	80	1000	600	0,60	48,00
Sal	1,5	1	0	1,5	1000	310	0,31	0,47
Consome de pollo	2,5	1	0	2,5	1000	2680	2,68	6,70
Queso turrialba	25	1	0	25	1000	3190	3,19	79,75
TOTAL								134,92

Día 17								
Salchichas al horno								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
salchicha	40	1	0	40	500	760	1,52	60,80
TOTAL								
Día 18								
enyucados								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
yuca	120	1	0	120	1000	380	0,38	45,60
sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
queso turrialba	25	1	0	25	1000	3190	3,19	79,75
TOTAL								125,66

Día 19								
picadillo de papa								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Papas	100	1	0	100	1000	453,78	0,45	45,38
Salsa de tomate	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,62
Pasta de tomate	1,5	1	0	1,5	1000	650	0,65	0,98
Sal	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,31
Pimienta	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,10
Chile dulce	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,88	0,41
Consome de pollo	0,5	1	0	0,5	1000	2680	2,68	1,34
Cebolla	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,84
Culantro	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,30	0,63
TOTAL								60,60

Día 20								
Prensadas de queso								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Tortiricas	32	1	0	32	925	349,5	0,38	12,09
Queso turrialba	40	1	0	40	1000	3190	3,19	127,60
Huevo	2	0,88	0,12	2,12	1000	1080	1,08	2,29
TOTAL								141,98
Bebidas								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LIO LIMONADA (TE FRIO)	30	1	0	30	1000	1560	1,56	46,80
jugo de naranja	30	1	0	30	1000	1500	1,50	45,00
LIO FRUTAS	30	1	0	30	1000	1580	1,58	47,40

Anexo 51. Costo del menú actual del almuerzo

costeo del menú								
Día 1 - lunes								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g) (ml)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
arroz blanco	90	1	0	90	1000	700	0,7	63
arroz integral	72	1	0	72	1000	890	0,89	64,08
frijoles	31	1	0	31	1000	680	0,68	21,08
plátano maduro	72	0,65	0,35	72,35	250	127,94	0,51176	37,03
proteico 1 - Filet de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1850	1,85	250,31
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,36
SALSA ENVASADA, TABASCO	5	1	0	5	1000	1390	1,39	6,95
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,48
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	1	0	2	1000	1370	1,37	2,74
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	1	0	30	1000	1400	1,4	42
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	0,88	0,12	8,12	1000	1080	1,08	8,7696
ajo	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,9574
pimienta	0,7	1	0	0,7	1000	12190	12,19	8,533
sal	1,5	1	0	1,5	1000	310	0,31	0,465
TOTAL								333,86

proteco 2 - Bistec de Res en Salsa Pomodoro								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3670	3,67	495,8904
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,9574
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	25	1	0	25	1000	310	0,31	7,75
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	1	0	13	1000	1270	1,27	16,51
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,6855
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,93
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
sal	1,5	1	0	1,5	1000	310	0,31	0,465
pimienta	0,6	1	0	0,6	1000	12190	12,19	7,314
orégano	0,15	1	0	0,15	50	342	6,48	0,972
TOTAL								554,5673

guarnición harinosa - Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,2
MANTEQUILLA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,62
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	20	1	0	20	1000	580	0,58	11,6
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	40	1	0	40	1000	380	0,38	15,2
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	50	1	0	50	1000	450	0,45	22,5
sal	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								58,955

guarnicion vegetal - Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	60	0,53	0,47	60,47	1000	470	0,47	28,421
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								70,530

ensalada - Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA	30	0,92	0,08	30,08	150	304,66	2,03	61,062
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
TOTAL								109,714

Día 2 - martes								
proteico 1 - Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3100	3,1	418,841
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	5	1	0	5	1000	340	0,34	1,700
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,480
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	30	0,52	0,48	30,48	1000	380	0,38	11,582
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	1	0	5	1000	2170	2,17	10,850
VINAGRE	4	1	0	4	1000	240	0,24	0,960
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,3	1	0	0,3	1000	12190	12,19	3,657
TOTAL								467,773
proteico 2 - Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	3150	3,15	6,300
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
sal	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,8	1	0	0,8	1000	12190	12,19	9,752
OREGANO	0,5	1	0	0,5	50	342	6,84	3,420
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
CHILE CHIPOTLE	0,5	1	0	0,5	1000	7050	7,05	3,525
TOTAL								351,393

guarnicion harinosa - Picadillo de Plátano Verde								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PLATANO VERDE	110	0,66	0,34	110,34	300	120	0,4	44,136
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MANTEQUILLA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								59,965
guarnicion vegetal - Lonjas de Chayote a la Crema Liviana								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	100	0,77	0,23	100,23	1000	280	0,28	28,064
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	25	1	0	25	1000	210	0,21	5,250
CREMA, ESPESA	4	1	0	4	1000	2930	2,93	11,720
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								49,948
ensalada - Ensalada Criolla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
								45,497

Día 3 - miercoles								
proteico 1 - Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	0,79	0,21	250,21	1000	1950	1,95	487,910
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
TOMATE ROJO	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,513
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	30	1	0	30	1000	470	0,47	14,100
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,8	1	0	0,8	1000	12190	12,19	9,752
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								562,543
proteico 2 - Carne de res criolla Cubitos de tomate								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,480
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
CALDO DE RES,	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								484,176

guarnicion harinosa - chips de tortilla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
chips de tortilla	50	1	0	50	300	148,22	0,49	24,500
TOTAL								
guarnicion vegetal - Zanahoria y Chayote al Vapor								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	0,89	0,11	60,11	1000	310	0,31	18,634
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	60	0,77	0,23	60,23	1000	280	0,28	16,864
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								40,998
ensalada - Ensalada Campestre								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	30	0,74	0,26	30,26	1000	700	0,7	21,182
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	0,73	0,27	30,27	1000	520	0,52	15,740
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
FRESA O FRUTILLA	8	0,94	0,06	8,06	1000	3600	3,6	29,016
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOTAL								79,224

Día 4 - jueves								
proteico 1 - Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	165	0,89	0,11	165,11	1000	2600	2,6	429,286
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
UVA, FRUTA SECA O PASA	2	1	0	2	1000	2400	2,4	4,800
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								467,958
proteico 2 - Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	90	0,88	0,12	90,12	1000	3670	3,67	330,740
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CALDO DE RES,	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
GARBANZO, ENLATADO	25	1	0	25	1000	1250	1,25	31,250
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	1320	1,32	19,800
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								413,936

guarnicion harinosa - Mini papas a las hierbas (3)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	110	1	0	110	1000	470	0,47	51,700
MANTEQUILLA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
TOTAL								57,910
guarnicion vegetal - Coliflor, zanahoria y chayote al curry								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
COLIFLOR CRUDA	30	0,39	0,61	30,61	500	570	1,14	34,895
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	50	0,77	0,23	50,23	1000	280	0,28	14,064
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	1	0	1	1000	3720	3,72	3,720
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								67,949
ensalada - Ensalada verde con gajos de Limon .								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	0,73	0,27	20,27	1000	520	0,52	10,540
TOTAL								55,305

Día 5 - viernes								
proteico 1 - Pescado Empanizado con Salsa Tártara								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	1000	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	1	0	3	1000	1280	1,28	3,840
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	1	0	30	1000	1400	1,4	42,000
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	0,88	0,12	8,12	1000	1080	1,08	8,770
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
HUEVO DURO	0,05	0,88	0,12	0,17	1000	1080	1,08	0,184
TOTAL								379,121
proteico 2- Pastel de Papa con Carne Molida .								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	50	0,88	0,12	50,12	1000	4170	4,17	209,000
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	200	1	0	200	1000	450	0,45	90,000
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	3	1	0	3	1000	1970	1,97	5,910
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
MANTEQUILLA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	1	0	15	1000	3090	3,09	46,350
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	1	0	5	1000	6930	6,93	34,650
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								517,294

guarnicion harinosa - Guiso de Ayote tierno								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	0,53	0,47	100,47	1000	470	0,47	47,221
CREMA, ESPESA	4	1	0	4	1000	2930	2,93	11,720
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								70,044
guarnicion vegetal - Escabeche de Vegetales								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	35	0,77	0,23	35,23	1000	280	0,28	9,864
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	35	0,53	0,47	35,47	1000	470	0,47	16,671
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								75,958
ensalada - Ensalada Capresse								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	20	1	0	20	1000	3090	3,09	61,800
ALBAHACA, FRESCA	4	0,64	0,36	4,36	200	645,64	3,2	13,952
TOMATE ROJO	40	0,98	0,02	40,02	1000	650	0,65	26,013
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
TOTAL								119,447

Día 6 - lunes								
proteico 1 - Chuleta en salsa oscura con hongos								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3150	3,15	425,597
CALDO DE RES,	3	1	0	3	1000	1970	1,97	5,910
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	1	0	10	1000	1080	1,08	10,800
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								454,306
proteico 2 - Pollo en salsa blanca con espinacas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	45	1	0	45	1000	210	0,21	9,450
CREMA, ESPESA	5	1	0	5	1000	2930	2,93	14,650
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
CEBOLLA, CABEZA	7	0,91	0,09	7,09	1000	950	0,95	6,736
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
ESPINACA CRUDA	2	0,75	0,25	2,25	350	771,43	2,2	4,950
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								317,120

guarnicion harinosa - Pan bonete								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
pan bonete	50	1	0	50	50	66,33	1,33	66,33
guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
COLIFLOR CRUDA	30	0,39	0,61	30,61	500	570	1,14	34,895
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	45	0,53	0,47	45,47	1000	470	0,47	21,371
SAL	0,15	1	0	0,15	1000	310	0,31	0,047
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
CONSOME DE POLLO	0,8	1	0	0,8	1000	2680	2,68	2,144
TOTAL								74,402
ensalada - Lechuga, remolacha y tomate								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REMOLACHA CRUDA	50	0,67	0,33	50,33	1000	950	0,95	47,814
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOTAL								93,094

Día 7 - martes								
proteico 1 - Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								342,693
proteico 2- arroz mixto								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	3100	3,1	77,841
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	0,88	0,12	25,12	1000	3670	3,67	92,190
POLLO, CARNE C/PIEL, CRUDA	25	0,7	0,3	25,3	1000	1950	1,95	49,335
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
MANTEQUILLA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
MANTECA VEGETAL, TODO USO	1	1	0	1	1000	3410	3,41	3,410
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								310,345

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con zanahoria								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	60	0,77	0,23	60,23	1000	280	0,28	16,864
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	70	0,89	0,11	70,11	1000	310	0,31	21,734
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								49,115
ensalada - Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
HUEVOS, COCIDOS O DUROS	10	0,88	0,12	10,12	1000	1080	1,08	10,930
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	0,89	0,11	30,11	1000	310	0,31	9,334
TOTAL								57,459

Día 8 - miercoles								
proteico 1 - Filete de pollo en salsa de tomate natural								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								315,819
proteico 2 - Trozos de res en salsa con papas y zanahoria								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	110	0,88	0,12	110,12	1000	3670	3,67	404,140
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	1	0	3	1000	630	0,63	1,890
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	450	0,45	6,750
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								452,215

guarnicion harinosa - Papas mini a las hierbas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	1	0	100	1000	450	0,45	45,000
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MANTEQUILLA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
HIERBAS DE PROVINCIA	0,5	1	0	0,5	1000	1970	1,97	0,985
TOTAL								54,720
guarnicion vegetal - Zapallo con maíz dulce								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	120	0,53	0,47	120,47	1000	470	0,47	56,621
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								72,462
ensalada - Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
REMOLACHA CRUDA	20	0,67	0,33	20,33	1000	950	0,95	19,314
RABANO REDONDO, RAIZ	15	0,78	0,22	15,22	350	300	0,85	12,937
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	300	0,65	13,013
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	0,74	0,26	20,26	300	210	0,7	14,182
TOTAL								77,646

Día 9 - jueves								
proteico 1 - Filet de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, INGLESA	3	1	0	3	1000	1650	1,65	4,950
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1	0	3	1000	2170	2,17	6,510
SEMILLA DE AJONJOLI	1	1	0	1	1000	3320	3,32	3,320
MIEL DE ABEJAS	5	1	0	5	1000	5540	5,54	27,700
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CEBOLLI	3	0,9	0,1	3,1	150	395,06	2,6	8,060
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								328,450
proteico 2 - Pescado a la plancha con limón								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
LIMON MANDARINA	0,15	1	0	0,15	40	6,01	0,15	0,023
TOTAL								302,003

guarnicion harinosa - Trozos de yuca achiotada								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	140	1	0	140	1000	380	0,38	53,200
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,15	1	0	0,15	1000	310	0,31	0,047
ACHIOTE	0,05	1	0	0,05	1000	3410	3,41	0,171
AJO	0,1	0,94	0,06	0,16	1000	2790	2,79	0,446
TOTAL								56,543
guarnicion vegetal - Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	55	0,89	0,11	55,11	1000	310	0,31	17,084
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	45	0,53	0,47	45,47	1000	470	0,47	21,371
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
ROMERO	0,15	0,65	0,35	0,5	100	300	3	1,500
TOTAL								70,157
ensalada - Cole slaw con pasas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	0,8	0,2	65,2	1000	350	0,35	22,820
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
UVA, FRUTA SECA O PASA	10	1	0	10	1000	2400	2,4	24,000
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								77,973

Día 10 - viernes								
proteico 1 - Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3100	3,1	418,872
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	8	1	0	8	1000	630	0,63	5,040
NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	5	1	0	5	1000	340	0,34	1,700
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	1	0	2	1000	1630	1,63	3,260
SALSA ENVASADA, BARBACOA	10	1	0	10	1000	940	0,94	9,400
TOMATE ROJO	25	0,98	0,02	25,02	1000	650	0,65	16,263
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								469,925
proteico 2- Lasagna de carne con vegetales								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	0,88	0,12	100,12	1000	4170	4,17	417,500
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	25	0,53	0,47	25,47	1000	470	0,47	11,971
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	3030	3,03	136,350
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	1	0	15	1000	3090	3,09	46,350
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	1	0	5	1000	6930	6,93	34,650
SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANC	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,12	1	0	0,12	50	342	6,84	0,821
TOTAL								710,289

guarnicion harinosa - Crema con cebollino								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CEBOLLI	3	0,9	0,1	3,1	150	395,06	2,6	8,060
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	10	1	0	10	1000	4080	4,08	40,800
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	20	0,53	0,47	20,47	1000	470	0,47	9,621
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	0,89	0,11	30,11	1000	310	0,31	9,334
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	20	1	0	20	1000	450	0,45	9,000
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								86,470
guarnicion vegetal - Zanahoria, chayote y vainica glaseada								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	0,89	0,11	60,11	1000	310	0,31	18,634
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	50	0,77	0,23	50,23	1000	280	0,28	14,064
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	10	1	0	10	1000	630	0,63	6,300
TOTAL								60,219
ensalada - Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
ESPINACA CRUDA	5	0,75	0,25	5,25	350	771,43	2,2	11,550
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	35	0,73	0,27	35,27	1000	520	0,52	18,340
TOTAL								75,171

Día 11 - lunes								
proteico 1 - pechuga de pollo con salteado de tomate,cebolla, ajo, espinaca y chile dulce								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1760	1,76	238,128
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
ESPINACA CRUDA	2	0,75	0,25	2,25	350	771,43	2,2	4,950
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,9	0,94	0,06	0,96	1000	2790	2,79	2,678
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								272,444
proteico 2- albondigas en salsa de vino con hongos								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	4170	4,17	500,900
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CALDO DE RES,	3	1	0	3	1000	1970	1,97	5,910
HONGOS CRUDOS	10	0,97	0,03	10,03	1000	2040	2,04	20,461
CEBOLLI	2	0,91	0,09	2,09	150	395,06	2,6	5,434
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								552,905

guarnicion harinosa- guiso dulce de ayote, elote y chayote								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	60	0,53	0,47	60,47	1000	470	0,47	28,421
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	0,77	0,23	40,23	1000	280	0,28	11,264
ELOTE/MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO	20	1	0	20	1000	1480	1,48	29,600
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
CREMA, ESPESA	3	1	0	3	1000	2930	2,93	8,790
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								85,925
guarnicion vegetal-zapallo y zanahoria salteados con chile dulce								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	70	0,53	0,47	70,47	1000	470	0,47	33,121
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								51,746
ensalada-ensalada criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
TOTAL								43,647

Día 12 - martes								
proteico 1- pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1760	1,76	238,128
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	1	0	2	1000	1630	1,63	3,260
MIEL DE ABEJAS	10	1	0	10	1000	5640	5,64	56,400
MOSTAZA COMERCIAL	8	1	0	8	1000	1360	1,36	10,880
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								322,526
proteico 2-pozol con cerdo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	80	0,89	0,11	80,11	1000	2600	2,6	208,286
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	1	0	20	1000	1480	1,48	29,600
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	7	1	0	7	1000	1270	1,27	8,890
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								270,818

guarnicion harinosa - picadillo de papa (sin carne) con olores								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	110	1	0	110	1000	450	0,45	49,500
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								62,482
guarnicion vegetal - bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	80	0,77	0,23	80,23	1000	280	0,28	22,464
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								40,915
ensalada- cole slaw								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	70	0,8	0,2	70,2	1000	350	0,35	24,570
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PIMIENTA	0,07	1	0	0,07	1000	12190	12,19	0,853
TOTAL								55,357

Día 13 - miercoles								
proteico 1- bistec de cerdo en salsa oriental								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3100	3,1	418,841
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
AJO MOLIDO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CALDO DE RES,	5	1	0	5	1000	1970	1,97	9,850
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	5	1	0	5	1000	3360	3,36	16,800
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	15	0,77	0,23	15,23	1000	280	0,28	4,264
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
BROCOLI/BRECOL CRUDO	5	1	0	5	1000	1580	1,58	7,900
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								475,732
proteico 2- spaguetti con carne molida criolla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	0,88	0,12	80,12	1000	4170	4,17	334,100
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	1	0	13	1000	1270	1,27	16,510
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	1300	1,3	58,500
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								440,737

guarnicion harinosa-camote y yuca al ajillo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	85	1	0	85	1000	380	0,38	32,300
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	50	1	0	50	1000	580	0,58	29,000
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	3	1	0	3	1000	1310	1,31	3,930
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
TOTAL								68,497
guarnicion vegetal-zapallo, coliflor y zanahoria al dente								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
COLIFLOR CRUDA	20	0,39	0,61	20,61	500	570	1,14	23,495
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								60,488
ensalada-lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maiz dulce								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REMOLACHA CRUDA	40	0,67	0,33	40,33	1000	950	0,95	38,314
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
TOTAL								94,993

Día 14 - jueves								
proteico 1- bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3670	3,67	495,890
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	1	0	10	1000	1080	1,08	10,800
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	5	1	0	5	1000	680	0,68	3,400
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								536,046
proteico 2- arroz con pollo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	105	0,7	0,3	105,3	1000	1950	1,95	205,335
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
CHILE DULCE	0,4	0,82	0,18	0,58	200	375,89	1,87	1,085
ACHIOTE	0,5	1	0	0,5	1000	3410	3,41	1,705
TOTAL								335,576

guarnicion harinosa-pure de papa tiquicia								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	90	1	0	90	1000	450	0,45	40,500
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								133,855
guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos al romero								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	50	0,53	0,47	50,47	1000	470	0,47	23,721
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
TOTAL								66,675
ensalada - Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL MORADA CRUDA	5	0,8	0,2	5,2	1000	350	0,35	1,820
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
TOTAL								46,072

Día 15 - viernes								
proteico 1 - Trozos de res con zanahoria, vainica								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	9500	9,5	20,045
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	1	0	5	1000	2170	2,17	10,850
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								518,292
proteico 2 - Pescado empanizados con salsa tártara tropical								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	15	0,52	0,48	15,48	1000	383,19	0,38	5,882
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
PAPAYA DE MONTANA	10	0,75	0,25	10,25	1000	450	0,45	4,613
PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	5	1	0	5	1000	900	0,9	4,500
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	15	1	0	15	1000	1970	1,97	29,550
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
PIMIENTA	0,3	1	0	0,3	1000	12190	12,19	3,657
TOTAL								372,835

guarnicion harinosa- yuca al curry								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	140	1	0	140	1000	380	0,38	53,200
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	1	0	1	1000	3720	3,72	3,720
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								61,725
guarnicion vegetal - chayote a la mantequilla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	0,77	0,23	120,23	1000	280	0,28	33,664
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								37,006
ensalada - ensalada de pasta								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	1	0	5	1000	1480	1,48	7,400
ARVEJA CRUDA	5	1	0	5	1000	1560	1,56	7,800
PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	20	1	0	20	1000	1500	1,5	30,000
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	1	1	0	1	1000	760	0,76	0,760
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
TOTAL								55,344

Día 16 - lunes								
proteico 1 - Bistec de res encebollado								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3670	3,67	495,890
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
CEBOLLA, CABEZA	10	0,91	0,09	10,09	1000	950	0,95	9,586
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
DEMIGLACE	0,5	1	0	0,5	1000	1970	1,97	0,985
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								519,632
proteico 2 - Frijoles blancos con pollo y jengibre								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	0,7	0,3	80,3	1000	1950	1,95	156,585
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	20	1	0	20	1000	680	0,68	13,600
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
CEBOLLI	1	0,9	0,1	1,1	150	395,06	2,6	2,860
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
GENGIBRE O JENGIBRE	1	0,93	0,07	1,07	1000	2200	2,2	2,354
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	450	0,45	6,750
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
PIMIENTA	0,9	1	0	0,9	1000	12190	12,19	10,971
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								217,978

guarnicion harinosa - chips de tortilla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
chips de tortilla	50	1	0	50	300	148,22	0,49	24,500
TOTAL								
guarnicion vegetal - Vegetales con mantequilla y romero								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	0,77	0,23	40,23	1000	280	0,28	11,264
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
TOTAL								48,790
ensalada - lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	0,74	0,26	20,26	300	210	0,7	14,182
CHILE DULCE	0,5	0,82	0,18	0,68	200	375,89	1,87	1,272
TOTAL								48,136

Día 17 - martes								
proteico 1 - Chuleta ahumada en salsa de tamarindo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3150	3,15	425,597
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MOSTAZA COMERCIAL	3	1	0	3	1000	1360	1,36	4,080
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1	0	3	1000	2170	2,17	6,510
TAMARINDO	5	1	0	5	1000	1700	1,7	8,500
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
TOTAL								457,872
proteico 2 - Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								308,640

guarnicion harinosa - pure de yuca								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	110	1	0	110	1000	380	0,38	41,800
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	450	0,45	9,000
TOTAL								59,590
guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con maíz dulce								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	0,77	0,23	120,23	1000	280	0,28	33,664
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								60,765
ensalada - Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
TOTAL								55,654

Día 18 - miercoles								
proteico 1 - Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	4	0,88	0,12	4,12	1000	1080	1,08	4,450
HONGOS CRUDOS	20	0,97	0,03	20,03	1000	1080	1,08	21,632
CALDO DE RES,	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
PIMIENTA	0,6	1	0	0,6	1000	12190	12,19	7,314
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								493,153
proteico 2 - Muslo entero rebosado								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	0,7	0,3	250,3	1000	1950	1,95	488,085
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
MOSTAZA COMERCIAL	1	1	0	1	1000	1360	1,36	1,360
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1	0	2	1000	2170	2,17	4,340
RABANO REDONDO, RAIZ	5	0,78	0,22	5,22	350	300	0,85	4,437
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	15	1	0	15	1000	1370	1,37	20,550
CREMA, ESPESA	5	1	0	5	1000	2930	2,93	14,650
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
HONGOS CRUDOS	5	0,97	0,03	5,03	1000	1080	1,08	5,432
SAL	1,15	1	0	1,15	1000	310	0,31	0,357
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CONSOME DE POLLO	0,5	1	0	0,5	1000	2680	2,68	1,340
TOTAL								549,818

guarnicion harinosa - Mini papa a las hierbas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	1	0	100	1000	450	0,45	45,000
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
HIERBAS DE PROVINCIA	0,5	1	0	0,5	1000	1970	1,97	0,985
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
TOTAL								48,915
guarnicion vegetal - Zanahoria asada con arvejas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	120	0,89	0,11	120,11	1000	310	0,31	37,234
ARVEJA CRUDA	15	1	0	15	1000	1560	1,56	23,400
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
TOTAL								65,730
ensalada - Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
TOMATE ROJO	40	0,98	0,02	40,02	1000	650	0,65	26,013
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	0,73	0,27	30,27	1000	520	0,52	15,740
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
VINAGRE	15	1	0	15	1000	240	0,24	3,600
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	15	1	0	15	1000	310	0,31	4,650
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								55,269

Día 19 - jueves								
proteico 1 - arroz con carne								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	0,88	0,12	100,12	1000	3670	3,67	367,440
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	10	0,88	0,12	10,12	1000	1080	1,08	10,930
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
ACHIOTE	0,5	1	0	0,5	1000	3410	3,41	1,705
TOTAL								465,037
proteico 2 - Cerdo al horno con vainica y zanahoria								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	174	0,89	0,11	174,11	1000	3100	3,1	539,741
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
CEBOLLI	1	0,9	0,1	1,1	150	395,06	2,6	2,860
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								574,997

guarnicion harinosa - Puré de tubérculos, camote y papa								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	30	1	0	30	1000	580	0,58	17,400
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	40	1	0	40	1000	450	0,45	18,000
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								125,254
guarnicion vegetal - ayote tierno salteado								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	120	0,53	0,47	120,47	1000	470	0,47	56,621
MARGARINA (80% GRASA C/SAL	2	1	0	2	1000	1310	1,31	2,620
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								83,703
ensalada - Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	10	0,73	0,27	10,27	1000	520	0,52	5,340
TOTAL								65,305

Día 20 - viernes								
proteico 1 - Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	0,88	0,12	80,12	1000	3670	3,67	294,040
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	1270	1,27	57,150
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
TOMATE ROJO	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,513
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								380,696
proteico 2 - Pescado en salsa de palmito								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
PALMITO S/CORTEZA	30	0,95	0,05	30,05	1000	1410	1,41	42,371
CREMA, ESPESA	7	1	0	7	1000	2930	2,93	20,510
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	1	0	10	1000	3090	3,09	30,900
HONGOS CRUDOS	15	0,97	0,03	15,03	1000	1080	1,08	16,232
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CURRY	0,5	1	0	0,5	1000	3720	3,72	1,860
TOTAL								380,696

guarnicion harinosa - Ayote Sazón en miel								420,615
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	0,53	0,47	100,47	1000	470	0,47	47,221
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	1	0	2	1000	1370	1,37	2,740
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
CANELA, MOLIDA	1	1	0	1	1000	3520	3,52	3,520
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
TOTAL								56,371
guarnicion vegetal - Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								58,313
ensalada - Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PLATANO VERDE	40	0,66	0,34	40,34	300	120	0,4	16,136
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
VINAGRE	15	1	0	15	1000	240	0,24	3,600
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	15	1	0	15	1000	310	0,31	4,650
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
TOTAL								33,285

Bebidas								
pulpas								
alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PULPA DE CAS	30	1	0	30	1000	740	0,74	22,2
PULPA DE FRUTAS	30	1	0	30	1000	760	0,76	22,8
PULPA DE GUANABANA	30	1	0	30	1000	1100	1,1	33
PULPA DE MANGO	30	1	0	30	1000	1870	1,87	56,1
PULPA DE PIÑA	30	1	0	30	1000	970	0,97	29,1
PULPA ARROZ CON PIÑA	30	1	0	30	1000	740	0,74	22,2
PULPA DE GUAYABA	30	1	0	30	1000	870	0,87	26,1
LIO LIMONADA (TE FRIO)	30	1	0	30	1000	1560	1,56	46,8
PULPA DE MARACUYÁ	30	1	0	30	1000	1050	1,05	31,5

Anexo 52. Menú actual del desayuno y almuerzo de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. .

Ciclo de menú desayuno	
Preparaciones fijas frías	Preparaciones fijas calientes
Queso blanco	Pan bollito
Natilla	Gallo pinto
Jamón	Plátano maduro
Pico de gallo	Huevo revuelto
Yogurt	Empanadas de frijol
Granola	Flautas de queso
Frutas picadas (papaya, piña, kiwi, sandia, fresa o uva)	Tostadas pan blanco
	Papa rayada
Preparaciones por día	
Día 1	Día 2
Salchipapas	Jamón a la plancha
Carne en salsa	Pollo en salsa
Día 3	Día 4
Torta de huevo	Huevos rancheros
Chorizo en salsa	Salchicha mini de desayuno
Carne mixta en salsa	Carne en salsa

Día 5	Día 6
Salchichón	Chorizo
	Carne en salsa
	Pancakes
Día 7	Día 8
Huevo frito	Quesadilla de queso y frijol
Salchichón	Carne mixta en salsa
Pollo en salsa	Huevo con cebollino
Día 9	Día 10
Pollo en salsa	Huevo con jamón
Chorizo al horno	Carne en salsa
Huevo con jamón	
Día 11	Día 12
Chorizo	Burrito de queso y jamón
Tamal	Salchicha mini
Pollo en salsa	Carne en salsa
Día 13	Día 14
Torta de plátano	Papa rayada
Huevo con cebolla	Salchichón
Chorizo	Pancakes
Carne mixta en salsa	Carne en salsa
Día 15	Día 16
Empanadas de queso	Quesadilla de frijol con queso
Salchichas mini	Carne en salsa
Pollo en salsa	Chorizo
Día 17	Día 18
Salchicha al horno	Salchichón
Tortas de plátano maduro	Enyucados
Pollo en salsa	Carne mixta en salsa
Día 19	Día 20
Jamón a la plancha	Chorizo frito
Picadillo de papa	Prensadas de queso envueltas en huevo
Carne en salsa	Pollo en salsa

Semana 1 - Almuerzo					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
FRIJOLES	Frijoles Rojos	Frijoles Negros	Frijoles Negros Molidos	Frijoles Negros	Frijoles Negros
PLATANO	fritos	Fritos	Fritos	en miel	Fritos
PROTEICO 1	Filete de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)	Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr	Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)	Pescado Empanizado con Salsa Tártara
PROTEICO 2	Bistec de Res en Salsa Pomodoro	Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)	Carne de res criolla Cubitos de tomate	Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa	Pastel de Papa con Carne Molida .
G. HARINOSA	Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)	Picadillo de Plátano Verde	Chips de Tortilla	Mini papas a las hierbas (3)	Guiso de Ayote tierno

G. VEGETAL	Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)	Lonjas de Chayote a la Crema Liviana	Zanahoria y Chayote al Vapor	Coliflor, zanahoria y chayote al curry	Escabeche de Vegetales
ENSALADA	Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos	Ensalada Criolla	Ensalada Campestre	Ensalada verde con gajos de Limón .	Ensalada Capresse

Semana 2 - Almuerzo					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz	Arroz	Arroz Amarillo	Arroz	Arroz
FRIJOLES	Frijoles Negros	Frijoles Negros Molidos	Frijoles Rojos	Frijoles Negros	Frijoles Negros
PLATANO	Fritos	Fritos	Fritos	Fritos	Fritos
PROTEICO 1	Chuleta en salsa oscura con hongos	Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate	Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	Filet de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	Lasaña de carne con vegetales
PROTEICO 2	Pollo en salsa blanca con espinacas	Arroz mixto	Filete de pollo en salsa de tomate natural	Pescado a la plancha con limón	Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla
G. HARINOSA	Pan bonete	Chips	Papas mini a las hierbas	Trozos de yuca achiotada	Crema con cebollino
G. VEGETAL	Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)	Picadillo de Chayote con zanahoria	Zapallo con maíz dulce	Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)	Zanahoria, chayote y vainica glaseada
ENSALADA	Lechuga, remolacha y tomate	Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate	Cole slaw con pasas	Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)

Semana 3 - Almuerzo					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz jardinero
FRIJOLES	Negros	Rojos	Negros	Molidos	Negros
PLATANO	Frito	Frito	Frito	Fritos	Frito

PROTEICO 1	Pechuga de pollo con salteado de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce	Pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte	Espagueti con carne molida criolla	Bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla	Trozos de res con zanahoria, vainica
PROTEICO 2	Albóndigas en salsa de vino con hongos	Pozol con cerdo	Bistec de cerdo en salsa Oriental	Arroz con pollo	Pescado empanizados con salsa tártara tropical (2)
G. HARINOSA	Guiso dulce de ayote, elote y chayote	Picadillo de papa (sin carne) bastantes olores y culantro	Camote y yuca al ajillo	Puré de papa tiquicia	Yuca al curry
G. VEGETAL	Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce	Bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo	Zapallo, coliflor y zanahoria al dente	Vegetales Mixtos al romero	Chayote a la mantequilla
ENSALDA	Ensalada Criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)	Ensalada cole slaw	Lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce	Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria	Ensalada de pasta

Semana 4 - Almuerzo					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
FRIJOLES	Negros Molidos	Negros	Negros	Rojos	Negros
PLATANO	fritos	Fritos	Fritos	Fritos	Frito
PROTEICO 1	Bistec de res encebollado	Chuleta ahumada en salsa de tamarindo	Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla	arroz con carne	Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado
PROTEICO 2	Frijoles blancos con pollo y jengibre	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca	Muslo entero rebosado	Cerdo al horno con vainica y zanahoria	Pescado en salsa de palmito
G. HARINOSA	Chips de tortilla	Puré de yuca	Mini papa a las hierbas	Puré de tubérculos, camote y papa	Ayote Sazón en miel
G. VEGETAL	Vegetales con mantequilla y romero	Picadillo de Chayote con maíz dulce	Zanahoria asada con arvejas	ayote tierno salteado ,	Vegetales primavera , ayote tiervo,zanahoria y zapallo
ENSALDA	lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros	Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)	Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre	Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada	Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga

Anexo 53. Resultados del costo total del menú de desayuno y almuerzo en el comedor de Citibank

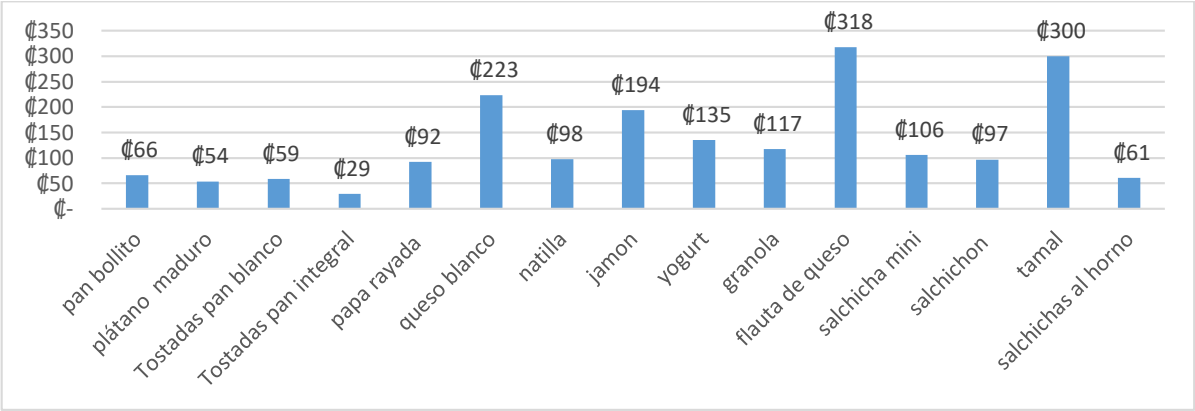


Figura 38. Total de costos de alimentos sin producción del menú de desayuno para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

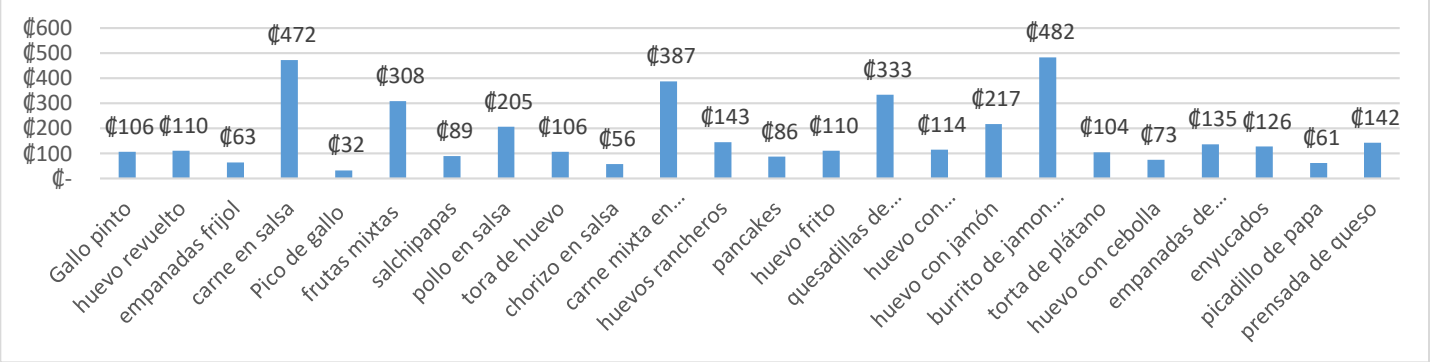


Figura 39. Total de costos de alimentos con producción del menú de desayuno para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

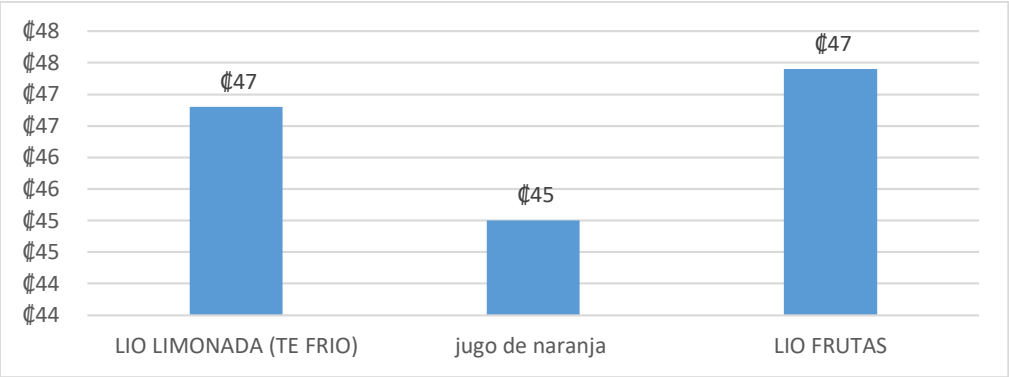


Figura 40. Total de costos de bebidas del menú de desayuno para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

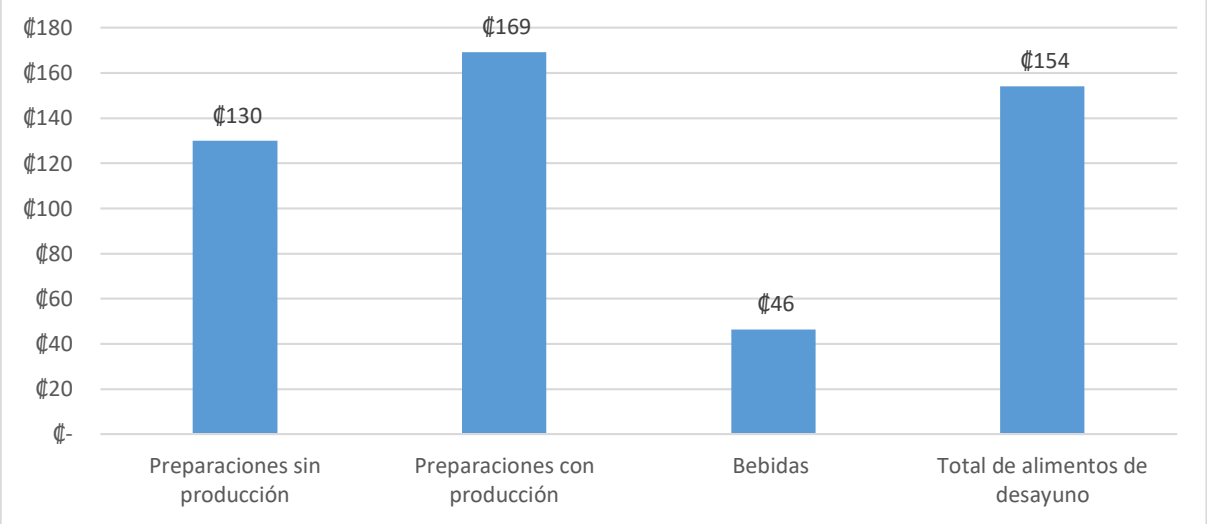


Figura 41. Promedios de los costos del menú de desayuno del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

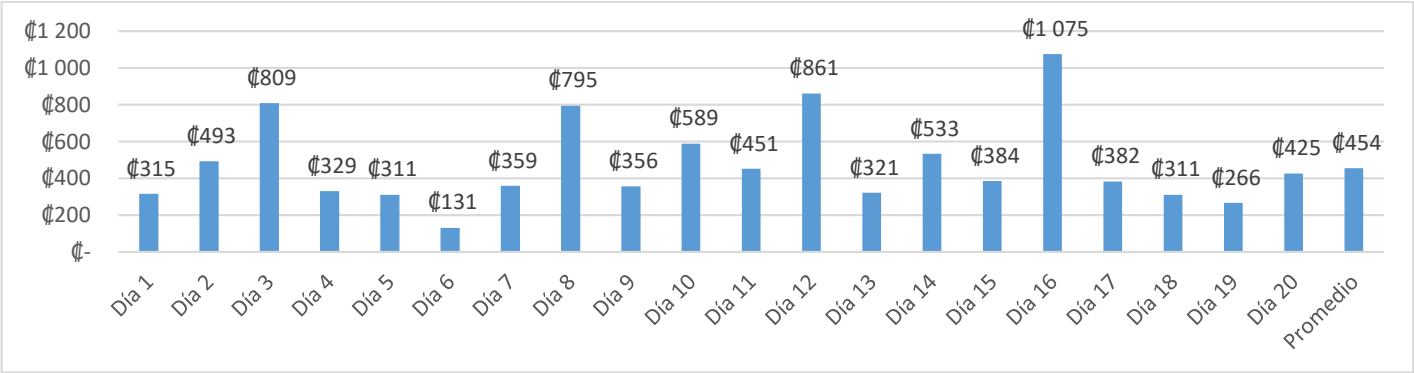


Figura 42. Resultado del costo total de las 20 opciones escogidas de desayuno en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

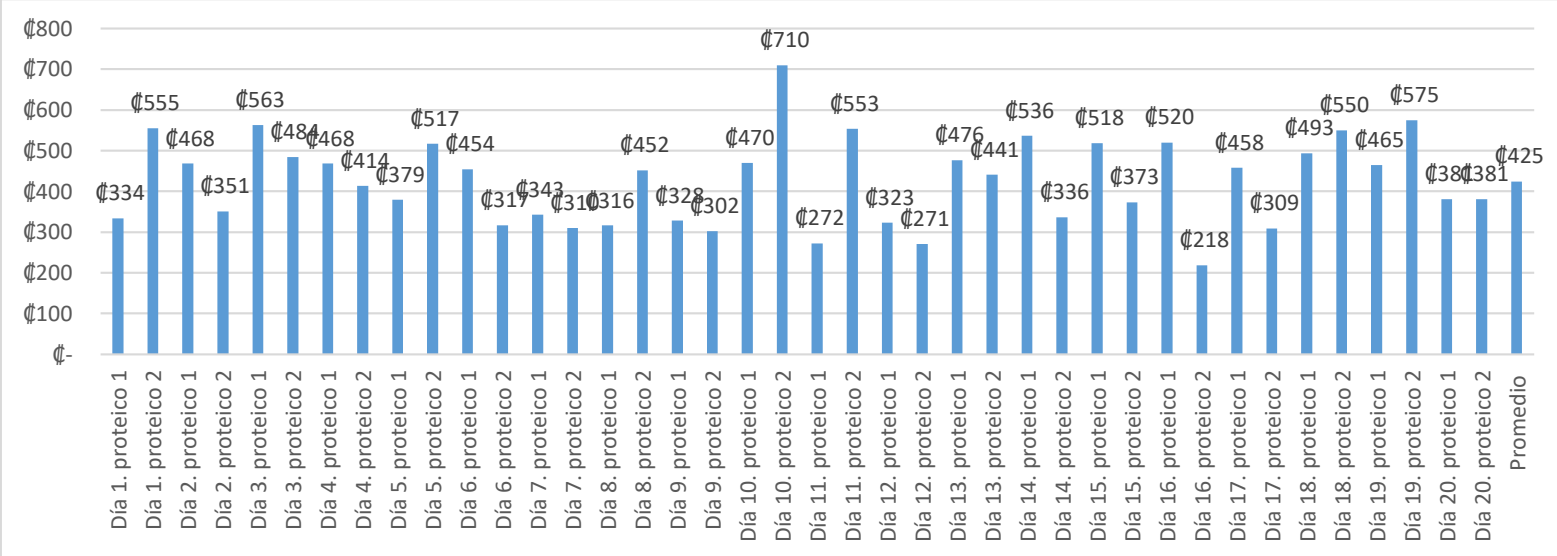


Figura 43. Resultado de los 40 proteicos escogidos en la hora del almuerzo, para el análisis del costo en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

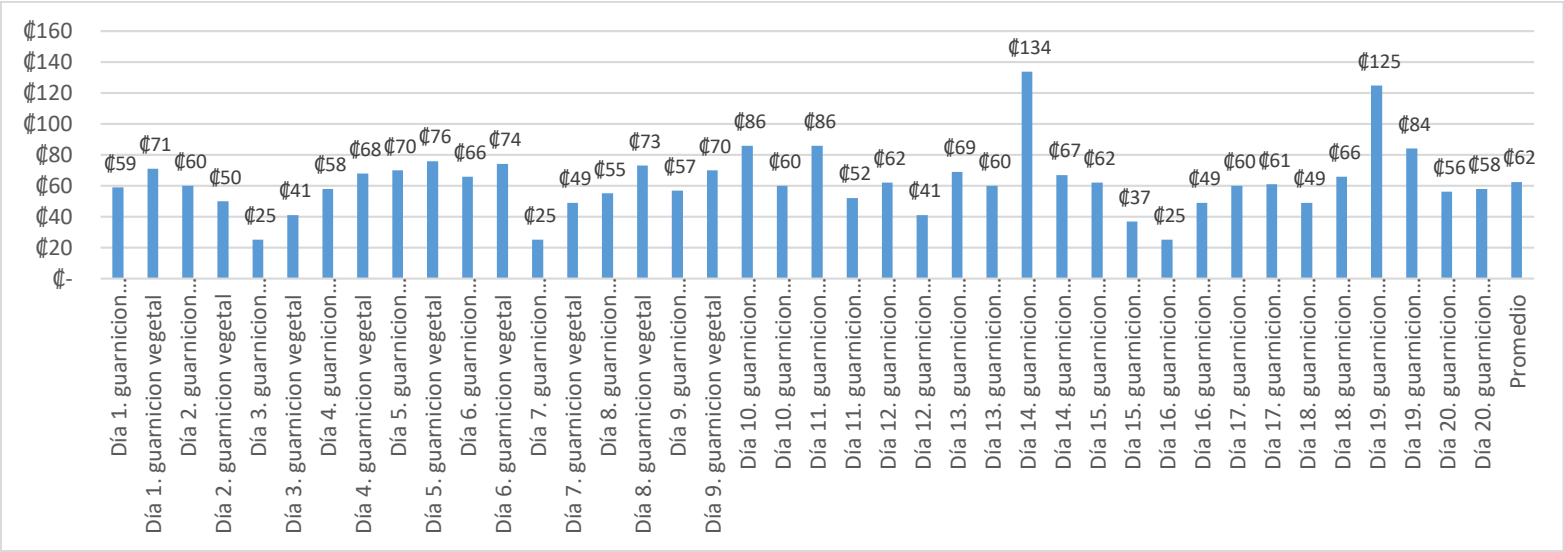


Figura 44. Resultado de las 40 guarniciones, harinosa y vegetal, escogidas en el almuerzo en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. ., Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

