

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Nutrición

Práctica Dirigida para optar por el grado de licenciatura en Nutrición

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA REPRETEL Y ANÁLISIS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DE LA MISMA EMPRESA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE OCTUBRE DEL 2017 Y ABRIL DEL 2018, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

Priscila Jaikel Salazar

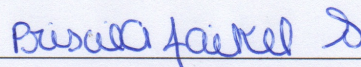
Tutora: Msc. Yorleny Chacón Sandí

San José

Junio, 2018

DECLARACIÓN JURADA

Yo Priscila Jaikel Salazar , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1422-0502 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA REPRETEL Y ANÁLISIS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DE LA MISMA EMPRESA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE OCTUBRE DEL 2017 Y ABRIL DEL 2018, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, 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 09 días del mes de JUNIO del año dos mil DIECIOCHO



Cédula 1-14220502

Dedicatoria

Quiero dedicar esta práctica primeramente a Dios y la Virgen, quienes me han bendecido infinitamente y quienes me demuestran su amor incondicional todos los días de mi vida.

A mis papás, quienes han sido el motor constante en este proceso tan largo y quienes no han dejado de confiar en mí ni un segundo y me han recordado, en cada momento, la importancia de los estudios y de cumplir nuestros sueños. A mi hermana, quien más que una hermana es mi alma gemela, le agradezco la motivación, la confianza, la escucha en los momentos difíciles y el amor para siempre aconsejarme. Los amo con todo mi ser.

A mi novio, quien me dio fuerzas en la noches inciertas, en los días de desesperanza y en los momentos en que no veía la luz. Le agradezco el amor, la complicidad, la paciencia e incondicionalidad. Sos todo y más para mí.

Y finalmente a mis sobrinos, Benji y Leo, quienes aún sin saberlo, con sus sonrisas y ocurrencias, me motivan cada día para ser la mejor versión de mí misma y un ejemplo para ustedes. Gracias por iluminar mi vida.

Priscila Jaikel Salazar

Agradecimientos

Agradezco a mi tutora, Yorleny Chacón, por guiarme en este proceso tan complicado y ayudarme a cumplir mis metas.

A la Empresa Televisiva Repretel, por abrirme las puertas y brindarme la confianza para realizar mi práctica en sus instalaciones y con sus colaboradores.

A Jacquie, Caro, Steph y Kari, gracias por ser las mejores. Esta experiencia nunca hubiera sido igual sin ustedes. Gracias por recibirme siempre con una sonrisa, por hacerme sentir en casa y por apoyarme en todo el proceso.

A Domingo y todo el equipo de trabajo del servicio de alimentos, gracias por darme la bienvenida a su cocina y por la paciencia durante este trayecto.

A todos los colaboradores de Repretel, gracias por confiar en mí y en mi trabajo. Gracias por el aprendizaje compartido y la calidez con la que siempre me recibieron.

CARTA DEL TUTOR

Jueves 07 de junio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Priscila Jaikel Salazar, cédula de identidad número 114220502, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica "Intervención nutricional en los funcionarios de la empresa Repretel y análisis del servicio de alimentos de la misma empresa, durante el periodo comprendido entre Octubre del 2017 y abril del 2018, para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	5
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	15
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	20
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	15
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	15
	TOTAL		70

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

Atentamente,


MBA, Yoriely Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

San José, 07 de agosto de 2018

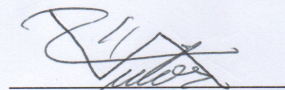
Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana
S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, de la estudiante **Priscila Jaikel Salazar**, cédula de identidad **1-1422-0502**, titulado **"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA REPRETEL Y ANÁLISIS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DE LA MISMA EMPRESA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE OCTUBRE DEL 2017 Y ABRIL DEL 2018, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN."**.

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

Atentamente



Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

San José, 16 de agosto de 2018.

Señora,
Msc. Yorleny Chacón Sandí
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora,

Por medio de la presente declaro que leí y corregí el Proyecto Final de Graduación de la señorita Priscila Jaikel Salazar denominado *"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA REPRETEL Y ANÁLISIS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DE LA MISMA EMPRESA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE OCTUBRE DEL 2017 Y ABRIL DEL 2018, PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN."*

Revisé el trabajo en aspectos, tales como: construcción de párrafos, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico como formato de citas, índice y bibliografía. Desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como Práctica Dirigida para optar por el grado de licenciatura en Nutrición; en este sentido, el documento cumple con los requerimientos de presentación, pero la edición final del texto, que incluirá o excluirá las correcciones y sugerencias filológicas, queda bajo la completa responsabilidad del autor.

Suscribe cordialmente,

Ma. Fernanda Masís D.

Msc. María Fernanda Masís Díaz
304320913
Carnet ACFIL 094
Filóloga



viernes, 08 de junio de 2018

**SEÑORES,
DIRECCIÓN DE CARRERA
CARRERA DE NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Por medio de la presente hago constar que la señorita **Priscila Jaikel Salazar**, cédula **1 1422 0502** realizó práctica dirigida para Representaciones Televisivas Repretel S.A., cédula jurídica 3-101-139097, la cual está conforme con el desempeño de la estudiante, cumpliendo 640 horas exactas.

Suscribe atentamente,



Jacqueline Quesada Marín
Recursos Humanos



Tabla de contenidos

CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL	10
DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA.....	11
1.1 Aspectos generales	11
1.2 Misión	11
1.3 Visión	12
1.4 Valores corporativos	12
1.5 Estructura Organizacional	13
CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA.....	14
2.1 Servicio de alimentos	15
2.1.1 Características del servicio de alimentos	15
2.1.2 Descripción del servicio de alimentos.....	16
2.1.3 Perfil del cliente	17
2.1.4 Diagnóstico del servicio de alimentos.....	18
2.1.4.7 Análisis del flujo de trabajo: áreas, funciones, personal, equipo mayor.	35
2.2 Descripción del menú	41
2.3 Estado nutricional de la población.....	42
2.4 Hábitos alimentarios de la población.....	42
2.5 Análisis FODA de Repretel.....	43
2.6 Problema.....	46
2.7 Justificación	47
2.8 OBJETIVOS.....	50
2.8.1 General	50
2.8.2 Específicos	50
2.9 ALCANCES Y LIMITACIONES	52
2.9.1 Alcance	52
2.9.2 Limitaciones.....	53
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO.....	54
3.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN	55
3.2 DEFINICIONES Y CONCEPTOS.....	63
3.3 FÓRMULAS E INTERPRETACIONES.....	68
CAPÍTULO IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	75
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES	129
CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES.....	131
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	134
ANEXOS.....	137

CAPÍTULO I. INFORMACIÓN GENERAL

1. DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

Representaciones Televisivas, conocido como REPRETEL es una cadena de televisión costarricense que se ha enfocado principalmente en el contenido familiar a través de la proyección de películas, series, noticias y deportes.

1.1 Aspectos generales

Representaciones Televisivas Repretel S.A es una corporación constituida en el 1993. Hoy en día, la corporación incluye tres canales de televisión abierta: canal 4, canal 6 y canal 11. Actualmente, dentro de Grupo Repretel laboran 430 funcionarios, de los cuales, 320 laboran en la televisora y 110 para Nova.

Además de los canales de televisión, la corporación cuenta, desde el año 2005, con 7 emisoras FM y 4 emisoras AM. La central de radios cuenta con 88 funcionarios.

1.2 Misión

Representaciones Televisivas Repretel S.A. busca ser el medio de comunicación televisiva número uno en la preferencia de la audiencia de televisión abierta, a través de la producción y transmisión de programas bajo la filosofía de alta calidad, dirigidos a la satisfacción de las preferencias y gustos de los televidentes. REPRETEL fomenta la difusión de la información del acontecer nacional e internacional, la cultura y el entretenimiento, transmitiendo bajo una red de 3 canales de televisión en el territorio costarricense, proporcionando alta calidad

en la cobertura y una diversidad en la programación, en aras de lograr la satisfacción de las diferentes audiencias televisivas.

1.3 Visión

Ser la empresa líder en los gustos y preferencias de los televidentes, a través de un proceso de mejora continua de nuestros programas, promoviendo los valores humanos, la integridad, el trabajo en equipo y la innovación continua como base para nuestro crecimiento presente y futuro.

1.4 Valores corporativos

La compañía sigue una estrategia genérica de diferenciación, procurando que el cliente perciba a REPRETEL como una empresa televisiva sólida y altamente identificada con la idiosincracia costarricense, que ofrece programación nacional y extranjera de calidad, orientada al servicio al cliente y al mejoramiento continuo, a través de un compromiso de máxima cobertura del territorio nacional, calidad de imagen y sonido y transmisión de programas que satisfagan las necesidades, gustos y preferencias de los televidentes.

