

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA AL
PERSONAL DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA,
DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JUNIO 2017

SUSTENTANTE:

María del Rocío Quesada Alpízar

TUTOR:

Dr. Sergio Mora Mora

San José Julio, 2017

Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Maria del Rocío Quesada Alpizar, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 2 0562 0216 egresado de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente aperebido 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 Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA AL PERSONAL DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA DURANTE EL PERIODO DE FEBRERO A JUNIO 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 dieciocho días del mes de julio del año dos mil diecisiete.


Firma del estudiante
Cédula
2-562-216

Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 18 de julio del 2017

MBA. Yareni Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

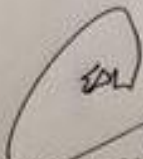
La estudiante María del Rocío Quesada Alpizar, cédula de identidad número 2-0562-0216, ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el informe final de Práctica Universitaria Supervisada denominado **INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA AL PERSONAL DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JUNIO 2017**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutorías, y he evaluado los aspectos relativos a la descripción de la empresa, elaboración del diagnóstico, planteamiento de objetivos, marco teórico, elaboración y sistematización de actividades, conclusiones y recomendaciones.

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

En virtud de la calificación obtenida se autoriza pasar al proceso de lectura.

Atentamente,


Dr. Sergio A. Mora Mora
NUTRICIONISTA
CPN 162-09
Dr. Sergio Mora Mora
Cédula: 1-0972-0223
CPN: 162-09

Carta de autorización del lector

San José, 11 de agosto de 2017

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 Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante María del Rocío Quesada Alpizar, cédula de Identidad 2 0562 0216, titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA AL PERSONAL DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JUNIO, 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 de revisión filológica



EDUCATESIS, hace constar que se realizó la revisión del presente trabajo, se analizó la construcción de párrafos, vicios del lenguaje, ortografía, puntuación y otros relacionados a la Corrección de Estilo, sin alterar la intencionalidad del autor y el enfoque del tema. Por lo tanto, **CERTIFICA**, la revisión y corrección de la tesis para optar por el Grado Académico de:

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

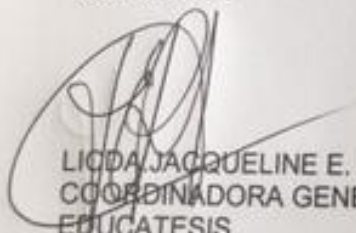
Tema:

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA AL PERSONAL DE GRUPO MUTUAL
ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JUNIO 2017

Elaborado por: *María del Rocío Quesada Alpizar*

Se extiende la presente en San José, 18 de agosto del 2017.

Atentamente:



LICDA. JACQUELINE E. RÍOS A.
COORDINADORA GENERAL DE FILÓLOGOS
EDUCATESIS
C/616



Carta de la institución



Asociación Solidarista de Empleados Grupo Mutual Alajuela-La Vivienda de Ahorro y Préstamo

San José, Costa Rica junio de 2017

Señora
Yorleny Chacón Sandí
Directora de la Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana
Presente

Estimada señora:

La presente es para comunicarle que la Asociación de empleados de Grupo Mutual Alajuela ASEGRUM hace constar que la estudiante Rocío Quesada Alpízar, cédula de identidad 2-0562-0216, culminó con las 640 horas de pasantía de la práctica supervisada cumpliendo con el proyecto establecido, de manera muy ética y profesional, estamos muy satisfechos con los grandes aportes que ella dio, y felicitamos a la Universidad por el nivel de profesionales que forma.

Agradezco su atención y quedo a su disposición ante cualquier consulta.

Atentamente

Evelyn Trejos Salas, MBA

Céd 2-524-470

Gerente General



Tel/: 2440-0770 / 2440-0180 Fax: 2442-1476 Apdo. 2080-4050, Alajuela, Costa Rica
Diagonal a la Esquina Sureste de la Iglesia La Agonía en Alajuela, Segundo Piso

Dedicatoria

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por darme las fuerzas cada día para seguir adelante y vencer los obstáculos que se presentaron en el camino, por ser guía y no dejarme nunca sola.

A mi hijo Josué Rodríguez Quesada, por ser mi motor de vida y mi mayor motivación para luchar por cada sueño.

Rocío Quesada Alpízar

Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios primero que todo por darme las fuerzas para pasar muchas madrugadas despierta para lograr estudiar, ser mi guía y apoyo para lograr llegar a esta etapa de mi vida.

A mi hijo que siempre me hizo saber que estaba orgulloso de su mamá y que me brindó su apoyo y paciencia, por ser el motor que me motiva a seguir adelante y nunca rendirme.

A mi esposo que me brinda el apoyo también incondicional y que me ayudo en tantas ocasiones para hacer de esto una meta cumplida.

A mi tutor el Dr. Sergio Mora Mora, por guiarme durante este proceso, por su disposición y gentileza de ayudarme en la ejecución de este trabajo de la mejor manera.

Por último a los funcionarios de Grupo Mutual Alajuela, por permitirme la realización de la práctica, por toda su colaboración y disposición.

Tabla de contenido

Declaración jurada	ii
Carta del tutor	iii
Carta de autorización del lector	iv
Carta de revisión filológica.....	v
Carta de la institución	vi
Dedicatoria	vii
Agradecimientos	viii
Tabla de contenido.....	ix
Introducción	1
CAPÍTULO I.....	6
INFORMACIÓN GENERAL.....	6
1.1. Descripción de la institución.....	7
1.1.1. Reseña histórica.....	8
1.1.2. Misión, visión y metas.....	10
1.1.3. Organigrama.....	11
1.2. Diagnóstico	12
1.2.1. Métodos de evaluación	12
1.3. FODA GRUPO MUTUAL ALAJUELA.....	34
1.4. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	36
1.5. Justificación de la práctica	38
1.6. Objetivos	39
1.6.1. Objetivo General.....	39
1.6.2. Objetivos específicos	39
1.7. Alcances	40
1.8. Limitaciones	41
CAPÍTULO II.....	42
MARCO TEÓRICO	42
2.1. Generalidades de la nutrición	43
2.2. Generalidades y nutrición en la Etapa Adulta	44
2.3. Requerimientos Nutricionales.....	45

2.3.1. Energía.....	45
2.3.2. Carbohidratos y fibra.....	46
2.3.3. Proteínas y productos de origen animal	47
2.3.4. Lípidos	48
2.3.5. Frutas y vegetales.....	49
2.3.6. Líquido.....	49
2.4. Evaluación del estado nutricional	50
2.4.1. Evaluación antropométrica	50
2.4.2. Evaluación bioquímica	53
2.4.3 Evaluación clínica.....	53
2.4.4. Evaluación dietética	54
2.5. Sobrepeso y Obesidad asociada a los hábitos alimentarios y al rendimiento laboral.	54
2.6. Educación nutricional	57
2.7. Servicio de alimentos	58
2.7.1. El menú.....	59
2.7.2. Diseño y planificación de menús institucionales	59
2.7.3. Aspectos dietéticos para diseñar un menú institucional	59
2.7.4. Menú cíclico	61
2.7.5. Ventajas del menú cíclico	61
Capítulo III	64
Descripción de actividades realizadas.....	64
3.1. ACTIVIDAD 1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS FUNCIONARIOS DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA.	65
3.2. ACTIVIDAD 2. CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS AL PERSONAL DE COCINA.....	67
3.3. ACTIVIDAD 3. CAPACITACIÓN CRITERIOS PARA LA DECUADA COMPRA Y RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA AL PERSONAL DE COCINA.	71
Fuente: Elaboración propia.....	73
3.4. ACTIVIDAD 4. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL “DE LA NUTRICIÓN A LA SALUD”	77
3.5. ACTIVIDAD 5. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #2 ENFERMEDADES CRÓNICAS- VIVIR CON CALIDAD DE VIDA.	80
3.6. ACTIVIDAD 6. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #3 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA- PORCIONES DE ALIMENTOS.	83

3.7. ACTIVIDAD 7. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #4 ETIQUETADO NUTRICIONAL- MITOS Y REALIDADES DEL EJERCICIO.....	86
3.8. ACTIVIDAD 8. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #5 CREATIVIDAD Y SALUD EN SUS COMIDAS- CIERRE DEL CICLO DE CHARLAS Y REFRIGERIO.	89
3.9. ACTIVIDAD 9. ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DEL MENÚ.....	91
3.10. ACTIVIDAD 10. PROPUESTA DE MENÚ.....	97
3.11. ACTIVIDAD 11. CONSULTA NUTRICIONAL	101
3.12. ACTIVIDAD 12. MENSAJES NUTRICIONALES PANTALLA INFORMATIVA DEL SERVICIO DE ALIMENTOS.....	105
3.13. ACTIVIDAD 13. ELABORACIÓN DE MANUAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS.....	109
CAPÍTULO IV	111
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	111
4.1. CONCLUSIONES.....	112
4.2. RECOMENDACIONES.....	114
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	116
Bibliografía	117
Anexos.....	118
Anexo 1. Hábitos de consumo de la población.....	119
Anexo 2. Conocimientos Nutricionales.....	127
Anexo 3.....	133
Encuesta de gustos y preferencias	133
Anexo 4 Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos	139
Anexo 5.....	144
Cálculo del requerimiento energético para los funcionarios de Grupo Mutual Alajuela.....	144
Anexo 6.....	145
Anexo 7.....	152
Anexo 8.....	154
Anexo 9.....	165
Anexo 10.....	166
Anexo 11	168
Anexo 12	172
Anexo 13	174
Anexo 14.....	176

Anexo 15.....	180
Anexo 16.....	185
Anexo 17.....	190
Anexo 18.....	193
ANEXO 19.....	260
Anexo 20.....	277
Anexo 21. Material de consulta.....	278
Anexo 22.....	289
Anexo 23.....	290
Anexo 24.....	299

Introducción

La investigación de más de 50 años ha demostrado que los alimentos que consumimos tienen un impacto trascendental en nuestra salud y longevidad. Una dieta saludable en especial rica en frutas y vegetales combinada con ejercicio frecuente puede evitar y tratar numerosas enfermedades relacionadas con la edad. Hoy en día las personas viven más tiempo que sus ancestros, por lo que prevenir las enfermedades relacionadas con la edad es más importante que nunca antes (Byrd, 2014).

En las últimas décadas, los patrones de alimentación de las personas adultas han cambiado considerablemente, debido a que la mayoría de las comidas se realizan en entornos distintos al hogar. El consumo de alimentos como bebidas con altos contenidos de azúcar, alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono refinados ha desplazado el consumo de alimentos ricos en nutrientes, lo cual puede contribuir al riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades crónicas (Mahan, K. Esott, S. 2013)

De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública en Costa Rica el sobrepeso y la obesidad han aumentado en los últimos años, debido a factores como la inadecuada alimentación y el aumento del sedentarismo, aspectos que son perfectamente modificables.

Actualmente, se evidencia que entre un gran porcentaje de la población adulta se presenta un estado de riesgo nutricional, ya que según los datos de la Encuesta

Nacional de Nutrición de Costa Rica 2008-2009 la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la edad adulta ha ido aumentando significativamente en comparación con décadas anteriores. A su vez los datos indican que a aumentado un 25.1% la población de mujeres de 20 a 44 años de edad y un 21.7% en mujeres de 45 a 64 años de edad con sobrepeso y obesidad entre las décadas de 1982 y 2009, y un 40.3% entre los hombres de 20 a 64 años de edad (INEC, 2009)

Por otro lado, se ha comprobado que el estado nutricional y el rendimiento laboral forman un dúo inseparable. Es por esto que las empresas invierten en salud ocupacional, ya que generalmente las personas entre ocho y nueve horas diarias, los cinco días hábiles de la semana en el trabajo. Esto se traduce a un tercio del día o la mitad de las horas de vigilia diarias. Teniendo en cuenta que son cuatro las comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena; se consumen entre dos y tres de ellas en el lugar de trabajo. Por lo tanto, el ámbito laboral es un buen lugar de intervención.

La nutrición óptima de los trabajadores ofrece beneficios a sí mismos y a sus empleadores.

Beneficios de la buena nutrición para los empleados:

- Estar más sano y tener menos posibilidades de enfermarse.
- Prestar más atención en las tareas.
- Pensar y producir más.
- Aumentar sus ingresos y mejorar su propio bienestar y el de su familia.

Beneficios de la buena nutrición para las empresas:

- Disminuir gastos en ausentismos por enfermedad.
- Disminuir costos en salud.
- Aumentar la producción y el rendimiento.
- Mejorar la competitividad de la empresa.

Costos de la mala salud en las organizaciones

Según la organización internacional del trabajo (OIT) la mala alimentación en el ámbito laboral podría disminuir hasta el 20% de la productividad. La mala alimentación puede ser ocasionada por excesos o carencias. En un extremo se encuentra la obesidad y sus complicaciones como diabetes, dislipemias e hipertensión que pertenecen al grupo de patologías ocasionadas por excesos alimentarios. Estos excesos se generan a expensas del consumo de alimentos ricos en calorías, azúcares y grasas. Y en el otro extremo se ubica la desnutrición, que pertenece al grupo de patologías ocasionadas por deficiencia y acceso restringido a los alimentos. Ambos extremos de la mala nutrición suelen conducir a una mala salud. (OIT, 2016)

De acuerdo con la OMS, en el 2001 las enfermedades crónicas no transmisibles formaron cerca del 47% de la carga mundial de enfermedades. Se piensa que para el 2020 la carga aumente un 57%. En Argentina, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (EENyS, 2005) concluyó que las alteraciones

nutricionales más prevalentes son: obesidad y sobrepeso, desnutrición, deficiencia de Vitamina A y deficiencia de Hierro. (OMS, 2015).

No obstante, todas aquellas intervenciones educativas en materia de alimentación y nutrición, para personas adultas son herramientas valiosas para establecer cambios en estilo de vida y hábitos alimentarios saludables, y así disminuir el riesgo de patologías prevalentes. Es por ello que la educación nutricional, se destina al aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, en función de la cultura alimentaria de cada población en estudio, con el fin último de conseguir un estado óptimo de salud (Byrd, 2014).

De acuerdo con la información que se muestra con anterioridad y a los datos obtenidos con la realización de un diagnóstico previo en Grupo Mutual Alajuela, surge el desarrollo de dicho proyecto, el cual se encuentra constituido por seis capítulos que se distribuyen de la siguiente forma:

Capítulo I: contiene información general de la institución en donde se incluye la actividad a la que se dedica, la misión, visión, ubicación, reseña histórica, organigrama, diagnóstico, análisis FODA, identificación del problema y objetivos con los que se va a trabajar.

Capítulo II: se encuentra el marco teórico con la información utilizada como referencia para la realización de cada una de las actividades propuestas.

Capítulo III: describe por medio de matrices cada una de las actividades realizadas en el transcurso de las 640 horas de práctica universitaria supervisada.

Capítulo IV: hace referencia a las conclusiones y recomendaciones que se consideraron fundamentales al finalizar con la práctica universitaria supervisada.

Capítulo V: incluye la bibliografía con cada una de las citas utilizadas para la realización de dicho proyecto.

Capítulo VI: contiene los anexos con el material utilizado para la realización de cada una de las actividades así como también los resultados, fotografías, bitácora de actividades, figuras entre otras.

CAPÍTULO I
INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Descripción de la institución

Grupo Mutual Alajuela es una creada para formar parte del Sistema Financiero Nacional para la vivienda bajo el objetivo de poder brindar a los clientes una respuesta inmediata a sus necesidades financieras y habitacionales.

La Institución cuenta con una Sede Central ubicada en la provincia de Alajuela, distrito Central, Barrio La Trinidad, frente a supermercado Pricemart. Además cuenta con más de 50 Centros de Negocios distribuidos en las siete provincias del país, también es propietaria de cuatro empresas Subsidiarias, a saber:

- Mutual Seguros Sociedad Anónima, Sociedad Comercializadora de Seguros de todo tipo.
- Mutual Valores, Puesto de Bolsa Sociedad Anónima.
- Mutual Sociedad Administradora de Fondos de Inversión, Sociedad Anónima.
- Mutual Leasing, Sociedad Anónima.

Esta institución en su sede de oficinas centrales cuenta con 266 empleados. Por la naturaleza de la institución la mayoría de estas personas tienen un trabajo de oficina cumpliendo una jornada laboral de 9 horas de lunes a viernes. Además, en esta sede cuentan con servicio de alimentos el cual es administrado por la Asociación de Empleados ASEGRUM, y este en promedio cuenta con unos 200 comensales diarios. En este Servicio se ofrecen tres tiempos de comida al día, en el almuerzo se brindan tres opciones de platos fuertes, dos opciones de guarnición harinosa y una de guarnición vegetal, además cuentan con barra de ensaladas.

1.1.1. Reseña histórica

En el año 1973 es impulsada por el entonces gobernador de la Ciudad de Alajuela señor Antonio Pacheco Pérez y un grupo de representantes de la comunidad y clubes de servicio, se establece la entidad con un carácter social para coadyuvar en la solución habitacional del cantón. El 22 de octubre de ese año se da la apertura oficial de Mutual Alajuela.

Durante 15 años se mantiene operando bajo un perfil de crecimiento moderado ubicándose en el cuarto lugar en tamaño por activos. En 1988 representaba el 15% de los activos del sector mutualista.

Con la creación del Sistema Financiero Nacional para la Vivienda durante la primera administración del Doctor Oscar Arias Sánchez, se incorporan las mutuales al Sistema y se inicia el otorgamiento de bonos familiares (subsidiado por el Estado costarricense) para la construcción de casas de habitación, a familias de escasos recursos.

En 1989 se cumple un plan de expansión geográfica se asumen por absorción las operaciones de la asociación mutualista Mutual Puntarenas de Ahorro y Préstamo, con oficinas en las ciudades de Puntarenas y Ciudad Neily. Posteriormente entre los años 1990 y 1998 se abren 9 nuevas sucursales con el objeto de llevar los productos y servicios del Grupo Mutual a una vasta área del territorio nacional.

A finales del año 1995, las mutuales como entidades financieras, se incorporan a la supervisión de la Superintendencia General de Entidades Financieras (SUGEF).

A partir de los años 90 se da la fusión por absorción entre Mutual Alajuela y Mutual Metropolitana y se adiciona a la cobertura geográfica las sucursales que pertenecieron a esta segunda, 8 en total y ubicadas en las siguientes ciudades: Liberia, Cañas, Tibás, Guadalupe, Hatillo, Desamparados y San José Centro.

El crecimiento geográfico de Mutual Alajuela continúa en el año 2001 cuando se da la fusión por absorción con Mutual Heredia de Ahorro y Préstamo. Por consiguiente las sucursales ubicadas en las ciudades de Heredia Centro, Santa Bárbara, Belén y Paseo Colón pasan a formar parte de los centros de negocios de Mutual Alajuela.

A partir del año 2002 y aprovechando las oportunidades tecnológicas que implementaba la entidad, se da la apertura de 4 nuevas sucursales en las siguientes ciudades: El Roble de Puntarenas, Heredia oeste, Heredia Mall Paseo de las Flores, Avenida Central en San José y en el año 2005 se abre una Agencia en la ciudad sureña de Pérez Zeledón.

En abril del 2006, se inician conversaciones entre Mutual Alajuela y Mutual La Vivienda de Ahorro y Préstamo, para conformar una alianza estratégica entre ambas entidades y bajo ese objetivo poder brindar a los clientes una respuesta inmediata a sus necesidades financieras y habitacionales. La fusión es aprobada por la Junta

Directiva de las dos instituciones y la Superintendencia General de Entidades Financieras y el Banco Hipotecario de la Vivienda avalan la propuesta.

El 01 de diciembre del 2006 inicia formalmente sus operaciones con el nombre de GRUPO MUTUAL ALAJUELA LA VIVIENDA, ampliando su cobertura en 16 sucursales más y a partir de ese momento los clientes tienen a su disposición 54 oficinas distribuidas en las siete provincias del país.

1.1.2. Misión, visión y metas

A continuación, se presentan la misión y visión de Grupo Mutual Alajuela.

➤ Misión

“Somos un Conglomerado Financiero que fomenta la inversión y el ahorro, con el fin de proveer soluciones habitacionales y financieras para las personas, fundamentadas en las creencias y responsabilidad social empresarial.”

➤ Visión

“El Conglomerado Financiero estará entre las mejores alternativas en créditos hipotecarios y ofrecerá otras soluciones financieras competitivas para el desarrollo de las personas y sus negocios, a través de las creencias y la responsabilidad social empresarial.”

➤ Creencias

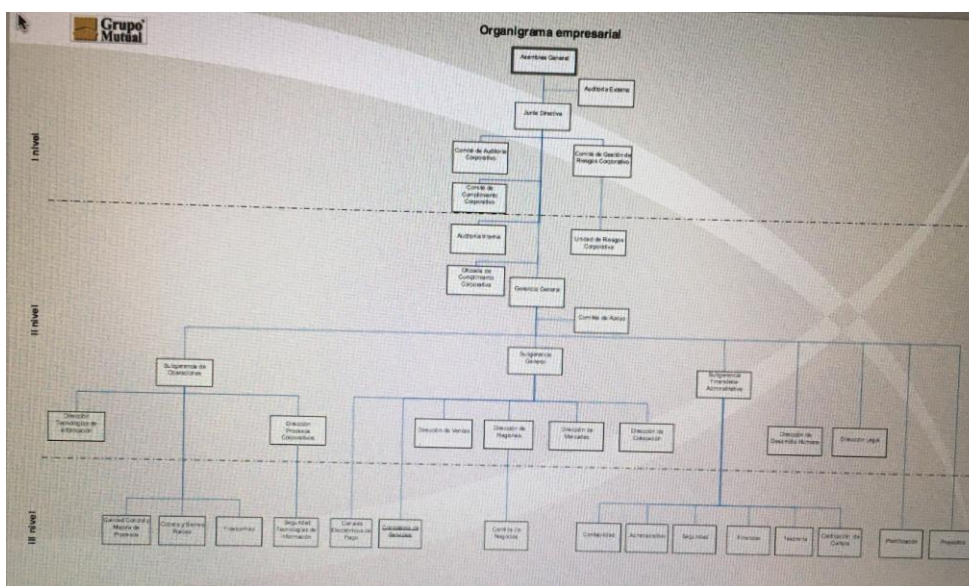
- El capital humano es muy importante.

- Somos una empresa sostenible.
- Eficiencia en el servicio al cliente y ventas.
- Los equipos de alto desempeño producen mejores resultados.
- Todo colaborador debe ser eficiente, ético y ofrecer un valor agregado.

1.1.3. Organigrama

A continuación, se presenta el organigrama de Grupo Mutual Alajuela

Figura 1: Organigrama de Grupo Mutual Alajuela



Fuente: Grupo Mutual Alajuela.

Descripción del organigrama

La Asamblea está conformada por los clientes de Grupo Mutual, una vez al año se convoca de forma pública a todos los clientes que deseen participar de la reunión y ahí elegir quienes conforman la Asamblea. Así mismo la Junta Directiva es un órgano debidamente colegiado elegido por la Asamblea.

Existen tres organismos que responden ante la Junta Directiva los cuales son Comité de Auditoria Corporativa, Comité de Cumplimiento Corporativo, Auditoria Interna y Oficina de Cumplimiento Corporativo. Estos organismos son requeridos por las Entidades reguladoras de Instituciones Financieras.

Luego está la Gerencia General con sus comités de apoyo y de esta se desprenden tres grandes áreas: Subgerencia de Operaciones, Subgerencia general y Subgerencia Financiera Administrativa.

1.2. Diagnóstico

La Práctica Profesional Supervisada se realiza en el período de febrero a junio de 2017, completando 640 horas. (Ver Anexo 24). A continuación, se muestran los datos recolectados en el proceso de diagnóstico aplicado en las semanas iniciales de la pasantía en Grupo Mutual Alajuela, dicha información se origina de la observación directa, análisis encuestas, aplicación de valoración nutricional y entrevistas con el personal del servicio de alimentos

1.2.1. Métodos de evaluación

Con el fin de indagar sobre los conocimientos nutricionales de la población se formularon diversos instrumentos sobre hábitos alimentarios, conocimientos nutricionales y encuesta sobre gustos y preferencias para así establecer los temas a trabajar en cuanto a educación nutricional.

A continuación, se especifican los métodos utilizados para la realización del diagnóstico situacional de la institución.

1.2.1.1 Diagnóstico de hábitos de consumo

Para conocer los hábitos de consumo de la población se aplica una encuesta denominada Encuesta de hábitos de consumo a 123 personas participantes (Ver Anexo 1. Hábitos de consumo de la población)

Los resultados nos indican los tiempos de comida que realizan normalmente las personas encuestadas, del cual podemos observar que el 97% de las personas desayunan, un 100% realizan su tiempo de almuerzo y un 94% realizan la cena, además destacar que un 56% realizan merienda de la mañana, un 79% en la tarde y un 9% que realiza una colación nocturna. Estos resultados nos dejan ver que no todas las personas tienen el hábito de realizar como mínimo 5 tiempos de comida, en vez de esto algunas personas realizan de 2 a 3 tiempos de comida. En esta empresa se les brinda 15 minutos en las mañanas para tomar una pequeña merienda, ya que su horario de entrada a trabajar es a las 8:00 am, pero muchas de las personas ingresan sin haber desayunado por lo cual utilizan esos 15 minutos para desayunar y no realizan merienda de la mañana. Como consecuencia de seguir estos hábitos, se puede generar una ganancia peso no deseada, debido a que las pocas ingestas que hacen suelen ser más abundantes y con alimentos más energéticos. Por el contrario, el hecho de realizar meriendas o pequeñas ingestas entre comidas, permite calmar la ansiedad, estimula el funcionamiento del metabolismo y la digestión, con lo cual aumenta la quema de calorías, además de brindar energía suficiente para realizar las actividades diarias. (Ver Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, figura 2)

Por otro lado se determina que de las 123 personas encuestadas, el 63% manifiesta siempre o casi siempre respetan los horarios de comida, el 20% algunas veces, el 17% nunca o casi nunca. Lo anterior nos deja ver que la mayoría de los funcionarios si respetan los horarios de los tiempos de comida, sin embargo, un 37% no lo hace, esto se debe a que si bien es cierto en la empresa se brinda el tiempo a todo el personal para el tiempo de merienda de la mañana, almuerzo y merienda de tarde, no todos los empleados hacen uso de ese tiempo ya que por cuestiones de rotación, servicio al cliente y otros aspectos como participación constante de algunas reuniones hacen que no siempre puedan mantener una hora fija para sus comidas lo cual afecta directamente su metabolismo y su salud (Ver figura 3, Anexo 1. Hábitos de consumo de la población).

En relación con la preparación de alimentos podemos observar en la figura 4 del Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, que el 43% de las personas traen los alimentos preparados desde su casa, el 9% consume alimentos en establecimientos fuera de las instalaciones de Grupo Mutual Alajuela y un 48% manifiesta comprarlos en la Soda de ASEGRUM. Esto indica que hay una gran cantidad de personas que salen a comprar alimentos a los establecimientos cercanos a Grupo Mutual los cuales son de comidas rápidas y sodas, aumentando el riesgo de que esta situación contribuya a una mal nutrición en el personal. Algunas personas expresan que compran una parte de los alimentos en la soda como por ejemplo una ensalada o la parte del plato fuerte porque les queda difícil preparar todos los alimentos en casa por un tema de tiempo y también que algunos traen sus meriendas pero compran siempre el almuerzo.

Al preguntar a las personas sobre el tipo de grasa más utilizado para preparar los alimentos resulta que el 77% de las personas utiliza aceite vegetal, el 15% aceite en spray, un 7% margarina y 1% mantequilla. Cabe mencionar que ninguna persona de las encuestadas indica usar manteca vegetal ni manteca de cerdo, por lo tanto, la mayoría de la población está tomando buenas decisiones con respecto a la elección de las grasas para cocinar, ya que el uso de aceites vegetales monoinsaturados como por ejemplo aceite de soya, maíz, girasol, oliva entre otros son la mejor opción para preparar los alimentos debido a que por su origen vegetal no aportan colesterol ni grasas trans, además el aceite en spray que es una excelente opción por cuanto se regula mucho la cantidad a utilizar (Ver figura 5, Anexo 1. Hábitos de consumo de la población)

Se les pregunta también si agregan sal a la comida luego de ser servida en el plato y se determina que de las 123 personas un 5% dicen siempre hacerlo, un 9% algunas veces y un 86% dice nunca agregar sal a la comida ya preparada. Los resultados muestran que gran parte de la población modera su consumo de sal, lo cual es muy beneficioso ya que si bien es cierto sodio es un mineral fundamental para nuestro organismo, ayuda a mantener el equilibrio entre los líquidos del cuerpo, es fundamental en el mantenimiento del equilibrio ácido-básico, en la excitabilidad normal de los músculos, y la hidratación de todas nuestras células, sin embargo, un exceso de este mineral puede ocasionarnos problemas de salud tales como un aumento en la presión arterial, retención de líquidos y un aumento en la excreción urinaria de calcio (Ver figura 6, Anexo 1. Hábitos de consumo de la población)

Al preguntar sobre el método de cocción que mayormente utiliza la población para preparar algunos alimentos un 48% de las personas dijo preferir el pollo a la plancha, el 90% prefiere hacer el bistec frito, el 93% prefiere preparar el pescado frito, el 59% prefiere las papas fritas, el 73% escoge el plátano frito, así como el 62% prepara los huevos fritos, el 46% prefiere los vegetales hervidos y un 36% al vapor. Para la mayoría de los alimentos las personas manifiestan utilizar el método de fritura lo que afecta directamente su estado de nutricional. (Ver Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, figura 7.1)

Al analizar la cantidad de veces que los empleados de Grupo Mutual Alajuela marco en cada uno de los tipos de cocción vemos que la cocción más usada es fritura con 492 veces marcadas, luego el asado con 243 veces, a la plancha con 237 veces, horneado 123 veces, hervido 120 veces, al vapor 119 veces y nadie indica utilizar el microondas para cocer alimentos, (Ver Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, figura 7.2) lo cual podría ser una buena opción para cocinar rápido y saludablemente. Como se puede observar el tipo de cocción más usado es la fritura lo cual no es beneficioso para la salud de las personas por el alto contenido de grasas que absorbe el alimento. Así mismo, un consumo excesivo de grasas y frituras en la alimentación se ha relacionado con el aumento del riesgo de obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, que es determinante de la resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico, riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y muerte prematura.

En la figura 8.1. del Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, se observa que entre los 10 alimentos más representativos que la población consume siempre o casi siempre son: el pollo, cerdo y res 118 personas marcaron la casilla siempre o casi siempre, los cereales como el arroz, tortillas, pastas, 115 personas, el café o té 102 personas, el huevo 95 personas, azúcares 89 personas, queso 85 personas, leguminosas 81 personas, pescados y mariscos enlatados 73 personas y margarina, queso crema, natilla 78 personas marcaron siempre o casi siempre los consumen. Esto refleja que los alimentos base de la alimentación de la población de Grupo Mutual Alajuela son alimentos con un gran valor nutritivo y la mayoría muy representativos de nuestra cultura. Por otro lado la figura 8.2 del Anexo 1. Hábitos de consumo de la población, indica los alimentos que nunca o casi nunca son consumidos, siendo estos el yogurt (45%), comidas rápidas (33%) y licor (27%) lo cual nos indica que un alimento tan rico nutricionalmente como lo es el yogurt no está dentro de los consumidos con mayor frecuencia por los trabajadores de la institución y al referirse a la ingesta de comidas rápidas y bebidas alcohólicas las personas dicen que su consumo es muy ocasional.

1.2.1.2 Conocimientos nutricionales de la población.

Para evaluar los conocimientos nutricionales se realiza una encuesta titulada Cuestionario sobre conocimientos nutricionales, cuyo objetivo es determinar el conocimiento actual de la población en temas de nutrición, para poder identificar las áreas en las que se va a enfocar la educación nutricional, igualmente esta es aplicada a 123 personas. (Ver Anexo 2. Conocimientos Nutricionales)

La pregunta 1 muestra que el 96% del total de la población encuestada contesta correctamente en que consiste una alimentación balanceada y solo un 4% lo hace de forma incorrecta. (Ver Anexo 2. Conocimientos Nutricionales, figura 9)

La figura 10 del Anexo 2. Conocimientos Nutricionales demuestra que el 71% de personas afirmaron que una persona con sobrepeso u obesidad es más propensa a padecer diabetes, mientras que el 11% dijo que es más propenso a padecer de colitis y un 18% a padecer de hepatitis.

El 61% de las personas encuestadas considera que los alimentos ricos en fibra nos ayudan a favorecer el tránsito intestinal y producen más saciedad y el 39% que contesta incorrectamente, un 15% afirma que ayuda a disminuir el cansancio y dar más energía y un 24% considera que ayuda a regenerar tejidos (Ver Anexo 2. Conocimientos Nutricionales, figura 11). Esto nos deja ver que muchas personas no conocen los verdaderos beneficios de incluir fibra diariamente en su alimentación ya que esta ayuda a mejorar la flora intestinal gracias a su efecto prebiótico, regula el paso de la glucosa a la sangre, disminuye la absorción de colesterol, da consistencia a las heces entre otras.

La figura 12 del Anexo 2. Conocimientos Nutricionales nos muestra como el 67% de los encuestados piensa que las frutas y vegetales contienen fibra y agua, el 33% opina que el consumo de vegetales debe ser diario mientras se consuma frutas tres veces a la semana y nadie marco la opción del consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales.

En cuanto a la pregunta de alimentos que son fuente de vitamina C solo un 33% de las personas encuestadas acertaron la respuesta mientras un 67% no logra

identificar los alimentos fuente esta vitamina (Ver Anexo 2. Conocimientos Nutricionales, figura 13) Ingerir diariamente alimentos fuente de vitamina C es muy importante para fortalecer el sistema inmunológico, regular las funciones del organismo y optimizar la absorción del hierro.

Al preguntar por los alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos se brindan tres opciones: la papa, el aguacate y el huevo. El 56% responde correctamente y un 44% fallo su respuesta (Ver Anexo 2. Conocimientos Nutricionales, figura 14) Esta pregunta nos hace ver que la población de Grupo Mutual Alajuela no sabe reconocer a que grupo de alimentos pertenece cada uno de ellos y es fundamental para mantener una buena alimentación conocer los beneficios de cada nutriente así como identificarlos según su grupo.

La figura 15 del Anexo 2. Conocimientos Nutricionales, nos muestra como de la población un 78% logra identificar la opción que aporta más proteína siendo el pescado la correcta y un 22% marco la opción de maní como mayor aporte de proteína. La natilla no fue seleccionada por ningún participante.

En el Anexo 2. Conocimientos Nutricionales figura 16, se refleja el conocimiento de los participantes en cuanto a los alimentos que aportan mayor contenido de grasa, un 83% responde correctamente, un 21 % incorrectamente y un 4% no indica ninguna respuesta.

En la pregunta sobre el alimento que es fuente de fibra el 100% de los encuestados marco la opción correcta la cual era las lentejas.

En la figura 17 del Anexo 2. Conocimientos Nutricionales se muestra que ante la pregunta de cuales alimentos son fuente de colesterol solo un 37% marca la

opción correcta (huevo e hígado) y un 63% confunde las grasas de origen vegetal como fuente de colesterol, lo que refleja claramente que la población no conoce cuales alimentos son los que aportan colesterol y tienden a confundirlos con productos de origen vegetal.

Después de sintetizar los resultados obtenidos se concluye que el 13% del total de la población posee un nivel alto en conocimientos nutricionales según los planteados en la encuesta, ya que contestan correctamente entre 8 y 10 preguntas de una total de 10. Por otro lado el 58% de la población obtiene de 6 a 7 preguntas correctas lo que demuestra que tienen un conocimiento o dominio del tema en nivel medio y el último 29% de la población no domina los temas expuestos ya que obtuvieron menos de 5 preguntas buenas, lo cual indica que su nivel de conocimiento en el tema es bajo.

Como resultado de la evaluación se escogieron los siguientes temas para desarrollar en la intervención de educación nutricional: sesión 1 “Función e importancia de cada grupo de alimentos - De la nutrición a la salud”, sesión 2 “Vivir con calidad de vida. Lic. Edgardo Aragón, Psicólogo - Enfermedades crónicas”, sesión 3 “Importancia de la actividad física - Porciones de Alimentos”, sesión 4 “Mitos y realidades en la nutrición - Etiquetado nutricional”, sesión 5 “Creatividad en sus comidas – Clausura”.

1.2.1.3 Gustos y preferencias de la población

Se aplica una encuesta a 123 personas llamada encuesta de gustos y preferencias, con el fin de valorar gustos y preferencias alimentarias brindando diferentes opciones para desayuno, meriendas, almuerzo y cena y almuerzo. (Ver

Anexo 3) En cuanto a opciones de fruta para el desayuno y meriendas y se les solicita que marquen las 5 opciones que más les gusten resultando como mayormente elegidas la papaya, piña, melón, mango y frutas mixtas. (Ver Anexo 3, figura 18) Para opciones harinosas se solicitó que elijan 3 opciones de 11 y las más votadas fueron gallo pinto, empanadas y pan baguette. (Ver Anexo 3, figura 19) En las opciones de proteínas para desayuno se brindaron 14 distintas opciones y se solicita elijan 5 y las más votadas resultaron ser huevo frito, huevo picado, queso frito, salchicha y salchichón. (Ver Anexo 3, figura 20) De las opciones para bebidas para desayuno el café, jugo de naranja e infusiones fueron las más populares entre los encuestados. (Ver Anexo 3, figura 21)

Para el almuerzo y cena las opciones harinosas las que más eligieron son arroz blanco, frijoles, puré de papa, plátano maduro y yuca frita. (Ver Anexo 3 Anexo 3, figura 22). En opciones proteicas las 5 más votadas pollo a la plancha, bistec de res, costilla y chuleta de cerdo y pescado empanizado. (Ver Anexo 3, figura 23). Para los vegetales de 11 opciones las 5 más votadas fueron vegetales salteados, vegetales mixtos al vapor, picadillo de chayote, ensalada de repollo y zanahoria y ensalada de lechuga con tomate y zanahoria. (Ver anexo 3, figura 24). Para las bebidas las 3 más populares fueron cas, piña, mora y en cuanto a los postres el tres leches, arroz con leche y helados. (Ver Anexo 3, figura 25).

Como se refleja con estos resultados las personas no siempre prefieren las opciones y preparaciones más saludables, se deja ver un alto consumo de preparaciones fritas y embutidos.

1.2.1.4 Conocimientos del personal de cocina en manipulación de alimentos

Se les realiza una encuesta a las 6 personas integrantes del servicio de alimentos de ASEGRUM, titulada Encuesta sobre conocimientos de manipulación de alimentos, la cual consta de 11 preguntas. (Ver Anexo 4)

En la primera pregunta relacionada con el concepto de inocuidad 3 personas aciertan la respuesta, mientras que las otras 3 responden incorrectamente. En la pregunta número 2 sobre el rango de temperatura al que se multiplican más rápidamente las bacterias patógenas 4 personas responden correctamente, 1 lo hace de forma incorrecta y 1 no responde. En la tercer pregunta sobre la temperatura ideal de refrigeración 3 personas responden de forma correcta, 2 de forma incorrecta y 1 no responde. En la cuarta pregunta se les cuestiona sobre lo que sucede a las bacterias expuestas a una temperatura de refrigeración, los 6 encuestados acertaron la respuesta y en la quinta pregunta 5 personas reconocieron correctamente la definición de desinfección y solo 1 persona falló la respuesta. (Ver Anexo 4, figura 26)

En la pregunta 6 se preguntó de una forma distinta sobre el concepto de desinfección y en este caso las 6 personas responden de forma correcta. En la séptima pregunta sobre el tratamiento que se debe dar a los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse 5 personas marcaron la respuesta adecuada y 1 persona respondió incorrectamente. Pregunta número 8 sobre definición de enfermedad de transmisión alimentaria las 6 personas responden acertadamente. En la número 9 se pregunta sobre cuándo se debe mantener la cadena de frío 5 personas atinaron la respuesta y 1 respondió inadecuadamente. Pregunta número 10 sobre cómo evitar la contaminación cruzada las 6 personas

identificaron la respuesta correcta y en la pregunta número 11 se les muestran imágenes sobre los 9 pasos a seguir para un correcto lavado de manos, solamente 1 encuestado logró ordenar adecuadamente las imágenes, lo cual deja ver claramente una gran deficiencia en este aspecto. (Ver Anexo 4, figura 27)

Realizando un análisis general sobre los conocimientos básicos en manipulación de los alimentos como se muestra en el Anexo 4, figura 28, el 33% de los encuestados tienen un nivel de conocimiento alto ya que fallaron de una a dos preguntas y un 67% tiene un nivel de conocimientos medio, ya que fallaron entre tres y cinco preguntas. Cabe resaltar que aunque no se presentaron resultados de nivel de conocimiento bajo, las preguntas de la encuesta realizada eran básicas para la manipulación de alimentos, tema que es de sumo cuidado para las personas que trabajan en un servicio de alimentos y están en contacto directo y continuo con los mismos.

Es por esta razón que se determinan como temas a trabajar en cuanto a educación sobre Adecuada manipulación de alimentos y así mismo sobre “Criterios para la adecuada compra y recepción de materia prima”

1.2.1.5 Diagnóstico del Servicio de Alimentos

En Grupo Mutual Alajuela se cuenta con un servicio de alimentos el cual es administrado por la asociación de empleados ASEGRUM y no recibe ningún tipo de subsidio por parte de la institución. El servicio de alimentos está ubicado dentro de las instalaciones de Grupo Mutual Alajuela oficinas centrales. En él se atienden

aproximadamente 250 comensales de lunes a viernes, todos los días con algunas variaciones en algunos de estos ya que también se da alimentación a eventos de tipo reuniones o capacitaciones. Se brindan tres tiempos de comida los cuales son desayuno, almuerzo y café de la tarde, además tienen diferentes productos para la venta snacks, frutas, jugos, galletas, helados, entre otras cosas.

Para motivos de la práctica se decide trabajar haciendo análisis cuantitativo y cualitativo para el cual se determina un VET promedio para la población de Grupo Mutual Alajuela (Ver Anexo 5, tabla 1).

A continuación se especifica la clasificación de ambos servicios de alimentación según su objetivo operacional (Género), metodología que siguen para la producción de alimentos (Sistema) y la forma en la que los distribuyen (Tipo).

Tabla 2. Clasificación del servicio de alimentos

SODA	
1. GÉNERO	Lucrativo
2. SISTEMA	Semi convencional
3. TIPO	Barra de servicio con bandeja

Fuente: Elaboración propia.

1.2.1.5.1 Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.

Para la realización del diagnóstico del servicio de alimentación primeramente, se utiliza un instrumento titulado Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público (ver Anexo 6, figura 29), en la cual gracias a la observación directa y

entrevistas con algunos funcionarios se tomaron en cuenta características generales de la planta física del comedor, almacenamiento de alimentos, recepción, preparación y distribución de alimentos, limpieza y desinfección, vestimenta e higiene del personal, área de consumo, control de plagas y por último la deposición de desechos.

Seguidamente, se muestran los datos recolectados en el proceso de diagnóstico aplicado una vez ingresada a la pasantía en Grupo Mutual Alajuela, que además se acompaña de observación directa, entrevistas y conversatorio con algunos funcionarios.

Con respecto a las características generales de la planta física de alimentos, se pudo observar que los pisos son de material lavable y antideslizante pero no se encuentra en buenas condiciones ya que presenta algunas grietas y quebraduras las cuales pueden servir como almacén de bacterias, además de representar un riesgo en cuanto a provocar caídas o tropiezos del personal, las paredes son enchapadas con azulejo blanco, fáciles de lavar, el cielo raso no es de un material lavable y sí se encuentra en buenas condiciones, el fregadero es de doble bowl, hecho de acero inoxidable, se encuentra en buenas condiciones, sin embargo no es de pedal y no cuenta con dispensador de jabón desinfectante para el lavado de manos ni tampoco toallas de papel para el lavado de manos, la iluminación, la ventilación es nula, los equipos de cocina se encuentran a una altura adecuada facilitando la labor de las trabajadoras, el abastecimiento de agua es el suficiente, los utensilios que se utilizan se encuentran en sus respectivos lugares, y además fuera del servicio de alimentos se encuentra un área para el lavado de manos.

En relación con el almacenamiento de los alimentos, se toman en cuenta los

flujos de temperatura de la refrigeradora, se refrigeran los alimentos en recipientes tapados, la refrigeradora se encuentra en buenas condiciones y limpia, no existen alimentos que tengan contacto directo con el piso y los estantes de almacenamiento de alimentos cuentan con la rotulación adecuada que permite identificar cada uno de los alimentos y se encuentra ordenada de acuerdo al método primero en entrar, primero en salir (PEPS).

Con base en la recepción, preparación y distribución de alimentos, en dicho servicio no se tiene un termómetro de alimentos para la toma de temperaturas internas del mismo durante el proceso de cocción y preparación, se cuenta con balanza de alimentos y en buenas condiciones pero no es utilizada, no cuentan con controles a la entrada de alimentos, los proveedores llegan hasta el área de preparación de alimentos sin realizar un previo lavado de manos, no se utilizan métodos correctos para la descongelación de carnes ya que se dejan las carnes el día anterior en agua para que durante la noche se descongele con lo que se rompe la cadena de frío y existe un gran riesgo de contaminación con bacterias patógenas, los alimentos pre elaborados que se encuentran en refrigeración se encuentran debidamente tapados e identificados hasta el momento de su uso, los limpiones se encuentran en buenas condiciones pero no se mantienen en constantemente en liquido desinfectante.

No se utilizan utensilios de medición a la hora de preparar alimentos ni se cuenta con ninguna guía de recetas, la campana extractora cubre por completo la zona destinada a la cocción de alimentos pero no se le da el debido mantenimiento y limpieza, se hace uso correcto de la tablas de picar según el color y tipo de alimento,

y para el almacenamiento de la vajilla, cubiertos y vasos son guardados boca abajo en un estante de superficie lisa y en buenas condiciones. En cuanto a la distribución de alimentos no existe un menú establecido, si se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos, se desconoce si los alimentos son servidos a la temperatura correcta por la ausencia de termómetro para la toma de temperaturas; y la comida que sobra se reutiliza generalmente.

En lo que respecta a la limpieza y desinfección, en el servicio de alimentos la cocina se encuentra limpia, se cuenta con una bodega exclusiva para el almacenamiento de alimentos, cuentan con planes de limpieza profundos los cuales se realizan semanalmente, el equipo menor se encuentra limpio, el horno se limpia semanalmente. Es importante destacar que no se utilizan productos adecuados grado alimentario para el lavado de vajilla, cuando se llevan a cabo las labores de limpieza no se utilizan una cantidad específica de detergente, desinfectante o hipoclorito de sodio ya que se desconoce sobre las cantidades recomendadas para una adecuada limpieza y desinfección, los utensilios son secados correctamente, no existen productos de limpieza en el área de preparación de alimentos, los fluorescentes cuentan con la rejilla protectora, el sistema eléctrico se encuentra en buen estado (Ver Anexo 6, figura 30)

En cuanto al personal del servicio de alimentos, las encargadas de la cocina no presentan ningún problema de salud visible, portan el carnet de manipulación de alimentos, utilizan la redcilla para el cabello, la vestimenta adecuada inadecuada ya que es de color muy oscuro y no se utiliza ningún tipo de maquillaje, anillos, pulseras, relojes o algún tipo de bisutería.

En relación con el control de plagas, no se cuenta con barreras físicas que impiden el ingreso de insectos o roedores al servicio de alimentos, existe un control de plagas y el mismo es realizado cada mes, el edificio en general se mantiene en buenas condiciones, no se permite bajo ninguna circunstancia la entrada de animales en el servicio de alimentos y las instalaciones se mantienen limpias.

Finalmente, en cuanto a la deposición de desechos, existe un correcto manejo de la basura ya que se cuenta con un sistema de reciclaje de plástico, cartón, papel y aluminio para lo cual se cuenta con un basurero específico para que se desechen dichos materiales y estos están ubicados fuera del servicio de alimentos y la basura se saca una o dos veces al día. No existen olores desagradables, los basureros e encuentran limpios y con bolsa plástica pero no cuentan con tapa y están ubicados muy cerca de ollas y utensilios limpios por lo cual existe riesgo de contaminación de los mismos.

Se realizan las recomendaciones del caso para las mejoras a realizar mediante una exposición de cada punto ante la junta directiva de ASEGRUM y se brindan cotizaciones de productos grado alimentario para su respectivo uso.

1.2.1.5.2 Análisis cuantitativo y cualitativo

El encargado del servicio de alimentos, lleva el control de inventario de los alimentos y tienen control del menú en cuanto a las preparaciones que se elaboran por día, sin embargo, no hay un orden establecido ya que, por semana se van planeando las preparaciones sin tomar en cuenta que se pueden estar repitiendo los platillos; es decir que se escoge al azar la preparaciones según los alimentos que se encuentren disponibles.

Se realizó un análisis consecutivo del menú durante cuatro semanas, el cual consistió en observar las preparaciones diarias de los diversos alimentos para cada tiempo de comida ofrecido. Para llevar a cabo el análisis cualitativo y cuantitativo del menú para cuatro semanas, se elabora un machote en el cual se van anotando las características organolépticas utilizando el método AGATTTA (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño, textura y armonía) y el valor nutricional de cada platillo del menú servido a los comensales (Ver Anexo 7, figura 31). Para el análisis cuantitativo se realiza por de peso directo de cada una de las porciones servidas para cada tiempo de comida y se formula una plantilla de Excel donde se anota el valor nutricional de cada platillo del menú servido a los comensales. (Ver Anexo 7, figura 32).

Con este análisis se logró estimar su aporte nutricional que al final demuestra un menú desbalanceado tanto para desayunos con un 19% más de carbohidratos, 23% más de proteínas, 34% más de grasa y 56% más de energía, como para el almuerzo con un 47% más de carbohidratos, 11% más de proteínas, 51% más de grasa y 58% más de energía. Es decir que en promedio se da un exceso de macronutrientes en todos los tiempos de comida ofrecidos en la soda.

Se elabora una propuesta de menú por competencias para siete semanas, el cual consta de tres preparaciones que se ofrecen a diario (siempre: arroz blanco, frijoles, plátano maduro) tres opciones de platos fuertes siendo uno de carnes blancas, otros de carne roja y uno mixto, además, una guarnición harinosa, guarnición vegetal, barra de ensaladas con tres opciones distintas y refresco. (Ver Anexo 7).

1.2.1.5.3 Aceptabilidad del menú y Evaluación del Servicio de Alimentos por parte de la población

Para realizar el menú se formula una encuesta para los funcionarios que asisten a la soda la cual hace referencia a los gustos y preferencias del menú actual, para un nuevo menú, la percepción de los alimentos, el trato de los responsables del servicio y la evaluación de la infraestructura. Esta encuesta se les realiza a 50 personas (Ver Anexo 8, figura 33)

La primera pregunta se realiza para conocer el género de los encuestados de los cuales un 62% eran hombres y un 38% mujeres (Ver Anexo 8, figura 34). Seguidamente se establecen rangos de edad y el 4% dijo estar entre los 18 y 25 años de edad, el 51% entre 26 y 35 años de edad, un 41% entre 36 y 45 años de edad y el 4% restante indicó ser mayor de 45 años de edad (Ver Anexo 8, figura 35).