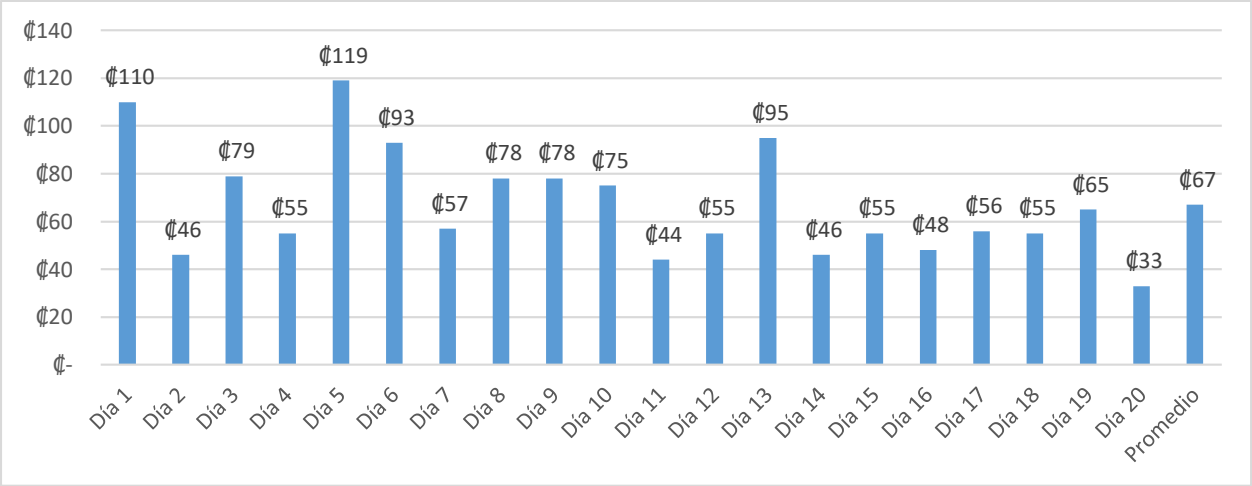


Figura 45. Resultado de las 20 ensaladas, escogidas en el almuerzo, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

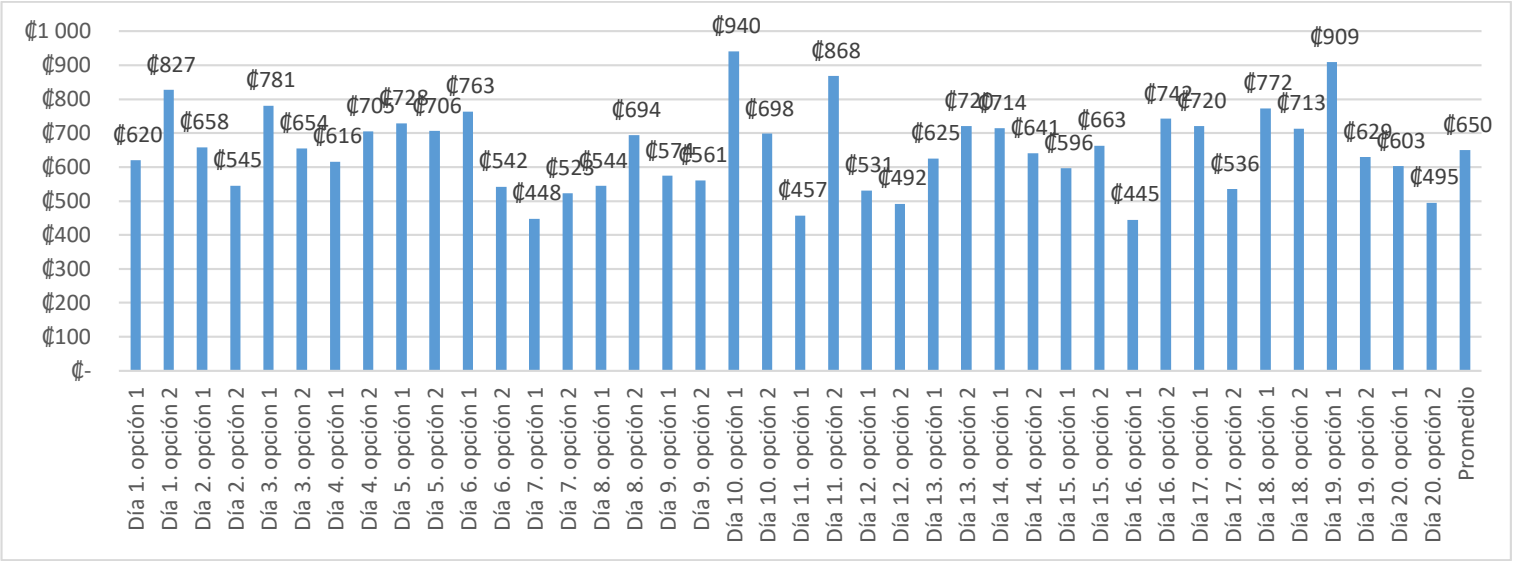


Figura 46. Resultado del costo total de los 40 platos escogidos para el almuerzo, en el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

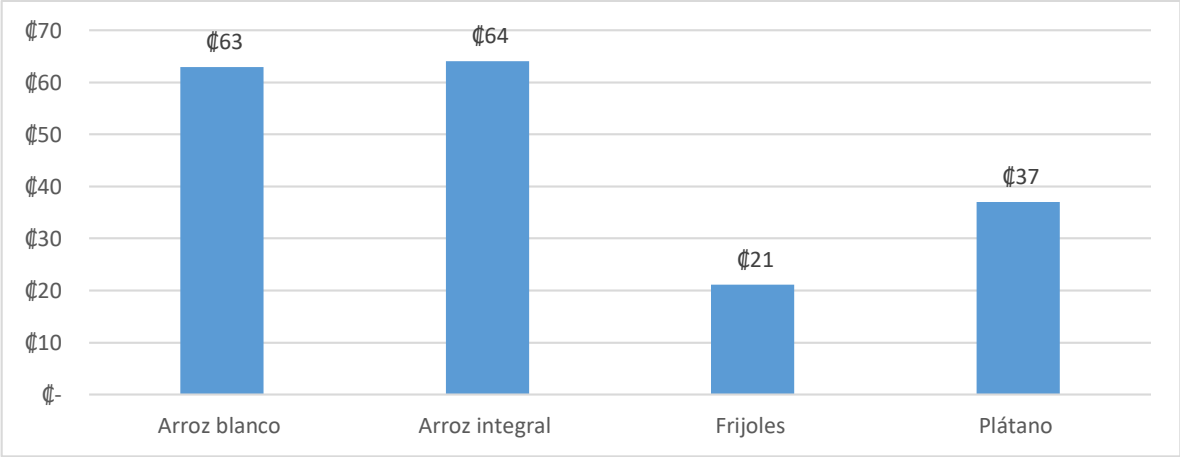


Figura 47. Costo por porción del arroz, frijoles y plátano en el almuerzo del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 54. Ajuste del menú actual por receta individual

Semana 1						
Lunes						
proteico 1 - Filet de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	Se bajó el azúcar morena de 2g a 1g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6,14	0,19	0,15	1,31	
SALSA ENVASADA, TABASCO	5	0,6	0,06	0,04	0,04	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6,56	0,35	0,04	1,51	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
AZUCAR MORENA O NEGRA	1	3,77	0	0	0,97	
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109,2	3,1	0,29	22,89	
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	11,76	1,01	0,8	0,06	
9	191	300,02	33,59	5,48	27,16	
proteico 2 - Bistec de Res en Salsa Pomodoro						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	Se disminuyó la cantidad carne de 135 a 120g
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	25	26,25	0,43	0,98	4	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	10,66	0,56	0,06	2,46	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
TOMATE ROJO	15	3,15	0,12	0,05	0,69	
9	187	330,45	23,86	21,77	9,34	

guarnición harinosa - Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	10	0,66	0,39	0,94	Se cambió la leche semidescremada a descremada
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	se quito la mantequilla
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	20	7	0,68	0,04	0,97	
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	40	64	0,54	0,11	15,22	
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	50	29	1,29	0,05	6,22	
6	133	137,61	2,92	2,26	27,06	
guarnicion vegetal - Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16,4	0,36	0,04	3,76	Se disminuyó la cantidad de 139 a 100-120g
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	30	9	0,18	0,06	2,28	
CEBOLLA, CABEZA	9	4,05	0,13	0,02	0,87	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
5	100	36,72	0,93	0,26	8,49	
ensalada - Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9,6	0,48	0,07	2,15	se cambiaron el maíz de 10 a 5g
MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA	30	16,2	0,09	0,03	4,38	y la lechuga arrepollada de 25 a 21 g
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	3,2	0,1	0,03	0,77	para que calzara dentro de 90-100g
LECHUGA ARREPOLLADA (ICEBERG),	24	3,36	0,22	0,03	0,71	
PEREJIL, FRESCO	1	0,36	0,03	0,01	0,06	
5	100	32,72	0,92	0,17	8,07	

Martes

proteico 1 - Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	284,85	26,87	18,91	0	se disminuyó el azúcar de 5 a 2g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se disminuyó la piña de 30 a 20g
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5,44	0,13	0,12	1,37	
NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	5	2,1	0,03	0,01	0,49	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	8	8,4	0,14	0,31	1,28	
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	20	10,2	0,11	0,02	2,7	
CEBOLLI	2	0,48	0,02	0	0,11	
SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	3	0,53	0,01	0,28	
VINAGRE	4	0,84	0	0	0,04	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7,68	0	0	1,98	
11	185	327,23	27,84	19,38	9,3	

proteico 2 - Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	se disminuyeron los condimentos a la mitad de 2 a 1g
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	se quitó el azúcar
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6,56	0,35	0,04	1,51	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
8	173	166,32	28,8	3,3	4,19	

guarnicion harinosa - Picadillo de Plátano Verde

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PLATANO VERDE	110	145,2	1,32	0,11	38,83	se quita la mantequilla
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
5	122	153,13	1,63	0,23	40,51	

guarnicion vegetal - Lonjas de Chayote a la Crema Liviana

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	89	27,59	0,8	0,18	6,85	se cambió el chayote de 100 a 89g
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	25	8,75	0,85	0,05	1,21	se cambió la leche de 2% a descremada
CREMA, ESPESA	4	13,8	0,08	1,48	0,11	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
5	120	56,78	1,84	1,79	9,69	

ensalada - Ensalada Criolla

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	43	10,32	0,52	0,08	2,31	se cambió la cantidad de la ensalada de 107 a 100g
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	disminuyó el repollo de 50 a 43g
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10,25	0,23	0,03	2,35	
4	100	27,71	1,06	0,21	6,2	

Miercoles

proteico 1 - Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
POLLO, PIERNA S/PIEL	250	462,5	65,65	20,15	0	se quitaron 2 g de sazonador para pollo
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se cambió de pierna con piel a sin piel
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	20	21	0,34	0,78	3,2	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6,56	0,35	0,04	1,51	
TOMATE ROJO	10	2,1	0,08	0,03	0,46	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	30	23,1	0,61	0,03	5,24	
APIO, TALLOS	3	0,42	0,02	0,01	0,09	
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6,14	0,19	0,15	1,31	
11	335	527,35	67,45	21,23	13,02	

proteico 2 - Carne de res criolla Cubitos de tomate						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	se quitó el azúcar y por ende se disminuyó la pasta de 8g a 4g
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	8	1,36	0,06	0	0,34	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	4	3,28	0,17	0,02	0,76	
CALDO DE RES,	2	0,8	0,02	0,05	0,07	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
APIO, TALLOS	3	0,42	0,02	0,01	0,09	
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
11	161	298,3	23,04	20,71	3,9	
guarnicion vegetal - Zanahoria y Chayote al Vapor						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	54	22,14	0,49	0,05	5,08	para q estuviera de 123 a 110g la cantidad
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	53	16,43	0,48	0,11	4,08	bajo de 60 a 54 y 53g de zanahoria y chayote
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
4	110	41,92	1,08	0,24	9,88	
ensalada - Ensalada Campestre						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	30	3,9	0,41	0,07	0,67	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	3,6	0,18	0,05	0,65	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
FRESA O FRUTILLA	8	2,56	0,05	0,02	0,61	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
6	95	20,79	0,9	0,17	4,36	

Jueves						
proteico 1 - Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CERDO, PIERNA, CRUDA	135	330,75	23,53	25,47	0	se disminuyó el cerdo de 165 a 135g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
UVA, FRUTA SECA O PASA	2	5,98	0,06	0,01	1,58	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6,56	0,35	0,04	1,51	
SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	20	8,4	0,31	0,04	1,99	
8	178	360,29	24,56	25,68	6,95	
proteico 2 - Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	187,2	14,94	13,72	0	se quitaron los condimentos
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	como es res compuesta se disminuyó de 90g a 80g
CALDO DE RES,	2	0,8	0,02	0,05	0,07	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
GARBANZO, ENLATADO	25	29,75	1,24	0,28	5,66	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8,7	0,39	0,02	1,87	
APIO, TALLOS	3	0,42	0,02	0,01	0,09	
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	
10	156	241,35	16,95	14,12	11,03	

guarnicion harinosa - Mini papas a las hierbas (3)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	110	84,7	2,22	0,1	19,22	se quita la mantequilla
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
3	111	87,33	2,28	0,19	19,94	
guarnicion vegetal - Coliflor, zanahoria y chayote al curry						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
COLIFLOR CRUDA	30	7,5	0,59	0,03	1,59	se cambió de 122 a 102g la porción
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16,4	0,36	0,04	3,76	se disminuyó el chayote de 50 a 30g
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	9,3	0,27	0,06	2,31	
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	3,25	0,13	0,14	0,58	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
5	102	39,52	1,45	0,35	8,9	
ensalada - Ensalada verde con gajos de Limon .						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	se cambia a 100g, se disminuye 5g en el repollo
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	35	8,4	0,42	0,06	1,88	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	2,4	0,12	0,03	0,43	
4	100	18,25	1,04	0,21	3,79	

Viernes

proteico 1 - Pescado Empanizado con Salsa Tártara						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	39	0,09	3,34	2,39	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	0,33	0,01	0,01	0,07	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99	
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109,2	3,1	0,29	22,89	
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	11,76	1,01	0,8	0,06	
8	194	315,72	32,44	7,55	27,05	
proteico 2- Pastel de Papa con Carne Molida .						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	50	117	9,34	8,57	0	se cambió de 200g de papa a 130
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	130	75,4	3,34	0,13	16,17	se disminuyó de 3g a 1g de sazonador
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	se quitó la mantequilla
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
ARVEJA CRUDA	10	8,1	0,54	0,04	1,45	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5,25	0,09	0,2	0,8	
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71,6	2,18	0,22	15,54	
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	25,95	3,65	1,05	0,29	
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	12,7	1,21	0,8	0,14	
13	272	336,13	20,97	11,18	39,05	

guarnicion harinosa - Guiso de Ayote tierno						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	88	26,4	0,53	0,18	6,69	se quitó la crema dulce
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	se cambió la leche semidescremada a descremada
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	se cambió a 110g, diminuye el ayote de 100 a 88g
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	
5	110	40,04	1,32	0,3	9,18	

guarnicion vegetal - Escabeche de Vegetales						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	12,3	0,27	0,03	2,82	disminuye el ayote de 35g a 30g
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	31	9,61	0,28	0,06	2,39	se disminuye de 40 a 30g en zanahoria
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	30	9	0,18	0,06	2,28	disminuye chayote de 35 a 31g
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6,2	0,36	0,02	1,43	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
6	120	43,78	1,3	0,27	10,36	
ensalada 1 - Ensalada Capresse						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DESCR	20	25,4	4,2	0,36	1,08	se cambia el queso de semidescremado a descremado
ALBAHACA, FRESCA	4	1,08	0,1	0,02	0,17	
TOMATE ROJO	40	8,4	0,32	0,12	1,84	
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	
4	89	38,13	4,96	0,56	3,65	

semana 2						
Lunes						
proteico 1 - Chuleta en salsa oscura con hongos						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	384,75	21,36	32,56	0	se quitó la salsa inglesa
CALDO DE RES,	3	1,2	0,04	0,07	0,1	
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	2,5	0,19	0,03	0,51	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5,26	0,12	0,17	1,44	
5	150	393,71	21,71	32,83	2,05	
proteico 2 - Pollo en salsa blanca con espinacas						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	se cambió la leche semidescremada por descremada
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se disminuye la crema dulce de 5 a 2g
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	45	15,75	1,53	0,08	2,18	se disminuye el sazonador de pollo de 2 a 1g
CREMA, ESPESA	2	6,9	0,04	0,74	0,06	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CEBOLLA, CABEZA	7	3,15	0,1	0,01	0,68	
PEREJIL, FRESCO	2	0,72	0,06	0,02	0,13	
ESPINACA CRUDA	2	0,46	0,06	0,01	0,07	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
9	196	194,94	30,78	5,1	4,83	
guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
COLIFLOR CRUDA	30	7,5	0,59	0,03	1,59	se disminuye de 125 a 115g
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20,5	0,45	0,05	4,7	disminuye 10g en el ayote
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	35	10,5	0,21	0,07	2,66	
3	115	38,5	1,25	0,15	8,95	
ensalada 1- Lechuga, remolacha y tomate						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	se disminuye de 115 a 100g
REMOLACHA CRUDA	35	15,05	0,56	0,06	3,35	disminuye de 50 a 15g en remolacha
TOMATE ROJO	35	7,35	0,28	0,11	1,61	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
4	100	27,9	1,25	0,24	6,01	

Martes

proteico 1 - Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	se disminuye el azúcar de 5g a 2g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7,68	0	0	1,98	
TOMATE ROJO	15	3,15	0,12	0,05	0,69	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5,25	0,09	0,2	0,8	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
ALBAHACA, FRESCA	2	0,54	0,05	0,01	0,09	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
9	189	176,31	28,69	3,49	6,14	

proteico 2- arroz mixto

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	52,75	4,97	3,5	0	se elimina la salsa inglesa
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	58,5	4,67	4,29	0	se elimina la mantequilla
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	5	29,75	5,35	0,77	0	se elimina la manteca
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4,69	0,56	49,39	se cambia la carne de cerdo alta en grasa por semimagra
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
CEBOLLI	2	0,48	0,02	0	0,11	
SAZONADOR, PARA POLLO	2	6,14	0,19	0,15	1,31	
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
12	145	386,63	20,24	9,33	53,24	

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con zanahoria

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	60	18,6	0,54	0,12	4,62	se quita el sazonador de pollo
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	70	28,7	0,63	0,07	6,58	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
6	139	54,13	1,41	0,29	12,7	

ensalada - Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	
HUEVOS, COCIDOS O DUROS	10	15,5	1,26	1,06	0,11	
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	12,3	0,27	0,03	2,82	
4	95	37,35	2,11	1,24	4,87	

Miércoles

proteico 1 - Filete de pollo en salsa de tomate natural

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	se disminuye el sazonador de 2 g a 1 g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se disminuye la pasta de 8g a 5g
TOMATE ROJO	35	7,35	0,28	0,11	1,61	
ALBAHACA, FRESCA	2	0,54	0,05	0,01	0,09	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	4,1	0,22	0,02	0,95	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
6	179	176,38	29,53	4,38	3,5	

proteico 2 - Trozos de res en salsa con papas y zanahoria

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	110	257,4	20,55	18,86	0	se diminuye el azucar de 3 a 1g
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	se dismínuye la pasta de 8 a 5g
CILANTRO/CULANTRO	3	1,26	0,1	0,02	0,24	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99	
APIO, TALLOS	3	0,42	0,02	0,01	0,09	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10,25	0,23	0,03	2,35	
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8,7	0,39	0,02	1,87	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5,25	0,09	0,2	0,8	
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	4,1	0,22	0,02	0,95	
10	177	296,16	21,71	19,18	8,46	

guarnicion harinosa - Papas mini a las hierbas						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	77	2,02	0,09	17,47	se elimina la mantequilla
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
4	102	82,7	2,18	0,26	18,85	
guarnicion vegetal - Zapallo con maíz dulce						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	103	30,9	0,62	0,21	7,83	se cambia la cantidad de 132 a 115g
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	se disminuye el ayote de 120 a 103g
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
3	115	38,14	0,89	0,27	9,53	
ensalada - Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9,6	0,48	0,07	2,15	se disminuye la cantidad de 127 a 100g
REMOLACHA CRUDA	10	4,3	0,16	0,02	0,96	se disminuye el repollo de 50 a 40g
RABANO REDONDO, RAIZ	15	1,65	0,22	0,02	0,22	se disminuye la remolacha de 20 a 10g
TOMATE ROJO	13	2,73	0,1	0,04	0,6	se disminuye el tomate de 20 a 13g
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	2,6	0,27	0,04	0,45	
6	100	21,72	1,3	0,2	4,54	

Jueves						
proteico 1 - Filet de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	se disminuye la miel de abeja de 5 a 2g
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1,8	0,32	0	0,17	se elimina la salsa inglesa
SEMILLA DE AJONJOLI	1	5,73	0,18	0,5	0,23	
MIEL DE ABEJAS	2	6,08	0,01	0	1,65	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
CEBOLLI	3	0,72	0,03	0,01	0,16	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
8	153	182,15	29,54	4,69	3,85	
proteico 2 - Pescado a la plancha con limón						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
PEREJIL, FRESCO	2	0,72	0,06	0,02	0,13	
3	138	151,94	28,22	3,17	0,82	
guarnicion harinosa - Trozos de yuca achiotada						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	120	192	1,63	0,34	45,67	se disminuye la cantidad de 140 a 120g para la yuca
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
2	121	195,07	1,73	0,42	46,33	
guarnicion vegetal - Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	55	22,55	0,5	0,06	5,17	se disminuye la cantidad de ayote de 45 a 40g
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	12	0,24	0,08	3,04	para una cantidad de 125 a 120g
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6,2	0,36	0,02	1,43	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
4	120	43	1,17	0,17	10,13	
ensalada - Cole slaw con pasas						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	15,6	0,79	0,12	3,49	se disminuye la cantidad de mayonesa a 8g de 15g
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	8	31,2	0,07	2,67	1,91	se disminuye lel azúcar de 5 a 3g
UVA, FRUTA SECA O PASA	5	14,95	0,15	0,02	3,96	se disminuye la pasa a 5 g
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	11,52	0	0	2,97	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
5	101	81,47	1,19	2,83	14,21	

Viernes

proteico 1 - Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315,9	25,22	23,15	0	se elimina el azúcar
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	5	2,25	0,03	0,01	0,52	
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	5,25	0,09	0,2	0,8	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	7,14	0,01	0	1,71	
SALSA ENVASADA, BARBACOA	10	7,5	0,18	0,18	1,28	
TOMATE ROJO	25	5,25	0,2	0,08	1,15	
9	191	348,23	25,89	23,64	6,53	

proteico 2- Lasagna de carne con vegetales

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	234	18,68	17,15	0	se disminuye el azúcar de 5g a 1g
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99	se disminuye la pasta de tomate de 8g a 5g
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	10,25	0,23	0,03	2,35	se cambia el queso semidescremada por descremado
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	25	7,5	0,15	0,05	1,9	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5,26	0,12	0,17	1,44	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	4,1	0,22	0,02	0,95	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166,95	5,87	0,68	33,6	
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	19,05	3,15	0,27	0,81	
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	12,7	1,21	0,8	0,14	
SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANC	20	8,2	0,19	0,15	1,75	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
PEREJIL, FRESCO	2	0,72	0,06	0,02	0,13	
14	264	486,14	30,2	19,41	47,24	

guarnicion harinosa - Crema con cebollino

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CEBOLLI	3	0,72	0,03	0,01	0,16	se cambia la leche semidescremada por descremada
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	10	35,8	1,09	0,11	7,77	se elimina la margarina
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	20	6	0,12	0,04	1,52	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	12,3	0,27	0,03	2,82	
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	20	11,6	0,51	0,02	2,49	
8	104	76,49	2,8	0,33	16,39	

guarnicion vegetal - Zanahoria, chayote y vainica glaseada

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	24,6	0,54	0,06	5,64	se cambia la cantidad de 137 a 115g
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	35	10,85	0,32	0,07	2,7	se quita la margarina
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4,65	0,27	0,02	1,07	se disminuye el azúcar de 10g a 5g
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	19,2	0	0	4,96	se disminuye el chayote de 50 a 35g
5	115	59,3	1,13	0,15	14,37	

ensalada 1 - Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	
ESPINACA CRUDA	5	1,15	0,14	0,02	0,18	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
TOMATE ROJO	35	7,35	0,28	0,11	1,61	
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	35	4,2	0,21	0,06	0,76	
5	105	18,2	1,04	0,26	3,6	

Semana 3						
Lunes						
proteico 1 - pechuga de pollo con salteado de tomate,cebolla, ajo, espinaca y chile dulce						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
ESPINACA CRUDA	2	0,46	0,06	0,01	0,07	
5	164	167,84	29,18	4,24	1,54	
proteico 2- albondigas en salsa de vino con hongos						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5,44	0,13	0,12	1,37	
CALDO DE RES,	3	1,2	0,04	0,07	0,1	
HONGOS CRUDOS	10	2,2	0,31	0,03	0,33	
CEBOLLI	2	0,48	0,02	0	0,11	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
7	146	295,06	23,08	20,82	2,98	
guarnicion harinosa- guiso dulce de ayote, elote y chayote						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	39	11,7	0,23	0,08	2,96	se cambia la cantida de 144 a 120g
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	12,4	0,36	0,08	3,08	se cambia la leche semidescremada a descremada
ELOTE/MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO	20	17,2	0,64	0,24	3,8	se elimina la crema espesa
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	20	7	0,68	0,04	0,97	se cambia de 60g a 39g el ayote
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
6	120	51,37	2,01	0,52	11,47	
guarnicion vegetal-zapallo y zanahoria salteados con chile dulce						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	70	21	0,42	0,14	5,32	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20,5	0,45	0,05	4,7	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
3	121	44,57	0,97	0,27	10,68	
ensalada-ensalada criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0,61	0,09	2,69	
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
CILANTRO/CULANTRO	1	0,42	0,03	0,01	0,08	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
4	101	26,92	1,06	0,21	6,03	

Martes

proteico 1- pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	7,14	0,01	0	1,71	
MIEL DE ABEJAS	10	30,4	0,03	0	8,24	
MOSTAZA COMERCIAL	8	5,28	0,32	0,25	0,62	
CEBOLLI	2	0,48	0,02	0	0,11	
6	158	204,62	29,26	4,41	10,87	

proteico 2-pozol con cerdo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CERDO, PIERNA, CRUDA	80	196	13,94	15,1	0	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	12,8	0,39	0,1	3,08	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
TOMATE ROJO	15	3,15	0,12	0,05	0,69	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	7	5,74	0,3	0,03	1,32	
8	140	227,95	15,08	15,39	7,34	

guarnicion harinosa - picadillo de papa (sin carne) con olores

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	110	63,8	2,83	0,11	13,68	se elimina la salsa inglesa
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	se elimina la margarina
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
6	118	69,96	3,07	0,21	14,99	

guarnicion vegetal - bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16,4	0,36	0,04	3,76	se cambia la cantidad de 125 por 115g
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	70	21,7	0,63	0,14	5,39	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
3	115	40,35	1,06	0,19	9,64	

ensalada - Cole slaw con pasas

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	15,6	0,79	0,12	3,49	se disminuye la cantidad de mayonesa a 8g de 15g
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	8	31,2	0,07	2,67	1,91	se disminuye lel azucar de 5 a 3g
UVA, FRUTA SECA O PASA	5	14,95	0,15	0,02	3,96	se disminuye la pasa a 5 g
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	11,52	0	0	2,97	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
5	101	81,47	1,19	2,83	14,21	

Miércoles

proteico 1- bistec de cerdo en salsa oriental

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	284,85	26,87	18,91	0	se cambia la carne alta en grasa por semimagra
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
AJO MOLIDO	1	3,32	0,17	0,01	0,73	
CALDO DE RES,	5	2	0,06	0,12	0,17	
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	5	7,5	0,49	0,02	1,39	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	15	4,65	0,14	0,03	1,16	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
BROCOLI/BRECOL CRUDO	5	1,7	0,14	0,02	0,33	
9	183	316,37	28,08	19,22	6,77	

proteico 2- spaguetti con carne molida criolla

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	60	140,4	11,21	10,29	0	se cambia de 80g a 60g la carne molida
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	5	0,85	0,04	0	0,21	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	10,66	0,56	0,06	2,46	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166,95	5,87	0,68	33,6	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3,4	0,15	0,01	0,85	
13	167	338,97	18,19	11,13	41,13	

guarnicion harinosa-camote y yuca al ajillo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	76	121,6	1,03	0,21	28,93	yuca y camote suman 135g y de disminuye a 120g
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	40	34,4	0,63	0,02	8,05	se elimina la margarina
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
4	117	157,34	1,71	0,23	37,27	

guarnicion vegetal-zapallo, coliflor y zanahoria al dente

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	12	0,24	0,08	3,04	
COLIFLOR CRUDA	20	5	0,4	0,02	1,06	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20,5	0,45	0,05	4,7	
3	110	37,5	1,09	0,15	8,8	

ensalada-lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maiz dulce

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	se disminuye la cantidad de 120 a 100g
REMOLACHA CRUDA	30	12,9	0,48	0,05	2,87	de remolacha se cambia 40 por 30g
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	se cambia 10 a 6g de maíz dulce
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	6	3,84	0,12	0,03	0,92	se cambia de 15 g a 10g en zanahoria
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
5	101	30,39	1,27	0,24	6,67	

Jueves

proteico 1- bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	315,9	25,22	23,15	0	se quitan los frijoles
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	2,5	0,19	0,03	0,51	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
TOMATE ROJO	20	4,2	0,16	0,06	0,92	
8	174	329,75	25,83	23,32	3,06	

proteico 2- arroz con pollo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	95,2	17,11	2,46	0	se cambia de 105g a 80g el pollo
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se quita la margarina
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4,69	0,56	49,39	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4,65	0,27	0,02	1,07	
CEBOLLI	2	0,48	0,02	0	0,11	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
ARVEJA CRUDA	10	8,1	0,54	0,04	1,45	
12	201	355,81	23,21	3,25	56,47	

guarnicion harinosa-pure de papa tiquicia

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	90	52,2	2,31	0,09	11,2	se cambia la leche semidescremada por descremada
PEREJIL, FRESCO	1	0,36	0,03	0,01	0,06	se quita la mantequilla
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71,6	2,18	0,22	15,54	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
6	132	134,23	5,3	0,44	28,43	

guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos al romero

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6,2	0,36	0,02	1,43	se elimina la mantequilla
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	50	15	0,3	0,1	3,8	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	20,5	0,45	0,05	4,7	
4	120	41,7	1,11	0,17	9,93	

ensalada - Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
REPOLLO/COL MORADA CRUDA	5	1,55	0,07	0,01	0,37	
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	12	0,61	0,09	2,69	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
CILANTRO/CULANTRO	1	0,42	0,03	0,01	0,08	
5	106	28,47	1,13	0,22	6,4	

Viernes						
proteico 1 - Trozos de res con zanahoria, vainica						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	se eliminó la salsa china
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	6,2	0,36	0,02	1,43	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
CEBOLLA, CABEZA	6	2,7	0,08	0,01	0,58	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
9	171	302,91	23,17	20,69	5,12	
proteico 2 - Pescado empanizados con salsa tártara tropical						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	se disminuyé la mayonesa de 15g a 10g
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	39	0,09	3,34	2,39	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	0,33	0,01	0,01	0,07	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	3,84	0	0	0,99	
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	109,2	3,1	0,29	22,89	
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	11,76	1,01	0,8	0,06	
8	194	315,72	32,44	7,55	27,05	
guarnicion harinosa- yuca al curry						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	se disminuye la cantidad de 143 a 120g en la yuca
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	117	187,2	1,59	0,33	44,53	
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	3,25	0,13	0,14	0,58	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
4	120	196,15	1,88	0,64	46,49	
guarnicion vegetal - chayote sancochado						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	37,2	1,08	0,24	9,24	se cambia de chayote a la mantequilla a chayote sancochado
2	120	37,2	1,08	0,24	9,24	se elimina la mantequilla
ensalada - ensalada de pasta						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	3,2	0,1	0,03	0,77	
ARVEJA CRUDA	5	4,05	0,27	0,02	0,72	
PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	20	76,8	2,83	0,89	14,25	
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	1	8,84	0	1	0	
5	41	96,99	3,29	1,95	16,68	

semana 4						
Lunes						
proteico 1 - Bistec de res encebollado						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	se cambia de 135g a 120 g el bistec
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
CEBOLLA, CABEZA	10	4,5	0,14	0,02	0,97	
5	133	289,94	22,67	20,69	2,17	
proteico 2 - Frijoles blancos con pollo y jengibre						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	95,2	17,11	2,46	0	se eliminan 2g de salsa inglesa
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	20	66,6	4,67	0,17	12,05	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7,68	0	0	1,98	
CEBOLLI	1	0,24	0,01	0	0,06	
CILANTRO/CULANTRO	1	0,42	0,03	0,01	0,08	
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	4,85	0,09	0,02	1,25	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
CEBOLLA, CABEZA	8	3,6	0,11	0,02	0,78	
GENGIBRE O JENGIBRE	1	0,8	0,02	0,01	0,18	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	8,7	0,39	0,02	1,87	
13	151	195,19	22,58	2,73	19,91	
guarnicion vegetal - Vegetales con romero						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	12,4	0,36	0,08	3,08	se cambia el título a la mantequilla y solo se deja romero
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16,4	0,36	0,04	3,76	se cambia la cantidad de 127 a 115g en el ayote
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	28	8,4	0,17	0,06	2,13	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
5	115	40,29	1,03	0,2	9,62	
ensalada - lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
PEREJIL, FRESCO	1	0,36	0,03	0,01	0,06	
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	2,6	0,27	0,04	0,45	
5	76	19,71	0,79	0,17	4,26	

Martes

proteico 1 - Chuleta ahumada en salsa de tamarindo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	284,85	26,87	18,91	0	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
MOSTAZA COMERCIAL	3	1,98	0,12	0,09	0,23	
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1,8	0,32	0	0,17	
TAMARINDO	5	11,95	0,14	0,03	3,13	
PEREJIL, FRESCO	2	0,72	0,06	0,02	0,13	
6	149	304,37	27,61	19,13	4,32	

proteico 2 - Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	160,65	28,88	4,16	0	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	4,85	0,09	0,02	1,25	
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	6,56	0,35	0,04	1,51	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3,4	0,15	0,01	0,85	
ALBAHACA, FRESCA	2	0,54	0,05	0,01	0,09	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
9	178	183,33	29,74	4,33	5,33	

guarnicion harinosa - pure de yuca

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	100	160	1,36	0,28	38,06	se cambia la leche de semi a descremada
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	se elimina la mantequilla
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	se baja la cantidad de yuca de 110 a 100g
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71,6	2,18	0,22	15,54	
5	141	241,23	4,28	0,63	55,29	

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con maíz dulce

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	37,2	1,08	0,24	9,24	se elimina la margarina
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CEBOLLA, CABEZA	6	2,7	0,08	0,01	0,58	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
6	139	50,21	1,53	0,39	12,18	

ensalada - Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	se disminuye la cantidad de mayonesa de 15 a 10g
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	9,6	0,48	0,07	2,15	
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	39	0,09	3,34	2,39	
4	80	63,2	0,95	3,48	7,96	

Miércoles						
proteico 1 - Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	280,8	22,42	20,58	0	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	8,2	0,18	0,02	1,88	
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	4	5,88	0,5	0,4	0,03	
HONGOS CRUDOS	20	4,4	0,62	0,07	0,66	
CALDO DE RES,	1	0,4	0,01	0,02	0,03	
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	5,44	0,13	0,12	1,37	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
8	174	308,21	24	21,23	4,62	
proteico 2 - Muslo entero rebosado						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	462,5	65,65	20,15	0	se cambia la mayonesa de 15g a 10g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se cambia la crema espesa de 5g a 2g
MOSTAZA COMERCIAL	1	0,66	0,04	0,03	0,08	
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1,2	0,21	0	0,11	
RABANO REDONDO, RAIZ	5	0,55	0,08	0,01	0,08	
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	39	0,09	3,34	2,39	
CREMA, ESPESA	2	6,9	0,04	0,74	0,06	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
HONGOS CRUDOS	5	1,1	0,15	0,02	0,16	
9	281	514,83	66,33	24,3	3,56	
guarnicion harinosa - Papas mini a las hierbas						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	77	2,02	0,09	17,47	se elimina la mantequilla
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
4	102	82,7	2,18	0,26	18,85	
guarnicion vegetal - Zanahoria asada con arvejas						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	104	42,64	0,94	0,1	9,78	se disminuye la cantidad de 136 a 120g en la zanahoria
ARVEJA CRUDA	15	12,15	0,81	0,06	2,17	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
3	120	56,13	1,8	0,16	12,24	
ensalada - Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
TOMATE ROJO	40	8,4	0,32	0,12	1,84	
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	3,6	0,18	0,05	0,65	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
VINAGRE	15	3,15	0	0	0,14	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	15	2,55	0,11	0,01	0,64	
5	105	19,95	0,68	0,19	3,76	

Jueves						
proteico 1 - arroz con carne						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	187,2	14,94	13,72	0	se disminuye la res de 100 a 80g
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	228	4,69	0,56	49,39	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
ARVEJA CRUDA	10	8,1	0,54	0,04	1,45	
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1,34	0	0	0,39	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	5,26	0,12	0,17	1,44	
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	10	14,7	1,26	0,99	0,08	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
8	170	448,19	21,67	15,49	53,53	
proteico 2 - Cerdo al horno con vainica y zanahoria						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CERDO, PIERNA, CRUDA	135	330,75	23,53	25,47	0	se disminuye el cerdo de 174 a 135g
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	se elimina el azucar
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	4,65	0,27	0,02	1,07	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	6,15	0,14	0,02	1,41	
CEBOLLI	1	0,24	0,01	0	0,06	
7	168	345,53	24,05	25,59	3,39	
guarnicion harinosa - Puré de tubérculos, camote y papa						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	30	25,8	0,47	0,02	6,04	se cambia la leche semidescremada por descremada
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	40	23,2	1,03	0,04	4,98	
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	71,6	2,18	0,22	15,54	
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	
5	81	104,87	3,99	0,38	22,15	
guarnicion vegetal - ayote tierno salteado						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	101	30,3	0,61	0,2	7,68	se disminuye la porción de 141g a 120g
SAZONADOR, PARA POLLO	1	3,07	0,1	0,08	0,66	se elimina la margarina
CEBOLLA, CABEZA	6	2,7	0,08	0,01	0,58	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
6	120	43,31	1,06	0,35	10,62	
ensalada - Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada						
Alimento	**Cantidad (grs)**	**Energía kcals**	**Proteína g**	**Grasa total g**	**Carbohidratos g**	**Ajustes**
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	3,25	0,34	0,06	0,56	
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	6,4	0,2	0,05	1,54	
TOMATE ROJO	30	6,3	0,24	0,09	1,38	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	10	1,2	0,06	0,02	0,22	
6	90	23,5	1	0,24	5,13	

Viernes

proteico 1 - Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	187,2	14,94	13,72	0	
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	166,95	5,87	0,68	33,6	
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	3,4	0,15	0,01	0,85	
TOMATE ROJO	10	2,1	0,08	0,03	0,46	
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	2,63	0,06	0,09	0,72	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	4,1	0,09	0,01	0,94	
APIO, TALLOS	2	0,28	0,01	0	0,06	
10	176	371,09	21,39	14,56	37,57	

proteico 2 - Pescado en salsa de palmito

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	148,5	28,09	3,09	0	se cambia la crema espesa de 7g a 3g
AJO, CABEZA O BULBO	1	1,34	0,05	0	0,29	se cambia la leche semidescremada por descremada
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	2,72	0,07	0,06	0,69	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
PALMITO S/CORTEZA	30	7,8	0,66	0,06	1,56	
CREMA, ESPESA	3	10,35	0,06	1,11	0,08	
REMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	7	0,68	0,04	0,97	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	17,3	2,44	0,7	0,19	
HONGOS CRUDOS	15	3,3	0,46	0,05	0,49	
10	221	201,23	32,58	5,12	4,95	

guarnicion harinosa - Ayote Sazón en miel

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	30	0,6	0,2	7,6	
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	7,54	0	0	1,95	
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	7,68	0	0	1,98	
CANELA, MOLIDA	1	2,61	0,04	0,03	0,8	
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	3,57	0,01	0	0,86	
5	106	51,4	0,65	0,23	13,19	

guarnicion vegetal - Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	40	9,6	0,4	0,08	2,2	se cambia la cantidad de 127g por 120g en el ayote
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	16,4	0,36	0,04	3,76	
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	33	9,9	0,2	0,07	2,51	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
CILANTRO/CULANTRO	2	0,84	0,07	0,01	0,16	
5	120	38,99	1,1	0,21	9,12	

ensalada - Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
PLATANO VERDE	40	52,8	0,48	0,04	14,12	
CEBOLLA, CABEZA	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
VINAGRE	15	3,15	0	0	0,14	
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	15	14,55	0,26	0,06	3,76	
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	0,67	0	0	0,19	
5	76	73,42	0,81	0,11	18,7	

básicos

Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	Ajustes
Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	Se cambia la cantidad de 90g a 60g
Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	Se cambia la cantidad a 60g
Frijoles	31	103,23	7,31	0,26	18,6	
Plátano	72	87,84	0,94	0,27	22,96	

Anexo 55. Porciones adecuadas de los alimentos en un servicio de alimentación

Lácteos

Preparación	Porción estándar
Combinada	120 mL
Sola	270 mL
Queso para acompañar blanco	60g

Vegetales

Preparación	Porción estándar
Ensalada verde sin aderezo	90g-100g (peso neto y crudo, sumar % desgaste)
Guarnición de vegetales cocidos	100g-120g (peso neto y cocido, sumar % desgaste)
Cremas	120g (peso neto y cocido, sumar % desgaste)
Cebollas para bistec	40g
Papas fritas	200-250g
Papas puré	200-250g
Puré guarnición	150g
Chayote para picadillo	1 por persona
Vainicas para picadillo (solas)	100g
Perejil (crema)	1 rollo p/5 personas
Apio	1 mata para 25 personas
Orégano	1 rollo p/100 personas
Tomillo	1 rollo p/100 personas
Chile dulce	1 unidad para 8 personas (200g)
Coliflor en ensalada	50g
Lechuga	1 unidad p/6-8 personas
Remolacha ensalada	40g
Zanahoria ensalada	70g
Repollo ensalada	60g
Pepino ensalada	30g
Berros ensalada	1 rollo
Rábanos ensalada	1 rollo p/2 personas
Espinaca sopa	1 rollo p/2 personas
Espinaca guiso	1 rollo por personas

Frutas

Preparación	Porción estándar
Para refresco	60g (peso neto, sumar % desgaste)
Porcionada (menos sandía)	120-150g (peso neto, sumar % desgaste)
Sandia (con càscara)	250g 200g (sin cáscara)
Enteras	1 unidad mediana (según variedad)
Piña	1 unidad 6-8 personas
Papaya	200g
Para refresco	
Papaya	60g
Naranja	1 unidad
Limón agrio	1 unidad
Mora	20g
Tamarindo	30g
Cas	20g
Avena, pinolillo, horchata, cebada	15g
Sirope	1 bot p/25 personas
Ensalada de frutas con jugo de naranja	200g

Harinas

Preparación	Porción estándar
Arroz solo	60g crudo 150g cocido (factor conversión 0.4)
Arroz mixto	60g crudo 250g cocido en arroces mixtos (150g arroz + 100g de otros ingredientes) (factor conversión 0.4)
Pastas	60g crudo 250g cocido para pastas mixtas (150g arroz + 100g de otros ingredientes)
Leguminosas	45g crudo 155g cocido (factor conversión 0.29) 255g cocido mixto + 100g otros ingredientes
Pan cuadrado	1 rodaja (30g)
Pan bollito	1 unidad (25g)

Pan francés rodaja	45g
Pan hamburguesas	60g
Pan HotDog	40g
Tortillas comercial	2 unidades (30g)

Verdura Harinosa

Preparación	Porción estándar
Sola	120g peso neto y crudo, sumar % desgaste
En picadillo mixto	150g sin carne 250g mixto con carne
Plátano maduro	90g (1 tercio unidad; sumar % desgaste)

Carne Rojas

Preparación	Porción estándar
Bistec de res o ternera	120g
Molida de res o cerdo	135g
Carnes para plato compuesto	80g
Carne molida	60g

Vísceras

Preparación	Porción estándar
Higado	135g
Lengua de res	135g
Mondongo	135g

Cerdo

Preparación	Porción estándar
Posta de cerdo	135g
Chuleta de cerdo corriente	150g
Chuleta de cerdo ahumada	165g
Cerdo con hueso	150g

Pollo

Preparación	Porción estándar
Muslo entero	360g
Cuarto de muslo	150g (sin piel)
Muslo pernil sin piel	120g
Pechuga con hueso	250g
Pechuga deshuesada	150g
Pollo para plato compuesto	80g

Pescados y mariscos

Preparación	Porción estándar
Filete de pescado	150g
Chuleta de pescado	150g
Mariscos variados para mixto	90g (peso crudo, sumar % desgaste)
Atún	60g
Pescado entero	250g

Embutidos

Preparación	Porción estándar
Salchichas	90g
Mano de piedra ahumada	40g
Salchichón	60g
Jamón para alimento o sándwich grande	40g (2 rebanadas)

Huevos Gallina

Preparación	Porción estándar
Solo	2 unidades (100g aprox.)
Para combinar	1 unidad (50g aprox.)