1.5 Estructura Organizacional

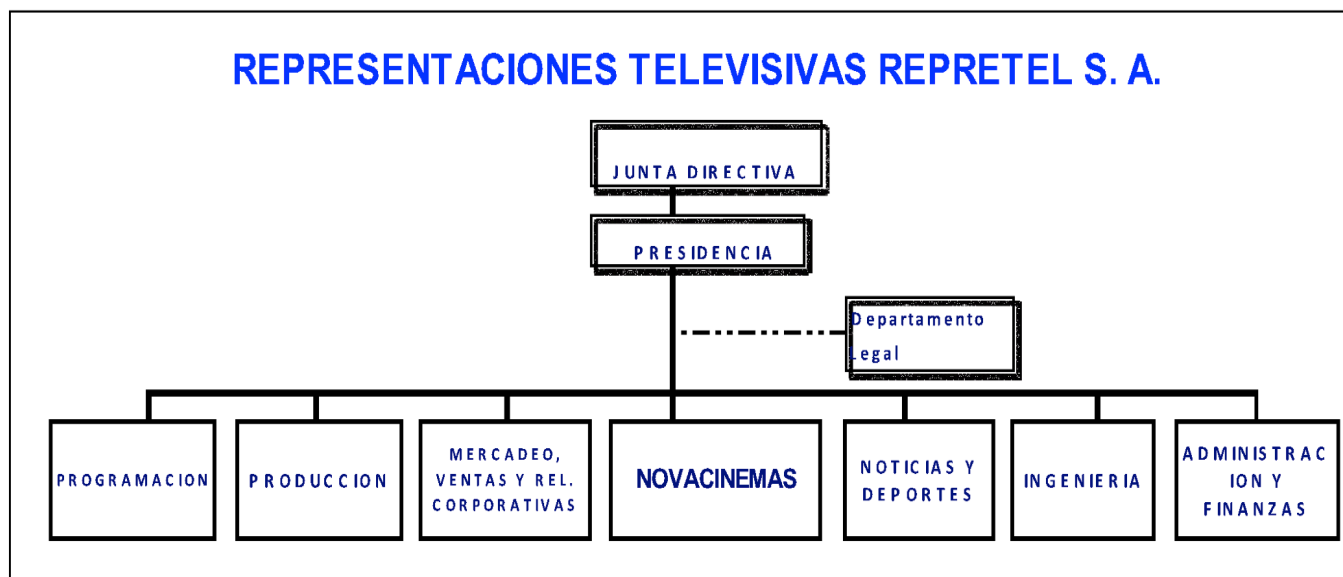


Figura 1. Organigrama general de Representaciones Televisivas. Copyright 2018 por Recursos Humanos de Representaciones Televisivas Repretel. Reimpreso con permiso.

CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

2.1 Servicio de alimentos

El servicio de alimentos con el que cuenta la empresa Repretel S.A, es un servicio bajo concesión, que ofrece las opciones de desayuno y almuerzo, en un horario de 7am a 2pm. Dicho servicio se ofrece tanto para los colaboradores de la empresa como para el público externo.

2.1.1 Características del servicio de alimentos

El servicio de alimentos de Repretel S.A está ubicado en San José, 300 metros oeste del Hospital México. Como se mencionó anteriormente, este es un servicio dado a concesión para todo público, sin embargo, los empleados cuentan con beneficios adicionales como no hacer las filas y mejores precios.

El servicio ofrece dos tiempos de comida: desayuno y almuerzo. Abre sus puertas desde las 7am hasta las 2pm. No existen horarios establecidos entre el desayuno y el almuerzo, por lo que hay una jornada continua donde, en el momento en que se dejan de solicitar desayunos, se sirve el almuerzo.

Es un servicio de tipo buffet, donde la persona escoge lo que desea comer. Se ofrecen solamente preparaciones saladas y refresco. Los días que se ofrece repostería, es repostería que se compra externamente o chocolates y confites que se exhiben en una urna. Existen, refrescos de lata y botella, así como dos frescos naturales hechos en el servicio de alimentos y un fresco

natural sin azúcar, realizado también en el servicio de alimentos. Asimismo ofrecen también café y té.

La cantidad de personas que acude al servicio de alimentos es variado, aunque se estima que en el desayuno se recibe diariamente unas 30 personas, mientras que en el almuerzo se recibe aproximadamente 80 comensales. La diferencia entre ambos tiempos de comida se debe a que en el desayuno, acuden principalmente aquellos colaboradores de la empresa a quienes la empresa les incluye el desayuno. Dicho servicio funciona por medio de un ticket que la empresa les otorga, lo cual les permite gozar del desayuno sin costo. A diferencia del desayuno, el almuerzo recibe gran cantidad de comensales externos al canal por lo que este es más concurrido.

2.1.2 Descripción del servicio de alimentos

El servicio de alimentos es de sistema convencional debido a que los alimentos se preparan y se sirven en el mismo lugar. De esta manera, el servicio de alimentos está encargado tanto de la producción de los alimentos, como de servir los mismos.

Es un sistema centralizado debido a que, para toda la empresa, existe una misma “soda” que se encuentra en un punto accesible para todos los empleados.

Es de carácter lucrativo ya que todos los consumidores deben pagar por

su alimentación y servicio de bandejas, ya que el comensal debe de pasar por la barra, con su bandeja, solicitándole a la persona encargada de servir los alimentos que desea.

2.1.3 Perfil del cliente

Existen dos tipos de clientes que acuden al servicio de alimentos. Existen aquellos clientes que trabajan dentro de Repretel, quienes tienen mejor precio, 1500 colones el desayuno y 2000 colones el almuerzo. El desayuno incluye gallo pinto, una opción proteica: queso, huevo, salchichón, salchicha o carne en salsa, una opción entre pan y tortilla y una opción entre jugo de naranja y café. En cuanto al almuerzo, diariamente se incluye una opción de ensalada, arroz, frijoles, una de las opciones de plato fuerte, un acompañamiento y fresco natural. Asimismo, los colaboradores de Repretel, obtienen una mejor atención debido a que no tienen que hacer filas. Sin embargo, no existe ningún tipo de subvención.

El segundo tipo de cliente, son aquellas personas que trabajan en los alrededores del canal y que acuden a realizar sus tiempos de comida a la soda. Estos clientes pagan 1700 por el desayuno, y pagan 2600 colones por el almuerzo. Estos clientes generalmente son constantes, quien acude al servicio de alimentos porque le hacen sus preparaciones a su gusto y según sus necesidades.

2.1.4 Diagnóstico del servicio de alimentos

El diagnóstico de situación sanitaria, fue basado en la guía del Ministerio de Salud ([Anexo 1.](#)) y se realizó la semana del 4 al 8 de diciembre del 2017. Para completar la guía, se utilizó el método de observación y, en los aspectos que no podían observarse, se preguntó directamente a las personas que laboran en el servicio.

Entre los principales hallazgos del diagnóstico se encuentra que la ubicación del servicio de alimentos no es la adecuada ya que, al estar al lado del estacionamiento y en contacto directo con la calle y las alcantarillas, es imposible controlar la contaminación y el acceso de los roedores. La ubicación no cuenta con las características necesarias para cumplir con la ley 7600, ya que se deben de bajar gradas para acceder a él. La edificación es vieja, con paredes irregulares y con daños visibles.

Otro hallazgo importante es el hecho de que muchos de los procesos se realizan de forma empírica, sin mantener un manual o un plan de acción determinado. Por ejemplo, a pesar de que todos los días se realiza la limpieza del establecimiento y los sábados de manera profunda, no existe un manual de limpieza y desinfección. Lo mismo sucede con el uso de las tablas de picar. A pesar de que cuentan con todos los colores de tablas, se utilizan indiscriminadamente para cualquier alimento.

2.1.4.1 Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones

Entre las principales deficiencias, se puede observar que la cocina da directamente al estacionamiento de vehículos de la empresa, por lo que ingresan a la cocina muchos tipos de contaminación. Además, tiene contacto con las alcantarillas cercanas a la calle, por lo que es común que existan roedores.

La edificación se encuentra bastante dañada. En este caso, el personal indica que el espacio fue entregado por la empresa y que ellos se acoplaron a las indicaciones, aunque en los meses recientes, se han realizado mejoras en los pisos. No obstante, las paredes se notan desgastadas, la pintura dañada y existen grietas en muchas paredes y techos. Además, la cocina es pequeña, de aproximadamente 25 metros cuadrados, lo que dificulta muchas de las actividades y mantenimiento de los alimentos. No se cuenta con condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600, sobre todo porque, para ingresar a la cocina se deben de bajar unas escaleras.

Las mangueras no se encuentran en buen estado, muchas de ellas se encuentran bastante desgastadas lo que podría llevar a una fuga. Los cilindros no poseen ventilación y están dentro del área de preparación de alimentos. Para el mantenimiento de las instalaciones de gas, no existe ningún tipo de instrucciones escrita, así como tampoco para el mantenimiento de para la higienización de los tanques de agua.

Sin embargo, también se observaron varios aciertos: los agroquímicos se

encuentran totalmente separados de la despensa de los alimentos, tanto los perecederos como los no perecederos. En cuanto a los conductos que drenan las aguas, estos se encuentran en buen estado.