En la pregunta número tres se pidió indicar los tiempos de comida que realizan en el Servicio de Alimentos y el 100% de la población encuestada marco los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena), esto debido a que todos los días realizan uno o más tiempos de comida en la Soda

La cuarta pregunta es para conocer cuántas veces por semana utiliza el servicio de alimentos y 67% de la población indicó hacerlo de 4 a 5 días, el 29% de 2 a 3 días y solo el 4% 1 día por semana (Ver Anexo 8, figura 36).

Se les presenta un cuadro de preguntas con cuatro opciones de respuesta siendo estas muy buena, buena, mala y muy mala. En la pregunta A. se hace referencia a la limpieza del servicio de alimentos y se obtiene como resultado que el

10% lo califica como muy bueno, el 62% bueno y un 28% malo (Ver Anexo 8, figura 37) En la pregunta B. sobre la iluminación del servicio de alimentos el 82% dijo que es muy buena y el 18% que es buena (Ver Anexo 8, figura 38) En la pregunta C. en relación con la ventilación el 21% dijo ser buena y un 70% mala (Ver Anexo 8, figura 39) Pregunta D. sobre la presentación del personal un 89% piensa que es muy buena y un 11% que es buena (Ver Anexo 8, figura 40). En la pregunta E. sobre la cortesía del personal el 100% de los encuestados considera que es muy buena. En la F. se pregunta sobre la velocidad de atención del personal y un 26% opina que es muy buena, un 56% que es buena y un 18% que es mala y ninguna persona opina que sea muy mala (Ver Anexo 8, figura 41) En la pregunta G. sobre variabilidad del menú un 25% opina que es muy buena, un 54% buena y un 21% opina que es mala (Ver Anexo 8, figura 42). Pregunta H. relacionada a horario del servicio de alimentos un 83% dijo que lo considera muy buena, mientras que un 17% considera que es buena (Ver Anexo 8, figura 43).

En la pregunta I. sobre el sabor de los alimentos un 30% indico que es muy bueno, un 56% que es bueno y un 14% opinó que es malo (Ver Anexo 8, figura 44). En la pregunta J. Se cuestiona la temperatura de los alimentos servidos y solo el 5% dijo ser muy buena, el 67% considera que es buena y un 28% que es mala (Ver Anexo 8, figura 45). En la pregunta K. de cocción de los alimentos el 100% de los encuestados considera que es buena. En la L. sobre presentación de los alimentos el 34% dice ser muy buena, el 54% que es buena y un 12% que dice ser mala (Ver Anexo 8, figura 46). En la pregunta M. sobre cantidad de alimento servido por plato el 52% considera que es buena y un 48% dice que es mala (Ver Anexo 8, figura 47). La

pregunta N. sobre el precio de los alimentos el 33% dijo ser bueno y un 67% considera que es malo (Ver Anexo 8, figura 48) y por último, en la pregunta Ñ. Sobre la limpieza de la vajilla el 78% dice ser muy buena y un 22% que es buena (Ver Anexo 8, figura 49).

En cuanto a la calificación del grado de satisfacción general en la escala del 1 a 10 un 26% lo cataloga como muy buena, un 32% que es buena, un 42% considera que es mala y ninguna persona considera que sea muy mala (Ver Anexo 8, figura 50).

1.2.1.6 Estado nutricional de la población

Se recolectan los datos de peso, talla, IMC de 145 personas, el porcentaje total de grasa, grasa visceral y para la circunferencia abdominal. De las 145 personas 58 son hombres y 87 son mujeres. (Ver Anexo 9, figura 51)

El análisis general revela que la población tiene un rango de edad de 41 años y un IMC promedio de 29,7 kg/m² situado en el rango de sobrepeso. El estado nutricional indica que del total de la población el 36% se encuentra en un rango adecuado, 40% presenta sobrepeso, un 16% obesidad I, un 6% obesidad II y finalmente un 2% obesidad III.

Con respecto al porcentaje total de grasa se maneja un promedio de 33,5%, de toda la población el 29% tiene un porcentaje de grasa normal, el 32% elevado y 39% muy elevado.

Para la circunferencia abdominal se obtiene un promedio de 89,5 cm en mujeres, lo cual indica que hay un riesgo muy aumentado de sufrir enfermedades cardiovasculares y un promedio de 103 cm en hombres, indica también riesgo de enfermedades cardiovasculares.

A continuación se separan también los datos en hombres y mujeres específicamente:

Los resultados indican que la población masculina tiene un rango de edad promedio de 41 años y un IMC promedio de 30,9kg/m², que se encuentra dentro del rango de obesidad grado I. El estado nutricional para el 32% de ellos es adecuado, un 28% presentan sobrepeso, un 37% obesidad I, un 1% obesidad 2 y el 2% restante presenta obesidad 3.

El porcentaje de grasa es normal para el 29% de la población masculina, elevado para el 38% y muy elevado para el 33% y presentan un promedio de grasa de 28,3%.

En cuanto a la población total de mujeres hay un promedio de edad de 37 años y un IMC de 26,8 kg/m², también en sobrepeso. El estado nutricional para el 52% de esta población es adecuado, sobrepeso para el 33%, obesidad I para el 13% y obesidad tipo II y tipo III la presentan un 2% de la población para cada una.

El porcentaje de grasa genera un promedio de 38,8%, donde el 29% presenta este porcentaje normal, otro 29% elevado y un 43% muy elevado. Con respecto al músculo el promedio es de 25,4% y del total un 26% lo presenta bajo, un 67% normal y un 7% elevado.

Su grasa visceral promedio es de 8 y de todas las evaluadas el 17% la tienen normal y un 83% alta. Para finalizar los resultados de la circunferencia abdominal arrojan un promedio de 87,9cm, que se desarrolló del 27% sin riesgo, 59% con un riesgo aumentado y un 14% con un riesgo muy elevado para presentar enfermedades cardiovasculares.

1.3. FODA GRUPO MUTUAL ALAJUELA

En el siguiente apartado, se muestra el FODA determinado para la empresa en las áreas de desarrollo de esta práctica.

Tabla 3. Análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas Grupo Mutual Alajuela.

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p>1. Se cuenta con un servicio de alimentos dentro de la empresa.</p> <p>2. El tipo de menú ofrecido a los comensales es amplio y se brinda la posibilidad de elegir platillos saludables.</p> <p>3. La administración del servicio de alimentos tiene una buena disposición para realizar los cambios necesarios y corregir todo aquello que sea en pro del servicio y las utilidades.</p> <p>4. Todo el personal de cocina tiene el carnet de manipulación de alimentos.</p> <p>5. Los colaboradores de Grupo Mutual Alajuela cuentan con el tiempo necesario para realizar los tiempos de comida durante su jornada laboral.</p>	<p>1. Aprovechamiento de práctica universitaria para la mejora institucional.</p> <p>2. Que el conocimiento que adquiere el personal durante la pasantía sirva como motivación para ellos y sus familias en pro de una mejora en su estilo de vida.</p> <p>3. Que los resultados generados durante la pasantía sirvan para argumentos para contratación de un profesional en nutrición.</p> <p>4. Negociación de descuentos favorables con sus proveedores para bajar los costos de los alimentos.</p>	<p>1. No se cuenta con profesional en nutrición que brinde educación nutricional, evaluaciones y cambios en el menú, así como consulta nutricional.</p> <p>2. No se cuenta con un menú establecido y además las preparaciones que eligen no son balanceadas.</p> <p>3. El 68% de la población tiene un sobrepeso u obesidad.</p> <p>4. La infraestructura del servicio de alimentos no es la más adecuada en cuanto a espacio, bodega y ventilación.</p> <p>5. No se cumple al 100% con los lineamientos para una correcta manipulación de alimentos.</p> <p>6. Falta de espacio y tiempo para realizar ejercicio debido a un horario de trabajo amplio y no cuenta con ningún tipo de espacio dedicado realización de actividad física.</p>	<p>1. Se cuenta con establecimientos de comidas rápidas y otras alternativas de alimentación en los alrededores los cuales ofrecen comidas poco nutritivas pero a bajo costo.</p> <p>2. Hábitos y costumbres de alimentación que poseen las personas desde su infancia que generan una resistencia al cambio.</p>

Fuente: Elaboración propia.

1.4. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Posterior a la realización del diagnóstico en la institución y del análisis FODA, se logra identificar los problemas a solucionar se asocian, con la ausencia de un profesional en el área de nutrición desarrolle estrategias tanto en educación nutricional como consulta nutricional ya que se determinó que más de la mitad de la población de Grupo Mutual Alajuela tiene sobrepeso u obesidad.

A raíz de la falta de conocimientos nutricionales encontrado en la población, nace la necesidad de brindar educación, a través de charlas educativas grupales; además de la consulta nutricional de las personas valoradas que presentan riesgo en el estado nutricional como sobrepeso u obesidad o personas que desean mejorar su estado nutricional y porcentajes de grasa corporal con el objetivo de mejorar la situación actual de la población en general.

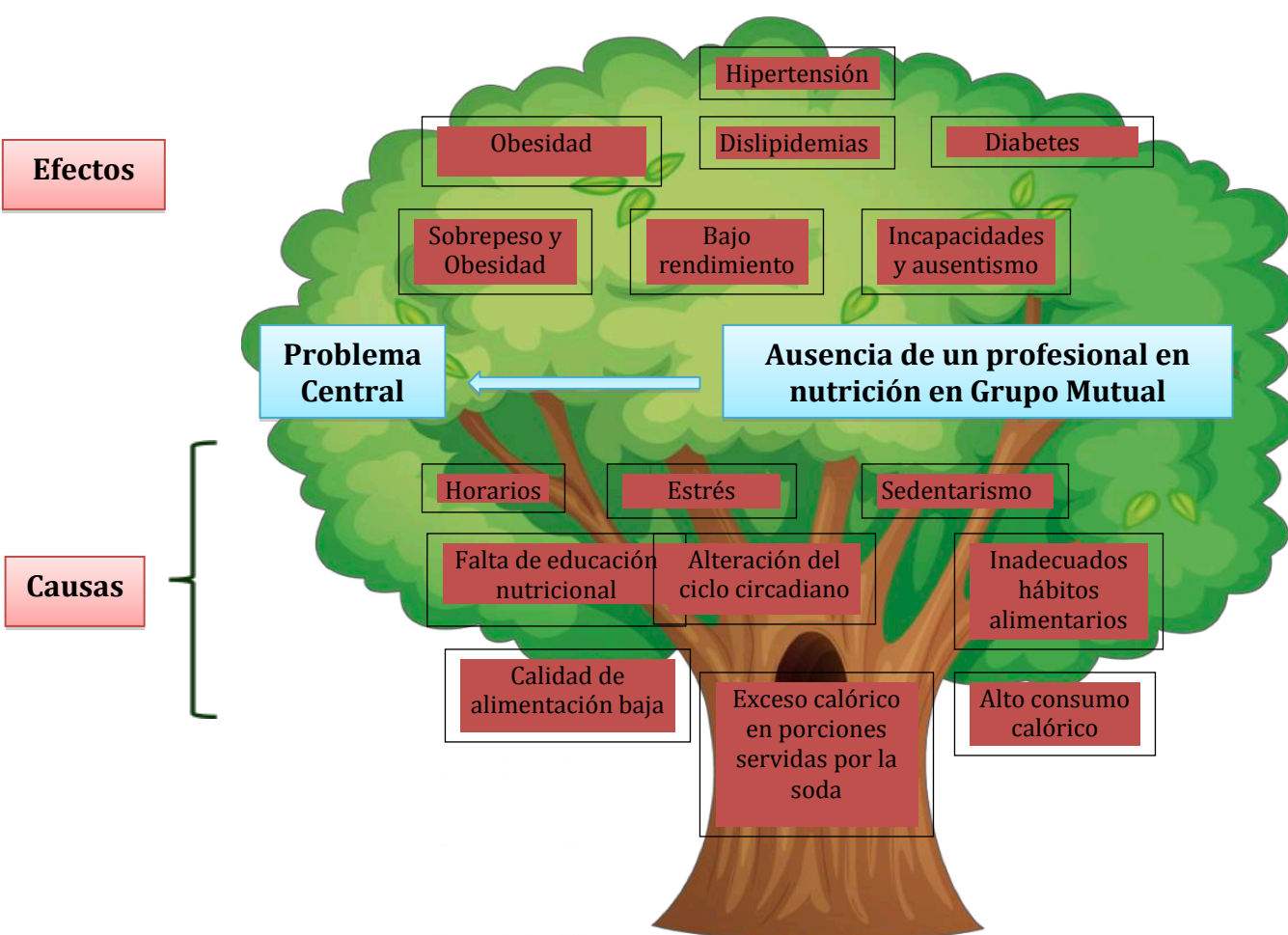
Así mismo, se decide realizar una intervención en el servicio de alimentos de la institución, para brindar apoyo al personal de cocina en cuanto a refrescamientos y controles de manipulación de alimentos, variación del menú y utilización de POES. Las preparaciones servidas actualmente en la soda no tienen variedad, no son llamativas y además sobrepasan la necesidad energética que ocupa la población de esta empresa, por lo que se decide hacer una intervención al servicio de alimentos para garantizar una mejora en los requerimientos brindados actualmente y la implementación de un menú con base en las características antes mencionadas.

Por tal motivo, esta práctica profesional supervisada, se ejecutó en Grupo Mutual Alajuela, en los meses de marzo a julio del año 2016, implementa

estrategias como las mencionadas anteriormente para el desarrollo de una intervención nutricional completa.

A continuación se hace referencia al árbol de problemas donde se identifican mejor las causas y consecuencias.

Figura 1. Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia

1.5. Justificación de la práctica

Debido a la ausencia de un nutricionista en la empresa, se observa que la mayor parte de la población según las mediciones antropométricas, presentan problemas de sobrepeso u obesidad, elevados índices de grasa corporal, también hay una falta de educación nutricional que desencadena en malos hábitos alimentarios del personal de la empresa ya que desconocen del tema.

De igual manera en el servicio de alimentos no cuentan con porciones establecidas, consumiendo grandes cantidades de alimentos y cada comensal elige los elementos que lleva su plato lo cual repercute directamente en el balance nutricional del mismo y en el estado nutricional de los trabajadores.

Debido a todo lo anterior, se brinda atención nutricional individualizada y educación nutricional para los empleados de la empresa Grupo Mutual Alajuela, también se realiza supervisión en el servicio de alimentos así como capacitaciones a los manipuladores de alimentos. Además se debe implementar y crear un menú por competencias, debidamente equilibrado de acuerdo con los requerimientos nutricionales de la población.

De acuerdo con los problemas anteriormente encontrados, se decide realizar una intervención nutricional en Grupo Mutual Alajuela, con el fin de que los trabajadores conozcan más a cerca de la nutrición, mejoren sus hábitos alimentarios y así tener una mejor calidad de vida, de igual manera mejorar los problemas detectados en el servicio de alimentos y en la población en general.

1.6. Objetivos

A continuación se plantea, tanto el objetivo general, como los objetivos específicos que se plantearon con la finalidad de solucionar la principal problemática de la institución, basada en la carencia de un profesional en Nutrición.

1.6.1. Objetivo General

Desarrollar una pasantía de 640 horas en la empresa Grupo Mutual Alajuela, determinando los principales problemas y resolución de los mismos a través de actividades innovadoras en el ámbito nutricional.

1.6.2. Objetivos específicos

- Determinar el estado nutricional en el que se encuentra el personal de Grupo Mutual Alajuela, mediante evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética.
- Brindar consulta nutricional individual al personal de la institución que se encuentre en un estado de riesgo nutricional.
- Evaluar el servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela identificando las debilidades de los procedimientos actuales, generando una serie de recomendaciones para mejorarlos.
- Analizar cuantitativa y cualitativamente las preparaciones actuales ofrecidas en la soda de Grupo Mutual Alajuela, por medio de evaluaciones organolépticas y pesajes directo.

- Promover la reducción del aporte energético de los alimentos servidos en la soda de Grupo Mutual Alajuela, por medio de una propuesta de menú tomándose en cuenta el requerimiento energético, las preferencias y opiniones de la población.
- Realizar capacitaciones al personal de cocina en temas compra y recepción de materia prima y adecuada manipulación de alimentos que procuren mejoras en la inocuidad de los alimentos ofrecidos en el Servicio de Alimentos.
- Desarrollar un conjunto de charlas educativas para mejorar el nivel de conocimientos nutricionales de los participantes según las áreas deficientes identificadas en el diagnóstico realizado.

1.7. Alcances

A continuación se describen los principales alcances obtenidos durante la práctica universitaria supervisada de 640 horas realizadas en Grupo Mutual Alajuela, en el periodo de enero a junio del año 2017.

Se lograron mejoras en el estado nutricional tanto de la población gracias a las consultas nutricionales y la educación nutricional brindada.

Se obtuvieron mejoras en el servicio de alimentos, en aspectos relacionados con la manipulación de alimentos y medidas de higiene, así como la adecuada compra y recepción de materia prima, gracias a las capacitaciones impartidas al personal de cocina de la institución.

Se logró una mejora en los hábitos alimentarios, gracias a la educación nutricional impartida a la población, logran mejoras en su calidad de vida.

1.8. Limitaciones

A continuación se describen las principales limitaciones durante la práctica universitaria supervisada de 640 horas realizadas en Grupo Mutual Alajuela, en el periodo de enero a junio del año 2017.

Las recomendaciones en cuanto al cambio de productos de limpieza en el Servicio de Alimentos que sean grado alimentario al momento de finalizar la práctica no se había realizado la compra de estos productos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se encuentran cada uno de los temas de mayor relevancia que se utilizaron en cada una de las actividades ejecutadas para la solución de problemas, durante la pasantía de 640 horas que se realizó en Grupo Mutual Alajuela.

2.1. Generalidades de la nutrición

La American Medical Association define nutrición como la “ciencia de los alimentos; los nutrientes y las sustancias que la componen; su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad; así como los procesos a través de los que el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta los alimentos”. La comida provee de los nutrientes que se utilizan como fuente de energía y materia prima para el mantenimiento de todas las células del cuerpo. (Byrd, 2014)

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias indispensables para la salud que el cuerpo es incapaz de sintetizar o lo hace en cantidades tan pequeñas que son insuficientes para mantener la salud. Los nutrientes esenciales son aquellos necesarios para una función biológica específica, al suprimir de la dieta se deprime alguna función biológica como el funcionamiento de la sangre o del sistema nervioso. (Byrd, 2014)

2.2. Generalidades y nutrición en la Etapa Adulta

La adultez es el periodo más largo del ser humano, abarca desde el final de la pubertad hasta el inicio de la vejez. Por lo tanto esta etapa va desde los 20 años a los 65 años de edad. (María Elena T, 2001)

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco. (Mahan, Escott - Stump, & Raymond, 2013)

En esta edad hay cambios fisiológicos importantes que se presentan como el aumento de peso por el incremento de masa corporal que puede conducir a obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hiperuricemia, niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre, problemas respiratorios, problemas digestivos entre otros. (Mahan, Escott - Stump, & Raymond, 2013)

Asimismo, hay cambios marcados en la composición del cuerpo, distribución de la grasa, disminución del agua, músculo y masa ósea, disminución del metabolismo basal, envejecimiento de los diversos órganos.

Los nutrientes necesarios para cumplir con los requerimientos del organismo no se obtienen de un solo alimento, de ahí la importancia de mantener una alimentación variada y balanceada, que proporcione los nutrientes

necesarios para que el organismo realice todas las funciones diarias sin ninguna complicación. Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud en el adulto.

La salud nutricional del cuerpo está determinada por la suma de su estado con respecto a cada nutriente. Existen tres categorías generales del estado nutricional: nutrición deseable, nutrición deficiente y sobrenutrición. (Byrd, 2014)

2.3. Requerimientos Nutricionales

Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere o necesita, para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus funciones variadas y complejas de una manera óptima. (Roth, 2009)

Las necesidades de energía y nutrientes dependen de factores como la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. Ésta energía y nutrientes son aportados por los alimentos. (Roth, 2009)

2.3.1. Energía

Las necesidades energéticas estimadas se establecen en el promedio energético (calórico) diario necesario en cada etapa de la vida. A diferencia de la mayoría de vitaminas y minerales, la energía (carbohidratos, grasa, proteína y alcohol) consumida en cantidades superiores a las necesarias no se excreta, sino que se almacena como grasa corporal. Por tanto, para la mayoría de los adultos el mejor cálculo de energía es la cantidad necesaria para alcanzar y mantener un peso saludable. (Byrd, 2014)

La moderación de energía es un nuevo concepto el cual significa mantener bajo control los tamaños de las raciones, de manera que pueda ingerirse una dieta balanceada y variada sin consumir más calorías, grasa, colesterol, azúcar y sodio del que se necesita. La moderación solo requiere cierta planeación sencilla y no tiene que significar privación y miseria. En general, es mejor esforzarse por moderar el tamaño de las raciones de algunos alimentos e incluir sobre todo alimentos densos en nutrientes. (Brown, 2010).

2.3.2. Carbohidratos y fibra

La principal función de los carbohidratos es proporcionar energía al cuerpo. Los estudios nutricionales realizados en el país indican que los carbohidratos aportan alrededor del 60% del total de calorías en la alimentación diaria, esta cantidad se considera adecuada. Sin embargo, la población consume un alto porcentaje de carbohidratos simples y muy poca cantidad de fibra, por lo que se recomienda consumir una mayor proporción de carbohidratos complejos y disminuir los simples. (Guías alimentarias, 2011)

La comisión intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica (CIGA, 2007), indica que los carbohidratos deben ser distribuidos de un 55 a 60% de carbohidratos totales del VET y menos de un 10% deben ser simples.

La fibra no puede generar energía ni aporta ningún nutriente. Sin embargo es necesaria para el proceso de digestión, como material de arrastre, o sea, que barre las sustancias de desecho y le da consistencia a la materia fecal. La fibra mejora los movimientos intestinales por su capacidad de absorber agua, da consistencia a las heces, aumenta su volumen y su velocidad de eliminación, lo

que contribuye a disminuir el riesgo de padecer estreñimiento, cáncer de colon y otras enfermedades gastrointestinales. El consumo de fibra dietética debe de ser de 30 gr por día. (Guías Alimentarias, 2007)

Se ha encontrado que algunos tipos de fibra disminuyen la absorción y el aprovechamiento del azúcar, las grasas y el colesterol, por lo que reducen el riesgo de sufrir diabetes, arterosclerosis y enfermedades del corazón: de ahí que se recomiende aumentar su consumo. Al dar más volumen los alimentos ricos en fibra producen una sensación de saciedad, por lo que su consumo se recomienda para personas obesas. (Guías Alimentarias, 2007)

2.3.3. Proteínas y productos de origen animal

Las carnes son fuente de proteína de alta calidad, que ayudan a la construcción y regeneración de tejidos y células de nuestro cuerpo. También nos aportan vitaminas del complejo B, entre otras y minerales como el hierro para la prevención de la anemia. Las carnes incluyen res, cerdo, pollo, pescado y otras.

Según las Guías Alimentarias de Costa Rica 2011, se debe de preferir el pollo sin piel y el pescado porque son carnes blancas bajas en grasa saturada y colesterol. Al igual consumir pescado es importante porque es de fácil digestión y ayuda a mantener sanas las arterias y el corazón. El atún, la sardina, la trucha y el salmón, son buena fuente de omega 3, que favorece la salud cardiovascular. Lo ideal es consumir carnes blancas 3 veces o más por semana: pescado, pollo o pavo. Se recomienda que el consumo de carne de res y cerdo no sea más de 3 veces a la semana, una ración de 90 gramos cada vez. Se debe de evitar consumir carnes procesadas y embutidas (jamón, mortadela, chorizo y salchichón) de res,

cerdo, pavo o pollo, por su contenido de grasas y de aditivos químicos (Guías Alimentarias, 2007)

La leche, yogurt y queso son la mejor fuente de calcio, necesarios para fortalecer los huesos y dientes. Además, contienen proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, pero se debe preferir los productos que son bajos en grasa (Guías Alimentarias, 2011)

La meta nutricional para este grupo de alimentos es de un 15 al 30% del VET. (Guías Alimentarias, 2007)

2.3.4. Lípidos

Las grasas tienen aportan más energía que los carbohidratos y las proteínas; los lípidos contribuyen a la sensación de plenitud y saciedad, además de ser esenciales para la buena salud, Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E, y K (Guías Alimentarias, 2011)

El organismo utiliza la grasa de muy diversas formas. Puede utilizarlas como fuente inmediata de energía; sin embargo, si el organismo recibe más alimento del que necesita, la grasa se deposita debajo de la piel y alrededor de algunos órganos internos. Si esta situación se prolonga por un largo periodo de tiempo, puede contribuir junto a otros factores de riesgo (fumado, alcoholismo, sedentarismo y una alimentación no saludable) a desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, aumento del colesterol en sangre, problemas circulatorios y del corazón. (Guías Alimentarias, 2011)

La meta nutricional de este grupo de alimentos debe de ser de un 25 al 30% del VET, del 8 al 10% del VET sea aportado por ácidos grasos saturados y del 3 al 7% del VET en forma de ácidos grasos poliinsaturados y menos del 1% debe de ser de ácidos grasos trans. (Guías Alimentarias, 2007)

2.3.5. Frutas y vegetales

Las frutas y vegetales tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además contienen fibra, antioxidantes, fitoquímicos y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas. Las frutas y vegetales de todos los colores son buenas para la salud. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos, se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores cada día. Las frutas y vegetales se pueden comer juntas o separadas en diferentes momentos del día. Consuma al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores. Para asegurarse de obtener la fibra que las frutas y vegetales ofrecen hay que mantener la cantidad de jugos en menos de la mitad del consumo total de fruta. (Guías Alimentarias, 2011)

2.3.6. Líquido

El agua es esencial para la vida. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 60% del peso corporal en el adulto. El organismo pierde diariamente entre dos y cuatro litros de agua principalmente mediante cuatro vías: sudor, respiración, orina y heces, esta debe

ser restituida tomando líquidos. Se recomienda tomar entre 6 y ocho vasos de líquido al día, donde al menos cuatro vasos sean de agua pura. El consumo diario de agua, en condiciones normales, debe de ser de 1ml por cada kcal consumida y en condiciones de mayor actividad física y sudoración sea de 1.5 ml por kcal consumida (Guías Alimentarias, 2011)

2.4. Evaluación del estado nutricional

Una evaluación del estado nutricional permite saber si un individuo presenta malnutrición o alteración del estado nutricional por exceso o deficiencia de energía, proteínas u otros nutrientes que comporta alteración en la composición o funcionabilidad corporal. (Ángel Gil, 2010)

Como parte de la valoración clínica debería formar parte la valoración nutricional de todos los individuos, ya que permite no solo determinar su estado nutricional, sino también valorar los requerimientos nutricionales, predecir la posibilidad de presentar riesgos sobreañadidos a su enfermedad atribuibles a una posible alteración del estado de nutrición y evaluar la eficacia de una determinada terapia nutritiva. (Ángel Gil, 2010)

2.4.1. Evaluación antropométrica

Se define como la medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano, variables éstas que son afectadas por la nutrición durante el ciclo de vida. Los indicadores antropométricos miden, por un lado, el crecimiento físico del niño y del adolescente, y por otro las dimensiones físicas del adulto, a partir de la determinación de la masa corporal total y de la composición corporal tanto en la salud como en la enfermedad.

De hecho, es indispensable en la evaluación del estado nutricional de los individuos en cualquiera de los extremos de mala nutrición, pues permite evaluar tanto la obesidad como la emaciación, que son resultado de excesos o deficiencias nutricias respectivamente. Asimismo, representa un indicador de gran valía para dar seguimiento a los efectos de una intervención nutricional y se considera el método de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido a su bajo costo y facilidad de utilización (González J, 2010).

Las mediciones de la composición corporal del individuo permiten establecer juicios clínicos para definir terapias nutricias, prever riesgos y elaborar diagnósticos, de tal manera que son parte constituyente de la evaluación del estado nutricional, pues permiten conocer en qué grado se están cubriendo los requerimientos nutrimentales (González J, 2010).

Al ser las medidas antropométricas valoraciones de bajo costo y simples de realizar, son muy utilizadas para emitir un diagnóstico rápido de la masa corporal de un sujeto adulto. Al comparar las medidas antropométricas con un patrón de referencia se puede obtener un primer diagnóstico del estado nutricional (malnutrición, sobrepeso, obesidad) (Marín Z, 2005)

Peso: Es una medida fácil de obtener y muy simbólica, proporciona unas valoraciones burdas de las reservas globales de grasa y músculo. El peso corporal puede medirse con varios métodos que incluyen: el peso ideal para la estatura, peso habitual y peso real. La talla y el peso son útiles para determinar el estado nutricional en los adultos. Es necesario medir ambas variables ya que hay una tendencia a sobreestimar la estatura y subestimar el peso, lo que resulta en una

subestimación del peso relativo. (Mahan, K. Esott, S. 2013)

Talla: Es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales. En nuestro medio la talla aisladamente tiene muy poco valor para evaluar el estado nutricional; en cambio es extraordinariamente útil combinada con otros datos antropométricos especialmente con el peso (Marín Z, 2005)

Índice de masa corporal: El índice de masa corporal (IMC), es la relación entre el peso y la talla de una persona, para conocer su estado nutricional, donde un IMC menor a 18,5 kg/m² corresponde a un estado nutricional deficiente, un IMC de 18,5 a 24,9 kg/m² significa un estado nutricional normal, el rango entre 25 a 29,9 kg/m² corresponde a sobrepeso y un IMC mayor a 30 indica obesidad.

Bioimpedancia eléctrica: Los estudios de bioimpedancia eléctrica (BIA) se basan en la estrecha relación que hay entre las propiedades eléctricas del cuerpo humano, la composición corporal de los diferentes tejidos y del contenido total de agua en el cuerpo; siendo un método simple que mide la resistencia que ofrecen los tejidos corporales al paso de la corriente eléctrica, esta resistencia depende de la cantidad de agua y electrolitos que contengan los tejidos. La masa libre de grasa presenta gran cantidad de electrolitos puesto que contiene la mayor parte de los fluidos corporales, por lo cual es un buen conductor eléctrico y ofrece baja impedancia. Lo contrario sucede con el componente graso que restringe el paso de la corriente, es decir, ofrece una alta impedancia. En este sentido, la medición de la resistencia eléctrica permite calcular la cantidad de grasa corporal y masa libre de grasa, además, es un método económico, fácil y de alta precisión

(Ravasco P, 2010)

2.4.2. Evaluación bioquímica.

Actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad, probablemente indicadores pronósticos y parámetros diagnósticos del estado nutricional. El objetivo de esta evaluación es confirmar deficiencias nutricionales específicas sugeridas por la evaluación clínica, antropométrica y dietética. Son análisis de laboratorio que se efectúan en muestras sanguíneas y de orina del paciente, aclaran o apoyan las evaluaciones antropométricas. Estas pruebas aportan datos más exactos acerca de las reservas tisulares de nutrientes. (Ravasco P, 2010)

Entre las pruebas bioquímicas más conocidas por la población están la medición del hematocrito y de la hemoglobina, pero hay más y muy específicas, propias del campo médico y del nutriólogo clínico. (Marín Z, 2005).

2.4.3 Evaluación clínica

La valoración nutricional por signos físicos se basa en la exploración u observación de cambios clínicos relacionados con ingesta dietética inadecuada, escasa o excesiva, mantenida en el tiempo y que pueden detectarse en tejidos epiteliales superficiales, especialmente en piel, pelo y uñas; en la boca, en la mucosa, lengua y dientes o en órganos y sistemas fácilmente asequibles a la exploración física, todos son el reflejo de varias deficiencias nutricionales. No es frecuente que un único nutriente origine signos específicos (Ravasco P, 2010)

2.4.4. Evaluación dietética

El estudio del consumo de alimentos es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la nutrición, pues hoy día hay suficiente evidencia de la relación entre el modelo de consumo alimentario y enfermedades crónico-degenerativas. La cantidad y el tipo de alimentos consumidos, proporciona importantes antecedentes que pueden relacionarse con el desarrollo, prevención y tratamiento de diversas enfermedades, incluyendo la desnutrición en sus diferentes grados (Ravasco P, 2010)

Para hacer la evaluación dietética hay varios métodos, entre ellos, la encuesta por recordatorio, el peso directo de los alimentos, la frecuencia de consumo de los alimentos y el conocimiento de la dieta actual del paciente. El recordatorio de 24 horas consiste en indagar el consumo diario o semanal de alimentos. El método de frecuencia de consumo de alimentos indaga acerca del número de veces que la persona come cada tipo de alimentos, puede ser diario, semanal o mensual y comúnmente, se complementa con los datos del método de encuesta por recordatorio. (Marín Z, 2005).

2.5. Sobrepeso y Obesidad asociada a los hábitos alimentarios y al rendimiento laboral.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La causa de este estado nutricional, es un balance energético positivo que repercute en un aumento de peso, o sea es cuando las calorías consumidas diariamente exceden las calorías que se gastan. Por lo tanto, la fundamental causa del sobrepeso y la

obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas (Cruz, 2015)

Los hábitos alimentarios se pueden definir como una repetición de acciones, ya que luego de un tiempo determinado de realizar esas conductas alimentarias, llega el momento en que se ejecutan de manera automática, sin ninguna planificación p A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación. (OMS, 2015).

Actualmente se consumen más calorías de las que se necesitan diariamente, se realiza poca o casi nula actividad física y se han reemplazado dietas más equilibradas por un consumo alto de comidas rápidas. El cambio en los hábitos alimentarios, como elegir dietas poco saludables, una ingesta alta de alimentos hipercalóricos ricos en grasas, azúcares, sal y el sedentarismo o descenso en la actividad física, son algunas de las principales causas que generan sobrepeso y obesidad (Cruz, 2015)

Los cambios en el estilo de vida en las últimas décadas, caracterizados por un consumo excesivo de energía y una reducción notable en la actividad física, ofrecen una explicación notable de la etiología de la obesidad. La disminución en los patrones de actividad física ha contribuido de manera relevante al crecimiento del problema de la obesidad. Entre las razones de esta situación está la menor actividad física en gran número de trabajos (con excepciones), los equipos

automatizados que ahorran la actividad física, la disminución en el tiempo y los lugares de esparcimiento, la falta de seguridad y alumbrado en los parques, entre muchas más. Por otra parte, la vida acelerada, particularmente en las ciudades, ha inducido a los individuos a consumir con mucha frecuencia comidas fuera de casa y recurrir a establecimientos de comida rápida o a comprar productos “listos para consumir”, cuya gran densidad energética parece ser el común denominador. (Casanueva, E. Kaufer, M. Pérez, A. 2008)

Para cualquier empresa, su capital más importante son las personas que la conforman. Cuando el trabajador está sano, es más eficiente, alerta y pleno de energía, disminuyendo los riesgos de accidentes y manejando de mejor forma las situaciones de estrés. En términos concretos, una alimentación adecuada y práctica de actividad física en funcionarios o trabajadores puede incrementar los niveles de productividad en un 20%, según informe de la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2010)

Cuando un adulto comienza su vida laboral suele cambiar su gasto calórico. Por un lado ya no necesita la misma cantidad de energía que se necesita en la etapa de crecimiento y, por otro lado, en muchas ocasiones la vida se vuelve más sedentaria. Por ello es importante adquirir buenas rutinas de actividad física y aprender a organizar las comidas para evitar el exceso de calorías que nos lleven a ganar peso.

Los problemas de sobrepeso u obesidad que sufren muchas personas en países industrializados y sus consecuencias causan pérdidas de hasta 20 por ciento en la productividad laboral, destacó un estudio publicado por la Oficina

Internacional del Trabajo. Una buena alimentación favorece el rendimiento óptimo en todos los casos e incluso, en ciertas situaciones, como los viajes por motivo del trabajo o el trabajo nocturno, requieren una elección cuidadosa de los alimentos que se consumen para mantener constantes los niveles de energía (Mahan, Escott - Stump, & Raymond, 2013)

Una dieta saludable contribuye de forma importante a una mejor salud y a la prevención de enfermedades como: la obesidad, las patologías cardiovasculares (infartos de miocardio y accidentes vasculares cerebrales). La forma en la que nos alimentamos va a depender del conocimiento que se tiene de una dieta y de la oportunidad del acceso a los alimentos. Además, comer bien ayuda a combatir el estrés y a reforzar el sistema inmune. En el trabajo, una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento (Cruz, 2015)

2.6. Educación nutricional

La OMS la define como el procedimiento por el cual se identifican y reestructuran las creencias y las actitudes acerca de los alimentos y la alimentación en general que tiene una persona, considerando las influencias ambientales, sociales, culturales y religiosas, y las nociones sobre alimentación que conducen al establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundamentados y validados, prácticos y acordes a las necesidades individuales. En este contexto la actividad física es considerada como una conducta relacionada con la nutrición. La Educación Nutricional no contempla sólo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la

nutrición y también brinda programas que contribuyan a fomentar la comprensión pública sobre la importancia de la sana alimentación; la creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para individuos como para instituciones, para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud. (FAO, 2016)

Uno de los aspectos que ayudan a mantener la salud es una buena alimentación, la cual actualmente se encuentra alterada por la influencia de la sociedad y de nuevos estilos de vida y solamente una correcta educación nutricional puede modificar esas conductas y actitudes erróneas, con el objetivo de recuperar los hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida.

Si bien es cierto la familia es el núcleo de la formación de hábitos alimentarios, en la actualidad éstos han sido modificados por factores sociales, publicitarios, económicos, entre otros, por lo que es de relevancia educar a la población nutricionalmente, ofreciendo una alimentación equilibrada y proporcionando información real sobre temas nutricionales.

Se pueden corregir los hábitos alimentarios de la población con una correcta educación nutricional, de manera que estos actúen como factores de prevención ante enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, diabetes entre otras las cuales son muy frecuentes en la actualidad.

2.7. Servicio de alimentos

Un servicio de alimentos tiene como función fundamental transformar la materia prima, por medio de los procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus gustos y

hábitos y que se ajusten a sus necesidades nutricionales y fisiopatológicas Su objetivo debe ser siempre el bienestar del hombre, aun cuando se trate de un servicio de alimentación comercial. La responsabilidad social que esto implica es muy grande y abarca tanto a los usuarios y al personal que labora en él (Dolly, 2007).

2.7.1. El menú

El menú es el medio por el cual el cliente conoce la lista de platos que ofrece un servicio de alimentos; a su vez, el menú hace referencia a una lista impresa que el comensal lee y que contiene la descripción y el precio de los platillos que se ofrecen (menú físico). El menú constituye la base de trabajo en todo servicio de alimentos, pues en torno a él giran todas las actividades de la organización. (Bolaños, M.2013)

2.7.2. Diseño y planificación de menús institucionales

Conocer el tipo de población que será atendida en el servicio de alimentos es de vital importancia para el diseño del menú ya que dependiendo de los comensales así serán las características del menú a ofrecer (Bolaños, 2013).

Se deben conocer las características de los individuos a quienes se ofrecerá los alimentos del menú para garantizar una alimentación que satisfaga sus necesidades nutricionales y permita el adecuado desempeño laboral (Bolaños, 2013).

2.7.3. Aspectos dietéticos para diseñar un menú institucional

Es importante considerar que un porcentaje muy alto de la población se

alimenta en servicios de alimentos del sitio en que estudia o trabaja, por lo que el menú debe ser balanceado y según las necesidades nutricionales de la población. Con base en la caracterización de los destinatarios, se definen las recomendaciones nutricionales promedio, según las Recomendaciones Dietéticas Diarias, actualizadas a la fecha (RDD). Con base en las RDD promedio para la población que será atendida, definiremos el Valor Energético Total (VET) y el porcentaje de este que brindara el servicio de alimentos (Bolaños, 2013).

Una vez establecido el VET promedio de la población se debe determinar el porcentaje de este que se brindará en el servicio de alimentos. Según (Bolaños, 2013), es necesario conocer los tiempos de comida que se servirán en el establecimiento, para definir cuanto porcentaje del VET se brindará en cada tiempo de comida. Los tiempos de comida dependerán de los horarios de trabajo en la institución y de sus políticas laborales.

Se recomienda que en servicios de alimentos donde se brinden 2 tiempos de comida a los empleados estos deben representar cerca del 50% del VET, en el caso particular de que ambos tiempos sean desayuno y almuerzo respectivamente (Bolaños, 2013)

En relación con la cantidad de energía y macronutrientes por tiempo de comida, (Bolaños, 2013) recomienda la siguiente distribución para cada tiempo de comida en el servicio de alimentos: 25% del VET para el desayuno, 30% para almuerzo, 25% para la cena y 20% distribuido en dos meriendas. Sin embargo, recalca que la distribución puede variar según las políticas de cada empresa.

2.7.4. Menú cíclico

Consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos durante un tiempo y dependiendo del valor nutricional que deseemos otorgar a dicho menú que van rotando en su ingesta.

Esto garantiza que en un periodo de tres, cuatro, cinco o más semanas, se ofrecerá una variedad total en el menú. El menú cíclico permite que el tiempo transcurrido entre la repetición de un platillo elimine la monotonía imperante en servicios que no cuentan con él, mediante la planeación anticipada, probada y adaptada del ciclo de menú

2.7.5. Ventajas del menú cíclico

- Variedad: Esta constituido de tal manera que, durante varias semanas consecutivas determinadas preparaciones del menú no se repetirán, lo cual elimina la monotonía y aumenta la expectación del cliente en cuanto a que se le servirá diariamente.
- Previsión: La preparación anticipada de ciclos de menú permite prever las situaciones futuras evitando las decisiones impulsivas o de último momento. Esto evita improvisar en la elección de recetas que no correspondan a la estructura de plato y la elección precipitada de menús que se salen de la estructura de costos y de los gustos del cliente. Asegura el balance nutricional, se apega a los insumos de temporada y es más congruente con el control de gastos.
- Balance nutricional: El menú cíclico permite ofrecer opciones nutricionalmente balanceadas ya que, como no permite improvisaciones, se

diseñaran menús que incluyan todos los grupos de alimentos en la proporción necesaria para cumplir las recomendaciones nutricionales de la población y apegarse a las guías alimentarias o bien a las condiciones dieto terapéuticas para población enferma.

- **Planeamiento estratégico de las operaciones:** Se puede planear a largo plazo la producción total de cada plato, la cantidad de insumos alimentarios que se deben comprar o solicitar a bodega, permite diseñar hojas de trabajo con el fin de aprovechar al máximo el recurso humano disponible, se planifica con base en el equipo con el que se cuenta, lo que permite aprovechar el máximo rendimiento.
- **Agilidad en la capacitación al personal:** El menú cíclico ayuda a entrenar con anticipación al personal, pues de antemano se conoce que se va a producir, en que gramatura como se debe servir y presentar el plato. Se reduce el tiempo de capacitación lo cual reduce costos de operación.
- **Control de costos:** Con los ciclos de menús estandarizados con recetas también estandarizadas, el costo de cada preparación es más ágil, pues se conoce realmente que insumos se van a utilizar y los ajustes necesarios son muy simples ya que existe todo un esquema que solo se debe cambiar según varíen los precios de mercado, las utilidades deseadas y los costos de operación.
- **Armonía:** Los menús cíclicos están compuestos por preparaciones que ofrecen armonía o balance entre los diferentes sabores, colores, texturas,

aromas, calidad, consistencias y variedad de preparaciones (Bolaños, 2013).

El objetivo del menú debe ser siempre el bienestar del comensal, aun cuando se trate de un servicio de alimentación comercial se deben tomar en cuenta los gustos, cultura, necesidades nutricionales y fisiopatológicas. La responsabilidad social que esto implica es muy grande y abarca tanto a los usuarios y al personal que labora en él (Dolly, 2007).

Capítulo III

Descripción de actividades realizadas

3.1. ACTIVIDAD 1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS FUNCIONARIOS DE GRUPO MUTUAL ALAJUELA.

Objetivo: Valorar antropométricamente a la población de Grupo Mutual Alajuela, para la determinación de su estado nutricional.

Tabla 5. Evaluación Nutricional

Actividad	Número de participantes.	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Evaluación nutricional (peso, talla, IMC, % de grasa, grasa visceral y circunferencia abdominal) de los hombres y mujeres funcionarios de Grupo Mutual Alajuela	Pasante de nutrición 145 funcionarios	-Balanza de control corporal TANITA IRONMAN BC-558 -Tallímetro SECA -Cinta métrica SECA - Computadora. -Programa de Excel.	de 50 horas	12 días en donde se invita a todos los funcionarios a realizarse una evaluación nutricional.	<u>Peso</u> promedio ♂ 87,6 kg y ♀ 71,8 kg. <u>IMC</u> promedio ♂ 28,6kg/m2 y ♀ 27,9kg/m2. <u>% grasa</u> promedio ♂ 26,8% y ♀ 37,4%. <u>Grasa visceral</u> promedio ♂ 12 y ♀ 8. <u>Circunferencia abdominal</u> promedio ♂ 97,7cm y ♀ 83,8cm.

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La evaluación nutricional se realiza del 01 de febrero al 23 de febrero del 2017, en los cuales no todos los días se destinaron únicamente a la valoración antropométrica. Esta evaluación se desarrolló en diferentes sucursales de Grupo Mutual Alajuela con el fin de incentivar a todas las personas a participar de esta y otras actividades a desarrollar durante la pasantía.

Se recolectan los datos de peso, talla, IMC para las 145 personas, el porcentaje de grasa, grasa visceral y circunferencia abdominal. (Ver Anexo 9, figura 45) Los resultados se les entregaban y explicaban a todos los participantes, ya que estaban interesados en conocer su estado nutricional.

Al final de la valoración se calcula un estado nutricional promedio para todos los funcionarios además de separarlos también para el promedio individual de hombres y mujeres (Ver Anexo 9, tabla 4), a continuación se indican los resultados. Refiriéndose al promedio general el peso inicial es de 81,3kg, con un IMC de 28,8kg/m², un porcentaje de grasa total de 33,5%, 9,5 de grasa visceral y una circunferencia abdominal de 96,2 cm. A la hora de separar los resultados el peso promedio inicial de hombres es de 93,5 kg y mujeres de 68,1 kg. El IMC indica que los hombres tienen un promedio de 28,8 kg/m² dentro del rango de obesidad grado I, y las mujeres un promedio de 26,8 kg/m² dentro del rango de sobrepeso. El porcentaje de grasa promedio inicial para los hombres es de 28,3% y para las mujeres de 38,8%, ambos elevados. La grasa visceral promedio es de 11 para los hombres la cual es alta y 8 para las mujeres que es normal. Y por último la circunferencia abdominal promedio para los hombres es de 103 cm y

para las mujeres en 89,5 cm, ambos con riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares.

3.2. ACTIVIDAD 2. CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS AL PERSONAL DE COCINA

Objetivos:

- Brindar información actualizada sobre manipulación de alimentos e inocuidad en un servicio de alimentos.
- Corregir los procedimientos actuales en caso de estar realizándose inadecuadamente.

Tabla 6. Capacitación al Personal de Cocina

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Exposición al personal de cocina	Pasante de nutrición 6 funcionarios	Computadora. Presentación en Power Point -Videobeam -Fuentes bibliográficas variadas. -Resultados del diagnóstico situacional de servicios de alimentos. -Informe con recomendaciones para mejorar las debilidades encontradas	1 hora 20 min	Una sesión magistral dinámica de 1 hora 20 minutos, interactúan-do con el personal de cocina, aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales y basándose en los resultados del diagnóstico y encuestas aplicadas a los funcionarios	La audiencia presta adecuada atención en el tema y se muestra interesada. Se expone la situación actual y se brindan recomendaciones tanto al administrador del servicio de alimentos como a la junta directiva de ASEGRUM. (Ver Anexo 10)

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La capacitación al personal de cocina se realizó el lunes 13 de marzo. Inicialmente durante las actividades diagnósticas se aplicó una Guía para la Evaluación situacional del servicio de alimentos (Ver Anexo 6) y cuyos resultados están en el capítulo 1. En base a esta evaluación se determinan los puntos más importantes a desarrollar en la capacitación, para mejorar los aspectos deficientes.

Además se dio a entender a los funcionarios que laboran en la cocina el riesgo de salud pública si no se aplican los procedimientos y recomendaciones y de la responsabilidad que tienen a la hora de la manipular alimentos. Se aplica cinco días después de la charla una encuesta para comprobar los conocimientos adquiridos, la cual consta de 6 preguntas (Anexo 10) De esta forma se determina que el conocimiento es alto, ya que, de 6 preguntas las personas responden entre 5 y 6 correctamente.

Se hace la recomendación de estar capacitando al personal de cocina. Se expone la situación del servicio de alimentos a la junta directiva de ASEGRUM en la sesión del día miércoles 24 de mayo. (Ver **Comprobación de conocimientos.**

ELABORADO: ROCÍO QUESADA A
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FECHA: / /

Comprobación de conocimiento de manipulación de los alimentos

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente 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?:

- a. Seguridad b. Calidad
c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

- a. -18 ° a 7 ° C b. 0° a -2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

3. ¿Se puede definir desinfección cómo?

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

4. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

- a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

5. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

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



¡Muchas gracias por su colaboración!

Fuente: Elaboracion propia.

Anexo 11)

3.3. ACTIVIDAD 3. CAPACITACIÓN CRITERIOS PARA LA DECUADA COMPRA Y RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA AL PERSONAL DE COCINA.

Objetivos

- Brindar información sobre los criterios para la adecuada compra y recepción de materia prima.
- Corregir los procedimientos actuales que se están realizando inadecuadamente.

- **Tabla 7.** Capacitación al Personal de Cocina

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Exposición capacitación al personal de cocina	Pasante de nutrición 4 funcionarios	Computadora. Presentación en Power Point Videobeam Fuentes bibliográficas variadas. Resultados del diagnóstico situacional de servicios de alimentos. Informe con recomendaciones para mejorar las debilidades encontradas	1 hora 30 min	Una sesión magistral dinámica de 1 hora 30 minutos, interactuando con el personal de cocina, aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales y basándose en los resultados del diagnóstico y encuestas aplicadas a los funcionarios	La audiencia presta adecuada atención en el tema y se muestra interesada. Se expone la situación actual y se brindan recomendaciones tanto al administrador del servicio de alimentos como a la junta directiva de ASEGRUM (Ver Comprobación de conocimientos.)