Grasas y Aceites

Preparación	Porción estándar
Grasas y aceites	10 mL

Azúcares

Preparación	Porción estándar
Para endulzar	15g

Líquidos

Preparación	Porción estándar
Refresco	300 mL
Sopas	450 mL
Cafès o infusiones	240 mL
Gelatina	150g

Relleno

Preparación	Porción estándar
Emparedados	60g
Empanadas	60g

Masa preparada

Preparación	Porción estándar
Para empanadas grandes	80g

Aderezos

Preparación	Porción estándar
Salsa tomate p/guiso	20cc (27g)
Salsa tomate	25cc
Aderezo para ensalada	1 cdta
Salsa inglesa	5cc

Anexo 56. Ajuste de menú con las cuarenta opciones escogidas para el análisis cuantitativo y cualitativo

Día 1 - lunes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz (200g en cocido)	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral (160g en cocido)	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles (110g en cocido)	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano (85g en cocido)	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Filete de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)	191	300,02	33,59	5,48	27,16
Proteico 2	Bistec de Res en Salsa Pomodoro	187	330,45	23,86	21,77	9,34
Guarnición harinosa	Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)	133	137,61	2,92	2,26	27,06
Guarnición vegetal	Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)	100	36,72	0,93	0,26	8,49
Ensalada	Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos	100	32,72	0,92	0,17	8,07
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pollo, vegetales asados y ensalada de repollo y manzana en cubos y bebida			688,69	46,71	6,53	109,9
% ADE Proteico 1			115	156	36	138
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano frito, bistec de res en salsa pomodoro, puré de tubérculos y vegetales asados y bebida.			876,33	39,53	26,17	123,66
% ADE Proteico 2			146	132	145	156

Día 2 - martes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	185	327,23	27,84	19,38	9,3
Proteico 2	Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)	173	166,32	28,8	3,3	4,19
Guarnición harinosa	Picadillo de Plátano Verde	122	153,13	1,63	0,23	40,51
Guarnición vegetal	Lonjas de Chayote a la Crema Liviana	120	56,78	1,84	1,79	9,69
Ensalada	Ensalada Criolla	100	27,71	1,06	0,21	6,2
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Arroz, bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino, picadillo de plátano verde y ensalada criolla y bebida			724,07	34,49	20,18	103,59
% ADE Proteico 1			121	115	112	130
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro pescado a la plancha y lonjas de chayote a la crema liviana y bebida			573,39	41,01	4,19	93,33
% ADE Proteico 2			96	137	23	117

Día 3- miercoles						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr	335	527,35	67,45	21,23	13,02
Proteico 2	Carne de res criolla Cubitos de tomate	161	298,3	23,04	20,71	3,9
Guarnición harinosa	Chips de Tortilla	40	70	1,92	0,28	17,52
Guarnición vegetal	Zanahoria y Chayote al Vapor	110	41,92	1,08	0,24	9,88
Ensalada	Ensalada Campestre	95	20,79	0,9	0,17	4,36
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles molidos, pollo de la abuela, chips de tortilla y ensalada campestre y bebida			868,57	80,16	23,27	81,68
% ADE Proteico 1			145	267	129	103
Total con proteico 2: arroz, plátanos maduros, carne de res criolla en cubitos de tomate y zanahoria y chayote al vapor y bebida			644,06	29,02	21,58	84,32
% ADE Proteico 2			107	97	120	106

Día 4 - jueves						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)	178	360,29	24,56	25,68	6,95
Proteico 2	Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa	156	241,35	16,95	14,12	11,03
Guarnición harinosa	Mini papas a las hierbas (3)	111	87,33	2,28	0,19	19,94
Guarnición vegetal	Coliflor, zanahoria y chayote al curry	102	39,52	1,45	0,35	8,9
Ensalada	Ensalada verde con gajos de Limón.	100	18,25	1,04	0,21	3,79
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, carne de res con garbanzos, zanahoria y papa, ensalada verde con gajos de limón y bebida			578,83	29,26	14,95	81
% ADE Proteico 1			96	98	83	102
Arroz integral, frijoles, cerdo al horno en salsa criolla tica, coliflor, zanahoria y chayote, y mini papas a las hierbas y bebida			704,34	32,79	27,83	81,49
% ADE Proteico 2			117	109	155	103

Día 5 - viernes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Pescado Empanizado con Salsa Tártara	194	315,72	32,44	7,55	27,05
Proteico 2	Pastel de Papa con Carne Molida.	272	336,13	20,97	11,18	39,05
Guarnición harinosa	Guiso de Ayote tierno	110	40,04	1,32	0,3	9,18
Guarnición vegetal	Escabeche de Vegetales	120	43,78	1,3	0,27	10,36
Ensalada	Ensalada Capresse	89	38,13	4,96	0,56	3,65
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, pastel de papa con carne molida, ensalada caprese y bebida			565,33	34,18	12,27	84,26
% ADE Proteico 1			94	114	68	106
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara, escabeche de vegetales, guiso de ayote tierno y bebida			719,97	46,87	9,99	110,89
% ADE Proteico 2			120	156	56	139

Día 6 - lunes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Chuleta en salsa oscura con hongos	150	393,71	21,71	32,83	2,05
Proteico 2	Pollo en salsa blanca con espinacas	196	194,94	30,78	5,1	4,83
Guarnición harinosa	Ayote sazón en miel	106	51,4	0,65	0,23	13,19
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)	115	38,5	1,25	0,15	8,95
Ensalada	Ensalada de lechuga,zanahoria y tomate	100	27,9	1,25	0,24	6,01
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta en salsa oscura con hongos, ayote sazón en miel vegetales mixtos, y bebida			802,84	34,88	33,83	90,37
% ADE Proteico 1			134	116	188	114
Arroz integral, plátanos, pollo en salsa blanca con espina, ensalada de remolacha, lechuga y tomate y bebida			527,88	37,47	7,22	79,5
% ADE Proteico 2			88	125	40	100

Día 7 - martes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros molidos	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate	189	176,31	28,69	3,49	6,14
Proteico 2	Arroz mixto	145	386,63	20,24	9,33	53,24
Guarnición harinosa	Chips	40	70	1,92	0,28	17,52
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con zanahoria	139	54,13	1,41	0,29	12,7
Ensalada 1	Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	95	37,35	2,11	1,24	4,87
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, arroz mixto, lechuga, lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria, y bebida			615,05	30,6	11,1	99,67
% ADE Proteico 1			103	102	62	125
Total con proteico 2: arroz, frijoles, pescado al horno, chips, picadillo de chayote con zanahoria y bebida			619,67	43,29	4,68	102,54
% ADE Proteico 2			103	144	26	129

Día 8 - miercoles						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Filete de pollo en salsa de tomate natural	179	176,38	29,53	4,38	3,5
Proteico 2	Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	177	296,16	21,71	19,18	8,46
Guarnición harinosa	Papas mini a las hierbas	102	82,7	2,18	0,26	18,85
Guarnición vegetal	Zapallo con maíz dulce	115	38,14	0,89	0,27	9,53
Ensalada	Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate	100	21,72	1,3	0,2	4,54
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Arroz, frijoles, plátano frito, filete de pollo en salsa de tomate natural, ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate y bebida			605,17	43,04	5,47	97,18
% ADE Proteico 1			101	143	30	122
Arroz integral, frijoles, trozos de res en salsa con papas y zanahoria, papas mini a las hierbas, zapallo con maíz dulce y bebida			737,43	36,59	21,58	101,14
% ADE Proteico 2			123	122	120	127

Día 9 - jueves						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	153	182,15	29,54	4,69	3,85
Proteico 2	Pescado a la plancha con limón	138	151,94	28,22	3,17	0,82
Guarnición harinosa	Trozos de yuca achiotada	121	195,07	1,73	0,42	46,33
Guarnición vegetal	Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)	120	43	1,17	0,17	10,13
Ensalada	Cole slaw con pasas	101	81,47	1,19	2,83	14,21
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, filete de pollo en salsa teriyaki, cole slaw con pasas y bebida			670,69	42,94	8,41	107,2
% ADE Proteico 1			112	143	47	135
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado a la plancha, trozos de yuca achiotada, vegetales al romero y bebida			710,44	42,93	5,63	121,58
% ADE Proteico 2			118	143	31	153

Día 10 - viernes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla	191	348,23	25,89	23,64	6,53
Proteico 2	Lasaña de carne con vegetales	264	486,14	30,2	19,41	47,24
Guarnición harinosa	Crema con cebollino	104	76,49	2,8	0,33	16,39
Guarnición vegetal	Zanahoria, chayote y vainica glaseada	115	59,3	1,13	0,15	14,37
Ensalada	Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)	105	18,2	1,04	0,26	3,6
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: frijoles, lasaña de carne con vegetales, crema de cebollino, ensalada verde y bebida			684,06	41,35	20,26	85,83
% ADE Proteico 1			114	138	113	108
Arroz, frijoles, bistec de cerdo a la plancha en salsa BBQ, zanahoria, chayote y vainica glaseada y bebida			726,76	38,29	24,41	87,08
% ADE Proteico 2			121	128	136	110

lunes 11 - lunes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Pechuga de pollo con salteado de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce	164	167,84	29,18	4,24	1,54
Proteico 2	Albóndigas en salsa de vino con hongos	146	295,06	23,08	20,82	2,98
Guarnición harinosa	Guiso dulce de ayote, elote y chayote	120	51,37	2,01	0,52	11,47
Guarnición vegetal	Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce	121	44,57	0,97	0,27	10,68
Ensalada	Ensalada Criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)	101	26,92	1,06	0,21	6,03
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo con salteados de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce con ensalada criolla y bebida			559,76	43,02	6,59	82,55
% ADE Proteico 1			93	143	37	104
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro, albóndigas en salsa de vino con hongos, guiso dulce de ayote, elote y chayote, Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce y bebida			799,27	38,81	23,75	112,39
% ADE Proteico 2			133	129	132	141

Día 12 - martes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte	158	204,62	29,26	4,41	10,87
Proteico 2	Pozol con cerdo	140	227,95	15,08	15,39	7,34
Guarnición harinosa	Picadillo de papa (sin carne) bastantes olores y culantro	118	69,96	3,07	0,21	14,99
Guarnición vegetal	Bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo	115	40,35	1,06	0,19	9,64
Ensalada	Ensalada cole slaw	101	81,47	1,19	2,83	14,21
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, pechuga de pollo en salsa de mostaza miel y ensalada de cole slaw y bebida			693,16	42,66	8,13	114,22
% ADE Proteico 1			116	142	45	144
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pozol con cerdo, picadillo de papa, bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo y bebida			658,69	31,02	17,66	96,27
% ADE Proteico 2			110	103	98	121

Día 13 - miercoles						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Espagueti con carne molida criolla	167	338,97	18,19	11,13	41,13
Proteico 2	Bistec de cerdo en salsa Oriental	183	316,37	28,08	19,22	6,77
Guarnición harinosa	Camote y yuca al ajillo	117	157,34	1,71	0,23	37,27
Guarnición vegetal	Zapallo, coliflor y zanahoria al dente	110	37,5	1,09	0,15	8,8
Ensalada	Lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce	101	30,39	1,27	0,24	6,67
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, espagueti con carne molida criolla y lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulcey bebida			560,43	27,71	11,9	89,36
% ADE Proteico 1			93	92	66	112
Total con proteico 2: arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa oriental, camote y yuca al ajillo, zapallo, coliflor y zanahoria al dente y bebida			830,44	42,15	20,22	119,02
% ADE Proteico 2			138	141	112	150

dia 14 - jueves						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla	174	329,75	25,83	23,32	3,06
Proteico 2	Arroz con pollo	201	355,81	23,21	3,25	56,47
Guarnición harinosa	Puré de papa tiquicia	132	134,23	5,3	0,44	28,43
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos al romero	120	41,7	1,11	0,17	9,93
Ensalada	Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria	106	28,47	1,13	0,22	6,4
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros molidos, bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla y ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria y bebida			678,65	38,77	25,41	73,76
% ADE Proteico 1			113	129	141	93
Total con proteico 2: Frijoles molidos, plátano maduro, arroz con pollo, puré de papa y vegetales mixtos al romero y bebida			722,81	37,87	4,39	136,39
% ADE Proteico 2			120	126	24	172

Día 15 - viernes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Trozos de res con zanahoria, vainica	171	302,91	23,17	20,69	5,12
Proteico 2	Pescado empanizados con salsa tártara tropical	194	315,72	32,44	7,55	27,05
Guarnición harinosa	Yuca al curry	120	196,15	1,88	0,64	46,49
Guarnición vegetal	Chayote a la mantequilla	120	37,2	1,08	0,24	9,24
Ensalada	Ensalada de pasta	41	96,99	3,29	1,95	16,68
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara tropical, y ensalada de pasta y tomate y bebida			731,94	47	10,12	109,91
% ADE Proteico 1			122	157	56	138
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, plátano maduro, trozos de res con zanahoria, vainica, chayote a la mantequilla y bebida			748,38	37	23,07	101,62
% ADE Proteico 2			125	123	128	128

Día 16 - lunes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Bistec de res encebollado	133	289,94	22,67	20,69	2,17
Proteico 2	Frijoles blancos con pollo y jengibre	151	195,19	22,58	2,73	19,91
Guarnición harinosa	Chips de tortilla	40	70	1.92	0.28	17.52
Guarnición vegetal	Vegetales con mantequilla y romero	115	40,29	1,03	0,2	9,62
Ensalada	lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros	76	19,71	0,79	0,17	4,26
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, plátano maduro, frijoles blancos con pollo y jengibre, vegetales con mantequilla y romero, ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla picada, chile dulce y tomate en cuadros y bebida			560,23	29,84	4,98	102,45
% ADE Proteico 1			93	99	28	129
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro bistec de res encebollado, chips de tortilla, ensalada de lechuga, zanahoria, etc y bebida			716,72	35,67	21,75	95,57
% ADE Proteico 2			119	119	121	120

Día 17- martes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Chuleta ahumada en salsa de tamarindo	149	304,37	27,61	19,13	4,32
Proteico 2	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca	178	183,33	29,74	4,33	5,33
Guarnición harinosa	Puré de yuca	141	241,23	4,28	0,63	55,29
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con maíz dulce	139	50,21	1,53	0,39	12,18
Ensalada	Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)	80	63,2	0,95	3,48	7,96
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta ahumada en salsa de tamarindo, puré de yuca y ensalada de zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa y bebida			928,03	44,11	23,86	133,75
% ADE Proteico 1			155	147	133	168
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca, picadillo de chayote con maíz dulce con ensalada de zanahoria, maíz y repollo con mayonesa y bebida			617,17	44,03	10,07	89,77
% ADE Proteico 2			103	147	56	113

Día 18 - miércoles						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla	174	308,21	24	21,23	4,62
Proteico 2	Muslo entero rebosado	281	514,83	66,33	24,3	3,56
Guarnición harinosa	Mini papa a las hierbas	102	82,7	2,18	0,26	18,85
Guarnición vegetal	Zanahoria asada con arvejas	120	56,13	1,8	0,16	12,24
Ensalada	Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre	105	19,95	0,68	0,19	3,76
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, muslo entero rebozado, mini papa a las hierbas, ensalada de tomate, pepino, cebolla, salsa de tomate y vinagre y bebida			937,91	81	26,62	90,47
% ADE Proteico 1			156	270	148	114
Total con proteico 2: arroz, frijoles, tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla, zanahoria asada con alverjas y bebida			683,57	37,07	22,01	83,04
% ADE Proteico 2			114	124	122	104

Día 19 - jueves						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Arroz con carne	170	448,19	21,67	15,49	53,53
Proteico 2	Cerdo al horno con vainica y zanahoria	168	345,53	24,05	25,59	3,39
Guarnición harinosa	Puré de tubérculos, camote y papa	81	104,87	3,99	0,38	22,15
Guarnición vegetal	ayote tierno salteado ,	120	43,31	1,06	0,35	10,62
Ensalada	Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada	90	23,5	1	0,24	5,13
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz, frijoles, cerdo al horno con vainica y zanahoria, puré de tubérculos, camote y papa y ensalada de lechuga, maíz dulce, tomate y cebolla morada y bebida			793,13	40,31	26,83	96,85
% ADE Proteico 1			132	134	149	122
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, arroz con carne, ayote tierno salteado y bebida			682,57	30,98	16,37	105,71
% ADE Proteico 2			114	103	91	133

Día 20 - viernes						
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96
Proteico 1	Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado	176	371,09	21,39	14,56	37,57
Proteico 2	Pescado en salsa de palmito	221	201,23	32,58	5,12	4,95
Guarnición harinosa	Ayote Sazón en miel	106	51,4	0,65	0,23	13,19
Guarnición vegetal	Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo	120	38,99	1,1	0,21	9,12
Ensalada	Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga	76	73,42	0,81	0,11	18,7
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros, pescado en salsa de palmito, ayote sazón en miel y vegetales primavera, ayote tierno, zanahoria y zapallo y bebida			612,05	46,14	7,43	91,56
% ADE Proteico 1			102	154	41	115
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado, escabeche de banano verde sobre cama de lechuga y bebida			635,58	30,45	15,2	97,83
% ADE Proteico 2			106	102	84	123

Anexo 57. Resultados del ajuste del menú, respecto a porcentajes de adecuación

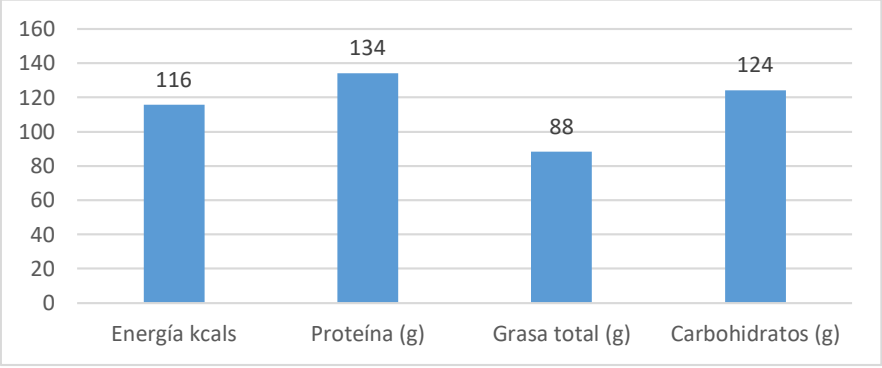


Figura 48. Resultados del promedio de macronutrientes y valor calórico, del ajuste de menú de acuerdo a porcentajes de adecuación del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 58. Nuevo menú para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte, y 60 recetas de proteicos.

Semana 1					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz blanco	Arroz con culantro	Arroz blanco	Arroz con maíz dulce	Arroz blanco
LEGUMINOSA	Frijoles negros enteros	Garbanzos	Frijoles negros molidos	Lentejas	Rojos enteros
PLÁTANO	Frito o al horno	En almíbar	Frito o al horno	Con queso	Frito o al horno
PROTEICO 1	Pollo frito al horno	Cerdo en salsa agridulce	Pollo al vino	Pierna de cerdo especial	Pollo entero con hueso y maíz tierno
PROTEICO 2	Estofado de res	Pescado al vapor	Bistec encebollado	Pescado a la plancha con salsa verde	Pastel de carne
PROTEICO 3	Arroz con palmito	Canelones con espinaca	Arroz a la mandalay con cerdo	Pastel de tortilla con pollo	Rice and beans
G. HARINOSA	Julianas de camote horneadas	Yuca hervida con ajo, limón y culantro	Chips de tortilla	Patacones	Puré de papa y espinaca
G. VEGETAL	Tortas de zuchinni con huevo	Mitades de chancletas de chayote o chayotes en mini	Coliflor, zanahoria, y brócoli con aceite al horno	Vainicas con ajo y ajonjolí	Sopa de ayote tierno
ENSALADA 1	Lechuga, tomate, maíz dulce y cebolla morada	Brócoli, maíz, apio y lechuga	Lechuga, mango, arúgula, aguacate, culantro, jugo de limón y vinagre de manzana	Ensalada de lechugas mixtas (frise, lolo rosa o americana), con cebolla, chile dulce, zanahoria, apio y tomate	Ensalada capresse
ENSALADA 2	Cuscus (muy poco), lechuga, tomate, pepino, aceite, jugo de limón y cebollino	Vainicas, con huevo, chile morrón o dulce normal y maíz dulce	Cole slaw	Brócoli, manzana, pasas, zanahoria, cebollino, jugo de limón y mayonesa o yogurt	Ensalada de garbanzo, con cubos de tomate, aguacate, cebolla morada, culantro y atún

Semana 2					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz con cebollino	Arroz blanco	Arroz con petit pois y zanahorias	Arroz blanco	Arroz con vainica y maíz dulce
LEGUMINOSA	Cubaces	Frijoles tiernos	Frijoles blancos	Frijoles negros enteros	Garbanzos
PLÁTANO	Pastel de plátano con frijoles molidos	Frito o al horno	Hervido	Frito o al horno	En almíbar
PROTEICO 1	Cazuela de cerdo con vegetales	Pollo con curry	Chuletas con piña	Pollo al mandarín	Escalopes de cerdo a la sevillana
PROTEICO 2	Pescado al horno	Punta de solomo a la cerveza	Pescado con hongos	Albóndigas de res a la reina	Pescado en salsa marinara
PROTEICO 3	Espagueti con crema de maíz dulce	Arroz con cerdo	Chop suey	Arroz con camarones	Pastel de cebolla
G. HARINOSA	Crema de ayote	Pan bonete	Elote	Chips de camote	Puré de yuca y papa con romero
G. VEGETAL	Tortas de brócoli y zanahoria	Vegetales rostizados al tomillo (coliflor, cebolla, repollo)	Zanahorias asadas con arvejas	Hongos, cebolla y chile dulce salteados	Rebanadas al horno de tomate y remolacha
ENSALADA 1	Lechuga, espinaca, quínoa y tomate	Ceviche de palmito	Lechuga, pepino, tomate, albahaca y cebolla morada	Ensalada de repollo, manzana roja, tomate y zanahoria	Ensalada de alverjas, naranja, semillas de girasol, pomelo (opcional), cebolla morada y jengibre
ENSALADA 2	Ensalada rusa	Caracolitos o coditos con atún	Ceviche de plátano verde	Ensalada de papa, culantro, eneldo, tomate y mayonesa o yogurt	Pasta en tornillitos (fusilli), tomate, pepino, cebolla morada, chile dulce verde y rojo y aceitunas (opcional)

Semana 3					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz con culantro y limón	Arroz blanco
LEGUMINOSA	Frijoles negros molidos	Lentejas	Frijoles rojos	Cubaces	Frijoles tiernos
PLÁTANO	Frito o al horno	Hervido con canela	Frito o al horno	Con queso	Frito o al horno
PROTEICO 1	Pollo en brócoli	Costillas de cerdo al horno	Pollo en salsa de hongos	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Pollo peruano
PROTEICO 2	Bistec tártaro	Pescado a la naranja	Mano de piedra en salsa de cebolla	Croquetas de pescado	Carne a la juliana
PROTEICO 3	Arroz tricolor con carne	Espagueti napolitano	Arroz frito a la cantonesa	Pastel de palmito	Arroz supersónico con cerdo
G. HARINOSA	Pastel de papa con crema dulce al horno	Chips de tortilla	Guineo con ajo y aceite o mantequilla	Ayote sazón en almíbar	Pan bonete
G. VEGETAL	Julianas de zuchini y cebolla con tomate al horno con aceite	Coliflor al horno con curry	Vainicas en barbudos	Picadillo de ayote tierno con maíz dulce	Tortas de espinaca con papa
ENSALADA 1	Ceviche de mango con lechuga y tomate	Fideos crudos de zanahoria, manzana, jengibre, pepino, zuchinni y vinagre de manzana	Ensalada criolla	Lechuga, tomate, rábano, cebolla, chile dulce y pepino	Vainicas, tomate y cebolla morada
ENSALADA 2	Quínoa, cebollín, tomate, menta, perejil y jugo de limón	Frijoles rojos, garbanzos, cebolla, apio, tomate, perejil y jugo de limón	Pasta fusilli o moño, brócoli, uvas, mayonesa o yogurt y vinagre de manzana	Apio, manzana verde, papa y yogurt o mayonesa	Cole slaw

Semana 4					
ALMUERZO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ARROZ	Arroz con maíz dulce	Arroz blanco	Arroz con petit pois y zanahoria	Arroz blanco	Arroz con brócoli
LEGUMINOSA	Frijoles blancos	Frijoles negros	Garbanzos	Frijoles negros molidos	Lentejas
PLÁTANO	Frito o al horno	En pastel con frijoles molidos	Frito o al horno	Hervido	Frito o al horno
PROTEICO 1	Chuletas de cerdo en salsa de cebolla	Pollo al mandarín	Lomo de cerdo a la naranja	Pollo duxelles	Lomo de cerdo glaseado con azúcar morena
PROTEICO 2	Pescado en salsa rosada	Lengua en salsa de vino	Pescado a la crema	Chilli con carne	Sopa de pescado
PROTEICO 3	Lasaña boloñesa	Arroz mixto con crema de vainicas	Pasta al horno con brócoli y pollo	Arroz con verduras mixto	Lasaña de atún
G. HARINOSA	Yuca frita	Puré de camote con papa o solo camote	Crema de lentejas y zanahoria	Mini papas con romero	Chips de plátano verde
G. VEGETAL	Picadillo de palmito	Tortas de remolacha con garbanzos	Salteado de berenjena y zuchinni en lonjas con cebolla y chile dulce en julianas	Coliflor cubierta de huevo, tipo barbudos	Vegetales mixtos al romero
ENSALADA 1	Lechuga, espinaca, quínoa (muy poco), naranja y aguacate	Brócoli, maíz, apio y lechuga	Lechuga, pepino, tomate, albahaca y cebolla morada	Ensalada de lechugas mixtas (frise, lolo rosa o americana), con cebolla, chile dulce, zanahoria, apio y tomate	Ensalada de mostaza criolla, repollo, tomate y pepino
ENSALADA 2	Vainicas, con huevo, chile morrón o dulce normal y maíz dulce	Cole slaw	Caracolitos o coditos con atún	Papa, zanahoria, manzana, apio y yogurt o mayonesa	Ensalada de escabeche con salsa de tomate

Recetas de proteicos por orden de aparición en el menú nuevo:

1. Pollo frito al horno	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 2 pollos o 8 presas condimentado con:
  • Salsa inglesa
  • Ají no moto
  • Sal
  • Pimienta
  • Ajos triturados
  • Mostaza
• Cobertura:
  • 2 huevos batidos
  • 1 tz harina
  • 1 cda harina maíz (granulada) o corn flakes
  • 1 cdta orégano triturado
  • ½ cdta sal
  • Pimienta y gotas de tabasco al gusto
	1. Dejar los pollos condimentados desde la noche anterior y punzados para que aumente el sabor.
	2. Batir huevos con las gotas de tabasco.
	3. Aparte mezclar las harinas, orégano, sal y pimienta.
	4. Pasar las piezas de pollo primero por huevo, luego por la mezcla de harina y cubrirlos bien.
	5. Poner en bandeja y hornear a 350°C durante 1 hora o hasta que doren.

2. Estofado de res	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• Para marinar:
  • 1 kilo de cuadros de carne medianos de paleta de res
  • ½ cdta pimienta negra
  • 2 hojas de laurel
  • 1 cebolla pequeña
  • 5 clavos de olor
  • 1 cda sal
  • 1 tz vino tinto
• ½ tz aceite vegetal
• 1 cebolla grande tajadeada fina
• 115 gramos de tocineta picada gruesa
• ½ kg de papas en cubos medianos
• ½ kg de zanahoria en cubos medianos
• 1 rama de apio con hojas picada gruesa
• 3 ajos triturados
• Pimienta negra y sal al gusto
	1. Dejar marinar 24 horas la carne con el vino, sal, laurel y la cebolla con los clavos de olor introducidos en esta.
	2. Escurrir la carne y reservar la marinada.
	3. Calentar muy bien el aceite y dorar un poco la carne, sellarla
	4. Apartarla y en el aceite sobrante freír la tocineta, dorarla un poco
	5. Agregar cebolla, ajos y dejar unos minutos para luego agregar apio y puerro.
	6. Regresar la carne a la olla y agregar la maridada o vino y el cubo de res.
	7. Agregar 1 tz de agua y dejar caso suavizar tapado o bajo calor-
	8. Luego agregar zanahoria y papas, salpimentar al gusto.
	9. Aparte mezclar en un tazón la mostaza, la salsa maggi, ½ tz de agua y 1 a 2 cdas de harina, según espesar el caldo del estofado.
	10. Esta mezcla se agrega de último, antes de servir.

• 1 cubo de carne grande • 1 cda mostaza • 2 cdas salsa maggi • ½ puerro tajadeado (opcional) • 1 tz de agua al gusto • Harina, la necesaria	

3. Arroz con palmito	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 2 tz de arroz
• 115 gr o 4 oz de mantequilla
• 2 cdas de cebolla picada fina
• 4 ajos triturados
• 2 cubos de carne cerdo (1 kg)
• 1 chile dulce picado fino
• 1 rollo de culantro picado fino
• 3 tz de agua (ajustar con caldo de palmito)
• Achiote al gusto
• Salsa de tomate:
  • 2 cdas mantequilla
  • 1 cda de pasta de tomate
  • 2 tz de agua
  • 4 cas de chile dulce picado fino
  • 4 cdas de cebolla picada fina
  • 4 ajos triturados
  • 2 cdtas de sal
  • ½ cdta pimienta
• Salsa blanca:
  • 1 cda harina
  • 2 yemas
  • 1 y ½ tz crema dulce
  • Sal y pimienta al gusto
• 110 g de natilla
• 2 huevos batidos
• 1 cdta sal
• 1 lata palmito picado (460g)
• 115 g queso cheddar rallado
	1. Dorar en la mantequilla, la cebolla, los ajos, y chile dulce.
	2. Agregar cubos de carne, junto con el achiote y el arroz
	3. Tostar bien y agregar culantro y agua.
	4. Dejar evaporar unos minutos, tapa y dejar reventar.
	5. Para la salsa de tomate:
	  6. Cristalizar en la mantequilla, los ajos, la cebolla, y chile.
	  7. Agregar la crema de tomate diluida en agua, sal y pimienta.
	  8. Mezclar bien y dejar sobre el fuego hasta hervir unos minutos.
	  9. Apartar del calor.
	  10. También puede variarse por 2 tz de salsa de tomate casera
	11. Para la salsa blanca:
	  12. Licuar los ingredientes juntos.
	  13. Verterlos en una olla y poner a calor moderado hasta hervir.
	  14. Apartar del calor
	15. Mezclar la salsa de tomate, la salsa blanca y palmito.
	16. Poner en un pyrex o saving dish rectangular grande, enmantequillado 3 capas de arroz, alternándolas con 2 capas de la mezcla de salsa y mitas de queso cheddar rallado.
	17. Al final, mezclar los huevos batidos, la natilla, salpimentar al gusto y cubrir el arroz.
	18. Rociar el resto del queso.
	19. Poner al horno solo a calentar por 25 minutos a 350 °C.
	20. Rinde para 12-15 porciones.

4. Cerdo en salsa agridulce

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• Carne:
  • ½ kg carne de cerdo (posta, lomo, lomito)
  • 1 y ½ cdas salsa china
  • 1 yema
  • 1 y ½ cdas maicena
  • 1 tz agua
  • 1/8 cdta sal de ajo
  • 1/8 cdta pimienta
  • 1 cdta sal
  • 1 tz maicena (para rociar a la carne)
• Verdura:
  • 1 cebolla picada en cuadros gruesos
  • 2 chiles dulces (rojo y verde), picado en cuadritos
  • 4 o 5 ajos triturados
  • 2 ramas de apio tajadeadas sesgadas finas
  • 1 lata mediana de hongos (opcional)
• Salsa:
  • 400 g de piña
  • 6 cdas salsa tomate
  • 5 cdas vinagre
  • 8 cdas agua
  • 1 cdta sal
  • 3 cdtas maicena
  • 1 cdta salsa china
  • Azúcar al gusto (granulada o morena)
• Otros:
• 1 cda aceite ajonjolí
• 2 tz aceite para freír
	1. Partir la carne en trocitos medianos y adobar con la salsa china, yema, maicena, agua, sal con ajo y sal.
	2. Apartar por una hora.
	3. Rociar con la tz de maicena, tratando de soltar los trozos, pero sin omitirlos, solo revolviendo.
	4. Poner en colador de hueco grande para tener la maicena sobrante.
	5. Calentar el aceite y freír la carne durante 1 o 2 minutos
	6. Al dorar sacar y apartar
	7. Sacar el aceite del sartén, dejando solo 3 cdas de aceite hirviendo y ahí sofreír los ajos, cebolla, apio, chile dulce durante 2 minutos.
	8. Sacar del sartén y apartar
	9. En la misma sartén poner la piña y los ingredientes de la salsa y mezclar hasta espesar.
	10. Al hervir agregar el sofrito de verdura y la carne
	11. Agregar aceite de ajonjolí
	12. Calentar todo 1 minuto y servir con arroz blanco.

5. Pescado al vapor

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• 1 pescado de 1 a 1,5 kg
• 4 tz agua
• ¼ tz apio picado
• ¼ cebolla picada
• 1 zanahoria en julianas
• 2 hojas de laurel
• 2 rollos perejil
• 6 granos pimienta
• 2 clavos olor
• 1 cdta sal
• 1 tz vino blanco
• Salsa de huevos:
  • 4 cdas mantequilla
  • 4 cdas harina
  • ¾ tz caldo de pescado
  • ¾ tz crema dulce
  • ½ cdta de mostaza
  • 2 huevos duros picados
  • Sal
  • pimienta
	1. En un recipiente grande, poner todos los ingredientes
	2. Al comenzar a hervir poner adentro el pescado bien limpio, envuelto en un lienzo.
	3. Dejar hervir por 8 minutos por libra o hasta que esté suave pero no recocido
	4. Sacar del liquido
	5. Dejar envuelto en el lienzo para mantener caliente
	6. Colar el caldo y evaporar un poco
	7. Realizar la salsa:
	8. Derretir la mantequilla
	9. Agregar harina, revolver y agregar caldo
	10. Agregar crema poco a poco y siempre revolviendo y a mediano fuego
	11. Al espesar agregar los huevos, mostaza, sal y pimienta al gusto
	12. Cubrir el pescado con la salsa.

6. Canelones con espinaca

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 24 cuadros de pasta de canelones • 1 cajas queso cottage o de preferencia • 2,5 rollos de espinacas cocidas y picadas • 115 g jamón molido • 1 cebolla mediana picada fina • 2 cubos pequeños de pollo • 1 bolsa queso parmesano • 3 ajos triturados • Pizcas de pimienta y nuez moscada • Salsa inglesa al gusto • 60 g mantequilla • Queso mozarela • Salsa blanca: • 90 g mantequilla • 3 cubos de pollo pequeños	1. Hervir la pasta de canelones en agua con sal 2. Al flotar sacar y escurrir 3. Rellenar con la siguiente mezcla; 4. Cristalizar en la mantequilla, la cebolla, cubos de pollo y ajos 5. Agregar las espinacas, revolver 6. Bajar el calor 7. Agregar el jamón, queso cottage, queso parmesano, pimienta, nuez moscada y salsa inglesa. 8. Revolver bien 9. Rellenar uno a uno, arrollar 1 tz de salsa napolitana o de tomate 10. En una olla a fuego medio, derretir la mantequilla, luego agregar harina, pollo y revolver bien. 11. Agregar la leche y revolver constantemente hasta salir el primer hervor. 12. Bajar el fuego 13. Dejar refrescar y agregar parmesano y revolver. 14. Cubrir los canelones rellenos con una capa de salsa blanca y de tomate o napolitana 15. Tener a temperatura ambiente y hornear 30 minutos a 350 °C

• 3 cdas harina • 3 tz de leche • 30g queso parmesano • 3 tz salsa napolitana o de tomate.	16. Rinde para 12 porciones

7. Pollo al vino

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 115 g tocineta • 2 cdas mantequilla • ½ kg hongos • 1 zanahoria • Cebolla en medias lunas con 2 clavos de olor insertados • 6 piernas o pechugas • 3 cdas licor • 3 cdas harina • 1/8 cdta tomillo en polvo • 1 y 3/4tz de vino tinto • Sal y pimienta al gusto • 2 tz de caldo • 1 hoja laurel • ½ cdta ajino moto • 2 ajos triturados	1. Freír 115 gramos de tocineta, 2 cdas de mantequilla y los hongos 2. Agregar la zanahoria, la cebolla 3. Apartar los vegetales y en la misma grasa freír el pollo hasta que este dorado y cocido 4. Agregar 3 cdas del licor o vino blanco 5. Colocar las pechugas en una bandeja 6. Agregar 2 cdas de mantequilla y los ajos, 3 cdas harina, el tomillo, el vino tinto, la sal, pimienta, el caldo, la hoja de laurel y el ajino moto. 7. Hervir junto y al espesar agregar el refrito de hongos y cebolla 8. Poner el pollo al hornear y dejar suavizar tapado con papel aluminio por 1 a 1,5 horas a 350°C

8. Bistec encebollado

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 4 bistec de res • 1 tomate grande picado sin semillas • 1 cebolla mediana en julianas • 2 cdas harina • 2 cdas de vinagre • Sal, pimienta y ajino moto al gusto • Salsa inglesa al gusto • Aceite y mantequilla	1. Mesclar condimentos en un tazón 2. Agregar los bistecs, luego la harina el tomate y la cebolla. 3. Revolver y dejar reposar 1 hora mínimo 4. Sacar y limpiar los bistecs de los condimentos 5. Freírlos en un sartén grande 6. Sacarlos y apartar 7. Freír los condimentos y ponerlos encima del bistec

9. Arroz a la mandalay

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 460g de arroz • 10 chuletas ahumadas • 2 rollos de cebolla verde picada • 1 lata mediana de chile morrón o 4 chiles pelados • 5 cubos de pollo (200g) • ½ tz salsa china • 3 ajos triturados • ½ tz aceite • 3 tz de agua caliente • ½ cdta ajino moto • 6 huevos • Pimienta, salsa inglesa y curry al gusto.	1. Preparar el arroz calentando ¼ tz aceite, cristalizar la mitad de cebollas, sin tallos, ajos, la mitad de los chiles morrones en tiritas, cubos de pollo, sal y agua caliente 2. Evaporar, tapar y dejar reventar el arroz. 3. Aparte poner el resto del aceite y la cebolla a cristalizarse 4. Agregar los tallos de cebolla, pero sin freírlos mucho 5. En ese sofrito agregar las chuletas partidas en tiritas o cubos, agregar ajino moto, pimienta, el resto del chile morrón, la salsa inglesa, 1 tz de agua 6. Dejar tapado a fuego lento por 10 minutos 7. Agregar la salsa china, arroz y mezclar. 8. Agregar los huevos, previamente mezclados con la crema dulce, sal y cdas de mantequilla cocinado a no quedar secos 9. Mezclar y servir 10. Rinde para 8 a 10 porciones

10. Pierna de cerdo especial

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• De 5 a 7 kilos de pierna • 2 cabezas de ajo • 500g vino blanco • 1 cerveza • Jugo de 6 naranjas o vinagre • 2 cebollas • 2 cdas sal • 1 cdta pimienta • 2 cdas mostaza • 1 cdta ajino moto • 2 cdas salsa inglesa • 2 cdas salsa china • 2 hojas de laurel • 40 g pasta de tomate • 1 tz azúcar moreno	1. Licuar: el ajo, el vino, la cerveza, las naranjas o vinagre, cebollas, sal, pimienta, mostaza, ajino moto, salsa inglesa y salsa china. 2. Punzar la pierna y adobar con los anterior 3. Refrigerar 1 a 2 días dándole vuelta 4. Agregar el laurel y pasta de tomate 5. Hornear con el calco a 350 °C por 3 horas o hasta que suavice y este bien cocido 6. Destapar, untar con una tz de azúcar moreno y poner el broil hasta dorar 7. Colar la salsa, espesar con harina y servir.

11. Pescado a la plancha con salsa verde

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 1 kilo de pescado • 1 tz de cebolla picada fina • 1 tz de perejil picad • 1 tz de caldo de pollo • 2 cdas de harina • 3 cdas mantequilla • 30g vino blanco • Jugo limón al gusto • Sal y pimienta al gusto	1. Cortar el pescado en tiras o cubos 2. Espolvorear con sal, pimienta, gotas de jugo de limón 3. Pasar por harina y freír en la mantequilla a fuego suave, no deben dorarse 4. Sacar y apartar 5. En la mantequilla sobrante cristalizar la cebolla 6. Agregar el perejil y el caldo 7. Sazonar con sal y pimienta 8. Agregar el pescado 9. Tapar y dejar cocinar a fuego medio hasta cocinarse y se evapore un poco la salsa 10. Antes de servir agregar el vino y dejar hervir por 10 minutos.

12. Pastel de tortilla con pollo

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 2 kg de pollo • 600g cubos de pollo • 115 g mantequilla • 1 tz agua • 1 cebolla • 1 hoja laurel • 60 g mantequilla • 2 chiles dulces medianos en julianas • 1,5 tz de crema dulce • 450g queso cheddar • 15 tortillas • 1 tz natilla • Sal pimienta al gusto • 115 g queso tico o Turrialba • 300g sopa tomate mediana • 300g agua • 1 cda harina • 250 leche evaporada • Paprika • Nuez moscada	1. Cocinar el pollo con 115 g mantequilla, agregar el pollo en cubos, el agua, laurel y cebolla en olla de presión por 15 minutos. 2. Picar los 2 kg de pollo 3. Revolver 1 tz de caldo de la preparación anterior, crema dulce, 230g de queso rallado, sal, pimienta y derretir. 4. Mezclar la sopa de tomate, con la leche, sal, pimienta y revolver con carne de pollo, chiles y paprika. 5. Engrasar la bandeja rectangular grande y poner capas de tortilla, pollo, crema de queso, queso blanco rallado, tortilla, crema de queso, natilla, mezclada con pizca de nuez moscada y paprika. Rociar del resto de queso encima 6. Hornear por 20 minutos a 350°C

13. Pollo entero con hueso y maíz tierno

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• 1 pechuga o 4 piernas con hueso • 3 tz agua • 2 cdtas sal • Pimienta, sal, achiote al gusto • 1 cebolla pequeña en juliana • 1 zanahoria en trocitos • 2 ramas de apio picado • 1 cda perejil picado • ¼ tz mantequilla • 2 chiles dulces rojos y verdes • 230g cebolla picada • 2 ajos triturados • 2 cdas harina • 1 tz queso cheddar rallado • 5 tomates pelados, picados y sin semillas (concase) • 200g maíz dulce o elotes tiernos	1. Cocinar el pollo con agua, sal, pimienta, cebolla, zanahoria, apio y perejil 2. Dejar hervir a calor medio hasta tener el pollo tierno 3. Dejar enfriar en su caldo 4. Deshuesar y partir en pedazos medianos. 5. Evaporar bien el caldo sobrante a tener 1 tz y enfriar 6. En un sartén, freír la mantequilla, con los chiles, achiote, cebollas, y ajos hasta cristalizar. 7. Agregar tomates y sal 8. Dejar hervir bien y agregar el maíz y caldo de pollo con harina. 9. Verter en la bandeja 10. Rociar con queso 11. Tapar y hornear a 375 °C por 30 minutos.

14. Pastel de carne	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• Pasta:
• 115 g mantequilla
• 2 huevos
• 4 cdtas polvo hornear
• 1 cdta azúcar
• 3 tz harina
• 1 cdta bicarbonato
• ½ tz natilla o leche agria
• 1 cda sal
• Cubierta:
  • 1 caja natilla
  • 2 huevos
  • Sal y pimienta al gusto
  • 230g queso cheddar o mozzarella rallado
  • Paprika
• Relleno:
  • 3 tiras tocineta picada fina
  • 1 tz cebolla picada
  • 1 cda mostaza
  • Sal y pimienta al gusto
  • 500g carne molida Premium
	1. Cremar la mantequilla, agregar, sal, azúcar
	2. Cernir la harina con polvo de hornear y bicarbonato. Al formar boronas agregar ½ tz de natilla o leche agria y mezclar con los huevos
	3. Batir solo a incorporarse
	4. Sacar, estirar a formar un rectángulo de 45 x 25cm
	5. Rellenar con la carne ya fría, en una bandeja.
	6. Cubrir con la natilla mezclada con huevos, sal y pimienta
	7. Espolvorear el queso y paprika
	8. Hornear a 350 °C por 30 minutos

• 4 ajos triturados • ½ chile dulce picado • 2 cubos de res grandes • Chili powder y tabasco al gusto • 1 cdta aceite • Perejil picado fino	

15. Rice and beans	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 460g de frijoles rojos hervidos • 3 tz leche de coco • Coco rallado • 3 tz agua • 1 chile dulce • ¼ tz apio • 1 cebolla picada fina • 4 tz de arroz	1. En una olla, agregar los frijoles, luego las 3 tz de leche de coco. 2. Agregar el coco rallado y 3 tz de agua hirviendo 3. Agregar el chile dulce, el apio y la cebolla en aceite 4. Agregar las 4 tz de arroz para que reviente en el caldo de frijol y leche de coco.

16. Cazuela de cerdo con vegetales	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 1250g de cerdo en trozos de 4 cm • 1/3 tz harina • 2,5 cdtas sal • ¼ cdta pimienta • 90 g mantequilla • 1 cebolla mediana tajadeada • 2 rollitos de perejil picado • 1 hoja de laurel • 1 tz de vino tinto • 460g zanahorias pequeñas • 6 ajos triturados • 12 cebollas pequeñitas secas y peladas • 8 hongos enteros medianos o 16 pequeños • 1 cdta azúcar • 1 cdta tomillo seco • 2 tz de agua • 600 g de papas mini papas	1. Secar la carne 2. Aparte mezclar la sal, harina y pimienta, y cubrir la carne 3. En la mantequilla caliente dorar la carne con la cebolla y ajos 4. Sacar la carne y en la misma grasa dorar los hongos y cebollas enteras, rociar el azúcar para que doren bien. 5. Agregar la carne, tomillo, laurel, revolver bien. 6. Agregar el agua y el vino4poner papel encerado encima y luego la tapa, reducir el calor y hervir por 40 minutos 7. Pelar y cortar en trocitos la zanahoria, las papas y agregarlas a la carne 8. Dejar hervir y bajar el calor otra vez, dejar así hasta que se suavice la carne y las verduras 9. Rinde para 8 porciones.

17. Pescado al horno	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 2 kg de pescado en filete • ½ tz vinagre • 2 tomates grandes • ½ tz de salsa tomate • 115 g de mantequilla • 2 cdas de aceite • 1,5 tz de pan molido • 1 rollo de perejil picado • 2 cdas salsa inglesa • 1 tz mayonesa • ½ tz vino blanco • 2 cebollas grandes • 2 cdas de mostaza • Pimienta y sal al gusto	1. Adobar el pescado con: sal, mostaza, vinagre, salsa inglesa y perejil. 2. Poner en un pyrex enmantequillado y cubrir con mayonesa, vino y ½ tz pan molido. 3. Alrededor poner tomates tajadeados y cubrir con salsa de tomate y el pan molido restante y pelotitas de mantequilla. 4. Hornear al 350° de 1 a 1,5 horas.

18. Espagueti con crema de maíz dulce	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 500g espagueti • 250g de crema dulce • 230g de jamón • 500g de cebolla picada fina • 1 chile dulce picado fino • 2 ajos picados • 2 cdas harina • 250g de maíz dulce en crema • 200g maíz dulce en grano • 230g de mantequilla • 30g queso parmesano • 200g petit pois • 115 g queso cheddar o mozarela rallado	1. Sofreír en aceite o mantequilla la cebolla, el chile dulce y los ajos hasta cristalizar 2. Agregar el jamón picado y luego la harina, revolver y agregar la crema dulce 3. Poner en una pizca de azúcar y sal al gusto agregar los petit pois y el queso rallado. 4. Hervir el espagueti, colar y dejar en la misma olla en la que se cocieron, verter la crema de maíz y revolver 5. Gratinar con queso encima por 30 minutos

19. Pollo con curry	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 1 coco rallado • 6 pechugas de pollo • 2 cebollas picadas • 2 tomates pelados y picados • 4 cdas crema dulce o natilla • 2 ajos • 1 cdta curry • 115 gramos de jamón picado • 2 manzanas picadas • Jugo de 2 limones • 1 hoja de laurel • Pizca de canela y tomillo en polvo	1. Verter el agua de coco caliente sobre el coco rallado 2. Exprimir y extraer 1 taza 3. Freír en mantequilla la cebolla y luego agregar las pechugas de pollo y dorar un poco. 4. Agregar el jamón, manzanas, tomate, y resto de condimentos, menos el curry. 5. Al suavizar un poco, agregar la leche de coco y curry. 6. Cuando esté completamente suave agregar el limón y revolver 7. Agregar la natilla no dejar hervir

20. Punta de solomo a la cerveza	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 1,5 kg de punta de solomo • 3 cebollas ralladas grandes • 5 ajos triturados • 2 cdas salsa inglesa • ¼ cdta ajino moto • ¼ cdta pimienta • Sal • 1 hoja de laurel • 1 rama tomillo • 2 cdas pasta tomate • 1 zanahoria pequeña rallada • 1 cda harina • 4 cdas aceite	1. Punzar y abobar la carne el día anterior con los 8 primeros ingredientes. 2. Dorar en fuego fuerte hasta tomar un color café oscuro 3. Agregar el adobo, zanahoria, pasta de tomate, laurel y tomillo. 4. Tapar bajar el calor y dejar cocinar por 3 horas, agregar tacitas de agua 5. Espesar el caldo con la harina en ½ tz de agua 6. Puede agregar, hongos, coca cola, o vino tinto para variar el sabor.