Aunque no están señalizadas, sí se cuenta con áreas definidas de almacenamiento y conservación, preparación y consumo. Incluso dentro de la cocina, se puede distinguir que en una de las mesas se preparan alimentos fríos y en otra, los alimentos cocinados o que se van a cocinar.

Respecto al gas, los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y las llaves funcionan adecuadamente. Así mismo, siempre se cuenta con agua potable y además de ser potable, es suficiente para poder ejecutar todas las operaciones de la cocina. A nivel eléctrico, se cuenta con una caja de breaker en buen estado y el cableado eléctrico se encuentra entubado.

2.1.4.2 Almacenamiento de alimentos

a. Condiciones físicas y sanitarias

El servicio de alimentos cuenta con un espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos. Este es un cuarto de aproximadamente tres metros cuadrados, que tiene paredes irregulares, con pisos difíciles de limpiar y de desinfectar y con paredes que poseen fisuras y grietas.

La puerta es de madera lo que dificulta la limpieza y no se encuentra ajustada al marco. El bombillo que brinda iluminación a esta área se encuentra totalmente expuesto. No obstante, dentro de dicho espacio, la iluminación es suficiente para la realización de las actividades y se cuenta con estantería para que los alimentos no se coloquen directamente en el piso.

b. Condiciones de almacenamiento

Los alimentos perecederos se refrigeran a una temperatura menor de 5 grados centígrados y los congelados a una temperatura entre -12 y -18 grados centígrados, aunque en realidad son pocos los alimentos que se congelan en el servicio de alimentos y normalmente, el congelador permanece prácticamente vacío. En cuanto al cuarto frío que existe, este se encuentra fuera de uso y actualmente, hay un refrigerador pequeño para los productos perecederos. El antiguo cuarto frío, se utiliza para almacenar frutas y verduras que no requieren estar en refrigeración.

A diferencia de los perecederos, los alimentos no perecederos se encuentran en un espacio poco higiénico donde existe nula ventilación. Dentro del pequeño cuarto, de tres metros cuadrados, se encuentran distintos envases que no se encuentran debidamente identificados.

No existe una rotación formal, aunque los encargados sí indican que se tiene el cuidado de utilizar los alimentos que tienen una fecha de vencimiento más pronta

y que han ingresado primero.

2.1.4.3 Área de preparación de alimentos

a. Condiciones físicas y sanitarias

El proceso de preparación de alimentos, aunque está bien dividido, no permite realizarlo de forma secuencial por lo que, es posible que exista contaminación cruzada dentro de la cocina.

Dentro de la cocina, el piso no es antideslizante ni resistente, lo que podría provocar un accidente por la humedad del piso.

En cuanto a las paredes de concreto, al igual que los pisos, éstas no están en buen estado. El material no es fácil de lavar debido a que posee muchas irregularidades y no son impermeables. Además, los ángulos entre las paredes y pisos no son cóncavos, lo que dificulta la limpieza y favorece la acumulación de contaminación. Lo mismo es el caso del cielo raso, el cual, al no ser una construcción sólida, favorece la acumulación de suciedad.

Las ventanas no están provistas de protección contra insectos, el sistema es fijo por lo que no es fácil de desmontarlo para la limpieza y mantenimiento y esto se puede evidenciar en que las ventanas denotan suciedad. Las puertas no son de

material liso ni impermeable, incluso la puerta al área de congelación es de madera, no cuenta con cierre automático lo que se evidencia al encontrar la puerta abierta varias veces.

La iluminación de la cocina es adecuada en cuanto a la iluminación artificial. Sin embargo, las fuentes lumínicas no se encuentran con protectores y al no haber buena iluminación natural, se alteran los colores de los alimentos. Así mismo, a pesar de que se cuenta con ventilación natural, la cocina se encuentra en un nivel más bajo que el nivel de piso, por lo que el calor es excesivo.

En cuanto a la cocina, se puede observar que el área cuenta con una zona de preparación previa, de preparación intermedia y de preparación final. Además, también se divide entre las preparaciones frías y las calientes.

El piso de la cocina cuenta con desagües que funcionan eficientemente para evacuar los fluidos. El cielo raso posee una altura mínima en relación con el piso de 2.50m y existe además una iluminación artificial que es adecuada y suficiente. En cuanto a la ventilación, existe un sistema de ventilación artificial adecuado y también se posee una ventilación natural por medio de ventanas.

La cocina presenta una campana extractora que funciona de manera adecuada para eliminar los vapores generados.

b. Equipo y utensilios

A pesar de que el servicio de alimentos cuenta con tablas de distintos colores, estas no se identifican según su uso ya que no se considera la naturaleza del producto que se va a cortar y/o preparar. Además, los equipos que no se utilizan suelen mantenerse sin cubrir, lo que puede producir contaminación.

En cuanto al equipo y utensilios del servicio de alimentos, todos aquellos que están en contacto directo con los alimentos son de fácil limpieza y desinfección. Así mismo, son resistentes a la corrosión y al ser de acero inoxidable, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. Además, las tablas que se utilizan para picar son de material impermeable, de superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene.

Las campanas están ubicadas encima del área donde se preparan las frituras, lo que permite una correcta extracción. Estas se mantienen limpias y están en buen estado. El fregadero, también se encuentra en buen estado de conservación e higiene y es de acero inoxidable, lo que facilita su limpieza. Su capacidad es suficiente para la cantidad de utensilios que se utilizan en el servicio de alimentos.

La vajilla y vasos, se acomodan boca abajo sobre una superficie limpia y seca y los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.

c. Operaciones de preparación de alimentos

A pesar de que se cuenta con un termómetro, no se le toma la temperatura a todas las preparaciones, cual podría llevar a riesgos de microorganismos.

La filtración de los aceites se hace cada dos días, no diariamente como debería de ser en un servicio donde se hace tanta comida al día. Finalmente, los alimentos que no se consumen el mismo día, son descartados según su naturaleza. Si existe la posibilidad, se utilizan en otra preparación al día siguiente.

Dentro del cuarto de refrigeración se observan alimentos pre elaborados y cocinados, que no han sido correctamente almacenados ni rotulados. Muchas frutas y verduras incluso se encuentran en contacto directo con otros alimentos y los alimentos crudos no se almacenan en materiales resistentes o bolsas plásticas sino que, normalmente se les tapa con un poco de plástico adhesivo. Dentro del mismo refrigerador y sin separación alguna, se colocan los alimentos crudos de los preparados.

Las mesas de trabajo no se lavan inmediatamente después del uso sino al finalizar el día después de haber preparado diversos tipos de alimentos; tampoco existe una diferenciación adecuada entre cuchillos y cucharones.

En relación con la preparación de los alimentos, en cuanto se ingresan las

frutas y las verduras son guardadas en refrigeración o a temperatura ambiente, según las características del producto. El lavado y desinfección de las frutas y verduras, no se da hasta que se vayan a consumir. Dicho proceso es inadecuado ya que, todo producto que se recibe, debe de ser lavado con agua potable para reducir el riesgo de microorganismos con los que pueden haberse infectado en el proceso de transporte.

El aceite está libre de partículas y se deposita a temperatura ambiente y tapado luego de ser utilizado. Los encargados de cocina relataron que el aceite es recolectado por distintos individuos quienes lo utilizan para alimentar a algunos animales.

Cuando algún alimento es recalentado, se calienta por más de un minuto y luego se mantiene caliente ya que en la barra, todos los alimentos calientes se mantienen en baño María. Además, es importante recalcar que las carnes se compran diariamente por lo que el servicio de alimentos no realiza un proceso de descongelado. Sin embargo, sí hay un correcto sistema de refrigeración donde se mantienen los productos a base de leche y de huevo.

2.1.4.4 Medidas de saneamiento

a. Productos de limpieza

A raíz de la conversación y entrevista que se llevó a cabo con el personal del servicio de alimentos, se evidenció que existe una implementación del programa de limpieza y de desinfección, sin embargo, este programa es elaborado de manera empírica ya que no está establecido de manera escrita, asimismo, no existen dosificaciones claras sobre los productos de limpieza.

Los productos, están totalmente aislados de los alimentos y adecuadamente etiquetados. También se aplican plaguicidas autorizados, por parte de entes externos capacitados y los plaguicidas no se mantienen ni siquiera en el establecimiento. La deficiencia se encuentra en que no hay un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas y que, a pesar de los esfuerzos, no se ha podido evitar el ingreso de animales.

Los productos de limpieza que se utilizan, son los siguientes:

Tabla 1.
Productos de limpieza

Producto de limpieza	Uso
Hidróxido de sodio	Limpiador para superficie de cocina
Gel desengrasante adherente	Limpieza de las mesas de acero inoxidable.
Cloro	Se utiliza para dejar remojando las tablas, las lechugas y para limpiar el baño.
Desinfectante olor a lavanda	Limpieza de pisos.
Desengrasante	Se utiliza para limpiar la cocina, solamente los días viernes.
Limpiavidrios	Limpiar los vidrios del buffet.
Jabón Doña Blanca	Lavar los trastes.
Jabón líquido	Lavado de manos.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

En la siguiente tabla, se demuestra los usos que debe de darse a cada uno de los productos de limpieza, la dosificación, los riesgos y cuidados que se deben de llevar a cabo al utilizarlos.