		<p>ELABORADO: ROCÍO LICENCIATURA EN</p> <p>Comprobación de</p> <p>Marque con una "X" la opción que considere correcta.</p> <p>1. A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que el alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponde a esta definición?:</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Seguridad b. <input type="checkbox"/> Calidad</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Inocuidad d. <input type="checkbox"/> Higiene</p> <p>2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> -18 ° a 7 ° C b. <input type="checkbox"/> 0° a -2° C c. <input type="checkbox"/> 4° a 6° C</p> <p>3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> -5 a 5° C b. <input type="checkbox"/> 0 a 10° C c. <input type="checkbox"/> 10 a 15° C</p> <p>3. ¿Se puede definir desinfección como?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Eliminación física de materia orgánica, polvo o grasa</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Remover la etiqueta de los productos enlatados</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya los agentes patógenos</p> <p>4. Destruye la mayor parte de microorganismos presentes en las superficies mediante agentes químicos</p> <p>a. <input type="checkbox"/> limpieza</p> <p>b. <input type="checkbox"/> desinfección</p> <p>c. <input type="checkbox"/> lavado</p> <p>¡Mucho éxito!</p>
	<p>Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>¡Mucho éxito!</p>
	<p>Anexo 11)</p>	

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La capacitación al personal de cocina se realizó el jueves 23 de marzo del 2017. Inicialmente durante las actividades diagnósticas se aplica una Guía para la Evaluación situacional del servicio de alimentos (Ver Anexo 6) y cuyos resultados están en el capítulo 1. En base a esta evaluación se determinan los puntos más importantes a desarrollar en la capacitación, para mejorar los aspectos deficientes en materia de compras, recepción y almacenaje de materia prima.

Además se recuerda a los funcionarios que laboran en la cocina el riesgo de salud pública si no se aplican los procedimientos y recomendaciones y de la responsabilidad que tienen a la hora de la manipular alimentos. (Ver **Comprobación de conocimientos**.)

ELABORADO: ROCÍO QUESADA A
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FECHA: / /

Comprobación de conocimiento de manipulación de los alimentos

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente 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?:

- a. Seguridad b. Calidad
c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

- a. -18° a 7° C b. 0° a -2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

3. ¿Se puede definir desinfección cómo?

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

4. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

- a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

5. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmita por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

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



¡Muchas gracias por su colaboración!

Fuente: Elaboracion propia.

Anexo 11, figura 52 y 53) Se aplica cinco días después de la charla una encuesta para comprobar los conocimientos adquiridos, la cual consta de 6 preguntas (Anexo 11) De esta forma se determina que el conocimiento es alto, ya que, de 6 preguntas las

personas responden entre 5 y 6 correctamente.

Se realiza una nueva inspección para verificar que se están cumpliendo los criterios vistos en esta sesión y se encuentra que si están cumpliendo con lo establecido. Se presenta un informe a la junta directiva de ASEGRUM en la sesión del día miércoles 24 de mayo. (Ver **Comprobación de conocimientos**.)

ELABORADO: ROCÍO QUESADA A
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FECHA: / /

Comprobación de conocimiento de manipulación de los alimentos

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente 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?:

a. Seguridad b. Calidad
c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

a. -18° a 7° C b. 0° a -2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

3. ¿Se puede definir desinfección cómo?

a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

4. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

5. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

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

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 11)

3.4. ACTIVIDAD 4. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL “DE LA NUTRICIÓN A LA SALUD”

Objetivos:

- Brindar educación nutricional a la población de Grupo Mutual Alajuela sobre la relación directa entre la alimentación y su estado de salud y también sobre cada grupo de alimentos y la importancia de cada uno de ellos.

Tabla 8. Sesión 1 educación nutricional “De la nutrición a la salud”

<i>Actividad</i>	<i>Número de participantes</i>	<i>Recursos</i>	<i>Duración</i>	<i>Estrategia educativa</i>	<i>Resultados</i>
Exposición de la sesión 1 con el tema: De la alimentación a la salud.	Pasante de nutrición 30 funcionarios	Computador Presentación en Power Point Videobeam Resumen para participantes Fuentes bibliográficas variadas	2 horas	1 sesión magistral interactuando con la audiencia motivando así su participación y deseos de cambiar sus hábitos de alimentación Técnicas de	La audiencia presta adecuada atención en el tema y se muestra interesada. <u>Instrumento de evaluación</u> <u>Pregunta 1:</u> 90% responde correctamente

Copias de la encuesta de evaluación	aprendizaje mediante ejemplos visuales para identificar los distintos grupos de macro y micro nutrientes y sus funciones. Se aplica una pequeña encuesta como instrumento de evaluación con 4 preguntas	e y 10% incorrectamente <u>Pregunta 2:</u> 91% responde correctamente y 9% incorrectamente <u>Pregunta 3:</u> 93% responde correctamente y 7% responde incorrectamente <u>Pregunta 4:</u> 100% responde correctamente
-------------------------------------	--	---

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La sesión 1 se realizó el martes 7 de marzo del 2017 (Ver Anexo 12, Figura 52), inicialmente se hace una revisión bibliográfica sobre el tema a exponer y se recopila la información más relevante y de importancia para ampliar conocimientos, esta no se hace muy extensa para evitar un exceso de información ya que es la primera sesión. A partir de esta información se preparó una presentación en Power Point (Ver Anexo 12). Primeramente para abrir la charla se da la bienvenida y se explica la dinámica que consiste en un set de 5 charlas de educación nutricional donde se tratan diferentes temas relacionados con la nutrición, dichas charlas son los días martes durante cinco semanas

consecutivas en horario de 5:30 pm a 7:30 pm y al final de las cinco sesiones se hace entrega de un certificado de participación por parte del departamento de Desarrollo Humano de Grupo Mutual Alajuela a quienes participan de las cinco charlas. Se entrega un resumen de la charla. (Ver Anexo 13, figura 56). Una vez entrados en materia se brinda una explicación de la relación directa entre la forma en la que nos nutrimos y el estado de salud de las personas. Además se habla sobre de la incidencia de la obesidad en Costa Rica y sus efectos, sobre la importancia de alimentarse de una forma racional y consiente, conceptos de alimento y nutriente. Seguidamente se detalla cada macro nutriente, funciones de cada uno de ellos y se brindan ejemplos con imágenes de cada grupo. De la misma forma se hace con algunos micronutrientes importantes y sus RDD. Se explica la importancia del consumo de fibra y de agua y de realizar ejercicio todo esto como parte de un estilo de vida saludable.

Se aplica un instrumento de evaluación de conocimientos (Ver Anexo 13) el cual consta de cuatro preguntas y se obtienen los siguientes resultados (Ver Anexo 13, figura 55). La pregunta 1 hizo referencia al grupo de alimento al que pertenece el queso, el 90% de las personas contestó correctamente, e indican que pertenece al grupo de las proteínas lo cual es muy bueno ya que la mayoría de las personas confunden el queso con un lácteo. Por otro lado el 17% respondió incorrectamente.

La pregunta número 2 habla sobre los tipo de fibra alimentaria que existen un 91% contestan de forma acertada diciendo que son soluble e insoluble, versus un 9% que contesta de forma errónea.

La pregunta número 3 habla de la recomendación dietética diaria para el consumo de fibra dietética, el 93% respondió acertada a la definición y el 7% contestó incorrectamente.

Por ultimo en la pregunta número 4 se pide que identifique entre las grasa monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas cual es la más perjudicial para la salud. En este caso el 100% de la población responde correctamente.

Con esto se concluye que la población obtiene un aprendizaje adecuado.

3.5. ACTIVIDAD 5. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #2 ENFERMEDADES CRÓNICAS- VIVIR CON CALIDAD DE VIDA.

Objetivos:

- Dar información de las enfermedades crónicas que son por hoy las más comunes y con mayor prevalencia en Grupo Mutual Alajuela: hipertensión arterial, obesidad y dislipidemias.
- Destacar la importancia de la prevención de las enfermedades crónicas que se generan partiendo de la obesidad para que el personal considere un cambio en sus hábitos alimentarios.

Tabla 9. Sesión 2 Educación nutricional Enfermedades crónicas

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
-----------	-------------------------	----------	----------	----------------------	------------

Exposición de la sesión 2 con el tema de: Enfermedades crónicas	Pasante de nutrición 25 funcionarios	de Computadora Presentación en Power Point Ficha de seguimiento Videobeam Fuentes bibliográficas variadas Copias de la encuesta de evaluación Brochure con información	2 horas	1 sesión magistral dinámica de 2 horas interactuando con los funcionarios aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales dándoles a conocer los detalles generales de cada una de las enfermedades crónicas Se aplica una evaluación con 3 preguntas.	La audiencia presta atención al tema y se muestra interesada. <u>Instrumento de evaluación</u> <u>Pregunta 1:</u> 84% responde correctamente y 16% incorrectamente <u>Pregunta 2:</u> el 100% de los encuestados responde correctamente <u>Pregunta 3:</u> 78% responde correctamente y 22% incorrectamente.
--	---	---	---------	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La sesión 6 se realizó del martes 14 de marzo del 2017, cabe mencionar que esta charla fue compartida con el Lic. Edgardo Aragón Cruz. Psicólogo, quien ofrece una

charla de una hora sobre el tema Vivir con calidad de vida, en su exposición habla principalmente sobre la importancia de quererse a sí mismo, dedicarse tiempo para cuidarse y cuidar la salud. Por mi parte, se resumió la información para dar a conocer las enfermedades más comunes que se relacionan con la obesidad y mala alimentación y cuáles son sus consecuencias, recomendaciones y los tipos de alimentación que deben de cambiarse para prevenirlas con anticipación. (Ver Anexo 14, figura 57) Con la información adquirida se confeccionó una presentación en Power Point (Ver Anexo 14).

En el instrumento de evaluación (Ver Anexo 14, figura 58) se incluyeron 3 preguntas pertenecientes a los temas vistos en esta sesión. De las tres preguntas obtuvieron los siguientes resultados (Ver Anexo 14, Figura 59).

Inicialmente se solicita identificar un factor de riesgo para desarrollar HTA, el 84% identifica la opción correcta (Obesidad) y un 16% responde erróneamente a la pregunta.

En la pregunta número 2 se pide indicar una patología relacionada como consecuencia de la obesidad, el 100% de los participantes identifica la respuesta correcta siendo esta la diabetes.

Para concluir, la pregunta número 3 se solicita que identifique los alimentos que elevan el colesterol HDL (malo) en sangre, para la cual el 78% de la población los pudo identificar y concordó en que todas las grasas de origen animal tienen este efecto mientras que un 22% no logra identificar la respuesta correcta.

Con estos resultados se da por hecho un conocimiento positivo para los temas.

3.6. ACTIVIDAD 6. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #3 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA- PORCIONES DE ALIMENTOS.

Objetivos:

- Brindar información destacada acerca de la importancia de realizar actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
- Explicar las porciones de los alimentos mediante una lista de intercambio clasificando los grupos de alimentos.

Tabla 10. Sesión 3

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Exposición de la sesión 2 con el tema de: Importancia de la actividad física y porciones de alimentos	Pasante de nutrición 25 funcionarios	Computadora. Presentación en Power Point Videobeam Diferentes fuentes bibliográfica Copias de la encuesta de evaluación Tazas y cuchara medidoras Pizarra y marcador	2 horas	Sesión magistral dinámica de 2 horas, interactuando con los funcionarios aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales y esquemáticos para un mejor entendimiento Interactuar con los funcionarios el contenido de la lista de intercambio y ejemplificando porciones. Se aplica	La audiencia presta adecuada atención al tema y se muestra interesada. Instrumento de evaluación <u>Pregunta 1:</u> 73% responde correctamente y 27% incorrectamente <u>Pregunta 2:</u> 68% responde correctamente y 32% incorrectamente

una
pequeña
encuesta
como
instrumento
de
evaluación.

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La sesión 3 se realiza el martes 21 de marzo del 2017, se recolecta información sobre los beneficios fisiológicos de realizar actividad física regularmente, se inicia la presentación hablando sobre el aumento sedentarismo así como los cambios en la alimentación que ha sufrido la sociedad costarricense en los últimos tiempos, luego se mencionan los beneficios de realizar actividad física regularmente como parte de un estilo de vida saludable, además se realiza una pequeña dinámica de estiramiento en la que participan todas y todos los funcionarios presentes en la charla. Se brindan algunas recomendaciones generales para iniciar la práctica de deporte. (Ver Anexo 15, figura 60)

Seguidamente, para explicar las porciones se le entrega a cada persona una lista de intercambio (Ver Anexo 15, figura 61) para ir interactuar sobre el contenido de la misma y ejemplificar las porciones con las tazas y cucharas medidoras. Se habla sobre la forma en que se compone un plato balanceado, se realiza un ejemplo de menú según porciones en la pizarra, con el fin de que cada persona tenga la idea clara de cómo aplicar la lista de intercambios de acuerdo a su plan de alimentación y se dan ejemplos con fotografías tomadas en la soda a platos de almuerzos elegidos por algunas personas, algunos de ellos están balanceados nutricionalmente y otros no. (Ver Anexo 15, figura 60)

El instrumento de evaluación (Ver Anexo 15, figura 62) consta de 2 preguntas. En la

pregunta 1 se solicita mencionar dos ventajas generales de realizar actividad física regularmente, el 73% de las personas contesta correctamente anotando beneficios como el controlar el peso, dar energía, mejorar el sistema inmunológico entre otras. El restante 27% responde incorrectamente o no quiso responder a la pregunta.

La pregunta número 2 obtiene un porcentaje de 68% de respuestas correctas y un 32% contestando incorrectamente. (Ver Anexo 15, figura 63)

Con estos resultados se asume que hay un correcto aprendizaje por parte de la población.

3.7. ACTIVIDAD 7. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #4 ETIQUETADO NUTRICIONAL- MITOS Y REALIDADES DEL EJERCICIO.

Objetivos:

- Enseñar el reconocimiento y lectura de etiquetado nutricional de los alimentos a los funcionarios de Grupo Mutual Alajuela.
- Lograr que los participantes puedan tomar buenas decisiones a la hora de comprar productos alimenticios para que conozcan los parámetros, ventajas y desventajas de los alimentos que están consumiendo en base a la lectura de etiquetas.
- Determinar hay mitos o realidades en de algunas frases conocidas.

Tabla 11. Sesión 4

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
-----------	-------------------------	----------	----------	----------------------	------------

Exposición de la sesión 4 con el tema de: Etiquetado nutricional y porciones	Pasante de nutrición 25 funcionarios	de Computador a. Presentación en Power Point Videobeam Fuentes bibliográficas variadas Copias de la encuesta de evaluación	2 horas	1 sesión magistral dinámica de 2 horas interactuando con los funcionarios aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales y esquemáticos para un mejor entendimiento de los pasos al leer una etiqueta nutricional Durante la presentación y antes de cada mito o realidad preguntar la opinión y creencia de los participantes Se aplica una encuesta como instrumento de evaluación con 4 preguntas	La audiencia presta adecuada atención en el tema y se muestra interesada. Instrumento de evaluación <u>Pregunta 1:</u> 91% responde correctamente y 9% incorrectamente <u>Pregunta 2:</u> 78% responde correctamente y 22% incorrectamente <u>Pregunta 3:</u> 81% responde correctamente y 19% responde incorrectamente <u>Pregunta 4:</u> 74% responde correctamente, 26% incorrectamente
---	---	--	---------	--	---

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

Primeramente se recolecta información de los pasos para leer una etiqueta

consultando una variedad de fuentes bibliográficas. Con la información adquirida se prepara una presentación en Power Point (Ver Anexo 16), donde se desarrollaron los pasos de la lectura de etiquetas, así como también se enfatiza en crear el hábito para que antes de consumir o comprar productos se tenga conocimiento de cómo identificar las porciones, leer las etiquetas y saber interpretar el contenido de nutrientes que puedan aportar o no al plan de alimentación de cada persona. Mientras se desarrolla la presentación se le da un empaque de algún alimento a cada persona con el fin de que sigan paso a paso lo expuesto.

También se consulta bibliografía sobre los mitos y realidades, actualmente existen muchos hábitos originados por creencias populares, esta actividad pretende enseñarles a los participantes cual es la realidad de estos mitos, si son verdaderos o falsos y así tener un mayor conocimiento aplicado a su nutrición.

Se realiza una encuesta de 6 preguntas para evaluar el conocimiento adquirido después de la charla sobre los dos temas vistos. (Ver Anexo 16, figura 66)

En la primera pregunta sobre etiquetado nutricional la cantidad de calorías que me indica la etiqueta el 91% de las personas responden correctamente y un 9% responde de manera inadecuada. En la pregunta número 2 se solicita el porcentaje que debe indicar una etiqueta nutricional para que se considere un producto alto en algún nutriente, el 78% de los encuestados marcan la opción correcta la cual es que tenga 20% o más y un 22% marca opciones incorrectas. En la tercer pregunta se cuestiona que debe indicar la etiqueta nutricional para que un producto sea considerado bajo en algún nutriente, el 81% de los participantes responde adecuadamente que debe indicar que contiene 25% o menos de algún nutriente con respecto al producto original, mientras que el 19% de las

personas responde inadecuadamente. En la cuarta pregunta sobre el significado de la palabra light, reducido o liviano en un producto alimenticio, el 74% responde correctamente y un 26% no logra identificar la respuesta correcta. En el enunciado cinco se cuestiona sobre el tema de mitos y realidades, se solicita que se indique el tipo de proteína aportada por el huevo, el 86% de los encuestados responde que el huevo aporta una proteína de alto valor biológico y un 14% no sabe responder que tipo de proteína aporta este alimento. Por último, en la pregunta seis se solicita indicar como se deben de consumir las “grasas buenas” un 93% atina la respuesta indicando que se deben consumir con moderación y respetando las porciones de grasa según el plan de alimentación de cada persona, mientras el 7% restante no responde correctamente. (Ver Anexo 16, figura 67)

Con estos resultados se da por hecho que los participantes obtienen un grado importante de conocimiento en los temas vistos.

3.8. ACTIVIDAD 8. SESIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL #5 CREATIVIDAD Y SALUD EN SUS COMIDAS- CIERRE DEL CICLO DE CHARLAS Y REFRIGERIO.

Objetivos:

- Ofrecer algunas ideas de preparaciones para los diferentes tiempos de comida ayudando a variar la forma de combinar y prepara comidas de una forma rica, atractiva, fácil y saludable.
- Brindar un refrigerio que conste de una preparación de las vistas en la charla como opción de cena saludable y fácil de preparar.

Tabla 12. Sesión 5

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Exposición de la sesión 4 con el tema	Pasante de nutrición 25 funcionarios	Computadora Presentación en Power Point Videobeam Diferentes fuentes bibliográfica Copias de la encuesta de evaluación	2 horas	1 sesión magistral dinámica de 2 horas interactuando con los funcionarios aplicando técnicas de aprendizaje mediante ejemplos visuales y esquemáticos para un mejor entendimiento Interactuar con los funcionarios el contenido de la lista de intercambio y ejemplificando porciones. Se aplica una pequeña encuesta como instrumento de evaluación.	La audiencia presta adecuada atención al tema y se muestra interesada. Esta actividad no fue evaluada ya que el tema era sobre ideas de platillos rápidos de preparar y nutritivos para los diferentes tiempos de comida. No era un tema para ser evaluado.

Fuente: elaboración propia.

Sistematización

La sesión 5 se realizó martes 04 de abril del 2017, la finalidad de esta charla es brindarles a los participantes ideas de diferentes preparaciones rápidas, económicas y nutritivas, ya que muchas personas manifiestan que por cansancio, poco tiempo y falta de creatividad comen siempre lo mismo y buscan frecuentemente la opción comidas rápidas, por lo tanto es necesario hacer conciencia entre los funcionarios de lo importante que es el consumo de alimentos variados y saludables y sobre todo que existen muchas opciones y no necesitan pasar largas horas cocinando para comer bien. (Ver Anexo 1)

Preliminarmente se buscan recetas e ideas para realizar en los diferentes tiempos de comida y habla de una cantidad de intercambios promedio para las personas se hagan idea y cada uno lo ajuste a su plan de alimentación. En esta sesión se entrega como material de apoyo el documento de la presentación en PDF vía correo electrónico a cada participante.

Al tratarse esta de la charla de clausura no se realiza comprobación de conocimiento ya que el tema no es para ese fin, la intención es brindar ejemplos de comidas fáciles de preparar y nutritivas y además, se ofrece un refrigerio. (Ver Anexo 1, figura 68)

3.9. ACTIVIDAD 9. ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DEL MENÚ

Objetivos:

- Evaluar con un análisis cuantitativo y cualitativo los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda de Grupo Mutual Alajuela, revisando y determinando las preparaciones de estos, el porcentaje de adecuación nutricional, así como las características organolépticas mediante evaluación AGATTTA de las

preparaciones.

Tabla 13. Evaluación cuantitativa y cualitativa del menú.

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Análisis cuantitativo de los platillos servidos en el desayuno y almuerzo de la soda	Pasante de nutrición	Balanza de alimentos Sistema de cálculo nutricional Valor Nut Calculadora Redecilla Lista de composición de alimentos Computadora Word Excel Tabla AGATTTA Cámara fotográfica	28 días	<p>Pesar dos opciones de platos completos elegidos por los comensales de la soda para posteriormente sacar su valor energético, compararlo con el requerimiento energético promedio para la población de la empresa y así obtener el porcentaje de adecuación y clasificar en exceso, adecuado o deficiente.</p> <p>Aplicar un análisis de aroma, gusto, apariencia, textura, temperatura</p>	<p><u>Desayunos:</u> de los 8 valorados 7 presentan un exceso calórico</p> <p><u>Almuerzo:</u> Los 28 valorados presentan un exceso calórico</p> <p><i>Promedio de % de ADN</i></p> <p>Desayuno</p> <p><u>Carbohidratos:</u> 134%</p> <p><u>Proteínas:</u> 117%</p> <p><u>Grasa:</u> 189%</p> <p><u>Kcal:</u> 149%</p> <p>Almuerzo</p> <p><u>Carbohidratos:</u> 186%</p> <p><u>Proteínas:</u> 123%</p> <p><u>Grasa:</u> 158%</p> <p><u>Kcal:</u> 161%</p> <p><u>Aroma:</u> generalmente fue agradable y característico del platillo</p> <p><u>Gusto:</u> Generalmente buenos pero</p>

, tamaño y algunas cosas armonía a como el puré y cada platillo los pasteles ofrecido eran insípidos, frescos muy dulces.

Apariencia:

Algunas veces llamativos, otras opacos o muy grasosos (brillantes)

Temperatura:

Algunas veces los alimentos después de la 1:00 pm se enfrían a causa de apagar el baño María

Textura:

adecuada

Tamaño: El tamaño de la porción la mayoría de veces fue excesiva

Armonía: en ocasiones no se ve armonía ya que repite mucho los colores y las combinaciones no son agradables a la vista

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

Se procede con un análisis cuantitativo de algunos platillos ofrecidos en la soda durante 28 días, tomando en cuenta tanto el desayuno como el almuerzo, evaluando en total 8 desayunos y 56 almuerzos. El servicio de alimentos evaluado no cuenta con un ciclo de menú establecido y durante todos los días se sirven tres platillos fijos que son: arroz blanco, frijoles, plátano maduro, tres platos fuertes, una guarnición vegetal y una harinosa y dos opciones de ensaladas. Al no contar con un menú los platillos se repiten con mucha frecuencia y no existe una armonía en las preparaciones. Cada comensal “arma” su plato a su gusto haciendo las mezclas que desee y cada porción de alimento se cancela por separado.

Primeramente se observan por fuera las preparaciones realizadas en la cocina, se procede a pedir el platillo y se realiza un pesaje de todos los alimentos de uno en uno para así poder adquirir su valor nutricional.

Para poder realizar el análisis se procedió a sacar un requerimiento energético promedio según las tablas de INCAP (Ver Anexo 1, figura 69), tomando en cuenta el sexo, el rango de edad y actividad física, se suman las calorías para ambos sexos y se divide entre la cantidad de funcionarios hombres y mujeres, para dar como resultado una dieta normal de 2000 kcal. (Ver Anexo 5, tabla 1)

Para la distribución de macronutrientes se utilizaron las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP (2012) que recomienda de 55-70% de carbohidratos, 10-20% de proteínas y de 25-30% de grasa. Por lo que se manejó una distribución de macronutrientes de 52% de carbohidratos lo que equivale a 1040 kcal y 260g, 20% de proteína para 400 kcal y 100g y 28% grasa lo que equivale a 560kcal y 62,22g. (Ver Anexo 1, tabla 14)

Para la recomendación de kcal por tiempo de comida brindado en el servicio de alimentos, se manejó la recomendación de María C. Bolaños Aguilar (2012) y se prescribió el 25% de las calorías para el desayuno (500kcal) y 30% para el almuerzo (600kcal). Utilizándose 65g de carbohidratos, 25g de proteína y 15,5g de grasa para el desayuno; para el almuerzo se utilizaron 78g de carbohidrato, 30g de proteína y 18,6g de grasa. (Ver Anexo 1, tablas 15, 16)

Dichas cantidades fueron necesarias para establecer los porcentajes de adecuación (90-125% lo adecuado) de macronutrientes y kcal respectivos al análisis cuantitativo de los platillos y el porcentaje real de kcal que se da por tiempo de comida. El análisis cuantitativo de desayuno y almuerzo es descrito detalladamente Anexo 1 y se realizó con el sistema de cálculo nutricional de la Universidad de Costa Rica.

Desayuno: En cuanto al análisis cuantitativo, es importante mencionar que se evalúan solo ocho preparaciones ya que todos los días ofrecen el mismo menú para desayunos, utilizan utensilios porcionadores para servir los alimentos, pero aun así las porciones son muy grandes y los utensilios los sirven muy cargados. Como cada comensal elige las combinaciones que desea algunas veces los platillos no tienen un equilibrio en cuanto a incluir todos los macronutrientes. De acuerdo a los ocho desayunos evaluados, se obtuvo un promedio en los porcentajes de adecuación de los macronutrientes, en lo que respecta a los carbohidratos el porcentaje promedio de adecuación fue de 134%, el de las proteínas fue de un 117%, de las grasas fue de 189% y de las calorías aportadas en los desayunos fue de un 149%, (Ver Anexo 1, figura esto indica que los porcentajes promedio de los carbohidratos, proteínas, grasas y calorías se

encuentran por encima del requerimiento adecuado. Los porcentajes de adecuación ideales van de 90% a 125%, por lo que se puede observar que todos los macronutrientes se encuentran sobrepasados de acuerdo a este rango.

Almuerzo: en cuanto a este tiempo de comida, igualmente los comensales elijen las combinaciones que desean realizar y los tamaños de las porciones son muy grandes en algunas preparaciones. Se pudo observar que la mayoría de los platillos estaban compuestos o saturados de bases harinosas y además las preparaciones mayormente son fritas y cargadas de grasa. De acuerdo con los platillos evaluados de este tiempo de comida se obtuvo un promedio de los porcentajes de adecuación de los macronutrientes de los cuales en los carbohidratos el porcentaje de adecuación fue de 186% el cual no es adecuado de acuerdo a los rangos establecidos, con respecto al porcentaje de adecuación de las proteínas fue de 123% el cual se encuentra dentro del límite recomendado, de acuerdo al porcentaje de adecuación de las grasas fue de un 158% el cual está muy por encima del límite máximo recomendado y por último el porcentaje de adecuación de las calorías fue de un 161% lo que está por encima del rango adecuado.

En el análisis cualitativo en el desayuno: la apariencia de las preparaciones ofrecidas en el desayuno se puede clasificar como buena, ya que los alimentos se encontraban en su lugar, no se derramaba ninguna preparación fuera del plato, ni se veía distorsionado. El sabor de las preparaciones es bueno y agradable en la mayoría de los casos, de igual manera el aroma es agradable y apetecible. La armonía de los platillos del

desayuno es regular, ya que no hay variedad de colores por lo que a simple vista no se ve atractivo, además de que se observa muy saturado de alimentos debido a que los tamaños de porciones que usan son muy grandes. La temperatura de los alimentos es la óptima, ya que todas las preparaciones se encuentran en baño maría por lo que se encuentran en las temperaturas correspondientes a la hora de que se le sirven al comensal.

Para el almuerzo: la apariencia de los platillos ofrecidos se clasifica como adecuada la mayoría de las veces, aunque no siempre la presentación de los platos es la ideal, ya que en algunas ocasiones por ejemplo las comidas con caldos se les hace una capa de grasa que no es agradable a la vista, al igual con los picadillos algunas veces quedan con apariencia de puré, siendo poco atractivos. El sabor, en la mayoría de los casos es adecuado, sin embargo, algunas preparaciones como puré y los pasteles son insípidos generalmente. El aroma de las preparaciones se considera adecuado. La temperatura de los alimentos es buena siempre y cuando no apaguen el baño María ya que a veces por una cuestión de ahorro de energía lo apagan y por lo que los alimentos se enfrían rápidamente. El tamaño de las porciones de las carnes algunas veces no es el adecuado ya que no tienen porciones estándar y en ocasiones el trozo de carne que se sirve es muy pequeño. En cuanto a la armonía del plato no es la apropiada, ya que la mayor cantidad de las preparaciones son del mismo color, por lo que no hay variedad de colores en el plato, además en algunas ocasiones la composición del plato en su mayoría está formada por bases harinosas o alimentos fritos, excluyen la ensalada o los vegetales. La textura de los platillos es por lo general la adecuada de acuerdo a las preparaciones brindadas.

3.10. ACTIVIDAD 10. PROPUESTA DE MENÚ

Objetivo

- Crear una propuesta de menú para la soda Grupo Mutual Alajuela, aumentando su demanda y que aporte el requerimiento energético necesario para la población.

Tabla 17. Propuesta de menú

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Realización de la propuesta de menú para la soda Grupo Mutual Alajuela.	Pasante de nutrición	Seguimiento para la realización de menús por competencia Sistema de cálculo nutricional Valor Nut Calculadora Computadora Word Listas de porciones recomendadas para servicio de alimentos	80 horas	Primeramente se calcula el Valor energético total (VET) tomando en cuenta el tipo de actividad física, la edad y el género. Seguidamente se realiza la distribución de macronutrientes y el porcentaje del VET que se debe de brindar para cada tiempo de comida que se brinda en el servicio de alimentos de la empresa. Se eligen las bases que van a componer los platos principales para cada tiempo de comida (desayuno,	<i>Promedio de % de ADN</i> Desayuno <u>Carbohidratos:</u> 118% se reduce un 16% <u>Proteínas:</u> 123% aumenta un 6% <u>Grasa:</u> 137% disminuye un 52% <u>Kcal:</u> 149% disminuye un 19% Almuerzo <u>Carbohidratos:</u> 129% reduciendo un 57% <u>Proteínas:</u> 119% baja un 4%, <u>Grasa:</u> 132% disminuyendo un 26% <u>Kcal:</u> 128% disminuyendo un 33%

almuerzo) y se colocan por medio del método de menú por competencias en una plantilla. Luego se varían los platos principales y se asignan las guarniciones, ensaladas y refrescos. Se crea un menú con preparaciones nuevas.

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

El servicio de alimentación de Grupo Mutual Alajuela, no cuenta con un menú establecido, es por esta razón que se propone a la empresa un menú por competencias de 7 semanas, que cuenta con tres opciones de plato fuerte y se ofrece la opción de que todos los días se pueda armar un plato de alimentación balanceado y adaptado a los requerimientos nutricionales de la población.

Cabe resaltar que para el desayuno se hizo una plantilla con una propuesta de menú de una semana a solicitud del administrador, ya que él manifiesta que desea un menú amplio en opciones para todos los días, pero que se rote por semana. (Ver ANEXO 19)

Para la elaboración de este menú cíclico primeramente se inicia calculando el Valor

energético total promedio (VET) de acuerdo a la población, tomando en cuenta las recomendaciones dietéticas diarias RDD obtenidas del INCAP, según factores como el género, edad y actividad física. El VET promedio para la población es de 2000 kcal.

Seguidamente se establecen los porcentajes del VET ideales que se deben de brindar en cada tiempo de comida ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa, los cuales son: desayuno 25% lo que equivale a 500 kcal y almuerzo 30% lo que equivale a 600 kcal.

Después de calcular el valor nutricional del menú, se eligen las bases que se desean utilizar para establecer los platos principales para cada tiempo de comida desayuno, almuerzo. Posteriormente se elabora una plantilla en la que se ordenan las bases en y luego se reemplazan las bases por platos principales para asignarles acompañamientos como guarniciones, refrescos y ensaladas.

Una vez elaborado el menú por competencias se recomienda utilizar las listas de porciones para servicios de alimentos y se pone en práctica el nuevo menú durante tres semanas, luego se procede a realizar una pequeña encuesta de aceptabilidad del menú a 50 personas. (Ver ANEXO 19, tabla 19) Se puede concluir después de aplicar la encuesta que el menú es bien aceptado por la mayor parte de los comensales. (Ver ANEXO 19, figura 72)

Una vez creado el menú y valorado nutricionalmente se compararon los porcentajes promedios de adecuación de los macronutrientes y calorías, dando como resultado una disminución de un 57% para los carbohidratos, pasando de 186% a 129%. En el caso de las proteínas se disminuye un 24% pasando de 123% a 119%, para estas no hubo un cambio tan significativo ya que inicialmente fue la única con un porcentaje cercano al

125% el cual se acercaba más a lo establecido para el diseño de menú por competencia. La grasa inicio con un porcentaje promedio de adecuación de 158% y bajo a 128% por lo que se reduce en 26%. En el caso de las calorías también se observa una gran mejora pasando de 161% a 128% disminuyendo un 33%. (Ver ANEXO 19, tabla 18)

3.11. ACTIVIDAD 11. CONSULTA NUTRICIONAL

Objetivo

- Identificar el estado nutricional actual de la población priorizando los casos de las personas que deseen mejorar su estado nutricional brindándoles consulta y seguimiento nutricional.

Tabla 20. Consulta Nutricional

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Consulta y seguimiento nutricional a los funcionarios de Grupo Mutual Alajuela priorizando los casos de las personas que deseen mejorar su estado nutricional.	Pasante de nutrición 70 funcionarios	Balanza de control corporal TANITA IRONMAN BC-558 Tallímetro SECA Cinta métrica SECA Computadora. Programa de Excel. Anamnesis Hoja de	320 horas	Consulta nutricional individual con cada funcionario	<u>Estado nutricional</u> Un 6% de las personas mejoran su estado nutricional, 3 personas con sobrepeso logran pasar a estado nutricional normal y 1 persona con obesidad II pasa a obesidad I, el

seguimiento		resto de las
Lista	de	personas se
intercambio		mantiene su
Educación		estado
nutricional		nutricional
Tazas	y	<u>Peso</u>
cucharas		promedio
medidoras		inicial
		hombres
		94,7kg y
		mujeres
		74,2kg
		promedio
		final hombres
		90,06kg y
		mujeres
		70,9kg.
		<u>IMC</u>
		promedio
		inicial
		hombres
		28,6kg/m ² y
		mujeres
		27,8kg/m ² y
		final hombres
		28,3kg/m ² y
		mujeres
		27,5kg/m ²
		<u>% grasa</u>
		promedio
		inicial
		hombres
		28,4% y
		mujeres
		38,3%
		promedio
		final hombres
		25,1% y
		mujeres
		36,8%
		<u>Circunferenci</u>
		<u>a abdominal</u>
		Promedio
		inicial
		hombres

108cm
mujeres
84,4cm
Promedio
final hombres
104,2cm
mujeres
81,2cm

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

La consulta nutricional da inicio el miércoles 29 de marzo y finaliza el 16 de junio del 2017, la misma se brinda en la sala de reuniones de desarrollo humano. Estas se dividieron en primera consulta y 3 seguimientos, la cantidad para cada paciente depende de los horarios y disponibilidad de cada uno de estos, por lo que algunos recibieron más seguimiento que otros. Cabe mencionar que se realizan recordatorios de consulta vía telefónica, con el fin de que los pacientes no falten a la consulta. Además cuando se abre la inscripción para la consulta se envía por correo la invitación general y se indica que las personas deben estar comprometidas con el proceso de mejorar su estado nutricional. Además, se realiza una dinámica tipo concurso entre todos los participantes de la consulta se rifará un horno tostador a la persona que pierda mayor % de grasa corporal.

La primer consulta se le brinda a 76 personas priorizando la población en riesgo, sin embargo no todas logran asistir a seguimientos por motivo de reuniones, algunos por que dejan de trabajar para la institución o se encuentran de vacaciones, entonces se sacan los resultados con las 55 personas que pudieron recibir dichos seguimientos.

Inicialmente se realiza un expediente para cada paciente con su respectiva anamnesis (Ver Anexo 20) este incluye datos personales, antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos. Una vez lleno el expediente se procede a explicar la lista de intercambio (Ver Anexo 15, figura 61), luego se completa el plan de alimentación a seguir que incluye porciones, distribución por día y tiempo de comida, ejemplo de menú y recomendaciones. (Ver Anexo 21. Material de consulta, figura 74)

Para las consultas de seguimiento se toman los datos antropométricos nuevamente y se le indica al paciente su evolución completando la hoja de seguimiento (Ver Anexo 21. Material de consulta, figura 75). Después de valorar los datos y de la entrevista con el paciente, se toma la decisión del nuevo plan de alimentación ya sea para mantenerlo o bien hacer algunas modificaciones.

Los resultados finales de la consulta nutricional fueron sintetizados en promedio para las 55 personas, y por separado en cantidad de hombres y mujeres, con los cuales se comparan los datos iniciales versus los datos finales (Ver Anexo 21. Material de consulta, tabla 21), a continuación se indican los resultados.

En cuanto al estado nutricional los cambios observados desde la consulta inicial hasta el último seguimiento no son muy significativos, ya que solamente 4 personas mejoran su estado nutricional, 3 pasan de sobrepeso a normal y 1 de obesidad II a obesidad I, el resto de personas se mantienen en el rubro en que iniciaron.

El peso inicial promedio para hombres fue de 94,7kg y el peso promedio final fue de 90,06kg, lo cual hace constar que en promedio los pacientes masculinos lograron bajar 4,64kg, en mujeres el peso inicial promedio es de 74,2kg y el final de 70,9 o sea, en promedio la población femenina pierde 3,3kg, sin embargo, aunque algunas no

modificaron mucho sus datos otros que inclusive bajaron 9kg.

Para el IMC el promedio inicial en los hombres es de 28,6kg/m² y el final de 28,3kg/m² y para las mujeres el inicial de 27,8kg/m² y 27,5kg/m² el final.

El porcentaje de grasa promedio inicial para hombres fue de 28,4% y el final de 25,1%, que genera un promedio de 3.3% menos para cada paciente, en mujeres el promedio inicial es de 38,3% y el final 36,8% con un promedio de pérdida de % de grasa de 1,5% para cada una de ellas.

Por último la circunferencia abdominal en hombres pasa de 108cm a 104,2cm, disminuyendo 3,8cm y para las mujeres el promedio inicial de circunferencia abdominal es de 84,4cm y el final de 81,2cm disminuyendo 3,2cm.

Por último se revisan los datos y se otorga el premio al ganador quien participa de las cuatro consultas nutricionales con seguimientos cada 15 días y logra perder un 8% de grasa total y 9kg de su peso corporal. (Ver Anexo 21. Material de consulta, figura 76)

3.12. ACTIVIDAD 12. MENSAJES NUTRICIONALES PANTALLA INFORMATIVA DEL SERVICIO DE ALIMENTOS.

Objetivo

- Refojar la educación nutricional mediante imágenes con diferentes temas nutricionales para la mejora de los hábitos alimentarios de los trabajadores de Grupo Mutual Alajuela.

Tabla 22. MENSAJES NUTRICIONALES PANTALLA INFORMATIVA DEL SERVICIO DE ALIMENTOS.

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Imágenes llamativas con temas nutricionales para mejorar los hábitos alimentarios de los colaboradores de Grupo Mutual Alajuela con temas como : Tiempos de comida Consumo de frutas y vegetales Estilo de vida saludable Su plato de comida Beneficios de la fibra Beneficios del consumir agua Beneficios del ejercicio	Pasante de nutrición 266 funcionarios	Computadora. Programa PowerPoint	4 horas	Proyectar imágenes con diferentes temas nutricionales para educar a la población en temas como: Tiempos de comida Consumo de frutas y vegetales Estilo de vida saludable Su plato de comida Beneficios de la fibra Beneficios del consumir agua Beneficios del ejercicio	Mediante la observación en el área de la barra de alimentos se comprueba que las personas están incluyendo mayormente los vegetales en su plato de almuerzo, además, en las entrevistas de consulta se determina que los pacientes están mejorando sus hábitos de alimentación así como estilo de vida, debido a la educación nutricional que reciben y los mensajes transmitidos en la pantalla.

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización:

Uno de los objetivos más importantes de la intervención nutricional en la empresa Grupo Mutual Alajuela es brindar educación nutricional a todos los trabajadores de la empresa, con el fin de generar conocimiento en temas nutricionales y que los trabajadores puedan poner en práctica dichos temas en su vida cotidiana.

Se le comenta al departamento de salud ocupacional la importancia de brindar educación nutricional a los trabajadores que no participaron del ciclo de charlas educativas, sin embargo, manifiestan que la opción es proyectar algunas imágenes en la pantalla informativa ubicada en la soda de la institución. Esta es una opción muy buena ya que todos los empleados en algún momento del día llegan a la soda, por lo cual si se capta su atención con imágenes llamativas, de contenido importante pero no demasiado saturadas se logra el objetivo de educar a las personas y motivarles a realizar algunos cambios en su estilo de vida. (Ver Anexo 22)

Los temas se escogieron de acuerdo a las encuestas diagnósticas realizadas a empleados, en dichos temas se mostró poco conocimiento por parte de la población. Estos temas fueron los siguientes:

- Tiempos de comida
- Consumo de frutas y vegetales
- Estilo de vida saludable

- Su plato de comida
- Beneficios de la fibra
- Beneficios del consumir agua
- Beneficios del ejercicio

Esta actividad se evalúa mediante las entrevistas de consulta se determina que los pacientes están mejorando sus hábitos de alimentación así como estilo de vida, debido a la educación nutricional que reciben y los mensajes transmitidos en la pantalla.

3.13. ACTIVIDAD 13. ELABORACIÓN DE MANUAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS.

Objetivo

- Elaborar un manual informativo sobre la limpieza y desinfección del equipo y utensilios del servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.

Tabla 23. Elaboración de manual de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos.

Actividad	Número de participantes	Recursos	Duración	Estrategia educativa	Resultados
Elaborar un manual sobre la limpieza de desinfección del equipo y utensilios del servicio de alimentación	Pasante en nutrición 6 trabajador es del servicio de alimentos	Computadora Impresora Manual de limpieza desinfección (ver Anexo 23)	9 horas	Se elabora un manual de limpieza y desinfección de equipo y utensilios para el área del servicio de alimentos (ver Anexo 23). Su finalidad es que todo el personal de cocina realice la limpieza y desinfección correctamente y garantizar un servicio de alimentos inocuo. Se lee y explica el manual a todo el personal	A través de la observación se evidencia que los empleados del servicio de alimentación ponen en práctica lo aprendido y comprenden el adecuado método de limpieza y desinfección para las diferentes áreas y equipos.

Fuente: Elaboración propia.

Sistematización

Dicha actividad se realizada con la finalidad de que todas las personas que trabajan en el servicio de alimentación conozcan la diferencia entre el concepto de limpieza y

desinfección; así como también las formas adecuadas de realizar dichas tareas en el equipo y utensilios que se utilizan en el comedor para realizar las funciones diarias.

Se elaboró un manual de limpieza para facilitar estos procesos de limpieza y desinfección. (Ver Anexo 23) Los trabajadores, a pesar de que cuentan con el curso de manipulación de alimentos, no poseen un manual que les instruya en esas funciones. En este manual se explica cada uno de los temas y conceptos más importantes, también se brinda educación sobre la forma en que se deben preparar las soluciones de detergentes y desinfectantes que se requieren para realizar cada una de las funciones y asegurar la adecuada desinfección del equipo y utensilios.

Cabe mencionar que el manual es validado por el tutor y que se realiza con los productos que están utilizando en ese momento los cuales no son grado alimentario. En repetidas ocasiones se resalta la importancia de sustituir estos productos que son de uso casero por productos aptos para un servicio de alimentos y los riesgos que pueden tener de no hacerlo, se realizan cotizaciones a dos suplidores de productos de limpieza grado alimentario y se deja evidencia vía correo, pero al momento de finalizar la práctica no ha hecho el cambio.

Finalmente, a través de la observación se evidencia que las encargadas del servicio de alimentación, ponen en práctica lo aprendido y comprenden el adecuado método de limpieza y desinfección para las diferentes áreas y equipos y que se utiliza el manual de limpieza y desinfección que se entregó.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones, luego de que se finaliza la Práctica Profesional Universitaria de Nutrición, llevada a cabo en Grupo Mutual Alajuela.

1. Se concluye satisfactoriamente mediante una valoración antropométrica que se logra disminuir el peso así como el porcentaje de grasa corporal en una parte significativa de la población de Grupo Mutual Alajuela.
2. Se muestra una mejoría nutricional significativa relación con los hábitos de alimentación, disminución de peso y porcentaje de grasa corporal en las personas que recibieron el control nutricional y de seguimiento mediante un plan de alimentación.
3. La intervención educativa motiva a los participantes a involucrarse en la consulta nutricional y poner en práctica los conocimientos adquiridos para mejorar su salud.
4. El análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual de la soda determina que es necesario incluir nuevas opciones y preparaciones, además de que no poseen un aporte energético adecuado que favorezca un buen estado nutricional actual de las personas.
5. Con base en los resultados de la evaluación realizada a los servicios de alimentos, se concluye que los procedimientos actuales muestran debilidades, para las cuales se entrega un manual de limpieza y desinfección así como las capacitaciones realizadas al personal de cocina.

6. La propuesta de menú elaborada genera una reducción del aporte energético de los alimentos servidos en la soda de Grupo Mutual Alajuela.

4.2. RECOMENDACIONES

A continuación se muestran las recomendaciones relacionadas con nutrición para el personal de Grupo Mutual Alajuela.

1. Brindar consulta nutricional por medio de un profesional en nutrición, a los funcionarios de la empresa ya que actualmente no cuentan con este servicio, por lo que es muy importante para mejorar el estado nutricional de los colaboradores.
2. Brindar educación nutricional por parte de un profesional en nutrición para mejorar y mantener los buenos hábitos alimentarios y estilos de vida saludables a todos los trabajadores de la empresa.
3. Fomentar la calidad de vida de los trabajadores de la empresa, a través de la implementación de programas nutricionales que les motiven al cambio.
4. Capacitar cada cierto tiempo al personal de cocina en cuanto a las actualizaciones y el refrescamiento de los conocimientos en la manipulación de los alimentos.
5. Tomar en cuenta las recomendaciones brindadas a la Junta Directiva de ASEGRUM en cuanto a los cambios y mejoras a realizar en el servicio de alimentos en pro de la inocuidad.
6. Supervisar continuamente el cumplimiento de protocolos establecidos en el servicio de alimentos.

7. Disminuir la cantidad de grasa añadida a los alimentos mediante la recomendación y el mejoramiento de métodos de cocción, y el azúcar a los frescos con respecto a la recomendación actual de porciones para servicios institucionales.
8. Continuar utilizando la propuesta de menú para la cual ofrece múltiples ventajas tanto para la soda y para los comensales.
9. Proseguir con la mejora de la soda realizando el método de estandarización para sus recetas, vigilando su aporte energético.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Bibliografía

- Bolaños, M. (2013). *Diseño de menús para servicios de alimentación*. Costa Rica: Grupo Nación.
- Bredbenner, C. B. (2014). *Perspectivas en Nutrición*. México: Mc Graw Hill.
- Brown, J. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw Hill Interamericana, S.A. de C.V.
- Casanueva, E. (2008). *Nutriología Médica*. México: Editorial Médica.
- Dolly, B. (2007). *Administración de Servicios de Alimentación*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Dominguez, M. C. (2015). Sobre peso, obesidad, síndrome metabólico e índice cintura/talla en el personal de salud. *Revista Médica Del IMSS*, 53S36-S41.
- Encuesta nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009*. (s.f.). Obtenido de Instituto nacional de Estadística y Censos:
http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutric
- Guías Alimentarias para Costa Rica*. (2011). San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.
- Jauregui, M. G. (2010). *Manual para diagnóstico y tratamiento de la obesidad*. México: Corinter.
- Mahan, L., Escott - Stump, S., & Raymond, J. (2013). *Krause Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier. Barcelo: Elsevier.
- Marín, Z. (2005). *Elementos de nutrición humana*. México: Universidad Estatal a Distancia.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura*. (2015). Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- Organización internacional del trabajo*. (s.f.).
- Organización Mundial de la Salud*. (2015). Obtenido de <http://www.who.int/foodsafety/es/>
- Panamericana, Á. G. (2010). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Editorial Médica.
- Ravasco, P. (2010). Obtenido de *Nutrición Hospitalaria* 25 (Supl.3) 57 - 66:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-161120100
- Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP*. (2012). Obtenido de INCAP:
<http://bvssan.incap.int/local/M/ME-057.pdf>
- Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. Mexico: Mc Graw Hill.
- T., M. E. (2001). *Nutrición Clínica*. México: El Manual Moderno.

Anexos

Anexo 1. Hábitos de consumo de la población

1.1 Encuesta de hábitos de consumo

El siguiente cuestionario tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la GRUPO MUTUAL ALAJUELA; para encontrar posibilidades de mejora en el servicio de alimentos; como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Indicaciones: Complete el siguiente cuestionario; marcando con “x” la opción que se ajuste a su criterio:

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
 - a. Desayuno
 - b. Merienda tarde
 - c. Merienda mañana
 - d. Cena
 - e. Almuerzo
 - f. Merienda nocturna
2. ¿Acostumbra comer a la misma hora todos los días?
 - a. Siempre o casi siempre
 - b. Algunas veces
 - c. Nunca o casi nunca
3. ¿Dónde se preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
 - a. Casa
 - b. Soda o restaurante
 - c. En el trabajo
 - d. Otro: _____
4. ¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza para cocinar? (Marque solo una opción)
 - a. Aceite vegetal (soya, oliva, maíz, etc.)
 - b. Manteca vegetal (Clover)
 - c. Manteca de cerdo
 - d. Aceite spray
 - e. Margarina (Numar)
 - f. Mantequilla (Dos Pinos)
5. Agrega sal a la comida después de estar servida en el plato
 - a. Siempre
 - b. Algunas veces
 - c. Nunca

6. Para los siguientes alimentos; cual es el la forma de cocinar que usted utiliza la mayoría de las veces. Elija una sola opción para cada alimento.

Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos							
	frito	horno	Hervido	asado	A la plancha	Al vapor	Microondas	No consume
Pollo								
Bisteck								
Pescado								
Papas								
Plátano								
Huevo								
Vegetales (zanahoria, brócoli, vainica, etc.)								