21. Arroz con cerdo	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 1 cda mantequilla o aceite • 1 cebolla • 1 ajo triturado • ½ chil3 dulce • 3 tz de arroz • 4, 5 tz de caldo de carne • Achiote	1. En una olla poner la mantequilla, achiote y cristalizar la cebolla, ajo, chile dulce. 2. Agregar el arroz y tostar por unos minutos. 3. Agregar el caldo de carne, culantro y sal 4. Dejar evaporar y tapar al terminar de reventar a bajo calor 5. De ultimo agregar la carne y los petit pois 6. Mezclar para calentar antes de servir. 7. Para la carne licuar ajos, chile dulce, culantro, cebolla y tomates. 8. Apartar. En una olla grande dorar la carne con la mantequilla o aceite

• 1,5 rollos de culantro • Sal al gusto • 200g petit pois • Carne: • 3 ajos • 1 chile dulce • 1,5 rollos culantro • 1 cebolla • 2 tomates grandes picados y sin semillas • 1 kg cerdo en trocitos • 1 cda de mantequilla o aceite • Salsa inglesa al gusto • 2 cubos de res • Achiote • 2 cdas encurtido de mostaza picado • 4 tz de agua • Caldo de los petit pois • Sal y pimienta al gusto	9. Agregar luego los ingredientes licuados, salsa inglesa, cubos de res, achiote, encurtido, agua, caldo de petit pois, sal y pimienta. 10. Tapar hasta suavizar 11. Apartar la carne y colar el caldo a obtener 4,5 tz

22. Chuletas con piña	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 8 Unidades de Chuletas de puerco • 1 Cucharada sopera de Azúcar morena • 1 Pizca de Canela • 2 Cucharaditas de Vinagre • 1 Unidad de Clavo • 1 Cucharadita de Maicena • ½ Taza de Jugo de pina en almíbar (jugo en que viene la pina en lata • 1 Barra de Mantequilla • 8 Rodajas de Piña • 1 Cucharada sopera de Consomé concentrado • ¼ Unidad de Cebolla • 1 Diente de Ajo • ¼ Cucharadita de Sal • 1 Pizca de Pimienta	1. Fría las chuletas con la sal por encima en una cucharada de mantequilla para que doren por los dos lados y póngalas aparte. 2. En el mismo sartén ponga 3 cucharadas de mantequilla y fría las rebanadas de pina sin almíbar cuando doren un poquito póngale aparte. 3. En el mismo sartén fría la cebolla con el ajo y agregue el azúcar, clavo, canela, vinagre, el almíbar, el consomé concentrado y deje cocinar por 10 minutos a fuego lento, agregue la maicena disuelta en 2 cucharadas de agua. 4. Agregue a la salsa las chuletas y las rebanadas de pina, con una cuchara ponga un poco de la salsa por arriba tápelas y déjelas a fuego lento por 20 minutos.

23. Pescado con hongos y uvas	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 1 kg de pescado
• Pimienta al gusto
• 60g mantequilla derretida
• Salsa:
  • 200g de hongos
  • 3 cdas harina
  • 60 g mantequilla
  • 250 leche evaporada
  • ¼ tz vino blanco
  • ½ tz mayonesa
  • 1 cda jugo de limón
  • 250g de uvas verdes
	1. Ponerles sal a los filetes, y pimienta al gusto
	2. Anadir la mantequilla derretida y hornear por 35 minutos a 350°C
	3. Freír los hongos en la mantequilla tajadeados
	4. Agregar la harina y revolver
	5. Agregar agua de los hongos mezclada con leche evaporada y el vino
	6. Dejar hervir y bajar el fuego
	7. Agregar mayonesa y limón
	8. Cubrir los filetes con salsa
	9. Rociar las uvas encima

24. Chop suey	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 115 g de camarones crudos, pelados y secos • 1/2 cdta sal • 1cdta maicena • 115 g carne para asar cantonesa o pechuga de pollo cruda en tiritas • 180g carne de cerdo en tiritas • 1 cdta de salsa china • 1 cebolla tajadeada fina • 2 ramas de apio en tiras • 230g de repollo o coliflor o frijol nacido • 1 zanahoria en juliana • ½ tz hongos tajadeados • 1 chile dulce en tiritas • 2 cdas cebollín verde • 2 cdas de jengibre • Salsa: • 1,5 cdtas de sal • 1 cdta salsa inglesa • 1 cdta azúcar • 1 tz de caldo de pollo o res • 4 cdtas maicena • 1 cdta aceite de ajonjolí • ¼ cdta pimienta	1. Condimentar los camarones, el pollo o la carne con sal, maicena y salsa china y dejar reposar 1 hora 2. Hervir agua con sal y agregar los fideos, dejar 5 minutos desde el momento que comienzan a hervir 3. Escurrir bien 4. Es una olla, a fuego fuerte, freír el cebollín verde. Agregar los fideos y sofreír por 2 minutos, 5. Sacar y verter sobre un plato 6. En la grasa restante poner el jengibre y dejar por un minuto 7. Agregar las carnes, revolver hasta que cambien de color 8. Agregar la carne asada dejar por un minuto 9. Sacar el jengibre y desechar 10. Sacar las carnes y apartar 11. Cristalizar por un minuto la cebolla en una olla a fuego alto, con una cda de aceite 12. Agregar el resto de las verduras, zanahorias, coliflor, apio, hongos y media tz de caldo. Dejar por 3 minutos. 13. Agregar sal, salsa china, azúcar, maicena en la media tz de caldo, el aceite de ajonjolí, ajino moto y pimienta. 14. Agregar las carnes, revolver y verter sobre los fideos 15. Rinde 6 porciones

• De 240 a 360g de fideos secos o tallarines	

25. Pollo al mandarín	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 10 pechugas de pollo • 115 gramos de mantequilla • ¼ tz salsa inglesa • 2 cdas mostaza • 1 tz agua • 115 g de jamón en tiritas • 115 g de tocineta picada • 200g de hongos • 2 cdas azúcar • ½ tz de salsa china • 300g de piña en trozos • 4 cdas de maicena • Tabasco • Pimienta • 1 hoja de laurel • 115g de semillas de marañón • 2 cebollas grandes picadas • 2 tz de apio picado grueso • 1 coliflor pequeña o brócoli • Hoja de mostaza • Repollo tajadeado	1. Tostar la tocineta en olla de presión. 2. Agregar 60g de mantequilla y dorar los pollos 3. Agregar la salsa inglesa, la hoja de laurel, mostaza y tz de agua. 4. Tapar la olla durante 20minutos 5. Abrir y apartar el caldo 6. Para la salsa: 7. Freír en 60g de mantequilla las semillas de marañón, que se doren y apartar 8. Revolver el jugo de piña con maicena y azúcar 9. Poner a hervir, agregar piña en trocitos, jamón, tabasco hongos tajadeados y salsa china. 10. Dejar hervir y agregar el pollo y su salsa. 11. Al servir rociar las semillas de marañón. 12. Verdura: 13. Freír en 115g de mantequilla con 2 pechugas, agregar 2 cebollas grandes picadas a cristalizar, luego 2 tz de apio picado grueso, la coliflor o brócoli, la hoja de mostaza picada y repollo tajadeados, sal, pimienta al gusto 14. Sofreír por 3 minutos y bajar el fuego. Servir con el pollo

26. Albóndigas de res a la reina	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 700g de res molida Premium
• ½ tz de corn flakes triturado o avena
• ¼ cdta pimentón o paprika
• 2 huevos
• 1/8 de cdta orégano
• 1 cdta sal
• 3 ajos triturados
• 1 cebolla pequeña picada fina
• Salsa:
  • 1 lata leche evaporada
  • 1 tz de agua
  • 1 sopa deshidratada de hongos
  • 1 tz de papas picadas cocidas
  • 1 tz de zanahoria picada y cocinada
  • 200 g de petit pois
  • Perejil para adornar
	1. Revolver todos los ingredientes que no son para salsa, hacer bolitas pequeñas y pasarlas por harina y freír.
	2. Hervir en 2 tz de agua con 2 cubos de pollo y 2 cdas de pasta de tomate por 25min tapadas.
	3. Para la salsa: revolver leche evaporada, agua y sopa de hongos.
	4. Servir y agregar la verdura cocida y luego las albóndigas
	5. Hornear por 25 minutos

27. Arroz con camarones

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 700g arroz precocido • 4 ajos • Sal al gusto • 1 kg camarones medianos pelados crudos • 115 g tocineta picada • 1 cebolla grande picada • 200g maíz en grano • 2 cdas de pasta de tomate • 100g de pollo • Pimienta • Achiote • ½ cdta pimentón • 1 hoja de laurel • ½ tz apio picado • 3 tz de agua • 1 cda salsa inglesa • 1 chile verde en juliana • 1 tz mayonesa	1. Freír la tocineta hasta dorarla y apartar. 2. En la grasa de la tocineta freír la cebolla y los ajos 3. Sudar 5 minutos 4. Agregar los cubos de pollo y achiote 5. Agregar los camarones, laurel, salsa inglesa, pimienta, pimentón y chiles. 6. Revolver bien y agregar la pasta de tomate disuelta en el agua y de y de ultimo el arroz 7. Tapar y dejar reventa 8. Al servir agregar el maíz escurrido y la mayonesa.

28. Escalopes de cerdo a la sevillana

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 750g de posta de cerdo en bistec delgados majados • 175g de mantequilla o aceite • 2 ajos • ½ tz natilla • 3 cdas harina • Sal, pimienta al gusto • 1 cebolla grande picada • 460g de tomate pelado y picado • 1 cdta mostaza • ½ tz vino blanco • 230g hongos frescos tajadeados • 1 chile verde picado en tiritas • Q chile tojo picado en tiritas • 1 cda salsa inglesa	1. Adobar los escalopes con: sal, salsa inglesa, ajos, pimienta 2. Enharinar y freír en 115 g de mantequilla o aceite y apartar. 3. Poner la mantequilla restante en la misma sartén o aceite y agregar la cebolla, chiles y demás condimentos, freír muy bien 4. Agregar el tomate y hervir 5 minutos. 5. Agregar el vino y los escalopes fritos 6. Dejar hirviendo tapados por 30minutos 7. Al suavizar agregar natilla mezclada con mostaza y servir.

29. Pescado en salsa marinara	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• Caldo:
  • 230g de recortes de pescado (colas o cabezas)
  • 1,5 tz de agua
  • ½ tz de vino blanco
  • ½ cebolla median tajadeada
  • 1 ramita de apio con todo y hojas
  • 1 cda de jugo de limón
  • ¼ de cdta de azúcar
  • Sal, pimenta, comino al gusto
• 8 filetes de pescado
• 3 cdas mantequilla o aceite
• 2 cdas harina
• 1/3 tz crema dulce
• Sal y pimienta al gusto
• 460g de camarones pequeños (opcional)
	1. Para el caldo: mezclar todos los ingredientes en una olla mediana
	2. Poner sobre fuego fuerte y sin dejar de mezclar
	3. Reducir el calor y dejar hervir unos minutos
	4. Colar y apartar
	5. Luego, cocinar pelados y limpios los camarones y apartarlos
	6. Adobar cada filete en 3 partes y acomodarlos en una bandeja, la pega hacia abajo.
	7. Bañar ligeramente con sal y cubrir con el caldo
	8. Tapar y meter al horno precalentado de 400°C por 10 minutos.
	9. Sacar y pasar cada filete a una fuente refractaria individual o en conjunto en la bandeja.
	10. Tapar y refrigerar.
	11. Reservar el liquido
	12. Derretir la mantequilla en un sartén a calor medio,
	13. Agregar la harina y mezclar
	14. Bajar el calor y agregar poco a poco 1 tz de líquido reservado
	15. Volver a poner sobre el fuego y cocinar sin dejar de revolver hasta espesar.
	16. Agregar la crema dulce, sal y pimienta.
	17. Retirar del calor y agregar los camarones
	18. Verterla sobre el pescado y volver a refrigerar.
	19. Al servir precalentar el horno a 400°C y hornear destapado por 10 minutos o hasta que la salsa hierva y el pescado este completamente caliente.
	20. Puede hacerse la noche anterior y dejar tapado

30. Pastel de cebolla

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 300g de mantequilla • 3 tz de harina más 6 cdas • 6 cdtas polvo hornear • 2 cdtas de sal • 1 cdta bicarbonato • 1 caja de natilla • 2 huevos • 230 queso rallado • 1 kg de cebolla • Paprika, nuez moscada • 230g jamón • 1 lata leche evaporada • 1,5 tz de crema dulce	1. Batir 180g de mantequilla y luego agregar 3 tz de harina cernida con: polvo de hornear, sal y bicarbonato. 2. Revolver bien y cuando haga boronas poner 3 cdas de natilla con 2 huevos batidos enteros. 3. Al recoger en las aspas de la batidora, sacar la pasta y extender en un molde mediano 4. Rellenar, cubrir con la mezcla cubierta y hornear. 5. Relleno: 6. Freír las cebollas en tajadas en 115g de mantequilla o aceite por 10 minutos. 7. Agregar una pizca de nuez moscada, sal, jamón en tiritas, 6 cucharadas de harina 8. Revolver y agregar 180 gramos de queso procesado rallado, la leche evaporada 9. Dejar espesar moviendo y al hervir, bajar el fuego 10. Cubierta: 11. El resto de la caja de natilla, revolver un huevo, sal y pimienta 12. Poner la mezcla sobre el relleno, rociar de queso procesado y paprika 13. Hornear de 30 a 35 minutos a 350° C 14. Dejar reposar 10 minutos, para partir

31. Pollo en brócoli

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 4 pechugas de pollo partidas a la mitad • 115 gramos de mantequilla • ½ tz harina • ½ cda salsa inglesa • ½ tz queso parmesano • 2 cdas jugo de limón • 3 rollos de brócoli o 1 lata de espárragos • 2 tz de caldo de pollo • 1tz crema dulce • ¼ tz vino tinto seco • 1 Tz mayonesa • ¼ cdta paprika o pimentón • 6 tz arroz cocido	1. Pelar el tallo y cocinar un poco el brócoli. Enfriar y partir grueso al largo. 2. Cocinar el pollo en olla de presión por 20 minutos con condimentos, además 1 tz de agua y sal 3. Cortar en pedazos grandes. 4. Salsa: 5. Derretir la mantequilla, agregar harina y revolver. 6. Al comenzar a dorar agregar caldo y cocinar hasta que se espese 7. Agregar la crema dulce, salsa inglesa, vino, ½ tz de queso, sal y pimienta 8. Dejar hervir y bajar el fuego. 9. Agregar mayonesa, paprika y limón 10. En un pyrex extender una capa de arroz blanco de 3cm, luego brócoli y espárragos, el pollo y de ultimo la salsa. 11. Rociar con suficiente vino y 2 cdas de parmesano 12. Hornear por ½ hora a colar moderado.

32. Bistec tártaro

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• 240g de lomito res molido dos veces o procesado • 1 cda anchoas trituradas (opcional) • 1 cdta mostaza • 2 cdas vinagre rojo de vino • 3 cdtas alcaparras picadas finas • 4 cdtas aceite de oliva • 2 cdtas salsa inglesa • 1 cdta tabasco • 2 cdtas brandy • Sal y pimienta • ½ cdta paprika • 1 yema • 1,5 cdtas cebolla rallada fina • 2 hojas de lechugas • Mantequilla • 2 tajas de pan integral	1. Mezclar bien todos los ingredientes, menos la carne, hasta formar una crema algo espesa 2. Agregar la carne y revolver bien 3. Formar 2 torta del tamaño de una tajada de pan cuadrado 4. Aparte en mantequillar las dos tajas de pan integral 5. Tostarlo y ponerle 1 hoja de lechuga 6. Sobre estas colocar los bistecs tártaros 7. Adornar con perejil 8. Mantener refrigerados hasta servir

33. Arroz tricolor con carne

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 2 tz de arroz • 200g de carne de res en cubos • Sal pimienta al gusto • 1 rollo de espinaca • 2 zanahorias medianas • Cúrcuma	1. Preparar 3 envases diferentes 2. Cocinar el arroz 3. A 1 envase agregarle los condimentos y los cubos de carne cocidos 4. A otras zanahorias licuadas y cocidas 5. Y el tercer envase con arroz blanco 6. Engrasar la bandeja 7. Poner cdas de arroz con zanahoria apretado bien al fondo, luego con espinacas y de ultimo el blanco. 8. Volcar cortar y servir

34. Costillas de cerco al horno

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 1 kg de costilla de cerdo carnosa • 1 cda harina • 5 cdas salsa china • 3 a 5 cdas miel de abeja • 1 cebolla grande tajadeada • 1 cdta harina • 1 tz agua • 2 ajos • Sal, pimienta y ajino moto al gusto	1. Partir las costillas grandes y adobar con ajos, sal, pimienta y ajino moto, mínimo una hora antes de freírlas 2. Rociarle 1 cda harina y freírlas poco a poco hasta que estén doradas y parejas 3. Pasarlas a una bandeja 4. Aparte mezclar en un tazón salsa china y miel de abeja, barnizar las costillas con una brocha 5. En un sartén con poca grasa freír hasta dorar muy bien la cebolla 6. Pasarla a la licuadora

	7. Verter en una olla y ponerla a fuego a espesar, para luego rociarla sobre las costillas 8. Puede agregarse vinagre si se desea un sabor agridulce. 9. Tapar con aluminio y poner al horno durante 1 hora a 350 °C 10. Rinde para 6 porciones

35. Pescado a la naranja

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 250g de pescado • ½ tz de crema dulce • ½ tz jugo naranja • 1 ajo triturado • 1 cda jugo de limón • 30g mantequilla • 2 tajadas cebolla tajeada • Sal y pimienta al gusto • 2 cerezas • 6 gajos de naranja sim membranas blancas • 2 hojas lechugas	1. Rociar el filete de sal y pimienta 2. Ponerlo en un sartén con agua a casi que lo cubra 3. Dejar hervir 3 minutos por cada lado, con el jugo de limón 4. Apartar del calor y desechar ese caldo 5. Freír en la mantequilla la cebolla y ajo hasta cristalizar 6. Agregar crema dulce y jugo de naranja con pizca de sal 7. Hervir hasta espesar un poco 8. Agregar el pescado y dejarlo unos 3 minutos 9. Decorar con gajos de naranja, cerezas y lechugas

36. Espagueti napolitano

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 400 g de espagueti • Salsa: • 1500g de mano de piedra • 3 hojas de laurel • 1 kg cebolla picada fina o rallada • 2 zanahorias pequeñas ralladas • 5 ajos triturados • Pizcas de ajino moto, órgano, pimienta, y tomillo • 300g de hongos (opcional) • 50g de pasta de tomate • 1,5 tz de vino tinto o blanco • 2 kg tomate pelado sin semillas picado fino • 2 cdas azúcar • 4 cubos grandes de res • 1 cda salsa inglesa • Queso parmesano	1. En una olla dorar la mano de piedra por los dos lados en aceite. 2. Agregar cebolla, zanahorias, ajos, laurel 3. Revolver bien y agregar tomillo, pimienta, y ajino moto 4. Revolver y agregar pasta de tomate, tomates, azúcar, cubos de res, salsa inglesa, y vino. 5. Tapar y dejar hervir durante 3 a 4 horas a fuego lento 6. Sacar la carne y apartar 7. Cocinar los espaguetis durante 10 minutos en agua con sal y escurrir 8. En una bandeja extender los espaguetis y rociar la salsa napolitana al gusto y el parmesano 9. Rinde 6 porciones

37. Pollo en salsa de hongos	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 4 tiras de tocineta picada • 60 g de mantequilla • 1 cebolla picada fina • 115 gramos de jamón • 200 gramos de hongos • 6 pechugas de pollo • 1 tz vino tinto • Pimienta • 1 tz leche • 1 crema de hongos deshidratada • 1 caja crema dulce	1. Freír los primeros 3 ingrediente y agregar el pollo previamente adobado, con vino tinto, pimienta. 2. Escurrir y freír 3. Agregar el vino restante del adobo y la crema dulce mezclada con crema de hongos y leche 4. Tapar y dejar suavizar a fuego bajo o al horno tapado con papel aluminio 5. Agregar un rato antes de servir 115 gramos de jamón en tiras y los hongos tajadeados.

38. Mano de piedra en salsa de cebolla	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 1,5 kg de mano de piedra golpeada
• 200g de res
• 4 ajos
• 1 cda salsa inglesa
• 1 cda mostaza
• 1/8 cdta pimienta
• 2 cebollas ralladas
• Pizca de ajino moto
• 2 tz de agua
• 2 tajadas de tocineta
• Salsa:
  • 690g cebollas tajadeadas finas
  • 115g mantequilla
  • 1 tz crema dulce
  • 1 cda jugo de limón agrio
  • ½ cdta curry
  • ¼ cdta jengibre
  • ¼ tz vino
  • 2 cdas harina
  • 3 huevos duros tajadeados
	1. Adobar la carne la noche anterior con: 2 cubos de res, ajos, cda de salsa inglesa, mostaza, la pimienta y cebollas ralladas, ajino moto
	2. Dorar bien la carne y poner a suavizar con 2 tz de agua por 3 horas en fuego lento o al horno
	3. Evaporar caldo a dejar 1 tz
	4. Tajadear delgada la carne y poner en una bandeja
	5. Poner la salsa y hornear por 30 minutos
	6. Salsa:
	7. Poner a fuego moderado la mantequilla y la cebolla a cristalizar por 10 minutos
	8. Agregar la harina y revolver, luego la crema, curry, jengibre, limón, vino y dejar espesar.
	9. Luego 1 tz de caldo de la carne y de ultimo fuera del fuego, los huevos.

39. Arroz frito a la cantonesa

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 1, 5 tz de camarones crudos pelados, lavados en agua de sal y secos • ½ pechuga seca cortada en tiras finas • 1 cdta maicena • ½ cdta sal • 1/8 cdta pimienta • ½ tz carne asada cantonesa • 2 huevos • ¼ tz arvejas cocidas • 1 cda cebollín • 4 tz arroz • 1,5 cdas sal • ¼ cdta ajino moto • 9 cdas aceite • 4 cdtas salsa china • Pimienta al gusto	1. Condimentar el pollo y los camarones con maicena, sal y pimienta 2. Freír en tres cucharadas de aceite por 2 minutos los camarones y el pollo condimentados y apartar 3. Freír en dos cdas de aceite tres huevos batidos a quedar tiernos, apartar 4. Freír por dos minutos en cuatro cdas de aceite el cebollín 5. Agregar el arroz cocido sin sal, ni grasa 6. Revolver bien, agregar dos cdtas de sal y los huevos revueltos deshechos, majados con un tenedor 7. Agregar la carne asada picada, ajino moto y los camarones y pollo sin caldo, las alverjas, cuatro cdtas de salsa china y pimienta 8. Mover por 3 minutos, siempre seco.

40. Lomo de cerdo en salsa de mostaza

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• lomo:
  • 1 Kg de lomo de cerdo rebanado
  • 1 cucharadita de sal
  • 1 cucharadita de pimienta
  • 2 cucharadas de aceite de oliva
• Salsa:
  • ¾ taza de mostaza
  • 1 cucharadita de romero picado
  • 1 queso crema
  • 1 cucharadita de sal
  • 1 ½ taza de agua
	1. Condimentar el lomo con sal y pimienta y cocinar en el aceite hasta que dore ligeramente.
	2. • Licuar la mostaza con el romero, el queso crema reducido en grasa, la sal y el agua.
	3. Vertir la mezcla sobre el lomo, deja hervir 3 minutos
	4. Tip: Puedes cambiar la mostaza normal por mostaza de Dijon.

41. Croquetas de pescado

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• 345g pescado
• ½ tz de vino blanco seco
• 1 cebolla
• 3 ajos
• 2 ramas perejil
• Tomillo en polo
• Sal y pimienta al gusto
• 1 hoja de laurel
• 30g mantequilla
• 3 cdas harina
• 1 tz leche
• 1 yema de huevo
• 1 tz agua
• Salsa de limón:
  • 1,5 tz de caldo de pescado
  • 60g mantequilla
  • 1 cda jugo de limón
  • 1 cda harina
  • 1 cda perejil
	1. En una olla hervir, el vino, agua, cebolla, perejil, 2 ajos, tomillo, sal, pimienta y laurel durante 1 minuto
	2. Luego agregar el pescado
	3. Hervir más o menos 3 minutos o hasta que se vea blanco
	4. No debe re cocinarse
	5. Bajar el calor y quitar el laurel y el perejil
	6. Escurrir el pescado y desmenuzarlo
	7. Reservar el caldo para la salsa
	8. Aparte derretir mantequilla
	9. Agregar harina y revolver bien
	10. Apartar y agregar la leche, sal, pimienta, 1 ajo triturado, rama de perejil y pisca de nuez moscada
	11. Poner al fuego y dejar hervir bien, sin dejar de revolver
	12. Agregar la yema batida y el pescado, revolver y dejar un minuto más, sacar el perejil
	13. Para la salsa calentar la mantequilla, agregar la harina y revolver
	14. Agregar el resto de ingredientes y revolver hasta hervir.
	15. Quitar del calo, extender la mezcla en un envase mediano, y refrescar hasta que espese
	16. Tomar cucharadas y moldear las croquetas
	17. Envolverlas en pan molido
	18. Se pueden colocar en la refrigeradora hasta el momento de freírlas
	19. También se pueden servir con salsa tártara

42. Pastel de palmito

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 180g mantequilla • 1 cdta sal • 2 yemas de huevo • 1 ¼ tz harina • ½ cdta azúcar • 5 cdas natilla • Relleno: • 1 palmito asado grande • 230g queso mozarela • 1 cda mantequilla • 2 tz de leche • ½ tz natilla • ½ cebolla picada fina • 1 yema de huevo • Sal y pimienta al gusto • 115 g de jamón picado (opcional) • 2 cdas harina	1. Masa: 2. Batir la mantequilla en la batidora, con sal y azúcar 3. Al cambiar de color agregar la harina, de una sola vez y al formar boronas agregar por cdas el natilla mezclada con las 2 yemas 4. Cuando forma una bola en la batidora extender la pasar y formar dos redondeles para cubrir un pyrex de 23cm engrasados 5. Barnizar con clara de huevo, cubrir con el relleno frío, tapar con otro redondel de masa, 6. Rizar las orillas 7. Barnizar con yema de luego 8. Hornear por 40 min a 325°C hasta que dore las pasta. 9. Relleno: 10. Derretir la mantequilla y agregar la cebolla, revolver hasta cristalizar 11. Agregar la harina, la leche y un cuarto de tz de natilla, revolver hasta el primer hervor. 12. Bajar y agregar la yema de huevo, la mitad del queso y el palmito en trozos. 13. Mezclar y agregar sal y pimienta al gusto

	14. Verter esta mezcla a la pasta preparada, cubrir con el resto de la natilla y el queso, para luego poner el otro redondel de pasta y el resto de la preparación.

43. Pollo peruano

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 125g de pollo • 2 cdas mantequilla • 1 chile dulce picado fino • 2 cdas encurtido en vinagre picado fino • 1 tomate pelado, picado y sin semillas • 12 aceitunas • ½ cdta sal de apio • 1/8 cdta pimienta blanca • ½ tz de agua • Jugo de lata de maíz tierno • 115 g de queso cheddar rallado • 115 g de queso mozzarella rallado • 2 cdas perejil picado • Salsa: • 1 cebolla mediana picada fina • 2 tz leche • 2 cdas crema deshidratada de espárragos o hongos • 1 cda mantequilla • 1 lata maíz tierno sin jugo	1. Salpimentar el pollo 2. Rociar ajino moto, mínimo 2 horas antes 3. Freír el pollo en mantequilla o aceite hasta que estén dorados parejo 4. Agregar el tomate, jugo de lata de maíz tierno ajustada para 1 tz de líquido con agua, chile dulce, encurtido de vinagre, sal de apio, pimienta y cubitos de pollo 5. Agregar las aceitunas, distribuirlas y tapar 6. Dejar suavizar a bajo calor durante 30 minutos 7. Al suavizar cubrir con la salsa y rociar quesos 8. Tapar y dejar derretir los quesos 9. Rociar perejil 10. Salsa: 11. Cristalizar la cebolla en la mantequilla o aceite, luego agregar la leche mezclada con la crema de hongos o espárragos, calentar hasta hervir 12. Luego agregar el maíz tierno

44. Carne a la juliana

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 1 kg de bistec de lomito o bistec delgado y majados • ½ chile dulce y rojo • 1 cebolla rallada • Pimienta y sal al gusto • 1 rama tomillo • 1 hoja de laurel • 1 cdta mostaza • 1 cda salsa inglesa • 3 ajos triturados • ½ tz harina • 60g mantequilla o aceite	1. Marinar la carne con: chile dulce, rojo y verde, cebolla, pimienta, sal al gusto, 1 rama de tomillo, laurel, mostaza, salsa inglesa, ajos. 2. Escurrir, rociar con la harina y freír en mantequilla o aceite y apartar 3. En el mismo sartén, poner mantequilla o aceite y cebolla a cristalizar 4. Agregar los tomates, el caldo de la lata de petit pois y hongos, pimienta y sal 5. Dejar hervir y agregar la carne y la marinada de los bistecs 6. Dejar suavizar por 1 hora

• 2 cebollas tajadeadas • 900g de tomates pelados y picados • 200g petit pois • 200g hongos • 1 tz crema dulce	7. Agregar los hongos, y la crema dulce 8. Verter en una bandeja y hornear a 400° C por 30 minutos. 9. Al sacar poner los petit pois

45. Arroz súper sónico con cerdo	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 2 cdas aceite
• 3 tz arroz
• 3 pechugas en trozos
• 1 tallo de apio picado
• 4 cdas mantequilla
• ½ tz de cebolla picada
• 3 ajos triturados
• 2 cdtas mostaza
• 1 chile dulce
• 6 tiras de tocineta
• 460g vegetales mixtos en trocitos (vainica, zanahoria y alverjas)
• 1 cdta achiote
• 3 tz agua caliente y caldo de hongos
• 1 cda salsa inglesa
• Piscas de tomillo, laurel, curry, pimienta y orégano
• Refrito:
  • 2 latas de hongos (opcional)
  • 1 tz de cebolla picada
  • 1 rama apio picado
  • 1 chile dulce picado
  • 2 cdas mayonesa+4 cdas natilla
  • Sal y pimienta al gusto
	1. En una olla de presión freír la tocineta picada hasta dorar, agregar luego 3 cdas de aceite o mantequilla. Dorar las pechugas por 10 minutos
	2. Agregar otros condimentos al gusto
	3. Agregar la cebolla, los ajos, chile dulce, achiote y apio,
	4. Dejar unos minutos para que cristalicen bien
	5. 10 minutos antes de servir agregar el arroz y dorar un poro
	6. Agregar el agua con el caldo de hongos, mostaza, mover bien y dejar que salte el primer hervor, para agregar el refrito
	7. Refrito:
	8. Freír con el resto de mantequilla los hongos
	9. Retirar del calor y agregar la cebolla, apio, chile dulce, mayonesa, natilla y salpimentar
	10. Revolver y poner sobre el arroz sin revolver
	11. Agregar las zanahorias, arvejas y vainicas
	12. Tapar y dejar así 10 minutos desde que empieza a sonar la presión
	13. Refresca la olla
	14. Abrir y servir
	15. Rice para 15 porciones

46. Chuletas en salsa de cebolla	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 500 g de carne de cerdo (chuletas de cabeza de lomo sin hueso) • 1 cebolla • 100 ml vino blando • Aceite de oliva • Sal y pimienta al gusto • Perejil picado	1. En una sartén con aceite de oliva, freír las chuletas de cerdo hasta que tomen un color dorado. 2. Una vez que hayan tomado el color tostado, añadir la cebolla cortada en juliana. Dejar que se sofría durante dos minutos. 3. Mover la carne para que la cebolla tome contacto con la sartén y se empiece a cocinar. 3. Añadir el vino y sazonar con la sal correspondiente y la pimienta a tu gusto. Dejar que reduzca. 4.- Una vez que haya reducido el alcohol, añade un vaso de agua o caldo. La intención es que, además de cocinar la cebolla, la carne se ponga más tierna. 5. Bajar el fuego y deja que se cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos tapado. 5.- Cuando la salsita haya reducido, apartar la carne y triturar la cebolla junto con el jugo. Servir la carne en una bandeja y riega con la salsita. Se puede añadir un poco de perejil picado por encima.

47. Pescado en salsa rosada

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• 1 kg de pescado
• Sal y pimienta al gusto
• ½ cdta paprika o pimentón
• 2 cdas de jugo de limón
• Salsa:
  • 2 cdas mantequilla
  • 1 cebolla tajadeada grande
  • 30g de queso parmesano
  • 1 cdta salsa inglesa
  • Pimienta
  • Tabasco
  • 1 tz de agua
  • Paprika
  • 2 cdas harina
  • 220 de natilla
  • 2 cdas mayonesa
  • 2 cdas salsa de tomate natural
	1. Condimentar los filetes con los 4 primeros ingredientes poner en una bandeja y hornear por 30 minutos en horno precalentado cubierto con papel aluminio
	2. Salsa:
	3. Cristalizar la cebolla en mantequilla o aceite
	4. Agregar harina, agua caliente y natilla
	5. Agregar la mitad del queso y salsa inglesa y pimienta.
	6. Dejar hervir unos minutos y bajar el fuego
	7. Agregar mayonesa y salsa de tomate
	8. Verter sobre el pescado
	9. Rociar parmesano y paprika
	10. Calentar por 25 minutos y gratinar al horno

48. Lasaña boloñesa

INGREDIENTES	PREPARACIÓN

• Salsa boloñesa:
  • ½ tz de aceite
  • 10 ajos triturados
  • 460g cebolla rallada o licuada
  • 1 cdta achiote
  • 500g de carne de cerdo molida
  • 500g de carne de res molida
• 230g de zanahoria rallada
• 2 chiles dulce en julianas
• Pisca de pimienta
• 2 hojas laurel
• 1 cdta orégano
• Basil, mejorana, albahaca
• 1 tz de apio picado fino
• 60g de pasta de tomate
• ¼ cdta clavo de olor en polvo
• 2 cdas salsa inglesa
• 1 cdta ajino moto
• 1 ramita tomillo entero
• Tabasco
• Sal
• 1 tz de vino tinto
• Salsa blanca:
  • 115 g de mantequilla
  • 1 cebolla picada
  • ½ tz harina
  • 2 tz leche
  • 2 tz crema dulce
  • Sal y pimienta al gusto
  • 230g queso cheddar o mozarela rallado
• 3 tz de salsa boloñesa hervida
• 500g de queso mozarela
• 60g de queso parmesano
• Salsa blanca
	1. Freír en el aceite la cebolla, achiote, y ajos
	2. Dejar cristalizar
	3. Agregar carne de cerdo y res
	4. Desmenuzar bien hasta que cambien de color
	5. Luego agregar: el resto de los ingredientes hasta el ajino moto
	6. Hervir y agregar 3 tz de agua licuada con 1 rollo grande de perejil
	7. Dejar hervir por 3 horas y a bajo calor y tapado
	8. Revolver de vez en cuando
	9. Al final agregar vino
	10. Espesar con poca agua y harina para que tenga una consistencia húmeda y no boronosa.
	11. Salsa blanca:
	  12. Freír en mantequilla la cebolla picada a cristalizar
	  13. Agregar la harina y revolver bien
	  14. Luego la leche y crema dulce
	  15. Revolver y dejar hervir, poner sal y pimienta
	  16. De ultimo el queso rallado hasta derretir
	  17. Apartar 1 tz para la cubierta de la lasaña
	18. Forma de armarla:
	19. En un pyrex alternar capas de salsa blanca y boloñesa, pasta de lasaña, queso mozarela, salsa blanca, boloñesa y así sucesivamente
	20. De manera que sean 3 capas de pasta
	21. 3 salsas y 3 quesos
	22. En la cubierta poner la tz de salsa que se reservó y rociar queso parmesano

49. Pollo al mandarín	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 10 pechugas de pollo • 115 gramos de mantequilla • ¼ tz salsa inglesa • 2 cdas mostaza • 1 tz agua • 115 g de jamón en tiritas • 115 g de tocineta picada • 200g de hongos • 2 cdas azúcar • ½ tz de salsa china • 300g de piña en trozos • 4 cdas de maicena • Tabasco • Pimienta • 1 hoja de laurel • 115g de semillas de marañón • 2 cebollas grandes picadas • 2 tz de apio picado grueso • 1 coliflor pequeña o brócoli • Hoja de mostaza • Repollo tajadeado	15. Tostar la tocineta en olla de presión. 16. Agregar 60g de mantequilla y dorar los pollos 17. Agregar la salsa inglesa, la hoja de laurel, mostaza y tz de agua. 18. Tapar la olla durante 20minutos 19. Abrir y apartar el caldo 20. Para la salsa: 21. Freír en 60g de mantequilla las semillas de marañón, que se doren y apartar 22. Revolver el jugo de piña con maicena y azúcar 23. Poner a hervir, agregar piña en trocitos, jamón, tabasco hongos tajadeados y salsa china. 24. Dejar hervir y agregar el pollo y su salsa. 25. Al servir rociar las semillas de marañón. 26. Verdura: 27. Freír en 115g de mantequilla con 2 pechugas, agregar 2 cebollas grandes picadas a cristalizar, luego 2 tz de apio picado grueso, la coliflor o brócoli, la hoja de mostaza picada y repollo tajadeados, sal, pimienta al gusto 28. Sofreír por 3 minutos y bajar el fuego. Servir con el pollo

50. Lengua en salsa de vino

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
• 1 lengua grande de 1 a 2 kg • 3 limones • 4 tz de agua • ½ rollo de culantro • 4 ajos • 1 cebolla grande • 1/8 cdta de pimienta • ½ cdta orégano en hoja • ½ rollo perejil • 1 cda de sal • 1 hoja de laurel • 1 rama de tomillo grande • 2 cdas de salsa inglesa • 1 chile dulce picado • 30g de pasta de tomate • 460 g de tomate pelados y picados • 1 zanahoria • Petit pois • ½ tz vino tinto seco	1. Lavar bien con limón y poner en una olla con agua hirviendo por 20 minutos 2. Sacar pelar y desechar el agua 3. Poner en una olla de presión por 1 hora con 4 tz de agua, y: culantro, ajos, cebolla, pimienta, orégano, sal, laurel, tomillo, salsa inglesa, chile dulce 4. Cuando estén cocida sacar y Tajadear en lonjas delgadas 5. Licuar el caldo en que se cocinó la lengua con los condimentos y dejar evaporar hasta quedar 3 tz 6. Freír 1 cebolla y 2 ajos, agregar 2 cdas de pasta de tomate, los tomates, la zanahoria en trocitos pequeños, petit pois y ½ tz de vino tinto seco. 7. Dejar hervir la salsa uno minutos 8. Agregar las tajadas y el caldo de la lengua 9. Conservar por 30 minutos 10. Espesar la salsa con harina, revolver constantemente a fuego moderado hasta tornar un color café 11. El caldo se espesa con la harina sin diluir en agua

• 30g de harina	

51. Arroz mixto con crema de vainicas	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 3 tz de arroz
• 1/3 cebolla grande picada
• ½ chile dulce picado
• 5 ajos triturados
• 5 tz de agua
• 3 sobres de consomé de pollo
• 2 zanahorias medianas ralladas
• 115 g de mantequilla
• Sala al gusto
• Salsa:
  • 115 g de mantequilla
  • 1 cebolla grande picada fina
  • 4 tz de leche
  • 4 cdas harina
  • ½ o 1 cda curry
  • 4 huevos duros picados
  • Sal y pimienta al gusto
  • 1 kg vainicas cocinadas en agua en 1 sobre consomé concentrado de pollo
	1. En una olla poner a cristalizar la cebolla y ajos en la mantequilla
	2. Agregar luego el arroz, chile, zanahorias, agua, consomé y sal
	3. Revolver y evaporar por unos minutos y tapar
	4. Bajar el calor para que reviente
	5. Debe quedar suelto
	6. Sacar y poner por cucharadas en molde en maquillado apretando y apartar
	7. Para la salsa:
	8. Poner en una olla a cristalizar la cebolla con la mantequilla
	9. Agregar la harina y revolver
	10. Agregar la leche, curry, sal pimienta
	11. Al espesar agregar los huevos
	12. Dejar hervir por 1 minuto y quitar del calor
	13. Volcar el arroz, agregar las vainicas y cubrir con salsa caliente.
	14. Rinde para 12-15 porciones

52. Lomo de cerdo a la naranja	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• Un trozo de lomo de cerdo (1.200 gramos) • Sal y pimienta • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 puerro cortado en trozos medianos • 2 dientes de ajo cortados en láminas • 1 cebolla blanca dulce cortada en cuadritos	1. salpimentamos el lomo de cerdo. En una olla de fondo grueso, calentar el aceite de oliva y dorar la carne a fuego alto. 2. Dar vuelta a el lomo para que se dore por todos lados. Cuando la carne esté bien sellada, adicionar las verduras y rehogar hasta que los vegetales estén blandos. 3. Agregar una cucharadita de harina de trigo y remover bien. Verter el vino blanco y seguimos rehogando hasta que se evapore el vino. 4. Seguidamente, echar el agua y el zumo de naranja en la olla. 5. Agregar la ralladura de naranja junto con el tomillo, la nuez moscada, el azúcar moreno y la salsa de soja. 6. En este punto también agregar una cucharadita de sal.

• 1/2 pimiento morrón rojo (ají pimentón) cortado en cuadritos • 1 cucharadita de harina de trigo o de fécula de maíz (Maicena) • 200 ml de vino blanco • 1 litro de agua • 350 ml de zumo de naranja recién exprimido • 1 cucharadita de tomillo • Pizca generosa de nuez moscada recién rallada • Ralladura de una naranja grande (sin la parte blanca) • 1 cucharada de salsa de soja • 1 cucharada colmada de azúcar moreno	7. Subir el fuego para llevar rápidamente a ebullición, cuando el agua esté hirviendo, bajar el fuego y tapar la olla. 8. Dejar cocinar el lomo a fuego medio hasta que la carne esté tierna y la salsa haya reducido y adquiera una consistencia ligeramente cremosa. 9. Cada 20 minutos destapar la olla y le dar la vuelta a la carne para que se cocine uniformemente. 10. Al final de la cocción, probar la salsa y rectificar la sazón con sal o azúcar en de ser necesario. 11. Cuando la salsa alcance la consistencia deseada, sacar el lomo de la olla y dejar enfriar o reposar unos 20 minutos antes de cortarlo; así evitamos que las rodajas se deshagan o deshilachen. Entretanto, colamos la salsa, presionamos bien las verduras para que se deshagan en el colador. Cortamos el lomo en medallones y lo servimos con la salsa.

53. Pescado a la crema	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 500 g de filete de pescado • 2 tz de agua • 3 cdas mantequilla • 3 zanahorias picadas en cuadritos • 1 nado picado en cuadritos • 1 cebolla pequeña picada • 1 cda harina • 1 tz caldo en el que se cocinó el pescado • 1 cda salsa inglesa • 1 cdas vino blanco • 200g hongos tajadeados (opcional) • Sal y pimienta al gusto • Pan molido	1. Poner a hervir agua con 1 tajadas de cebolla, chile dulce, apio, 1 hoja de laurel, tomillo y sal 2. Al hervir agregar el pescado, dejar 5 minutos, sacar y escurrir el pescado 3. Reserva 1 tz de caldo 4. Aparte en 2 cdas de mantequilla freír zanahorias, nabos, cebolla, sal y pimienta. 5. Al cristalizar, apartar 6. En una olla poner resto de la mantequilla, agregar harina, luego el caldo de pescado reservado, el pescado desmenuzado, verduras apartadas, hongos, salsa inglesa, vino, pimienta, y sal 7. Mezclar bien 8. Apartar 9. Verter en una bandeja engrasada 10. Rociar con pan molido y meter al horno 25 minutos a 375°Co hasta que dore

54. Pasta al horno con brócoli y pollo	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 1 kg de brócoli • 350 gr de rigatones o penne • 200 gr de queso mozzarella • 1 diente de ajo • aceite • sal y pimienta • 50 gr de queso parmesano rallado • 400g de pollo	1. Limpie bien el brócoli, córtelos en canela y déjelos hervir en agua hirviendo con sal. 2. Escurrirlos hasta el diente y freírlos en una sartén con un diente de ajo, el pollo en aceite 3. Una vez sazonado con sal y pimienta, apagar el fuego 4. Ahora sumerja la pasta en el diente, espolvoréela y sazone con el brócoli. Mezcle bien. Engrasar un molde para hornear con aceite, espolvorear con pan rallado y verter la masa entremezclando con pollo cortado en cubos y queso parmesano rallado. 5. Una vez vertido, complete la pasta con queso parmesano en la superficie y agregue algunas rodajas de mozzarella en un horno caliente a 180 ° C durante unos 20-25 minutos. Descansar y servir tibio.