Tabla 2.
Uso correcto de los productos de limpieza

Producto de limpieza	de Uso	Dosificación	Aspectos a tomar en cuenta
Hidróxido de sodio	Limpiador de desagües y hornos	de 2mg de hidróxido de sodio por metro cubico de aire en el trabajo en una jornada de ocho horas.	Sumamente corrosivo Inhalar puede causar irritación de nariz, garganta y vías respiratorias. Contacto con la piel puede producir quemaduras graves con ulceraciones profundas, por lo que se recomienda el uso de guantes en todo momento.
Gel desengrasante adherente	Eliminar o remover la grasa existente en los utensilios y maquinaria del servicio de alimentos.	15 gramos por litro de agua	-
Cloro	Desinfectante: Remover partículas, reducir tiempo de limpieza y reducir consumo de agua. Adecuado para suciedad más agresiva y adherente. Ataca bacterias y hongos.	9ml por cada litro de agua en equipo mayor y 4ml por litro de agua en equipo menor.	Se debe de dejar actuar mínimo 10 minutos.
Desinfectante olor a lavanda	Propiedades germicidas y	9 mil por cada litro de agua	Debe tener una buena

Producto limpieza	de Uso	Dosificación	Aspectos a tomar en cuenta
Jabón Doña Blanca para trastes.	Desprender la capa de suciedad y microorganismos y mantenerlo en suspensión.		<p>Propiedades de enjuague.</p> <p>Acción germicida.</p> <p>Bajo precio.</p> <p>No tóxico.</p> <p>Completa y rápida solubilidad.</p> <p>No ser corrosivo a superficies metálicas.</p> <p>Acción humectante.</p> <p>Excelente acción emulsionante de la grasa.</p> <p>Excelente acción solvente de los sólidos que se desean limpiar.</p> <p>Buenas propiedades de enjuague.</p> <p>Acción germicida.</p> <p>Bajo precio.</p> <p>No tóxico.</p>

Continúa

Continuación Tabla 2.

Producto limpieza	de	Uso	Dosificación	Aspectos a tomar en cuenta
Jabón líquido para manos	para	Detergente: Desprender la capa de suciedad y microorganismos y mantenerlo en suspensión.		<p>Completa y rápida solubilidad.</p> <p>No ser corrosivo a superficies metálicas.</p> <p>Acción humectante.</p> <p>Excelente acción emulsionante de la grasa.</p> <p>Excelente acción solvente de los sólidos que se desean limpiar.</p> <p>Adecuadas propiedades de enjuague.</p> <p>Acción germicida.</p> <p>Bajo precio.</p> <p>No tóxico</p>

Fuentes: Guía de limpieza y desinfección del servicio de comedores y cafetería, 2008.
Agencia para sustancias tóxicas y registros de enfermedades, 2006.

b. Servicios Sanitarios

No existen servicios sanitarios que sean para uso de los comensales. En un piso superior a la cocina, hay un servicio sanitario que es para uso exclusivo de los empleados. Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con los elementos indispensables para el correcto funcionamiento del mismo (jabón, toallas, papel higiénico, lavamanos).

Sin embargo, el servicio sanitario es solamente uno, por lo que no hay separación del área para hombres y mujeres. Tampoco existe un diseño que cumpla con la ley 7600 ya que se encuentra en una segunda planta, con acceso solamente por gradas.

Existen recipientes separados para destinados para los residuos sólidos y sustancias no comestibles. La única deficiencia se debe a que los recipientes no se encuentran rotulados, lo cual puede ser fuente de equivocaciones.

Los residuos líquidos, se conducen correctamente hacia el alcantarillado y se cuenta con trampa de grasa que se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.

Sin embargo, no existe un plan documentado sobre manejo de residuos y este proceso se realiza de manera empírica.

2.1.4.5 Área de consumo

El comedor del servicio de alimentos permite la circulación adecuada de los usuarios y además, se mantiene en buenas condiciones de limpieza. El mobiliario es de fácil limpieza y los pisos, paredes y cielo raso, se ven bastante limpias y en buen estado de conservación.

En cuanto al equipo de la barra, se utiliza un baño maría para asegurar la correcta temperatura de los alimentos. El baño María se mantiene a una temperatura de 120 grados centígrados, el cual es adecuada ya que, se recomienda mantener los alimentos mínimo a 75 grados centígrados para reducir posibles contaminaciones por microorganismos (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2) y cada recipiente del buffet cuenta con su propio utensilio para servir. Las vitrinas refrigeradas para la exhibición de alimentos preparados se encuentra en buen estado e higiene y de la misma manera las vitrinas no refrigeradas.

Para el café se utiliza una vajilla desechable, para el resto de tiempos se utiliza una vajilla normal e implementos de vidrio. Los recipientes de salsas y aderezos se mantienen rotulados, cerrados y en buen higiene y, en caso de ser necesario, se mantienen en refrigeración. Los encargados del servicio de alimentos manipulan correctamente los utensilios a la hora de servir los alimentos.

2.1.4.6 Salud e higiene del personal

Los cuatro miembros del personal cuentan con el carné de manipulación de alimentos vigente. También es importante rescatar que cada uno de ellos mantiene las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, las mujeres no utilizan maquillaje y tienen buenos hábitos de higiene. Sin embargo, sí portan aretes, lo cual debería de ser regulado dentro del área de preparación de alimentos.

Ninguno de los empleados tiene lesiones externas ni tampoco infecciones cutáneas y la ropa de cada uno de ellos se encuentra limpia, con cobertor de cabello y calzado cerrado.

Existe una alarma interna que se activa cada media hora, con el fin de que todos los colaboradores se laven las manos. No obstante, aunque se logró observar que todos los empleados realizan un constante lavado de manos, no existe un procedimiento establecido por lo que, el lavado suele ser bastante superficial.

2.1.4.7 Análisis del flujo de trabajo: áreas, funciones, personal, equipo mayor.

El personal de la soda de Repretel S.A, es conformado por cuatro empleados.

Entre ellos, se dividen las funciones dentro del servicio de la siguiente manera:

Tabla 3.
Puestos de trabajo y sus responsabilidades

Puesto	Rol/responsabilidades
Cocinero y propietario	Realiza el menú semanalmente y elabora todas las preparaciones calientes.
Asistente de caja	Durante la mañana, realiza los refrescos naturales. Durante la tarde, asume el rol de cobro y sirve los refrescos.
Ayudante de cocina	Responsable de la mesa fría (ensaladas) y de su debido proceso: lavado, cortado, servido. Durante el almuerzo, sirve en el buffet.
Ayudante de cocina	Durante la mañana, se encarga de la preparación de las ensaladas. Debe mantener las áreas limpias y lavar toda la vajilla que se utilice.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Existe un flujo de trabajo claro en el sentido que cada persona conoce su función y se dedica específicamente a eso, lo cual permite mayor eficiencia en los procesos. No obstante, no hay una secuencia dentro del servicio de alimentos y esto puede deberse a que el espacio es sumamente reducido. Al no existir una secuencia, muchas veces hay pérdida de tiempo, de recursos y además, contaminación cruzada.

En cuanto al equipo mayor, el servicio de alimentos cuenta con el siguiente equipo:

Tabla 4.
Equipo mayor

Equipo	Buen estado	Mal estado
Congelador	X	
Plancha	X	
Freidora	X	
Microondas	X	
Mesas de trabajo en acero inoxidable	X	
Arrocera industrial	X	
Olla de presión	X	

Fuente: Jaikel, P. (2018)

El congelador se reporta en mal estado, sin embargo no se utiliza con tanta frecuencia. El cocinero reporta que, él prefiere utilizar las carnes el mismo día que se le entregan, y que si sobran las utiliza al día siguiente. Siguiendo esta metodología, ningún alimento se congela.

2.1.4.8 Análisis del programa de limpieza

El servicio de alimentos no cuenta con un programa de limpieza estandarizado. Al consultarles a los colaboradores del servicio de alimentos, se indica que se realiza un proceso práctico diariamente donde, al finalizar el servicio de comidas, se realiza una limpieza superficial y se utiliza solamente agua y detergentes. A dicha limpieza se le dedica diariamente, un aproximado de una hora.

Los sábados, se acude al servicio de alimentos para enfatizar en los equipos

mayores y se utilizan los desinfectantes mencionados anteriormente. Cada dos meses, los mismos colaboradores del servicio de alimentos, se reúnen para realizar limpieza profunda con agua caliente.

La información recabada evidencia que existe un vacío en cuanto a un programa de limpieza ya que, no existe ningún tipo de control o de seguimiento sobre el trabajo realizado en el servicio de alimentos. Existe también, un vacío relacionado con dosificaciones y un desconocimiento sobre los riesgos que tienen algunos de los productos que se utilizan en el servicio de alimentos, específicamente el hidróxido de sodio.