Frecuencia de consumo

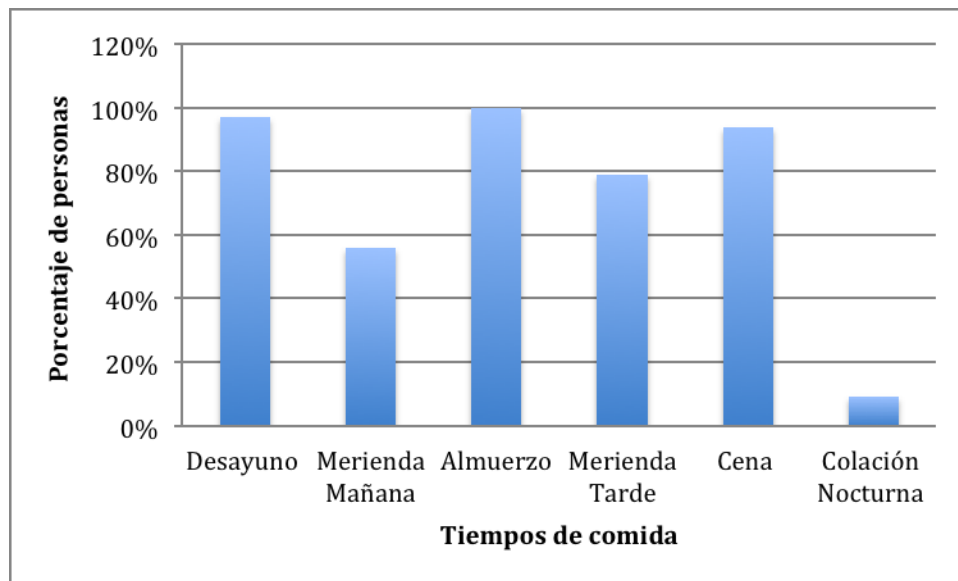
Marque con "X" en la casilla la frecuencia en que consume los siguientes alimentos

Frecuencia de consumo				
Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Leche, Tipo:				
Queso				
Yogurt,				
Helados				
Margarina/ queso crema/ natilla				
Mayonesa				
Carnes (carne de res, pollo, cerdo)				
Pescado o mariscos frescos				
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún, calamares)				
Embutidos (salchichón, mortadela, chorizo, jamón, etc.)				
Huevo				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc.)				
Cereales (arroz, tortillas, spaguetti, pan etc.)				
Galletas				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)				
Golosinas (chocolates, confites)				
Azúcar/ mermelada/ miel				
Refrescos gaseosos				
Café o Té				
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc.)				
Licor (cerveza, whisky, tequila, etc.)				

¡Muchas gracias por su colaboración!

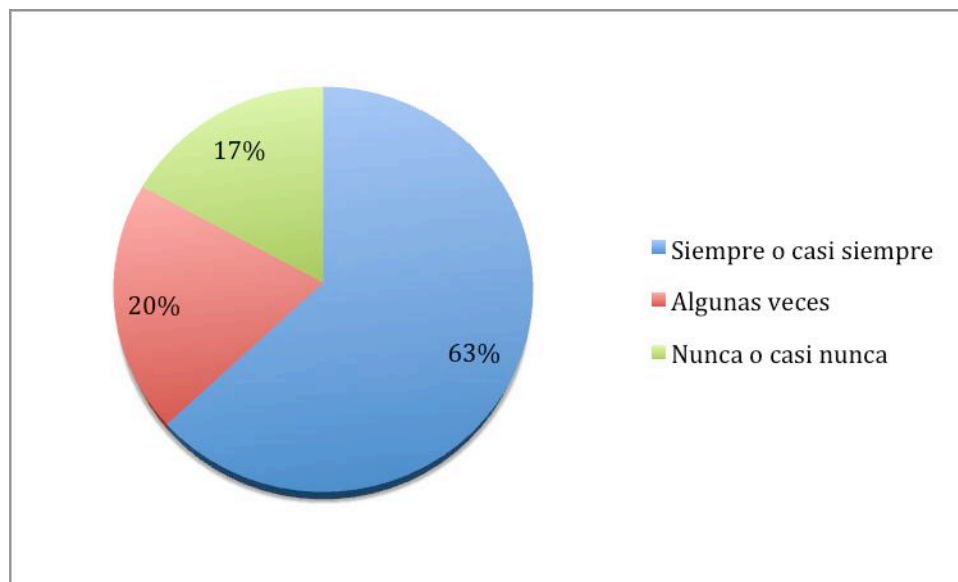
1.2 Resultados de la encuesta de Hábitos de Consumo

Figura 2. Tiempos de comida realizados por los funcionarios de Grupo Mutual Alajuela.



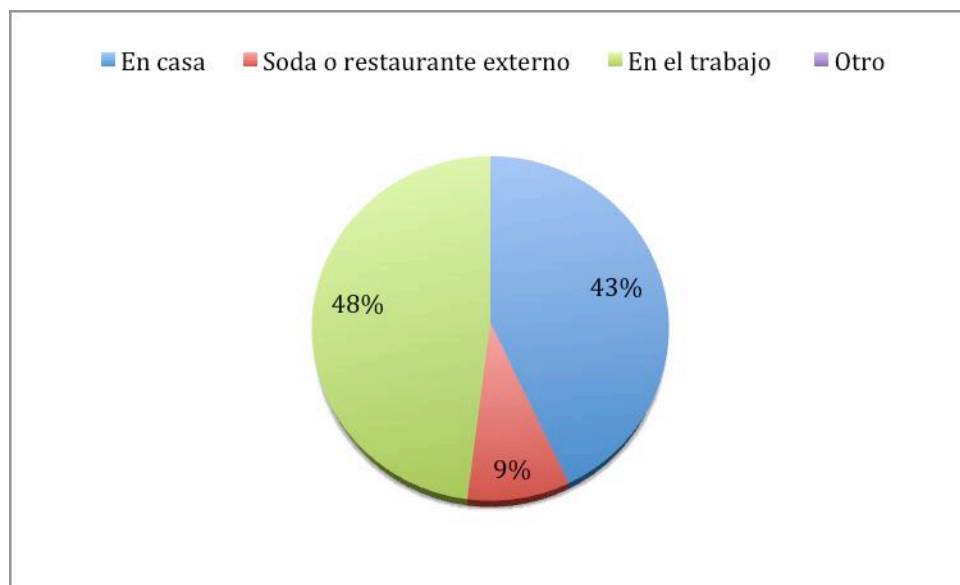
Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Personas que respetan los horarios de tiempos de comida.



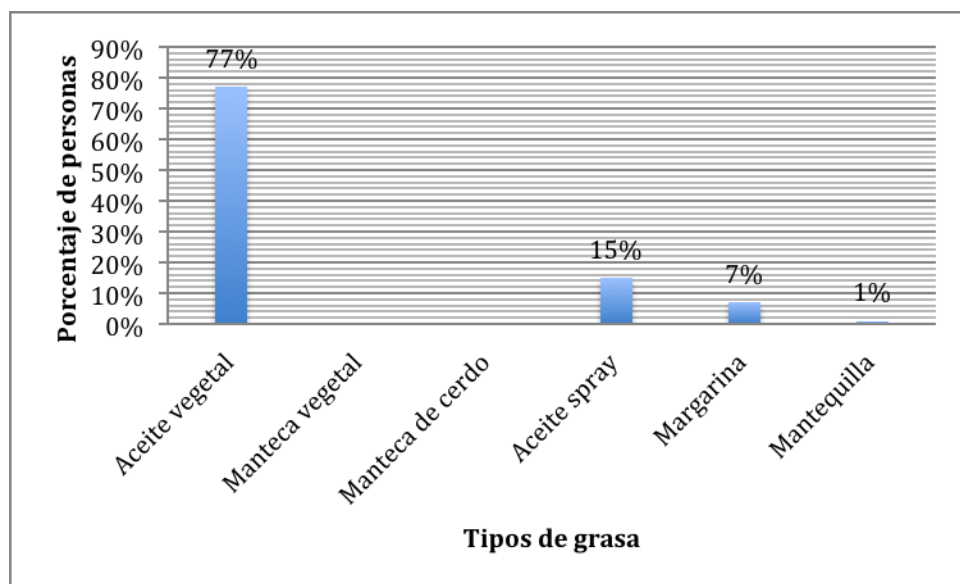
Fuente: Elaboración propia.

Figura 4. Lugar donde se preparan la mayor parte de los alimentos consumidos en su espacio laboral



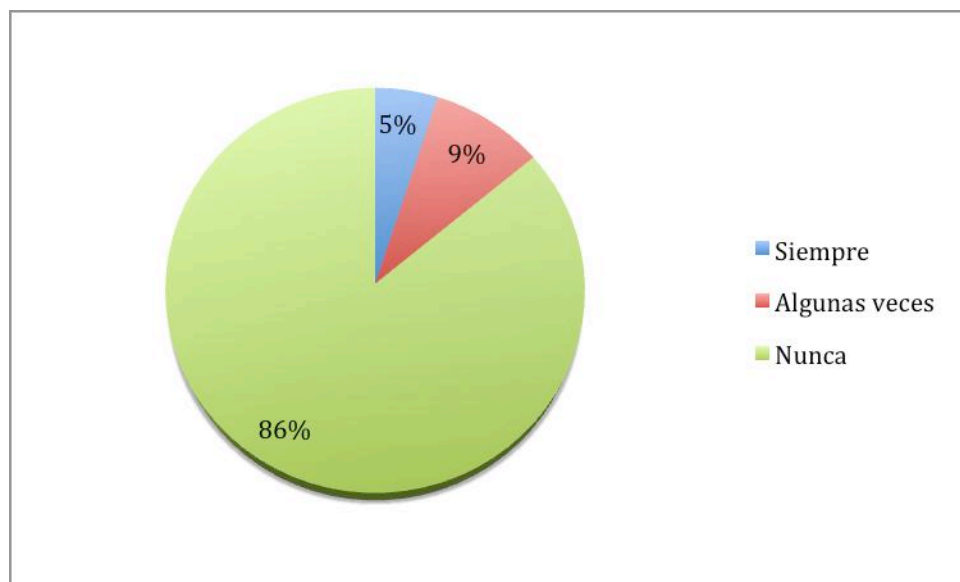
Fuente: Elaboración propia.

Figura 5. Tipos de grasa para cocción que más utiliza la población de Grupo mutual Alajuela.



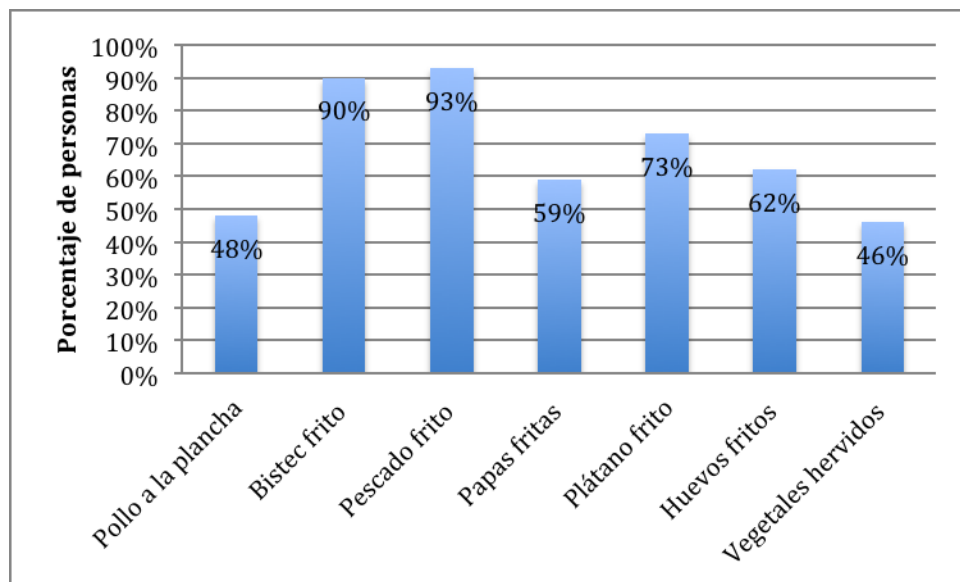
Fuente: Elaboración propia.

Figura 6. Población que agrega sal a la comida después de estar servida en el plato.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 7.1 Alimentos y métodos de cocción más utilizados en la población de empleados.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 7.2 Cantidad de veces que los empleados de Grupo Mutual Alajuela marcaron cada tipo de cocción.

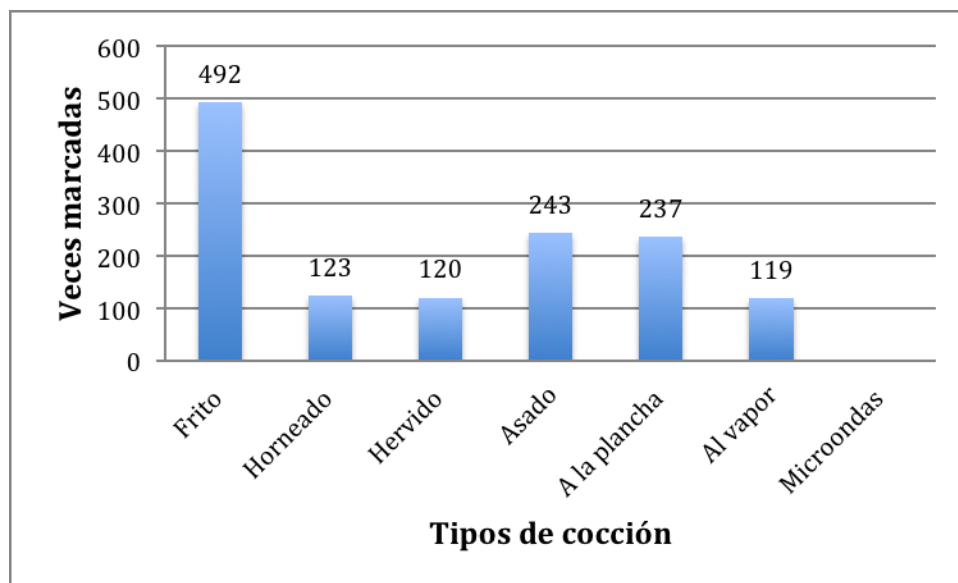
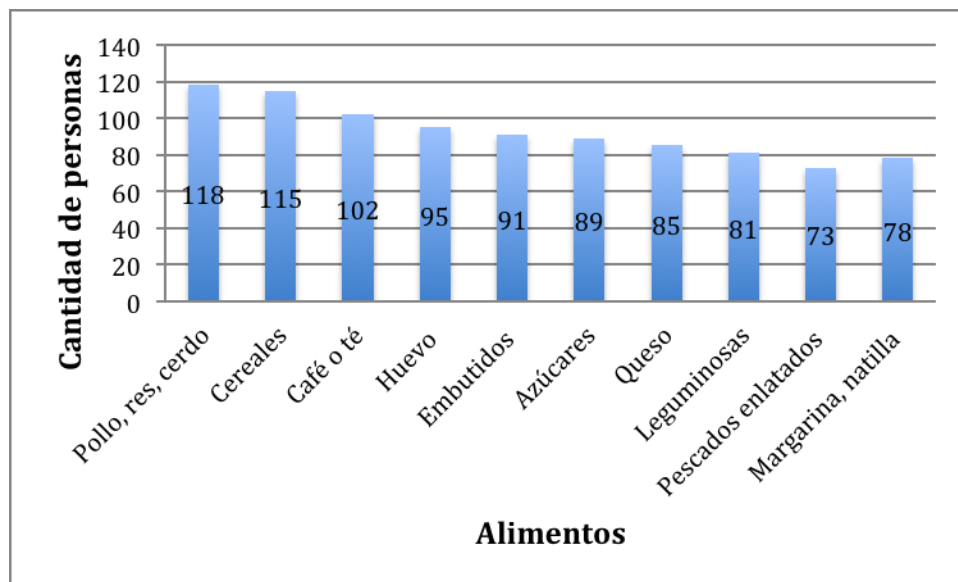
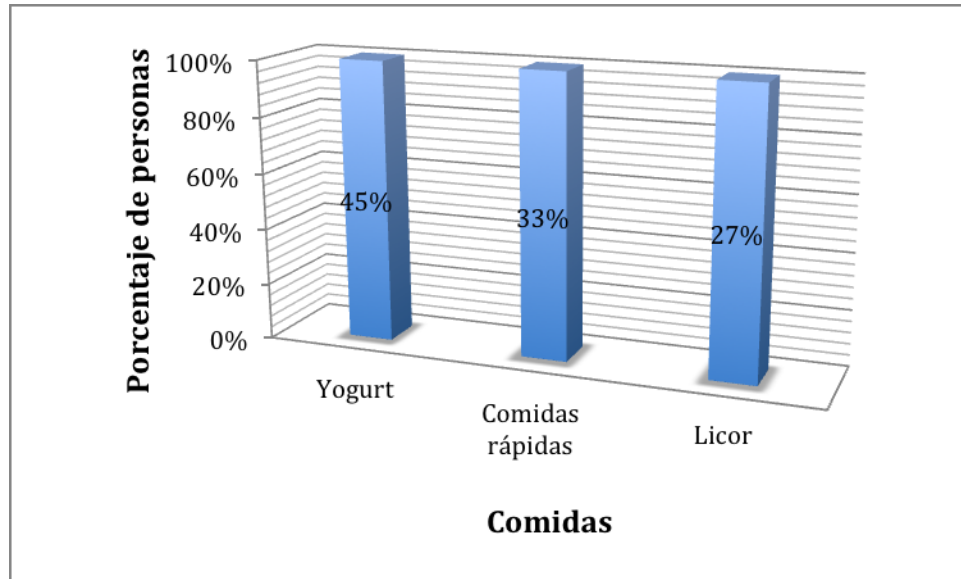


Figura 8.1. Cantidad de personas que marcaron los 10 alimentos más representativos que la población de Grupo Mutual Alajuela consume siempre o casi siempre.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 8.2. Alimentos que los empleados de Grupo Mutual Alajuela consume nunca o casi nunca.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2. Conocimientos Nutricionales

2.1 Encuesta de Conocimientos de Nutrición

El siguiente cuestionario, busca medir sus conocimientos sobre algunos temas generales de nutrición; los resultados obtenidos serán utilizados para desarrollar los temas precisos para hacer énfasis durante actividades que se llevaran a cabo como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Indicaciones: Marque con un "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?

- a. Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
- b. Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas
- c. Consumir alimentos bajos en grasa

2. Una persona con sobrepeso u obesidad es más propenso a padecer de cual enfermedad

- a. Hepatitis
- b. Diabetes
- c. Colitis

3. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:

- a. disminuir el cansancio y dan más energía
- b. favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
- c. ayuda a regenerar tejidos

4. De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:

- a. El consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales
- b. Las frutas y vegetales contienen fibra y agua
- c. El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana.

5. ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?

- a. guayaba cas
- b. Granola
- c. pescado crudo

6. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos

- a. papa
- b. huevo
- c. aguacate

7. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína

- a. natilla
- b. pescado
- c. maní

8. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de grasa

- a. linaza
- b. queso amarillo
- c. papa

9. ¿Los siguientes alimentos son fuentes de fibra?

- a. Queso
- b. Lentejas
- c. Pescado

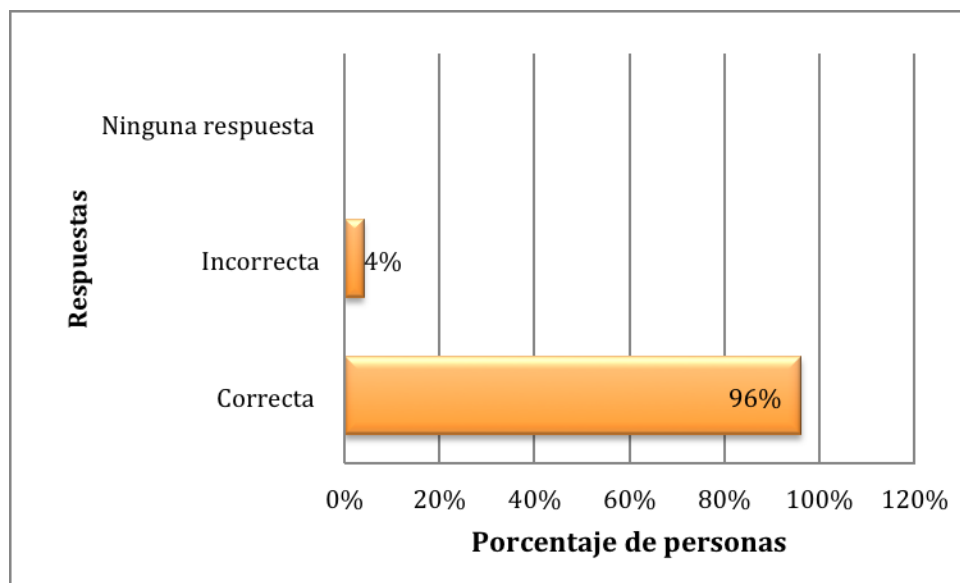
10. ¿Los siguientes son alimentos fuentes de colesterol?

- a. Huevo y hígado
- b. Aceite de oliva y aguacate
- c. Maní y linaza

¡Muchas gracias por su colaboración!

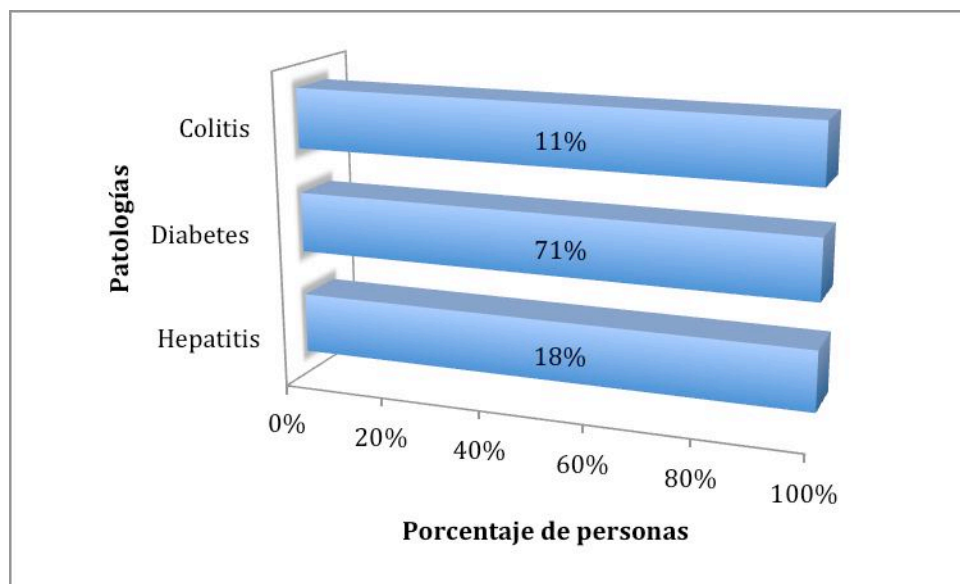
2.2 Resultados de la Encuesta de Conocimientos en Nutrición

Figura 9. Personas que reconoce correctamente el significado de alimentación balanceada?



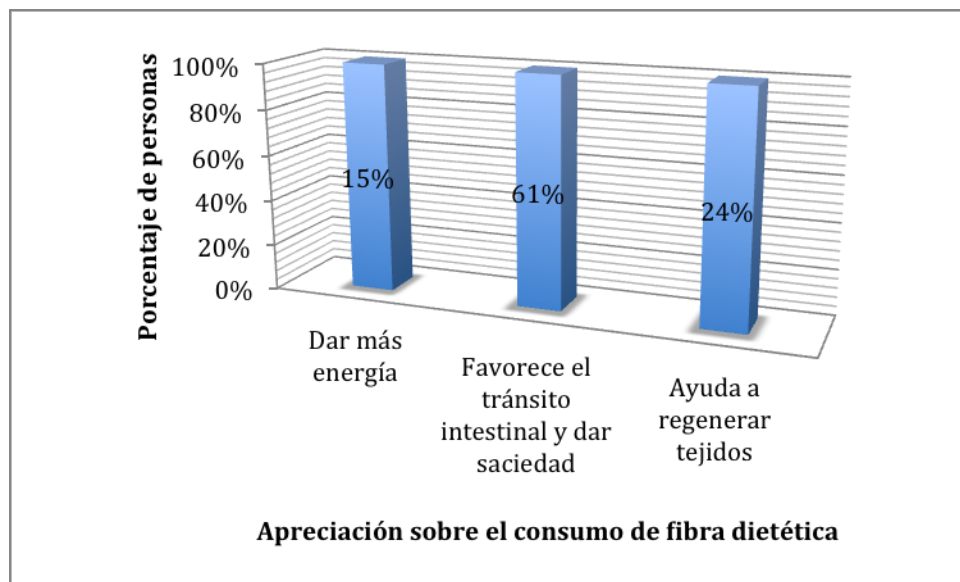
Fuente: Elaboración propia.

Figura 10. Personas que saben identificar una de las principales patologías que se puede desarrollar como consecuencia de la obesidad.



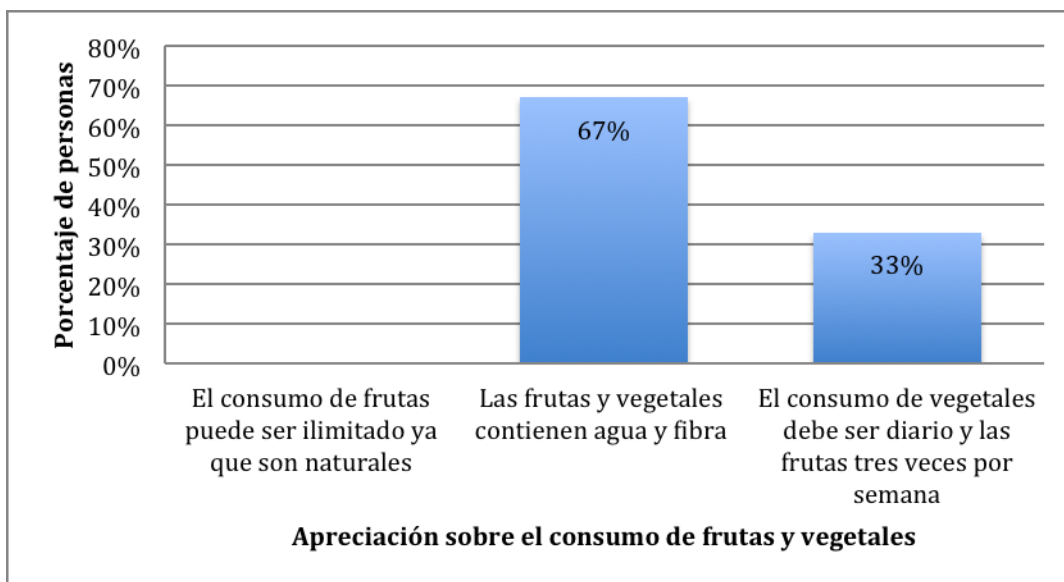
Fuente: Elaboración propia.

Figura 11. Personas que indican conocer las principales funciones de la fibra dietética.



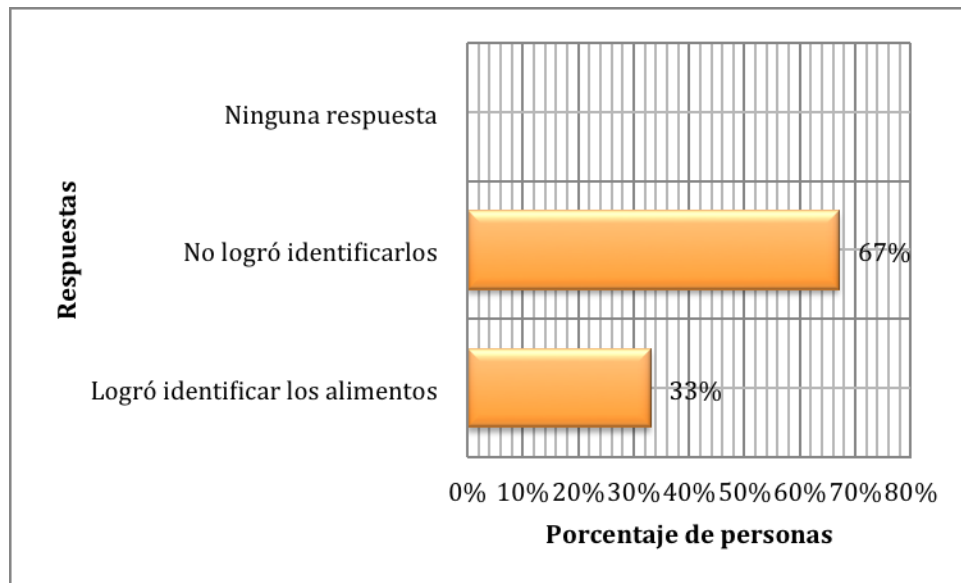
Fuente: Elaboración propia.

Figura 12. Apreciación de acuerdo con el consumo de frutas y vegetales.



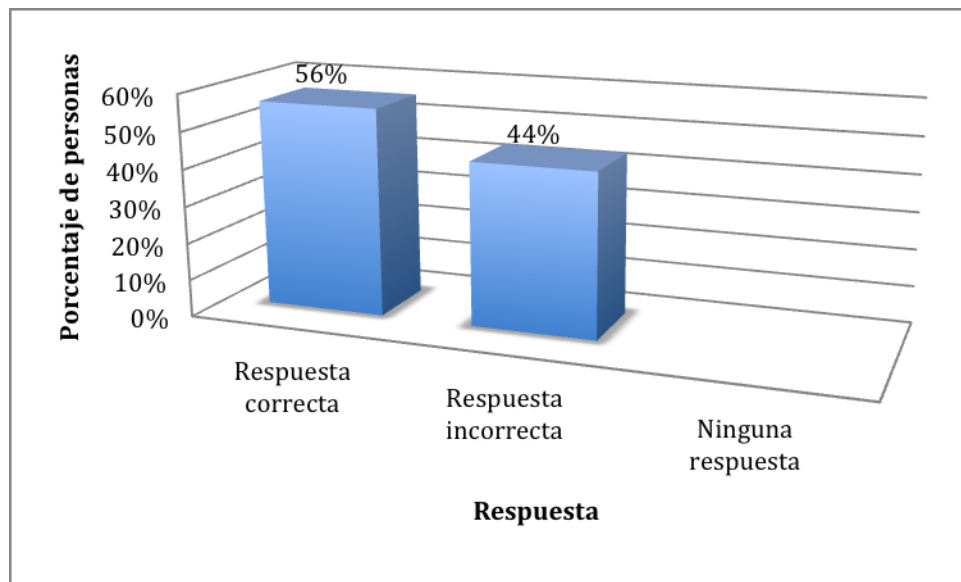
Fuente: Elaboración propia.

Figura 13. Personas que logran reconocer alimentos fuente de vitamina C.



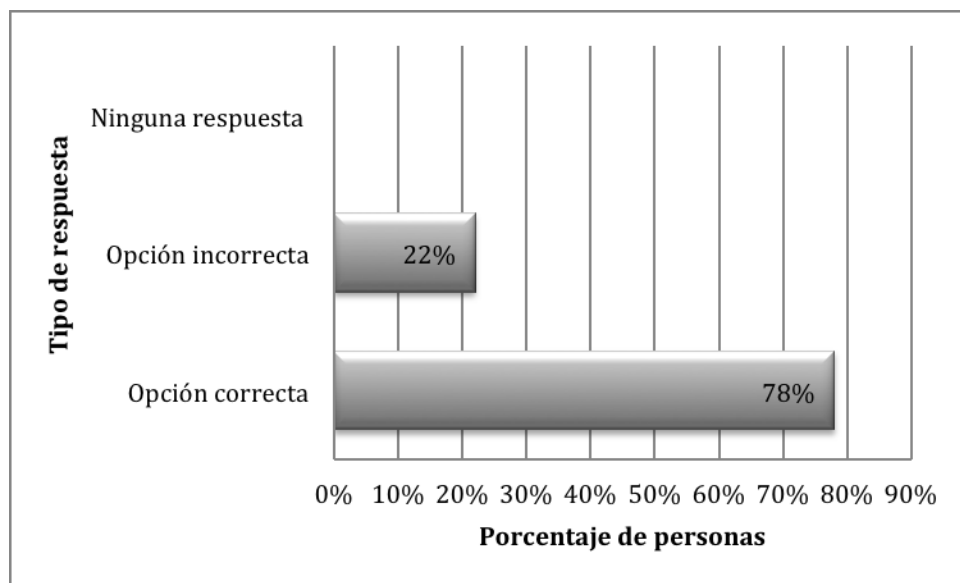
Fuente: Elaboración propia.

Figura 14. Personas que acierta su respuesta en cuanto a alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos.



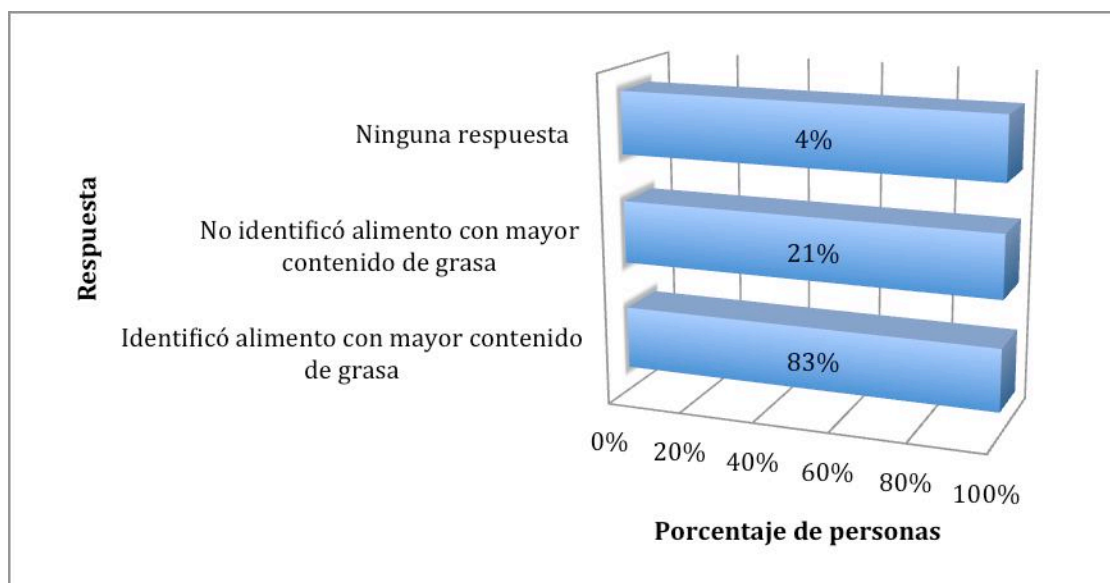
Fuente: Elaboración propia.

Figura 15. Personas que logran identificar los alimentos con mayor aporte de proteína.



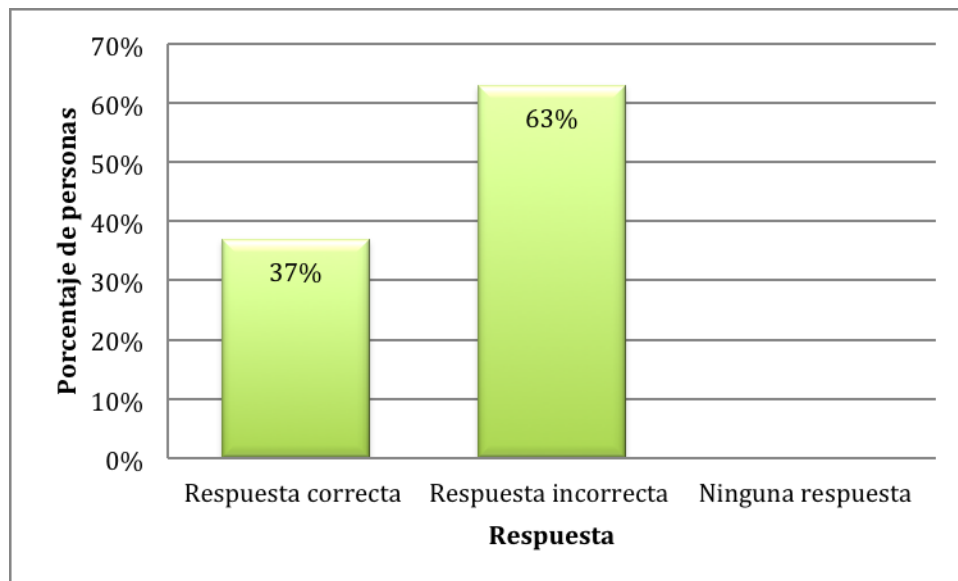
Fuente: Elaboración propia.

Figura 16. Personas que identifican correctamente el alimento con mayor contenido de grasa.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 17. Personas que identifica correctamente el alimento fuente de fibra.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 3

Encuesta de gustos y preferencias

Le siguiente encuesta tiene como propósito conocer los gustos y preferencias alimentarias de los colaboradores de Grupo Mutual Alajuela.

A continuación se le brinda una serie de platillos:

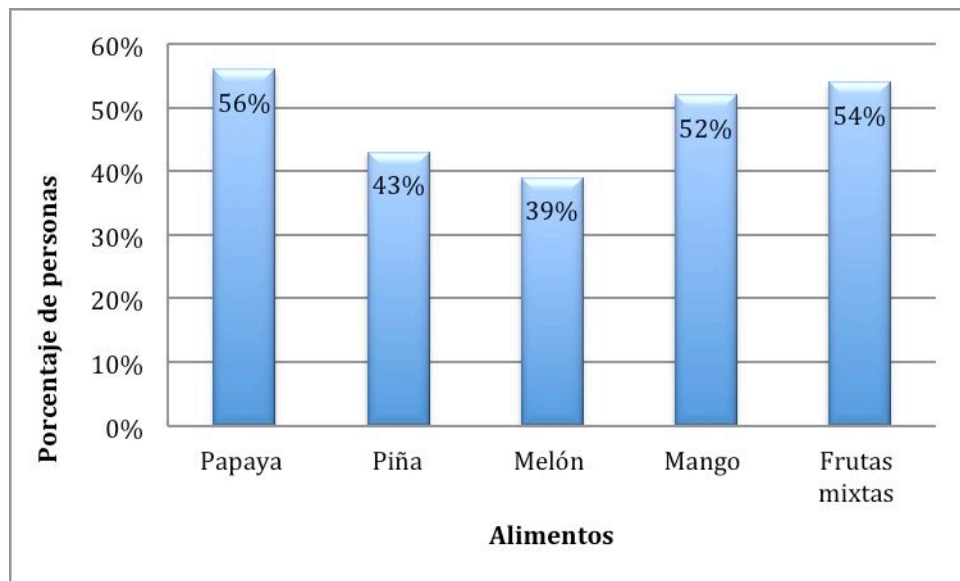
Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por cada grupo de alimentos (frutas, harinas, proteínas, bebidas, postres) que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena) que corresponda.

- | | | |
|---|---|---|
| <p>Opción de frutas
Elija 5 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Granadilla <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Frutas mixtas | <p>Desayuno- Meriendas
Opción de harinas
Elija 3 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gallo pinto <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Tostadas <input type="checkbox"/> Empanadas <input type="checkbox"/> Pan baguette <input type="checkbox"/> Pan bonete <input type="checkbox"/> Pan pita <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Cereal de desayuno <input type="checkbox"/> Pan cake <input type="checkbox"/> Granola | <p>Opción de proteínas
Elija 5 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Huevo picado <input type="checkbox"/> Huevo con jamón <input type="checkbox"/> Huevo con espinaca <input type="checkbox"/> Huevo con cebollino <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input type="checkbox"/> Torta de huevo <input type="checkbox"/> Omelette jamón y queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Salchicha <input type="checkbox"/> Salchicha en salsa de tomate <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Carne en salsa |
| | <p>Bebidas
Elija 3 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Jugo de naranja <input type="checkbox"/> Té frío <input type="checkbox"/> Linaza <input type="checkbox"/> Zanahoria- Naranja | |

Observaciones: _____

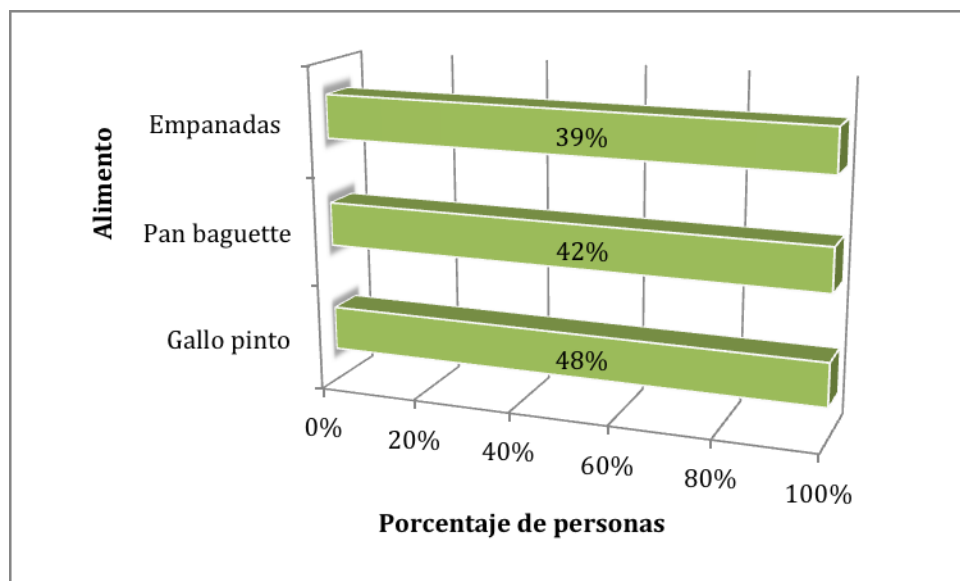
Almuerzo y Cena		
<p>Opciones harinosas Elija 5 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arroz blanco <input type="checkbox"/> Arroz a la jardinera <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Papa al horno <input type="checkbox"/> Puré de papa <input type="checkbox"/> Papas a la francesa <input type="checkbox"/> Picadillo de papa <input type="checkbox"/> Puré de camote <input type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Yuca frita <input type="checkbox"/> Tortilla 	<p>Opciones proteicas Elija 5 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pollo a la plancha <input type="checkbox"/> Fajitas de pollo en salsa blanca <input type="checkbox"/> Pollo mechado <input type="checkbox"/> Pollo en salsa agridulce <input type="checkbox"/> Garbanzos con pollo <input type="checkbox"/> Lentejas con pollo <input type="checkbox"/> Carne de res en fajitas <input type="checkbox"/> Bistec res <input type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Chuleta de cerdo <input type="checkbox"/> Pescado empanizado <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo <input type="checkbox"/> Dedos de pescado <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Salchichón 	<p>Opciones de bebidas Elija 3 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Guanábana <input type="checkbox"/> Carambola <input type="checkbox"/> Limonada <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Jamaica <input type="checkbox"/> Avena
<p>Opciones de vegetales Elija 5 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos salteados <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos al vapor <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote <input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria <input type="checkbox"/> Crema de hongos <input type="checkbox"/> Crema de brócoli <input type="checkbox"/> Ensalada de repollo y zanahoria <input type="checkbox"/> Ensalada de lechuga, repollo y tomate <input type="checkbox"/> Ensalada de espinaca, lechuga, tomate y zanahoria <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Brócoli 	<p>Opciones de postres Elija 3 opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tres leches <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Arroz con leche <input type="checkbox"/> Gelatina <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Compota de frutas <input type="checkbox"/> Coctel de frutas <input type="checkbox"/> Flan 	
<p>Observaciones: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		

Figura 18. Las 5 frutas más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela.



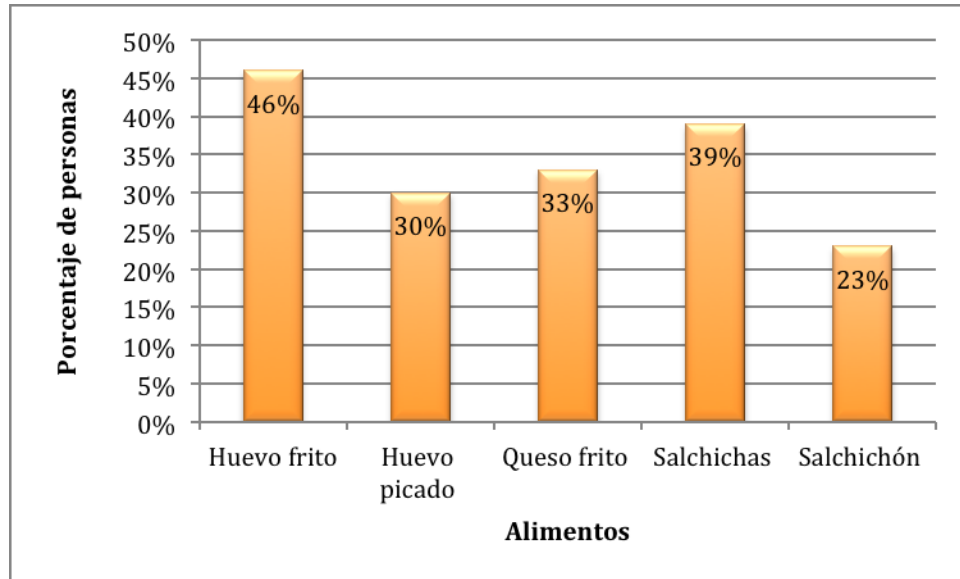
Fuente: Elaboración propia.

Figura 19. Las 3 opciones harinosas para el desayuno más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela.



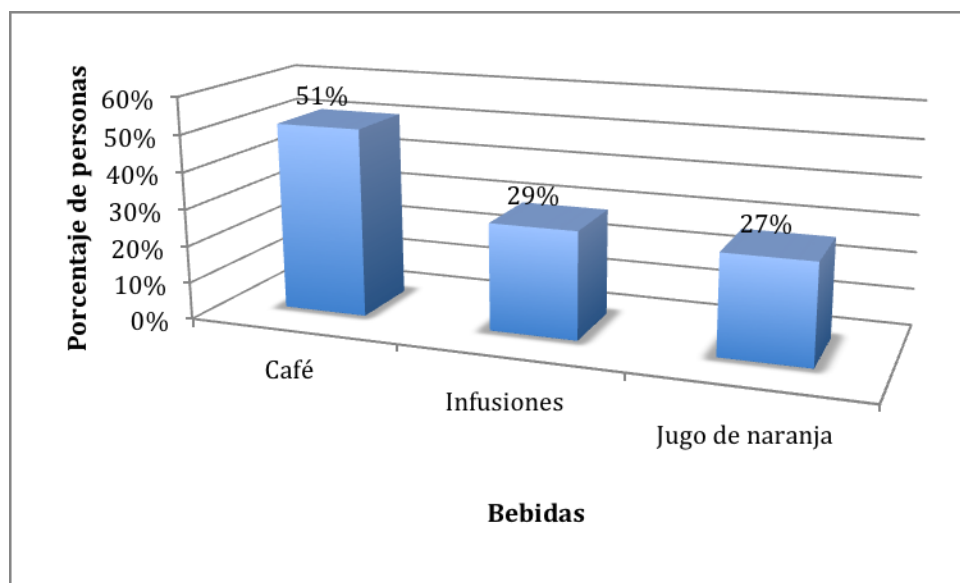
Fuente: Elaboración propia.

Figura 20. Las 5 opciones de proteínas para el desayuno más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela.



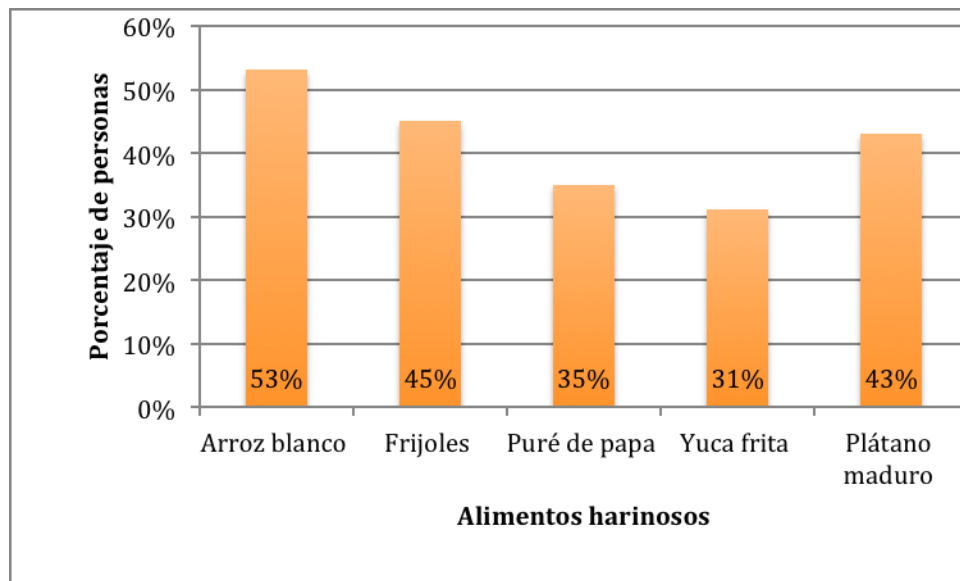
Fuente: Elaboración propia.

Figura 21. Las 3 opciones de bebidas para el desayuno más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela.



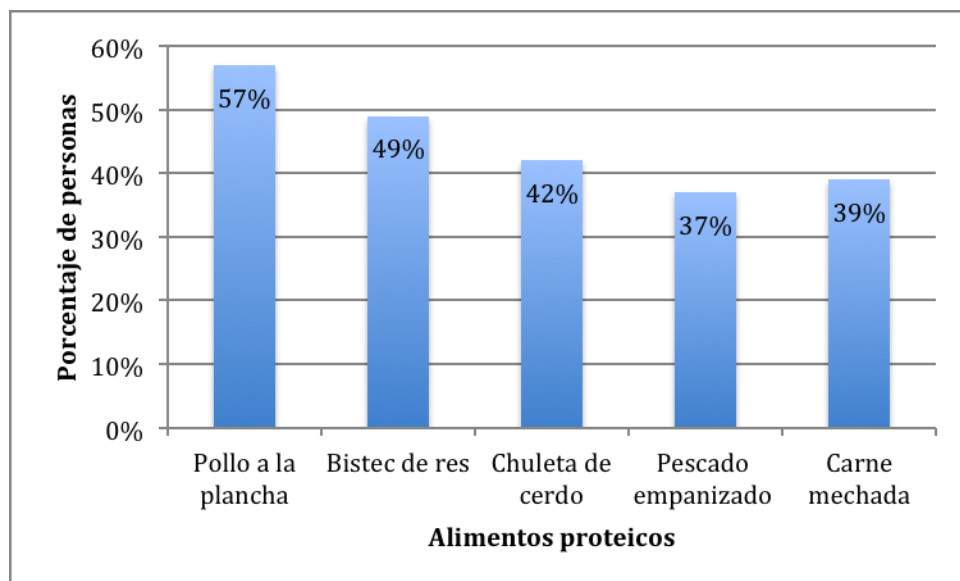
Fuente: Elaboración propia

Figura 22. Las 5 opciones de harinas para el almuerzo y cena más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela.



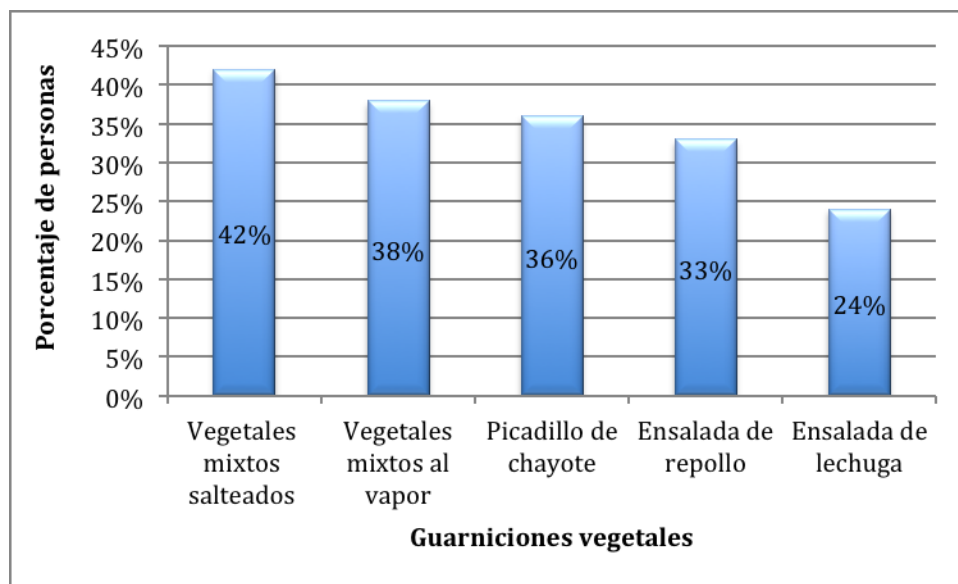
Fuente: Elaboración propia.