55. Pollo duxeles	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 6 pechugas de pollo • 115 g mantequilla • Media cebolla tajadeada • 2 sobre de consomé de pollo • 1 tz agua • 1 hoja laurel • Sal y pimienta al gusto • Salsa: • 1 cebolla picada fina • 60g mantequilla • 4 cdas harina • 100g natilla • 1 puerro picado • 115 gramos jamón • 1 rollo perejil • 4 chiles pelados o morrones • Condimentos al gusto	1. Freír las pechugas con la cebolla en la mantequilla en la olla de presión 2. Condimentar, agregar el agua, y consomé 3. Tapar por 20 minutos hasta que suavicen 4. Enfriar, apartar las pechugas y colar el caldo 5. Para la salsa: cristalizar la cebolla con la manquilla o aceite y el puerro 6. Agregar el jamón picado 7. Dejar hervir y licuar con el caldo de pollo 8. Dorar el resto de la mantequilla a tomar color de caramelo y luego agregar la harina, caldo de pollo licuado y vino 9. Condimentar y agregar la natilla 10. Revolver y poner las pechugas en una bandeja y rociar la salsa 11. Adornar con chile morrones en tiras y el perejil 12. Calentar al horno y servir 13. Rinde para 12 porciones

56. Chilli con carne	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 500 g de frijoles rojos • 1 hoja de laurel • 230 g carne de cerdo molida • 230g de carne de res molida • 230g de chorizo • ¼ tz aceite • 4 tomates pelados • 1 chile rojo y verde picados • 1 cebolla • 6 ajos triturados • 6 hojas orégano • Sal pimienta ajino moto al gusto • ½ cdta chilli powder • ½ cdta jalapeños picados	1. Hervir los frijoles con 9 tz de agua, 3 ajos triturados, laurel, y sal 2. Freír la cebolla con los ajos en el aceite hasta cristalizar, agregar los chiles y dejar un rato 3. Luego agregar las carnes y revolver bien, deshaciendo las pelotas de carne hasta que pierda el color rojo 4. Agregar luego los tomates picados, sal, condimentos y 2 tz de caldo de frijol 5. Tapar y dejar a bajo fuego por 1 hora 6. Agregar los frijoles y dejar hervir por otra hora 7. Mover de vez en cuando y majar algunos frijoles para espesar 8. Si es necesario poner más caldo

57. Arroz con verduras mixto	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 4 tz de arroz cocido (2 tz crudo hecho con cubos grandes de pollo y condimentos) • 1 L leche • 1 cebolla mediana • 3 cdas harina • 115 gramos mantequilla • Sal al gusto • Pimienta • Ajino moto • 2 huevos, batidos para adornar • 1 chayote tierno pequeño cocido en trozos • 2 papas cocidas en trozos • 1 zanahoria cocida en trozos • 115g vainicas cocidas en trozos • 230g queso mozarela	1. Hacer una salsa blanca con la cebolla frita en mantequilla, agregar harina y luego leche caliente 2. Revolver y dejar espesar 3. Agregar sal, pimienta y ajino moto al gusto 4. Agregar la mitad de esta salsa al arroz, revolver y agregar la mitad del queso, reservando 3 cdas para adornar 5. El resto de la salsa agregar a las verduras y la otra mitad del queso. 6. En una bandeja engrasar y poner: 2 capas de arroz y unas de verdura al centro 7. Batir los huevos con sal y cubrir 8. Rociar el queso 9. Hornear por 45 min en horno precalentado a 350 °C

58. Lomo de cerdo glaseado con azúcar morena	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 900g de solomillo de cerdo o posta • 1 cucharadita de salvia molida • ½ cucharadita de sal • ¼ cucharadita de pimienta • 1 diente de ajo; aplastado • ½ taza de agua • ½ taza de azúcar moreno • 1 cucharada de almidón de maíz • ¼ taza de vinagre balsámico • ½ taza de agua • 2 cucharadas de salsa de soja	1. Mezcle los condimentos: salvia, sal, pimienta y ajo. 2. Frote sobre el lomo. Coloque ½ taza de agua en la olla de cocción lenta; ponga el solomillo en la olla de cocción lenta. 3. Cocine a fuego lento durante 6-8 horas. 4. Una hora antes de que el asado esté terminado, mezcle los ingredientes para el glaseado en una cacerola pequeña: azúcar morena, almidón de maíz, vinagre balsámico, agua, salsa de soja. 5. Calentar a fuego medio y remover hasta que la mezcla se espese, aproximadamente 4 minutos. 6. Cepille el asado con glaseado 2 o 3 veces durante la última hora de cocción. (Para obtener una costra más caramelizada: retírela de la olla y colóquela en un molde de aluminio, glasee y póngala bajo parrilla durante 1-2 minutos hasta que esté burbujeante y caramelizada. Repita de 2 a 3 veces más hasta lograr la masa deseada). 7. Sirva con el glaseado restante en el lado

59. Sopa de pescado	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**
• 115 gramos de mantequilla o aceite de oliva • 4 cebollas medianas picadas • 1/8 cdta anís • 8 tz de agua • 1 chile picante entero • 2 clavos de olor • 1 hoja de laurel • 500g tomates pelados, picados y sin semillas • 1/8 cdta azafrán o cúrcuma • 2 kg de pescado entero y limpio • 6 ajos triturados • 2 granos de pimienta blanca • 500g de papas peladas y tajeadas • ¼ tz vino blanco • Achiote	1. En una olla calentar el aceite, achiote y ahí saltear ajos y cebollas, hasta quedar dorados 2. Agregar tomates, cocinar y revolver por 2 minutos 3. Agregar el resto de los ingredientes, dejar hervir 4. Bajar el calor y dejar hervir tapado por 50 minutos 5. Sacar el pescado y apartar 6. Colar el caldo presionando el colador para extraer bien los jugos y licuarlo y colarlo 7. Agregar el pescado el vino, calentar y servir 8. Rinde 6 porciones

60. Lasaña de atún	
INGREDIENTES	**PREPARACIÓN**

• 2 paquetes de lasaña, 12 laminas • 2 latas de atún escurrido • 230 g queso mozarela rallado • 1 sobre de sopa deshidratada de hongos • 2 tz de leche • 500 g crema dulce • 400g hongos en lata • ¼ tz vino blanco • 115g mantequilla • 2 cdas harina • ¼ tz chile dulce picado • 1 cebolla grande picada • 2 cdas perejil picado • 2 cubos de pollo grandes • Pimienta al gusto	1. Cocinar la lasaña en agua con sal que quede al dente por 15 minutos 2. Sacar, y escurrir 3. Mezclar la sopa deshidratada con leche y apartar 4. Salsa: 5. Cristalizar en la mantequilla o aceite la cebolla, luego agregar el chile dulce y cubos de pollo 6. Apartar del calor y agregar harina, y revolver 7. Poner de nuevo al fuego y agregar la mezcla de sopa, hongos, crema dulce, leche y pimienta y revolver 8. Dejar hervir y apartar del calor 9. Mezclar atún desmenuzado con perejil, y agregar la crema 10. revolver y agregar el vino 11. armar en una bandeja rectangular cuatro capas de salsa y de lasaña alternando con queso rallado, empezando y terminando con salsa 12. rociar con el resto del queso mozarela y poner a hornear a 350°C por 25 minutos solo a calentar y gratinar el queso

Anexo 59. Costo por receta individual, con el ajuste de menú nuevo

Semana 1								
Lunes								
proteico 1 - Filet de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1850	1,85	250,31
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,36
SALSA ENVASADA, TABASCO	5	1	0	5	1000	1390	1,39	6,95
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,48
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
AZUCAR MORENA O NEGRA	1	1	0	1	1000	1370	1,37	1,37
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	1	0	30	1000	1400	1,4	42
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	0,88	0,12	8,12	1000	1080	1,08	8,7696
ajo	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,9574
pimienta	0,7	1	0	0,7	1000	12190	12,19	8,533
sal	1,5	1	0	1,5	1000	310	0,31	0,465
TOTAL								332,49
proteico 2 - Bistec de Res en Salsa Pomodoro								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,8404
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,9574
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,65
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	25	1	0	25	1000	310	0,31	7,75
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	1	0	13	1000	1270	1,27	16,51
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,6855
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,93
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
sal	1,5	1	0	1,5	1000	310	0,31	0,465
pimienta	0,6	1	0	0,6	1000	12190	12,19	7,314
orégano	0,15	1	0	0,15	50	342	6,48	0,972
TOTAL								499,5173
guarnición harinosa - Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,2
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,68
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	20	1	0	20	1000	580	0,58	11,6
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	40	1	0	40	1000	380	0,38	15,2
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	50	1	0	50	1000	450	0,45	22,5
sal	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								56,335
guarnicion vegetal - Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	30	0,53	0,47	30,47	1000	470	0,47	14,321
CEBOLLA, CABEZA	9	0,91	0,09	9,09	1000	950	0,95	8,636
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								54,280
ensalada - Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA	30	0,92	0,08	30,08	150	304,66	2,03	61,062
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	1	0	5	1000	1480	1,48	7,400
LECHUGA ARREPOLLADA (ICEBERG),	24	0,74	0,26	24,26	300	210	0,7	16,982
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
TOTAL								101,614

Martes

proteico 1 - Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3100	3,1	418,841
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	5	1	0	5	1000	340	0,34	1,700
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,480
PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	20	0,52	0,48	20,48	1000	380	0,38	7,782
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SALSA ENVASADA, DE SOYA	5	1	0	5	1000	2170	2,17	10,850
VINAGRE	4	1	0	4	1000	240	0,24	0,960
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,3	1	0	0,3	1000	12190	12,19	3,657
TOTAL								462,083

proteico 2 - Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	3150	3,15	3,150
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
sal	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,8	1	0	0,8	1000	12190	12,19	9,752
OREGANO	0,5	1	0	0,5	50	342	6,84	3,420
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
CHILE CHIPOTLE	0,5	1	0	0,5	1000	7050	7,05	3,525
TOTAL								346,983

guarnicion harinosa - Picadillo de Plátano Verde

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PLATANO VERDE	110	0,66	0,34	110,34	300	120	0,4	44,136
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								56,035

guarnicion vegetal - Lonjas de Chayote a la Crema Liviana

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	89	0,77	0,23	89,23	1000	280	0,28	24,984
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	25	1	0	25	1000	210	0,21	5,250
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								35,148

ensalada - Ensalada Criolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	43	0,8	0,2	43,2	1000	350	0,35	15,120
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
TOTAL								43,047

Miercoles

proteico 1 - Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, PIERNA S/PIEL	250	0,79	0,21	250,21	1000	1950	1,95	487,910
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
TOMATE ROJO	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,513
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	30	1	0	30	1000	470	0,47	14,100
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,8	1	0	0,8	1000	12190	12,19	9,752
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								557,183

proteico 2 - Carne de res criolla Cubitos de tomate

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	8	1	0	8	1000	310	0,31	2,480
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	4	1	0	4	1000	1270	1,27	5,080
CALDO DE RES,	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								477,836

guarnicion vegetal - Zanahoria y Chayote al Vapor

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	54	0,89	0,11	54,11	1000	310	0,31	16,774
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	53	0,77	0,23	53,23	1000	280	0,28	14,904
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								37,178

ensalada - Ensalada Campestre

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	30	0,74	0,26	30,26	1000	700	0,7	21,182
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	0,73	0,27	30,27	1000	520	0,52	15,740
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
FRESA O FRUTILLA	8	0,94	0,06	8,06	1000	3600	3,6	29,016
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOTAL								79,224

Jueves

proteico 1 - Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	2600	2,6	351,286
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
UVA, FRUTA SECA O PASA	2	1	0	2	1000	2400	2,4	4,800
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								389,958

proteico 2 - Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	0,88	0,12	80,12	1000	3670	3,67	294,040
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CALDO DE RES,	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
GARBANZO, ENLATADO	25	1	0	25	1000	1250	1,25	31,250
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	1320	1,32	19,800
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								375,266

guarnicion harinosa - Mini papas a las hierbas (3)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	110	1	0	110	1000	470	0,47	51,700
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
TOTAL								53,980

guarnicion vegetal - Coliflor, zanahoria y chayote al curry

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
COLIFLOR CRUDA	30	0,39	0,61	30,61	500	570	1,14	34,895
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	30	0,77	0,23	30,23	1000	280	0,28	8,464
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	1	0	1	1000	3720	3,72	3,720
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								62,349

ensalada - Ensalada verde con gajos de Limon .

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	35	0,8	0,2	35,2	1000	350	0,35	12,320
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	20	0,73	0,27	20,27	1000	520	0,52	10,540
TOTAL								53,555

Viernes

proteico 1 - Pescado Empanizado con Salsa Tártara

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	1	0	10	1000	1370	1,37	13,700
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	1	0	3	1000	1280	1,28	3,840
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	1	0	30	1000	1400	1,4	42,000
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	0,88	0,12	8,12	1000	1080	1,08	8,770
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
HUEVO DURO	0,05	0,88	0,12	0,17	1000	1080	1,08	0,184
TOTAL								372,271

proteico 2- Pastel de Papa con Carne Molida .

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	50	0,88	0,12	50,12	1000	4170	4,17	209,000
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	130	1	0	130	1000	450	0,45	58,500
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	15	1	0	15	1000	3090	3,09	46,350
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	1	0	5	1000	6930	6,93	34,650
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								477,924

guarnicion harinosa - Guiso de Ayote tierno

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	88	0,53	0,47	88,47	1000	470	0,47	41,581
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								52,684

guarnicion vegetal - Escabeche de Vegetales

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	0,89	0,11	30,11	1000	310	0,31	9,334
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	31	0,77	0,23	31,23	1000	280	0,28	8,744
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	30	0,53	0,47	30,47	1000	470	0,47	14,321
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								69,388

ensalada 1 - Ensalada Capresse

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DESCR	20	1	0	20	1000	3090	3,09	61,800
ALBAHACA, FRESCA	4	0,64	0,36	4,36	200	645,64	3,2	13,952
TOMATE ROJO	40	0,98	0,02	40,02	1000	650	0,65	26,013
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
TOTAL								119,447

semana 2

Lunes

proteico 1 - Chuleta en salsa oscura con hongos

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3150	3,15	425,597
CALDO DE RES,	3	1	0	3	1000	1970	1,97	5,910
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	1	0	10	1000	1080	1,08	10,800
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								451,006

proteico 2 - Pollo en salsa blanca con espinacas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	45	1	0	45	1000	210	0,21	9,450
CREMA, ESPESA	2	1	0	2	1000	2930	2,93	5,860
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	7	0,91	0,09	7,09	1000	950	0,95	6,736
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
ESPINACA CRUDA	2	0,75	0,25	2,25	350	771,43	2,2	4,950
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								305,650

guarnicion harinosa - Ayote Sazón en miel

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	0,53	0,47	100,47	1000	470	0,47	47,221
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	1	0	2	1000	1370	1,37	2,740
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
CANELA, MOLIDA	1	1	0	1	1000	3520	3,52	3,520
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
TOTAL								56,371

guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
COLIFLOR CRUDA	30	0,39	0,61	30,61	500	570	1,14	34,895
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	35	0,53	0,47	35,47	1000	470	0,47	16,671
SAL	0,15	1	0	0,15	1000	310	0,31	0,047
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
CONSOME DE POLLO	0,8	1	0	0,8	1000	2680	2,68	2,144
TOTAL								69,702

ensalada 1- Lechuga, remolacha y tomate

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REMOLACHA CRUDA	35	0,67	0,33	35,33	1000	950	0,95	33,564
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOTAL								78,844

Martes

proteico 1 - Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								340,803

proteico 2- arroz mixto

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	3100	3,1	77,841
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	25	0,88	0,12	25,12	1000	3670	3,67	92,190
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	5	0,7	0,3	5,3	1000	1950	1,95	10,335
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAZONADOR, PARA POLLO	2	1	0	2	1000	2680	2,68	5,360
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								262,355

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con zanahoria

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	60	0,77	0,23	60,23	1000	280	0,28	16,864
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	70	0,89	0,11	70,11	1000	310	0,31	21,734
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								46,435

ensalada - Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
HUEVOS, COCIDOS O DUROS	10	0,88	0,12	10,12	1000	1080	1,08	10,930
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	0,89	0,11	30,11	1000	310	0,31	9,334
TOTAL								57,459

Miércoles

proteico 1 - Filete de pollo en salsa de tomate natural

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	1	0	5	1000	1270	1,27	6,350
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								309,329

proteico 2 - Trozos de res en salsa con papas y zanahoria

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	110	0,88	0,12	110,12	1000	3670	3,67	404,140
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CILANTRO/CULANTRO	3	0,9	0,1	3,1	400	120,51	0,3	0,930
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
APIO, TALLOS	3	0,89	0,11	3,11	1000	1050	1,05	3,266
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	450	0,45	6,750
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	1	0	5	1000	1270	1,27	6,350
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								447,145

guarnicion harinosa - Papas mini a las hierbas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS C/CASCARA, CRUDAS	100	1	0	100	1000	450	0,45	45,000
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
HIERBAS DE PROVINCIA	0,5	1	0	0,5	1000	1970	1,97	0,985
TOTAL								50,790

guarnicion vegetal - Zapallo con maíz dulce

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	103	0,53	0,47	103,47	1000	470	0,47	48,631
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								64,472

ensalada - Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
REMOLACHA CRUDA	10	0,67	0,33	10,33	1000	950	0,95	9,814
RABANO REDONDO, RAIZ	15	0,78	0,22	15,22	350	300	0,85	12,937
TOMATE ROJO	13	0,98	0,02	13,02	1000	300	0,65	8,463
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	0,74	0,26	20,26	300	210	0,7	14,182
TOTAL								60,096

Jueves

proteico 1 - Filet de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1	0	3	1000	2170	2,17	6,510
SEMILLA DE AJONJOLI	1	1	0	1	1000	3320	3,32	3,320
MIEL DE ABEJAS	2	1	0	2	1000	5540	5,54	11,080
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
CEBOLLI	3	0,9	0,1	3,1	150	395,06	2,6	8,060
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								306,880

proteico 2 - Pescado a la plancha con limón

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
LIMON MANDARINA	0,15	1	0	0,15	40	6,01	0,15	0,023
TOTAL								302,003

guarnicion harinosa - Trozos de yuca achiotada

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	120	1	0	120	1000	380	0,38	45,600
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,15	1	0	0,15	1000	310	0,31	0,047
AJO	0,1	0,94	0,06	0,16	1000	2790	2,79	0,446
TOTAL								48,773

guarnicion vegetal - Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	55	0,89	0,11	55,11	1000	310	0,31	17,084
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
ROMERO	0,15	0,65	0,35	0,5	100	300	3	1,500
TOTAL								67,807

ensalada - Cole slaw con pasas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	0,8	0,2	65,2	1000	350	0,35	22,820
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	8	1	0	8	1000	1370	1,37	10,960
UVA, FRUTA SECA O PASA	5	1	0	5	1000	2400	2,4	12,000
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	1	0	3	1000	630	0,63	1,890
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								55,123

Viernes

proteico 1 - Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3100	3,1	418,872
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	5	1	0	5	1000	340	0,34	1,700
SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHET	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	1	0	2	1000	1630	1,63	3,260
SALSA ENVASADA, BARBACOA	10	1	0	10	1000	940	0,94	9,400
TOMATE ROJO	25	0,98	0,02	25,02	1000	650	0,65	16,263
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
TOTAL								464,885

proteico 2- Lasagna de carne con vegetales

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	100	0,88	0,12	100,12	1000	4170	4,17	417,500
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	25	0,89	0,11	25,11	1000	310	0,31	7,784
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	25	0,53	0,47	25,47	1000	470	0,47	11,971
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	5	1	0	5	1000	1270	1,27	6,350
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	3030	3,03	136,350
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	1	0	10	1000	3090	3,09	30,900
QUESO MOZZARELLA CON LECHE SEMIDESCREMADA	5	1	0	5	1000	6930	6,93	34,650
SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANC	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,06	0,82	0,18	0,24	200	375,89	1,87	0,449
OREGANO	0,12	1	0	0,12	50	342	6,84	0,821
TOTAL								688,509

guarnicion harinosa - Crema con cebollino

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CEBOLLI	3	0,9	0,1	3,1	150	395,06	2,6	8,060
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	10	1	0	10	1000	4080	4,08	40,800
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	15	1	0	15	1000	210	0,21	3,150
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	20	0,53	0,47	20,47	1000	470	0,47	9,621
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	30	0,89	0,11	30,11	1000	310	0,31	9,334
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	20	1	0	20	1000	450	0,45	9,000
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								82,800

guarnicion vegetal - Zanahoria, chayote y vainica glaseada

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	60	0,89	0,11	60,11	1000	310	0,31	18,634
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	35	0,77	0,23	35,23	1000	280	0,28	9,864
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	5	1	0	5	1000	630	0,63	3,150
TOTAL								50,249

ensalada 1 - Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
ESPINACA CRUDA	5	0,75	0,25	5,25	350	771,43	2,2	11,550
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOMATE ROJO	35	0,98	0,02	35,02	1000	650	0,65	22,763
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	35	0,73	0,27	35,27	1000	520	0,52	18,340
TOTAL								75,171

Semana 3

Lunes

proteico 1 - pechuga de pollo con salteado de tomate,cebolla, ajo, espinaca y chile dulce

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1760	1,76	238,128
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
ESPINACA CRUDA	2	0,75	0,25	2,25	350	771,43	2,2	4,950
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,9	0,94	0,06	0,96	1000	2790	2,79	2,678
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								272,444

proteico 2- albondigas en salsa de vino con hongos

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	4170	4,17	500,900
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CALDO DE RES,	3	1	0	3	1000	1970	1,97	5,910
HONGOS CRUDOS	10	0,97	0,03	10,03	1000	2040	2,04	20,461
CEBOLLI	2	0,91	0,09	2,09	150	395,06	2,6	5,434
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								552,905

guarnicion harinosa- guiso dulce de ayote, elote y chayote

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	39	0,53	0,47	39,47	1000	470	0,47	18,551
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	0,77	0,23	40,23	1000	280	0,28	11,264
ELOTE/MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO	20	1	0	20	1000	1480	1,48	29,600
LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GR	15	1	0	15	1000	210	0,21	3,150
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								66,215

guarnicion vegetal-zapallo y zanahoria salteados con chile dulce

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	70	0,53	0,47	70,47	1000	470	0,47	33,121
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								51,746

ensalada-ensalada criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
TOTAL								43,647

Martes

proteico 1- pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1760	1,76	238,128
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	2	1	0	2	1000	1630	1,63	3,260
MIEL DE ABEJAS	10	1	0	10	1000	5640	5,64	56,400
MOSTAZA COMERCIAL	8	1	0	8	1000	1360	1,36	10,880
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								322,526

proteico 2-pozol con cerdo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	80	0,89	0,11	80,11	1000	2600	2,6	208,286
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	20	1	0	20	1000	1480	1,48	29,600
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
TOMATE ROJO	15	0,98	0,02	15,02	1000	650	0,65	9,763
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	7	1	0	7	1000	1270	1,27	8,890
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								270,818

guarnicion harinosa - picadillo de papa (sin carne) con olores

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	110	1	0	110	1000	450	0,45	49,500
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								58,212

guarnicion vegetal - bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	70	0,77	0,23	70,23	1000	280	0,28	19,664
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
TOTAL								38,115

ensalada - Cole slaw con pasas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	65	0,8	0,2	65,2	1000	350	0,35	22,820
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	8	1	0	8	1000	1370	1,37	10,960
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	3	1	0	3	1000	630	0,63	1,890
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
PIMIENTA	0,07	1	0	0,07	1000	12190	12,19	0,853
TOTAL								42,757

Miércoles

proteico 1- bistec de cerdo en salsa oriental

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3100	3,1	418,841
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
AJO MOLIDO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CALDO DE RES,	5	1	0	5	1000	1970	1,97	9,850
FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	5	1	0	5	1000	3360	3,36	16,800
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	15	0,77	0,23	15,23	1000	280	0,28	4,264
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
BROCOLI/BRECOL CRUDO	5	1	0	5	1000	1580	1,58	7,900
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								475,732

proteico 2- spaguetti con carne molida criolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	60	0,88	0,12	60,12	1000	4170	4,17	250,700
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	13	1	0	13	1000	1270	1,27	16,510
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	1300	1,3	58,500
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
OREGANO	0,15	1	0	0,15	50	342	6,84	1,026
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								357,337

guarnicion harinosa-camote y yuca al ajillo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	76	1	0	76	1000	380	0,38	28,880
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	40	1	0	40	1000	580	0,58	23,200
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
TOTAL								55,347

guarnicion vegetal-zapallo, coliflor y zanahoria al dente

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
COLIFLOR CRUDA	20	0,39	0,61	20,61	500	570	1,14	23,495
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
TOTAL								60,488

ensalada-lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maiz dulce

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
REMOLACHA CRUDA	30	0,67	0,33	30,33	1000	950	0,95	28,814
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	6	1	0	6	1000	1480	1,48	8,880
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
TOTAL								78,023

Jueves

proteico 1- bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	135	0,88	0,12	135,12	1000	3670	3,67	495,890
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	10	1	0	10	1000	1080	1,08	10,800
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
TOMATE ROJO	20	0,98	0,02	20,02	1000	650	0,65	13,013
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								532,646

proteico 2- arroz con pollo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	0,7	0,3	80,3	1000	1950	1,95	156,585
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
CEBOLLI	2	0,9	0,1	2,1	150	395,06	2,6	5,460
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
CHILE DULCE	0,4	0,82	0,18	0,58	200	375,89	1,87	1,085
TOTAL								282,501

guarnicion harinosa-pure de papa tiquicia

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	90	1	0	90	1000	450	0,45	40,500
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	16	1	0	16	1000	210	0,21	3,360
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								130,395

guarnicion vegetal - Vegetales Mixtos al romero

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	50	0,53	0,47	50,47	1000	470	0,47	23,721
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	50	0,89	0,11	50,11	1000	310	0,31	15,534
TOTAL								64,055

ensalada - Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
REPOLLO/COL MORADA CRUDA	5	0,8	0,2	5,2	1000	350	0,35	1,820
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	50	0,8	0,2	50,2	1000	350	0,35	17,570
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
TOTAL								46,072

Viernes								
proteico 1 - Trozos de res con zanahoria, vainica								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	20	1	0	20	1000	1240	1,24	24,800
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	9500	9,5	20,045
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,2	1	0	0,2	1000	12190	12,19	2,438
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								507,442
proteico 2 - Pescado Empanizado con Salsa Tártara								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	1	0	10	1000	1370	1,37	13,700
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES ENLATADO	3	1	0	3	1000	1280	1,28	3,840
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	1	1	0	1	1000	630	0,63	0,630
HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	30	1	0	30	1000	1400	1,4	42,000
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	8	0,88	0,12	8,12	1000	1080	1,08	8,770
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
PIMIENTA	0,4	1	0	0,4	1000	12190	12,19	4,876
HUEVO DURO	0,05	0,88	0,12	0,17	1000	1080	1,08	0,184
TOTAL								372,271
guarnicion harinosa- yuca al curry								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	117	1	0	117	1000	380	0,38	44,460
CONDIMENTO CURRY, POLVO	1	1	0	1	1000	3720	3,72	3,720
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
TOTAL								52,985
guarnicion vegetal - chayote sancochado								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	0,77	0,23	120,23	1000	280	0,28	33,664
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								34,386
ensalada - ensalada de pasta								
Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	5	1	0	5	1000	1480	1,48	7,400
ARVEJA CRUDA	5	1	0	5	1000	1560	1,56	7,800
PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	20	1	0	20	1000	1500	1,5	30,000
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	1	1	0	1	1000	760	0,76	0,760
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
TOTAL								55,344

semana 4

Lunes

proteico 1 - Bistec de res encebollado

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
CEBOLLA, CABEZA	10	0,91	0,09	10,09	1000	950	0,95	9,586
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
DEMIGLACE	0,5	1	0	0,5	1000	1970	1,97	0,985
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								464,582

proteico 2 - Frijoles blancos con pollo y jengibre

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	80	0,7	0,3	80,3	1000	1950	1,95	156,585
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	20	1	0	20	1000	680	0,68	13,600
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
CEBOLLI	1	0,9	0,1	1,1	150	395,06	2,6	2,860
CILANTRO/CULANTRO	1	0,9	0,1	1,1	400	120,51	0,3	0,330
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
CEBOLLA, CABEZA	8	0,91	0,09	8,09	1000	950	0,95	7,686
GENGIBRE O JENGIBRE	1	0,93	0,07	1,07	1000	2200	2,2	2,354
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	15	1	0	15	1000	450	0,45	6,750
SAL	2	1	0	2	1000	310	0,31	0,620
PIMIENTA	0,9	1	0	0,9	1000	12190	12,19	10,971
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
TOTAL								214,678

guarnicion vegetal - Vegetales con romero

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	40	0,77	0,23	40,23	1000	280	0,28	11,264
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	28	0,53	0,47	28,47	1000	470	0,47	13,381
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
TOTAL								43,150

ensalada - lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
PEREJIL, FRESCO	1	0,95	0,05	1,05	150	300	2	2,100
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	20	0,74	0,26	20,26	300	210	0,7	14,182
CHILE DULCE	0,5	0,82	0,18	0,68	200	375,89	1,87	1,272
TOTAL								48,136

Martes

proteico 1 - Chuleta ahumada en salsa de tamarindo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	130	0,89	0,11	130,11	1000	3150	3,15	409,847
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
MOSTAZA COMERCIAL	3	1	0	3	1000	1360	1,36	4,080
SALSA ENVASADA, DE SOYA	3	1	0	3	1000	2170	2,17	6,510
TAMARINDO	5	1	0	5	1000	1700	1,7	8,500
PEREJIL, FRESCO	2	0,95	0,05	2,05	150	300	2	4,100
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
TOTAL								442,122

proteico 2 - Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	135	0,7	0,3	135,3	1000	1950	1,95	263,835
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	5	1	0	5	1000	310	0,31	1,550
TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	8	1	0	8	1000	1270	1,27	10,160
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
ALBAHACA, FRESCA	2	0,64	0,36	2,36	200	645,64	3,2	7,552
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,5	1	0	0,5	1000	12190	12,19	6,095
MAICENA	0,5	1	0	0,5	1000	1630	1,63	0,815
TOTAL								308,640

guarnicion harinosa - pure de yuca

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
YUCA O MANDIOCA, RAIZ	100	1	0	100	1000	380	0,38	38,000
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CF	16	1	0	16	1000	210	0,21	3,360
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	450	0,45	9,000
TOTAL								52,330

guarnicion vegetal - Picadillo de Chayote con maíz dulce

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	120	0,77	0,23	120,23	1000	280	0,28	33,664
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								58,145

ensalada - Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	40	0,8	0,2	40,2	1000	350	0,35	14,070
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	1	0	10	1000	1370	1,37	13,700
TOTAL	80							48,804

Miércoles

proteico 1 - Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	120	0,88	0,12	120,12	1000	3670	3,67	440,840
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	20	0,89	0,11	20,11	1000	310	0,31	6,234
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	4	0,88	0,12	4,12	1000	1080	1,08	4,450
HONGOS CRUDOS	20	0,97	0,03	20,03	1000	1080	1,08	21,632
CALDO DE RES,	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
PIMIENTA	0,6	1	0	0,6	1000	12190	12,19	7,314
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								493,153

proteico 2 - Muslo entero rebosado

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	250	0,7	0,3	250,3	1000	1950	1,95	488,085
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
MOSTAZA COMERCIAL	1	1	0	1	1000	1360	1,36	1,360
SALSA ENVASADA, DE SOYA	2	1	0	2	1000	2170	2,17	4,340
RABANO REDONDO, RAIZ	5	0,78	0,22	5,22	350	300	0,85	4,437
MAYONESA COMERCIAL C/SAL	10	1	0	10	1000	1370	1,37	13,700
CREMA, ESPESA	2	1	0	2	1000	2930	2,93	5,860
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
HONGOS CRUDOS	5	0,97	0,03	5,03	1000	1080	1,08	5,432
SAL	1,15	1	0	1,15	1000	310	0,31	0,357
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CONSOME DE POLLO	0,5	1	0	0,5	1000	2680	2,68	1,340
TOTAL								534,178

guarnicion vegetal - Zanahoria asada con arvejas

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	104	0,89	0,11	104,11	1000	310	0,31	32,274
ARVEJA CRUDA	15	1	0	15	1000	1560	1,56	23,400
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
TOTAL								60,770

ensalada - Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
TOMATE ROJO	40	0,98	0,02	40,02	1000	650	0,65	26,013
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	30	0,73	0,27	30,27	1000	520	0,52	15,740
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
VINAGRE	15	1	0	15	1000	240	0,24	3,600
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	15	1	0	15	1000	310	0,31	4,650
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								55,269

Jueves

proteico 1 - arroz con carne

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	0,88	0,12	80,12	1000	3670	3,67	294,040
ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	60	1	0	60	1000	880	0,88	52,800
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
ARVEJA CRUDA	10	1	0	10	1000	1560	1,56	15,600
SALSA ENVASADA, INGLESA	2	1	0	2	1000	1650	1,65	3,300
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	2	1	0	2	1000	1970	1,97	3,940
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	10	0,88	0,12	10,12	1000	1080	1,08	10,930
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								389,932

proteico 2 - Cerdo al horno con vainica y zanahoria

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CERDO, PIERNA, CRUDA	135	0,89	0,11	135,11	1000	3100	3,1	418,841
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	15	1	0	15	1000	1240	1,24	18,600
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	15	0,89	0,11	15,11	1000	310	0,31	4,684
CEBOLLI	1	0,9	0,1	1,1	150	395,06	2,6	2,860
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
AJO	0,5	0,94	0,06	0,56	1000	2790	2,79	1,562
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
TOTAL								452,837

guarnicion harinosa - Puré de tubérculos, camote y papa

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	30	1	0	30	1000	580	0,58	17,400
PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	40	1	0	40	1000	450	0,45	18,000
LECHE DESCREMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	20	1	0	20	1000	210	0,21	4,200
PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO	20	1	0	20	1000	4080	4,08	81,600
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
TOTAL								125,254

guarnicion vegetal - ayote tierno salteado

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	101	0,53	0,47	101,47	1000	470	0,47	47,691
SAZONADOR, PARA POLLO	1	1	0	1	1000	2680	2,68	2,680
CEBOLLA, CABEZA	6	0,91	0,09	6,09	1000	950	0,95	5,786
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								72,153

ensalada - Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD),	25	0,74	0,26	25,26	300	210	0,7	17,682
MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENTERO ENLATADO	10	1	0	10	1000	1480	1,48	14,800
TOMATE ROJO	30	0,98	0,02	30,02	1000	650	0,65	19,513
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	10	0,73	0,27	10,27	1000	520	0,52	5,340
TOTAL								65,305

Viernes

proteico 1 - Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	80	0,88	0,12	80,12	1000	3670	3,67	294,040
PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	45	1	0	45	1000	1270	1,27	57,150
TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	20	1	0	20	1000	310	0,31	6,200
TOMATE ROJO	10	0,98	0,02	10,02	1000	650	0,65	6,513
CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	10	0,89	0,11	10,11	1000	310	0,31	3,134
APIO, TALLOS	2	0,89	0,11	2,11	1000	1050	1,05	2,216
ROMERO	0,15	1	0	0,15	100	300	3	0,450
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOMILLO	0,15	1	0	0,15	300	380	1,26	0,189
TOTAL								380,696

proteico 2 - Pescado en salsa de palmito

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	135	1	0	135	1000	2160	2,16	291,600
AJO, CABEZA O BULBO	1	0,94	0,06	1,06	1000	2790	2,79	2,957
SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	1	1	0	1	1000	1970	1,97	1,970
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
PALMITO S/CORTEZA	30	0,95	0,05	30,05	1000	1410	1,41	42,371
CREMA, ESPESA	3	1	0	3	1000	2930	2,93	8,790
REMADA LIQUIDA FORTIFICADA CR	16	1	0	16	1000	210	0,21	3,360
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	10	1	0	10	1000	3090	3,09	30,900
HONGOS CRUDOS	15	0,97	0,03	15,03	1000	1080	1,08	16,232
SAL	1	1	0	1	1000	310	0,31	0,310
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
CURRY	0,5	1	0	0,5	1000	3720	3,72	1,860
TOTAL								408,055

guarnicion harinosa - Ayote Sazón en miel

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	100	0,53	0,47	100,47	1000	470	0,47	47,221
AZUCAR MORENA O NEGRA	2	1	0	2	1000	1370	1,37	2,740
AZUCAR BLANCA, GRANULADA	2	1	0	2	1000	630	0,63	1,260
CANELA, MOLIDA	1	1	0	1	1000	3520	3,52	3,520
MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	1	1	0	1	1000	1630	1,63	1,630
TOTAL								56,371

guarnicion vegetal - Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
CALABACITA/GUICOYITO/PIPIA	40	0,53	0,47	40,47	1000	470	0,47	19,021
ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA	40	0,89	0,11	40,11	1000	310	0,31	12,434
AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO	33	0,53	0,47	33,47	1000	470	0,47	15,731
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
CILANTRO/CULANTRO	2	0,9	0,1	2,1	400	120,51	0,3	0,630
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
PIMIENTA	0,1	1	0	0,1	1000	12190	12,19	1,219
AJO	0,15	0,94	0,06	0,21	1000	2790	2,79	0,586
CHILE DULCE	0,04	0,82	0,18	0,22	200	375,89	1,87	0,411
TOTAL								55,023

ensalada - Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
PLATANO VERDE	40	0,66	0,34	40,34	300	120	0,4	16,136
CEBOLLA, CABEZA	5	0,91	0,09	5,09	1000	950	0,95	4,836
VINAGRE	15	1	0	15	1000	240	0,24	3,600
SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	15	1	0	15	1000	310	0,31	4,650
SALSA ENVASADA, INGLESA	1	1	0	1	1000	1650	1,65	1,650
SAL	0,5	1	0	0,5	1000	310	0,31	0,155
CHILE DULCE	0,05	0,82	0,18	0,23	200	375,89	1,87	0,430
PIMIENTA	0,15	1	0	0,15	1000	12190	12,19	1,829
TOTAL								33,285

básicos

Alimento	Peso Neto	Fraccion comestible	Merma (fraacion no comestible)	peso Bruto	unidad de compra (g)	precio por unidad	costo por gramo	costo total
Arroz	60	1	0	60	1000	700	0,7	42
Arroz integral	60	1	0	60	1000	890	0,89	53,4
Frijoles	31	1	0	31	1000	680	0,68	21,08
Plátano	72	0,65	0,35	72,35	250	127,94	0,51176	37,03

Anexo 60. Costo de las preparaciones de los 40 platos escogidos para análisis

Día 1 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz (200g en cocido)	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral (160g en cocido)	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles (110g en cocido)	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano (85g en cocido)	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Filete de Pollo Empanizado (Salsa Búfalo Aparte)	191	300,02	33,59	5,48	27,16	332,49
Proteico 2	Bistec de Res en Salsa Pomodoro	187	330,45	23,86	21,77	9,34	499,52
Guarnición harinosa	Puré de Tubérculos (Camote, Yuca y Papa)	133	137,61	2,92	2,26	27,06	56,335
Guarnición vegetal	Vegetales Asados (Cebolla, Chile Dulce, Zanahoria, Zuquinni y Tomate)	100	36,72	0,93	0,26	8,49	54,2803
Ensalada	Ensalada de Repollo y Manzana Roja en Cubos	100	32,72	0,92	0,17	8,07	101,6144
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pollo, vegetales asados y ensalada de repollo y manzana en cubos y bebida			688,69	46,71	6,53	109,9	553,0247
% ADE Proteico 1			115	156	36	138	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano frito, bistec de res en salsa pomodoro, puré de tubérculos y vegetales asados y bebida.			876,33	39,53	26,17	123,66	668,918136
% ADE Proteico 2			146	132	145	156	

Día 2 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	185	327,23	27,84	19,38	9,3	462,0828
Proteico 2	Pescado a la Plancha (Salsa Chipotle Aparte)	173	166,32	28,8	3,3	4,19	346,9833
Guarnición harinosa	Picadillo de Plátano Verde	122	153,13	1,63	0,23	40,51	56,0353
Guarnición vegetal	Lonjas de Chayote a la Crema Liviana	120	56,78	1,84	1,79	9,69	35,1482
Ensalada	Ensalada Criolla	100	27,71	1,06	0,21	6,2	43,0471
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Arroz, bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino, picadillo de plátano verde y ensalada criolla y bebida			724,07	34,49	20,18	103,59	604,7252
% ADE Proteico 1			121	115	112	130	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro pescado a la plancha y lonjas de chayote a la crema liviana y bebida			573,39	41,01	4,19	93,33	448,649136
% ADE Proteico 2			96	137	23	117	

Día 3- miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Pollo de la Abuela con Hueso de 250 gr	335	527,35	67,45	21,23	13,02	557,1827
Proteico 2	Carne de res criolla Cubitos de tomate	161	298,3	23,04	20,71	3,9	477,8357
Guarnición harinosa	Chips de Tortilla	40	70	1,92	0,28	17,52	19,6
Guarnición vegetal	Zanahoria y Chayote al Vapor	110	41,92	1,08	0,24	9,88	37,1778
Ensalada	Ensalada Campestre	95	20,79	0,9	0,17	4,36	79,224
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles molidos, pollo de la abuela, chips de tortilla y ensalada campestre y bebida			868,57	80,16	23,27	81,68	712
% ADE Proteico 1			145	267	129	103	
Total con proteico 2: arroz, plátanos maduros, carne de res criolla en cubitos de tomate y zanahoria y chayote al vapor y bebida			644,06	29,02	21,58	84,32	596
% ADE Proteico 2			107	97	120	106	
Día 4 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Cerdo al horno en Salsa Criolla Tica (tomate, cebolla, pasas)	178	360,29	24,56	25,68	6,95	389,9577
Proteico 2	Carne de Res con Garbanzos, Zanahoria y Papa	156	241,35	16,95	14,12	11,03	375,2657
Guarnición harinosa	Mini papas a las hierbas (3)	111	87,33	2,28	0,19	19,94	53,98
Guarnición vegetal	Coliflor, zanahoria y chayote al curry	102	39,52	1,45	0,35	8,9	62,3489
Ensalada	Ensalada verde con gajos de Limón.	100	18,25	1,04	0,21	3,79	53,5554
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, carne de res con garbanzos, zanahoria y papa, ensalada verde con gajos de limón y bebida			578,83	29,26	14,95	81	493
% ADE Proteico 1			96	98	83	102	
Arroz integral, frijoles, cerdo al horno en salsa criolla tica, coliflor, zanahoria y chayote, y mini papas a las hierbas y bebida			704,34	32,79	27,83	81,49	561
% ADE Proteico 2			117	109	155	103	

Día 5 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles rojos	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Pescado Empanizado con Salsa Tártara	194	315,72	32,44	7,55	27,05	372,2706
Proteico 2	Pastel de Papa con Carne Molida.	272	336,13	20,97	11,18	39,05	477,9238
Guarnición harinosa	Guiso de Ayote tierno	110	40,04	1,32	0,3	9,18	52,6839
Guarnición vegetal	Escabeche de Vegetales	120	43,78	1,3	0,27	10,36	69,3877
Ensalada	Ensalada Capresse	89	38,13	4,96	0,56	3,65	119,447
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, pastel de papa con carne molida, ensalada caprese y bebida			565,33	34,18	12,27	84,26	657
% ADE Proteico 1			94	114	68	106	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara, escabeche de vegetales, guiso de ayote tierno y bebida			719,97	46,87	9,99	110,89	570
% ADE Proteico 2			120	156	56	139	
Día 6 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Chuleta en salsa oscura con hongos	150	393,71	21,71	32,83	2,05	451,0057
Proteico 2	Pollo en salsa blanca con espinacas	196	194,94	30,78	5,1	4,83	305,6497
Guarnición harinosa	Ayote sazón en miel	106	51,4	0,65	0,23	13,19	56,3709
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)	115	38,5	1,25	0,15	8,95	69,7023
Ensalada	Ensalada de lechuga,zanahoria y tomate	100	27,9	1,25	0,24	6,01	78,844
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta en salsa oscura con hongos, ayote sazón en miel vegetales mixtos, y bebida			802,84	34,88	33,83	90,37	642
% ADE Proteico 1			134	116	188	114	
Arroz integral, plátanos, pollo en salsa blanca con espina, ensalada de remolacha, lechuga y tomate y bebida			527,88	37,47	7,22	79,5	476
% ADE Proteico 2			88	125	40	100	

Día 7 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros molidos	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate	189	176,31	28,69	3,49	6,14	340,8027
Proteico 2	Arroz mixto	145	386,63	20,24	9,33	53,24	262,3552
Guarnición harinosa	Chips	40	70	1,92	0,28	17,52	19,6
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con zanahoria	139	54,13	1,41	0,29	12,7	46,4354
Ensalada 1	Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	95	37,35	2,11	1,24	4,87	57,4587
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, arroz mixto, lechuga, lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria, y bebida			615,05	30,6	11,1	99,67	379
% ADE Proteico 1			103	102	62	125	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, pescado al horno, chips, picadillo de chayote con zanahoria y bebida			619,67	43,29	4,68	102,54	471
% ADE Proteico 2			103	144	26	129	
Día 8 - miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Filete de pollo en salsa de tomate natural	179	176,38	29,53	4,38	3,5	309,3294
Proteico 2	Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	177	296,16	21,71	19,18	8,46	447,1447
Guarnición harinosa	Papas mini a las hierbas	102	82,7	2,18	0,26	18,85	53,98
Guarnición vegetal	Zapallo con maíz dulce	115	38,14	0,89	0,27	9,53	64,4723
Ensalada	Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate	100	21,72	1,3	0,2	4,54	60,0955
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Arroz, frijoles, plátano frito, filete de pollo en salsa de tomate natural, ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate y bebida			605,17	43,04	5,47	97,18	471
% ADE Proteico 1			101	143	30	122	
Arroz integral, frijoles, trozos de res en salsa con papas y zanahoria, papas mini a las hierbas, zapallo con maíz dulce y bebida			737,43	36,59	21,58	101,14	642
% ADE Proteico 2			123	122	120	127	

Día 9 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	153	182,15	29,54	4,69	3,85	306,8797
Proteico 2	Pescado a la plancha con limón	138	151,94	28,22	3,17	0,82	302,0029
Guarnición harinosa	Trozos de yuca achiotada	121	195,07	1,73	0,42	46,33	48,7729
Guarnición vegetal	Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)	120	43	1,17	0,17	10,13	67,8069
Ensalada	Cole slaw con pasas	101	81,47	1,19	2,83	14,21	55,1231
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, filete de pollo en salsa teriyaki, cole slaw con pasas y bebida			670,69	42,94	8,41	107,2	464
% ADE Proteico 1			112	143	47	135	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pescado a la plancha, trozos de yuca achiotada, vegetales al romero y bebida			710,44	42,93	5,63	121,58	495
% ADE Proteico 2			118	143	31	153	
Día 10 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq chile dulce y cebolla	191	348,23	25,89	23,64	6,53	464,8847
Proteico 2	Lasaña de carne con vegetales	264	486,14	30,2	19,41	47,24	688,5085
Guarnición harinosa	Crema con cebollino	104	76,49	2,8	0,33	16,39	82,8
Guarnición vegetal	Zanahoria, chayote y vainica glaseada	115	59,3	1,13	0,15	14,37	50,2485
Ensalada	Ensalada Verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)	105	18,2	1,04	0,26	3,6	75,1709
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: frijoles, lasaña de carne con vegetales, crema de cebollino, ensalada verde y bebida			684,06	41,35	20,26	85,83	869
% ADE Proteico 1			114	138	113	108	
Arroz, frijoles, bistec de cerdo a la plancha en salsa BBQ, zanahoria, chayote y vainica glaseada y bebida			726,76	38,29	24,41	87,08	580
% ADE Proteico 2			121	128	136	110	

lunes 11 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Pechuga de pollo con salteado de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce	164	167,84	29,18	4,24	1,54	272,4438
Proteico 2	Albóndigas en salsa de vino con hongos	146	295,06	23,08	20,82	2,98	552,9046
Guarnición harinosa	Guiso dulce de ayote, elote y chayote	120	51,37	2,01	0,52	11,47	66,2153
Guarnición vegetal	Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce	121	44,57	0,97	0,27	10,68	51,7464
Ensalada	Ensalada Criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)	101	26,92	1,06	0,21	6,03	43,6471
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo con salteados de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce con ensalada criolla y bebida			559,76	43,02	6,59	82,55	444
% ADE Proteico 1			93	143	37	104	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro, albóndigas en salsa de vino con hongos, guiso dulce de ayote, elote y chayote, Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce y bebida			799,27	38,81	23,75	112,39	784
% ADE Proteico 2			133	129	132	141	
Día 12 - martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte	158	204,62	29,26	4,41	10,87	322,5264
Proteico 2	Pozol con cerdo	140	227,95	15,08	15,39	7,34	270,8184
Guarnición harinosa	Picadillo de papa (sin carne) bastantes olores y culantro	118	69,96	3,07	0,21	14,99	58,2119
Guarnición vegetal	Bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo	115	40,35	1,06	0,19	9,64	38,115
Ensalada	Ensalada cole slaw	101	81,47	1,19	2,83	14,21	42,7574
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, pechuga de pollo en salsa de mostaza miel y ensalada de cole slaw y bebida			693,16	42,66	8,13	114,22	467
% ADE Proteico 1			116	142	45	144	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pozol con cerdo, picadillo de papa, bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo y bebida			658,69	31,02	17,66	96,27	443
% ADE Proteico 2			110	103	98	121	