2.1.4.10 Planeación de las áreas del servicio de alimentos

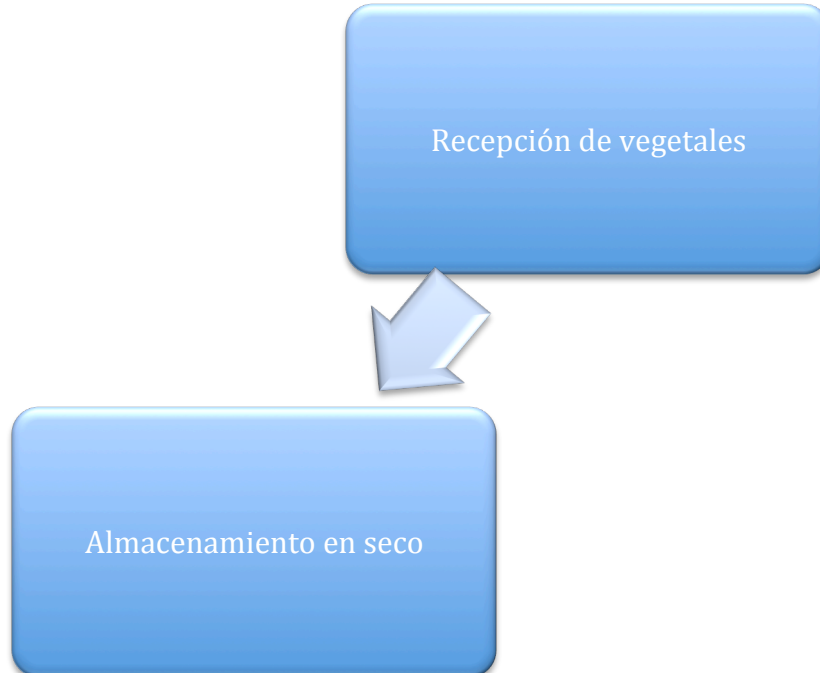


Figura 2. Flujo del recibo y el almacenamiento de vegetales en el servicio de alimentos de la empresa Repretel, 2018.

Los vegetales se reciben los días viernes. No existe ningún pesaje ni lavado de los vegetales a la hora de recibirlos. Además, el proveedor ingresa al área de cocina sin redecilla.



Figura 3. Flujo del recibo y almacenamiento de las carnes en el servicio de alimentos de la empresa Repretel, 2018.

Se solicitan carnes diariamente por lo que estas no se congelan. Apenas se

reciben en la mañana, se lavan y se limpian los distintos cortes. Estos ya vienen fraccionados en los tamaños de porción que han sido establecidos por el servicio de alimentos. No obstante, las carnes permanecen a temperatura ambiente al lado de las pilas, hasta que se da su proceso de cocción. En caso de que sobren carnes del almuerzo, se mantienen en refrigeración para su utilización en alguna preparación al día siguiente.

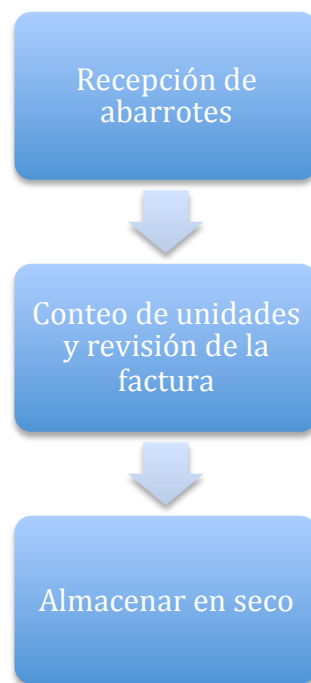


Figura 4. Flujo del recibo y almacenamiento de los abarrotos en el servicio de alimentos de la empresa Repretel, 2018.

Los abarrotos se reciben los días martes y jueves y se almacenan en la despensa sin previo control sobre orden de entrada y salida.

2.2 Descripción del menú

El propietario y cocinero del servicio de alimentos, elaboró un menú de cinco semanas, tanto para el tiempo del desayuno como para el almuerzo. El plato completo de almuerzo incluye: una ensalada, una proteína, arroz, frijoles, un acompañamiento y fresco natural. Así mismo, en el desayuno, el plato completo incluye: gallo pinto, una opción entre: huevo, queso, salchicha, natilla, salchichón o carne en salsa, pan o tortilla y café o fresco. También se puede solicitar medio plato que incluye: $\frac{1}{2}$ porción de gallo pinto, un acompañamiento y tortilla o pan. A nivel general, se puede observar que a nivel de desayuno, no se toma en cuenta la opción de fruta como parte de las elecciones, lo cual es una debilidad ya que disminuye el consumo entre los comensales ya que en caso de querer ingerir fruta, deben de comprarla aparte. Otro factor que resulta preocupante es el tamaño de las porciones ya que, la porción de gallo pinto es de 360 gramos, lo cual excede los requerimientos calóricos de la población para este tiempo de comida.

En cuanto al almuerzo, existe un adecuado balance entre los macronutrientes, brindando la opción de escoger una opción de ensalada, dos fuentes harinosas y una proteína. Así mismo, existe la opción de elegir el fresco natural sin azúcar. El principal problema que se puede identificar inicialmente, es el tamaño de las porciones. A pesar de que las combinaciones de alimentos son adecuadas, el tamaño de las porciones es excesivo, utilizando una medida de 360 gr para el arroz blanco y de 120 gramos para los frijoles.

2.3 Estado nutricional de la población

Se realizaron medidas antropométricas para determinar el estado nutricional de la población. Se utilizó la talla y el peso, con el fin de utilizar el índice de masa corporal, como indicador de estado nutricional. Se atendió 122 personas, de las cuales 62 eran hombres (51%) y 60 mujeres. El 30% se encontraba en estado nutricional adecuado, el 45% mostraba sobrepeso, el 18% obesidad grado I, el 6% obesidad grado II y el 1% se encontraba en bajo peso.

2.4 Hábitos alimentarios de la población

A la hora de ahondar en los hábitos alimentarios de la población, se identificó que las principales fortalezas se reflejaban en la cantidad de tiempos de comida que los colaboradores realizan al día, donde el 100% realiza por lo menos tres tiempos diarios, así como el consumo de todos los grupos de alimentos. Las principales debilidades se centran en: altos consumos de grasa por medio de los métodos de cocción elegidos, alto consumo de carbohidratos simples, bajo nivel de actividad física (el 21% de los entrevistados dicen ser sedentarios y el 60% realiza menos de 180 minutos de actividad física a la semana); y disminuida hidratación, encontrando solamente un 16% de los colaboradores quienes consumen por lo menos ocho vasos de líquido al día.

2.5 Análisis FODA de Repretel

Tabla 5.
Análisis FODA

	Interno	Externo
Fortalezas	<p>El equipo de trabajo, tanto a nivel de recursos humanos, como del servicio de alimentos, tiene buena disposición para aprender y realizar modificaciones.</p> <p>La empresa cuenta con una doctora medio tiempo, quien le da seguimiento a las patologías de los colaboradores.</p> <p>Existe un consultorio totalmente equipado donde se dispone de medio tiempo en que se encuentra vacío.</p> <p>Una semana al año, se planea una feria de salud donde se toman muestras de sangre y distintos exámenes bioquímicos a mitad de precio.</p> <p>Dentro del servicio de alimentos, se sirven distintas opciones de preparaciones para satisfacer los gustos de los consumidores.</p> <p>Se ofrecen alimentos de todos los grupos de alimentos, permitiendo una alimentación balanceada.</p> <p>A la hora del desayuno, el huevo se realiza al gusto de cada quien, lo que brinda un servicio personalizado.</p> <p>Mantienen precios justos.</p>	

	Interno	Externo
Continuación Tabla 5.		
Debilidades	<p>No cuentan con el servicio de nutricionista, por lo que la educación nutricional es un vacío a nivel interno en cuanto a colaboradores, quienes desconocen sobre los macronutrientes y sus funciones, tipos de grasas, tipos de carbohidratos y reflejan hábitos inadecuados: sólo el 39% consume frutas diariamente, sólo el 29% consume vegetales diariamente, sólo el 16% consume los ocho vasos de líquido recomendados al día y el 60% de la población realiza menos de una hora de actividad física a la semana.</p> <p>Los espacios destinados a las consultas nutricionales son sumamente cortas (15 minutos), lo cual impide que se desarrollen a profundidad temas de hábitos específicos.</p> <p>Muchos de los colaboradores cumplen sus funciones fuera de las instalaciones de la empresa, lo que dificulta hacer actividades presenciales.</p> <p>Dentro de las cabinas de radio y zonas de producción, no se permite el consumo de alimentos, lo cual dificulta la realización de meriendas.</p> <p>Dentro del servicio de alimentos, se utiliza más del doble de la grasa que se recomienda para cocinar, provocado un exceso de 22 gramos en el desayuno y 36 gramos en el almuerzo, según el consumo ideal de la población (15 gramos al desayuno y 20 gramos en el almuerzo).</p> <p>Los tamaños de las porciones exceden, los tamaños recomendados para la población, provocando un exceso de 310 kcal en el desayuno y 757 kcal en el almuerzo, según el consumo ideal según las características de la población (573 kcal al desayuno y 643 kcal en el almuerzo).</p> <p>Los tamaños de las porciones de carbohidratos, los tamaños recomendados para la población, provocando un exceso de 48.5 gramos en el desayuno y 110.3 gramos en el almuerzo, según el consumo ideal según las características de la población (55.7 gramos al desayuno y 77.3 gramos en el almuerzo).</p>	continúa

Interno	Externo
---------	---------

Continuación Tabla 5.