Figura 23. Las 5 opciones proteicas para el almuerzo y cena más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela



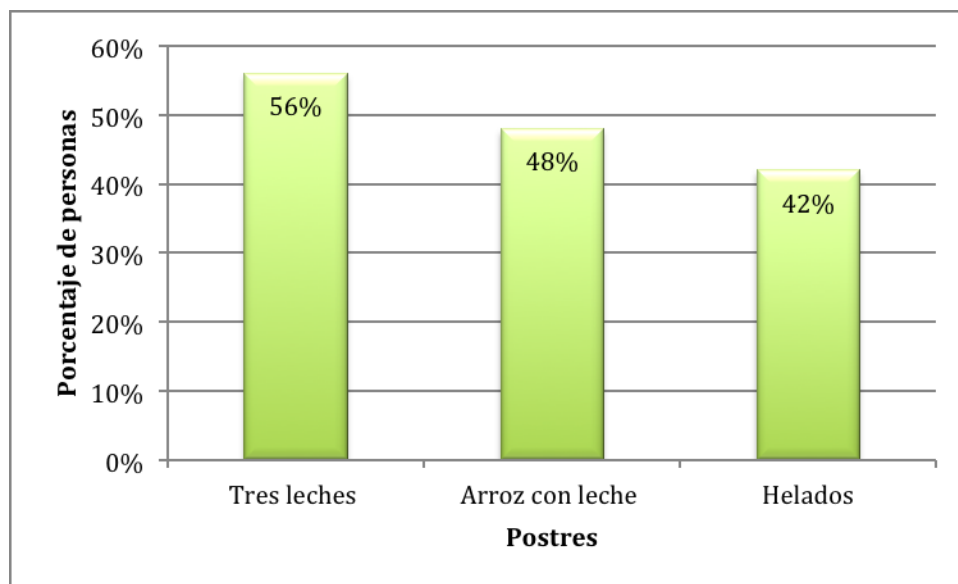
Fuente: Elaboración propia.

Figura 24. Las 5 guarniciones vegetales para el almuerzo y cena más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela



Fuente: Elaboración propia.

Figura 25. Las 5 guarniciones vegetales para el almuerzo y cena más gustadas por la población de Grupo mutual Alajuela



Anexo 4 Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

El siguiente cuestionario; busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente 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?:

- a. Seguridad b. Calidad
- c. Inocuidad d. Higiene

2. **¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente?**

La mayoría de las bacterias patógenas?

- a. -18° a 7°C b. 0° a - 2°C c. 15° a 45°C

3. **¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?**

- a. -5 a 5°C b. 0 a 10°C c. 5 a 65°C

4. **¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?**

- a. Crecen y proliferan más rápido
- b. El frío no afecta su velocidad de crecimiento
- c. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. **¿Se puede definir desinfección cómo?**

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
- b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
- c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya

agentes patógenos.

6. **Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos**

- a. limpieza b. desinfección c. lavado

7. ¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?

- a. () Si, siempre b. () No, nunca c. () Depende de la caducidad d. () Depende del tipo de conserva

8. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. () Una enfermedad transmitida por otra persona
 b. () Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
 c. () Una enfermedad sin cura

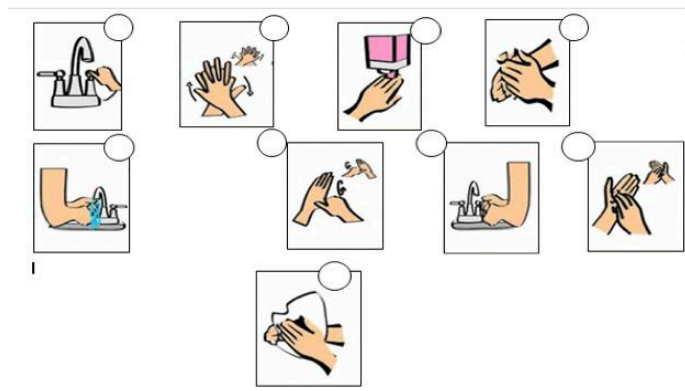
9. ¿La cadena de frío se debe mantener?

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

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

- a. () Usar tablas de madera b. () Cortar de una sola vez con fuerza y determinación
 c. () Enfriar rápidamente los alimentos d. () Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

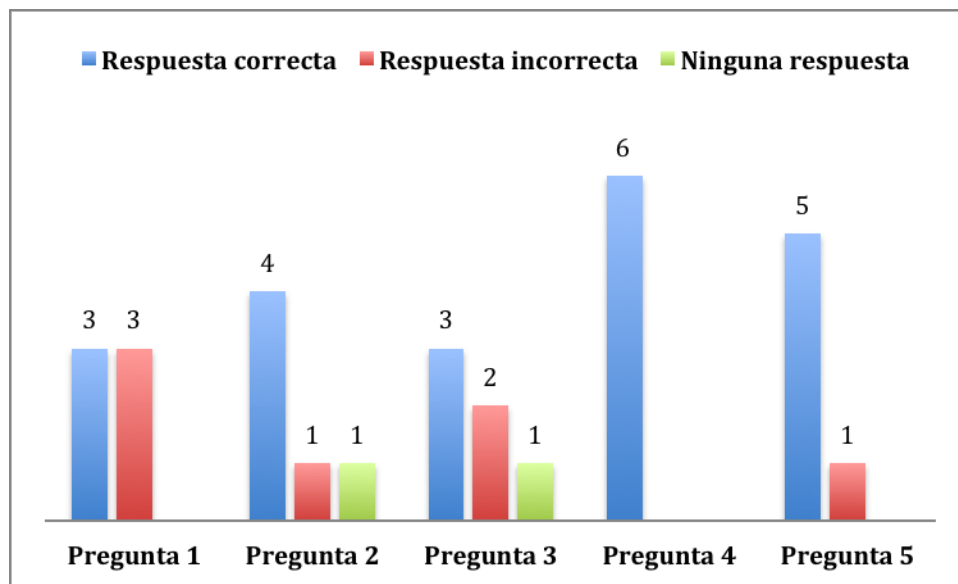
11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.



¡Muchas gracias por su colaboración!

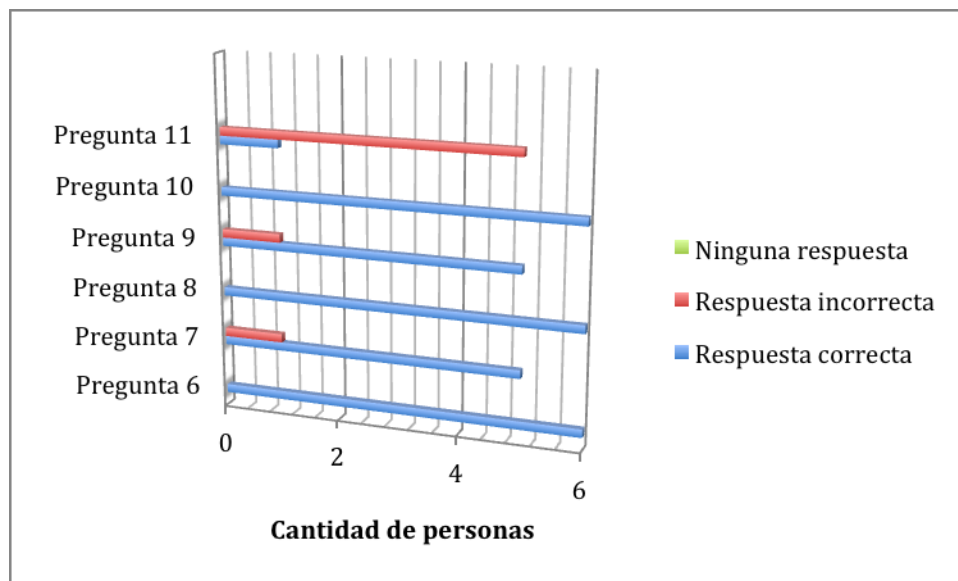
1.3 Resultados de conocimientos de manipulación de alimentos.

Figura 26. Resultados encuesta Conocimientos de manipulación de los alimentos pregunta de la número 1 a la número 5.



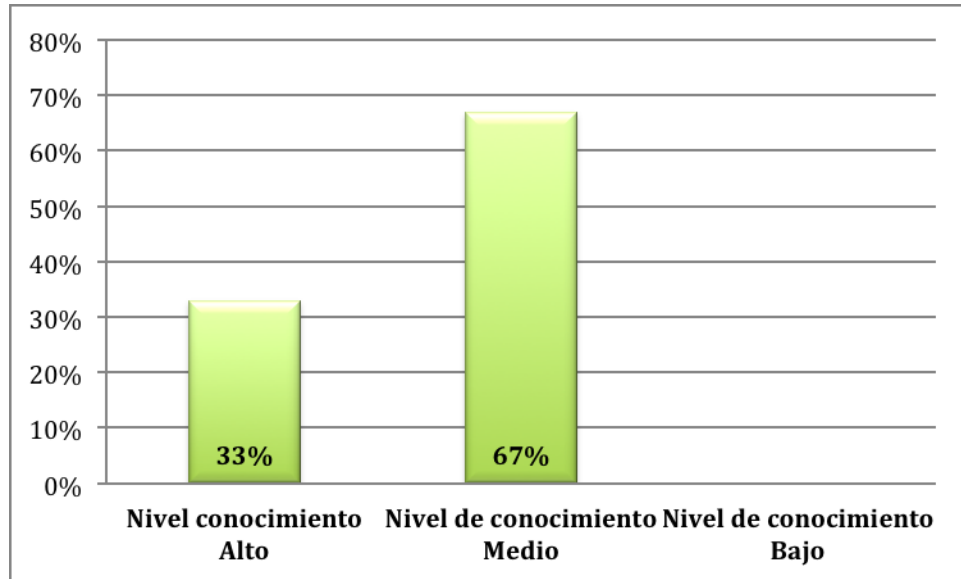
Fuente: Elaboración propia.

Figura 27. Resultados encuesta Conocimientos de manipulación de los alimentos pregunta de la número 6 a la número 11.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 28. Resultados generales de la encuesta sobre Conocimientos de manipulación de los alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5

Cálculo del requerimiento energético para los funcionarios de Grupo Mutua

Alajuela

Tabla 1. Procedimiento para calcular el requerimiento energético

113 personas		
	Hombres	Mujeres
Total	41	72
Kcal totales	96 022	129 702
$96\ 022 + 129\ 702 = \underline{1998\ kcal}$		
VET ideal promedio redondeado para la población = 2000kcal		

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 6

Figura 29. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.

El siguiente cuestionario consiste en la evaluación del servicio de alimentación y personal de cocina de la empresa. Los resultados que se obtendrán de esta evaluación serán confidenciales.

Diagnóstico de evaluación del servicio de alimentos y el personal de cocina.

Condiciones del servicio de alimentos	Sí (X)	No (X)	Observaciones
<i>Planta Física</i>			
Son los pisos de material lavable, resistente, antideslizante y en buenas condiciones.			
Las paredes son lavables y están en buenas condiciones			
La pared se encuentra pintada de color claro			
El cielo raso es lavable y se encuentra en buenas condiciones			
El piso, paredes o cielo raso posee grietas donde pueda existir acumulo de suciedad			
El fregadero se encuentra limpio y en buenas condiciones			
El fregadero cuenta con dispensador de jabón			
Hay iluminación adecuada			
La ventilación es adecuada en cuanto a suministro de aire			
Es lisa la superficie de trabajo de preparación de alimentos			
Los equipos de cocina se encuentran a una altura adecuada que facilite la labor de los			

trabajadores			
En las áreas de manipulación de alimentos, mesas de trabajo,			

fregaderos existen huecos o lugares de depósito de bacterias			
El abastecimiento de agua es el suficiente			
Existen objetos en lugares donde no corresponden			
Fuera del servicio de alimentos existe un área para el lavado de manos			
Existe jabón desinfectante para el lavado de manos			
Existen toallas de papel para el secado de manos			
<i>Almacenamiento en Frío</i>			
Se toman en cuenta en la refrigeradora los flujos de temperatura			
Se refrigeran los alimentos en recipientes tapados			
La refrigeradora se encuentra ordenada y aseada			
Hay alimentos en contacto directo con el piso			
Congelan las carnes en recipientes			
Se encuentran los estantes rotulados de acuerdo al tipo de alimentos			

Recepción de Alimentos			
Cuentan con balanza de alimentos			
Utilizan la balanza de alimentos			
Se encuentra a balanza de alimentos en buenas condiciones			
Hay control inmediato a la entrada de alimentos			
Entra el proveedor de alimentos al			

área de preparación de alimentos			
Para la descongelación de alimentos se utiliza el método correcto			
Preparación de Alimentos			
El lavado de frutas y hortalizas sin procesar son lavadas bajo el chorro de agua			
Durante el proceso de cocción, las temperaturas internas alcanzan los valores deseados			
Las comidas pre elaboradas, se mantienen tapadas, identificadas y en refrigeración hasta el momento de preparación final			
Todos los alimentos preparados se encuentran tapados correctamente			
Los limpienes que utilizan se encuentran en condiciones aceptables			
Se utilizan utensilios de medición de alimentos a la hora de preparar los			

alimentos según las recetas			
Las campanas extractoras cubren la zona destinada a cocción o fritura			
Se hace uso de las tablas de picar según el color y tipo de alimentos			
Para el almacenamiento y protección, la vajilla, cubiertos y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia y seca			
<i>Distribución de Alimentos</i>			
Se cumple con el menú establecido			
Se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos			

Los alimentos son servidos a la temperatura correcta			
Se bota la comida que sobra			
<i>Limpieza y Desinfección</i>			
La cocina se encuentra limpia			
Existe una bodega exclusiva para el almacenamiento de alimentos			
Existe un plan profundo de limpieza y cada cuanto se realiza			
El horno se limpia semanalmente			
El equipo menor se encuentra limpio			
Se realiza correcto lavado de vajilla y ollas			
Escurren o secan los utensilios correctamente			

Existe algún producto de limpieza o tóxico en el área de preparación de alimentos			
Tienen fluorescentes o bombillos con rejilla protectora			
Se encuentran en buen estado las puertas de acceso y salida del área de alimentación			
El sistema eléctrico se encuentra en buen estado			
Cuenta el servicio con extintor de fuego			
Las ventanas que dan al área externa cuentan con cedazo			
<i>Personal del Servicio de Alimentos</i>			
Presenta el (a) trabajador auxiliar algún problema de salud visible			
Las personas tienen puesta reddecilla			

Utiliza el personal de cocina uniforme de color claro y completo			
Utilizan delantal o gabacha aparte del uniforme			
Utilizan anillos, pulseras, broches, relojes o esclavas			
<i>Área de Consumo</i>			
Mantienen los alimentos calientes en una temperatura mayor o igual a 60°C			

Cada recipiente del baño maría cuenta con su propio utensilio para servir			
Los alimentos fríos como ensaladas, frutas y postres se mantienen en cámaras, exhibidores o vitrinas refrigeradas			
<i>Control de Plagas</i>			
Existen barreras físicas que impidan el ingreso de insectos y roedores			
Existe control de plagas			
Existe presencia de moscas			
<i>Deposición de Desechos</i>			
Existe correcto manejo de la basura			
Existen olores desagradables en el servicio de alimentos			
Los basureros se encuentran limpios			
Los basureros cuentan con tapa y se encuentran tapados			
Se encuentran los basureros en buen estado			
Los basureros cuentan con bolsa			
El área en donde se maneja la basura se encuentra aseada			

Fuente: Elaboración propia.

Figura 30. Condiciones del servicio de alimentos



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 7

Figura 31. Instrumento de evaluación cualitativa del menú.

Tiempo de comida ofrecido Indique el Plato:

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)				
Gusto (sabor atractivo al paladar)				
Apariencia (decoración agradable)				
Temperatura (agradable al paladar)				
Tamaño (porción servida)				
Armonía (combinación de preparaciones)				
Cantidad de grasa				

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Fuente: Elaboración propia.

Figura 32. Instrumento de análisis cuantitativo del menú

Foto

TIEMPO DE COMIDA:						
Nombre del Plato:						
	Peso Directo (g)	CHO	CHON	GRASAS	COL TOT	KCAL
TOTAL						
% ADECUACIÓN						

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido
Desayuno

Indique el Plato:
Gallo Pinto

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 8

Figura 33. Encuesta de satisfacción al cliente aplicada en servicio de alimentos

Encuesta sobre el servicio de alimentos

La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios del servicio de alimentos. Le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario; marque con "x" la opción que considere.

1. Género Masculino () Femenino ()
2. Edad entre a.() 18-25 b.() 26-35 c. () 36-45 d. () mayor de 45
3. Indique los tiempos de comida que usted realiza dentro del comedor de la empresa:
a. () Desayuno b. () Almuerzo c. () Café de la tarde
4. ¿Cuántas veces por semana usted utiliza el Servicio de Alimentos de la Empresa generalmente?

	Pregunta	Muy mala	Mala	Buena	Muy buena
a.	Limpieza del servicio de alimentos				
b.	Iluminación del servicio de alimentos				
c.	Ventilación del servicio de alimentos				
d.	Presentación del personal				
e.	Cortesía del personal				
f.	Velocidad de atención del personal				

- a. () De 4 a 5 días b. () De 2 a 3 días c. () 1 día por semana d. () nunca.

A continuación califique el servicio de alimentación que usted utiliza

g.	Variabilidad del menú				
h.	Horario del servicio de alimentos				
i.	Sabor de los alimentos				
j.	Temperatura de alimentos servidos				
k.	Cocción de los alimentos				
l.	Presentación de los alimentos				
m.	Cantidad de alimento servido por plato				
n.	Precio de los alimentos				
ñ.	Limpieza de la vajilla				

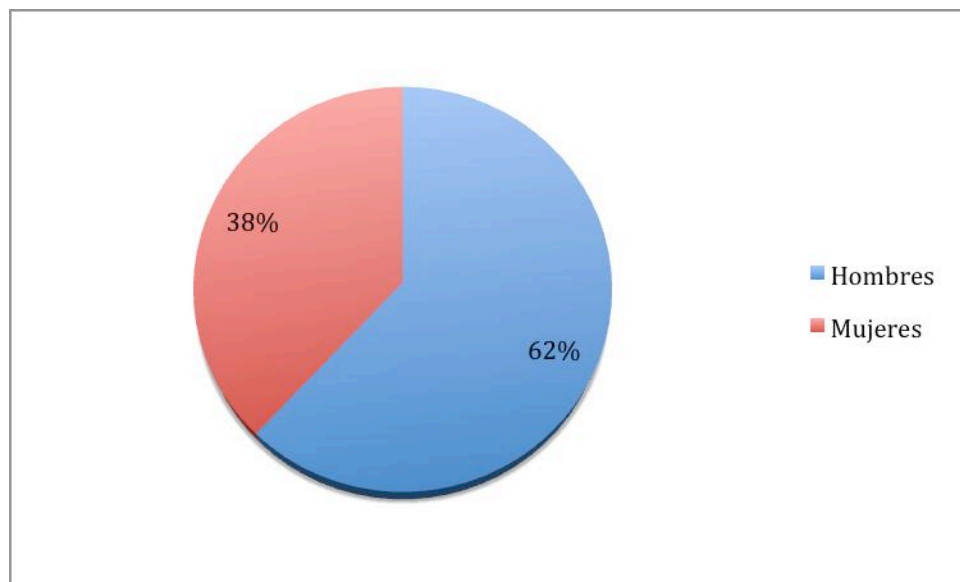
En una escala de 1 al 10 indique su grado de satisfacción general del Servicio de Alimentos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

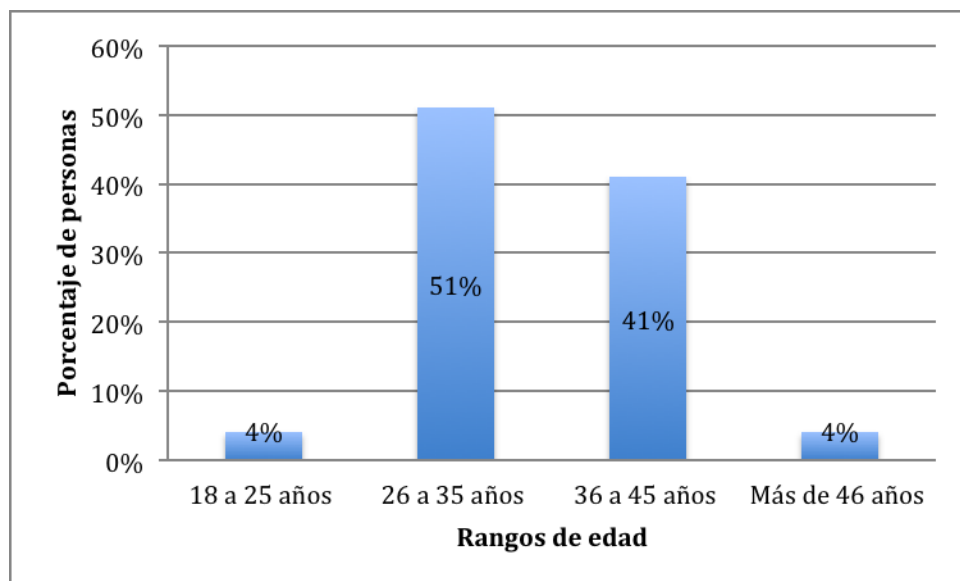
¿Indique qué considera usted que podríamos mejorar?

¡Tu opinión es muy importante para nosotros y nos ayudará a mejorar!

Fuente: Elaboración propia.

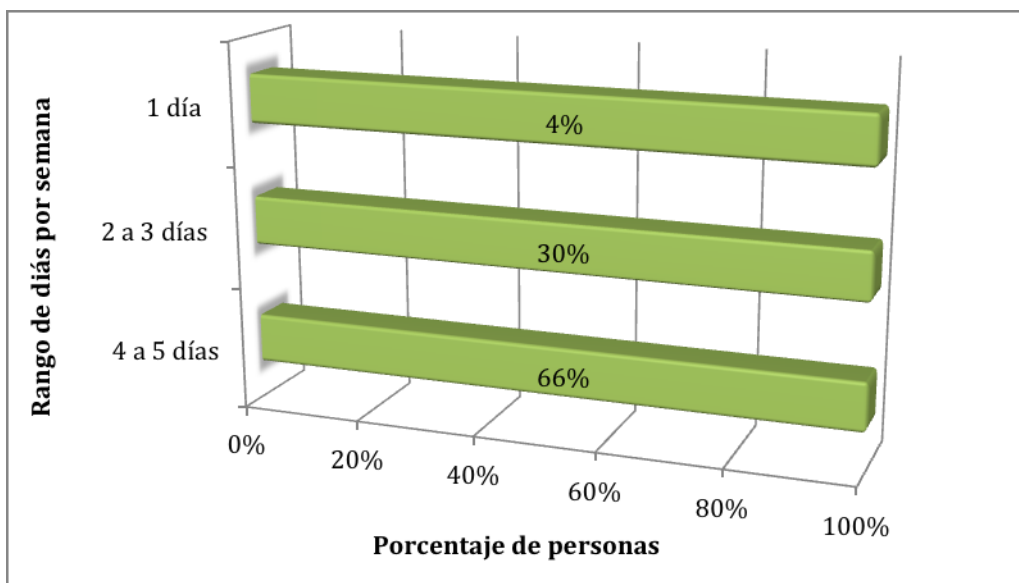
Figura 34. Distribución de género de la población encuestada.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 35. Rango de edades de las personas encuestadas.

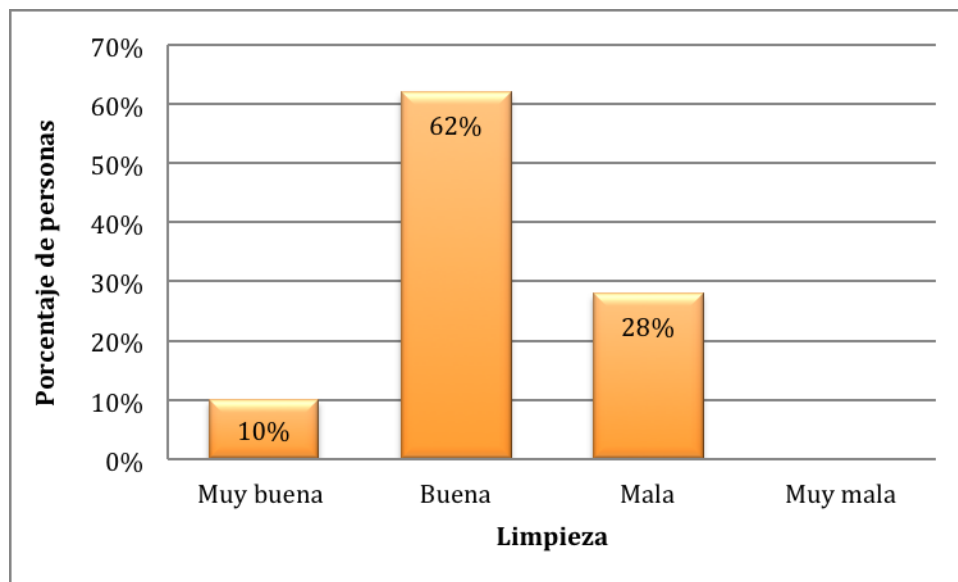
Fuente: Elaboración propia.

Figura 36. Personas que utiliza los servicios de la soda según rango de días por semana.



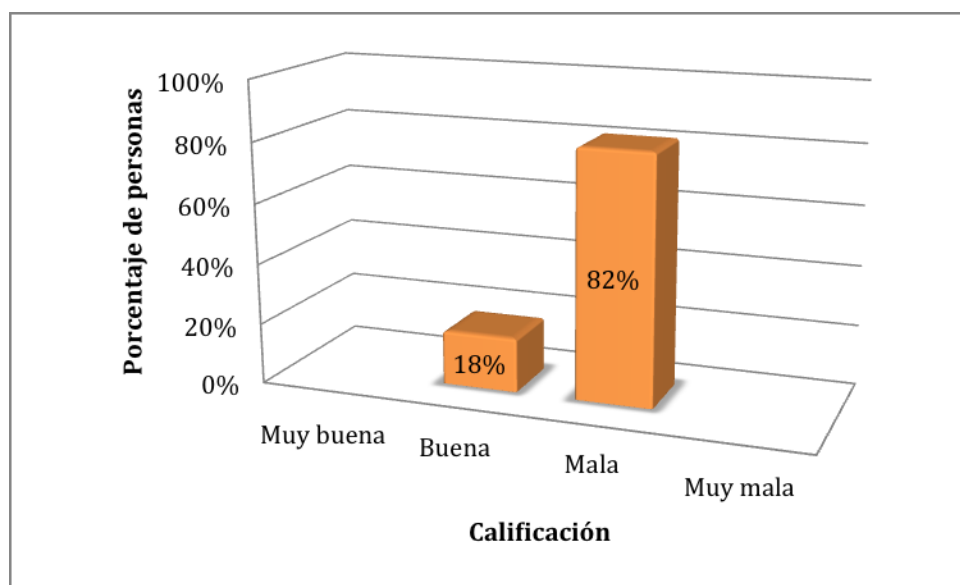
Fuente: Elaboración propia.

Figura 37. Personas que calificaron la limpieza del servicio de alimentos.



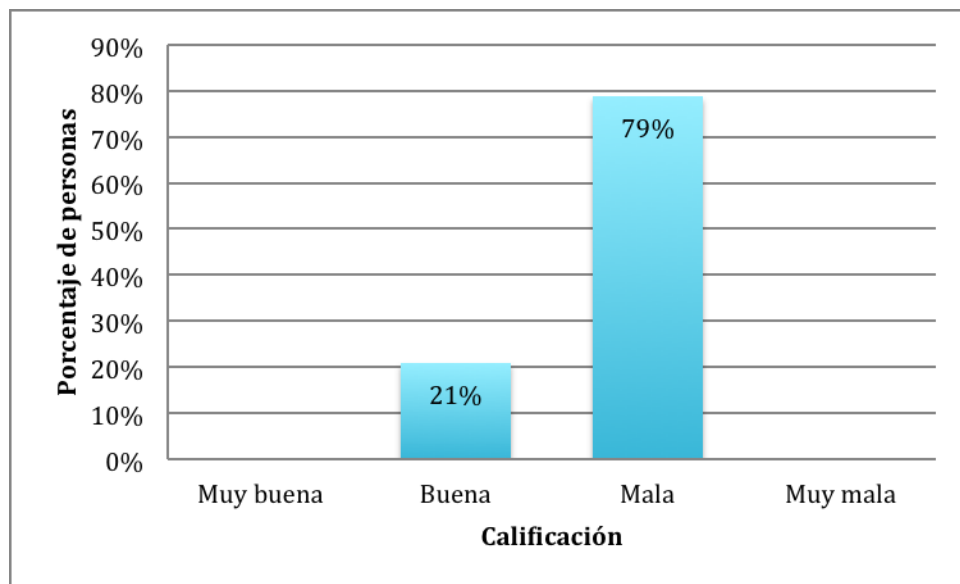
Fuente: Elaboración propia.

Figura 38. Calificación sobre la iluminación del servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.



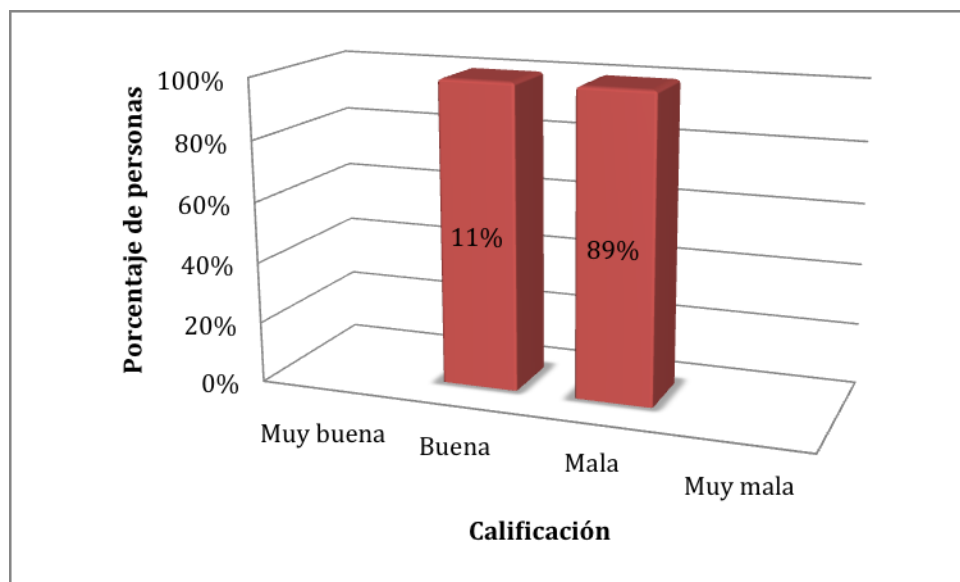
Fuente: Elaboración propia.

Figura 39. Calificación dada a la ventilación del servicio de alimentos.



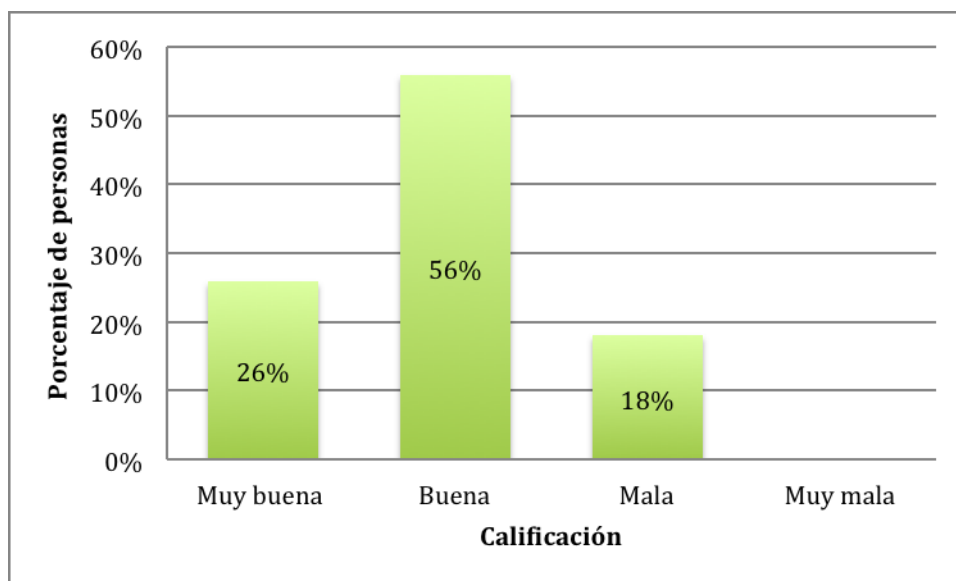
Fuente: Elaboración propia.

Figura 40. Calificación dada a la presentación del personal del servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.



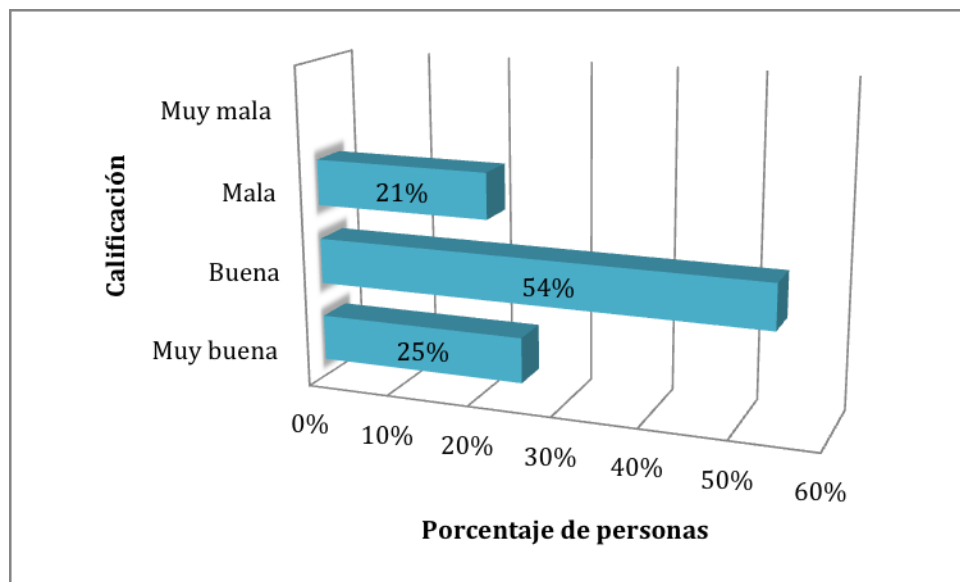
Fuente: Elaboración propia.

Figura 41. Distribución porcentual de personas según su apreciación de la velocidad de atención del personal del servicio de alimentos.



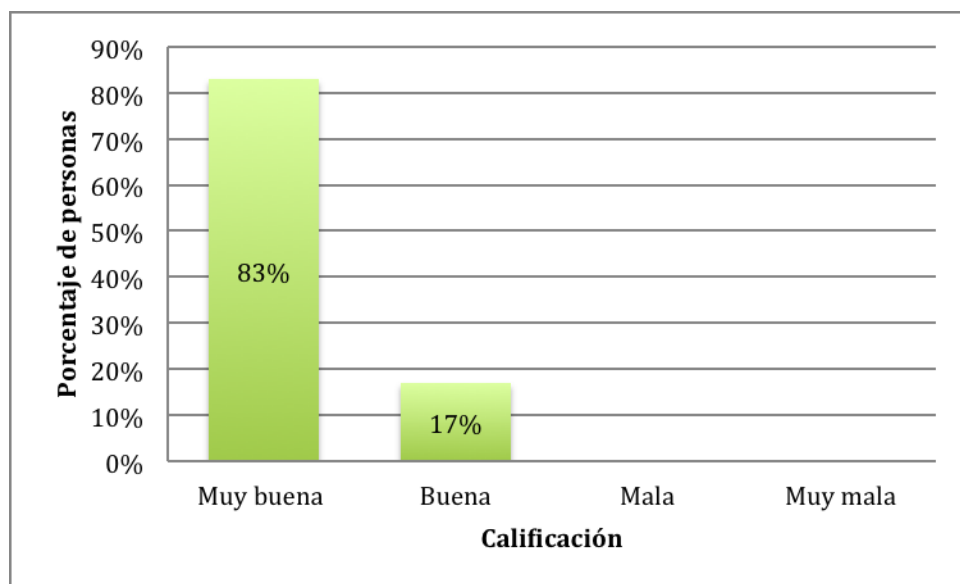
Fuente: Elaboración propia.

Figura 42. Calificación dada a la variabilidad del menú.



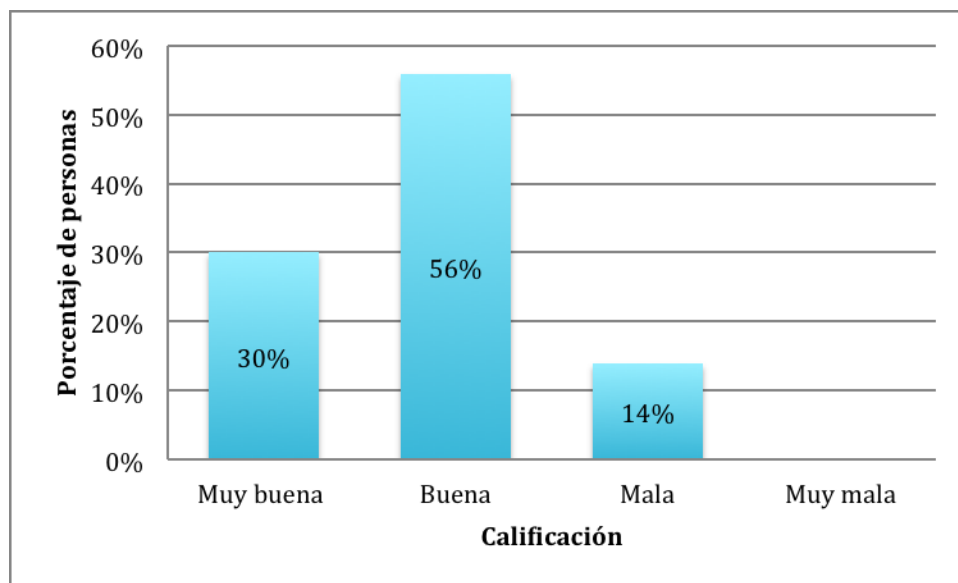
Fuente: Elaboración propia.

Figura 43. Apreciación respecto al horario de atención del servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.



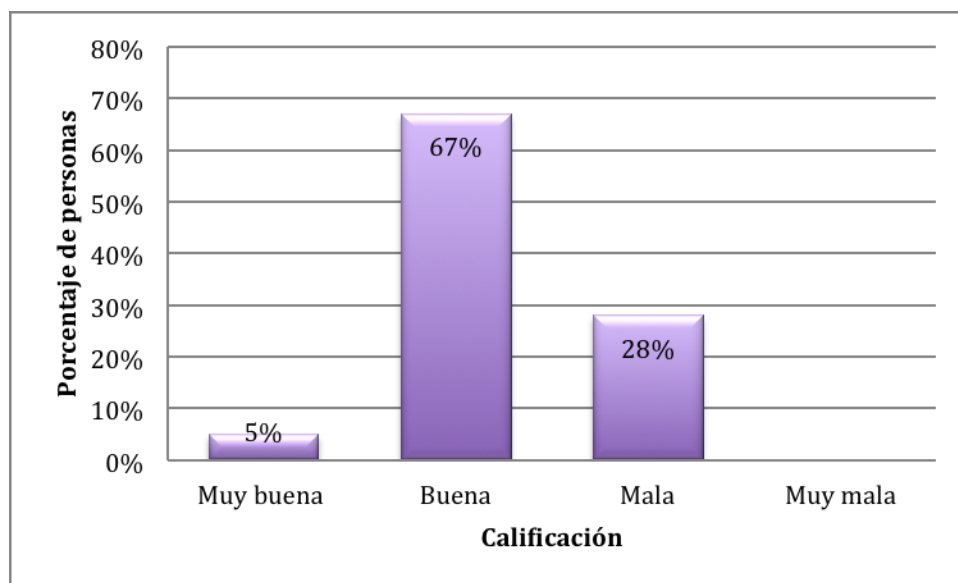
Fuente: Elaboración propia.

Figura 44. Calificación sobre el sabor de alimentos del servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.



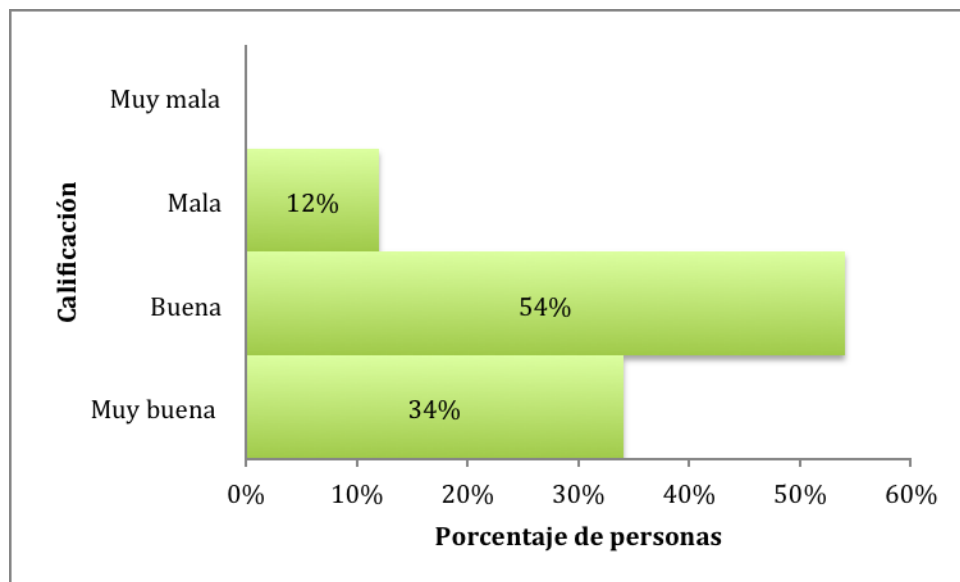
Fuente: Elaboración propia.

Figura 45. Opinión sobre la temperatura de los alimentos servidos en el servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.



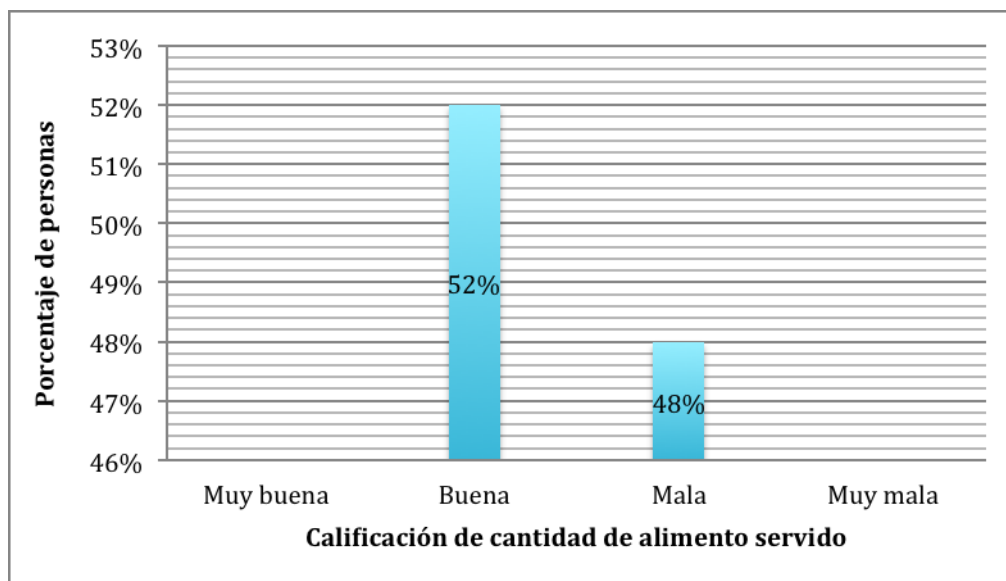
Fuente: Elaboración propia.

Figura 46. Apreciación sobre la presentación de los alimentos servidos.



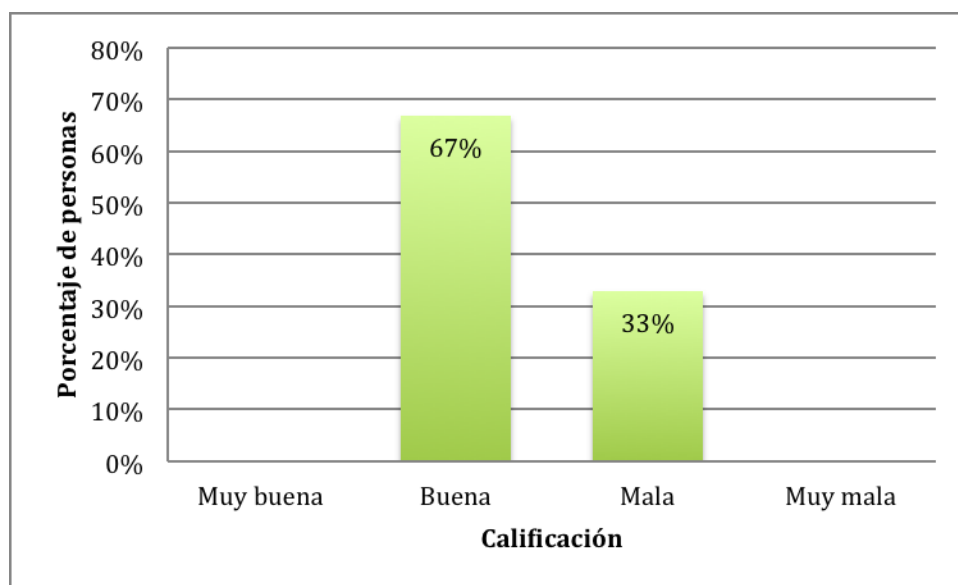
Fuente: Elaboración propia.

Figura 47. Opinión sobre la cantidad de alimento servido por plato.



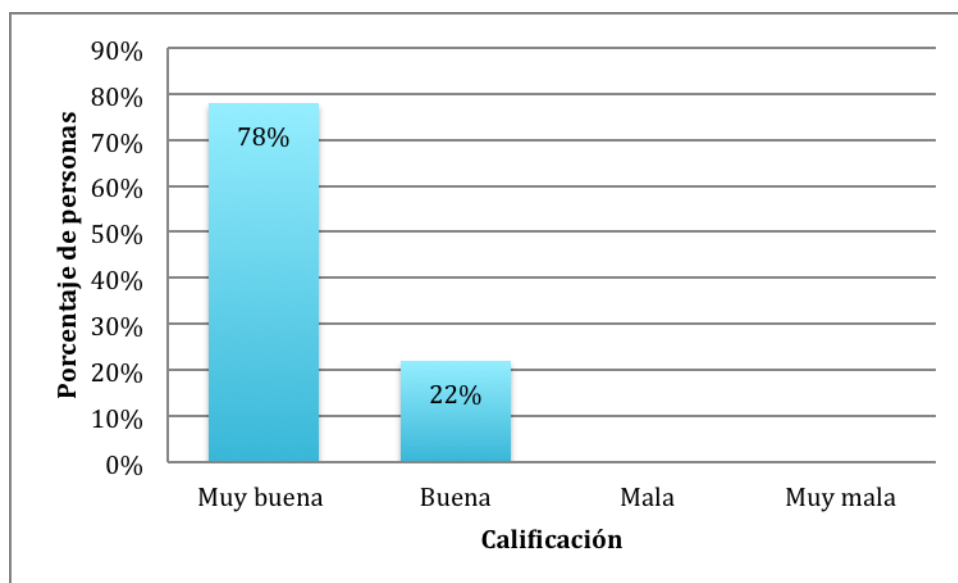
Fuente: Elaboración propia.

Figura 48. Opinión sobre el precio de los alimentos que ofrece la soda de Grupo Mutual Alajuela.



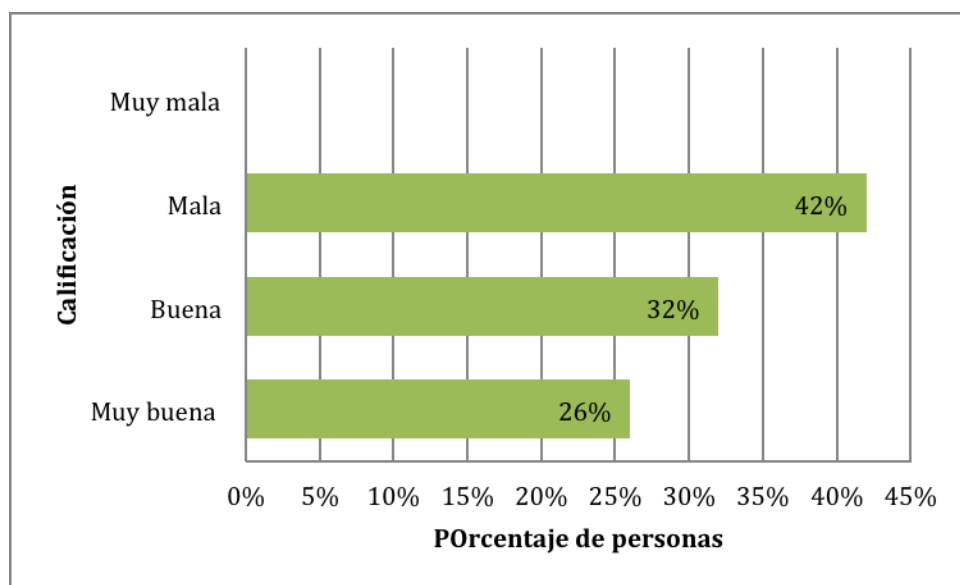
Fuente: Elaboración propia.

Figura 49. Calificación de la limpieza de vajilla en la Soda de Grupo Mutual Alajuela.



Fuente: Elaboración propia.

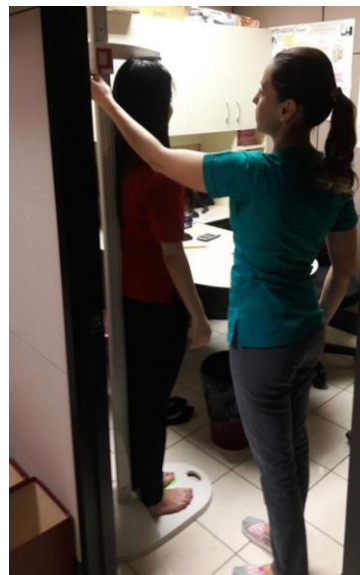
Figura 50. Grado de satisfacción general del Servicio de Alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 9

Figura 51. Valoración antropométrica



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Promedio diagnóstico general y por género del estado nutricional de la población.