Día 13 - miercoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Espagueti con carne molida criolla	167	338,97	18,19	11,13	41,13	357,337
Proteico 2	Bistec de cerdo en salsa Oriental	183	316,37	28,08	19,22	6,77	475,732
Guarnición harinosa	Camote y yuca al ajillo	117	157,34	1,71	0,23	37,27	55,3474
Guarnición vegetal	Zapallo, coliflor y zanahoria al dente	110	37,5	1,09	0,15	8,8	60,4884
Ensalada	Lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce	101	30,39	1,27	0,24	6,67	78,0226
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: frijoles, plátano maduro, espagueti con carne molida criolla y lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulcey bebida			560,43	27,71	11,9	89,36	495
% ADE Proteico 1			93	92	66	112	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa oriental, camote y yuca al ajillo, zapallo, coliflor y zanahoria al dente y bebida			830,44	42,15	20,22	119,02	656
% ADE Proteico 2			138	141	112	150	
dia 14 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla	174	329,75	25,83	23,32	3,06	532,6462
Proteico 2	Arroz con pollo	201	355,81	23,21	3,25	56,47	282,5006
Guarnición harinosa	Puré de papa tiquicia	132	134,23	5,3	0,44	28,43	130,395
Guarnición vegetal	Vegetales Mixtos al romero	120	41,7	1,11	0,17	9,93	64,055
Ensalada	Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria	106	28,47	1,13	0,22	6,4	46,0721
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros molidos, bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla y ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria y bebida			678,65	38,77	25,41	73,76	655
% ADE Proteico 1			113	129	141	93	
Total con proteico 2: Frijoles molidos, plátano maduro, arroz con pollo, puré de papa y vegetales mixtos al romero y bebida			722,81	37,87	4,39	136,39	537
% ADE Proteico 2			120	126	24	172	

Día 15 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Trozos de res con zanahoria, vainica	171	302,91	23,17	20,69	5,12	507,4418
Proteico 2	Pescado empanizados con salsa tártara tropical	194	315,72	32,44	7,55	27,05	372,2706
Guarnición harinosa	Yuca al curry	120	196,15	1,88	0,64	46,49	52,985
Guarnición vegetal	Chayote sancochado	120	37,2	1,08	0,24	9,24	34,3858
Ensalada	Ensalada de pasta	41	96,99	3,29	1,95	16,68	55,3441
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, pescado empanizado con salsa tártara tropical, y ensalada de pasta y tomate y bebida			731,94	47	10,12	109,91	492
% ADE Proteico 1			122	157	56	138	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, plátano maduro, trozos de res con zanahoria, vainica, chayote a la mantequilla y bebida			748,38	37	23,07	101,62	655
% ADE Proteico 2			125	123	128	128	
Día 16 - lunes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Bistec de res encebollado	133	289,94	22,67	20,69	2,17	464,5823
Proteico 2	Frijoles blancos con pollo y jengibre	151	195,19	22,58	2,73	19,91	214,6775
Guarnición harinosa	Chips de tortilla	40	70	1.92	0.28	17.52	19,6
Guarnición vegetal	Vegetales con mantequilla y romero	115	40,29	1,03	0,2	9,62	43,1499
Ensalada	lechuga zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce tomate en cuadros	76	19,71	0,79	0,17	4,26	48,1362
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, plátano maduro, frijoles blancos con pollo y jengibre, vegetales con mantequilla y romero, ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla picada, chile dulce y tomate en cuadros y bebida			560,23	29,84	4,98	102,45	398
% ADE Proteico 1			93	99	28	129	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, plátano maduro bistec de res encebollado, chips de tortilla, ensalada de lechuga, zanahoria, etc y bebida			716,72	35,67	21,75	95,57	614
% ADE Proteico 2			119	119	121	120	

Día 17- martes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Chuleta ahumada en salsa de tamarindo	149	304,37	27,61	19,13	4,32	442,1215
Proteico 2	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca	178	183,33	29,74	4,33	5,33	308,6399
Guarnición harinosa	Puré de yuca	141	241,23	4,28	0,63	55,29	52,33
Guarnición vegetal	Picadillo de Chayote con maíz dulce	139	50,21	1,53	0,39	12,18	58,145
Ensalada	Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa (no dulce)	80	63,2	0,95	3,48	7,96	48,8041
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, plátano maduro, chuleta ahumada en salsa de tamarindo, puré de yuca y ensalada de zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa y bebida			928,03	44,11	23,86	133,75	608
% ADE Proteico 1			155	147	133	168	
Total con proteico 2: arroz integral, frijoles, pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca, picadillo de chayote con maíz dulce con ensalada de zanahoria, maíz y repollo con mayonesa y bebida			617,17	44,03	10,07	89,77	492
% ADE Proteico 2			103	147	56	113	
Día 18 - miércoles							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla	174	308,21	24	21,23	4,62	493,1533
Proteico 2	Muslo entero rebosado	281	514,83	66,33	24,3	3,56	534,1778
Guarnición harinosa	Mini papa a las hierbas	102	82,7	2,18	0,26	18,85	53,6
Guarnición vegetal	Zanahoria asada con arvejas	120	56,13	1,8	0,16	12,24	60,77
Ensalada	Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre	105	19,95	0,68	0,19	3,76	55,269
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles, muslo entero rebozado, mini papa a las hierbas, ensalada de tomate, pepino, cebolla, salsa de tomate y vinagre y bebida			937,91	81	26,62	90,47	719
% ADE Proteico 1			156	270	148	114	
Total con proteico 2: arroz, frijoles, tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla, zanahoria asada con alverjas y bebida			683,57	37,07	22,01	83,04	619
% ADE Proteico 2			114	124	122	104	

Día 19 - jueves							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Arroz con carne	170	448,19	21,67	15,49	53,53	389,9319
Proteico 2	Cerdo al horno con vainica y zanahoria	168	345,53	24,05	25,59	3,39	452,8366
Guarnición harinosa	Puré de tubérculos, camote y papa	81	104,87	3,99	0,38	22,15	125,254
Guarnición vegetal	ayote tierno salteado ,	120	43,31	1,06	0,35	10,62	72,1528
Ensalada	Lechuga maíz dulce tomate cebolla morada	90	23,5	1	0,24	5,13	65,305
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz, frijoles, cerdo al horno con vainica y zanahoria, puré de tubérculos, camote y papa y ensalada de lechuga, maíz dulce, tomate y cebolla morada y bebida			793,13	40,31	26,83	96,85	708
% ADE Proteico 1			132	134	149	122	
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, arroz con carne, ayote tierno salteado y bebida			682,57	30,98	16,37	105,71	522
% ADE Proteico 2			114	103	91	133	
Día 20 - viernes							
Almuerzo	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Costo
Arroz	Arroz	60	216	3,96	0,36	47,58	42
Arroz integral	Arroz integral	60	217,2	4,5	1,61	45,7	53,4
Frijoles	Frijoles negros	31	103,23	7,31	0,26	18,6	21,08
Plátano	Plátano frito	72	87,84	0,94	0,27	22,96	37,03
Proteico 1	Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado	176	371,09	21,39	14,56	37,57	380,6963
Proteico 2	Pescado en salsa de palmito	221	201,23	32,58	5,12	4,95	408,0548
Guarnición harinosa	Ayote Sazón en miel	106	51,4	0,65	0,23	13,19	56,3709
Guarnición vegetal	Vegetales primavera , ayote tierno, zanahoria y zapallo	120	38,99	1,1	0,21	9,12	55,0227
Ensalada	Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga	76	73,42	0,81	0,11	18,7	33,2851
Bebida	Bebida con edulcorante	0	0	0	0	0	1,56
Total con proteico 1: arroz integral, frijoles negros, pescado en salsa de palmito, ayote sazón en miel y vegetales primavera, ayote tierno, zanahoria y zapallo y bebida			612,05	46,14	7,43	91,56	595
% ADE Proteico 1			102	154	41	115	
Total con proteico 2: frijoles, plátano maduro, canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado, escabeche de banano verde sobre cama de lechuga y bebida			635,58	30,45	15,2	97,83	474
% ADE Proteico 2			106	102	84	123	

Anexo 61. Resultados de comparación del costo menú con la propuesta costo de menú nueva

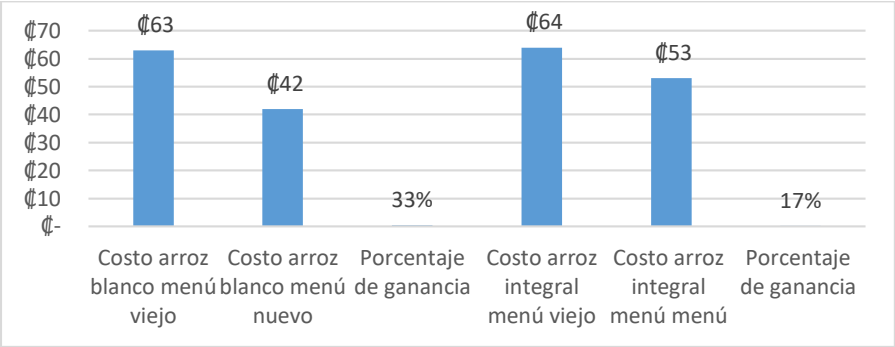


Figura 49. Comparación de costos del arroz blanco e integral de la propuesta de menú nueva, del comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

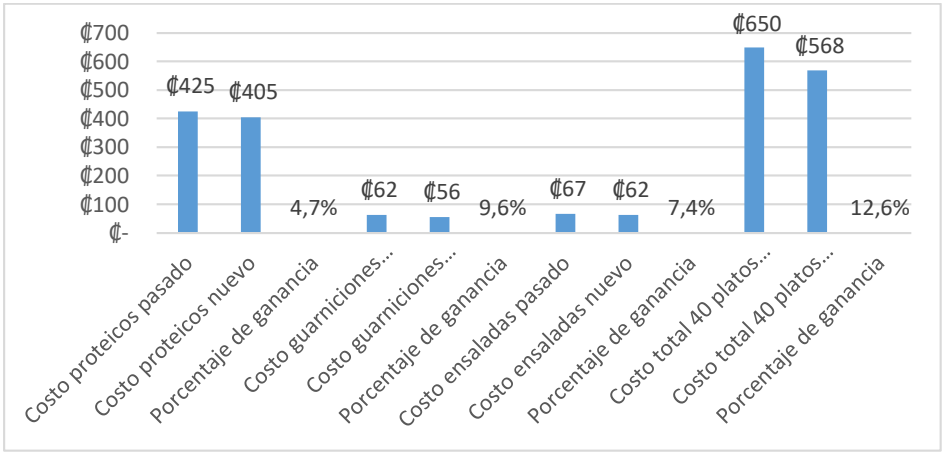


Gráfico 50. Promedio de resultados de la propuesta de menú nueva, respecto a proteicos, guarniciones, ensaladas y total de 40 platos, para el comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 62. Resultados de diagnóstico de estado nutricional y patologías en planta principal y comedor de Citibank.

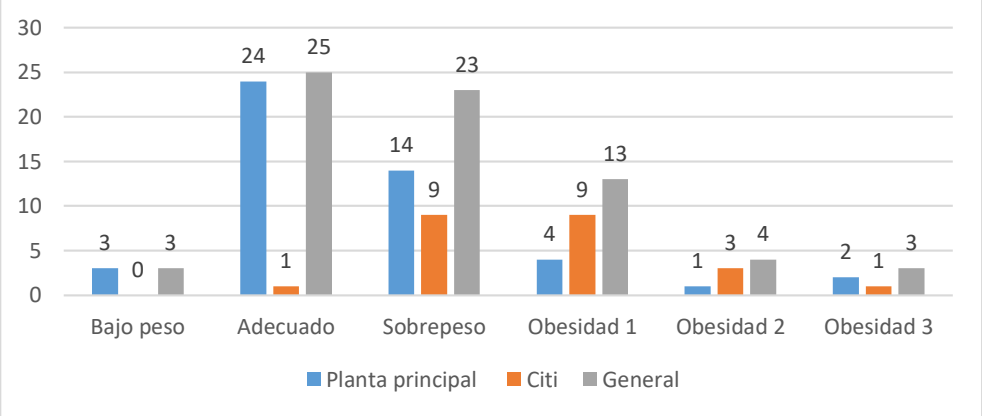


Figura 51. Resultado del diagnóstico de estado nutricional en planta principal y comedor de Citibank a colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. , Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

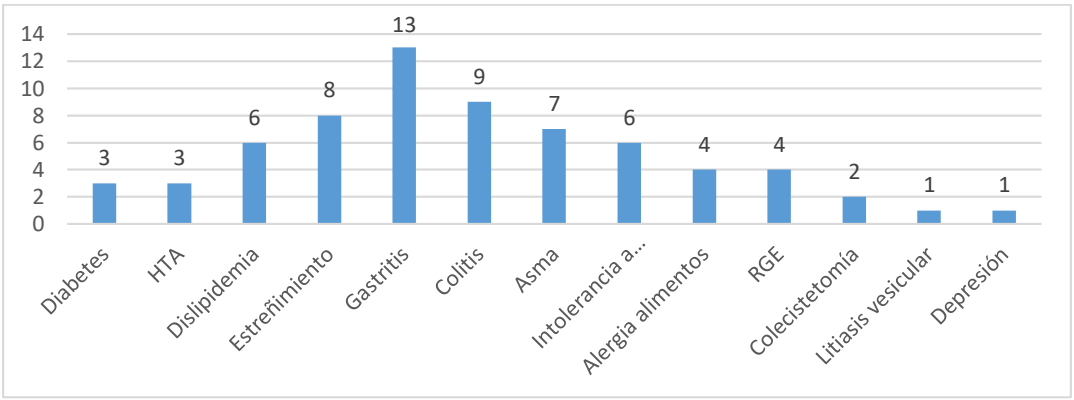


Figura 52. Resultado del diagnóstico de patologías en colaboradores de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 63. Tabla de contenidos del folleto de manipulación de alimentos del INA 2011.



Instituto Nacional de Aprendizaje

Llave del Progreso

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
Presentación	5
Introducción	6
Objetivos	7
Capítulo I: Inocuidad Alimentaria, Responsables y Legislación Aplicable	9
- Inocuidad Alimentaria	10
- Responsables	11
- Legislación Alimentaria aplicable 14	
Capítulo II: Los Alimentos y Microorganismos	17
- Alimentos y sus componentes.	18
- Microorganismos y medidas de prevención.	27
Capítulo III: La alteración y conservación de los alimentos	45
- Alimentos Alterados	46
- Métodos de Conservación	50
Capítulo IV: Hábitos de higiene de la persona manipuladora de alimentos	55
Capítulo V: Controles durante la elaboración de alimentos	65
- Controles aplicables durante el recibo, selección, almacenamiento y transporte	66
- Controles aplicables en la preparación de alimentos	78
- Controles aplicables en la venta y servicio de alimentos	88
Capítulo VI: Limpieza y Desinfección	93
- Concepto y diferencias entre limpieza y desinfección	94
- Limpieza y desinfección para el control de plagas	97
- Programa de limpieza y desinfección	101
- Manejo de desechos	114
Bibliografía	118

Anexo 64. Resultados del diagnóstico de conocimientos en higiene y manipulación de alimentos a los colaboradores de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales.

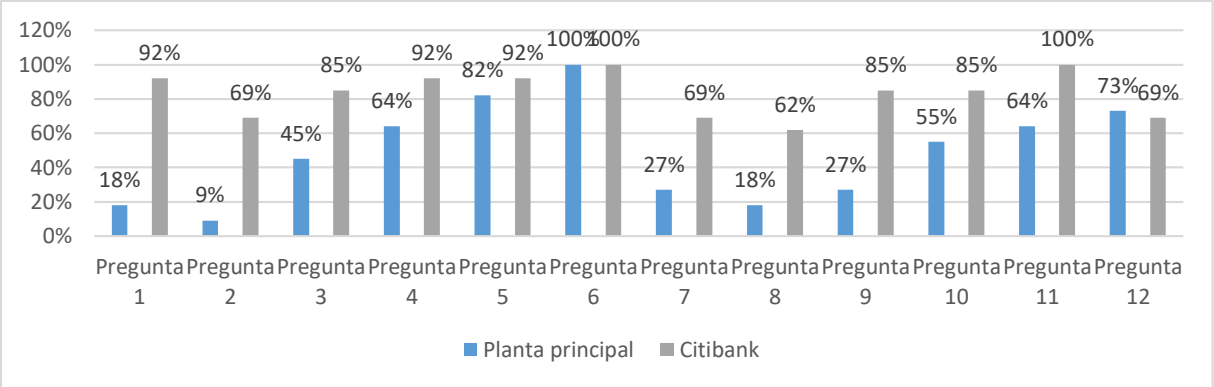


Figura 53. Comparación de diagnósticos de conocimientos en nutrición en planta principal y comedor de Citibank, de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

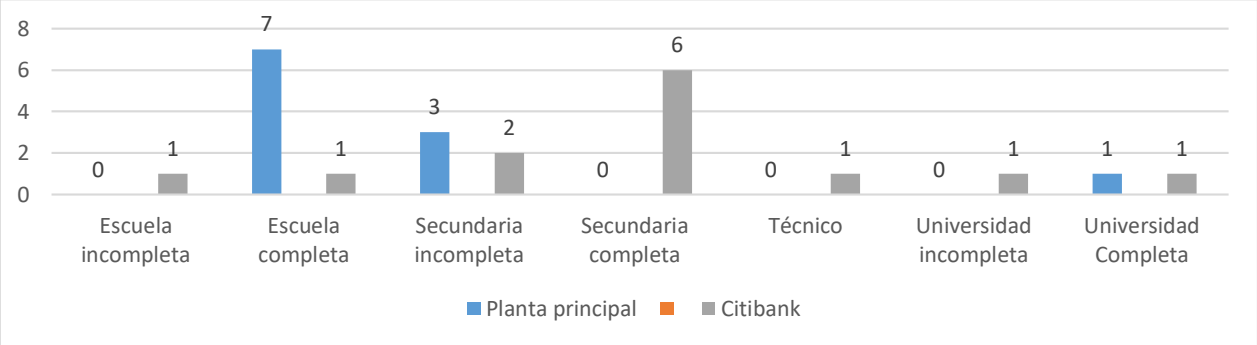
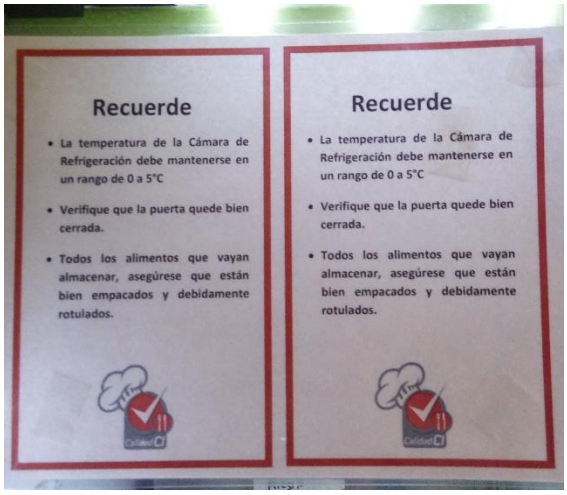


Figura 54. Nivel de escolaridad de los colaboradores que realizaron el diagnóstico de higiene y manipulación de alimentos de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 65. Refuerzo de material informativo por parte de la nutricionista de la empresa encargada de calidad, sobre higiene y manipulación en planta principal.

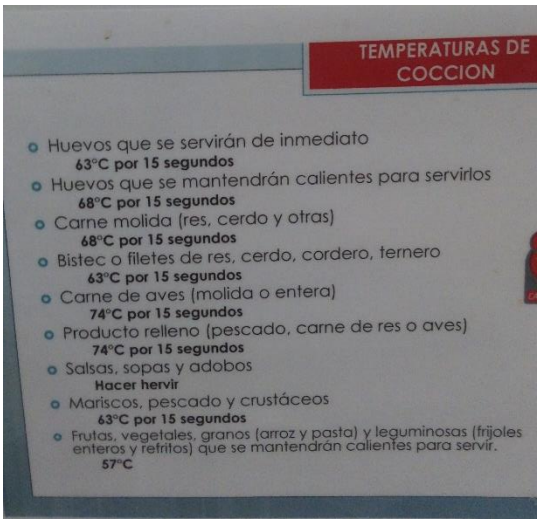












Anexo 66. Resultados de la encuesta de conocimientos de nutrición aplicada a colaboradores de planta principal y comedor de Citiban de la empresa Comedores Industriales.

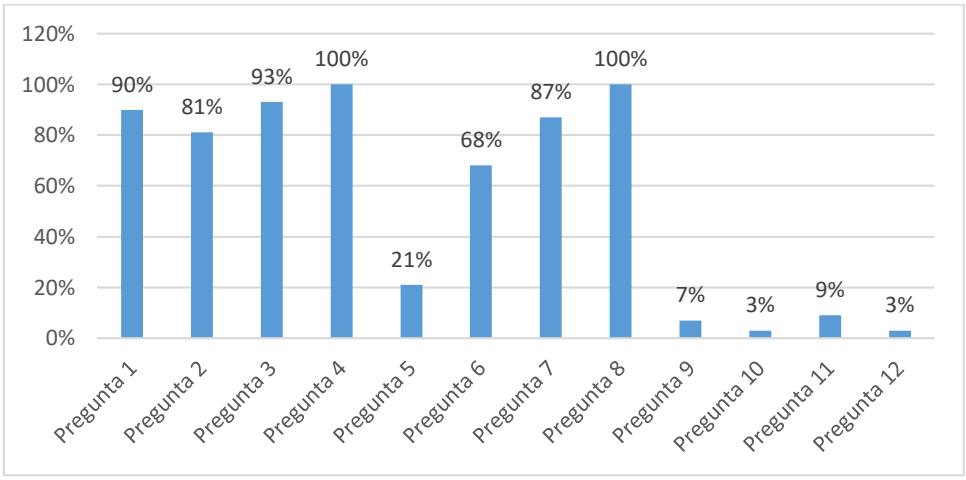


Figura 55. Resultado de la encuesta de conocimientos en nutricion a colaboradores de planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

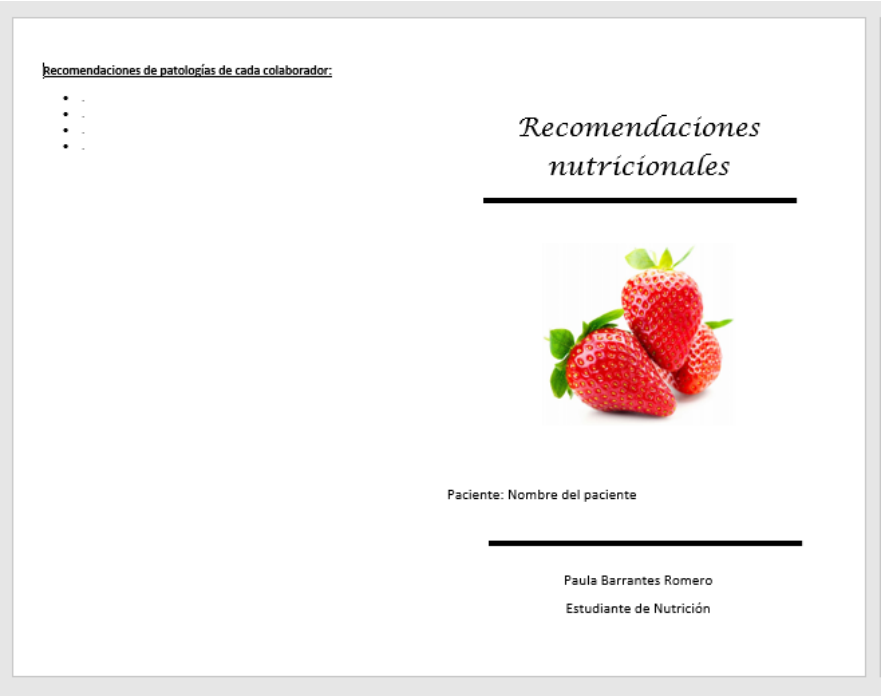
Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 67. Cronograma de consultas individuales en planta principal y comedor de Citibank de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. .

FECHA	Primera consulta						
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
28-1 SET	5 P	5 P	5 P	5 P	5 P	**1 consulta** Me los prestaron dentro de la jornada laboral **Duración**: 1h	25 de planta principal
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
4-8 SET	4 P	5 P	5 C	5 C	5 C	**1 consulta** me los prestaron dentro de la jornada labora **Duración:** 1h	9 de planta y 15 de Citi
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
11-15 SET	5 C	3 C				**1 consulta** me los prestaron dentro de la jornada laboral **Duración:** 1h	8 de Citi
Total de colaboradores 1ra consulta: 34 en planta y 23 en Citi							
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
18-22 SET	5 P	5 P	5 P	5 P	5 P	**2 consulta** Algunos no los prestaron en la jornada laboral **Duración**: 30min	25 de planta principal.
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
25-29 SET	4 P	5 C	5 C	5 C	5 C	**2 consulta** despidieron a 3 en Citi	4 en planta y 20 en Citi.

						Duración: 30min	
Total colaboradores 2da consulta: 29 en planta y 20 en Citi							
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
2-6 OCT	4 P	3 P	4 P	4 P	2 P	**3 consulta** **Duración:** 30min	17 de planta.
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
9-13 OCT	2 P	3 P	4 P			**3 consulta** **Duración:** 30min	9 de planta
	L	**K**	**M**	**J**	**V**	**Observaciones**	**Total vistos**
16-20 OCT	4 C	4 C	4 C	4 C	4 C	**3 consulta** **Duración:** 30min	20 de Citi
Total colaboradores 2da consulta: 26 en planta y 20 en Citi							

Anexo 68. Panfleto entregado en la primera consulta nutricional, cada uno personalizado por patología individual



Recomendaciones de patologías de cada colaborador:

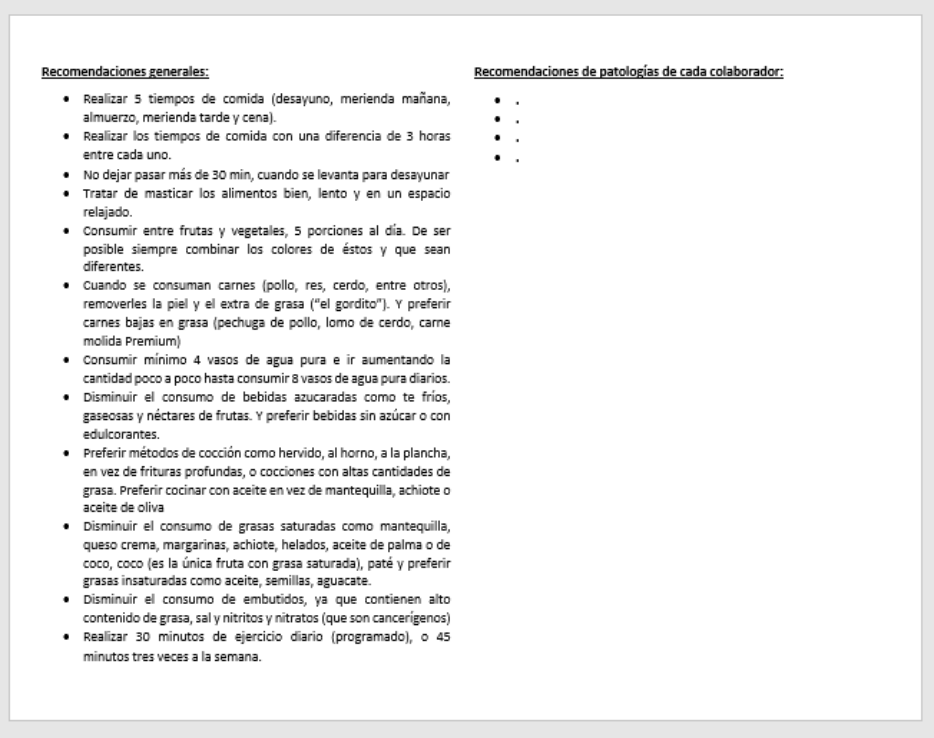
- .
- .
- .
- .

Recomendaciones nutricionales

Paciente: Nombre del paciente

Paula Barrantes Romero

Estudiante de Nutrición



Recomendaciones generales:

- Realizar 5 tiempos de comida (desayuno, merienda mañana, almuerzo, merienda tarde y cena).
- Realizar los tiempos de comida con una diferencia de 3 horas entre cada uno.
- No dejar pasar más de 30 min, cuando se levanta para desayunar
- Tratar de masticar los alimentos bien, lento y en un espacio relajado.
- Consumir entre frutas y vegetales, 5 porciones al día. De ser posible siempre combinar los colores de éstos y que sean diferentes.
- Cuando se consuman carnes (pollo, res, cerdo, entre otros), removerles la piel y el extra de grasa ("el gordito"). Y preferir carnes bajas en grasa (pechuga de pollo, lomo de cerdo, carne molida Premium)
- Consumir mínimo 4 vasos de agua pura e ir aumentando la cantidad poco a poco hasta consumir 8 vasos de agua pura diarios.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas como te fríos, gaseosas y néctares de frutas. Y preferir bebidas sin azúcar o con edulcorantes.
- Preferir métodos de cocción como hervido, al horno, a la plancha, en vez de frituras profundas, o cocciones con altas cantidades de grasa. Preferir cocinar con aceite en vez de mantequilla, achiote o aceite de oliva
- Disminuir el consumo de grasas saturadas como mantequilla, queso crema, margarinas, achiote, helados, aceite de palma o de coco, coco (es la única fruta con grasa saturada), paté y preferir grasas insaturadas como aceite, semillas, aguacate.
- Disminuir el consumo de embutidos, ya que contienen alto contenido de grasa, sal y nitritos y nitratos (que son cancerígenos)
- Realizar 30 minutos de ejercicio diario (programado), o 45 minutos tres veces a la semana.

Recomendaciones de patologías de cada colaborador:

- .
- .
- .
- .

Anexo 69. Anamnesis Nutricional aplicada en la primera consulta individual

Primera consulta – anamnesis nutricional

Fecha:

Patologías:

Datos generales y socioculturales			
Nombre completo			
Cedula			
Edad		Sexo	
Fecha de nacimiento		Estado civil	
Dirección			
Teléfono			
Ocupación		Nacionalidad	
Lugar de trabajo			
Religión			
Correo electrónico			

Valoración clínica			
Antecedentes patológicos personales			
Patología	**Si**	**Patología**	**Si**
Cáncer		Estreñimiento	
Diabetes		Reflujo gastroesofágico	
Dislipidemia		Colitis	
Enfermedad cardiovascular		Asma	
Gastritis		Hipertensión	
Intolerancia a los lácteos		Alergia a los alimentos	
Colecistectomía		Litiasis	
Depresión		Náuseas	
Observaciones			
Antecedentes patológicos familiares			
Patología	**Si**	**Patología**	**Si**
Cáncer		Hipertensión	
Diabetes		Problemas de la tiroides	
Dislipidemia		Obesidad	
Enfermedad cardiovascular		Hernia hiatal	
Enfermedad renal		Gastritis	
Observaciones			

Historial farmacológico		
Toma algún medicamento	Si ( )	No ( )
Medicamento	**Dosis y horario**	**Uso**
Observaciones		

Estilo de vida – actividad física y ejercicio			
Realiza algún tipo de ejercicio físico?		Si ( )	No ( )
Tipo de ejercicio	Frecuencia (v/s)	Duración	Observaciones

Estilo de vida – consumo de alcohol y tabaco			
	Tipo	Frecuencia	Cantidad
¿Consume alcohol? Sí ( ) No ( )			
¿Fuma? Sí ( ) No ( )			

Evaluación dietética	
Indique los tiempos de comida que realiza la mayoría de los días:	Desayuno ( ) Merienda de la mañana ( ) Almuerzo ( ) Merienda de la tarde ( ) Cena ( ) Merienda nocturna ( )
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas? Casa ( ) Afuera ( ) Otro ( )	¿Quién prepara sus comidas generalmente?
¿Consume agua diariamente? ¿Cuánto? Sí ( ) No ( ) _____	¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?
	¿Agrega sal a la comida ya preparada?
Alimento que no consume. Por qué razón?	Alimentos preferidos:

Evaluación bioquímica		
Índice Bioquímico	**Valor reportado**	**Interpretación**
Glicemia (70- 100mg/dl) (≤126 pp)		
Hematocrito (H: 40- 52%) (M: 37- 47%)		
Hemoglobina (H: 14- 18g/dl) (M: 12- 16g/dl)		
Albúmina (3.4- 5.4g/dl)		
Ácido úrico (3 a 7mg/dl)		
Triglicéridos (<150mg/dl)		
Colesterol total (<200mg/dl)		
Colesterol HDL (35- 55mg/dl)		
Colesterol LDL (<130mg/dl)		

Frecuencia de consumo

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Lácteos (leche, yogurt, queso)				
Frutas (manzana, naranja, banano, papaya, mandarina, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, pepino, chayote, zanahoria, etc.)				
Verduras harinosas (papa, yuca, plátano maduro, camote, ayote, etc.)				
Leguminosas (frijoles, cubaces, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.)				
Harinas y cereales (arroz, galletas, tortillas, pan, maíz, avena, pastas/macarrones/espagueti/fideos, etc.)				
Embutidos (mortadela, salchichón, salchichas, chorizo, jamón, etc.)				
Carnes (pescado, carnes de pollo, res y cerdo, etc.)				
Huevo (entero o claras)				
Azúcares (azúcar, jalea, miel, mermelada, golosinas, etc.)				
Grasas (margarina, queso crema, natilla, mayonesa, aceite, etc.)				
Comidas rápidas (pizza, hamburguesas, pollo frito, tacos, papas fritas, etc.)				
Gaseosas azucaradas (Coca Cola, Pepsi, Fanta, Ginger Ale, etc.)				
Galletas rellenas (Chicky, Oreo, Cremas, sorbetos, etc.)				

Repostería (pañuelos, cachos, arreglados, donas, queque, etc.)				
Bolsas de aperitivos (chips, tortillitas, yuquitas, papas tostadas, etc.)				
Bebidas alcohólicas (cerveza , vodka, vino, tequila, whisky)				

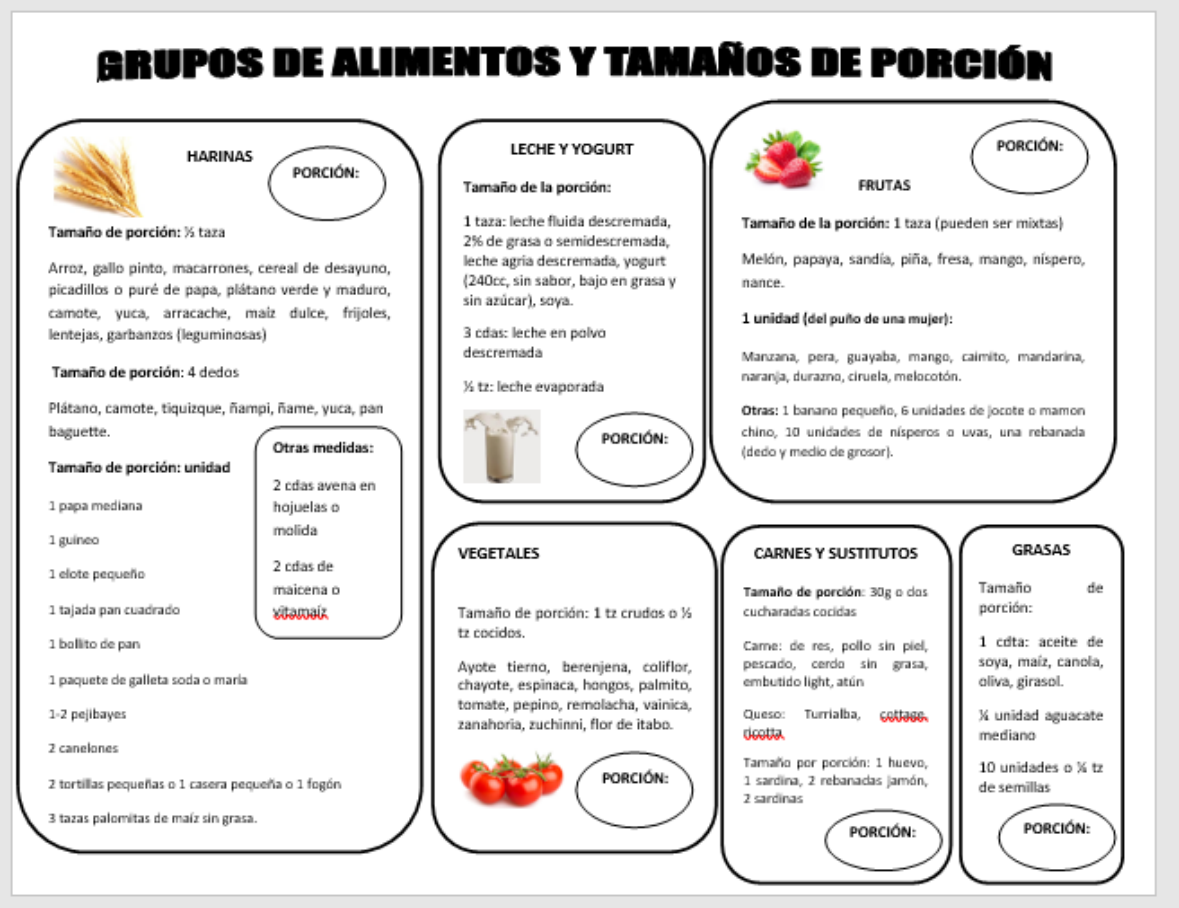
Evaluación antropométrica			
Fecha:			
Edad		% grasa visceral	
Talla		Peso graso	
CM		Peso magro	
CC		% P/T	
Estructura corporal		IMC	
Peso actual		Peso ideal por ADA	
Peso usual		Peso ideal por IMC	
% masa grasa		Peso ajustado	
% masa magra		Peso meta	

Diagnostico nutricional				
Requerimiento y prescripción dietoterapéutica				
Fecha	**Cálculo de VET**	**Distribución de macronutrientes**		
			%	Kcal	g
Prescripción dietoterapéutica		CHO			
		CHON			
		GRASA			

Calculo de dieta y distribución											
Calculo de dieta						**Distribución de tiempos por tiempo de comida**					
Grupo	Q	CHO	CHON	Grasa	Kcal	D	MM	A	MT	C	CN
Lácteos											
Frutas											
Vegetales											
Azúcar											
Harinas											
Carnes											

Grasas											
Total											
% ADE											

Anexo 70. Hoja de listas de intercambio



Anexo 71. Hoja de plan de alimentación

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

"Crea buenos hábitos y ellos te crearán a ti"

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

NUTRICIÓN

PLAN DE ALIMENTACIÓN



Velando por la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables

Paula Barrantes Romero

CONTROL DEL PACIENTE

Fecha: _____

Nombre: _____

Peso actual: _____ Talla: _____

Índice de masa corporal: _____

% de grasa: _____

Valor calórico: _____

Cantidad diaria de intercambios

Lácteos: _____

Descremado ( )

Semidescremado ( )

Entero ( )

Frutas: _____

Vegetales: _____

Azúcares: _____

Harinas: _____

Carnes: _____

Magra ( ) Semimagra ( ) Grasa ( )

Grasas: _____

Patrón de menú

Grupo	D	MM	A	MT	C	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Harinas						
Carnes						
Grasas						

D: desayuno

MM: merienda mañana

A: almuerzo

MT: merienda tarde

C: cena

CN: colación nocturna

Ejemplo de menú

Desayuno
Merienda
Almuerzo
Merienda
Cena
Colación nocturna

Anexo 72. Resultado de la consulta nutricional individual al personal de la empresa Comedores Industriales del Norte S-A.

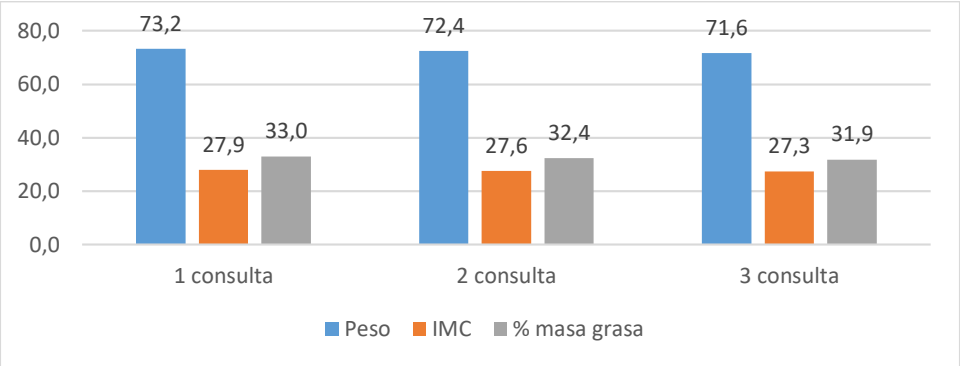


Figura 56. Resultado de promedio de las tres consultas realizadas a 46 colaboradores, respecto a peso, IMC y % de masa grasa de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

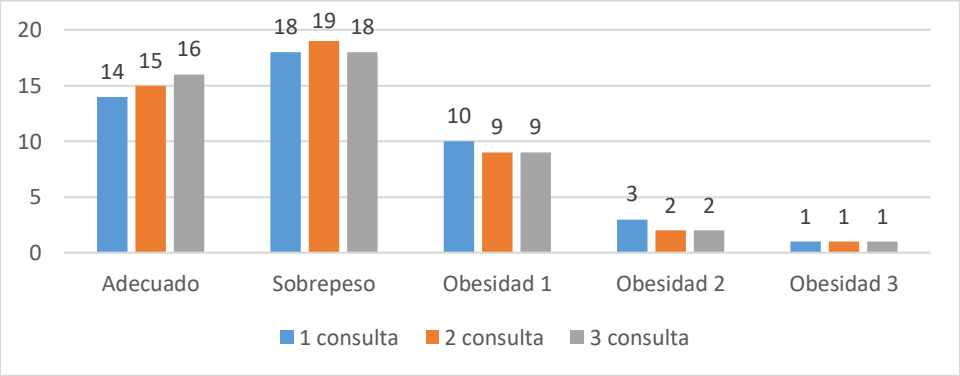
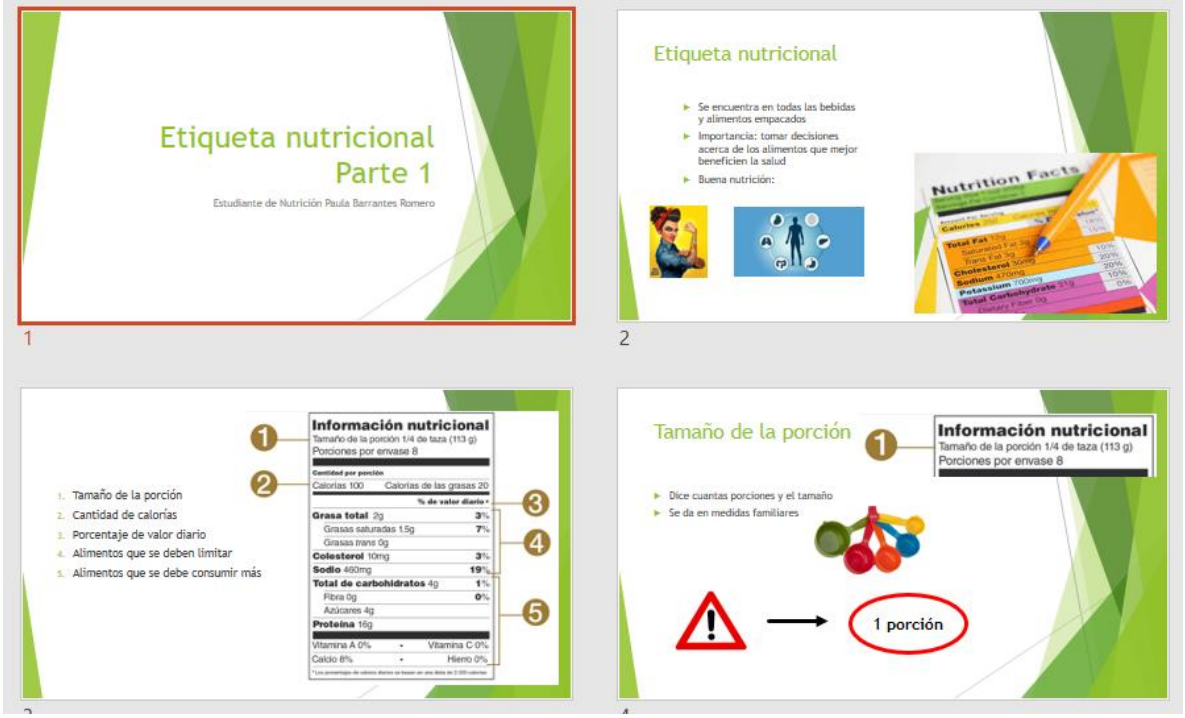


Figura 57. Estado nutricional de acuerdo a IMC, en las tres consultas realizadas a 46 colaboradores de la empresa Comedores Industriales del Norte S. A. . Heredia 2017

Fuente: Barrantes (2017)

Anexo 73. Charla de etiqueta nutricional parte 1



Etiqueta: Fuze tea vrs tropical vrs bebida sin azúcar

Información nutricional

Fuze Tea - Té Con Sabor A Limon

Porciones: 1.0	200 ml		
Calorías	73	Sodio	24 mg
Grasas totales	0 g	Potasio	6 mg
Saturadas	0 g	Carbohidratos totales	0 g
Polinsaturados	0 g	Fibra dietética	0 g
Monoinsaturados	0 g	Azúcares	18 g
Trans	0 g	Proteínas	0 g
Colesterol	0 mg		
Vitamina A	0%	Calcio	0%
Vitamina C	0%	Hierro	0%

*Los valores diarios de porcentaje están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Información nutricional por envase:

Botella: 450ml
- Primero: sacamos el factor: 2.25 (450ml/200ml)
- Calorías: 164 kcal
- Azúcar: 40,5 g : 8 cdtas

9

Información nutricional

Tropical - Te Frio Limon

Porciones: 1.0	250 mL		
Calorías	59	Sodio	1 mg
Grasas totales	0 g	Potasio	0 mg
Saturadas	0 g	Carbohidratos totales	15 g
Polinsaturados	0 g	Fibra dietética	0 g
Monoinsaturados	0 g	Azúcares	13 g
Trans	0 g	Proteínas	0 g
Colesterol	0 mg		
Vitamina A	0%	Calcio	0%
Vitamina C	100%	Hierro	0%

*Los valores diarios de porcentaje están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Información nutricional por envase:

Botella: 250ml ó 500ml
- Primero: sacamos el factor: 1 (250ml/250ml)
- Calorías: 59 kcal
- Azúcar: 13 g : 2,6 cdtas

10

Información nutricional

Tropical - Te Blanco Light

Porciones: 1.0	250 mL		
Calorías	28	Sodio	5 mg
Grasas totales	0 g	Potasio	6 mg
Saturadas	0 g	Carbohidratos totales	7 g
Polinsaturados	0 g	Fibra dietética	0 g
Monoinsaturados	0 g	Azúcares	4 g
Trans	0 g	Proteínas	0 g
Colesterol	0 mg		
Vitamina A	0%	Calcio	0%
Vitamina C	100%	Hierro	0%

*Los valores diarios de porcentaje están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Información nutricional por envase:

Botella: 500ml
- Primero: sacamos el factor: 2 (500ml/250ml)
- Calorías: 56 kcal
- Azúcar: 8 g : 1,6 cdtas

11

Información nutricional

Chiky - Galletas

Porciones: 1.0	6 galletas		
Calorías	195	Sodio	110 mg
Grasas totales	9 g	Potasio	0 mg
Saturadas	5 g	Carbohidratos totales	27 g
Polinsaturados	1 g	Fibra dietética	1 g
Monoinsaturados	3 g	Azúcares	12 g
Trans	0 g	Proteínas	2 g
Colesterol	0 mg		
Vitamina A	0%	Calcio	0%
Vitamina C	0%	Hierro	0%

*Los valores diarios de porcentaje están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Información nutricional por envase:

Galleta: 6 unidades
- Calorías: 195 kcal : 10% de calorías totales diarias
- Azúcar: 12 g : 2,4 cdtas (4% VD)
- Grasa saturada: 5g (20% VD)
- Sodio: 110 g (5% VD)



12

"Invierte en nutrición y ahorra en medicinas"

¡Gracias!