Oportunidades

Invertir en la salud y estado nutricional de los colaboradores, asegura menos ausencias, tardías, mejor rendimiento y mayor energía, lo cual se vería reflejado en la productividad laboral.

Aprender y educarse sobre las distintas patologías, reduce el estado de ansiedad que muchas de éstas provocan en quien ha sido recientemente diagnosticado.

Mejorar los métodos de cocción atraería aún más comensales ya que abarcaría el sector que busca una alimentación saludable.

El servicio de alimentos tiene los mejores precios de la zona en cuanto a alimentación casera.

El servicio de alimentos tiene apertura a los clientes externos lo que no limita a los comensales de la empresa.

continúa

Interno	Externo
<p>Continuación Tabla 5.</p> <p>Amenazas</p>	<p>Muchos de los colaboradores que se encontraban en Repretel, han renunciado para irse a Teletica, la competencia directa, debido a que les ofrecen mejores oportunidades.</p> <p>A nivel de servicio de alimentos, existen restaurantes que ofrecen alimentación saludables: Subway, Oliva verde, Quiznos, cerca del área.</p> <p>Soda típica que se encuentra al otro lado de la calle.</p> <p>Comensales pueden preferir llevar sus alimentos de la casa con tal de comer saludable.</p>

Fuente: Jaikel, P. (2018)

2.6 Problema

El grupo televisivo Repretel, tiene un problema principal que desemboca en dos ejes distintos. La falta de un profesional en nutrición, ha generado consecuencias tanto a nivel del personal, como a nivel del servicio de alimentos. A nivel personal, debido a que los colaboradores no conocían su estado nutricional, mostrando, a la hora de realizar un diagnóstico antropométrico, que el 69% de ellos se encontraba en estado de sobrepeso u obesidad. Asimismo, las encuestas reflejan

que tampoco tenían un conocimiento general sobre nutrición, hábitos saludables y calidad de vida. Debido a esto, es esencial crear espacios para abordar estos temas y educar a la población para reducir las consecuencias significativas en cuanto a enfermedades asociadas, riesgos, incapacidades, entre otros.

El segundo eje es el del servicio de alimentos. El grupo televisivo Repretel, cuenta con una soda bajo concesión, que, a nivel nutricional no llena las necesidades de los comensales, excediéndose a nivel calórico en todas sus preparaciones. Esto provoca repercusiones directas en el peso corporal de los colaboradores que utilizan el servicio. Asimismo, el no contar con un profesional en nutrición, restringe a los colaboradores del servicio de alimentos para poder capacitarse, innovar y reformar el servicio que ofrecen, por lo cual es importante el poder trabajar directamente con los colaboradores y así, generar modificaciones en las opciones que se les ofrezcan a los comensales.

2.7 Justificación

Es necesario realizar la práctica de nutrición en el grupo televisivo Repretel, ya que se podrán abordar los vacíos que existen dentro de la empresa. Es conveniente que, al existir un profesional en nutrición, éste pueda abordar los dos ejes problemáticos: la parte clínica de los colaboradores y el área de servicios de alimentos.

A nivel interno, cada uno de los colaboradores se verá beneficiado ya que, es en el lugar de trabajo donde muchos adultos pasan un tercio de su jornada o la mitad de sus horas de vigilia. Por ende, el lugar de trabajo representa un espacio lógico para realizar una intervención nutricional (Álvarez y Serra, 2012, p.23) En dicha intervención, se pondría a disposición del personal, de manera gratuita, consulta nutricional individualizada y seguimiento a sus condiciones, padecimientos y hábitos. Además también recibirán, de manera gratuita, educación nutricional según los temas más relevantes y necesarios para dicha población, con el fin formar criterios propios respecto a su alimentación y poder adquirir herramientas y destrezas que les permita tomar mejores decisiones respecto a su alimentación.

Mejorar la salud nutricional de los colaboradores será beneficioso también para los altos mandos de la empresa ya que se podrán asegurar que sus colaboradores busquen mejorar su estado de salud, lo cual repercutiría directamente en su rendimiento laboral, energía, ausencias, citas médicas, entre otros.

En el área de servicios de alimentos se verán beneficiados los colaboradores del servicio, quienes podrán contar con herramientas y recomendaciones para crear un menú balanceado y variado, lo que podría significar un aumento en los consumidores. También servirá para comprender las correctas prácticas de manipulación y elaboración de alimentos, esto reduce riesgos de enfermedades, así como una mejor utilización de los alimentos y recursos.

En dicho aspecto también se ven beneficiados los consumidores ya que, si se logran realizar cambios significativos a nivel de servicio de alimentos, obtendrán una alimentación más adecuada, saludable, variada y balanceada.

Abordar dichos aspectos a nivel interno de Repretel, podría también tener un efecto a mayor escala ya que, los colaboradores podrían compartir la información y el conocimiento que se les otorgue, con sus familias y sus allegados.

En cuanto al valor teórico, se debe de ser cuidadosos de no generalizar los resultados que se encuentren dentro de Repretel, a otras empresas, ya que, las condiciones son distintas y los horarios y tipo de trabajos que realiza una televisora, suelen variar a las de otras empresas con diferentes fines. Sin embargo, es importante que la información que se recopile, se pueda analizar para comprender las condiciones y los hábitos a los que se enfrenta la clase trabajadora de nuestro país y cómo los distintos horarios y condiciones, afectan, para bien o para mal, las decisiones que se toman respecto a la alimentación.

2.8 OBJETIVOS

Se planteó un objetivo general, seguido por objetivos específicos que se cumplirían durante el plazo de 640 horas dentro de la empresa televisiva.

2.8.1 General

Desarrollar una práctica de 640 horas en Representaciones Televisivas Repretel S.A para la promoción de estilos de vida saludables por medio de consultas nutricionales a los colaboradores en riesgo nutricional, educación nutricional e intervenciones dentro del servicio de alimentos de la misma empresa, de agosto del 2017 a abril del 2018.

2.8.2 Específicos

- a. Evaluar el estado nutricional de los colaboradores de Repretel, por medio de la toma de mediciones antropométricas.
- b. Brindar consultas individuales a aquellos colaboradores en estado nutricional de riesgo, promoviendo el cambio de hábitos y de peso corporal, según sus necesidades individuales.
- c. Identificar, por medio de un diagnóstico, las fortalezas y debilidades del servicio de alimentos.
- d. Analizar cualitativamente el menú realizado en el servicio de alimentos, según las características organolépticas de los alimentos y la percepción de los consumidores.
- e. Analizar cuantitativamente el menú del servicio de alimentos, determinando el valor calórico de la preparación más vendida, por tiempo de comida.

- f. Capacitar al personal del servicio de alimentos sobre temas en manipulación de alimentos, limpieza y desinfección de las áreas de producción.
- g. Realizar un listado de recomendaciones para el servicio de alimentos, con el fin de que la población se alimente de manera más balanceada.

2.9 ALCANCES Y LIMITACIONES

Se plantean aquellos alcances que la práctica debe de tener dentro de la empresa televisiva Repretel, así como también las limitaciones que se encuentran dentro de la institución y que representan barreras y/o dificultades, para alcanzar los objetivos propuestos.

2.9.1 Alcance

Al finalizar las 640 horas de práctica, se deben de haber abarcado los dos ejes principales que desembocan en las debilidades de la empresa, a nivel nutricional. Primeramente, por medio de un diagnóstico antropométrico, se identifican las personas en riesgo nutricional y se les brinda un apoyo individual, por medio de consultas regulares, brindándoles un seguimiento para la búsqueda de objetivos específicos, según las necesidades. Además, se realizan actividades grupales con el fin de profundizar en temas de interés y de educar, a nivel nutricional, a la población de la empresa.

Finalmente, se abarca el segundo eje, en el cual se encuentra el servicio de alimentos. Dentro del mismo se realizan dos diagnósticos. Uno para determinar las principales deficiencias y fortalezas en cuanto a la manipulación de alimentos y las características físicas del servicio en sí y un segundo diagnóstico para determinar las características cualitativas y cuantitativas de las preparaciones que se ofrecen dentro del servicio. A raíz de ambos diagnósticos, se capacita al personal del servicio de alimentos con el fin de contrarrestar las debilidades en cuanto a manipulación de alimentos y se realizan recomendaciones puntuales con el fin de

contrarrestar las debilidades que se encuentran en las preparaciones, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo.