	Peso	Talla	IMC	% grasa	Grasa visceral	Circunferencia abdominal
Perfil general inicial	81,3 kg	1,68 cm	28,8 kg/m ²	33,5%	9,5	96,2 cm
Hombres inicial	93,5 kg	174 cm	30,9 kg/m ²	28,3%	11	103 cm
Mujeres inicial	68,1 kg	1,59 cm	26,8kg/m ²	38,8%	8	89,5 cm

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 10

10.1 Sesión de capacitación al personal de cocina.

1 Manipulación de Alimentos
 2 **MANIPULADOR DE ALIMENTOS**
 3 **INOCUIDAD ALIMENTARIA**
 4 **Es decir, un alimento inocuo es aquel que está libre de PELIGROS tales como:**
 5 **¿En que momento se debe garantizar la inocuidad?**
 6 **Enfermedades de Transmisión Alimentaria ETAs.**
 7 **¿QUÉ NECESITAN LOS MICROORGANISMOS PARA DESARROLLARSE?**
 8 **La persona manipuladora de alimentos puede contaminar el mismo de la siguiente manera.**
 9 **Factores causantes de ETAs**
 10 **Medidas de prevención.**
 11 **Normas de Higiene**
 12 **¿Cuándo se deben lavar las manos?**
 13 **Contaminación cruzada**
 14 **Evitar contaminación cruzada**
 15 **Mantenga siempre la "cadena fría"**
 16 **Adecuado control de temperaturas (termómetros que no sea de vidrio)**
 17 **Limpieza y desinfección**
 18 **Desinfección de alimentos**
 19 **Pasos:**
 20 **Desinfección de los alimentos con Hipoclorito al 4%**
 21 **THANKS!**

Fuente: Elaboración propia.

Comprobación de conocimientos.

ELABORADO: ROCÍO QUESADA A
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FECHA: / /

Comprobación de conocimiento de manipulación de los alimentos

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente 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?

a. Seguridad b. Calidad
c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

a. -18 ° a 7 ° C b. 0° a - 2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

3. ¿Se puede definir desinfección cómo?

a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

4. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

5. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

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

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 11

Presentación de hallazgos en el servicio de alimentos de Grupo Mutual Alajuela.

<p>Intervención Nutricional en SODA ASEGRUM</p> 	<p>Diagnóstico:</p> <p>Aplicación de instrumento INA- Ministerio de Salud con 75 ítems para determinar las condiciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planta física ✓ Almacenamiento en frío ✓ Recepción de alimentos ✓ Preparación de alimentos ✓ Distribución de alimentos 	<p>Aplicación de instrumento para determinar las condiciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Limpieza y desinfección ✓ Personal de S.A ✓ Área de consumo ✓ Control de plagas ✓ Deposition de desechos 	<p>Planta Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ventilación no es adecuada en cuanto al suministro de aire. ○ Existen huecos, grietas o lugares de depósito de bacterias. ○ Limpieza profunda de la cocina
<p>Recepción de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Control inmediato a la entrada de alimentos (temperatura) ○ Para la descongelación de alimentos no se utiliza el método correcto. ○ Se desconoce el estado de los carros transportadores de materias primas. 	<p>Preparación de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El lavado de frutas y hortalizas sin procesar es inadecuado. ○ Control de temperaturas mediante la utilización de utensilios de medición de alimentos a la hora de prepararlos. ○ Inadecuada descongelación alimentos. ○ Uso de productos (jabones) inadecuados. 	<p>Distribución de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El proveedor ingresa al área de cocina sin previo lavado de manos. ○ Los alimentos no son servidos a la temperatura correcta. 	<p>Personal del servicio de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El personal de cocina debe utilizar uniforme de color claro y completo.
<p>Deposición de desechos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los basureros no cuentan con tapa y están ubicados muy cerca de utensilios limpios. 	<p>Elaboración de Menú por competencias.</p> 	<p>Menú de almuerzos para 7 semanas</p> <p>Menú para 7 semanas que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Diario ➢ 3 Platos fuertes ➢ Guarnición vegetal ➢ Guarnición harinosa ➢ Barra de ensaladas ➢ Refresco 	<p>Menú de Desayunos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Diario ➢ Opción 2 de huevo ➢ Embutido ➢ Guarnición 1 ➢ Guarnición 2 ➢ Sandwich 
<p>Café de la tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Repostería ➢ Guarnición 1 ➢ Guarnición 2 	<p>Ventajas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ahorro de tiempo en la elaboración semanal del menú ✓ Mejor control de costos ✓ Mejor uso de los recursos (disponibilidad del equipo, de personal) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ No se pone en riesgo la rentabilidad del menú y además se garantiza que habrá todos los días forma de "armar" un plato saludable. ➢ Se elabora el menú con armonía en los platillos ➢ Mejor planificación de compras e inventario 	<p>POES (Prácticas Operativas Estandarizadas Sanitarias)</p> 
<p>Capacitaciones</p> 	<p>Muchas gracias.</p>		

Fuente: Elaboración propia.

Figura 52. Charla sobre Criterios para la adecuada compra y recepción de materia prima.

CRITERIOS PARA LA ADECUADA COMPRA Y RECEPCIÓN DE MATERIA PRIMA. (FAO)



Ricardo González Aljovar
Nutricionista

Cuando se van a realizar las compras de insumos para la elaboración de alimentos es recomendable hacerlo de una forma planificada.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA COMPRA Y RECEPCIÓN DE ALIMENTOS.

- Compre solo a proveedores confiables y que tengan buena reputación.
- Establecer las especificaciones de los productos que va a comprar.
- Programar las entregas (preferible que no se den en las horas pico).
- Las áreas donde se reciben los alimentos deben estar limpias, iluminadas y ordenadas.
- Mostrarle a las personas que hacen entrega de las materias primas.



- Asegúrese de que las personas que se encargan de recibir la materia prima estén preparadas para aceptar o rechazar los productos según especificaciones.
- En el caso que se disponga para la recepción de alimentos debe contar con termómetro, báscula, líquido y balanza de alimentos.
- Usar termómetro calibrado para verificar la temperatura de los productos que recibe.



- Los alimentos como carnes y lácteos deben ser transportados en vehículos que cuenten con sistema de refrigeración.
- El vehículo debe ser exclusivo para el transporte de alimentos y que los estantes o cajas que portan los alimentos no estén en contacto con el piso.
- Inspeccione los alimentos inmediatamente y verifique que los productos entregados vayan etiquetados, así como la temperatura, apariencia y demás características que indiquen que el producto es satisfactorio.
- Marque los productos para almacenar con fecha de recibido.



Para hacer una buena elección de materia prima debe tomar en cuenta factores como:

- Tamaño
- Olor
- Forma
- Textura
- Color
- Sabor



ABARROTES

Los abarrotes son los productos que se venden empacados, por tanto, las características que se deben tomar en cuenta para su selección son:

- Condiciones del empaque: Por ejemplo, los productos empacados deben rechazarse si presentan abolladuras, corrosión, abombamiento, etc.
- Fecha de producción y fecha de vencimiento.
- Características propias del alimento, por ejemplo: las grasas y aceites no deben tener olores rancios, los grillos deben estar crujientes y el pan no debe tener moho.



FRUTAS Y VEGETALES

- Textura:** La corteza o cáscara debe estar libre de corrientes, magulladuras y firme al tacto.
- Empaque:** Deben estar en canastos plásticos limpios o en bolsas plásticas con abarros.
- Transporte:** El camión que transporta el producto debe estar en buenas condiciones higiénicas, cerrado o con mantenido en perfecto estado.



LECHE Y SUS DERIVADOS

- La leche y sus derivados deben ser pasteurizados.
- El envase en buenas condiciones y cerrado.
- Fecha de vencimiento vigente.
- Mantener en refrigeración incluso durante su transporte.
- Conocimiento de su procedencia y de las condiciones en que fue procesado cada uno de los productos.
- Sin olores ni sabores extraños.



CARNE ROJA: CERDO, RES, CORDERO.

- Color rosado o rojo brillante.
- Olor característico de producto fresco.
- Textura: jugosa y firme.

Las carnes crudas deben mantenerse en refrigeración a una temperatura menor de 4°C



CONDICIONES DE RECHAZO

- Color oscuro marrón o verdoso.
- Olor desagradable y rancio. Superficies babosas.
- Temperatura superior a los 5°C.
- Alto contenido de grasa para el corte y cortes de inferior calidad al solicitado.
- Presencia de tumores por causa de químicos o vacunas.

POLLO

Color rosado brillante.
Olor característico del producto fresco.

Signos de descomposición: Puntos pegajosos bajo los alas y al redor de las articulaciones y un color oscuro en la punta de las alas.
Sin rasos de plumas, sarro o moho (huesos rosos).

El pollo crudo debe estar a 2°C o menor.



PESCADO Y MARISCOS.

Color: Natural de la especie.

Olor: Característico del producto fresco.

Textura: firme, elástica y resistente.

Otras características: Ojos salientes, vidriosos y brillantes, agallas de color rojo brillante y húmedas, escamas bien adheridas a la piel, vientre no abultado, carne limpia y fresca.



Muchas Gracias

Fuente: Elaboración propia

Figura 53. Imágen Charla sobre Criterios para la adecuada compra y recepción de materia prima.



Fuente: Elaboración propia

Comprobación de conocimientos.

ELABORADO: ROCÍO QUESADA A
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FECHA: / /

Comprobación de conocimiento de compra y recepción de alimentos

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente puede marcar una opción.

1. Una recomendación general para la compra de materia prima en un Servicio de alimentos es:

- a. Comprar siempre los productos a los distribuidores más cercanos al servicio de alimentos
- b. Comprar a los pequeños productores para ayudarlos, aún cuando estos no cumplan con las especificaciones necesarias.
- c. Comprar solo a proveedores confiables y que tengan buena reputación y garantía.

2. De las siguientes opciones cuál es incorrecta con respecto a las condiciones que debe contar un vehículo que transporta alimentos

- a. El vehículo debe ser exclusivo para el transporte de alimentos
- b. Las carnes y lácteos deben ser transportadas en vehículos que cuenten con sistema de refrigeración
- c. Los alimentos pueden tener contacto directo con el piso del vehículo siempre y cuando este se vea limpio.

3. Sobre las consideraciones a tomar en cuenta para la adecuada recepción de alimentos indique cuál de las siguientes es falsa

- a. Se debe verificar la temperatura de los alimentos al recibirlos
- b. La fecha de producción y empaque no es importante si el producto se ve en perfecto estado.
- c. La corteza de las frutas y vegetales debe estar libre de cortaduras, magaduras y firme al tacto.

4. En cuanto a la recepción de productos lácteos podemos afirmar que:

- a. No es indispensable que se garantice su pasteurización
- b. Lo único importante es que no tenga olores ni sabores extraños
- c. Es indispensable el conocimiento y garantía de su procedencia y las condiciones en que fue procesado cada producto

5. Se considera una condición de rechazo para las carnes rojas:

- a. Presencia de tumores por causa de químicos o vacunas
- b. Que la temperatura de recepción sea inferior a los 5°C
- c. El color y la temperatura no son importantes siempre que esta no tenga olores extraños

6. Se considera una condición de rechazo para pescados y mariscos:

- a. Que tengan ojos salientes y vidriosos
- b. Agallas de color rojo y húmedas
- c. Olor intenso a pescado

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 12

SESIÓN 1 EDUCACIÓN NUTRICIONAL “DE LA NUTRICIÓN A LA SALUD”

De la alimentación a la salud.

Rodrigo Guisasaola Albar, Nutrición.

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA TU ALIMENTO”

Hippócrates

¡CUIDARSE EN SALUD!

Una buena alimentación previene enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer.

¿SABÍAS QUÉ?

En Costa Rica hemos cometido el error de no ver la obesidad como un tema de urgencia. Actualmente somos el sexto país de América Latina con más sobrepeso y nos encontramos entre los 25 países más obesos del mundo.

Conciencia al comer.

Hay en día al ritmo de la vida nos ha llevado a alimentarnos espasmodicamente, sin embargo, no necesariamente a nutrirnos adecuadamente.

- Plato automático.
- ¿gustados de tanta comida o disfrutas cada mordisita?
- ¿sabemos que nos agota cada alimento que hay en nuestro plato o solo comemos para saciar el hambre?
- ¿más alimentarnos por que es una necesidad fisiológica o para sentir el hambre emocional?

Macronutrientes

Importancia del consumo de carbohidratos

- Aporta energía rápida (de primera mano).
- Principal fuente de energía para nuestro cuerpo.
- Ayudan al mejoramiento del rendimiento físico.
- Gracias a sus fibras alimenticias, ayudan a que el intestino tenga un correcto funcionamiento.

Ejemplo de carbohidratos

- Simples:** Frutas, leche, azúcar.
- Complejos:** Pan, pasta, arroz, legumbres.

Importancia del consumo de proteínas

- Ayudan en la formación de músculos, huesos, cabello, piel y uñas.
- Ayudan a mantener el balance del agua en nuestro cuerpo.
- Para producir enzimas, glóbulos rojos y otras células sanguíneas.
- Nos ayudan a resistir infecciones, ya que producen anticuerpos que son los encargados de cuidar nuestra salud.
- Las proteínas favorecen la producción y reparación de fibras musculares.

Ejemplos de proteínas

- De origen Vegetal:** Legumbres, cereales, tofu.
- De origen Animal:** Carne, pescado, huevos, lácteos.

Importancia de las grasas

- Garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E, y de antioxidantes
- Las grasas protegen al cuerpo de cambios repenlins de temperatura
- Protege los órganos internos del organismo.
- Las grasas suministran al cuerpo con el doble de energía que las proteínas y los carbohidratos.
- Recubren neuronas en el cerebro.
- Forman parte de la membrana celular.
- Indispensables en la producción de hormonas.

Ejemplos de grasas

- Grasas "saludables":** Aceite de oliva, aguacate, nueces.
- Grasas "no saludables":** Manteca, margarina, comida chatarra.

Micronutrientes

Calcio

- Recomendación dietética diaria: **600-800mg/d**
- Ingesta baja relacionada con cáncer de colon, sobrepeso e hipertensión y osteoporosis.
- Análisis su interacción con algunos alimentos como hierro.

Ejemplos de alimentos fuentes de calcio:

- Leche, yogurt, queso
- Arroz
- Sardinas
- Jugo de naranja
- Espinaca y todos los vegetales verdes

Hierro

- Es el mineral más conocido y más estudiado por la medicina.
- La deficiencia de este micronutriente puede causar anemia de varios tipos.
- La más común se conoce como anemia ferropénica, por una deficiencia de hierro.
- Debe consumirse con vitamina C preferiblemente, ya que favorece su absorción.

Alimentos fuente de hierro.

Zinc

- La dosis diaria recomendada para los hombres y mujeres adultos es de 11 mg/día y 8 mg/día de zinc, respectivamente.
- Su deficiencia causa baja en la respuesta inmunológica y aumento de la susceptibilidad a las infecciones.
- Los suplementos de zinc se han estudiado como un posible tratamiento para el mal de Alzheimer, la degeneración macular relacionada con la edad (problemas de visión), es un posible tratamiento para la diabetes mellitus, el VIH y la degeneración muscular.


Fuentes alimenticias

Los mariscos, el carne y las carnes rojas son ricas fuentes de zinc. Los frutos secos y las legumbres son fuentes vegetales de zinc relativamente buenas.

Sodio (2400 mg/día).

- ¿Por qué el sodio es importante?** El sodio es un electrolito que desempeña un papel fundamental en la hidratación. Este sodio para introducir el agua hacia las células lo cual ayuda a prevenir la deshidratación y promueve la función de células sanas. Además el sodio es necesario para la función nerviosa y la función muscular.
- No puede darse un consumo excesivo por efecto vasoconstrictor hipertensivo.
- Un consumo excesivo por problemas de deshidratación, todo, problemas de concentración muscular.

Alimentos fuente de sodio



19


Vitaminas

Vitaminas liposolubles: A, D, E, K. Vitaminas hidrosolubles: vit. C, complejo B

- Las vitaminas son nutrientes necesarios para la regulación de muchas funciones diferentes del cuerpo. Son importantes para la formación de tejidos, células de la sangre, material genético, hormonas y sustancias químicas para el sistema nervioso.
- El cuerpo humano sólo puede producir un tipo de vitamina natural, que es la vitamina D. Las otras deben ser ingeridas a través de la dieta o suplementos.

Alimentos fuente de vitaminas:
 Frutas y vegetales.
 Carnes.
 Semillas y frutos secos.

¿Es necesario tomar suplementos multivitamínicos?
 ** Hipervitaminosis



20

Fibra

No aporta ningún nutriente al ser humano, no obstante desempeña funciones fisiológicas muy importantes tales como:


- Mejorar el tránsito intestinal.
- Aumentar el volumen de las heces mejorando el estreñimiento.
- Absorben agua.
- Retrasa la absorción de los carbohidratos.
- Ayudan a dar sensación de saciedad por lo que disminuye la ingesta de alimentos.
- Ayuda a disminuir el colesterol.

21

Agua

- Consumir al día de 6 a 8 vasos diarios (2 litros)
- Consumir agua no solo refrescos.
- Mejora la absorción de vitaminas.
- Evita el estreñimiento.
- Evita los calambres y fatiga.
- Mantiene la piel suave e hidratada.

65%



22

Descanso apropiado. 7- 8 horas de sueño.

Se regeneran y exigen las células.

Ayuda a mantener un peso adecuado.
 Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasa por alteraciones hormonales.

Un cuerpo descansado ayuda a mantener el peso a incluso a perderlo más fácilmente, ya que cuando dormimos poco producimos mayor cantidad de hormona Ghrelin, que aumenta el apetito.

Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes.
 Cuando no descansamos lo suficiente aumentamos el riesgo de aumentar nuestra tensión arterial, haciendo más alta la probabilidad de contraer hipertensión y/o diabetes por el incremento de producción de Cortisol.

23

Realizar actividad física.


- ✓ Libera endorfinas y regula hormonas.
- ✓ Quema calorías.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Regula la presión arterial.



24

No al sedentarismo.

- Caminar 45 minutos diarios.
- Bailar Zumba.
- Nadar.
- Yoga.
- Correr.



25

Muchas gracias.

26

Fuente: Elaboración propia.

Figura 54. Charla De la nutrición a la salud.



Fuente: Elaboración propia

Anexo 13

Instrumento de evaluación “Encuesta de aprendizaje”

Encuesta elaborada por Estudiante de la Carrera de Nutrición, nivel de Licenciatura

Rocío Quesada Alpízar.

Encuesta de aprendizaje – Funcionarios

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

El queso es alimento que se encuentra dentro del grupo de:

- () Los lácteos
- () Las grasas
- () Las proteínas

Los dos tipos de fibra son:

- () Alimentaria y funcional
- () Funcional y completa
- () Soluble e insoluble

¿Cuánto es la recomendación para el consumo de fibra dietética al día?

- () 25-30g
- () 15-20g
- () 30-50g

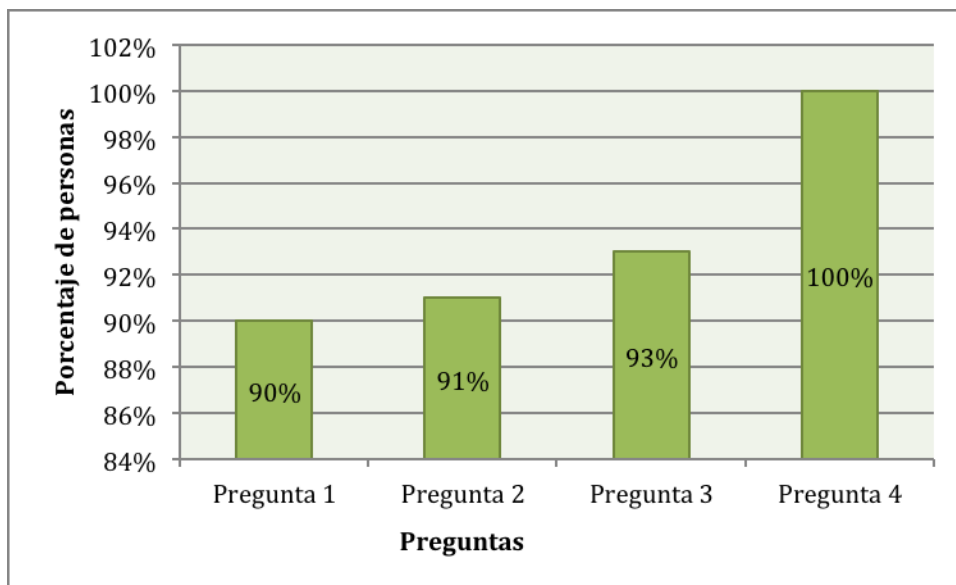
De los siguientes tipos de grasas indique cual es la menos saludable y que se debe consumir en menor cantidad en la dieta.

- () Grasa monoinsaturada
- () Grasa poliinsaturada
- () Grasa saturada

Muchas gracias.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 55. Evaluación de conocimientos Charla de la nutrición a la salud.



Fuente: Elaboración propia

Figura 56. Resumen entregado a cada participante de la sesión.

De la alimentación a la salud

Los alimentos que se consumen cada día, deben tener las cantidades adecuadas tanto de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como los micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua, biodisponibles que debe contener la dieta consumida, para así, satisfacer las necesidades nutricionales de cada individuo.

Mediante una buena alimentación se puede prevenir:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer.

Macronutrientes

Importancia del consumo de Carbohidratos

- Aporta energía rápida al cuerpo.
- Principal fuente de energía para nuestro cuerpo.
- Ayudan al mejoramiento del rendimiento físico.
- Gracias a sus fibras alimenticias, ayudan a que el intestino tenga un correcto funcionamiento.

Ejemplos
Carbohidratos simples: azúcar de mesa y fructosa.
Carbohidratos complejos: cereales, panes, pastas, leguminosas.

Importancia del consumo de Proteínas

- Ayudan en la formación de músculos, huesos, cabello, piel y uñas.
- Ayudan a mantener el balance del agua en nuestro cuerpo.
- Para producir enzimas, globulinas rojas y otras células sanguíneas.
- Nos ayudan a resistir infecciones, ya que producen anticuerpos que son los encargados de cuidar nuestra salud.
- Las proteínas favorecen la producción y reparación de fibras musculares.

Ejemplos
De origen animal: Huevo, quesos, carnes rojas, cordero, pescado, pollo y sustitutos cárnicos.
De origen vegetal: Todo tipo de frijoles, lentejas, garbanzos, soja.

Importancia del consumo de las Grasas

- Garantizan la absorción y transporte de las vitaminas Liposolubles (A, D, K, E) y de antioxidantes
- Las grasas protegen al cuerpo de cambios repentinos de temperatura
- Protege los órganos internos del organismo.
- Las grasas suministran al cuerpo con el doble de energía que las proteínas y los carbohidratos.
- Recubren neuronas en el cerebro.
- Forman parte de la membrana celular.
- Indispensables en la formación de hormonas.

Ejemplos
De origen animal: nata, quesos maduros, mantequilla, carnes grasas.
De origen vegetal: aceites, oliva, aguacate, semillas.

Micronutrientes

Calcio

- Recomendación diaria: **1000-1200 mg**
- Ingesta baja relacionada con cáncer de colon, sobrepeso e hipertensión y osteoporosis.
- Análisis su interacción con algunos alimentos como Huevo.

Ejemplos de alimentos fuentes de calcio: leche, yogurt, queso, **halibut**, sardinas, jugo de naranja, espinaca y todos los vegetales verdes.

Hierro

- Es el mineral más conocido y más estudiado por la medicina.
- La deficiencia de este micronutriente puede causar anemia de varios tipos.
- La más común se conoce como anemia **ferropénica**, por una deficiencia de hierro.
- Su consumo acompañado de vitamina C favorece su absorción.

Alimentos fuente de Hierro: Carnes rojas, vegetales de color verde, frijoles, carnes blancas.

Zinc

- La dosis diaria recomendada para los hombres y mujeres adultos es de 11 mg/día y 8 mg/día de zinc, respectivamente.
- Su deficiencia causa baja en la respuesta inmunológica y aumento de la susceptibilidad a las infecciones.
- Los suplementos de zinc se han estudiado como un posible tratamiento para el reñito común, la degeneración macular relacionada con la edad (problemas de visión), es un posible tratamiento para la diabetes mellitus, el VIH y la degeneración muscular.

Fuentes alimenticias: mariscos, las carnes rojas son ricas fuentes de zinc. Los frutos secos y las legumbres son fuentes vegetales de zinc relativamente buenas.

Sodio

- ¿Por qué el sodio es importante?: El sodio es un electrolito que desempeña un papel fundamental en la hidratación. Este trabaja para introducir el agua hacia las células lo cual ayuda a prevenir la deshidratación y promueve la función de células sanas. Además el sodio es necesario para la función nerviosa y la función muscular.
- No puede darse un consumo excesivo por efecto vasoconstrictor hipertensivo.
- Ni un consumo deficiente por problemas de deshidratación, bocio, problemas de contracción muscular.

Alimentos fuente de sodio: vegetales en su estado natural.
Alimentos con alto contenido de sodio: Embudicos, anisados, snacks, comidas rápidas.

Vitaminas

Vitaminas liposolubles: A, D, E, K Vitaminas hidrosolubles: vit C, todo complejo B

- Las vitaminas son nutrientes necesarios para la regulación de muchas funciones diferentes del cuerpo. Son importantes para la formación de tejidos, células de la sangre, material genético, hormonas y sustancias químicas para el sistema nervioso.
- El cuerpo humano sólo puede producir un tipo de vitamina natural, que es la vitamina D. Las otras deben ser ingeridas a través de la dieta o suplementos.

Alimentos fuente de vitaminas:
Frutas y vegetales.
Carnes.
Semillas y frutos secos.

Agua

No aporta ningún nutriente al ser humano, no obstante desempeña funciones fisiológicas muy importantes tales como:

- Mejorar el tránsito intestinal.
- Aumentar el volumen de las heces mejorando el estreñimiento. Absorben agua.
- Retrasa la absorción de los carbohidratos beneficio para diabéticos.
- Ayudan a dar sensación de saciedad por lo que disminuye la ingesta de alimentos.
- Ayuda a disminuir el colesterol.

Agua

- Consumir al día de 6 a 8 vasos diarios.
- Consumir agua no solo refresca.
- El consumo de frutas y vegetales beneficia la hidratación.
- Mejora la absorción de vitaminas.
- Evita el estreñimiento.
- Evita los calambres y fatiga.
- Mantiene la piel suave e hidratada.

Descanso apropiado: Entre 7-8 horas de sueño.

Ejercicio: Al menos 45 minutos 3 veces por semana.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 14

SESIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Enfermedades crónicas

¿Qué son enfermedades crónicas?

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. (OMS, 2015)

Enfermedades que tienen un curso prolongado, no se resuelven espontáneamente y raramente se curan de forma completa.

Algunos tipos de Enfermedades crónicas.

- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Dislipidemias

Hipertensión Arterial

Patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.

En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de mortalidad en Costa Rica. Sin embargo, la hipertensión es una patología que se puede prevenir y tratar.

Causas: (factores de riesgo)

- Antecedentes familiares de hipertensión arterial
- Exceso de sodio en la dieta
- Obesidad
- Estrés
- El alcohol
- El fumado

Como ataca la hipertensión arterial

Rangos

Tabla 4. Clasificación de las cifras de HTA según la ISH/ASH

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Prehipertensión	120-139	80-89
Estado 1	140-159	90-99
Estado 2	>160	>100

PAO: presión arterial diastólica; PAD: presión arterial sistólica. Tomada de la Guía de la Sociedad Internacional de Hipertensión y de la Sociedad Americana de Hipertensión (2011).

Como prevenirla

Alimentos altos en sodio

FUENTES EXÓGENAS Y PROCESADAS DE SODIO

FUENTES NATURALES DE SODIO

EL SODIO

Obesidad

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS, 2015)

Causas de la obesidad.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Patologías relacionadas con la obesidad.

Tratamiento para la obesidad

Dislipidemia

Son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunos lípidos en la sangre, principalmente **colesterol** y **triglicéridos**.

Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. El exceso de este tipo de grasa puede aumentar el riesgo de enfermedades de las arterias coronarias.

Niveles normales en sangre: 30-150 mg/dl

Alimentos que elevan los niveles de triglicéridos

Colesterol

El colesterol es una grasa (también llamada lípido) que el cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Demasiado colesterol malo (LDL) puede aumentar la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas.

Alimentos que aportan colesterol

Recomendaciones

Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica caracterizada por el aumento de los niveles de glucosa en la sangre.

Valores Bioquímicos

Diagnóstico de diabetes

- Glucosa en ayunas: > o = 126 mg/dl
- Glucosa al azar: > o = 200 mg/dl
- Prueba de tolerancia: > o = 200 mg/dl

Valores Normales

- Glucosa en ayunas: 70-110mg/dl
- Glucosa post prandial: 111- 126 mg/dl

Signos y síntomas

- Poliuria
- Polidipsia
- Poliifagia
- Pérdida de peso
- Fatiga o cansancio
- Pérdida de agudeza visual

Índice Glicémico

El índice glicémico mide la capacidad que tiene un alimento que contiene carbohidrato de elevar la glucosa en sangre.

INDICE GLUCEMICO

Figura 58. Instrumento comprobación de conocimientos charla Enfermedades crónicas.

Encuesta elaborada por Estudiante de la Carrera de Nutrición, nivel de Licenciatura
Rocío Quesada Alpízar.

Encuesta de aprendizaje – Funcionarios

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

1) Indique un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial

- () Exceso de Potasio en la dieta
- () Falta de Potasio en la dieta
- () Obesidad

2) Una patología relacionada con la obesidad es la siguiente

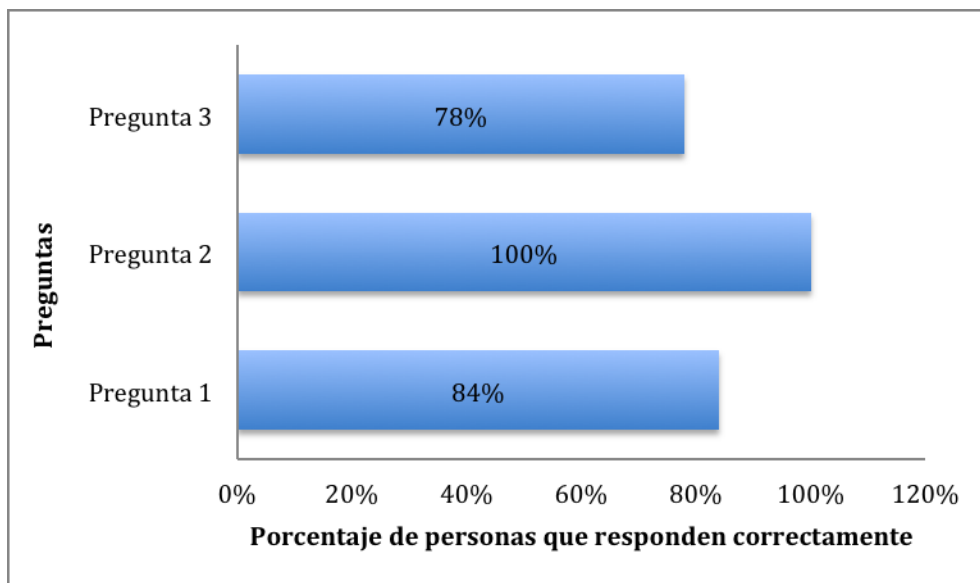
- () Exceso de Potasio en la dieta
- () Falta de Potasio en la dieta
- () Obesidad

3) Los alimentos que elevan el HDL (malo) en sangre son:

- () Todas las grasas de origen animal
- () Los aceites vegetales
- () Las semillas o frutos secos.

Muchas gracias

Fuente: Elaboración propia.

Figura 59. Evaluación de conocimientos charla Enfermedades crónicas.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 15

SESIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL #3 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA- PORCIONES DE ALIMENTOS.

Agregar una diapositiva a la presentación

Importancia de realizar actividad física.



1

En los últimos tiempos ha aumentado el sedentarismo, aumenta la ingesta de comidas rápidas y ha cambiado la alimentación, por lo cual aumenta también el tiempo recomendado para realizar actividad física por parte del personal de salud.



2

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación y mejora de la calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos y psicológicos.



3

Beneficios fisiológicos

- ✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer y diabetes.
- ✓ Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- ✓ Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- ✓ Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (condición física).



4

Beneficios Psicológicos.

- ✓ La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. (Salud mental)



5

Otros beneficios del ejercicio.

- ◆ Da energía.
- ◆ Activa la memoria.
- ◆ Mejora el sueño.
- ◆ Refuerza en sistema inmunológico.
- ◆ Mejora el estado de ánimo.



6



7

¡Gáñale al sedentarismo!

Realiza 45 minutos de actividad física cada día.



Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
Evita la obesidad y la hipertensión arterial.

8

Beneficios del Ejercicio



9

Gracias.

10

11

Mi planificador de plato
Una sencilla herramienta para beneficiarse



12






Tarea.

Gracias



Fuente: Elaboración propia.

Figura 60. Imágenes charla Importancia de la actividad física- Porciones de alimentos.



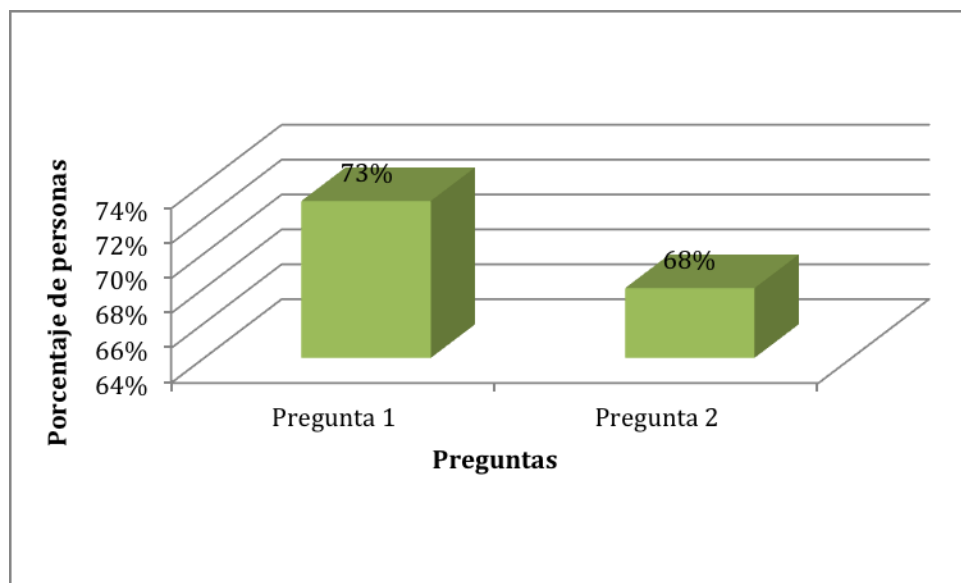
Fuente: Elaboración propia.

Figura 61. Lista de intercambios de alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 63. Evaluación de conocimientos charla Importancia de la actividad física.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 16

SESIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL #4 ETIQUETADO NUTRICIONAL- MITOS Y REALIDADES DE LA NUTRICION.

Etiquetado nutricional.

Generalidades

Es un herramienta para que los consumidores puedan seleccionar los alimentos, comparar y decidir cual es la opción que más le conviene.

Lista de ingredientes.

El orden de la lista de ingredientes va de mayor a menor en cuanto a cantidad contenida en el producto.

1.

Cuando utilice la etiqueta de información nutricional preste especial atención al tamaño de la porción.

Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de que tamaño es la porción.

La información nutricional es por porción o por cada 100g.

2. Energía Kj Kcal

Las calorías siempre se indican por porción o por cada 100 g.

Libre en calorías → Menos de 5 kcal.

Bajo en calorías → Menos de 40 kcal por porción.

Producto light o integral vs producto regular.

3. Porcentaje de valor diario

RDD del INCAP → 2000 kcal.

Como los nutrientes de una porción contribuyen a su dieta diaria.

Los valores diarios se basan en una dieta de 2000 kcal.

- 20% o más es alto.
- 5% o menos es bajo.

4. Limitar algunos nutrientes.

Con moderación

5. Consumo de nutrientes.

+	-
<ul style="list-style-type: none"> Calcio Fibra Potasio Vitamina A Vitamina C Fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Grasas saturadas Colessterol Sodio Azúcar

LÍMITE MÁXIMO POR PORCIÓN.

GRACIAS.

MITOS Y VERDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

TOMAR FRESCOS COMERCIALES DE FRUTAS (DE PAQUETE, CAJITA O BOTELLA) ES IGUAL QUE COMERME UNA FRUTA FRESCA

EL HUEVO ME DA PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD

LOS PRODUCTOS LIGHT NO ENGORDAN

DESPUÉS DE COMER MUCHO DEBO DEJAR DE COMER UN TIEMPO PARA NO ENGORDAR

LOS MAYORES DE 10 AÑOS NO NECESITAN TOMAR LECHE

LA YUCA, LA PAPA, EL PLÁTANO, EL CAMOTE SON VEGETALES

EL PAN Y LAS PASTAS ENGORDAN

<p>ES NECESARIO TOMAR VITAMINAS PARA CUBRIR MIS NECESIDADES</p>  <p>8</p>	<p>UN JUGO DE NARANJA POR DÍA EVITA LOS RESFRÍOS</p>  <p>9</p>	<p>COMER ZANAHORIAS MEJORA LA VISIÓN</p>  <p>10</p>	<p>EL BANANO ENGORDA MÁS QUE LAS OTRAS FRUTAS</p>  <p>12</p>
<p>LAS FRUTAS SOLO DEBEN COMERSE EN LAS MAÑANAS</p>  <p>10</p>	<p>LAS GRASAS SALUDABLES LAS PUEDO COMER EN LAS CANTIDADES QUE DESEE.</p>  <p>11</p>	<p>ES BUENO QUITAR LA PIEL DEL POLLO O LA GRASA DE LA CARNE DESPUES DE COCINARLA.</p>  <p>13</p>	<p>"LOS FRIJOLES SON LA CARNE DEL POBRE"</p>  <p>14</p>
<p>COMER SANO ES MUY "CARO"</p>  <p>15</p>	<p>CUANDO TENGO UN ANTOJO ME LO DEBO COMER PORQUE MI CUERPO ME LO ESTÁ PIDIENDO</p>  <p>16</p>	<p>LAS FRUTAS ÁCIDAS ADELGAZAN</p>  <p>17</p>	<p>DEBO COMER FRUTAS Y VEGETALES DE DIFERENTES COLORES CADA DÍA</p>  <p>18</p>
<p>LOS HUEVOS CRUDOS ALIMENTAN MÁS QUE LOS COCINADOS</p>  <p>19</p>	<p>TOMARME SOLO EL CALDO DE LOS FRIJOLES O DE LA SOPA ME ALIMENTA IGUAL</p>  <p>20</p>	<p>SE DEBE TENER CUIDADO CON EL CONSUMO DE FRUTOS SECOS.</p>  <p>21</p>	<p>EL CHOCOLATE DIETÉTICO NO ENGORDA.</p>  <p>22</p>
<p>EL PAN INTEGRAL ENGORDA MENOS QUE EL BLANCO.</p>  <p>23</p>	<p>LA SAL ENGORDA.</p>  <p>21</p>	<p>EL LIMÓN CORTA LA GRASA.</p>  <p>24</p>	<p>G•R•A•C•I•A•S</p> 

Fuente: Elaboración propia.

Figura 64. Imágenes charla Etiquetado nutricional- Mitos y realidades de la nutrición.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 65. Resumen lectura de etiquetado nutricional

Etiquetado Nutricional

¿Qué es? Una herramienta para que los consumidores puedan seleccionar los alimentos de forma responsable e informada.

Pasos

- A. Leer la lista de ingredientes: El orden de los ingredientes va de mayor a menor, el primero es el que se encuentra en mayor cantidad.
- B. Revisar la información nutricional

1 Información nutricional

Indicaciones para leer la etiqueta

Porcentaje de nutrientes

Calorías totales Cantidad de los grupos de nutrientes

Grasa total (g)	%
Grasa saturada (g)	%
Grasa trans (g)	%
Carbohidrato (g)	%
Proteína (g)	%
Almidón (g)	%
Ácido fólico (g)	%
Almidón (g)	%
Grasa total (g)	%
Grasa saturada (g)	%
Grasa trans (g)	%
Carbohidrato (g)	%
Proteína (g)	%
Almidón (g)	%
Ácido fólico (g)	%
Almidón (g)	%

- 1. Tamaño de la porción**
Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.
Importante: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento.
- 2. Cantidad de calorías**
Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. (Calorías = Kcal)
- Libre en calorías: menos de 5 Kcal
- Bajo en calorías: menos de 40 Kcal por porción.
- 3. Porcentaje de Valor Diario**
Cómo los nutrientes de una porción contribuyen a su dieta diaria. Los valores diarios se basan en una dieta de 2000 Kcal. Permite comparar y decidir cuál es la opción más saludable.
- 20% o más es **ALTO**
- 5% o menos es **BAJO**

4. Limitar algunos nutrientes

Comer mucha grasa (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas (cardíacas, presión alta, etc.).

Buena	No aconsejable	Malos
Grasas: <ul style="list-style-type: none"> • Monosaturadas • Polinsaturadas • Con moderación 	<ul style="list-style-type: none"> • Saturadas • Trans • Elevan niveles de colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrogenación de aceites líquidos • Aumentan el LDL (malo) • No cuenta con % • Margarina, manteca, galletas dulces

5. Consumo de nutrientes

+	-
Calcio Fibra Potasio Vitamina A Vitamina C	Grasa total (saturada) Colesterol Sodio

Límite Máximo por porción

Descripción Nutricional	Calorías (Kcal)	Grasa	Grasa Saturada/trans	Colesterol	Sodio	Azúcar
Libre	Menos de 5 Kcal	0,5 g	0,5 g	2 mg	5 mg	0,5 g
Bajo	Menos de 40 Kcal	Máximo de 3 g	Máximo de 1 g	20 mg	140 mg	No autorizado
Reducción	25% menos de calorías o algún nutriente con respecto al producto original.					

Fuente: Elaboración propia.

**Figura 66. Instrumento comprobación de conocimientos Charla
Enfermedades crónicas.**

Encuesta elaborada por Estudiante de la Carrera de Nutrición, nivel de Licenciatura
Rocío Quesada Alpízar.

Encuesta de aprendizaje – Funcionarios

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

- 1) ¿En cuanto a la etiqueta nutricional, la cantidad de calorías que esta indica se refiere a:
 - () A el total de contenido en el envase
 - () A el tamaño de la porción según se indique
 - () Ninguna de las anteriores

- 2) Para que un alimento se considere alto en algún nutriente la etiqueta nutricional debe indicar:
 - () Que contiene 5% o más
 - () Que contiene 20% o más
 - () Que contiene 50% o más

- 3) Para que un alimento sea considerado bajo en algún nutriente la etiqueta nutricional debe indicar:
 - () Que contiene 5% o menos
 - () Que contiene 20% o menos
 - () Que contiene 30% o menos

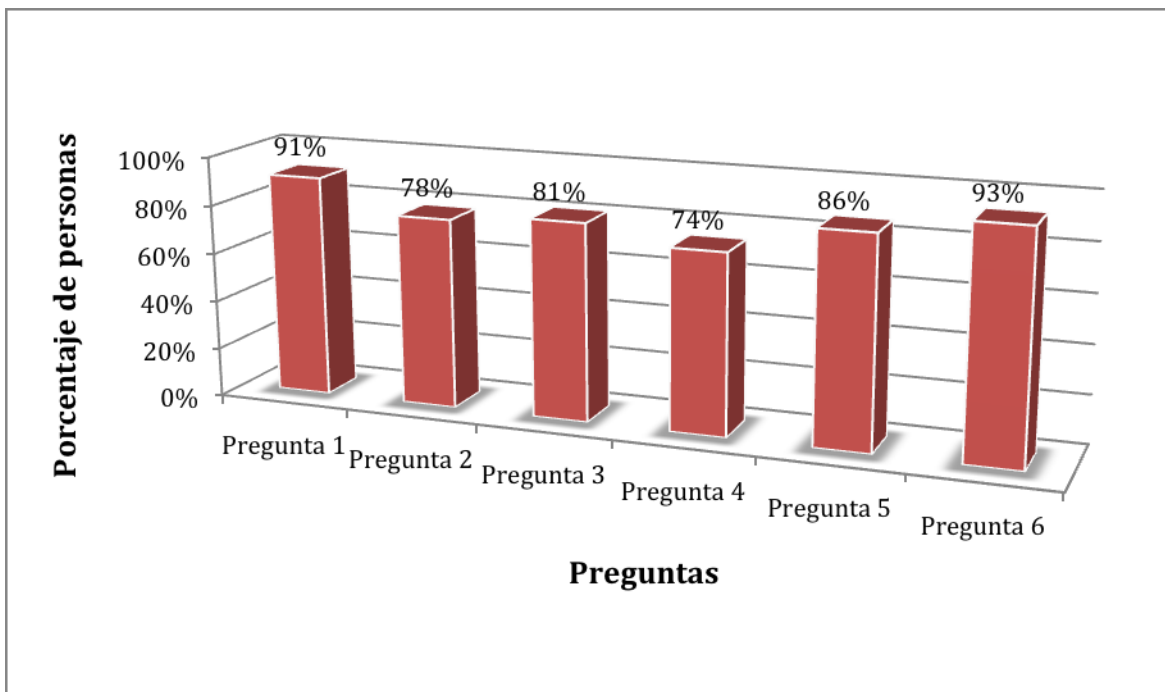
- 4) ¿Que significa que un producto es liviano, reducido o light?
 - () Que contiene 0 calorías.
 - () Que contiene 25% menos de calorías en todos nutrientes con respecto al producto original.
 - () Que contiene 25% menos de calorías o de algún nutriente con respecto al producto original.

- 5) Indique que tipo de proteínas aporta el huevo
- () Proteína de buena calidad biológica
 - () Proteína de mala calidad biológica
 - () El huevo no aporta proteína.
- 6) Las “grasas buenas” se pueden consumir de la siguiente manera
- () Se pueden consumir libremente
 - () Se deben consumir con moderación y respetando las porciones de grasa según mi plan de alimentación.
 - () No se deben consumir por que no son realmente buenas.

Muchas gracias.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 67. Evaluación de conocimientos charla Enfermedades Crónicas.

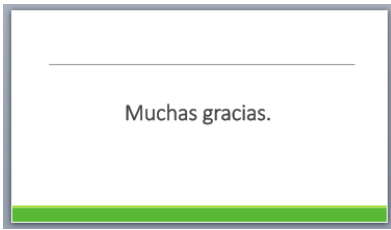


Fuente: Elaboración propia.

Anexo 17

SESIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL #5 CREATIVIDAD Y SALUD EN SUS COMIDAS.

<p>Comidas Variadas y Saludables</p>	<p>Desayuno</p> <p>2 Carbohidratos 1 Proteína 1 Fibra</p>	<p>Opciones de Desayuno</p> <p>Omelette: 1 huevo con 1/2 taza de Espinaca, y una pizca de sal. Este se cocinada con 1 cucharada de aceite.</p> <p>Acompañamiento: - 2 tostadas de pan integral - 1/2 taza de jugo de naranja 100% fruta</p>
<p>Opciones de Desayuno</p> <p>Quesadilla: dos tortillas de harina (misión o bambal) por la izquierda, que no tenga más de 80 kcal cada tortilla, con 1 cda de queso rayado tipo turrulba para cada tortilla, más un 1/2 cda de salsa de tomate picada, con una pizca de albahaca molida. Se ponen al sartén o al horno.</p> <p>Acompañamiento: - 1 taza de café o té. - 1 taza de papaya.</p>	<p>Merienda de la Mañana</p> <p>1 Lácteo 1 Fibra 1 Carbohidrato</p>	<p>Opciones de Meriendas</p> <p>Helado: 1/2 taza de leche con 1/2 taza de yogurt, más 1 taza de fresa picada. Se coloca todo en un vaso plástico se coloca una paleta y se pone en el congelador.</p> <p>Burrito: 1 Taza de leche, más 1 banana con dos cda de avena. Se licua</p>
<p>Opciones de Meriendas</p> <p>Yogurt descremado con frutas picadas. Con 2 cda de Granola.</p>	<p>Almuerzo</p> <p>2-3 Carbohidratos 2 Proteínas 1-2 Grasas 1 Fibra</p>	<p>Opciones de Almuerzo</p> <p>Papa rellena: Preparación: se cocina la papa en agua, una vez cocinada se le saca el relleno de la papa y se le coloca vegetales al gusto y se le pone 2 cda de queso rallado tipo Turrulba.</p> <p>Acompañamiento: - Un filete de pescado - Ensalada verde, lechuga pepino y tomate. - 2 cda de aguacate o licia de aderezo de mostaza miel para agregar a la papa</p>
<p>Opciones de Almuerzo</p> <p>Canelones con carne: 2 canelones rellenos, con 2 cda de carne molida para cada uno. Con 1/2 de taza de Salsa natural.</p> <p>Acompañamientos: - 1 rebanada de pan cuadrado - 1 taza de ensalada con zanahoria, tomate, hule. - 1/2 taza de brocoli cocido</p>	<p>Opciones de Almuerzo</p> <p>Canelones de espinaca con queso cottage</p> <p>2 dientes de ajo y una cebolla cortados finamente.</p> <p>2 rollos de espinaca.</p> <p>150 g de queso Cottage 1% Lino.</p> <p>30 canelones cocidos.</p> <p>1 L de salsa de tomate.</p> <p>300 g de queso mozzarella.</p>	<p>Merienda de la tarde</p> <p>1 Carbohidrato 1 Fibra 1 Proteína</p>
<p>Opciones de merienda</p> <p>Tostada: 1 rebanada de pan integral, licia de mantequilla de maní con 1 banana pequeña.</p> <p>Acompañamiento - 1 taza de té o café</p>	<p>Opciones de merienda</p> <p>Tostada: 1 rebanada de pan integral con 2 cda de aguacate y trocitos de tomate.</p> <p>Acompañamiento: - 1/2 taza de jugo de melón natural</p>	<p>Cena</p> <p>2 Carbohidratos 1 Proteína 1 Fibra 1 Grasas 1 Fibra</p>
<p>Opciones de Cena</p> <p>Burrito: 2 tortillas de trigo (Misión o Bambal) con 2 cda de trocitos de pollo cada uno y 1 cda de queso rallado tipo Turrulba.</p> <p>1/2 taza de lechuga, tomate, espinaca y 1 cda de aguacate para cada uno.</p>	<p>Opciones de Cena</p> <p>Sopa ateca: cocinar la pechuga, asar el chile con cebolla, tomate, culantro, ajo y luego todo se licua agregando también zanahoria picada. Todo esto se mezcla con el caldo del pollo y se cocina.</p> <p>Acompañamiento: 2cda de aguacate 4 cd de pollo desmenuzado 2 tortillas tostadas</p>	<p>Opciones de Cena</p> <p>Chalupas</p> <p>2 Tortilla de maíz para chalupa</p> <p>6 cda de carne molida "amregada" o pollo</p> <p>Pico de gallo, lechuga, culantro</p> <p>2 cda de aguacate</p> <p>1 cda queso tipo turrulba (opcional)</p>



Fuente: Elaboración propia.