Anexo 74. Actividad de comparación de una galleta cremita y una galleta soda, de acuerdo al valor de porcentaje diario, en la charla de etiqueta nutricional parte 1.

Actividad Etiqueta nutricional Parte 1



1. Tamaño de la porción
2. Cantidad de calorías
3. Porcentaje de valor diario
4. Alimentos que se deben limitar
5. Alimentos que se debe consumir más

Galletas cremitas	Valores de la galleta	Valoración respecto a VD
Tamaño de la porción		
Cantidad de calorías		
Cantidad de grasa saturada		
Cantidad de sodio		
Carbohidratos totales		
Azucares		

Galletas sodas	Valores de la galleta	Valoración respecto a VD
Tamaño de la porción		
Cantidad de calorías		
Cantidad de grasa saturada		
Cantidad de sodio		
Carbohidratos totales		
Azucares		

Anexo 75. Actividad de evaluación para la charla de etiqueta nutricional parte 1.

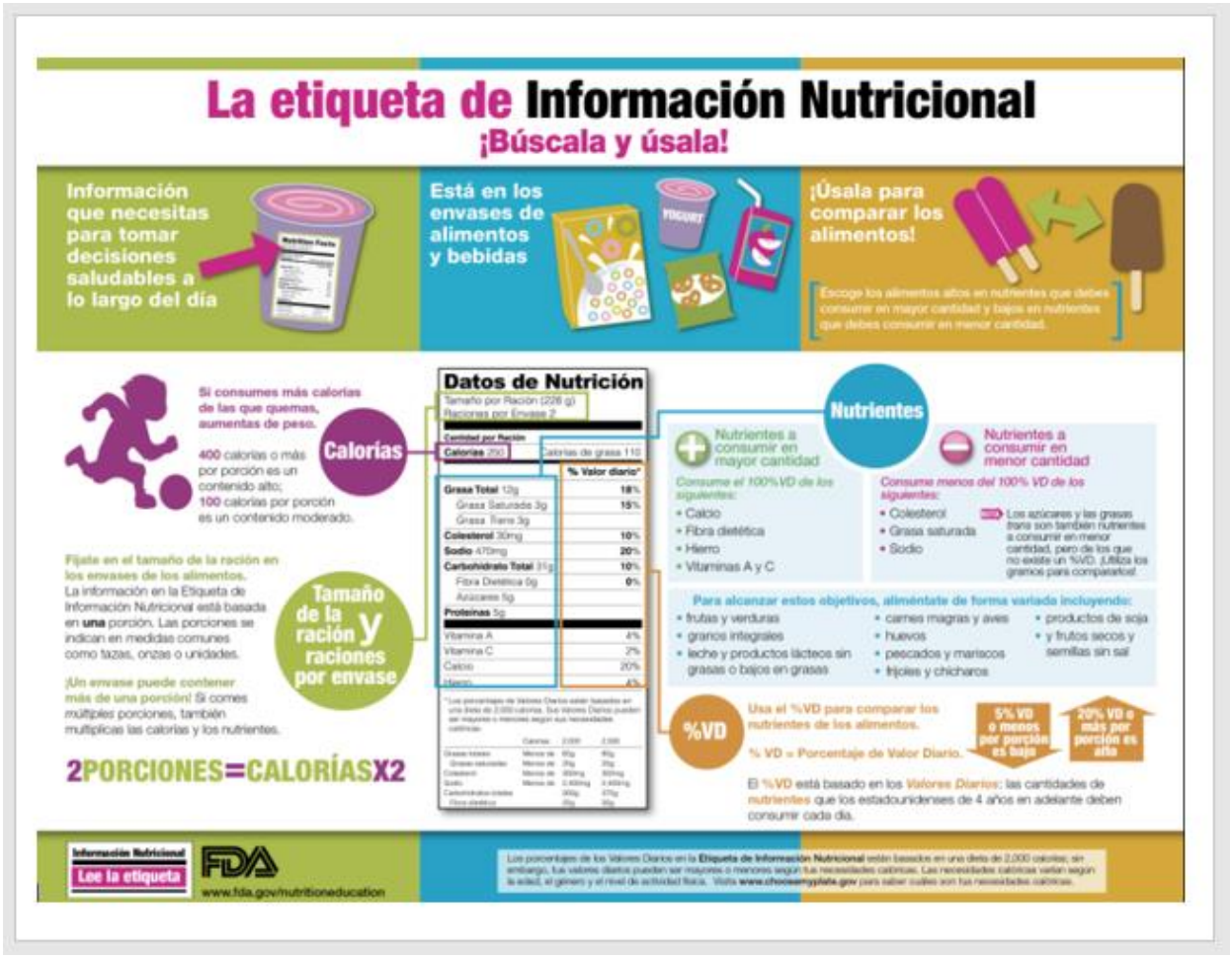


Coloque los nombres adecuados, respecto a los números que se encuentran en la etiqueta nutricional:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Anexo 76. Panfleto de resumen de charla de etiqueta nutricional según la FDA.

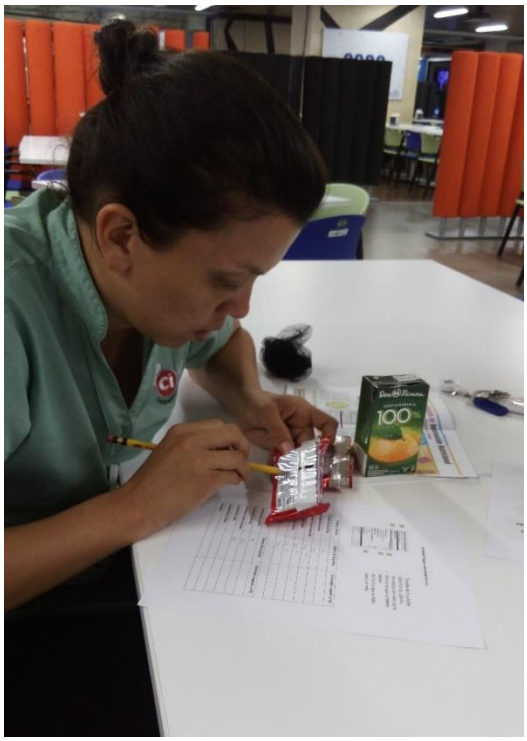


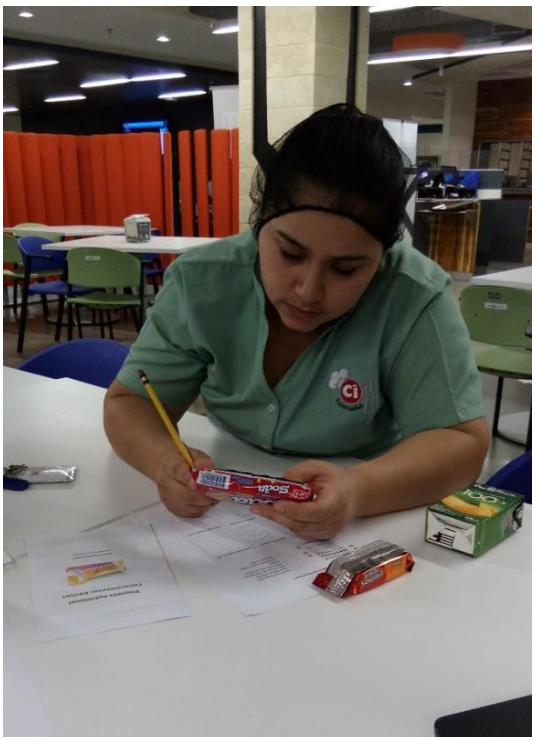

La etiqueta de Información Nutricional
¡Búscala y úsala!
Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día
Está en los envases de alimentos y bebidas
¡Úsala para comparar los alimentos!
Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.
Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.
Calorías
400 calorías o más por porción es un contenido alto; 100 calorías por porción es un contenido moderado.
Datos de Nutrición
Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2
Cantidad por Ración
Calorías 250
Calorías de grasa 110
% Valor diario*
Grasa Total 12g 18%
Grasa Saturada 3g 15%
Grasa Trans 3g
Colesterol 30mg 10%
Sodio 470mg 20%
Carbohidrato Total 31g 10%
Fibra Dietética 0g 0%
Azúcares 5g
Proteínas 5g
Vitamina A 4%
Vitamina C 2%
Calcio 20%
Hierro 4%
Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos.
La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.
¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.
Tamaño de la ración y raciones por envase
2PORCIONES=CALORÍASX2
Nutrientes
Nutrientes a consumir en mayor cantidad
Consume el 100% VD de los siguientes:
• Calcio
• Fibra dietética
• Hierro
• Vitaminas A y C
Nutrientes a consumir en menor cantidad
Consume menos del 100% VD de los siguientes:
• Colesterol
• Grasa saturada
• Sodio
Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. Utiliza los gramos para compararlos!
Para alcanzar estos objetivos, alimentate de forma variada incluyendo:
• frutas y verduras
• granos integrales
• leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
• carnes magras y aves
• huevos
• pescados y mariscos
• frijoles y chícharos
• productos de soja
• y frutos secos y semillas sin sal
%VD
Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.
% VD = Porcentaje de Valor Diario.
5% VD o menos por porción es bajo
20% VD o más por porción es alto
El %VD está basado en los Valores Diarios: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.
Información Nutricional
Lee la etiqueta
FDA
www.fda.gov/nutritioneducation
Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita www.choosemyplate.gov para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

Anexo 77. Colaboradores recibiendo la charla de etiqueta nutricional parte 1 y realizando las actividades de comparación y evaluación.









Anexo 78. Charla de etiquetado nutricional parte 2, en temas de sodio, tipos de grasas y colesterol.





Anexo 79. Actividad de evaluación, de la charla de etiquetado nutricional parte 2.

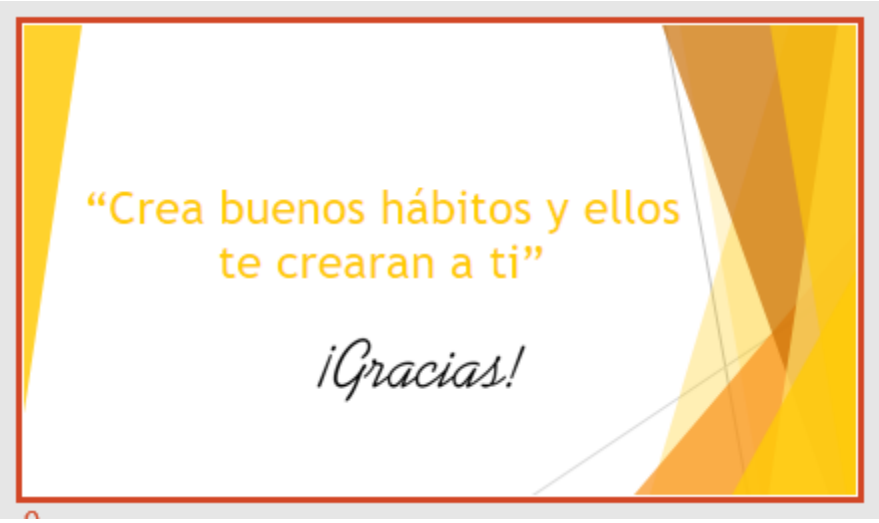
1. **Clasifique las grasas dentro de los siguientes alimentos, ya sea grasa saturada o insaturada:**

a. Aceite:
b. Helados:
c. Carne de pollo:
d. Coco:
e. Maní:
f. Mantequilla:

Anexo 80. Charla de etiquetado nutricional parte 3, en temas de fibra y calcio.







Anexo 81. Actividad de evaluacion de la charla de etiquetado nutricional parte 3

2. Falso y verdadero

( ) La fibra ayuda a disminuir el colesterol

( ) Cuando un producto tiene en el porcentaje de valor diario un 5% quiere decir que es alto en fibra

( ) Se debe de comer entre frutas y vegetales 5 porciones al día

( ) Solo los productos lácteos aportan calcio

Anexo 82. Colaboradores recibiendo la charla de etiquetado nutricional parte 3, realizando la actividad de evaluación y disfrutando de su caja de frutas.







Anexo 83. Afiches de educacion nutricional, en su forma básica.



DIABETES

¿QUÉ ES?

Enfermedad caracterizada por concentración elevada de azúcar en la sangre. Cuando comemos, la glucosa (azúcar) que se forma de los de los alimentos, viaja por la sangre, y existe una hormona llamada insulina, que ayuda a ese azúcar a entrar a las células, como una especie de llave, que sin esa llave el azúcar no puede entrar a la célula. Cuando tenemos diabetes, tenemos poca hormona insulina o nula.

Síntomas:

- Infecciones frecuentes (piel, encías o vejiga)
- Visión borrosa
- Moretones o cortes que tardan en sanar
- Hormigueo o entumecimiento de manos o pies
- Mucha sed o sensación de sequedad en la boca
- Hambre frecuente
- Cansancio o fatiga

Factores de riesgo:

- Tener 45 años o más
- Tener familiares con diabetes
- Tener sobrepeso o obesidad
- No realizar actividad física o suficiente
- Tener presión alta
- Tener el HDL (colesterol bueno) bajo o triglicéridos altos

¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?

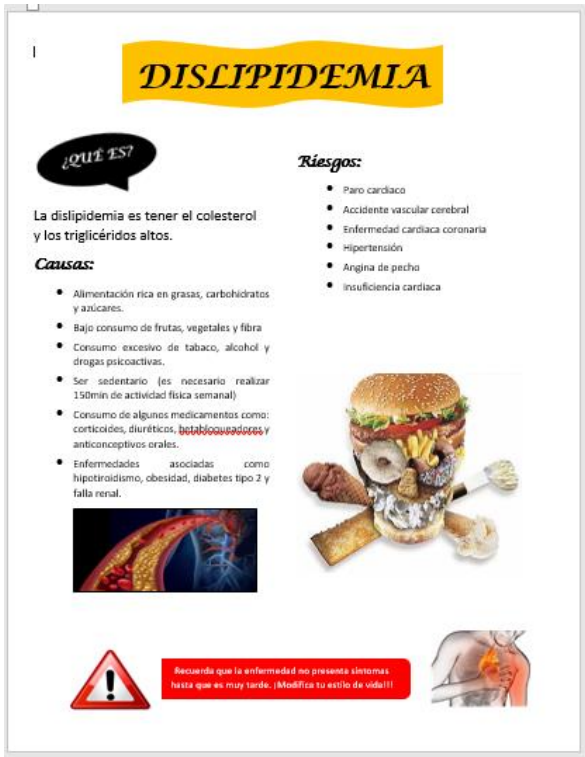
- Realizar actividad física.
- Mantener una alimentación variada y saludable con muchas frutas, vegetales y granos integrales.
- Mantener un peso saludable y nivel de azúcar en sangre estables

ALIMENTACIÓN

- No pasar el adecuado consumo de carbohidratos. Éstos tienen que ser distribuidos en los diferentes tiempos de comida y en horarios fijos, según las necesidades individuales.
- Las harinas, legaminosas, lácteos (yogurt y leche) y las fruta, son carbohidratos de absorción lenta, lo que permite que el azúcar de éstos entre más lento al organismo. Su consumo en cantidades adecuadas, ayuda a controlar la glicemia durante el día
- El azúcar de mesa, miel, mermelada, jalea, bebidas azucaradas, jugos envasados, se deben de evitar, ya que elevan el azúcar en la sangre muy rápido.
- Los carbohidratos de la fruta se llaman fructosa, los de la leche se llaman galactosa y lactosa y los de las harinas se llaman azúcar, lee las etiquetas de información nutricional y si aparecen estas palabras, es porque el producto tiene azúcar.
- Eleve el consumo de vegetales y cambie el consumo de azúcar por edulcorantes.

Diabetes y ejercicio:

- Potencia el efecto de la insulina, provocando una disminución de la glucosa (azúcar) en la sangre. No se debe realizar en ayunas, ya que favorece las hipoglicemias.
- No se recomienda realizar ejercicio si los niveles de glucosa están es más de 250mg/dl y menores a 100mg/dl, antes del ejercicio.
- No practicar ejercicio después de una comida abundante, debe esperar 2 horas.
- No inyectarse insulina en las zonas que realizarán más ejercicio.
- Para evitar o corregir hipoglicemias, tenga a la mano alimentos con carbohidratos simples (jugo, fruta, miel, azúcar, bebidas hidratantes con azúcar)
- No realizar actividad física en el pico de máxima acción de la insulina.
- Mantener una adecuada hidratación antes, durante y después del ejercicio.



DISLIPIDEMIA

¿QUÉ ES?

La dislipidemia es tener el colesterol y los triglicéridos altos.

Causas:

- Alimentación rica en grasas, carbohidratos y azúcares.
- Bajo consumo de frutas, vegetales y fibra
- Consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas psicoactivas.
- Ser sedentario (es necesario realizar 150min de actividad física semanal)
- Consumo de algunos medicamentos como: corticoides, diuréticos, betabloqueadores y anticonceptivos orales.
- Enfermedades asociadas como hipotiroidismo, obesidad, diabetes tipo 2 y falla renal.

Riesgos:

- Paro cardiaco
- Accidente vascular cerebral
- Enfermedad cardiaca coronaria
- Hipertensión
- Angina de pecho
- Insuficiencia cardiaca

Recuerda que la enfermedad no presenta síntomas hasta que es muy tarde. ¡Modifica tu estilo de vida!!!



RECOMENDACIONES

- **¡Realice ejercicio!** Aumenta el HDL (colesterol bueno) y disminuye el colesterol. Realice 150 minutos de ejercicio semanal.
- **Consuma pescado:** si puede una vez a la semana, sino al menos 1 vez al mes.
- **¡Restrinja el consumo de grasa saturada!** comidas rápidas, mantequilla, helados, coco, carnes con piel o carnes rojas.
- **¡Consuma fibra!** Consuma entre frutas y vegetales 5 porciones al día y con cáscara para aprovechar la fibra. También consuma alimentos integrales como panes, galletas, entre otros.
- **¡Reduzca el consumo de sal!** evitando alimentos enlatados y snacks. Aparte no le añada sal a los alimentos ya preparados para comer.
- **¡Disminuya el consumo de alcohol y azúcares simples!** Ejemplos de azúcares simples como: azúcar de mesa, miel, azúcar morena, jalea, mermelada, jarabe de maíz, golosinas, pan blanco, repostería.

ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

Es un síntoma gastrointestinal muy común. Se define como defecación infrecuente o esfuerzo defecatorio excesivo.

Síntomas:

- Necesidad de esfuerzo
- Heces duras
- Sensación de evacuación incompleta
- Sensación de obstrucción ano-rectal
- Necesidad de maniobras manuales para facilitar la deposición
- Menos de 3 deposiciones por semana
- Uso constante de laxantes para lograr la deposición

Causas más frecuentes:

- Deshidratación
- No se consume la cantidad de fibra adecuada
- Dificultad de accesos o de horarios
- Enfermedades como diabetes, hipotiroidismo o insuficiencia renal

Causas de deshidratación

- Ambiente caluroso
- Ejercicio excesivo
- Vómitos/diarrea
- Diabetes descompensada
- Alimentos muy concentrados

¿Qué hacer?

1. Consumir 5 porciones, entre frutas y vegetales con cáscara
2. Consumir alimentos en su forma integral (pan, galletas, arroz integral, entre otros)
3. Consumir yogurt con prebióticos
4. Consumir mínimo 8 vasos de agua al día
5. Realizar 150 minutos semanales de actividad física.





Sabías que a veces el cuerpo, pide alimentos como cuando tenemos hambre, pero en realidad, lo que tenemos es sed. Ya que los alimentos contienen líquido dentro de ellos, y el cuerpo lo recuerda, y como no acostumbramos a tomar líquido, lo recuerda en forma de hambre.

GASTRITIS

¿QUÉ ES?

Enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa del estómago. La mucosa es la capa de piel dentro del estómago.



Síntomas:

- Puede ser asintomática
- Ardor o dolor
- Molestias luego de comer
- Sentirse lleno de forma precoz
- Inflamación del estómago
- Náuseas

Causas:

- La infección por *Helicobacter pylori*, es la causa más frecuente.
- Consumo alcohol, tabaco o sustancias erosivas.

Tipos:

- Crónica
- Aguda
- Gastritis específicas

Mecanismos de transmisión del *Helicobacter pylori*

- Contacto directo persona a persona
- Vía fecal - oral
- Vía oral – oral
- Agua contaminada
- Hacinamiento
- Prácticas higiénicas inadecuadas

¿Cómo prevenirla?

1. Llevando una vida saludable con buenos hábitos e higiene en las preparaciones alimenticias
2. Evitar consumo prolongado de irritantes como la aspirina, medicamentos antiinflamatorios, café, alcohol, gaseosas y tabaco.
3. Evitar comida rápida, grasosa y picante
4. Evitar consumo de alimentos o muy fríos o muy calientes.
5. Esperar 30 min luego de comer para acostarse
6. Comer frutas y vegetales con cáscara y yogurt.



HIPERTENSIÓN

¿QUÉ ES?

Condición clínica que se manifiesta por elevación de la presión arterial. Los vasos sanguíneos tienen una tensión alta, lo que puede dañarlos.



Síntomas:

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Náuseas y vómitos
- Dolores de pecho y dificultad para respirar

Personas con más riesgo:

- Ser afroamericano
- Ser obeso
- Estrés frecuente
- Alto consumo de sal
- Antecedentes de hipertensión
- Diabetes
- Consumo de tabaco
- No realiza ejercicio

Riesgos:

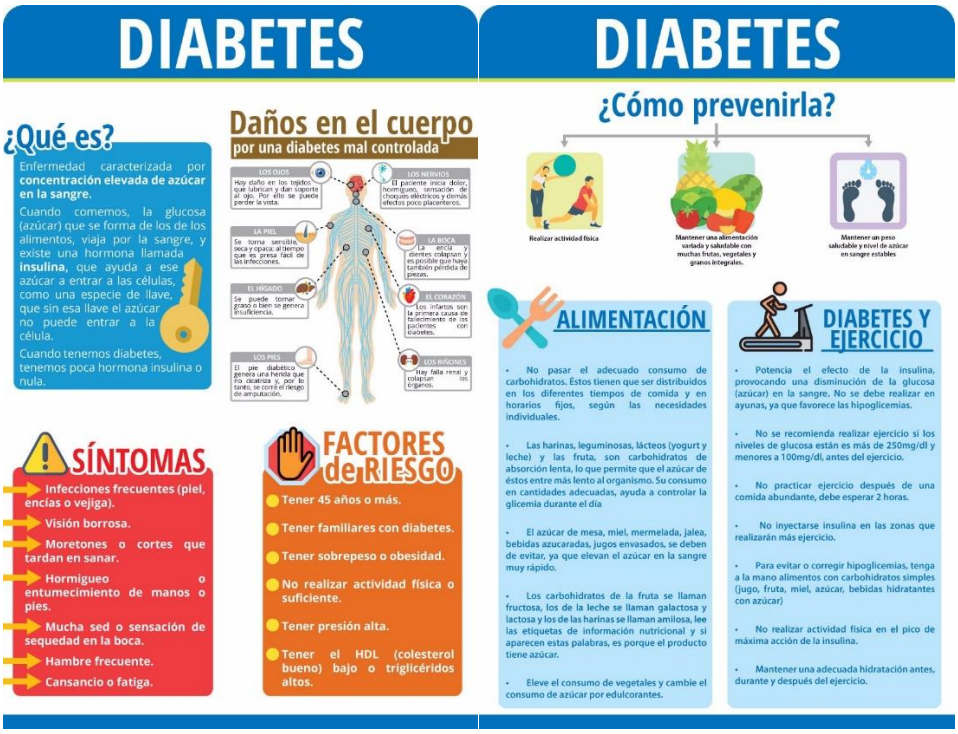
- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardiaca
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia renal
- Daño o perdida de la visión
- Enfermedad arterial periférica que causa dolor en las piernas
- Aneurisma



Consejos para mejorar la presión arterial:

- Reducir el consumo de grasas
- Reducir el consumo de sal
- Consumir frutas y vegetales
- Realizar 150 minutos de ejercicio semanal
- Controlar el estrés
- Apegarse al tratamiento médico
- Controlar el peso
- Dejar de fumar
- Reducir el alcohol
- Mantener hábitos saludables

Anexo 84. Afiche de diabetes con diseñadora gráfica.



Anexo 85. Afiche sobre gastritis con disenadora gráfica



Anexo 86. Afiche de estreñimiento con diseñadora gráfica



Anexo 87. Afiche de hipertension con diseñadora gráfica



Anexo 88. Afiche de dislipidemia y recomendaciones con diseñadora gráfica



Anexo 89. Evaluación de los cinco afiches de educacion nutricional

Evaluación de los cinco afiches

A continuación, se le presenta un pareo, sobre las definiciones de cinco enfermedades, dadas en los afiches de educación nutricional, en donde se tienen que colocar las correctamente las preguntas de la columna A en las respuestas dentro del paréntesis de la columna B. Hay más respuestas, pero solo hay una respuesta correcta por pregunta.

Columna A

1. Diabetes Mellitus
2. Estreñimiento
3. Gastritis
4. Dislipidemia
5. Hipertensión

Columna B

( ) Enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa del estómago

( ) Enfermedad caracterizada por concentración elevada de azúcar en la sangre.

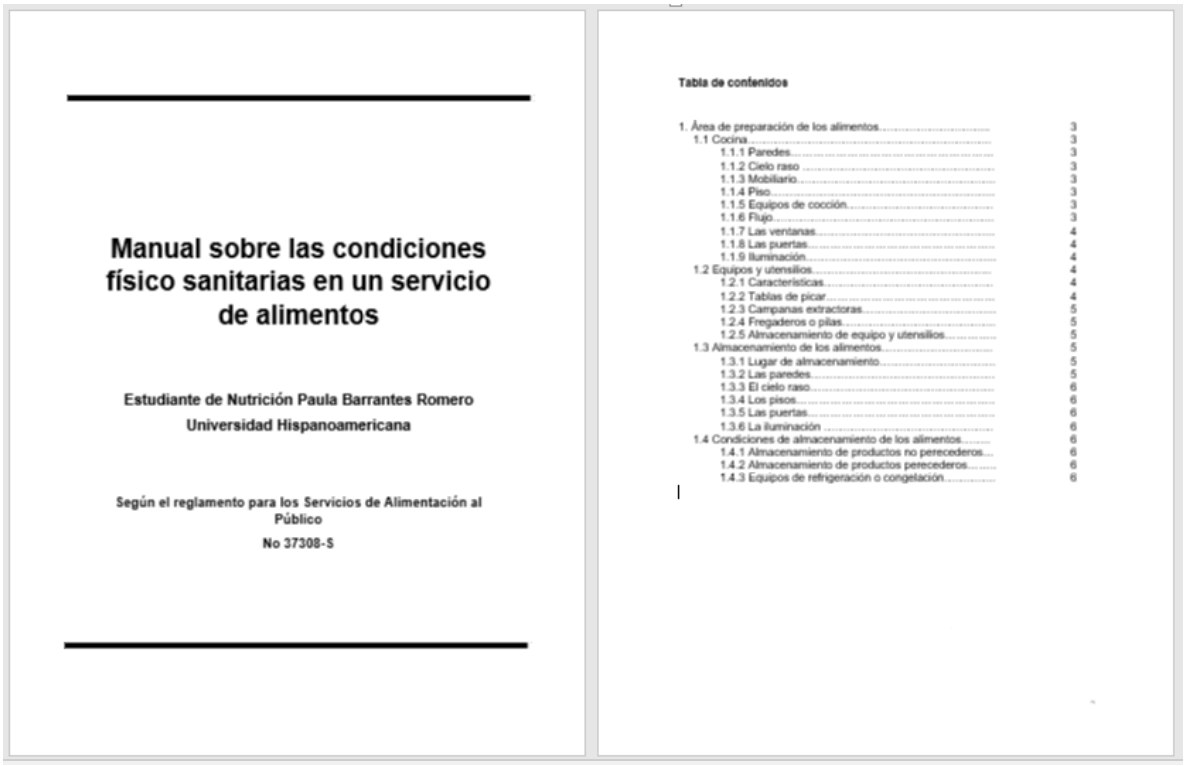
( ) Condición clínica que se manifiesta por elevación de la presión arterial.

( ) Se define como defecación infrecuente o esfuerzo defecatorio excesivo.

( ) Tener el colesterol y los triglicéridos altos.

( ) Ocurre cuando un músculo al final del esófago no se cierra adecuadamente

Anexo 90. Manual entregado a la empresa sobre las condiciones fisico sanitarias adecuadas en un servicio de alimentos.



Manual sobre las condiciones físico sanitarias en un servicio de alimentos

Estudiante de Nutrición Paula Barrantes Romero
Universidad Hispanoamericana

Según el reglamento para los Servicios de Alimentación al Público
No 37308-S

Tabla de contenidos

1. Área de preparación de los alimentos 3
1.1 Cocina 3
1.1.1 Paredes 3
1.1.2 Cielo raso 3
1.1.3 Mobiliario 3
1.1.4 Piso 3
1.1.5 Equipos de cocción 3
1.1.6 Flujo 3
1.1.7 Las ventanas 4
1.1.8 Las puertas 4
1.1.9 Iluminación 4
1.2 Equipos y utensilios 4
1.2.1 Características 4
1.2.2 Tablas de picar 4
1.2.3 Campanas extractoras 5
1.2.4 Fregaderos o pilas 5
1.2.5 Almacenamiento de equipo y utensilios 5
1.3 Almacenamiento de los alimentos 5
1.3.1 Lugar de almacenamiento 5
1.3.2 Las paredes 5
1.3.3 El cielo raso 6
1.3.4 Los pisos 6
1.3.5 Las puertas 6
1.3.6 La iluminación 6
1.4 Condiciones de almacenamiento de los alimentos 6
1.4.1 Almacenamiento de productos no perecederos 6
1.4.2 Almacenamiento de productos perecederos 6
1.4.3 Equipos de refrigeración o congelación 6

1. Área de preparación de los alimentos

1.1 Cocina

1.1.1 Paredes: Las paredes deben ser lisas, de materiales impermeables, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar y desinfectar. Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene, los ángulos entre pisos y paredes deben ser cóncavos para facilitar la limpieza y desinfección

1.1.2 Cielo Raso: El cielo raso debe ser de construcción sólida, tener un diseño y acabado que impida la acumulación de suciedad, los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza. La altura del entre cielo raso y el piso de los establecimientos aquí regulados debe ser mayor o igual a 2,50 metros.

1.1.3 Mobiliario: El mobiliario utilizado en esta área tendrá facilidades de movimiento a fin de facilitar la limpieza del piso y paredes.

1.1.4 Piso: Los pisos deben ser de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, sin grietas, fáciles de limpiar y desinfectar. El piso debe mantenerse limpio, en buen estado de conservación, libre de grasa y sin acumulaciones de agua u otros líquidos. Según el caso, éste deberá tener una pendiente suficiente para que los líquidos escurran hacia el desagüe.

1.1.5 Equipos de cocción: Los equipos de cocción, deben contar con campana y extractor con capacidad suficiente para eliminar eficazmente los vapores generados por la cocción de los alimentos.

1.1.6 Flujo: El área de preparación de alimentos debe permitir un flujo secuencial del proceso con el fin de evitar la posible contaminación cruzada, para lo cual se deben de considerar espacios sucesivos de la siguiente forma:

a) Una zona de preparación previa, donde se limpiarán, pelarán y lavarán las materias primas que requieran estas prácticas.

b) Una zona de preparación intermedia destinada a la preparación preliminar como corte, picado y cocción.

c) Una zona de preparación final donde se concluirá el armado de los platos o porciones para el consumo en el comedor.

1.1.7 Las ventanas: Éstas estarán provistas de protección contra insectos u otros animales, el sistema de protección seleccionado debe desmontarse fácilmente para su limpieza y buena conservación.

1.1.8 Las puertas: En el caso que el establecimiento cuente con el área de cocina separada físicamente, las puertas de acceso del personal deben tener cierre automático o el sistema de vaivén, ser de superficie lisa e impermeables y estar ajustadas a sus marcos.

1.1.9 Iluminación: La iluminación podrá ser natural o artificial, debiendo tener una intensidad no menor de 220 lux en esta área. Esta iluminación no dará lugar a la alteración de la percepción de los colores en los alimentos. Las fuentes lumínicas deben resguardarse con protectores que eviten la contaminación del producto en caso de rotura.

1.1.9 Ventilación: En el área de preparación debe contar con un sistema de ventilación natural o artificial que evite el calor excesivo y la condensación de vapores.

1.2 Equipos y utensilios

1.2.1 Caracteristicas: Los equipos y utensilios para la preparación que estén en contacto directo con los alimentos, deben ser de material de fácil limpieza y desinfección, resistente a la corrosión, (preferiblemente de acero inoxidable) que no transmitan sustancias tóxicas, olores, ni sabores a los alimentos. No se permite la utilización de equipos o utensilios fabricados con materiales como plomo, hierro u otro elemento capaz de migrar y contaminar el alimento. Deben resistir repetidas operaciones de limpieza y desinfección. No se permite el uso de utensilios de madera o con mangos de madera.

1.2.2 Tablas de Picar: Las tablas de picar deben ser de material impermeable, de superficie lisa y mantenerse en buen estado de conservación e higiene. Las tablas deben estar identificadas, según su uso a fin de prevenir la contaminación cruzada,

considerando la naturaleza del producto: tales como carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y alimentos cocidos.

1.2.3 Campanas Extractoras: Las campanas extractoras con sus respectivos ductos y filtros, deben estar ubicadas de manera que permitan una adecuada extracción de humos, olores. Además, deben cubrir la zona destinada a cocción o fritura. Su limpieza y mantenimiento se hará en forma permanente incluyendo los filtros.

1.2.4 Fregaderos o Pilas: Los fregaderos o pilas de lavado deben ser de acero inoxidable u otro material resistente y liso, estar en buen estado de conservación e higiene, con una capacidad acorde con el volumen del servicio.

1.2.5 Almacenamiento de Equipo y utensillios: Para el almacenamiento y protección, la vajilla, cubiertos, copas y vasos deben guardarse boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de posibles contaminantes y a no menos de 0.30 m. del piso. Los equipos que tienen contacto con las comidas cuando no se van a utilizar inmediatamente deben estar cubiertos. Los equipos y utensilios deben estar alejados de desagües de aguas residuales y de recipientes con residuos.

1.3 Almacenamiento de los alimentos

1.3.1 Lugar de almacenamiento: El establecimiento debe contar con un espacio o lugar para el almacenamiento de los productos no perecederos y para los productos perecederos debe contar con cámaras de refrigeración o congelación según corresponda a la naturaleza del producto. En caso de contar con bodega ésta deberá ajustarse a lo establecido en los artículos 37, 38, 39, 40, 41 del presente reglamento

1.3.2 Las paredes: deben ser lisas, de materiales impermeables, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar y desinfectar. Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene, los ángulos entre pisos y paredes deben ser cóncavos para facilitar la limpieza y desinfección.

1.3.3 El cielo raso: debe ser de construcción sólida, tener un diseño y acabado que impida la acumulación de suciedad, los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza.

1.3.4 Los pisos: deben ser de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, sin grietas, fáciles de limpiar y desinfectar; deben mantenerse en buen estado de conservación e higiene.

1.3.5 Las puertas: deben ser de superficie lisa e impermeables y estar ajustadas completamente a sus marcos.

1.3.6 Iluminación: La iluminación podrá ser natural o artificial, teniendo en cuenta que ésta debe ser suficiente para observar claramente las condiciones sanitarias del área y los productos almacenados. Las fuentes lumínicas ubicadas en esta área deben resguardarse con protectores que eviten la contaminación del producto en caso de rotura

1. 4 Condiciones de almacenamiento de los alimentos

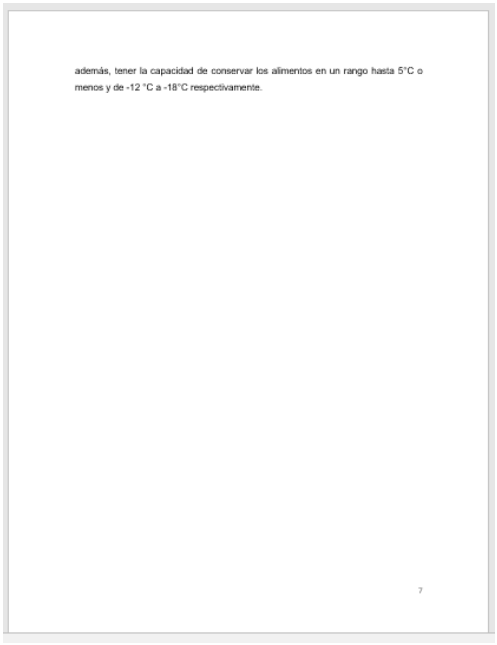
1.4.1 Almacenamiento de productos no perecederos: Los productos no perecederos deben mantenerse en un lugar limpio, seco y protegido de las plagas, conservarse en envases tapados e identificados.

Estarán colocados en estantes, armarios, alacenas o sobre tarimas separadas del piso a una altura de 0.15 metros del piso.

Debe llevarse un registro de la fecha de ingreso y salida de los mismos con el fin de controlar la rotación de los productos conforme a la vida útil preestablecida.

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

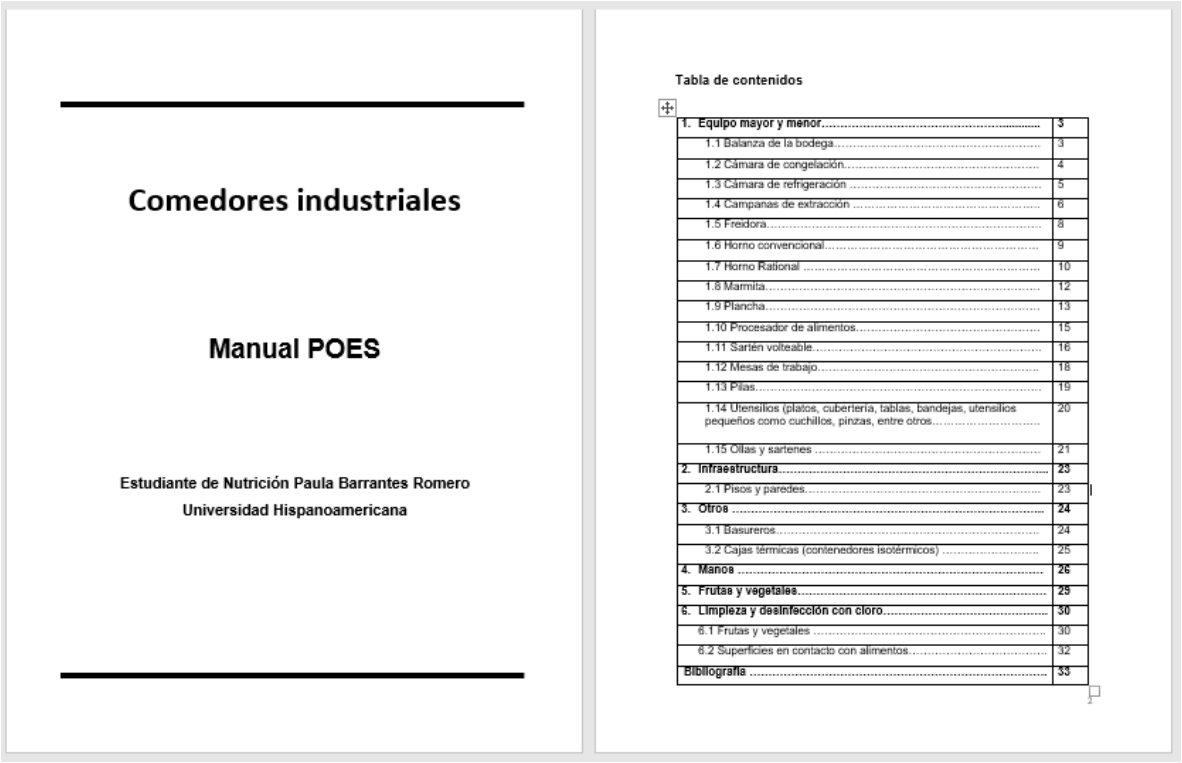
1.4.3 Equipos De Refrigeración O Congelación: Los equipos de refrigeración o congelación deben mantenerse en buen estado higiénico y de funcionamiento,



además, tener la capacidad de conservar los alimentos en un rango hasta 5°C o menos y de -12 °C a -18°C respectivamente.