2.9.2 Limitaciones

Debido a la situación actual de la empresa Repretel, donde se ha dado el despido de un aproximado del 27% de la planilla (113 colaboradores), ha sido difícil el seguimiento de las citas de nutrición, así como del abordaje de la muestra para actividades como charlas. Por otra parte, las características de la empresa, implican que un sector de los colaboradores (periodistas, reporteros, camarógrafos, choferes), pasen fuera del canal, por lo que el abordaje dentro de la empresa puede resultar complicado e inestable.

Se trabajó con la mayor muestra posible, tomando en cuenta que muchos de los colaboradores comenzaron el proceso de consultas y/o contestaron las encuestas pero, abandonaron sus labores y por ende, no se pudo dar seguimiento.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

El realizar una intervención dentro de una empresa donde no existe nutricionista, significa un aspecto fundamental ya que, puede existir o una gran demanda del servicio o una gran resistencia. No obstante, el escenario laboral es un espacio adecuado para promover hábitos de alimentación saludables debido a la gran parte del tiempo que las personas suelen permanecer allí. Además, las intervenciones laborales, son mucho más convenientes y accesibles, que aquellas desarrollados en escenarios clínicos o la comunidad, siempre y cuando la empresa tenga disposición y accesibilidad (Jensen, Ugalde, Araya y Chinnock, 2014).

La importancia de una intervención nutricional, involucra tanto al trabajador en sí como al empleador. Se debe de tomar en cuenta que una mala alimentación en el trabajo causa pérdidas en la productividad. El estudio de Pelletier et al. (2004) pone de manifiesto que, los trabajadores que tienen una dieta pobre, un índice de masa corporal “no saludable”, falta de actividad física, altos niveles de estrés, falta de estabilidad emocional, tensión arterial aumentada, y/o diabetes, tenían mayores niveles de pérdida en la productividad. Se reportaron pérdidas en la productividad laboral del 14 al 15% (un promedio de 5 a 6 horas semanales) y que los empleados con mayor número de factores de riesgo registraban casi dos días más de ausentismo y presentismo laboral, el cual es definido como el grado en el cual los trabajadores están en el trabajo pero no funcionan a plena capacidad debido a condiciones médicas o psicológicas combinados, que los empleados en la categoría de bajo riesgo.

El estudio sugiere que los factores de riesgo en la salud influyen en la productividad laboral, y que los cambios positivos en estos factores de riesgo pueden repercutir favorablemente en la productividad laboral (Pelletier et al, 2004), indicio de que es fundamental abarcar tanto al empleado, al empleador y al servicio de alimentos.

Antes de realizar cualquier intervención, es indispensable realizar un diagnóstico que permita comprender a profundidad, la realidad en el contexto estudiado.

A nivel clínico, se debe de conocer el estado nutricional en el que se encuentra la población. Existen tres categorías generales de estado nutricional: nutrición deseable, nutrición deficiente o nutrición excesiva, las últimas dos, nocivas para la salud. El estado nutricional deseable es el estado en el que los tejidos tienen las cantidades suficientes de nutrientes para realizar sus funciones normales, para la regeneración de los mismos y para lograr mantener reservas que podrían utilizarse en condiciones de altas necesidades (Byrd-Bredbenner, Moe, Beshgettor y Berning, 2009, p.13).

La nutrición deficiente se presenta cuando el ingreso de uno o más nutrientes, no satisface las necesidades, lo que produce que se busquen fuentes alternas del mismo. Cuando las reservas se han consumido y las concentraciones del nutriente

se encuentran en un nivel sumamente bajo, el proceso metabólico se desacelera y en condiciones extremas, se detiene. Por el contrario, la sobre nutrición es cuando existe un consumo de más nutrientes de los necesarios (Byrd-Bredbenner et al, 2009, p.13).

En el caso de la población trabajadora, es importante recalcar que los trabajos de oficina, se asocian con trabajos sedentarios. Un trabajo de oficina sedentario requiere 1,8 kcal/min, mientras que estar sentado exige 1,39 kcal/min (Álvarez y Serra, 2012, p. 22). Esta es una de las características de la población que se debe de tomar en cuenta ya que, la convierte en una población de riesgo para presentar sobrepeso u obesidad, tal y como la presentan mil millones de personas (OMS, 2004).

En el caso específico de Costa Rica, la Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009), refleja que en el caso de las mujeres, en el grupo etario de 20-44 años, solamente el 2% presenta delgadez, el 38.4% se encuentra en estado nutricional normal y el 59.7% presenta sobrepeso u obesidad. En el grupo etario de 45-64 años, solamente el 0.6% presenta delgadez, el 22.1% se encuentra en un estado nutricional normal y la condición de sobrepeso u obesidad, asciende a 77.3%.

En el caso de los hombres, el grupo etario de 20-64 años, presenta 2.2% delgadez, 35.3% se encuentra en un estado nutricional normal y el 62.4% presenta sobrepeso

obesidad.(http://www.ministeriodesalud.go.cr/inicio/estadisticas/encuestas/resultado_ENN_2008_2009_8_octu_09.pdf).

Es por esto que resulta de suma relevancia realizar el análisis del estado nutricional para la población específica con la que se va a trabajar. Para comenzar el análisis del estado nutricional, es esencial que se lleven a cabo las siguientes etapas, descritas por Byrd-Bredbenner et al. (2009):

A. Indagar antecedentes: Se toman en cuenta enfermedades familiares, propias del paciente, cirugías, cesáreas, medicamentos que consumen y dosis, entre otros.

B. Antropometría: Se realiza la toma de mediciones de peso, talla, circunferencia de la muñeca y circunferencia abdominal.

C. Bioquímica: exámenes de laboratorio donde se indiquen parámetros importantes tal como: colesterol sanguíneo, triglicéridos, glucosa sanguínea, ácido úrico, entre otros.

D. Valoración clínica: examen físico de la piel, ojos, lengua, tabaquismo, consumo de alcohol.

E. Valoración dietética: consumo habitual de alimentos por medio de un recordatorio de 24 horas, alergias alimenticias, uso de suplementos, actividad física.

F. Valoración del entorno: grado académico, horarios de trabajo, puesto desempeñado, estado civil, cantidad de hijos, entre otros.

Es importante, a la hora de tener contacto con los pacientes, recordar que, la elección de los alimentos no se basa meramente en obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir. El consumo diario de alimentos es una mezcla compleja entre la necesidad de satisfacer el hambre, entendida como la necesidad física de comida y las necesidades sociales y psicológicas. La selección de los alimentos es guiada principalmente por el apetito, el deseo de comer ciertos tipos de comida y el rechazo a otros. El apetito se ve condicionado por varios factores: sabor, textura y aspecto, cultura, estilo de vida, rutinas y hábitos, costo de los alimentos, mercadeo de los alimentos, los cuales deben de ser analizados en el servicio de alimentos (Byrd-Bredbenner et al, 2009)

La elección de los alimentos, tiene consecuencias directas a nivel laboral. Una mala alimentación hace proclive al trabajador a una mayor morbimortalidad, incrementa los costos médicos, el ausentismo y presentismo laboral, una productividad inferior y menores ingresos económicos (Álvarez y Serra, 2012). Dichos resultados son igual de graves en casos de desnutrición como en casos de sobrepeso u obesidad. La obesidad, por ejemplo, produce un incremento significativo de la mortalidad por enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer ,diabetes y enfermedad renal.

En el año 2001, las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta generaron alrededor del 46% de la carga mundial de enfermedades y produjeron el 60% de la mortalidad mundial, provocando, sólo con los trastornos

cardiovasculares, un 30% de estos decesos. La enfermedad cardiovascular (ECV) incluye: hipertensión, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardiaca, defectos cardiacos congénitos y accidente vascular cerebral (Escott-Stump, 2011). Lo más preocupante es que se prevé que la carga mundial debida a enfermedades crónicas no transmisibles ascenderá al 57% en el 2020 (Álvarez y Sierra, 2012), sin haber aún dado la importancia que tiene la nutrición en este tipo de padecimiento. En enfermedades cardiacas, existen múltiples recomendaciones nutricionales que se pueden resumir en: aumento en el consumo de antioxidantes, disminución del sodio en la dieta, reducción del colesterol LDL, aumento de fibra en la dieta, aumento del consumo de ácidos grasos omega 3, disminución del consumo de alcohol y tabaco, pérdida de peso, actividad física constante, entre otros (Escott-Stump, 2011).

Además del gran riesgo que conlleva en cuanto a enfermedades, una nutrición deficiente está también vinculada a un bajo estado de ánimo y depresión, también implica consecuencias a nivel de alimentación, por lo que se vuelve un círculo vicioso. No obstante, muchas veces en el área nutricional, aspectos tan relevantes como estos, se dejan de lado. En estos casos, se debe de supervisar que se esté presentando una dieta con proteínas de alta calidad, incrementar la ingestión de ácidos grasos omega 3, alentar la realización de actividad física, vigilar el consumo de carbohidratos, en especial azúcares simples y limitar los alimentos y bebidas que contengan cafeína, con el fin de mejorar el sueño (Escott-Stump, 2011).