Figura 68. Imágenes charla Creatividad y salud en sus comidas- Actividad de cierre del ciclo de charlas educativas.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 18

17.1 Figura 69. Tabla de requerimiento energético por edades.

Recomendaciones dietéticas diarias de energía por grupos de edad, según actividad física

GRUPO	Sexo	RDD ENERGIA Kcal/d	Actividad Liviana	Actividad Moderada	Actividad intensa
Pre-escolar 2 - 4.9 años		1,075 - 1,300	--	--	--
Escolar 5 - 11.9 años	Niños	1,350 - 1,750	1,750	2,050	2,350
	Niñas	1,300 - 1,600	1,600	1,900	2,150
Adolescentes 12 - 17.9 años	Hombres	2,075 - 2,625	2,075 - 2,625	2,450 - 3,075	2,800 - 3,500
	Mujeres	1,825 - 1,950	1,825 - 1,950	2,150 - 2,275	2,475 - 2,650
Adultos 18 - 59.9 años	Hombres	2,600 - 2,900	2,600 - 2,900	3,100 - 2,950	3,650 - 3,550
	Mujeres	1,825 - 2,050	2,050 - 2,050	2,300 - 2,300	2,750 - 2,750
Adulto Mayor 60y + años	Hombres	2,100	2,100	2,350	2,850
	Mujeres	1,800	1,800	2,000	2,450

Fuente: Recomendaciones dietéticas diarias del ICAP, 2012

17.2 Tabla 14 Distribución de macronutrientes 2000kcal

	%	Kcal	g
Carbohidratos	52	1040	260
Proteínas	20	400	100
Grasas	28	560	62,22

Fuente: Elaboración propia.

17.3. Tabla 15 Distribución de macronutrientes para desayuno 25% del VET→ 500kcal

	%	Kcal	g
Carbohidratos	52	260	65
Proteínas	20	100	25
Grasas	28	140	15,5

Fuente: Elaboración propia.

**17.4. Tabla 16 Distribución de macronutrientes para almuerzo 30% del VET→
600kcal**

	%	Kcal	g
Carbohidratos	52	312	78
Proteínas	20	120	30
Grasas	28	168	18,6

Fuente: Elaboración propia.

18.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL MENÚ.



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Tortilla con queso, café con azúcar.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Tortilla con queso	153	382,50	15,84	25,55	23,43	150	1,61
Café con azúcar	240 ml	60	15	0	0	0	0
TOTAL		442,50	30,84	25,55	23,43	150	1,61
% ADECUACIÓN		89	47	102	151	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido Tortilla con queso, café con azúcar.

Desayuno

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

6



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Prensadas de queso, huevo frito, café con azúcar.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Tortilla con queso	230	466,90	67,97	18,63	14,47	34,50	0,89
Huevo frito	57	83,79	0	7,17	5,67	241,30	0
Café con azúcar	240 ml	60	15	0	0	0	0
TOTAL		610,69	82,97	25,80	20,14	275,80	0,89
% ADECUACIÓN		122	128	103	130	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Prensadas de queso, huevo frito, café con azúcar.

Desayuno

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno						
Nombre del Plato: Gallo pinto						
	Peso Directo (g)	CHO	CHON	GRASAS	COL TOT	KCAL
Gallo pinto	112	30,07	5,97	5,7	-	159,6
Huevo revuelto	54	0,55	6,18	9,27	236,61	111,78
Café con azúcar	240 ml	15	0	0	0	60
TOTAL		30,62	12,15	14,97	236,61	331,38
% ADECUACIÓN		70	49	96	-	66

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Desayuno**

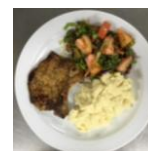
Gallo Pinto

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

10



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Chuleta de Cerdo con puré y ensalada, fresco de cas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Garsa	Colesterol mg	Fibra
Chuleta	158	603,33	0	48,80	39,89	70	0
Ensalada	145	30,45	6,67	1,16	0,44	0	1,74
Puré de papa	108	189,67	28,76	3,72	7,79	16	2,78
Fresco de cas	250 ml	69,60	24,60	0,24	0,16	0	0
TOTAL		620.69	60,05	53,92	48,28	86	3,36
% ADECUACIÓN		103	77	180	259	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** **Chuleta de Cerdo con puré y ensalada, fresco de cas.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, fajitas de res y ensalada de tomate, lechuga maíz dulce.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Garsa	Colesterol mg	Fibra
Arroz	85	306	67,44	5,62	0,49	0	1,19
Frijoles	81	42	27,72	10,22	0,72	0	8,27
Fajitas de carne	150	396	39,66	25,17	25,17	57	0
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla	145	30,45	6,67	1,16	0,44	0	1,74
TOTAL		774,45	141,49	42,17	26,82	57	11,20
% ADECUACIÓN		129	181	140	144	-	-

Análisis Cualitativo del menú

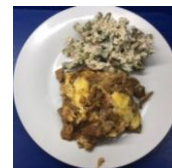
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** **Arroz, frijoles, fajitas de res y ensalada de tomate, lechuga maíz dulce.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)		X		
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Ensalada de vainica con atún y fajitas de res gratinadas							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de res gratinadas	150	496	39,66	25,17	25,17	78	0
Ensalada de vainica con atún y mayonesa	180	63	14,83	5,15	7,80	46	3,24
TOTAL		559	54,49	31,32	32,97	124	3,24
% ADECUACIÓN		93	70	110	177	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Desayuno** **Ensalada de vainica con atún y fajitas de res gratinadas**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)			X	
Apariencia (decoración agradable)				X
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)				X
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

6



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Wrap de gallo pinto con natilla y huevo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Tortilla de harina	36	130,32	28,09	2,95	0,31	0	0,61
Gallo pinto	80	288	63,47	5,29	0,46	0	1,12
Natilla	50	172,50	1,40	1,02	18,50	98	0
TOTAL		590,82	92,96	9,26	19,27	98	1,73
% ADECUACIÓN		118	143	37	124	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Desayuno**

Wrap de gallo pinto con natilla y huevo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)			X	
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa				X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

6



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Sandwich de pan integral, lechuga, tomate y queso amarillo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pan integral	89	203	62,08	13,89	5,83	0	7,92
Lechuga	17	2,38	0,50	0,15	0,02	0	0,20
Tomate	20	4,20	0,92	0,16	0,06	0	0,24
Queso amarillo	30	202	0,86	11,96	16,88	65	0
TOTAL		411,58	64,36	26,16	22,79	65	8,36
% ADECUACIÓN		82,3	99	105	147	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Desayuno

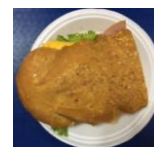
Sandwich de pan integral, lechuga, tomate y queso amarillo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Sandwich de pan baguette, lechuga, tomate, jamón cerdo y queso amarillo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Sandwich	506,60	486,17	70,27	27,09	25,60	135	9,02
TOTAL	506,60	486,17	70,27	27,09	25,60	135	9,02
% ADECUACIÓN		97	108	108,36	165	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Desayuno** **Sandwich de pan baguette, lechuga, tomate, jamón cerdo y queso amarillo.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)		X		
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Desayuno							
Nombre del Plato: Pan baguette con mantequilla.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pan baguette	40	342,54	72,28	5,49	5,58	76	1,14
Margarina	10	53.10	0	0,06	10	0	0
TOTAL		395,64	72,28	5,55	15,58	76	1,14
% ADECUACIÓN		79	111	22	101	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Desayuno**

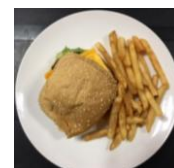
Pan baguette con mantequilla.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)			X	
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)				X
Cantidad de grasa		X		

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

6



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Hamburguesa con papas fritas y té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Hamburguesa	190	630	45,80	35,70	31,98	245	8,50
Papas fritas	95	150	41,04	0,83	10,03	0	0,80
Té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		845	101,84	36,53	42,01	245	9,30
% ADECUACIÓN		140	130	122	226	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

Hamburguesa con papas fritas y té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Quesadilla de pollo con papas fritas y té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Quesadilla de pollo	178	470	37,65	20,09	24,23	253	2,78
Papas fritas	55	150	29,04	0,83	10,03	0	0,80
Té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		685	77,69	20,92	34,26	253	3,58
% ADECUACIÓN		114	104	70	184	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

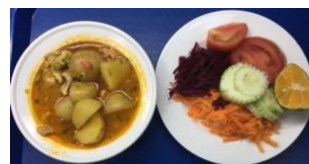
Quesadilla de pollo con papas fritas y té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa				X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo con papas, ensalada y fresco de maracuyá.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo con papas	252	368,64	34,82	27,66	12,73	81	3,13
Ensalada	154	30,56	6,45	1,98	0,34	0	1,74
Fresco de maracuyá	250 ml	80	23	0	0	0	0,90
TOTAL		479,20	64,27	29,64	13,07	81	5,77
% ADECUACIÓN		79	82	99	70	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

Pollo con papas, ensalada y fresco de maracuyá.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Costilla de Res con plátano verde, arroz blanco y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Costilla de res con plátano verde	379	329,64	12,99	26,35	9,92	118	5,70
Arroz blanco	104	279,60	42	3,04	8,27	0	0,64
Fresco de piña	250 ml	70	21,89	0	0	0	1,48
TOTAL		595,24	76,88	29,39	18,19	118	7,82
% ADECUACIÓN		99	98	98	98	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

Costilla de Res con plátano verde, arroz blanco y fresco de mora.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7

Análisis cuantitativo del Menú



TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo a la mostaza, picadillo de papa con carne, ensalada verde y limonada.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Picadillo de papa con carne	230	357,50	37,05	13,18	17,63	32	3,43
Pollo a la mostaza	159	330	0	36,26	19,38	126	0
Ensalada verde	154	30,56	6,45	1,98	0,34	0	1,74
Fresco de guanábana	250 ml	80	23	0	0	0	0,90
TOTAL		798	66,6	51,42	37,35	158	6,07
% ADECUACIÓN		133	85	171	198	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** **Pollo a la mostaza, picadillo de papa con carne, ensalada verde y limonada.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7

Análisis cuantitativo del Menú



TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pastel de plátano maduro con frijoles, arroz, frijoles, guiso de chayote fresco de piña							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pastel de plátano	200	407	49	5	20,40	0	5,06
Arroz	104	165,60	36,5	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Guiso de chayote	150	45	8,43	1,19	1,22	0	3,98
Fresco de piña	250	80	23	0	0	0	0,78
TOTAL		864,60	146,90	14,03	22,32	0	14,27
% ADECUACIÓN		144	188	47	120	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

Pastel de plátano maduro con frijoles, arroz, frijoles, guiso de chayote, fresco de piña.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7

Análisis cuantitativo del Menú



TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Spaguetti a la boloñesa y papa- chayote sancochado, fresco de carambola.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Spaguetti en salsa boloñesa	248	464,21	49,95	22,13	18,67	44	5.55
Papa y chayote sancochado	150	53	11,31	1,91	0,53	0	4,05
Fresco carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		597,21	84,26	24,04	19,20	0	10
% ADECUACIÓN		99,5	108	80	103	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Spaguetti a la boloñesa y papa- chayote sancochado fresco de carambola.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9

Análisis cuantitativo del Menú



TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo a la plancha, plátano maduro, arroz, ensalada de remolacha y mayonesa.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo a la plancha	248	464,21	49,95	22,13	18,67	44	5,55
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Remolacha con mayonesa	150	68	6,31	0,91	7,58	0	4,05
Fresco carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		907,81	135,52	30,44	33,33	0	12,15
% ADECUACIÓN		151	173	101,4	179	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Pollo a la plancha, plátano maduro, arroz, ensalada de remolacha y mayonesa.

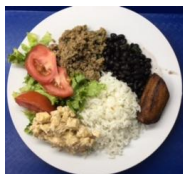
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9

Análisis cuantitativo del Menú



TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Carne molida, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada verde y banano verde con atún y fresco de carambola.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Carne molida	130	144,89	0,26	24,18	4,42	30	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Banano, atún y mayonesa	150	68	6,31	0,91	7,58	0	4,05
Fresco carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		755	115,83	37,29	19,51	30	
% ADECUACIÓN		125	173	124,30	105	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Carne molida, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada verde y banano verde con atún

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Spaguetti a la carbonara y ensalada verde con aderezo Ranch, fresco de tamarindo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Spaguetti carbonara	250	398	62,90	21,57	16,80	120	3
Ensalada de lechuga	154	30,56	6,45	1,98	0,88	0	1,74
Fresco de tamarindo	250 ml	80	23	0	0	0	0,90
TOTAL		508,56	122,35	23,55	17,68	81	5,77
% ADECUACIÓN		84,76	156,85	78,50	95	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Spaguetti a la carbonara y ensalada verde con aderezo Ranch y fresco de tamarindo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pastel de plátano maduro con frijoles, arroz, frijoles, escabeche y fresco de limón.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pastel de plátano	200	407	49	14	20,40	0	5,06
Escabeche de vegetales	150	45	8,43	1,19	1,22	0	3,98
Fresco de piña	250	80	23	0	0	0	0,78
TOTAL		864,60	146,90	23,03	22,32	0	14,27
% ADECUACIÓN		144	188	76	120	-	-

Análisis Cualitativo del menú

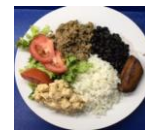
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Pastel de plátano maduro con frijoles, arroz, frijoles, escabeche y fresco de limón.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, carne molida, ensalada de guineo con atún y mayonesa. Plátano maduro, ensalada verde y fresco de cas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Carne molida	200	407	49	14	20,40	0	5,06
Arroz	104	165,60	36,5	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Guineo con atún	150	45	8,43	1,19	1,22	0	3,98
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada verde	80	15,47	3,24	0,98	0,24	0	1,74
Fresco de piña	250	80	23	0	0	0	0,78
TOTAL		864,60	146,90	23,03	22,32	0	14,27
% ADECUACIÓN		144	188	76	120	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Arroz, frijoles, carne molida, ensalada de guineo con atún y mayonesa. Plátano maduro, ensalada verde y fresco de cas.

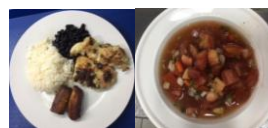
Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo a la plancha, arroz, frijoles, plátano maduro, pico de gallo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo a la plancha	158	226,50	4	43,36	4,55	155,34	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Pico de gallo	150	68	6,31	0,91	0,58	0	4,05
Fresco frutas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		837	119,57	56,47	12,64	155,34	-
% ADECUACIÓN		139	153	188	68	-	-

Análisis Cualitativo del menú

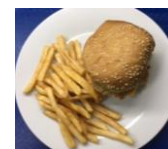
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Pollo a la plancha, arroz, frijoles, plátano maduro, pico de gallo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Hamburguesa de pescado con papas fritas y té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Hamburguesa	190	630	45,80	35,70	27,98	157	8,50
Papas fritas	95	150	41,04	0,83	10,03	0	0,80
Té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		845	101,84	36,53	42,01	245	9,30
% ADECUACIÓN		140	130	122	226	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** **Hamburguesa de pescado con papas fritas y té frío.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Burrito de pollo, ensalada con salsa rosada y limonada.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Burrito de carne	230	390	27,65	26,09	12,40	253	2,78
Ensalada verde	154	30,56	6,45	1,98	9,17	0	1,74
Fresco de limonada	250	80	23	0	0	0	0,38
TOTAL		864,60	146,90	23,03	21,57	0	14,27
% ADECUACIÓN		144	188	76	116	-	-

Análisis Cualitativo del menú

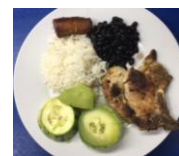
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** **Burrito de pollo, ensalada con salsa rosada y limonada.**

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Chuleta de cerdo, arroz, frijoles, plátano maduro, zucchini al vapor y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Chuleta de cerdo	150	164,29	0,26	26,38	9,42	113	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Zucchini al vapor	113	68	6,31	0,91	0,05	0	4,05
Fresco mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		774,89	115,83	39,49	16,98	113	10,49
% ADECUACIÓN		129	148	132	91	-	-

Análisis Cualitativo del menú

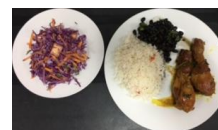
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Chuleta de cerdo, arroz, frijoles, plátano maduro, zucchini al vapor y fresco de mora.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo caribeño, arroz, frijoles, ensalada de repollo morado con zanahoria y fresco de piña.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo caribeño	200	284,29	0,26	30,18	11,42	113	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Ensalada de repollo, zanahoria.	164	30,56	6,45	1,98	0,88	0	1,74
Fresco mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		727,45	123,34	40	13	113	6,67
% ADECUACIÓN		121	158	133	70	-	-

Análisis Cualitativo del menú

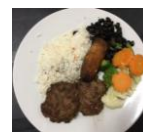
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Pollo caribeño, arroz, frijoles, ensalada de repollo morado con zanahoria y fresco de piña.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Tortas de carne, arroz, frijoles, vegetales al vapor, plátano maduro y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Tortas de carne	200	194,29	0,26	30,18	11,42	113	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de repollo, zanahoria.	164	30,56	6,45	1,98	12,88	0	1,74
Fresco mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		774,89	115,83	39,49	24,51	113	10,49
% ADECUACIÓN		129	148	132	132	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Tortas de carne, arroz, frijoles, vegetales al vapor, plátano maduro y fresco de mora.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Bistec encebollado, ensalada de lentejas, papas en gajos fritas y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec encebollado	125	330	0	33,05	20,98	110	0
Papas fritas en gajos	230	213,90	48,65	5,75	5,34	0	5,06
Ensalada de lentejas	150	211,80	36,05	15,48	5,80	0,78	18,3
Fresco de té frío	250 ml	60	15	0	0	0	0
TOTAL		815,70	99,70	54,28	32,12	110,78	6,36
% ADECUACIÓN		136	127	181	173	-	-

Análisis Cualitativo del menú

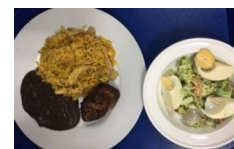
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Bistec encebollado, ensalada de lentejas, papas en gajos fritas y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz con pollo, frijoles molidos, plátano maduro, ensalada de brócoli con huevo y mayonesa y fresco de tamarindo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Arroz con pollo	243	332,50	53,90	17,65	4,43	32,50	2,35
Frijoles	140	154,35	27,72	10,22	0,72	0	8,27
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de repollo, zanahoria.	160	68	6,31	0,91	7,58	0	4,05
Fresco tamarino	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		764,35	130,69	33,14	19,54	32,50	16,58
% ADECUACIÓN		127	167	110	105	-	-

Análisis Cualitativo del menú

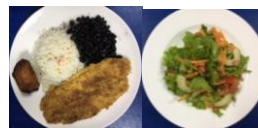
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Arroz con pollo, frijoles molidos, plátano maduro, ensalada de brócoli con huevo y mayonesa y fresco de tamarindo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X		
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)		X		
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)		X		
Armonía (combinación de preparaciones)		X		
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, filet de corvina empanizado, ensalada de lechuga con limón y fresco de maracuyá.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pescado empanizado	161	249	0	42,67	7,61	146,4	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de lechuga	154	30,56	6,45	1,98	0,88	0	1,74
Fresco maracuyá	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		822,16	115,71	56,85	16	146,4	8,18
% ADECUACIÓN		137	148	189	86	-	-

Análisis Cualitativo del menú

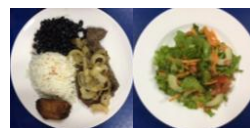
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Arroz, frijoles, plátano maduro, filet de corvina empanizado, ensalada de lechuga con limón y fresco de maracuyá.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, bistec encebollado, ensalada de lechuga con limón y fresco de mango.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec encebollado	130	343,20	0	34,37	21,81	114	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de lechuga	154	30,56	6,45	1,98	0,88	0	1,74
Fresco mango	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		916,36	115,71	48,55	30,20	114	8,18
% ADECUACIÓN		153	148	162	162	-	-

Análisis Cualitativo del menú

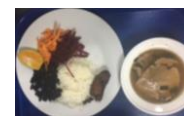
Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo** Arroz, frijoles, plátano maduro, bistec encebollado, ensalada de lechuga con limón y fresco de mango.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, mano de piedra en salsa de hongos, zanahoria con remolacha y fresco de piña con arroz.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Mano de piedra en salsa de hongos	130	343,20	0	34,37	21,81	114	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Remolacha- zanahoria	130	24,89	5,23	0,20	0	0	1,45
Fresco piña con arroz	250 ml	84	25	0	0	0	0,40
TOTAL		914,69	116,49	46,77	29,32	114	7,89
% ADECUACIÓN		152	149	156	158	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

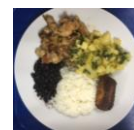
Arroz, frijoles, plátano maduro, mano de piedra en salsa de hongos, zanahoria con remolacha y fresco de piña con arroz

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, fajitas de pollo, papa con mostaza y fresco de piña.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de pollo	156	341,64	0	38,50	19,59	121,68	0,21
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Papa con mostaza	160	137,60	32,02	2,74	0,16	0	2,88
Fresco piña	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		1021,84	141,28	53,44	27,26	121,68	9,45
% ADECUACIÓN		170	181	178	146	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Arroz, frijoles, plátano maduro, fajitas de pollo, papa con mostaza y fresco de piña.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X		
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)		X		
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Fajitas de pollo, pasta con salsa pesto y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de pollo	156	341,64	0	38,50	19,59	121,68	0,21
Pasta con salsa pesto	240	312	62,76	10,99	1,51	0	0,23
Té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		718,64	77,76	49,49	21,10	121,68	0,44
% ADECUACIÓN		120	100	165	113	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido Fajitas de pollo, pasta con salsa pesto y fresco de té frío.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X		
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)		X		
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, garbanzos con papa y costilla cerdo y fresco de frutas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Garbanzos con papa y costilla de cerdo		481,44	36,21	37,11	20,45	156,28	6,84
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Fresco frutas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		1024	145,47	49,31	27,96	156,28	13,28
% ADECUACIÓN		171	186	164	150	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

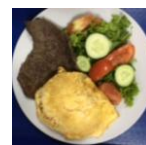
Arroz, frijoles, plátano maduro, garbanzos con papa y costilla cerdo y fresco de frutas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X		
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa				X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Chayote envuelto en huevo, bistec, ensalada verde y fresco de carambola.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Chayote envuelto huevo	123	190,52	8,06	7,93	13,27	317	3,44
Bistec res	126	366,66	0	33,29	24,83	109,62	0
Ensalada de verde	154	30,56	6,45	1,98	0,88	0	1,74
Fresco de carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		667,74	37,51	43,20	38,98	426,62	5,58
% ADECUACIÓN		111	48	144	209	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Chayote envuelto en huevo, bistec, ensalada verde y fresco de carambola.

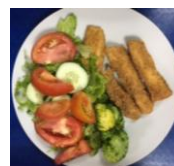
Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Dedos de pescado, ensalada verde y fresco de maracuyá.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Dedos de pescado	170	298,20	13,80	30,23	15,39	103,70	0
Ensalada verde	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco maracuyá	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		448,20	47,20	33,71	19,04	106,30	0,40
% ADECUACIÓN		75	61	112	102	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Dedos de pescado, ensalada verde y fresco de maracuyá.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, papas con pollo, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de carambola.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Papas con pollo	180	180	22,25	17,59	7,64	41,40	2,02
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Palmito con mayonesa	120	73,20	6,24	2,64	5,24	34,98	0
Fresco carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		795,80	137,75	32,43	20,39	76,08	8,46
% ADECUACIÓN		133	177	108	109	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

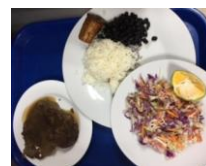
Arroz, frijoles, plátano maduro, papas con pollo, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de carambola.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, Bistec en salsa jalapeña, ensalada de repollo y fresco de limonada.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec en salsa jalapeña	127	335,90	2,89	33,58	21,31	111,16	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de repollo	148	30,45	6,67	1,16	0,44	0	1,74
Fresco limonada	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		908,95	118,82	46,94	29,22	111,16	8,18
% ADECUCIÓN		151	152	156	157	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

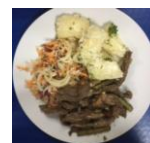
Arroz, frijoles, plátano maduro, Bistec en salsa jalapeña, ensalada de repollo y fresco de limonada.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Fajitas de carne con vegetales, yuca al mojo, ensalada criolla y fresco de frutas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de carne con vegetales	120	316,80	1,89	31,73	20,14	105,60	0
Yuca al mojo	247	395,20	94,01	3,36	0,69	0	4,45
Ensalada criolla	156	70	10,40	3,48	3,65	0	0
Fresco de frutas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		862	129,30	38,57	24,48	105,60	4,85
% ADECUACIÓN		144	166	128	132	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

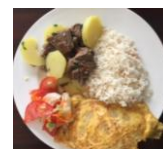
Fajitas de carne con vegetales, yuca al mojo, ensalada criolla y fresco de frutas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, papas con carne, ensalada de repollo y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Papas con carne	197	281,71	29,20	10,38	13,38	27,61	2,70
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Chayote envuelto en huevo	123	190,52	8,06	7,93	13,27	317	3,44
Ensalada de lechuga	76	15,25	3,36	0,58	0,22	0	0,87
Fresco de mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		795,80	137,75	32,43	20,39	76,08	8,46
% ADECUACIÓN		133	177	108	109	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Arroz, frijoles, plátano maduro, papas con carne, ensalada de repollo y fresco de mora.

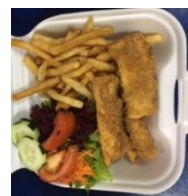
Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Dedos de pescado, papas fritas, ensalada verde y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Dedos de pescado	170	298,20	13,80	30,23	15,39	103,70	0
Papas fritas	130	414,70	48,76	4,89	22,17	0	4,55
Ensalada verde	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		847,90	87,96	38,60	41,21	106,30	4,55
% ADECUACIÓN		141,31	113	129	221	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Dedos de pescado, papas fritas, ensalada verde y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Fajitas de carne, ensalada verde, picadillo de vainica con zanahoria y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de carne	120	316,80	0	31,73	20,14	105,6	0
Picadillo vainica zanahoria	118	63,72	9,29	1,58	2,82	0	3,32
Ensalada de lechuga	154	30,56	6,45	1,98	0,34	0	1,74
Fresco mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		491,08	38,74	35,29	23,30	105,6	5,46
% ADECUACIÓN		82	50	118	125	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Fajitas de carne, ensalada verde, picadillo de vainica con zanahoria y fresco de mora.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Chuleta de cerdo encebollada, ensalada verde con aderezo mostaza miel y fresco de piña.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Chuleta encebollada	159	434,07	0	41,05	28,70	116,07	0
Ensalada de lechuga y mostaza miel	154	30,56	9,45	1,98	3,34	0	1,74
Fresco piña	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		544,63	32,45	43,03	32,04	116,07	2,14
% ADECUACIÓN		91	42	143	172	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

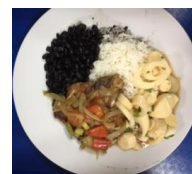
Chuleta de cerdo encebollada, ensalada verde con aderezo mostaza miel y fresco de piña.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, fajitas de res, ceviche de palmito y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de carne	127	335,90	2,89	33,58	21,31	111,16	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Ceviche de palmito	157	40,04	8,01	3,39	0,31	0	0,68
Fresco té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		708,54	92,40	44,81	22,32	111,16	5,21
% ADECUACIÓN		118	118	149	120	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Arroz, frijoles, fajitas de res, ceviche de palmito y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz con palmito, ensalada verde y fresco de mango.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Arroz con palmito	247	298,87	41,64	11,83	9,16	24,70	0,69
Ensalada de verde	154	30,56	6,45	1,98	0,34	0	1,74
Fresco mango	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		409,43	71	13,81	9,50	24,70	2,83
% ADECUACIÓN		68	91	46	51	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Arroz con palmito, ensalada verde y fresco de mango.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, plátano maduro, Bistec en salsa de hongos, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de cas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec en salsa de hongos	127	335,90	2,89	33,58	21,31	111,16	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada palmito mayonesa	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco cas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		948,50	122,55	48,26	32,47	113,76	6,44
% ADECUACIÓN		158	157	164	174	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Arroz, frijoles, plátano maduro, Bistec en salsa de hongos, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de cas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

8



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Bistec en salsa de hongos, barbudos, ensalada verde y fresco de frutas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec en salsa de hongos	127	335,90	2,89	33,58	21,31	111,16	0
Barbudos	209	130	19,76	4,36	6,81	223	1,51
Ensalada verde	154	30,56	6,45	1,98	9,17	0	1,74
Fresco frutas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		576,46	52,10	39,92	37,29	334,16	3,65
% ADECUACIÓN		96	67	133	200	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido
Almuerzo

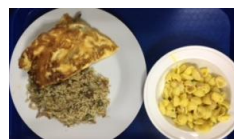
Bistec en salsa de hongos, barbudos, ensalada verde y fresco de frutas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

9



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz chaufa, barbudos, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de cas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Arroz Chaufa	258	397,32	56,58	18,06	10,11	41,39	2,53
Barbudos	209	130	19,76	4,36	6,81	223	1,51
Ensalada palmito mayonesa	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco cas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		667,32	109,74	25,90	20,57	266,99	4,44
% ADECUCIÓN		113	141	86	110	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Arroz chaufa, barbudos, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de cas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Fajitas de pollo, picadillo de papa con vainica, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de frutas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de pollo	156	341,64	0	38,50	19,59	121,68	0,21
Picadillo papa con vainica	255	239,70	28,08	0,13	8,59	0	5,30
Ensalada palmito mayonesa	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco frutas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		731,34	61,48	42,11	31,83	124,28	5,91
% ADECUCIÓN		122	79	140	171	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

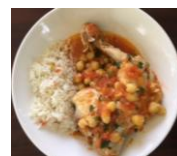
Fajitas de pollo, picadillo de papa con vainica, ensalada de palmito con mayonesa y fresco de frutas.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)			X	
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

7



Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, garbanzos con pollo y tomate, y fresco de tamarindo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Garbanzos con pollo y tomate	256	304,64	44,75	28,94	4,94	38,40	7,68
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	3,27	0	0,64
Fresco tamarindo	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		550,24	104,25	31,98	8,21	38,40	8,72
% ADECUACIÓN		92	134	107	44	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Arroz, garbanzos con pollo y tomate, y fresco de tamarindo.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Tortas de carne molida, ensalada verde, aguacate y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Tortas de carne	153	382,50	15,84	25,55	23,43	150	1,61
Ensalada verde	154	30,56	6,45	1,98	9,17	0	1,74
Aguacate	30	48	2,56	0,6	4,4	0	2,02
Fresco té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		526,06	39,85	28,05	37	150	5,77
% ADECUACIÓN		88	51	94	199	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Tortas de carne molida, ensalada verde, aguacate y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Dedos de pescado, arroz, plátano maduro, ensalada verde y fresco de tamarindo.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Dedos de pescado	170	298,20	13,80	30,23	15,39	103,70	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada verde	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco tamarindo	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		743,80	103,46	41,11	26,12	106,30	2,55
% ADECUACIÓN		124	133	137	140	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Dedos de pescado, arroz, plátano maduro, ensalada verde y fresco de tamarindo.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Gordon blue, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada verde salsa rosada y fresco de maracuyá.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Gordon blue	140	367,10	4,89	38,58	28,31	127,19	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada verde salsa rosada	156	85	12,40	3,48	8,65	2,60	0
Fresco tamarindo	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		994,70	126,55	54,26	44,47	129,79	6,44
% ADECUACIÓN		166	162	181	239	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Gordon blue, arroz, frijoles, plátano maduro, ensalada verde y fresco de maracuyá.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			

Cantidad de grasa

X

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Burrito de carne molida, ensalada verde con salsa rosada y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Burrito de carne molida	255	595	66,50	30,23	23,65	89	0
Ensalada verde salsa rosada	156	85	12,40	3,48	8,65	2,60	0
Fresco té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		745	93,90	33,71	32,30	91,60	0,40
% ADECUACIÓN		124	120	112	174	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Burrito de carne molida, ensalada verde con salsa rosada y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Lasagña de pollo, arroz, frijoles, ensalada de repollo y fresco de té frío.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Lasagña	207	478	38,36	18,66	29,18	104	2
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Ensalada de repollo	156	70	10,40	3,48	3,65	0	0
Fresco té frío	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		945,60	130,26	29,98	33,53	104	6,53
% ADECUCIÓN		158	167	100	180	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Lasagña de pollo, arroz, frijoles, ensalada de repollo y fresco de té frío.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)				X
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Estofado de cerdo con vegetales, arroz, picadillo de vainica con zanahoria y fresco de té mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Estofado de cerdo	260	358,80	27,59	24,60	17,21	107	1,2
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Picadillo vainica zanahoria	118	63,72	9,29	1,58	2,82	0	3,32
Fresco mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		668,12	96,38	29,22	20,30	107	5,56
% ADECUACIÓN		111	123	97	109	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Estofado de cerdo con vegetales, arroz, picadillo de vainica con zanahoria y fresco de té mora.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, bistec en salsa de hongos, plátano, ensalada de repollo y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Bistec en salsa de hongos	136	342,90	3,89	34,58	21,34	113,10	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada de repollo	156	70	10,40	3,48	3,65	0	0
Fresco mora	250 ml	65	15	0	0	0	0
TOTAL		940,50	115,55	50,26	32,50	113,10	6,04
% ADECUACIÓN		157	148	167	175	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Arroz, frijoles, bistec en salsa de hongos, plátano, ensalada de repollo y fresco de mora.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Dedos de pescado, zucchini gratinado, ensalada verde y fresco de cas.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Dedos de pescado	170	298,20	13,80	30,23	15,39	103,70	0
Zucchini gratinado	117	95	4,92	5,89	8,08	0	1,40
Ensalada verde	156	70	10,40	3,48	3,65	2,60	0
Fresco cas	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		543,20	52,12	43,08	27,12	106	1,80
% ADECUACIÓN		91	67	144	146	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Dedos de pescado, zucchini gratinado, ensalada verde y fresco de cas.

Almuerzo

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)		X		
Gusto (sabor atractivo al paladar)		X		
Apariencia (decoración agradable)		X		
Temperatura (agradable al paladar)		X		
Tamaño (porción servida)		X		
Armonía (combinación de preparaciones)		X		
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz, frijoles, filet de pescado empanizado, plátano, ensalada rusa y fresco de carambola.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Filet de pescado empanizado	170	298,20	13,80	30,23	15,39	103,70	0
Arroz blanco	104	165,60	36,50	3,04	0,27	0	0,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Plátano maduro	87	130	19,76	4,36	6,81	0	1,51
Ensalada rusa	150	68	6,31	5,40	7,58	0	4,05
Fresco de carambola	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		908,80	129,37	47,83	30,48	103,70	10,49
% ADECUACIÓN		151	166	159	164	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Arroz, frijoles, filet de pescado empanizado, plátano, ensalada rusa y fresco de carambola.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)			X	
Cantidad de grasa			X	

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Fajitas de carne estilo asiático, yuca al mojo, pico de gallo y fresco de mora.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Fajitas de carne estilo asiático	120	316,80	1,89	31,73	20,14	105,60	0
Yuca al mojo	247	395,20	94,01	3,36	0,69	0	4,45
Pico de gallo	150	68	6,31	0,91	0,58	0	4,05
Fresco de mora	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		860	125,21	36	21,41	105,60	8,90
% ADECUCIÓN		143	160	120	115	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

Fajitas de carne estilo asiático, yuca al mojo, pico de gallo y fresco de mora.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Pollo con papas, ensalada rusa y fresco de maracuyá.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo con papas	252	368,64	34,82	27,66	12,73	81	3,13
Ensalada rusa	150	68	6,31	5,40	7,58	0	4,05
Fresco de maracuyá	250 ml	80	23	0	0	0	0,90
TOTAL		516,64	64,13	33,06	20,31	81	8,08
% ADECUACIÓN		86	82	110	109	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido **Almuerzo**

Pollo con papas, ensalada rusa y fresco de maracuyá.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)	X			
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

Análisis cuantitativo del Menú

TIEMPO DE COMIDA: Almuerzo							
Nombre del Plato: Arroz jardinero, frijoles, pollo a la plancha, ensalada verde y palmito y fresco de mango.							
	Peso Directo (g)	Energía	CHO	CHON	Grasa	Colesterol mg	Fibra
Pollo a la plancha	158	226,50	1,90	43,36	4,55	155,34	0
Arroz jardinero	104	165,60	39,50	3,54	0,27	0	2,64
Frijoles	100	167	30	4,80	0,43	0	3,89
Ensalada verde y palmito	148	30,45	6,67	1,16	0,44	0	1,74
Fresco mango	250 ml	80	23	0	0	0	0,40
TOTAL		669,55	101,07	52,86	5,69	155,34	8,67
% ADECUACIÓN		111,59	129	176	31	-	-

Análisis Cualitativo del menú

Tiempo de comida ofrecido

Almuerzo

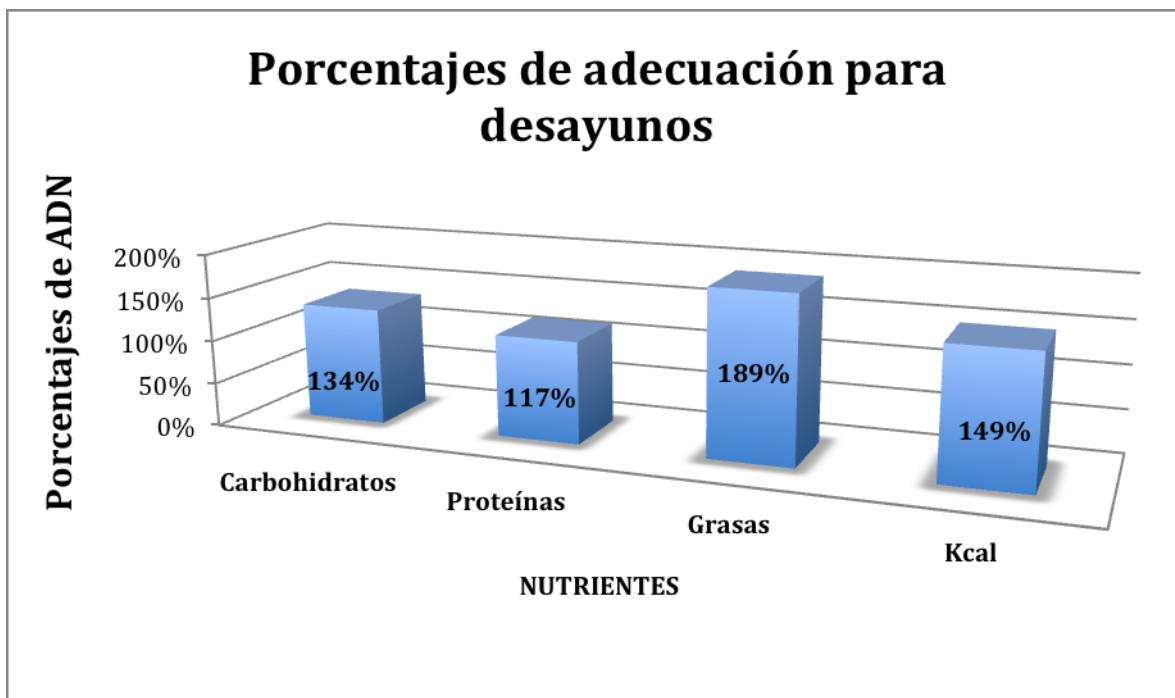
Arroz jardinero, frijoles, pollo a la plancha, ensalada verde y palmito y fresco de mango.

Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.

Característica del alimento	Bueno	Muy bueno	Malo	Muy malo
Aroma (apetitoso)	X			
Gusto (sabor atractivo al paladar)	X			
Apariencia (decoración agradable)	X			
Temperatura (agradable al paladar)			X	
Tamaño (porción servida)	X			
Armonía (combinación de preparaciones)	X			
Cantidad de grasa	X			

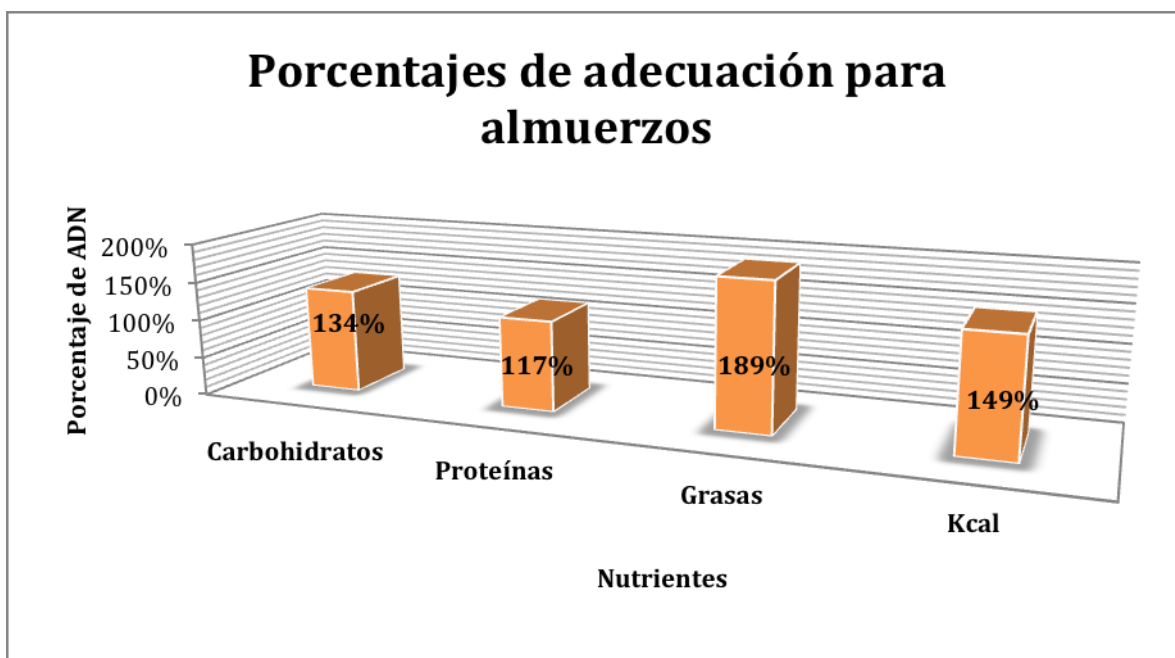
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido

18.2 Figura 70. Porcentajes de adecuación del menú de desayunos.



Fuente: Elaboración propia.

18.3 Figura 71. Porcentajes de adecuación del menú de almuerzos.



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 19

19.1 PROPUESTA DE MENÚ



Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 1					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Chuleta de cerdo en salsa de Mora.	Pollo en salsa caribeña	Filet de pescado en salsa de mariscos	Fajitas de pollo teriyaki	Ceviche
Plato fuerte 2	Carne desmechada	Tortas de carne	Bistec encebollado	Mano de piedra en salsa de hongos	Chile relleno
Plato fuerte 3	Spaguetti.Salsa blanca con jamón y maíz dulce	Rice and beans.	Arroz con pollo	Frijoles tiernos con cerdo	Chifrito
Guarnición vegetal	Guiso de zucchini	Vegetales al vapor	Vegetales al curry	Crema de vegetales	Vainicas con hongos salteados/ frijoles molidos
Guarnición harinosa	Papas con mostaza	Arroz achiotado con brócoli	Frijoles molidos/ papas tostadas	Yuca frita achiotada.	Patacones
Barra de ensaladas	Zanahoria-piñapapas/ verde/ Rodajas de remolacha-culantro-limón y oliva.	Escabeche de vegetales/ verde/ repollo morado	Ensalada rusa/ verde/ lentejas	Brotos de alfalfa/ verde/ mango verde con zanahoria y mayonesa (todo rayado)	Pico de gallo / verde.
Refresco	Mora / tamarindo	Cas / guanábana	Piña / té frío	Crema / fruta	Té frío / mango

Fuente: Quesada, 2017



SEMANA 2					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Chuleta encebollada	Pollo a la naranja	Pescado en salsa criolla	Pollo al horno con hierbas	Costilla en salsa BBQ
Plato fuerte 2	Fajitas de carne con chile y cebolla	Bistec en salsa jalapeña	Mondongo en salsa	Carne en salsa de cola de buey	Gordon Blue de res
Plato fuerte 3	Arroz con palmito	Garbanzos con pollo y tomate	Picadillo de fiesta	Arroz chaufa	Chop suey
Guarnición vegetal	Picadillo de vainica con zanahoria	Chayote envuelto en huevo	Tomates gratinados	Picadillo papa con zanahoria	Brócoli con mantequilla de ajo
Guarnición harinosa	Puré de camote	Croquetas de papa con atún	Papas con cebolla caramelizada	Barbudos	Papa asada
Barra de ensaladas	Papa picada con salsa rosada/verde / basilano	Tornillitos con maíz dulce, jamón , chile, cebolla, mayonesa / verde/ lechuga, zanahoria, tomate y manzana en cubos.	Palmito, maíz dulce, culantro / verde / caracolutos con mostaza	Banano verde con jalapeño / verde/ repollo morado con pasas, zanahoria.	Palmito con aderezo de maracuyá/ verde
Refresco	Mora / piña	Té frío / carambola	Mango / piña con arroz	Tamarindo/ maracuyá	Té frío / frutas

Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 3					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Milanesa de pollo	Cerdo en salsa de ciruela	Pechuga rellena de vegetales	Pescado al ajillo	Nuggets de pollo
Plato fuerte 2	Bistec a la ranchera	Fajitas de res agridulces	Estofado de carne	Lomo en salsa de vino y mora	Bistec encebollado
Plato fuerte 3	Pastel de yuca con carne molida	Spaguetti pomodoro	Canelones de espinaca	Pastel de tortilla y pollo	Hamburguesa de res
Guarnición vegetal	Bastones de zanahoria y chayote salteados con hiervas	Zucchini gratinado	Berenjena con salsa de tomate	Brócoli, zanahoria y coliflor con un poquito de salsa blanca sobre ellos	Guiso de ayote tierno con maíz dulce, huevo y leche
Guarnición harinosa	Yuca frita	Tortas de plátano maduro y frijoles	Arroz jardinero	Puré de papa con cebollino muy fino sobre el puré	Papas en gajos salteadas con mayonesa de chile morrón.
Barra de ensaladas	Ensalada de espinaca / verde/ coditos con atún	Ensalada tipo capresse/ verde/ ensalada criolla	Escabeche de garbanzos/ verde / guacamole	Palmito con mayonesa, cebolla y chile / verde/ brócoli con tomate y cebolla morada	Ensalada de repollo con zanahoria azúcar y mayonesa/ verde / tomate con albahaca
Refresco	Tamarindo / maracuyá	Mora / carambola	Piña / crema	Frutas / mango	cas / Té frío

Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 4					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Guiso de cerdo con vegetales	Pescado empanizado	Pollo en mostaza miel	Alitas de pollo BBQ	Pescado en salsa de eneldo
Plato fuerte 2	Lomo a la cerveza	Carne con vegetales al estilo chino	Rollitos de carne	Tortas de carne	Bistec en salsa criolla
Plato fuerte 3	Lasaña de pollo	Papas con pollo	Olla de carne	Pastel de plátano maduro con frijoles	Sopa azteca
Guarnición vegetal	Picadillo de vainica con zabanota	Zucchini gratinado	Tiritas de zanahoria, zucchini y cebolla salteados	Chayote gratinado	Elote
Guarnición harinosa	Papas mini con miel y romero	Yuca al mojo	Berenjena a la plancha	Papas con espinacas	Plátano maduro en miel / chips
Barra de ensaladas	Ensalada de banano con atún / verde/ ensalada criolla	Pico de gallo/ verde/ remolacha con huevo duro en rodajas	Banano con atún / verde/ palmito con tomate	Escabeche/ verde / mostaza china	Chimichurri de pepino / verde
Refresco	Mango/ piña con arroz	Mora/ piña	Tamarindo /maracuyá	Té frío/ carambola	Té frío/ mora

Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 5					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Pollo al limón	Pescado a la plancha con chimichurri de ajo	Pollo a la cerveza con champiñón	Pescado en salsa de palmito	Dedos de pollo
Plato fuerte 2	Albóndigas de carne con salsa BBQ	Bistec de res en salsa agridulce	Mano de piedra en salsa de vino	Milanesa de res	Bistec de res en salsa de hongos
Plato fuerte 3	Lentejas con carne	Chop suey	Picadillo con chorizo	Arroz con mariscos	Tortas de papa con atún
Guarnición vegetal	Zanahorias glaseadas	Berenjena, zucchini , morrón y oliva	Vegetales al romero zanahoria, ayote, chile dulce, vainica	Picadillo de chayote con zanahoria	Zanahoria, vainica, chayote glaseada
Guarnición harinosa	Arroz con maíz dulce	Pañ cena	Miel de ayote	Frijoles molidos	Papas fritas
Barra de ensaladas	Ensalada de coditos con zanahoria, apio y mayonesa / verde/ ensalada de repollo con mayonesa y azúcar	Ensalada hawaiana/ verde / garbanzos	Ceviche de plátano / verde / ensalada de palmito	Escabeche de hongos/verde/repollo morado	Rodajas de remolacha, culantro, limón y oliva/ verde
Refresco	Mango / mora	Maracuyá / piña	Crema / carambola	Frutas / tamarindo	Té frío / piña con arroz

Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 6					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Pollo tipo caprese al horno	Canelones de queso con salsa de tomate al horno	Filet de pollo en salsa de tomate natural	Fajitas de pescado con salsa tártara	Costilla de cerdo en salsa de miel y jengibre
Plato fuerte 2	Trozos de res en salsa con papa y zanahoria	Lengua en salsa de tomate	Carne de res con garbanzos y verduras	Bistec de res con cebolla caramelizada	Lasagna de carne con vegetales
Plato fuerte 3	Cubases con cerdo	Papas rellenas de carne molida y gratinadas	Sopa negra con 1 huevos	Spaguetti con pollo, zanahoria, alverjas en salsa blanca	Nachos: frijoles molidos, carne molida, queso, pico de gallo, lechuga
Guarnición vegetal	Tortas de espinaca	Cubos de chayote y zanahoria salteados con mantequilla	Vegetales al estilo oriental con repollo y mostaza china	Pan de ajo	Tomates gratinados
Guarnición harinosa	Puré de papa gratinado	Zanahoria y cebollas en julianas salteadas con hierbas	Trozos de yuca y papa achiotada	Puré de camote	Yuca al ajillo
Barra de ensaladas	Tomate berenjena y espinaca/verde/repollo con maíz	zanahoria rayada, piña y pasas mayonesa, vinagre/verde/ coditos con atún	Pico de gallo / verde/ ensalada de lentejas	Brotos de alfalfa / mango verde, zanahoria rayados con mayonesa y culantro/verde	Ensalada de espinaca / verde / coditos con atún
Refresco	Mango / mora	Té frío / piña con arroz	Crema / carambola	Frutas / tamarindo	Maracuyá / cas

Fuente: Quesada, 2017

SEMANA 7					
Patrón de menú	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro	Arroz / frijoles /maduro
Plato fuerte 1	Chuleta en salsa oscura con hongos	Mix de cerdo con vegetales (todo salteados)	Pescado a la plancha con limón	Pollo en salsa teriyaki y ajonjolí	Pupusas de cerdo, queso, frijol y ensalada de repollo
Plato fuerte 2	Mano de piedra con hongos en salsa cola de res	Albóndigas rellenas de espinaca bañadas en salsa de tomate	Fajitas de res agridulces	Lasagña de carne con salsa rosada	Carne molida con zanahoria, repollo chile, cebolla ESTILO ASIÁTICO
Plato fuerte 3	Spaguetti en salsa pomodoro.	Tortas de banano con atún, chile cebolla y culantro	Zucchini relleno de carne molida, vegetales gratinados	Arroz con camarones	Hamburguesa
Guarnición vegetal	Guiso de ayote tierno con maíz dulce	Barbudos	Chayote salteado con mantequilla	Mini pizza de zucchini	Brócoli al ajillo
Guarnición harinosa	Pan con mantequilla de ajo	Papas con perejil	Elote amarillo	Crema de espinacas	Papas fritas
Barra de ensaladas	Papa con huevo duro y mayonesa / verde/ espinaca con tomate aderezo de mayonesa con culantro y limón	Ensalada de papa con manzana, pasas, mayonesa / verde/ repollo	Ensalada de repollo, tomate, rábano rayado y culantro/ verde/ caracolitos con jamón	Tornillitos con tomate Queso (MUY POCOS)mostaza y aderezo cauch /pepino en rodajas con cebolla morada en julianas finas con aderezo de miel con limón	Repollo zanahoria con mayonesa y azúcar/ verde/
Refresco	Tamarindo / maracuyá	Mora / carambola	Piña / crema	Frutas / mango	cas / Té frío

Fuente: Quesada, 2017

Desayuno					
Patrón	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diario	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto	Gallo Pinto
Diario	Plátano Frito	Plátano Frito	Plátano Frito	Plátano Frito	Plátano Frito
Huevo 1	Huevo Revuelto	Huevo Revuelto	Huevo Revuelto	Huevo Revuelto	Huevo Revuelto
Huevo 2	Huevo frito	Huevo con tomate	Huevo revuelto con tortilla	Huevo con espinaca	Omelette
Embutido	Mortadela / envuelta en huevo	Salchichas en Salsa de Tomate	Chorizo al frito	Salchicha frita	Salchichón encebollado
Guarnición 1	Quesadilla	Hash Brown	Queso frito	Muffin de huevo	Tortillas alineadas
Guarnición 2	Tostadas francesas	Nidos de huevo	Chorreadas	Pancakes	Burrito de gallo pinto
Sandwich	Sandwich de jamón	Sandwich de carne	Sandwich de mano de piedra	Sandwich de huevo picado y queso amarillo	Sandwich jamón de pavo

Fuente: Quesada, 2017

Café de la tarde					
Patrón	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Diario	Repostería	Repostería	Repostería	Repostería	Repostería
Guarnición 1	Empanada de carne	Pasteles arreglados	Empanada de frijol	Empanada de queso	Opcional
Guarnición 2	Testadas mantequilla de maní y fruta	Arepas	Brownies	Cangrejos	chorreadas

Fuente: Quesada, 2017

19.2 Análisis cuantitativo de una semana de un platillo del nuevo menú.

Almuerzo 1					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Carne desmechada	135g	1,97	31,09	10,57	234,68
Guiso de zucchini	100g	4,14	1,31	0,23	20
Fresco de mora	250ml	13,77	0,09	0,03	54
Total	-	101,48	48,89	20,41	786
%ADN	-	120	159	119	128

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 2					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz achotado con brócoli	150g	51,78	4,22	3,15	253,50
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Pollo en salsa caribeña	150g	1,04	26,67	4,76	156
Ensalada de repollo morado con zanahoria	100g	4,15	1,31	0,23	20
Fresco de cas	250ml	13,77	0,09	0,03	54
Total	-	99,51	44,47	14,16	708
%ADN	-	118	145	85	115

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 3					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz con pollo	250g	49,16	4,22	3,15	247,5
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	100g	4,87	1,04	0,25	22
Fresco de piña	250ml	42,54	0,3	0,03	165
Total	-	110,46	15,34	11,41	604
%ADN	-	131	50	67	98

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 4					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Pollo en salsa teriyaki	150g	0	43,47	4,55	226,5
Ensalada brotes de alfalfa limón	100g	4,14	1,31	0,23	20
Fresco de fruta	250ml	42,54	0,3	0,03	165
Total	-	129	61,21	14,41	891
%ADN	-	153	199	84	145

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 5					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Chile relleno	150g	4,97	31,09	10,57	234,68
Pico de gallo	100g	4,15	1,31	0,23	20
Fresco de Té frío	250ml	13,77	0,09	0,03	54
Total	-	101,48	48,89	20,41	786
%ADN	-	120	159	119	128

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 6					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Puré de camote	150g	31,73	3,75	0,2	139,5
Plátano maduro	90g	21,96	1,29	6,89	157,5
Fajitas de carne	135g	1,62	29,48	2,96	158,9
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y limón	100g	3,18	0,84	0,21	15
Fresco de mora	250ml	44,58	0,54	0,36	177
Total	-	102,6	37,55	25,33	783
%ADN	-	121	122	148	127

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 7					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Pollo a la naranja	150g	0,34	43,47	4,55	226,5
Ensalada de repollo, zanahoria, manzana	100g	5,47	0,91	0,28	24
Fresco de carambola	250ml	43,98	0,69	0,24	174
Total	-	131,04	61,47	14,65	902
%ADN	-	155	200	86	147

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 8					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Pescado en salsa criolla	135g	1,97	26,67	4,76	156
Ensalada de lechuga, tomate, palmito	100g	4,15	1,31	0,23	20
Fresco de mango	250ml	13,77	0,09	0,03	54
Total	-	99,51	44,47	14,16	708
%ADN	-	118	145	85	115

Fuente: Elaboración propia

Almuerzo 9					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Arroz blanco	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Frijoles	155g	32,43	12,18	1,43	186
Carne en salsa cola de buey	150g	173	33,22	4,4	188,3
Ensalada de repollo morado, zanahoria,	100g	2,72	0,88	0,17	13
Fresco de maracuyá	250ml	36,06	0,96	0,21	141
Total	-	97,54	40,62	15,32	688
%ADN	-	115	132	90	112

Fuente: Elaboración propia.