7

Anexo 91. Manual POES



Comedores industriales

Manual POES

Estudiante de Nutrición Paula Barrantes Romero
Universidad Hispanoamericana

Tabla de contenidos

1. Equipo mayor y menor	**3**
1.1 Balanza de la bodega	3
1.2 Cámara de congelación	4
1.3 Cámara de refrigeración	5
1.4 Campanas de extracción	6
1.5 Freidora	8
1.6 Horno convencional	9
1.7 Horno Rational	10
1.8 Marmita	12
1.9 Plancha	13
1.10 Procesador de alimentos	15
1.11 Sartén volteable	16
1.12 Mesas de trabajo	18
1.13 Pilas	19
1.14 Utensilios (platos, cubertería, tablas, bandejas, utensilios pequeños como cuchillos, pinzas, entre otros	20
1.15 Ollas y sartenes	21
2. Infraestructura	**23**
2.1 Pisos y paredes	23
3. Otros	**24**
3.1 Basureros	24
3.2 Cajas térmicas (contenedores isotérmicos)	25
4. Manos	**26**
5. Frutas y vegetales	**29**
6. Limpieza y desinfección con cloro	**30**
6.1 Frutas y vegetales	30
6.2 Superficies en contacto con alimentos	32
Bibliografía	**33**

1. Equipo mayor y menor

1.1 Balanza de la bodega y de la cocina

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener la balanza de la bodega limpia y desinfectada, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de bodega		
Frecuencia	Todos los días. Cuando durante la jornada, presente suciedad visible.		
Equipo	Escoba de mano, paño o papel toalla y producto químico		
Productos químicos	22 Multi-Quat Sanitizer como desinfectante		
Procedimientos	1. Barrer la basura visible. 2. Limpiar con paño húmedo. 3. Rocíe la superficie de la balanza con la dilución del producto* 4. Limpie y seque con una tela limpia o esponja		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto (como desinfectante)	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22)	7.5 ml (1.5 cdtas)	7500 ppm	28.7 ml (5.7cditas)	7582 ppm

Dilución utilizada: como desinfectante: 1onz por galón

Se tomó 1 onz como 28.7g y 1 galón como 3,785L

1.2 Cámara de congelación

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener la cámara de congelación limpia y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de bodega		
Frecuencia	Sábados y limpieza profunda 1 vez al mes		
Equipo	Escoba, espátula, paño y producto químico		
Productos químicos	22 Multi-Quat Sanitizer		
Procedimientos	1. Sacar los productos de adentro de la cámara (siempre manteniendo la cadena de frío) 2. Barrer. 3. Despegar el hielo con la espátula y recoger el agua antes de limpiar. 4. Limpiar superficies con un paño limpio 5. Limpiar las superficies con el producto 6. Volver a barrer. 7. Volver a acomodar los productos.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Disolución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22)	5.3 ml (1,06cdtas)	5300ppm	20.1ml (4.01 cdtas)	5310 ppm

Dilución utilizada: 0.67onz en 1 galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.3 Cámaras de refrigeración

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las cámaras de refrigeración limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de bodega , ayudante de cocina, ayudante de pastelería		
Frecuencia	Cada 15 días limpieza profunda y 1 vez semanal		
Equipo	Jabón en polvo, escoba y producto químico		
Productos químicos	22 Multi-Quat Sanitizer para los estantes Oasis Compac 10 para paredes y pisos		
Procedimientos	1. Sacar cajas que están en el piso. 2. Barrer. 3. Lave con agua las paredes y estantes o remueva la suciedad visible con jabón 4. Rocíe Oasis Compac 10 a pisos y paredes (luego limpie, enjuague y seque con una tela limpiar o esponja) 5. Rocíe 22 Multi-Quat Sanitizer a los estantes (no ocupa enjuague) 6. Acomodar los alimentos en orden.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22)	5.3 ml (1,06cdtas)	5300ppm	20.1ml (4.01 cdtas)	5310 ppm
Oasis Compac 10 (sucio medio)	30 ml (6 cdtas)	30000 ppm	114.8 ml (7,6 cdas)	30330 ppm

22 Multi-Quat:

Dilución utilizada: 0.67onz en 1 galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

Oasis Compac 10:

Dilución utilizada: 4onz en 1 galón (sucio medio)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.4 Campanas de extracción

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las campanas de extracción limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina		
Frecuencia	Una vez por semana		
Equipo	Desengrasante, papel toalla, jabón y producto químico		
Productos químicos	Desengrasante Greaselift		
Procedimientos	Parrillas 1. Quitar las parrillas. 2. Llevar las parrillas al área de lavado. 3. Rocíe el desengrasante sobre una superficie tibia (120°F/49°C) que tenga grasa carbonizada. Y cúbralas completamente con espuma. 4. Deje actuar el producto por 2 minutos y no deje que se seque en la superficie. 4) Eliminar la costra de grasa con esponja y alambrina de las parrillas. 5) Lavar las parrillas con agua y jabón. 6) Dejar secar las parrillas y volver a colocarlas. Campanas 1. Una vez removidas las parrillas se coloca desengrasante 2. Cubra las partes con grasa completamente con espuma. 3. Deje actuar el producto por 2 minutos y no deje que se seque en la superficie. 4. Limpie la grasa disuelta y floja con una esponja o un trapo húmedo 5. Enjuague la superficie con agua limpia		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Desengrasante Greaselift	159.2ml (10.6 cdas)	5300 ppm	602.7ml (2,4 tz)	159234ppm

Dilución utilizada: 21 onz en 1 galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.5 Freidora

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener la freidora limpia y desinfectada, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina		
Frecuencia	Todos los días, después de la jornada		
Equipo	Agua, toallas de papel. desengrasante, balde, colador		
Productos químicos	Oasis Compac 10 (sucio pesado)		
Procedimientos	1 Quitar exceso de grasa y suciedad con papel toalla. 2 Sacar el aceite de las dos primeras freidoras (de izquierda a derecha) jalando hacia afuera la llave ubicada en la puerta inferior del equipo. 3 Dejar que el aceite caiga en un balde pasando a través de un colador para filtrarlo, botar los restos en el basurero. 4 Vaciar la tercera freidora en el balde y deshacerse del aceite. 6 Limpiar con desengrasante la freidora, el piso y la pared. 7 Enjuagar con agua limpia utilizando una manguera. 8. Seque con una esponja o tela limpia		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Oasis Compac 10 (sucio pesado)	60.6 ml (4.04 cdas)	60600 ppm	229.6ml (15 cdas)	60660 ppm

Dilución utilizada: 8 onz en 1 galón (sucio pesado)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.6 Horno convencional

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener el horno convencional limpio y desinfectado, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina Ayudante de pastelería		
Frecuencia	Viernes limpieza profunda A diario superficie exterior		
Equipo	Agua, jabón, esponja, ácido: limpiador alcalino para hornos y heavy duty		
Productos químicos	Heavy-duty		
Procedimientos	1. Esperar a que enfríe. 2. Rociar el producto Heavy-duty por dentro del horno y dejar actuar 5 minutos. 3. Limpiar con alambrina o esponja. 4. Remover el ácido con poca agua. 5. Secar con papel toalla. 6. Limpiar superficie exterior con un paño húmedo y jabón.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Heavy Duty	30ml (2 cdas)	30000	113.5ml (7,5 cdas)	29986.7

Dilución utilizada: 3% (3ml por cada 100ml)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.7 Horno Rational

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener el horno limpio y desinfectado, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina		
Frecuencia	Una vez por semana o según nivel de suciedad Sábados (intenso) Entre semana (intermedio o abrillantado)		
Equipo	Pastillas rojas y azules especiales (Pastillas azules para lavado, descalcificación y abrillantador. Y pastillas rojas como detergente)		
Productos químicos	Pastillas rojas y azules para adentro Oasis Compac 10 (sucio medio) para afuera		
Procedimientos	¿Cómo limpiarlo? 1. Para limpiar dentro del horno solo con las pastillas especiales. 2. Seleccionar el botón de “efficient care control”. 3. Seleccionar la opción de lavado según suciedad y tiempo disponible. 4. Las pastillas son corrosivas, ponerse guantes al manejarlas 5. Colocar pastillas según lo que el equipo solicite. (Pastilla azul en el cajón de abajo y la pastilla roja dentro de la turbina) 6. No abrir el horno hasta que termine su ciclo de lavado. 7. Para limpiar por fuera colocar desengrasante, limpie, enjuague y seque con una tela limpia o esponja.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Oasis Compac 10 (sucio medio)	30 ml (6 cdtas)	30000 ppm	114.8 ml (7,6 cdas)	30330 ppm

Dilución utilizada: 4onz en 1 galón (sucio medio)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.8 Marmita

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener la marmita limpia y desinfectada, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Cocinero		
Frecuencia	Después de cada uso		
Equipo	Agua, esponja y jabón en barra		
Productos químicos	Heavy Duty		
Procedimientos	1. Echar agua con cuidado de no mojar las perillas. 2. Abrir la llave para dejar salir el agua. 3. Aplicar jabón con la esponja y restregar. Abrir la llave para dejar salir el agua. 4. Enjuagar con agua limpia y abrir la llave para dejar salir el agua. 5. Los sábados rociar el producto Heavy-duty por dentro y dejar actuar 5 minutos. 6. Limpiar con alambrina o esponja. 7. Remover el producto con poca agua. 8. Secar con papel toalla. 9. Limpiar superficie exterior con un paño húmedo y limpio.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Heavy Duty	30ml (2 cdas)	30000	113.5ml (7,5 cdas)	29986.7

Dilución utilizada: 3% (3ml por cada 100ml)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.9 Plancha

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantenerla plancha limpia y desinfectada, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Cocinero		
Frecuencia	Al empezar la jornada Antes de cocinar un alimento diferente (entre cada uso) Al final del día		
Equipo	Agua, jabón, esponja, manguera, alambrina y producto químico		
Productos químicos	Oasis Compac 10 (sucio pesado)		
Procedimientos	1. Apagar la plancha y eliminar residuos sólidos. 2. Colocar desengrasante Oasis Compac 10 en la superficie y pared y dejar reposar unos minutos. 3. Se agrega agua jabonosa y se quita el exceso de suciedad. 4. Agregar de nuevo agua con jabón y restregar con esponja o alambrina según sea necesario. 5. Con la manguera enjuagar la pared, la plancha y la mesa. 6. Repetir puntos 4 y 5 hasta que quede suficientemente limpia. 7. Remover el exceso de agua y secar con papel toalla. 8. Colocar aceite encima de la plancha y esparcir con papel toalla		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Oasis Compac 10 (sucio pesado)	60.6 ml (4.04 cdas)	60600 ppm	229.6ml (15 cdas)	60660 ppm

Dilución utilizada: 8 onz en 1 galón (sucio pesado)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.10 Procesador de alimentos

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener el procesador de alimentos limpio y desinfectado, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina		
Frecuencia	Luego de cada uso Al final de la jornada con desinfectante		
Equipo	Agua, jabón, toalla y producto químico		
Productos químicos	22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22) como desinfectante		
Procedimientos	1. Abrir y limpiar todas sus partes con agua y jabón. 2. En caso que queden residuos pegados utilizar alambrina. 3. Al final de la jornada limpiarlo con desinfectante (no ocupa enjuague)		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto (como desinfectante)	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22) como desinfectante	7.5 ml (1.5 cdtas)	7500 ppm	28.7 ml (5.7cditas)	7582 ppm

Dilución utilizada: como desinfectante: 1onz por galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.11 Sartén volteable

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener el sartén volteable limpio y desinfectado, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Cocinero		
Frecuencia	9:30 am Después de cada uso		
Equipo	Agua, jabón, esponja		
Productos químicos	22 Multi – Quat Sanitizer como desinfectante		
Procedimientos	Parte externa: 1. Enjuagar la parte externa del equipo con la manguera. 2. Limpiar con agua jabonosa y esponja (parte superior, frontal y lateral). 3. Enjuagar. Parte interna: 1. Con una espátula metálica grande despegar los restos de alimentos. 2. Con una pala remover los restos y colocarlos en un basurero. 3. Colocar un balde con colador debajo para eliminar el agua sucia. 4. Agregar agua con la manguera y voltear el sartén. 5. Pasar esponja con agua jabonosa, utilizar la manguera para enjugar. 6. Eliminar el exceso de agua del piso. 7. Eliminar en el basurero los desechos restantes del colador. 8. Al final de la jornada aplicar el desinfectante, no ocupa enjuague		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto (como desinfectante)	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22) como desinfectante	7.5 ml (1.5 cdtas)	7500 ppm	28.7 ml (5.7cditas)	7582 ppm

Dilución utilizada: como desinfectante: 1onz por galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.12 Mesas de trabajo

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las mesas de trabajo limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Ayudante de cocina		
Frecuencia	Al iniciar la jornada Después de cada uso Al final del día		
Equipo	Papel toalla Jabón Desinfectante Esponja		
Productos químicos	22 Multi- Quat Compac 22 Sanitizer como desinfectante		
Procedimientos	1. Limpiar residuos con papel toalla. 2. Aplicar jabón en spray. 3. Pasar papel toalla hasta que seque. 4. Aplicar el producto desinfectante sobre la superficie		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto (como desinfectante)	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
22 Multi-Quat Sanitizer (Oasis compac 22)	7.5 ml (1.5 cdtas)	7500 ppm	28.7 ml (5.7cditas)	7582 ppm

Dilución utilizada: como desinfectante: 1onz por galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.13 Pilas

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las pilas limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Pilero		
Frecuencia	Al iniciar la jornada (enjuagar) 12:00 md después de almuerzo Al final del día		
Equipo	Agua Esponja Toallas de papel o trapo de tela		
Productos químicos	Lime – a – way para limpieza de equipo de acero inoxidable		
Procedimientos	1. Eliminar el agua de la pila. 2. Remover residuos sólidos. 3. Colocar la solución del producto en agua caliente con la esponja 4. Dejar actuar por 5 minutos. 5. Enjuague con agua limpia y seque frotando.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Lime -a- way	22.7 ml (1.5 cdas)	22700	86.1 (5.7 cdas)	22747

Dilución utilizada: 3 onz por galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.14 Utensilios (platos, cubertería, tablas, bandejas y utensilios pequeños como cuchillos, pinzas, entre otros)

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener los utensilios limpios y desinfectados, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Pilero		
Frecuencia	Después de cada uso		
Equipo	Jabón Alambrina Detergente		
Productos químicos	Heavy - Duty		
Procedimientos	1. Enjuagar con agua para remover suciedad. 2. Lavar con jabón. 3. Utilizar alambrina en caso que haya residuos pegados. 4. Enjuagar con agua 5. Usar el producto Heavy – Duty 6. Enjuagar. 7. Escurrir.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Heavy Duty	30ml (2 cdas)	30000	113.5ml (7,5 cdas)	29986.7

Dilución utilizada: 3% (3ml por cada 100ml)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

1.15 Ollas y sartenes

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las ollas y sartenes limpio y desinfectados, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Pilero		
Frecuencia	Después de cada uso		
Equipo	Jabón Alambrina Detergente		
Productos químicos	Liquid Pantastic		
Procedimientos	Prelavado y remojo para suciedad intensa 1. Raspe la suciedad de las ollas y sartenes con ayuda de agua 2. Coloque las ollas y sartenes en la solución de remojo prelavado en agua tibia 3. Deje reposar hasta que se afloje la suciedad Lavado 1. Llena la pila 1 con el producto Liquid Pantastic y agua caliente (43.3 °C – 48.8 °C, 110 °F – 120 °F). 2. Deje en remojo unos minutos o hasta que se afloje la suciedad 3. En la pila 2, enjuague sumergiendo las ollas y sartenes en agua limpia. 4. Remueva la suciedad y enjuague con lavaplatos 5. Después del enjuague, remueva, escurra y seque al aire 6. No secar con trapo o toalla		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Liquid Pantastic (pre lavado y remojo)	7.5ml (1.5 cdtas)	7500	9.5ml (1.9 cdtas)	7582.5
Liquid Pantastic (lavado)	0.75ml	750	2.87ml (0.5 cdta)	758.2

Dilución utilizada prelavado y remojo: 1 oz por cada 3 galones

Dilución utilizada lavado: 1 oz por cada 10 galones

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

2. Infraestructura

2.1 Pisos y paredes

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener pisos y paredes limpios y desinfectados, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos.		
Responsables	Ayudante de cocina Ayudante de pastelería		
Frecuencia	Final de la jornada en la tarde Limpieza profunda los sábados		
Equipo	Escoba Agua Jabón Alambrina		
Productos químicos	Oasis Compac 10 (sucio pesado)		
Procedimientos	1. Primero barrer la suciedad del piso y si es la pared limpiar con una alambrina si está muy sucia o esponja 2. Lavar con agua y jabón 3. Rocíe la superficie que se va a limpiar con la disolución del producto 4. Limpie, enjuague y seque con una tela limpia o esponja		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Oasis Compac 10 (sucio pesado)	60.6 ml (4.04 cdas)	60600 ppm	229.6ml (15 cdas)	60660 ppm

Dilución utilizada: 8 onz en 1 galón (sucio pesado)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

3. Otros

3.1 Basureros

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener la balanza de la bodega y de la cocina limpia y desinfectadas, para evitar contaminación.		
Responsables	Ayudante de cocina Ayudante de pastelería		
Frecuencia	Todos los días luego de la jornada o alta suciedad		
Equipo	Agua Jabón Cloro		
Productos químicos	Oasis Compac 10 (sucio pesado)		
Procedimientos	1. Sacar bolsas de basura. 2. Lavar los basureros con agua y jabón 3. Lavar con cloro diluido 4. Lavar y secar 5. Poner una bolsa nueva		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del cloro:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Sanuril 3.5%	35ml (7 cdtas)	35000	132.4ml (8.8 cdas)	35000

Dilución utilizada: 3.5%

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

3.2 Cajas térmicas (contenedores isotérmicos)

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las cajas térmicas limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos.		
Responsables	Chofer		
Frecuencia	Todos los días		
Equipo	Agua Jabón esponja		
Productos químicos	Heavy - duty		
Procedimientos	1. Enjuagar con agua para remover suciedad. 2. Lavar con jabón. 3. Utilizar esponja en caso que haya residuos pegados. 4. Enjuagar con agua 5. Usar el producto Heavy - Duty 6. Enjuagar. 7. Escurrir.		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	**ml en 1 litro**	**ppm**	**ml en 1 galón**	**ppm**
Heavy Duty	30ml (2 cdas)	30000	113.5ml (7,5 cdas)	29986.7

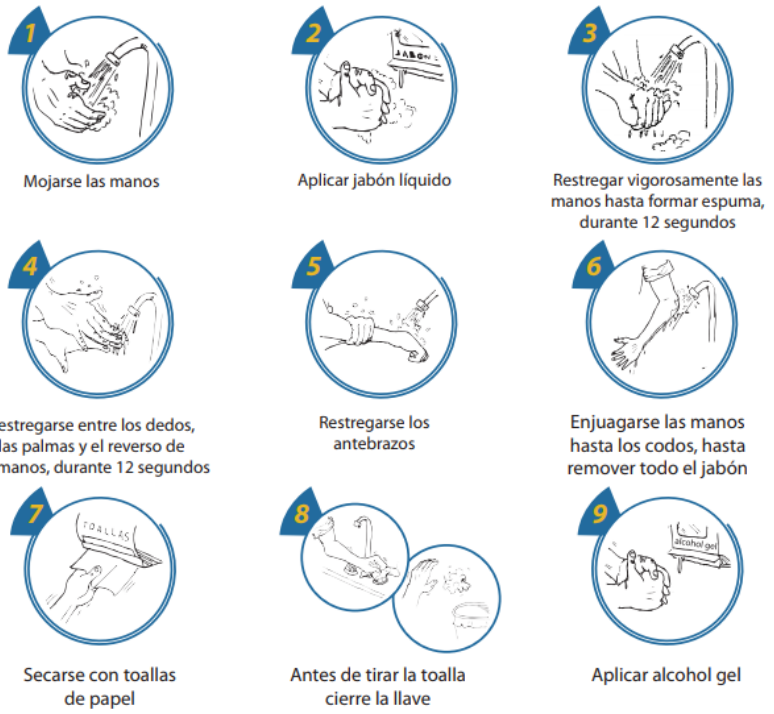
Dilución utilizada: 3% (3ml por cada 100ml)

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,785L

4. Manos

Balanza de la bodega y de la cocina	
Objetivo	Mantener las manos limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.
Responsables	Colaboradores de planta en contacto con alimentos.
Frecuencia	Antes o luego de tocar o preparar los alimentos. Antes de la jornada laboral. Cuando siente que necesite
Equipo	Agua Jabón toallas
Productos químicos	Jabón de manos antibacterial en espuma
Procedimientos	Antes de lavarse las manos recordar: 1. Mantenga uñas cortas, limpias y sin esmalte 2. Si lleva las manos vendadas debe usar guantes limpios, dedales o cubiertas protectoras para evitar que las vendas caigan dentro del alimento. 3. Uso de guantes: No deben usarse como sustituto del lavado de manos. Sólo deben usarse una vez, deben cambiarse cuando se rompen, antes de comenzar una tarea diferente y con más frecuencia durante un uso continuo. 4. Si realiza alguna de las siguientes acciones debe lavar de nuevo las manos: a. Rascarse la cabeza b. Tocarse la frente c. Poner los dedos en las orejas, nariz o boca. d. Tocar objetos o superficies que puedan estar contaminados, como l basurero, uniforme o gorro. Lavarse las manos:

	1. Después de tocarse las orejas, boca, nariz, cabello. 2. Después de tocar áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias. 3. Después de soplarse la nariz, toser o estornudar. 4. Después de tocar equipo y platos sucios. 5. Después de ir al sanitario. 6. Después de haber trabajado con alimentos crudos. 7. Después de fumar, comer o beber. 8. Antes de volver a las áreas de trabajo después de un receso. 9. Cada vez que lo considere necesario. ¿Cómo lavarlas? 1. Mojarse las manos 2. Aplicar jabón liquido 3. Restregar vigorosamente las manos hasta forma espuma durante 12 segundos 4. Restregarse entre los dedos, las palmas, y el reverso de las manos durante 12 segundos. 5. Restregarse los antebrazos 6. Enjuagarse las manos hasta los codos, hasta remover todo el jabón 7. Secarse con toallas de papel 8. Antes de tirar la toalla, cierre la llave. O en caso de abrir y cerrar con los pies, solo tirar la toalla 9. Aplicar jabón en gel

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"> 
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Registro para control</td><td>Responsable</td><td>Hora</td><td>Fecha</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

5. Frutas y vegetales

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las frutas y vegetales limpios y desinfectados, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Cocinero		
Frecuencia	Antes de manipular los alimentos.		
Equipo	Producto antimicrobial y agua		
Productos químicos	Antimicrobial Fruit & vegetable treatment		
Procedimientos	1. Lavar con agua las suciedades que se encuentren en la superficie 2. Llenar el contenedor donde se van a lavar las frutas y vegetales 3. Dejar por un mínimo de 90 segundos 4. Sumerja y agite para asegurar que los productos sean bien mojados por la solución. 5. Saque los vegetales o las frutas y deje estilar 6. Seque al aire 7. No es necesario enjuagar		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Antimicrobial Fruit & vegetable treatment	7.9 ml (1.6 cdtas)	7900	30 ml (2 cdas)	7926

Dilución utilizada: 30 ml por cada galón

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,78L

6. Limpieza y desinfección con cloro

6.1 Frutas y vegetales

<table>
<tr><th colspan="4">Balanza de la bodega y de la cocina</th></tr>
<tr><td>Objetivo</td><td colspan="3">Mantener las frutas y vegetales limpios y desinfectados, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.</td></tr>
<tr><td>Responsables</td><td colspan="3">Cocinero o ayudante de cocina</td></tr>
<tr><td>Frecuencia</td><td colspan="3">Antes de manipular los alimentos</td></tr>
<tr><td>Equipo</td><td colspan="3">Cloro y agua</td></tr>
<tr><td>Productos químicos</td><td colspan="3">Sanuril 3.5%</td></tr>
<tr><td>Procedimientos</td><td colspan="3">1. Lavar con agua las suciedades que se encuentren en la superficie
2. Llenar el contenedor donde se van a lavar las frutas y vegetales con la dilución de agua y cloro
3. Sumerja y agite para asegurar que los productos sean bien mojados por la solución.
4. Dejar por 1 o 2 minutos
5. Saque los vegetales o las frutas y deje estilar
6. Seque al aire o con papel toalla
Nota: el cloro tiene un distintivo, poderoso mal olor, es un desinfectante efectivo, pero puede dañar la calidad de los alimentos si es mal utilizado. Siempre use las cantidades adecuadas por litro o galón de agua</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Registro para control</td><td>Responsable</td><td>Hora</td><td>Fecha</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Sanuril 3,5%	0.2ml (4 gotas)	200	0.75ml (15 gotas)	200

(FDA, 2001)

Dilución utilizada: 200ppm

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,78L

6.2 Superficies en contacto con los alimentos

Balanza de la bodega y de la cocina			
Objetivo	Mantener las superficies limpias y desinfectadas, para evitar contaminación y crecimiento de microorganismos que disminuyan la calidad de los alimentos.		
Responsables	Cocinero o ayudante de cocina		
Frecuencia	Antes y después de la jornada de trabajo Durante los diferentes tiempos de comida.		
Equipo	Cloro y agua jabón esponja toallas		
Productos químicos	Sanuril 3.5%		
Procedimientos	1. Lave la suciedad visible con agua y jabón 2. Enjuague con agua limpia 3. Prepare una dilución de cloro nueva todos los días 4. Desinfecte rociando toda la superficie. Mójela hasta que se vea brillante y espere de 1 a 5 minutos antes de secar con una toalla de papel o al aire. **Nota: el cloro tiene un distintivo, poderoso mal olor, es un desinfectante efectivo, pero puede dañar la calidad de los alimentos si es mal utilizado. Siempre use las cantidades adecuadas por litro o galón de agua**		
Registro para control	Responsable	Hora	Fecha

***Dilución del producto:**

Producto	ml en 1 litro	ppm	ml en 1 galón	ppm
Sanuril 3,5%	0.2ml (4 gotas)	200	0.75ml (15 gotas)	200

(McGlynn, 2004)

Dilución utilizada: 200ppm

Se tomó 1 onz como 28.7 g y 1 galón como 3,78L

Bibliografía

FDA. 2001. Methods to Reduce/Eliminate Pathogens from Fresh and Fresh-Cut Produce En: Analysis and Evaluation of Preventive Control Measures for the Control and Reduction/Elimination of Microbial Hazards on Fresh and Fresh-Cut. Recopilado en: https://www.fda.gov/downloads/food/guidanceregulation/ucm186594.pdf

McGlynn W. 2004. Guidelines for the Use of Chlorine Bleach as a Sanitizer in Food Processing Operations. Oklahoma Cooperative Extension Service, Division of Agricultural Sciences and Natural Resources, Oklahoma State University, 2004. Recopilado en: http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/files/26437.pdf

Anexo 92. Resumen de fichas tecnicas de los productos de limpieza y desinfeccion de la empresa.



Resumen de Fichas Técnicas de productos de limpieza y desinfección utilizados en la empresa Comedores Industriales

Estudiante de Nutrición Paula Barrantes Romero
Universidad Hispanoamericana

1. FICHA TÉCNICA		
2. Producto	**3. Antimicrobial Fruit & Vegetable Treatmeant**	4. Agente desinfectante 5. Reduce las bacterias patógenas sobre la superficie en las aguas de lavado y de proceso de frutas y hortalizas
6. Ingredientes	7. Sodio dodecylcenzenasulfato, ácido láctico, ácido propanoico 2 hidrogeno, sodio bisulfato	
8. Beneficios	9. Reduce un 99,9% patógenos como: *Escherichia coli, Listeria monocytogenes* y *Salmonella entérica*. En el lavado de frutas y vegetales 10. Controla el deterioro y descomposición provocada por microorganismos	
11. Uso	12. Reducción de patógenos presentes en frutas y vegetales durante su procesamiento	
13. 14. Propiedades físicas y químicas	**15. Apariencia**	16. Liquida
	17. Olor	18. Olor acre
	19. Color	20. Verde
	21. ph (solución al 100%)	22. 0.5-1
	23. Gravedad especifica	24. 1.1006 a 1.1066
25. Instrucciones de uso	26. Utilice protección personal, para la manipulación de este producto: guantes, mascarilla, antiparras y ropa adecuada 27. Agregue el producto al contenedor de lavado de frutas y vegetales por un mínimo de 92 segundos en una concentración de 22.5 a 30ml (0.75 a 1oz) por cada 3,78L o 1 galón de agua. Sumerja y agite los alimentos para asegurar que los productos sean bien mojados por la solución. 28. Saque los vegetales y deje estilar, seque al aire. No es necesario enjuagar	
Precauciones	Producto irritante, provoca irritación ocular, de la piel y del tracto respiratorio, es nocivo si es absorbido por la piel. Evitar el contacto con los ojos, la piel y la ropa. Use ventilación adecuada.	
Dilución	22.5 a 30ml (0.75 a 1oz) por cada 3,78L o 1 galón de agua.	
Almacenamiento	Almacenar en el rango de temperatura: 0° y 50°C	
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**	**Producto con la dilución recomendada**
Contacto con los ojos	Los síntomas pueden incluir dolor o irritación, lagrimeo, enrojecimiento	Ningún dato específico
Contacto con la piel	Los síntomas pueden incluir irritación, enrojecimiento	Ningún dato especifico
Inhalación	Ningún dato especifico	Ningún dato especifico
Ingestión	Ningún dato especifico	Ningún dato especifico

FICHA TÉCNICA			
Producto	**Heavy Duty Rinse-Dry**	Agente de enjuague y secado concentrado para utilizarse en condiciones operativas difíciles. Formulado con múltiples tenso activos y un acondicionador de agua orgánico polimérico exclusivo que elimina las acumulaciones de incrustaciones por la dureza del agua sobre la loza y en los tubos de enjuague.	
Ingredientes	Copolimetro de óxido de propileno e óxido de etileno, alcoholes (C10-16), etoxilados, HEDP		
Beneficios	• La cristalería sale clara, brillante y destellante. La porcelana reluce • Las superficies de eta están libres de manchas y películas • Los utensilios de plástico se secan rápidamente. Para secado rápido de lavaloza • Elimina las toallas, es económico, ya que altamente concentrado para bajo costo		
Uso	Para cristalería, porcelana, superficies de metal, sistemas de inyección automáticos, utensilios de plástico.		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	Inodoro	
	Color	Verde oscuro	
	ph (solución al 100%)	1.0 – 4.0	
	Densidad relativa	1.026	
Instrucciones de uso	• Ajustar la dilución con agua. Cuando se vacíe el recipiente, cargue un nuevo recipiente removiendo el tubo del recipiente viejo y colocándolo en el recipiente nuevo		
Precauciones	Para el producto tal como vendido, usar gafas protectoras, pantalla facial, usar guantes, ropa adecuada de protección. Lávese las manos, cara y toda la piel expuesta luego de la manipulación. Para el producto diluido con una ventilación es suficiente.		
Dilución	3.0%		
Almacenamiento	Mantener el recipiente herméticamente cerrado en una temperatura de 0° a 50°C (producto tal como vendido). Para el producto diluido etiquetarlo adecuadamente.		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**	**Producto con la dilución recomendada**	
Contacto con los ojos	Provoca lesiones oculares graves	No se conocen daños	
Contacto con la piel	Provoca graves quemaduras	No se conocen daños	
Inhalación	Puede causar irritación a la nariz, garganta y pulmones	No se conocen daños	
Ingestión	Provoca quemaduras en el tracto digestivo	No se conocen daños	

FICHA TÉCNICA			
Producto	**Desengrasante Greaselift**	Desengrasante que penetra la grasa dura y quemada y la levanta de la superficie. Es biodegradable.	
Ingredientes	Ethanolamina		
Beneficios	• Penetra la grasa y levanta de las superficies. • No requiere el uso de guantes o gafas protectoras. • Forma espumado para limpiar verticalmente • Es biodegradable		
Uso	Desengrasante para hornos, parrillas, campanas extractoras y respiraderos		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	Olor débil	
	Color	Naranja oscuro	
	ph (solución al 100%)	10.1 a 10.9	
	Densidad relativa	1.046 a 1.066	
Instrucciones de uso	• Rociar el producto sobre una superficie tibia (120°F/49°C), que tenga grasa carbonizada que se ocupe limpiar. Cubra las áreas manchadas con espuma. • Deje actuar por 1 a 5 minutos y no deje que el producto se seque en la superficie • Limpie la grasa disuelta y floja con una esponja o trapo húmedo • Enjuague la superficie con agua limpia		
Precauciones	No ingerir, no ponga en los ojos, piel o ropa. Use con ventilación adecuada. Lávese completo luego de su manejo		
Dilución	21 oz por galón		
Almacenamiento	Conservar en un recipiente cerrado. No almacenar por encima de 50°C		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**	**Producto con la dilución recomendada**	
Contacto con los ojos	Corrosivo para los ojos	Ligeramente irritante a los ojos	
Contacto con la piel	Corrosivo para la piel	No se conocen	
Inhalación	Irrita las vías respiratorias, altas concentraciones de vapor causan dolor de cabeza y nauseas	No se conocen	
Ingestión	Causa quemaduras en la ropa, garganta y estómago. Puede causar náuseas y efectos sobre el sistema nervioso central	No se conocen	

FICHA TÉCNICA			
Producto	**Antibacterial foam hand soap**	Antibacterial. Previamente hecho espuma para una mejor cobertura	
Ingredientes	Triclosán 0.3%, jabón, alquilsulfato etoxilado, 2-metil-2,4-pentanodiol, ácido bórico		
Beneficios	• Higiene de manos, limpias y sanitizadas, para reducir las enfermedades trasmitidas por los alimentos		
Uso	Para el lavado de manos, antiséptico		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	Cítrico	
	Color	Azul	
	ph (solución al 100%)	8.6	
	Densidad relativa	1.01	
Instrucciones de uso	• Humedezca las manos y aplique el producto • Distribuya para cubrir las manos, frute bien por al menos 30 segundos • Enjuague completamente y seque sus manos		
Precauciones	Mantener alejado del calor, mantener el recipiente cerrado		
Dilución	Se vende listo para usar		
Almacenamiento	Almacenar de 5°C a 50°C		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**		**Producto con la dilución recomendada**
Contacto con los ojos	Enrojecimiento e irritación		
Contacto con la piel	No se conocen		
Inhalación	No se conocen		
Ingestión	No se conocen		

FICHA TÉCNICA			
Producto	**Lime – a – way**	Removedor industrial de depósitos calcáreos para usos múltiples. Desincrustante.	
Ingredientes	Ácido fosfórico		
Beneficios	• Remueve los depósitos de agua dura y manchas de óxido y suciedades con alto contenido de calcio, magnesio o hierro • Limpia equipo de acero inoxidable y aluminio		
Uso	Interiores de máquinas, lavaloza, acero inoxidable, aluminio, cristalería, inodoros, jaulas de animales, ollas de café, paredes de azulejo, pisos, pilas y bebederos.		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	Ligero	
	Color	Verde	
	ph (solución al 100%)	1.11	
Instrucciones de uso	• Des incrustación de olla de café: llene la camisa de la olla con agua caliente. Agregue 7.48g por litro (1oz en 1 galón) de agua caliente, deje reposar por 15 min. Desagüe y enjuague con agua fresca • Limpieza de acero inoxidable: Aplique 22.5g por litro (3oz por 1 galón) de agua caliente con una esponja o trapo. Enjuague con agua limpia y seque frotando. • Equipo de aluminio: Empape los utensilios con 22.5g por litro (3oz por galón) de agua caliente, hasta que queden brillantes. Enjuague completamente con agua limpia y seque escurriendo. Evitar el contacto prolongado en el aluminio • Paredes de azulejos, pisos, compartimientos de regadera: aplicar 7.5g por litro (1oz por galón) de agua caliente con un trapo o cepillo. Luego de 5 min enjuague completamente.		
Precauciones	Provoca quemadura en la piel y lesiones oculares. Nocivo si se inhala. Utilizar equipo de protección personal.		
Dilución	Depende del uso		
Almacenamiento	Almacenar de 0°C a 50°C		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**		**Producto con la dilución recomendada**
Contacto con los ojos	Provoca lesiones oculares graves		
Contacto con la piel	Provoca quemaduras graves en la piel		
Inhalación	Nocivo si es inhalado. Puede causar irritación en la nariz, garganta y pulmones		
Ingestión	Provoca quemadura en el tracto digestivo		

FICHA TÉCNICA		
Producto	**Oasis Compac 10 Heavy duty all purpuse drgraser cleaner**	Limpiador desengrasante todo propósito para trabajo pesados. Limpiador liquido solvatado alcalino
Ingredientes	Alcoholes etaxilados (C10-14), etanolaminas, etilendianotetraacetato, dipropilenglinol éter, xilenosulfato de sodio, d-limonene	
Beneficios	• Limpiador no abrasivo multipropósito para trabajos pesados	
Uso	Para uso en servicios de comida y hogares. Para pisos grasosos, paredes, mostradores, equipos, cromo, muebles, azulejos, fregaderos, puertas de baño y tinas.	
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido
	Olor	fragancia liviana
	Color	Amarillo/naranja claro
	ph (solución al 100%)	10.4
Instrucciones de uso	• No mezclar con anda excepto agua. Usar botellas exclusivas para el producto • Inserte la botella del rocío en el fondo del dispensador para activar el dispensador y llénelo con la disolución en uso. • Rocié la superficie que se va a limpiar • Limpie, enjuague y seque con una tela limpia o esponja	
Precauciones	Evitar respirar polvos/humos/gases. Lave la piel minuciosamente luego del manejo. Utilizar solo al aire libre o en un lugar bien ventilado. Usar equipo de protección para los ojos y cara. Utilizar guantes.	
Dilución	Sucio liviano: 0.5oz/gal Sucio medio: 4oz/gal Sucio pesado: 8oz/gal	
Almacenamiento	Almacenar de 0°C a 50°C	
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**	**Producto con la dilución recomendada**
Contacto con los ojos	Provoca lesiones oculares graves	No se conocen daños
Contacto con la piel	Provoca irritaciones en la piel, puede provocar alergia	No se conocen daños
Inhalación	Puede provocar irritación en el tracto respiratorio. Puede causar irritación en la nariz, garganta y pulmones	No se conocen daños
Ingestión	No se conocen daños	No se conocen daños

FICHA TÉCNICA			
Producto	**22 Multi – Quat Sanitizer (Oasis Compac 22)**	Saneador cuaternario que no requiere enjuague. Para usos industriales y profesionales.	
Ingredientes	Alkyl, dimethil benzyl ammonio chloride, 1-decanaminium, n,n-dimetil-noctyl, chloride etanol, cloruro de didecildimetilamonio, 1-octanaminium,n,n-dimetil-n-octil-, chloride.		
Beneficios	• Amplio rango de concentración: 150 a 400ppm para conveniencia de uso • Para superficies en contacto con alimentos		
Uso	Para ser utilizado como saneador de superficies en contacto con alimentos y como saneador para el tercer compartimiento de la pila de lavado de 3 compartimientos		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	A desinfectante	
	Color	Rojo	
	ph (solución al 100%)	7.7	
	Densidad relativa	0.998	
Instrucciones de uso	• Aplique la solución de uso ya sea en forma de rocío o por medio de un trapo o esponja.		
Precauciones	Usar gafas protectoras, pantalla facial, guantes, ropa de protección, mascarillas, quitarse la ropa contaminada y lavarla antes de reutilizarla, lavarse las manos inmediatamente después de la manipulación. Lavarse toda la piel expuesta		
Dilución	Para sanear es de 0.25 a 0.67oz/gal o como desinfectante 1oz/gal		
Almacenamiento	Almacenar de 0°C a 50°C		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**		**Producto con la dilución recomendada**
Contacto con los ojos	Provoca lesiones oculares graves		No se conocen
Contacto con la piel	Provoca graves quemaduras en la piel		No se conocen
Inhalación	Puede causar irritación en la nariz, garganta y pulmones		No se conocen
Ingestión	Provoca quemaduras del tracto digestivo		No se conocen

FICHA TÉCNICA			
Producto	**Liquid Pantastic**	Detergente liquid para ollas y sartenes de alto rendimiento y cortar la grasa. Agentes humectantes y tensoactivos anionicos y no iónicos.	
Ingredientes	sulfonic acids, alkalene, sales de spdio, poly, alpha-sulfo-omega-hydroxy, aminas, cocoalkyldimetil, n-oxides.		
Beneficios	• Formula concentrada, altamente efectiva • Capacidad superior para cortar la grasa • Limpieza extra con una espuma sostenida y alta jabonadura • Suave con las manos y fresca esencia cítrica • Los dosificadores reducen el desperdicio y controlan el costo		
Uso	Para cortar la grasa y suspender la suciedad, contra los alimentos más difíciles para ollas y sartenes.		
Propiedades físicas y químicas	**Apariencia**	Líquido	
	Olor	Floral	
	Color	Claro, azul oscuro	
	ph (solución al 100%)	7.5 – 10.0	
	Densidad relativa	1.028 – 1.048	
Instrucciones de uso	• Prelavado y remojo: utilice 1oz/3gal. Raspe la suciedad. Coloque los artículos en la solución de remojo y deje reposar hasta que se afloje la suciedad • Lavado: llene la pila 1 utilizando 1oz/10gal de agua caliente (43.3°C-48°C/110°F-120°F). ajuste la cantidad del producto hacia arriba o hacia debajo de acuerdo con las cargas de suciedad. En la pila dos, enjuague sumergiendo las ollas y sartenes en agua limpia. Remueva y deje que el exceso de agua regrese a la pila. En la pila 3, llénela con agua tibia (23°C-37.7°C/ 75°f-100°F). Después del enjuague, remueva, escurra y seque al aire. No seque con trapo.		
Precauciones	Utilice equipo de protección personal, gafas protectoras y ventilación adecuada		
Dilución	Prelavado: 1oz/3gal o lavado: 1oz/10gal		
Almacenamiento	Almacenar de 0°C a 50°C		
Información toxicológica	**Producto tal como vendido**	**Producto con la dilución recomendada**	
Contacto con los ojos	Provoca irritación en los ojos	No se conocen daños	
Contacto con la piel	provoca irritación leve cutánea	No se conocen daños	
Inhalación	No se conocen daños	No se conocen daños	
Ingestión	No se conocen daños	No se conocen daños	

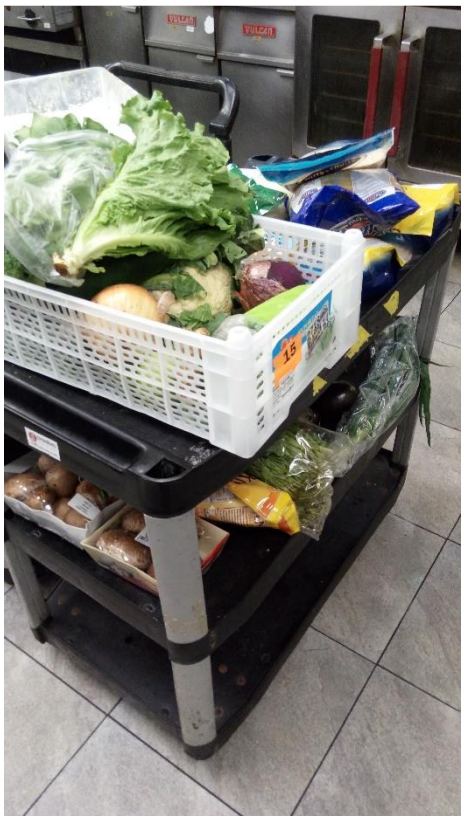
Anexo 93. Menú de tema

Semana	Menú tema	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Proteico	Chalupas de pollo (2 unidades)	Costillas con salsa barbacoa	Chili con carne	Arroz cantones	Causa peruana de atún y aguacate
	Guarnición	Yuca frita	Papa campesina	Arroz o tostitos	Wantan con salsa agridulce	Huevo duro
	Vegetal / ensalada	Pico de gallo	Medio elote	Aguacate / jalapeño	Ensalada de frijoles nacidos, vainicas, tocineta y ajo	Ensalada verde, con lechuga, tomate y cebolla morada
Semana 2	Proteico	Pita de falafel con hummus Pita de carne con hummus	Rollitos primavera con papel de arroz	Vigorón tico, con chicharrón de carne y piel	Pescado entero frito	Ravioles de espinaca en salsa de tomate
	Guarnición	Aderezo de yogurt con pepino	Edamame	Yuca hervida	Patacones	Queso rallado y tostadas de baguette

	Vegetal / ensalada	Ensalada verde: quinoa, tomate, pepino, aguacate, cebolla morada, perejil, aceitunas. Aderezo: limón, comino, pimienta negra y ajo	Ensalada de arúgula, lechuga y con tomate cherry	Ensalada de repollo; repollo, zanahoria, repollo morado	Frijoles molidos y pico de gallo	Ensalada verde: brócoli, chile dulce, vainicas y alfalfa
Semana 3	Proteico	Ceviche peruano	Festival de sushi	Tacos ticos	Espagueti con mariscos (penne)	Pollo en salsa caribeña
	Guarnición	Camote y elote	Sopa miso	Papas campesinas	Tostadas al ajillo	Rice and beans
	Vegetal / ensalada	Cama de lechuga y ensalada de cebolla morada	Ensalada de lechuga, mandarina, zanahoria y pepino	Repollo rayado	Ensalada de zanahoria en juliana, pasas, rábano, manzana en juliana y mayonesa	Chips de plátano verde o ensalada verde
Semana 4	Proteico	Arepas colombianas con carne mechada (2 unidades)	Arroz chaufa mixto de cerdo y pollo	Hamburguesa gourmet con torta de zanahoria y espinaca rallada	Pierna de cerdo al horno	Festival de pizza
	Guarnición		Chips de plátano	aros de cebolla	Arroz con almendras y pasas	
	Vegetal / ensalada	Tomate, salsa de aguacate y queso rayado	Ensalada de frijol nacido, lentejas, culantro, cebolla morada y lechuga	Lechuga, tomate, hongos	Puré de camote	Ensalada capresse con lechuga

Semana	**Menú tema**	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Semana 5	Proteico	Cordon bleu caprese	Paella (se sirve en saving dish bajo)	Festival de pastas (Penne fetuccine) salsa: putanesca, pomodoro, carbonara	Filete de tilapia en salsa de coco	Pollo teriyaki
	Guarnición	Papa asada rellena	Chips de camote	Pan	Puré com romero	Arroz de sushi o normal com ajonjolí negro
	Vegetal / ensalada	Ratatouille: berenjena, zuchinni, tomate y chile dulce	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, eneldo y limón Ratatouille: berenjena, zuchinni, tomate y chile dulce	Ensalada verde: vainicas, tomate, espinaca y lechuga en vinagreta o aceite de oliva	vegetales con mantequilla y amapola	Vegetales: zuchinni, brócoli y zanahoria rallados tipo espagueti o en juliana fina
Semana 6	Proteico	Calzone caprese, Calzone con salami Calzone con carne	Mano de piedra	Milanesa napolitana (jamón queso y salsa de tomate)	Tablita com pollo, res, cerdo	Pozol con carne de cerdo
	Guarnición		pasta	Papas bravas	Elote	Arroz con cebollino
	Vegetal / ensalada	Ensalada: zuchinni rayado, maní, tomate en gajos, zanahoria rayada y lechuga	Vegetales mini o timbal de zuchinni relleno vegetales	Ensalada de vegetales tipo espagueti: zanahoria, zuchinni, vainica entera	Ensalada criolla	Tostitos, chile y limón
Semana 7	Proteico	Pechuga empanizada	Festival de gallos	Pescado empanizado (trucha rosada)	Pupusas (2 unidades)	Chifrijo
	Guarnición	Arroz	Picadillo de papa o vainica	Puré de camote y papa		Chips de tortilla
	Vegetal / ensalada	Ensalada: brócoli, manzana, zanahoria, pasas y mayonesa	Pico de gallo o ensalada criolla	Vegetales asado a la parrilla	Sopa fría de tomate	Pico de gallo

Anexo 94. Comienzo de estandarización del menú de tema







Anexo 95. Etiquetas de valor nutricional mostradas en el comedor de Citibank

















Anexo 96. Fichas de valor calórico nuevas

Etiquetas de valor nutricional nuevas

Arroz blanco	318 kcal

Arroz integral	261 kcal

Frijoles	106 kcal

Plátano maduro	73 kcal

Filete de pollo empanizado (salsa búfalo aparte)	304 kcal

Bistec de res en salsa pomodoro	366 kcal

Puré de tubérculos (camote, yuca y papa)	138 kcal

Vegetales asados (cebolla, chile dulce, zanahoria, zuquinni y tomate)	49 kcal
Ensalada de repollo y manzana roja en cubos	36 kcal
Bistec de cerdo en salsa agridulce roja al estilo chino	344 kcal
Pescado a la plancha (salsa chipotle aparte)	177 kcal
Picadillo de plátano verde	175 kcal
Lonjas de chayote a la crema liviana	64 kcal
Ensalada criolla	29 kcal

Pollo de la abuela con hueso de 250g	538 kcal

Carne de res criolla en cubitos de tomate	309 kcal

Chips de tortilla	84 kcal

Zanahoria y chayote al vapor	47 kcal

Ensalada campestre	21 kcal

Cerdo al horno en salsa criolla tica	434 kcal

Carne de res con garbanzo, zanahoria y papa	267 kcal

Mini papas a las hierbas	109 kcal

Coliflor, zanahoria y chayote al curry	46 kcal

Ensalada verde con gajos de limón	19 kcal

Pescado empanizado con salsa tártara	335 kcal

Pastel de papa con carne molida	404 kcal

Guiso de ayote tierno	60 kcal

Escabeche de vegetales	51 kcal

Ensalada caprese	47 kcal

Chuleta en salsa oscura con hongos	395 kcal

Pollo en salsa blanca con espinacas	215 kcal

Pan bonete	159 kcal

Vegetales mixtos (coliflor, chile dulce, zanahoria y zapallo)	42 kcal

Lechuga, remolacha y tomate	34 kcal

Pescado al horno con sofrito de albahaca, cebolla y tomate	188 kcal

Arroz mixto	460 kcal

Chips	84 kcal

Picadillo de chayote con zanahoria	54 kcal

Lechuga, huevo duro, tomate y zanahoria	38 kcal

Filete de pollo en salsa de tomate natural	182 kcal

Trozos de res en salsa con papas y zanahoria	306 kcal

Zapallo con maíz dulce	43 kcal

Ensalada de repollo, remolacha, rábano, culantro y tomate	30 kcal
Filete de pollo en salsa teriyaki con ajonjolí	193 kcal
Pescado a la plancha con limón	152 kcal
Trozos de yuca achiotada	227 kcal
Vegetales al romero (zanahoria, ayote, vainica, chile dulce)	45 kcal
Cole slaw con pasas	131 kcal
Bistec de cerdo a la plancha, salsa bbq, chile dulce y cebolla	379 kcal

Lasaña de carne con vegetales	511 kcal

Crema de cebollino	94 kcal

Zanahoria, chayote y vainica glaseada	98 kcal

Ensalada verde (lechuga, espinaca, cebolla y tomate)	18 kcal

Pechuga de pollo salteado de tomate, cebolla, ajo, espinaca y chile dulce	168 kcal

Albóndigas en salsa de vino con hongos	295 kcal

Guiso de ayote, elote y chayote	71 kcal

Zapallo y zanahoria salteados con chile dulce	45 kcal

Ensalada criolla (zanahoria, repollo, tomate y cebolla)	27 kcal

Pechugas de pollo a la plancha en salsa de mostaza miel aparte	205 kcal

Pozol con cerdo	228 kcal

Picadillo de papa (sin carne) olores y culantro	85 kcal

Bastones de zanahoria y chayote al vapor con julianas de cebolla y ajo	43 kcal

Bistec de cerdo en salsa oriental	416 kcal

Espagueti con carne molida criolla	386 kcal
Camote y yuca al ajillo	202 kcal
Zapallo, coliflor y zanahoria al dente	38 kcal
Lechuga picada con tomate, remolacha, zanahoria y maíz dulce	39 kcal
Bistec de res en sofrito de tomate, hongos y cebolla	346 kcal
Arroz con pollo	400 kcal
Puré de papa tiquicia	152 kcal

Vegetales mixtos al romero	26 kcal
Ensalada de repollo morado y blanco, con trozos de tomate y zanahoria	28 kcal
Trozos de res con zanahoria y vainica	306 kcal
Yuca al curry	233 kcal
Chayote a la mantequilla	52 kcal
Ensalada de pasta	97 kcal
Bistec de res encebollado	325 kcal

Frijoles blancos con pollo y jengibre	167 kcal
Lechuga, zanahoria rallada, cebolla picada y chile dulce, tomate en cuadros	20 kcal
Chuleta ahumada en salsa de tamarindo	404 kcal
Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y albahaca	183 kcal
Puré de yuca	275 kcal
Picadillo de chayote con maíz dulce	65 kcal
Zanahoria, maíz dulce y repollo con mayonesa	83 kcal

Tortas de carne con zanahoria en salsa cremosa con chile y cebolla	308 kcal
Muslo entero rebozado	550 kcal
Zanahoria asada con arvejas	63 kcal
Tomate, pepino, chile dulce, cebolla, salsa tomate y vinagre	20 kcal
Cerdo al horno con vainica y zanahoria	495 kcal
Arroz con carne	449 kcal
Puré de tubérculos, camote y papa	134 kcal

Ayote tierno salteado	56 kcal

Lechuga maíz dulce, tomate y cebolla morada	24 kcal

Pescado en salsa de palmito	218 kcal

Canelones de carne mechada con salsa de tomate y queso gratinado	371 kcal

Ayote sazón en miel	51 kcal

Vegetales primavera, ayote tierno, zanahoria y zapallo	41 kcal

Escabeche de banano verde sobre cama de lechuga	73 kcal