Almuerzo 10					
Alimentos	Cantidad	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Energía kcal
Papa asada	150g	49,16	4,22	3,15	247,5
Gordon blue de res	130g	0,87	38,64	13	282,15
Ensalada de palmito, tomate	100g	272	0,88	0,17	13
Fresco de frutas	250ml	36,06	0,96	0,21	141
Total	-	95,81	46,04	23,92	782
%ADN	-	113	150	140	127

Fuente: Elaboración propia

19.3 TABLA 18 Comparación del promedio de % adecuación de macronutrientes y energía almuerzos del menú actual y el menú propuesto.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Kcal
Actual	186%	123%	158%	161
Propuesto	129%	119%	132%	128

Fuente: Elaboración propia

19.4 TABLA 19. Encuesta de aceptación del menú

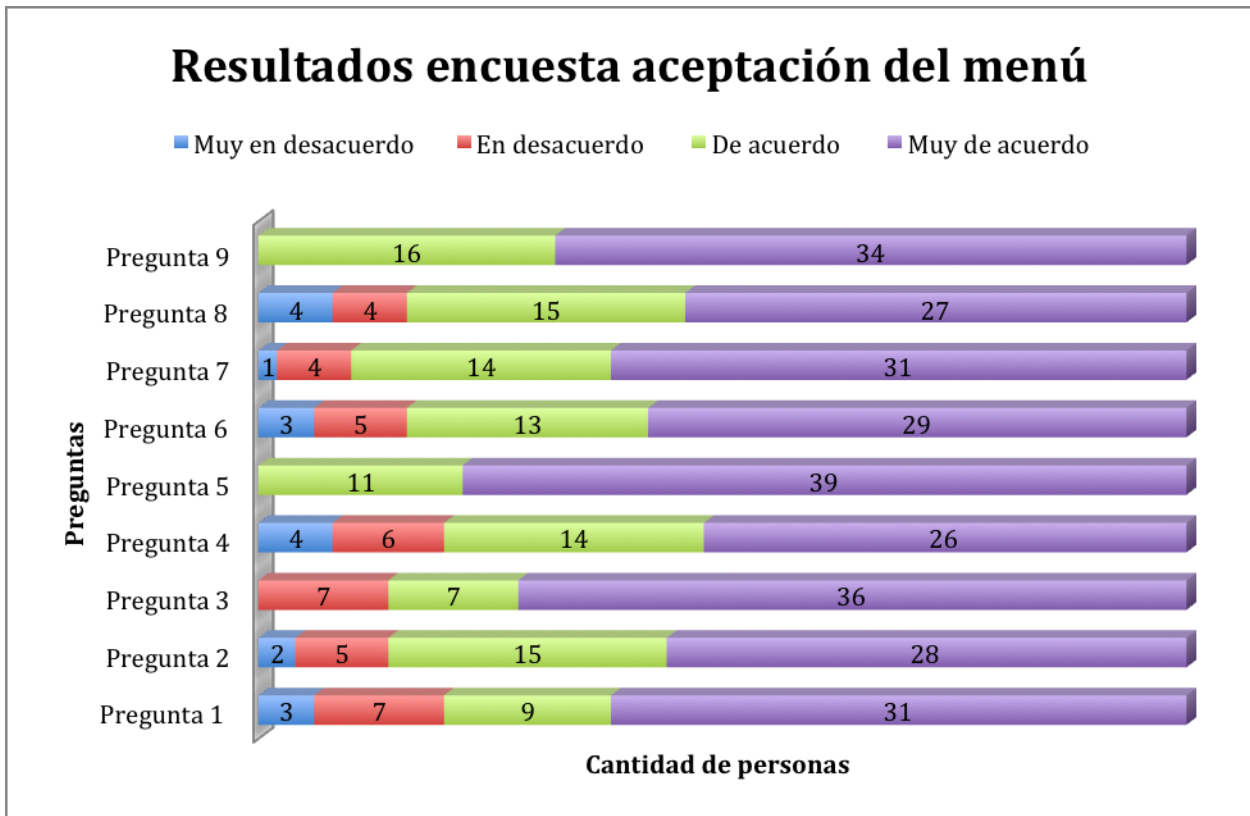
La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios del servicio de alimentos.

A continuación califique el servicio de la Soda

Pregunta	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy en desacuerdo
El sabor de los alimentos servidos es agradable				
El olor de la comida es agradable				
El color de los alimentos es llamativo				
La presentación del plato es agradable				
Los alimentos se observan apetecibles				
El tamaño de la porción servida es adecuado				
La textura de la comida es adecuada				
La temperatura en que se sirven los alimentos es adecuada				
El menú es variado y atractivo				
Gracias.				

Fuente: Elaboración propia.

19.5 Figura 72. Resultado de la encuesta de aceptación del nuevo menú.



Fuente: Elaboración propia

Anexo 20

20.1 Figura 73. Imágenes de consulta nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 21. Material de consulta

21.1 Anamnesis nutricional



I _____ **Anamnesis nutricional.**
Socba _____

Datos generales y socioculturales			
Nombre completo			
Número identificación			
Edad		Sexo	
Fecha de nacimiento		Estado Civil	
Dirección			
Telefonos			
Ocupación		Escolaridad	
Lugar de trabajo			
Religión		Nacionalidad	
Dirección electrónica			

Evaluación clínica
Motivo de la consulta / Expectativas personales de la consulta.

Antecedentes patológicos familiares			
Patología	Si ✓	Patología	Si ✓
Cáncer		Enfermedad respiratoria	
Diabetes		Hipertensión	
Dislipidemia		Problemas de tiroides	
Enfermedad cardiovascular		Obesidad	
Enfermedad renal		Otro	
Observaciones:			

Antecedentes patológicos personales			
Patología	Si ✓	Patología	Si ✓
Alergia a algún alimento		Enfermedad respiratoria	
Asma		Estreñimiento	
Cáncer		Hernia hiatal	
Cirugías		Hipertensión	
Colelitiasis		Intolerancia a algún alimento	
Colitis		Gastritis	
Diabetes		Náuseas	
Diarreas		Pirosis (acidez)	
Depresión		Problemas dentales	
Dislipidemia		Úlceras	
Enfermedad cardiovascular		Vómitos	
Enfermedad renal		Otro	
Observaciones:			

Historial Farmacológico			
¿ Toma algún tipo de medicamento?		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Medicamento	Dosis y horario	Uso	
Observaciones:			

Estilo de vida- Actividad física y ejercicio			
¿ Realiza algún tipo de ejercicio físico?		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Tipo de ejercicio	Frecuencia X semana	Duración	
Consume alcohol		Tipo	Frecuencia / Cantidad
Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>			
Observaciones:			

Evaluación bioquímica			
Índice bioquímico	Valor nutricional	Valor reportado	Rango
Hemoglobina	♂ 14 a 18 mg/dl ♀ 12 a 16 mg/dl		
Hematocrito	♂ 40 a 52 mg/dl ♀ 37 a 47 mg/dl		
Colesterol total	<200 mg/dl		
HDL	>35 a 40 mg/dl		
LDL	<130 mg/dl		
Triglicéridos	30-150 mg/dl		
Glucosa	70 a 100 mg/dl		
Proteínas totales	5.6 a 8.4 mg/dl		

Evaluación dietética	
¿Cuántos tiempos de comida al día realiza? 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5-6 <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/> Merienda mañana <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Merienda tarde <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Colación nocturna <input type="checkbox"/>
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas? Casa <input type="checkbox"/> Fuera <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>	¿quién prepara sus comidas generalmente?
¿Cómo calificaría su apetito? Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/>	Tipo de grasas que utiliza generalmente para cocinar:
Tipos de cocción preferida: Asado <input type="checkbox"/> Frito <input type="checkbox"/> Hervido <input type="checkbox"/> A la plancha <input type="checkbox"/> Al vapor <input type="checkbox"/>	Consume azúcar Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Consume sal Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Utiliza algún edulcorante? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Ha realizado algún tipo de dieta? ¿cuál? -	¿Consume agua diariamente? ¿Cuánta? -
Alimentos que no consume y por qué razón:	Alimentos preferidos:

Frecuencia de consumo (N= nunca D= diario S= semanal M= mensual O= ocasional)					
Alimento	N	D	S	M	O
Leche (tipo)					
Queso (tipo)					
Yogurt					
Helados					
Mantequilla					
Margarina					
Natilla					
Queso crema					
Mayonesa					
Carne de res					
Pollo					
Pescado					

Mariscos						
Carne de cerdo						
Embutidos						
Huevo						
Frutas						
Vegetales						
Cereales de desayuno						
Tortillas						
Galletas / repostería						
Pan						
Pastas						
Arroz						
Productos integrales						
Leguminosas						
Golosinas						
Mermeladas / miel						
Gaseosos						
Comidas rápidas						
Recordatorio de 24 horas						
Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos				
Desayuno						
Merienda mañana						
Almuerzo						
Merienda tarde						
Cena						
Colación nocturna						
Consumo calorico aprox _____ Kcal.						
Observaciones:						

DATOS DEL PACIENTE
 Fecha: _____
 Nombre: _____
 Talla: _____ Peso actual : _____
 Índice de masa corporal: _____
 Porcentaje de grasa: _____
 Grasa visceral: _____
 Valor calórico: _____

CANTIDAD DE INTERCAMBIOS
 Usted tiene derecho a la siguiente cantidad de intercambios diarios para cada grupo de alimentos:
 Lácteos: _____
 Descremado() Semidesc () Entero ()
 Vegetales: _____
 Frutas: _____
 Azúcares : _____
 Cereales: _____
 Carnes: _____
 Baja en grasa() semimagra() Alta en grasa()
 Grasas: _____

Patrón de Menú

Grupo	Des	MM	Alm	MT	Cen	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Cereales						
Carnes						
Grasas						

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno:

Merienda de la mañana:

Almuerzo:

Merienda de la tarde:

Cena:

Colación Nocturna:

Fuente: Elaboración propia.

21.3 Figura 75. Hoja de seguimiento consulta nutricional

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL											
Fecha:		Nombre:									
Edad:	IMC:	Porcentaje de grasa:									
Talla:	Peso actual:	Peso ideal:			Peso graso:						
C. Abdominal:	P. Ajustado:	P. ideal:			Peso magro:						
C. Cintura:		C. Mufeca:									
Cálculo del VET	TMB:	Peso:	F.A.	DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES							
Prescripción dietoterapéutica:				%	Kcal	G					
				CHO							
				CHON							
				Grasas							
Cálculo y distribución de dieta											
Cálculo de dieta						Distribución por tiempos de comida					
Grupo	Q	CHO (g)	CHON (g)	Grasas (g)	Energía (Kcal)	Des	MM	Alm	MT	Cen	CN
Lácteo desc.											
Lácteo 2%											
Lácteo entero											
Vegetales											
Frutas											
Azúcares											
Cereales											
Carne magra											
Carne SM											
Carne grasa											
Grasas											
Total											
% Adecuación											
Observaciones generales											

Consumo usual		
Tiempo de comida	Hora	Cantidad y tipo de alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de la tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Consumo calórico aproximadoKcal		
Recomendaciones nutricionales:		

Fuente: Elaboración propia.

21. 4 Tabla 21 Datos por género de la consulta inicial y la última consulta de seguimiento.

	Peso	IMC	% Grasa	Circunferencia abdominal
Hombres primera consulta	94,7kg	28,6kg/m ²	28,4%	108cm
Hombres consulta final	90,06kg	27,8kg/m ²	38,3%	84,4cm
Mujeres primera consulta	74,2kg	28,3kg/m ²	25,1%	104,2cm
Mujeres consulta final	70,9kg	27,5kg/m ²	36,8%	81,2cm

Fuente: Elaboración propia.

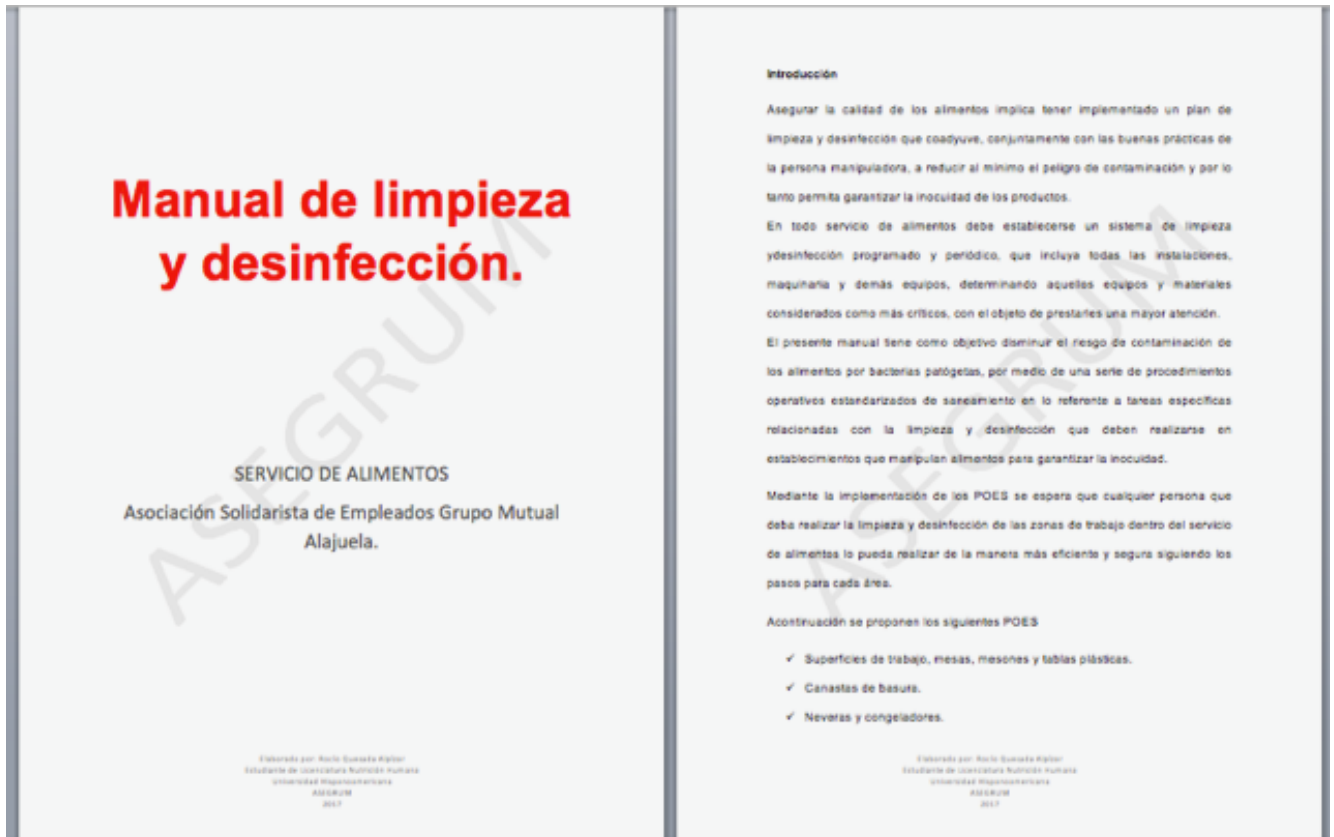
21.5 Figura 76 Entrega de premio concurso consulta nutricional



Fuente: Elaboración propia.

Anexo 23

23.1 Manual de limpieza y desinfección para servicio de alimentos



- ✓ Estufa de gas.
- ✓ Lavado manual de vajilla y menaje
- ✓ Limpieza y desinfección de frutas y vegetales.
- ✓ Lavado de manos.

Elaborado por: Rocío Quesada Alpijar
 Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
 Universidad Hispanoamericana
 ASEGRUM
 2017

Objetivo: Asegurar la calidad de los alimentos, a través de un programa de limpieza y desinfección mediante el cual el personal manipulador de alimentos de Grupo Mutual Alajuela, aplique buenas prácticas de manufactura en su desempeño, eliminando así el riesgo de contaminación cruzada y, por lo tanto, la proliferación de bacterias patógenas.

Alcance: El manual aplica para las labores de limpieza y desinfección realizadas en el Servicio de Alimentación de Grupo Mutual Alajuela.

Definiciones

Limpieza: Conjunto de procedimientos que tiene por objeto eliminar tierra, residuos, polvo, grasa, suciedad y otras materias objetables. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías , 2008)

Desinfección: Eliminación o reducción del número de bacterias de superficies, objetos, entre otros, mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías , 2008)

Materiales requeridos

Soluciones Químicas

Desinfectante: Son preparaciones con propiedades germicidas y bactericidas, es decir, que reducen o eliminan microorganismos patógenos.

Detergente: Material diseñado para remover y eliminar la contaminación de superficies.

Los detergentes deben tener buenas propiedades de enjuague, que se eliminen fácilmente los residuos tanto de suciedad como de detergente.

Desengrasantes: Productos que tienen como función eliminar o remover la grasa existente en los utensilios y maquinaria del Servicio de Alimentación. (Guía de limpieza y desinfección del Servicio de Comedores y cafeterías , 2008)

Materiales

- Esponja lavaplatos
- Cepillo manual
- Alcohol en gel
- Espatula
- Toallas desechables

Elaborado por: Rocío Quesada Alpijar
 Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
 Universidad Hispanoamericana
 ASEGRUM
 2017

ASEGRUM	Superficies de trabajo, mesas, mesones y tablas plásticas.		
	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Alpijar	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección diario o cada vez que sea necesario de superficies de trabajo, mesas, mesones y tablas plásticas, para disminuir contaminación cruzada y propagación de microorganismos patógenos o de descomposición durante para preparación de los alimentos, así como la contaminación cruzada.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGRUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los implementos y residuos que se encuentran sobre estos.
3. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
4. Frote vigorosamente haciendo énfasis en las grietas, uniones y bordes.
5. Enjuague con abundante agua.
6. Aplique la solución desinfectante con rociador incluyendo en los bordes.
7. Deje secar.

Elaborado por: Rocío Quesada Alpijar
 Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
 Universidad Hispanoamericana
 ASEGRUM
 2017

¿Qué debo desinfectar?	Superficies de trabajo, mesas y tablas plásticas.
¿Con que materiales?	Cepillo manual. Esponja. Detergente. Hipoclorito de sodio.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Diario o cada vez que sea necesario
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encargado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe verificar por que las superficies, mesas de trabajo y tablas plásticas se encuentren limpias y debidamente desinfectadas.

Ficha técnica		
Producto	CHROMAX desinfectante. Blanqueador y desinfectante. Quitamanchas y elimina bacterias.	
Presentación	Líquido 1,8 Litros.	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertas, etc.	
Instrucciones de uso.	Diluir 8 ml de hipoclorito de sodio al 4% por cada litro de agua o 160 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. [315 ppm]	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1028	

Elaborado por: Rocío Quesada Alpijar
 Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
 Universidad Hispanoamericana
 ASEGRUM
 2017

Ficha técnica		
Producto	Detergente en polvo (BTL) poder de lavado.	Poderoso detergente de lavado y poder quita manchas.
Presentación	Bolsa de 1500 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Polvo
	Color	Blanco con esferas azules
	pH	10,5
Fragancia	Limon	
Ingredientes	Carbonato de sodio 10%- 25%, dodecilsulfonato de sodio 6%-18%, silicato de sodio 8%-15%, erucias, zeolitas, blanqueadores ópticos, sulfato de sodio, agentes antimicrobianos, perfume o Inertes, Libre de Fosfatos.	
Características	Poderoso detergente efectivo para el lavado.	
Instrucciones de uso.	Usar 15 g por cada litro de agua.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños y animales. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata, llevar al médico el empaque o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1026.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Iván Quispe Rojas
Instituto de Capacitación y Desarrollo
Universidad Tecnológica del Perú
2017

Camaras de baño		
ASEGURUM	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocio Quisada Alpijar	Aprobado por Lic. Sergio Mora. Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección diario o cada vez que sea necesario de cámaras de baño, para disminuir la propagación de microorganismos patógenos en el servicio de alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGURUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGURUM, encargado de la limpieza y desinfección de equipo menor, supervisado por el respectivo Jefe de cocina.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los residuos.
3. Ubíquese en el área de lavado.
4. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
5. Utilice cepillo o esponja según lo requiera haciendo énfasis en uniones y bordes.
6. Enjuague con abundante agua.
7. Deje secar.

Elaborado por: Iván Quispe Rojas
Instituto de Capacitación y Desarrollo
Universidad Tecnológica del Perú
2017

¿Qué debe desinfectar?	Estufa de gas.
¿Con qué materiales?	Lepito manual. Eponja. Espátula. Detergente. Hipoclorito de sodio.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Darme o cada vez que sea necesario
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Soca ASSEGURUM, encargado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que la estufa de gas se encuentre limpia y desinfectada.

Ficha técnica		
Producto	CHROMAX desinfectante.	Blanqueador y desinfectante Quita manchas y elimina bacterias
Presentación	Licuado 1,8 litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	8 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 100 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (315 ppm)	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1026	

Elaborado por: Raúl Quispe Aguirre
Escuela de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
AGREGUM
2017

Ficha técnica		
Producto	Detergente en polvo IREX poder de lavado.	Poderoso detergente de lavado y poder quita manchas.
Presentación	Bolsa de 1500 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Pulvo
	Color	Blanco con esferas azules
	pH	10,5
Fragancia	Limón	
Ingredientes	Carbonato de sodio 10%- 25%, dodecilsulfato/sulfato de sodio 4%-18%, silicato de sodio 8%-15%, enzimas, zeolitas, blanqueadores ópticos, sulfato de sodio, agentes antiedepositos, perfume e inerte, libre de fosfatos.	
Características	Poderoso detergente efectivo para el lavado.	
Instrucciones de uso.	Diluir 15 g por cada litro de agua.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños y animales. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata, llevar al médico el empaque o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1026.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Raúl Quispe Aguirre
Escuela de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
AGREGUM
2017

¿Qué debe desinfectar?	Estufa de gas.
¿Con qué materiales?	Lepito manual. Eponja. Espátula. Detergente. Hipoclorito de sodio.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Darme o cada vez que sea necesario
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Soca ASSEGURUM, encargado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que la estufa de gas se encuentre limpia y desinfectada.

Ficha técnica		
Producto	CHROMAX desinfectante.	Blanqueador y desinfectante Quita manchas y elimina bacterias
Presentación	Licuado 1,8 litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	8 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 100 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (315 ppm)	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1026	

Elaborado por: Raúl Quispe Aguirre
Escuela de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
AGREGUM
2017

Ficha técnica		
Producto	Detergente en polvo IREX poder de lavado.	Poderoso detergente de lavado y poder quita manchas.
Presentación	Bolsa de 1500 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Pulvo
	Color	Blanco con esferas azules
	pH	10,5
Fragancia	Limón	
Ingredientes	Carbonato de sodio 10%- 25%, dodecilsulfato/sulfato de sodio 4%-18%, silicato de sodio 8%-15%, enzimas, zeolitas, blanqueadores ópticos, sulfato de sodio, agentes antiedepositos, perfume e inerte, libre de fosfatos.	
Características	Poderoso detergente efectivo para el lavado.	
Instrucciones de uso.	Diluir 15 g por cada litro de agua.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños y animales. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata, llevar al médico el empaque o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1026.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Raúl Quispe Aguirre
Escuela de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
AGREGUM
2017

Neveras y Congeladores			
ASEGRUM	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Alpizar	Aprobado por Lic. Sergio Mora	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza e desinfección una vez por semana o cada vez que sea necesario de Neveras y congeladores, para disminuir la propagación de microorganismos patógenos en el servicio de alimentos, así como la contaminación cruzada.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGRUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento a superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encardado de la limpieza y desinfección de equipo menor, supervisado por el respectivo jefe de cocina.

Metodología:

1. Prepare los implementos e soluciones a utilizar.
2. Apague y desconecte el equipo.
3. Vacíe totalmente y retire los estantes.
4. Aplique la solución detergente con esponja.
5. Frote vigorosamente.
6. Enjuague con abundante agua.
7. Seque con un paño limpio verificando que no quede agua en ranuras y uniones.
8. Aplique la solución desinfectante y deje secar.
9. Mantenga los equipos abiertos durante al menos 6 horas.
10. Conecte y encienda los equipos
11. Introduzca los alimentos.

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
ASEGRUM
2017

¿Qué debe desinfectar?	Neveras y congeladores.
¿Con qué materiales?	Cepillo manual. Esponja. Paño limpio. Detergente. Hipoclorito de sodio.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Día o cada vez que sea necesario
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encardado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que las neveras y congeladores se encuentren limpios y desinfectados.

Ficha técnica		
Producto	UNIDOMAX desinfectante	Blanqueador y desinfectante
		Quita manchas y elimina bacterias
Presentación	Líquido 1,8 litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante multiusos para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	8 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 100 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (315 ppm)	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 223 1026	

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
ASEGRUM
2017



Ficha técnica		
Producto	Detergente en polvo IRM poder de lavado.	Poderoso detergente de lavado y poder quite manchas.
Presentación	Bolsa de 1500 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Polvoroso
	Color	Blanco con esferas azules
	pH	10,5
Fragancia	Limon	
Ingredientes	Carbonato de sodio 30%- 25%, dodecilsulfonato de sodio 6%-18%, silicato de sodio 8%-13%, enzimas, óxidos, blanqueadores ópticos, sulfato de sodio, agentes antiodespositantes, perfume e inertes, libre de fosfatos.	
Características	Poderoso detergente efectivo para el lavado y quite manchas.	
Instrucciones de uso.	Diluir 15 g por cada litro de agua.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños y animales. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata, llamar al médico o llamar al centro de intoxicaciones 223 1026.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
ASEGRUM
2017

Estufa de gas.			
ASEGRUM	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Alpizar.	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección cada vez que sea necesario de la estufa de gas, para disminuir la propagación de microorganismos patógenos en el servicio de alimentos, así como la contaminación cruzada.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGRUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encardado de la limpieza y desinfección de equipo menor, supervisado por el respectivo jefe de cocina.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los residuos.
3. Ubíquese en el área de lavado
4. Aplique la solución detergente con esponja o cepillo según lo requiera.
5. Utilice cepillo o espátula según lo requiera haciendo énfasis en uniones y bordes.
6. Enjuague con abundante agua.
7. Deje secar.

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de licenciatura Nutrición Humana
Universidad Regiomontana
ASEGRUM
2017

¿Qué debo desinfectar?	Canchales de basuro.
¿Con qué materiales?	Orallo manual. Ejorja. Ejorja. Detergente. Hipoclorito de sodio.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Diana o cada vez que sea necesario.
Responsabilidades	Orgado al personal de cocina de Solo ASISTUM, encargado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que las canchales de basuro se encuentren limpias, con su respectiva bolsa plástica y tapa.



Ficha técnica		
Producto	DORMAX Desinfectante - Blanqueador y desinfectante Quita manchas y elimina bacterias	
Presentación	Líquido 1,8 Litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Aspecto	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característico del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante suavizante para uso de lavado de ropa y lavado de sillas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	Diluir 8 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 160 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (325 ppm)	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata y llamar al centro de intoxicaciones 2223 1028	

Elaborado por: North Ecuador Agribio
Instituto de Investigación Nutricional
Unidad de Investigación
ASISTUM
2021

Ficha técnica		
Producto	Desengrasante en polvo 98% poder de lavado.	Poderoso detergente de lavado y poder quite manchas.
Presentación	Bolsa de 1500 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Aspecto	Polvo
	Color	Blanco con esferas azules
	pH	10,5
Fragancia	Júpiter	
Ingredientes	Carbonato de sodio 10%- 25%, dicloro(penta)sulfonato de sodio 6%-28%, silicato de sodio 4%-15%, encimas, zeolitas, blanqueadores opticos, sulfato de sodio, agentes antiredespositantes, perfume e inertes. Libre de fosfatos.	
Características	Poderoso detergente efectivo para el lavado y quite manchas.	
Instrucciones de uso.	Diluir 15 g por cada litro de agua.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños y animales. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata, lavar al máximo el empaque o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1028.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: North Ecuador Agribio
Instituto de Investigación Nutricional
Unidad de Investigación
ASISTUM
2021

Lavado manual de vajilla y menaje			
ASEGRUM	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Alpizar.	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección diario o cada vez que sea necesario de vajilla y menaje, para disminuir la propagación de microorganismos patógenos en el servicio de alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGRUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encabezado de la limpieza y desinfección de equipo menor, supervisado por el respectivo jefe de cocina.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Retire los residuos.
3. Introdúzca por separado vajilla, menaje y cubiertos en solución detergente por 5 minutos.
4. Frota vigorosamente con esponja hasta retirar los residuos restantes.
5. Enjuague con suficiente agua y por separado.
6. Enjuague con abundante agua.
7. Introdúzca la vajilla, menaje y cubiertos en solución desinfectante durante 10 minutos.
8. Retire y deje secar.
9. Ubícalos en su respectivo lugar.

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASIGRUM
2017

¿Qué debo desinfectar?	Vajilla y menaje
¿Con qué materiales?	Esponja, Esponja, Detergente.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Antes de comenzar las operaciones y después de terminar.
Responsabilidades	Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encabezado de la limpieza y desinfección de equipo menor y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que la estufa de gas se encuentre limpia y desinfectada.

Ficha técnica		
Producto	Detergente en barra REX	Podroso detergente para lavado de ropa, ollas, platos, cubiertos, etc.
Presentación	Barra de 130 g	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Gránulo blanco
	Color	Azul y blanco
	pH	
Fragancia	Aroma limón	
Ingredientes	Dodecilbenzeno sulfonato de sodio 18%, carbonato de sodio 9.4%, carbonato de calcio 7.6%, sulfato de sodio 1.5%, color, perfume e inertes.	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	Para lavado manual de vajilla frotar con ayuda de una esponja lavándolos sobre la superficie de la vajilla previamente mojada y sin restos de alimentos.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. Evite el contacto con los ojos. En caso de intoxicación llevar al paciente al médico y presente este empaque.	

Elaborado por: Rocío Quesada Alpizar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASIGRUM
2017

Ficha técnica		
Producto	CHROMAX desinfectante.	Blanqueador y desinfectante Quita manchas y elimina bacterias
Presentación	Líquido 1,8 litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característico del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	Disuélvase 3,5 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 70 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (140 ppm)	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1028	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Rocío Quesada Aljazar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASEGRUM
2017

Limpieza y desinfección de frutas y vegetales			
ASEGRUM	Elaborado por Estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Aljazar.	Aprobado por Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar una adecuada limpieza y desinfección de alimentos, para disminuir la propagación de microorganismos patógenos en los alimentos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en la Sosa ASEGRUM.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Contaminación cruzada: Transferencia de patógenos de un alimento o superficie a otro alimento.

Responsable: Dirigido al personal de cocina de Sosa ASEGRUM, encardado de la limpieza y desinfección de equipo menor, supervisado por el respectivo jefe de cocina.

Metodología:

1. Prepare los implementos y soluciones a utilizar.
2. Lave con ayuda un cepillo o esponja los alimentos que tiene suciedad visible y material orgánico.
3. Enjuague con abundante agua.
4. Introduzca los alimentos en la solución con desinfectante.
5. Deje actuar por un periodo de 20 minutos.
6. Retire, enjuague y escurra.

Elaborado por: Rocío Quesada Aljazar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASEGRUM
2017

Ficha técnica		
Producto	CHROMAX desinfectante.	Blanqueador y desinfectante Quita manchas y elimina bacterias
Presentación	Líquido 1,8 litros	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso cristalino
	Color	Amarillo transparente
	pH	10
Fragancia	Característico del producto	
Ingredientes	Hipoclorito de sodio al 4%	
Características	Super desengrasante auxiliar para uso de lavado de ropa y lavado de ollas, platos, cubiertos, etc.	
Instrucciones de uso.	Disuélvase 1 ml de hipoclorito al 4% por cada litro de agua o 20 gotas de hipoclorito al 4% por cada litro de agua. (40 ppm) Se puede utilizar de entre 20-50 ppm según sea el alimento a desinfectar.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de contacto con los ojos lavar con abundante agua durante 15 minutos. En caso de contacto con la piel lavar con abundante agua y jabón. En caso de intoxicación no inducir al vómito, buscar atención médica inmediata o llamar al centro de intoxicaciones 2223 1028	

Observaciones: Las concentraciones en ppm para desinfectar las diferentes frutas y vegetales varían de acuerdo al tipo de cáscara que estos tengan. Las concentraciones adecuadas de cloro en partículas por millón van de 20 a 50 ppm y se debe despejar la siguiente fórmula:

$V_i =$ Volumen inicial = concentración de cloro que se desea abariguar.

$V_f =$ Volumen final = Volumen total de la disolución.

$C_f =$ concentración final = concentración del cloro en ppm.

$C_i =$ Concentración inicial = porcentaje de concentración del cloro a utilizar.

$$V_i = (V_f * C_f) / (C_i * 10.000)$$

El resultado obtenido se expresa en ml, si se desea pasar a gotas se debe tomar en cuenta que cada ml de hipoclorito equivale a 20 gotas.

Firma de Responsable: _____

Elaborado por: Rocío Quesada Aljazar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASEGRUM
2017

Lavado de manos			
ASEGRUM	Elaborado por estudiante de licenciatura en nutrición: Rocío Quesada Aljazar.	Aprobado por: Lic. Sergio Mora.	Fecha: Abril 2017

Objetivo: Realizar la limpieza y desinfección de manos periódicamente para garantizar la higiene de los alimentos y minimizar la transferencia de microorganismos patógenos.

Alcance: Dicho procedimiento se espera que lo pueda realizar cualquier persona que trabaje en el comedor escolar.

Definiciones: Patógenos: Virus, bacterias, hongos, parásitos que pueden causar enfermedades.

Responsable: Dirigido al personal de cocina del comedor escolar, encardado de la limpieza y desinfección de equipo menor y mayor, supervisado por el respectivo jefe de cocina.

Metodología:

1. Retire de las manos anillos, cadenas, relojes, etc
2. Enjuague las manos y antebrazo primeramente con abundante agua.
3. Aplique jabón antibacterial en las mano húmedas.
4. Frote las manos entre sí fuertemente, limpiando los dedos, palmas de las manos, por 15 a 20 segundos.
5. Lave la parte del antebrazo con abundante jabón antibacterial y agua
6. Remover el jabón del brazo y manos
7. Tome una toalla de papel para secar las manos, descarte la toalla en el basurero correspondiente.
8. Aplicar alcohol gel en las manos y antebrazo para desinfectar.

Elaborado por: Rocío Quesada Aljazar
Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
Universidad Hispanoamericana
ASEGRUM
2017

¿Qué debe desinfectar?	Manos y antebrazos.
¿Con qué materiales?	Jabón antibacterial, alcohol en gel, toalla desechable.
Procedimiento	Ver metodología.
Frecuencia	Antes y después de estar en contacto con alimentos, al cambiar de tareas, al servir alimentos, después de ir al baño.
Responsabilidades	Dirigido a todo el personal de SIDA ASG/UCM y ser supervisado por el respectivo jefe de cocina o administrador.
Comprobación	El jefe de cocina debe velar por que el personal cumple con un correcto lavado de manos.

Ficha técnica		
Producto	Jabón Líquido Bacter	Jabón antibacterial
Presentación	Líquido 350 ml	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Apariencia	Líquido viscoso
	Color	Amarillo
	pH	5,9
Fragancia	Sábila y té verde	
Ingredientes	Agua, Lauril sulfato de sodio, Cocamidopropyl betaina, PEG-30 glicilo, Ammonium Propanol, Tetrasodium EDTA, Hydroxetil Cocamide, Lauril-7, Cloruro de sodio, MIA cocamida, Perfuma, Salicilato de sodio, Benzato de sodio, Ácido cítrico	
Características	Jabón líquido antibacterial para manos con extractos de sábila y té verde.	
Instrucciones de uso.	Para lavado de manos realizar los pasos que se indican en el anexo 1.	
Precauciones	Evite el contacto con los ojos. Suspénda su uso si presenta irritación o sensibilidad en la piel, consulte a su médico. Manténgase fuera del alcance de los niños.	

Ficha técnica		
Producto	Alcohol en gel Antibacterial	Gel de alcohol para manos
Presentación	Gel 350 ml	
Especificaciones de calidad	Parámetro	Especificación
	Aspecto	Gel cristalino
	Color	Transparente
	pH 10	
Fragancia	Característica del producto	
Ingredientes	Alcohol desnaturalizado, Agua, Carbonato, Cocoato de PEG-30 glicilo, Ammonol Propanol, Tetrasodium EDTA	
Características	Remueve al instante la suciedad y mata el 99% de las bacterias, cuida de las manos, bacterias de prueba: E. coli	
Instrucciones de uso.	Aplique una pequeña cantidad de Bacter en sus manos y frotees hasta que sequen.	
Precauciones	Manténgase fuera del alcance de los niños. Uso extremo, evite el contacto con los ojos, suspénda su uso si presenta irritación o sensibilidad en la piel, consulte a su médico.	

Observaciones: _____

Firma de Responsable: _____

ANEXO 1 LAVADO DE MANOS

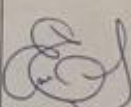



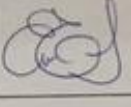
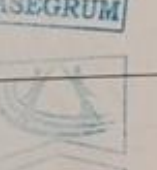






Elaborado por: María Guadalupe Aljor
 Estudiante de Licenciatura Nutrición Humana
 Universidad Nacional Autónoma de México
 ASG/UCM
 2017

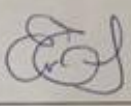


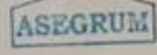
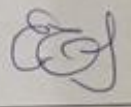


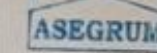


Fuente: Elaboración propia.

Anexo 24











Bitácora de trabajo

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocío Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
23-01-2017 8:00 - 12:00ml	Diagnóstico situacional del Servicio de Alimentos	4h.		
01-02-2017 8:00 - 5:00	Evaluación Antropométrica Aplicar cuestionarios	9h		
02-02-2017 8:00 - 5:00	Evaluación Antropom. Aplicación cuestionarios	9h		
07-02-2017 6:00 - 5:00	Evaluación Antropom. Aplicación cuestionarios	11h		
08-02-2017 6:00 - 1:00	Evaluación Antrop. Aplicación cuestionarios	7h		











Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocío Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
13-02-2017 2:30pm- 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Análisis de datos antropométricos	8h.		
14-02-2017 7:30am- 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Análisis de datos antropométricos	8h.		
15-02-2017 7:30am- 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Análisis de datos de encuestas.	8h.		
17-02-2017 7:30am- 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Elab charla manipulación de alimentos.	8h.		
20-02-2017 7:30am 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Elab charla y manual de Buenas prácticas Serv. Alim. Análisis datos de encuestas	8h.		











Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocío Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
21-02-2017 7:30 ^{am} - 3:30 ^{pm}	Análisis del menú Elab Charla y manual Elab. menú.	8h.		
22-02-2017 7:30 ^{am} - 3:30 ^{pm}	Análisis del menú Preparación de charlas	8h.		
23-02-2017 7:30 ^{am} - 3:30 ^{pm}	Evaluación Antropométrica - Análisis del menú Cualit y Cuant.	8h		
24-02-2017 7:30 ^{am} - 3:30 ^{pm}	Elaboración de menú Análisis del menú Cuali y cuantitativa	8h.		
27-02-2017 7:30 ^{am} - 3:30 ^{pm} 11111111	Análisis del menú, Cualitativa y Cuanti Elaboración de menú.	8h		







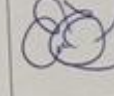

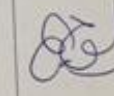
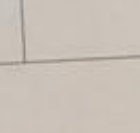
Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocio Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
28-02-2017 7:30 - 3:30	Análisis Cualitativo y cuantitativo del menú Elaboración del menú	8h.		
01-03-2017 7:30 - 12:30	Análisis Cualitativo de menú. Elaboración menú Preparación charlas	5h		
02-03-2017 7:30 - 12:30	Análisis Cualitativo de menú Elaboración de menú Preparación charlas	8h		
03-03-2017 7:30 - 3:30	Análisis del menú cuali - cuantitativo Elaboración de menú Preparación charlas	8h		
06-03-2017 7:30 - 3:30	Análisis del menú Elaboración material para Charla "De la alimentación a la salud"	8h		










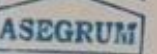
Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocio Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
07-03-2017 11:00 - 7:00	Análisis del menú Análisis de encuesta Serv. Alimentos	8h.		
08-03-2017 7:30 - 3:30	Análisis del menú Elaboración material charla Recepción de alimentos y materia prima.	8h.		
09-03-2017 7:30 - 3:30	Análisis del menú Análisis encuesta Servicio de alimentos Elaboración informe Análisis situacional del SA	8h.		
10-03-2017 7:30 - 3:30	Análisis del menú Elaboración material Análisis situacional del Serv. Alimentos.	8h.		
13-03-2017 7:30 - 5:30	Análisis del menú Cuali-cuantitativ. Elav. de documentos comprobación conocim. nutricionales.	8h.		









Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocio Quesada Alpizar.					
Fecha	Horario	Actividades	# Horas	Firma	Sello
14-03-17	7:30 am 7:00 pm	Análisis de menú Elab. análisis equipo mayor y menor. Charla	11 h.		
15-03-17	7:30 am 3:30 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Elab. análisis equipo mayor y menor.	8h.		
16-03-17	7:30 am 3:30 pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú. Elaboración análisis equipo mayor y menor	8h.		
17-03-17	7:30 am 3:30 pm	Análisis de menú. Elab. charla recep. de alimentos. Elab. material de comprob. de conocim.	8h.		
20-03-17	7:30 am 3:30 pm	Elaboración de material para consulta nutricional Busqueda de infor- mación de desinfectan- tes para alimentos y cocinas.	8h.		

Fuente: Elaboración propia.






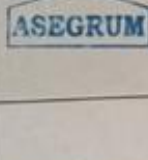



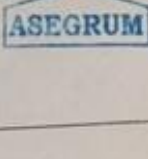
Bitácora de Práctica Licenciatura Rocio Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
21-03-2017. 10:00am - 7:00pm.	Elaboración material para consulta nutricional. Charla Imp. del ejercicio Porciones.	9h.		
22-03-2017 7:30am - 3:30pm	Elaboración de material para consulta nutricional. Evaluación de menú nuevo. cuantitativa.	8h.		
23-03-2017 7:30am - 3:30pm	Elaboración material para consulta nutricional. Evaluación del menú nuevo cuantitativa.	8h.		
24-03-2017. 7:30 am 3:30pm	Análisis del menú cualitativo y cuantitativo. Evaluación del nuevo menú. Elaboración material para charlas.	8h		
27-03-2017. 7:30am 3:30pm	Análisis del menú cualitativo y cuantitativo. Evaluación del nuevo menú. Elaboración material para charlas.	8h.		

Fuente: Elaboración propia.






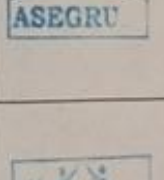


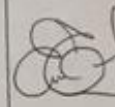
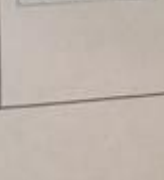
Bitácora de Práctica Licenciatura Rocío Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
28-03-2017 10:00am 7:00pm	Elaboración de material de apoyo para la consulta nutricional Análisis del menú cuali-cuanti Charla "Etiquetado-Mitos y realidades"	9h		
29-03-2017 7:30am 3:30pm	Análisis menú cualitativo y cuantitativo Material para consulta y charlas. Análisis nuevo menú	8h		
30-03-2017 7:30am 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Material para siguientes charlas.	8h		
31-03-2017 7:30am 3:30pm	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Material para siguientes charlas Análisis del nuevo menú	8h		

33

Fuente: Elaboración propia.

Bitácora de Práctica Licenciatura Rocío Quesada Alpízar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Sello
Semana 03 al 07 de abril.	Consulta Martes 04 Charla "Creatividad y salud en sus comidas"	43h.		
Semana 17 al 21 de abril	Consulta	40h.		
Semana 24 al 28 de abril	Consulta	40h.		
Semana 02-al 05 de mayo	Consulta.	32 h		
Semana 08 al 12 de mayo	Consulta	40h ^{net}		
		509 195		

Fuente: Elaboración propia.

Rocío Quesada Alpizar.				
Horario	Actividades	Horas	Firma	Seño
Semana 15 al 19 de mayo	Cosulta	40h.		
Semana 22 al 26 de mayo	Consulta	25h		
Semana del 29 de mayo al 02 junio	Consulta.	22h		
Semana 05 al 09 de junio	Consulta	22h		
Semana del 12 al 16 de junio	Consulta.	22h		

Fuente: Elaboración propia.