La depresión muchas veces está asociada con problemas de peso. La obesidad, una cantidad inadecuada de calorías y/o la deficiencia de hierro, dan lugar a la fatiga y a falta de destrezas. Es por esto que es esencial que los empleados entiendan que su salud, y con ella la seguridad en su trabajo, depende de una nutrición apropiada (Álvarez y Serra, 2012, p.26).

Fomentar una nutrición adecuada es la clave. Se debe de educar para que cada trabajador, busque conseguir una salud nutricional óptima, Una adecuada nutrición es la base de la productividad laboral y económica de toda la población y son temas de interés compartidos por gobiernos, empleadores, trabajadores y sindicatos (Álvarez y Serra, 2012, p.29).

En los países en desarrollo, el tener comidas saludables al alcance en el lugar de trabajo, puede ayudar a revertir el ciclo de malnutrición. Además, se debe de promover la importancia de la actividad física en una sociedad que es cada vez más sedentaria. Por sedentarismo, se debe de ir mas allá del término antropológico donde se le atribuye “tomar asiento”. El sedentarismo, pareciera hoy en día una característica de la sociedad actual, donde no solamente se da una menor movilización debido a la sociedad industrial, sino que también se da un consumo excesivo de calorías baratas, produciendo un desajuste calórico (Romero, 2009, p.409).

Al fomentar la práctica de actividad física de manera regular, se generan múltiples efectos protectores: movilización de células progenitoras del endotelio y apoyo a la integridad vascular, inhibición de factores pro-inflamatorios, aumento de la sensibilidad a la insulina, suprarregulación de enzimas antioxidantes, factores neurovegetativos (Romero, 2009, p.410), entre otros. Además, se va a fomentar la salud, el bienestar psicológico, la liberación de estrés y el peso corporal saludable. La actividad física es una herramienta importante para reducir el riesgo de enfermedades crónicas tal como: enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, entre otros (Byrd-Bredbenner et al, 2009). Debido a la importancia de estos temas la OMS (2016), ha recomendado seguir los siguientes parámetros individuales:

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

Todos los sectores de la sociedad deben de unirse para promover estilos de vida saludable desde la infancia, ya que los niños representan la fuerza laboral futura que sostendrá el desarrollo y la prosperidad económica de los países. (Álvarez y Serra, 2012, p.29)

3.2 DEFINICIONES Y CONCEPTOS

Inocuidad alimentaria: Garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan. (Codex Alimentarius, Rev.4, 2003)

Alimento inocuo: aquel que está libre de peligros físicos (huesos, piedras, fragmentos de metal, etc.), peligros químicos (medicamentos veterinarios, pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección) y peligros biológicos (microorganismos patógenos). Un peligro se define como: agente biológico, físico o químico o bien la condición en que éste se halla y que puede causar un efecto adverso a la salud. (Codex Alimentarius Rev.4, 2003)

Principales factores que necesitan los microorganismos para crecer: alimentos (proteínas y carbohidratos), acidez (ambientes no muy ácidos ni muy alcalinos), temperatura (entre 5-50 grados centígrados), oxígeno, tiempo. (UNA, Manipulación de alimentos, cap. 2, p.4)

Enfermedad alimentaria: aquellas que se originan por la ingestión de alimentos contaminados en cantidades suficientes para afectar la salud de la persona consumidora. (UNA, Manipulación de alimentos, cap. 2, p.7)

Limpiar: proceso en el que la suciedad se disuelve o suspende, generalmente en ayuda de agua o de detergentes. (UNA, Manipulación de alimentos, cap. 7, p.1)

Desinfectar: destruir la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos. (UNA, Manipulación de alimentos, cap. 7, p.1)

Metabolismo basal o tasa metabólica basal: cantidad mínima de energía gastada en estado de ayuno (12 horas o más), para mantener un cuerpo despierto en reposo, en un ambiente tibio y tranquilo. Para una persona sedentaria, el metabolismo basal representa alrededor del 60-70% del gasto energético total. Algunos de los procesos implicados incluyen: latidos cardiacos, respiración, actividad de órganos tal como: hígado, cerebro y riñones. (Byrd-Bredbenner et al, 2009)

Energía para actividad física: la actividad física aumenta el gasto energético por arriba de las necesidades energéticas basales hasta en 25-40%. (Byrd-Bredbenner et al, 2009)

Efecto térmico de los alimentos: energía que utiliza el cuerpo para digerir, absorber, transportar, almacenar y metabolizar los nutrientes que se consumen en la dieta. El efecto térmico del alimento representa cerca del 5-10% de la energía consumida en el día. (Byrd-Bredbenner et al, 2009)

Las definiciones de los siguientes trastornos y enfermedades son tomadas del Almanaque de Nutrición (Kirschmann y Nutrition Search, 2007):

Alergias: sensibilidad a una sustancia en particular que comúnmente no hace daño a algunas personas pero que puede crear reacción en otras. Una alergia indica que el sistema inmunitario está tratando de combatir sustancias externas del ambiente que entran en el cuerpo. Casi cualquier alimento puede ser una amenaza para cualquier persona en algún momento particular. (p. 125)

Nivel elevado de colesterol: el colesterol, una sustancia grasosa, es esencial para el mantenimiento de las membranas celulares saludables y es necesario en la formación de las hormonas sexuales y suprarrenales, la vitamina D y las sales biliares. También tiene una función vital en el cerebro y los nervios. Cuando los niveles de colesterol en la sangre son anormalmente altos, los depósitos grasos compuestos de colesterol y calcio tienden a acumularse en las arterias, incluidas las del corazón. (p. 151)

Colitis: enfermedad que afecta el tracto intestinal. En la colitis ulcerativa, el recubrimiento del colon o intestino grueso se inflama y tiene diarreas sangrantes como signo principal. Por lo general hay correlación entre la colitis y el estilo de vida, por ejemplo, la depresión y la ansiedad. (p.152)

Depresión: los trastornos depresivos son sensaciones de larga duración de tristeza y desesperación. Los síntomas de depresión son insomnio, apetito reducido, falta de energía, movimientos y habla torpe, falta de deseo sexual, irritabilidad, ansiedad,

dolores de cabeza, baja autoestima, ataques de llanto, estreñimiento, culpa, entre otros. (p.156)

Diabetes: El cuerpo divide los carbohidratos en glucosa, la principal fuente de energía del cuerpo. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es esencial para el paso de esta glucosa en las células donde es convertida en energía. La diabetes es un trastorno metabólico caracterizado por la falla de este proceso, lo que resulta en una capacidad disminuida (o incapacidad completa) del cuerpo para utilizar los carbohidratos. (p.159)

- a. Diabetes tipo I: el páncreas produce cantidades insuficientes de insulina, reduciendo la cantidad de glucosa que las células toman y manteniendo elevados los niveles de azúcar en sangre. La enfermedad es crónica y dura toda la vida.
- b. Diabetes tipo II: el cuerpo no produce suficiente insulina o las células dejan de responder rápidamente a ésta, un trastorno al que se le llama resistencia a la insulina. El sobrepeso es un factor contribuyente importante al desarrollo de diabetes tipo II. (p.159)

Estreñimiento: trastorno caracterizado por la disminución en la frecuencia de los movimientos intestinales, que da como resultado la permanencia de material de desecho en el colon. (p.177)

Estrés: cualquier tensión física o emocional en el cuerpo o la mente. El estrés físico ocurre cuando un cambio o una fuerza externa o natural actúa sobre el cuerpo. El estrés emocional puede ser resultado de miedo, odio, amor, enojo, tensión, pena, alegría, ansiedad o una combinación de estas. (p.177)

Gastritis: enfermedad en la que el recubrimiento de moco del estómago se vuelve limitado e inflamado. Entre los síntomas de la gastritis se encuentra: indigestión, vomito, dolores de cabeza, aumento o disminución del apetito. (p.183)

Hipertensión: La presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La hipertensión, es la elevación anormal de la presión arterial. Entre las causa más asociadas con la enfermedad, se encuentra un estilo de vida con demasiado alcohol, grasa dietética, grasa corporal, sal, estrés, deficiencia de fibra, poca actividad física, entre otros. (p.190)

Hipoglucemia: nivel anormalmente bajo de glucosa, o azúcar, en la sangre. La hipoglucemia es precipitada casi siempre por una dieta inadecuada pero puede también haber una susceptibilidad hereditaria. Puede estar asociada a otras enfermedades como epilepsia, alergias, asma, úlceras, artritis, impotencia y trastornos mentales. (p.192)

Hipotiroidismo: baja producción de hormonas por parte de la glándula tiroides. Este trastorno tiene un impacto en muchos sistemas corporales. El metabolismo celular

se hace lento, disminuyendo la tasa a la que el cuerpo usa los carbohidratos, grasas y proteínas. También afecta el cabello, la piel, las unas, el sistema óseo y el corazón. En mujeres, puede disminuir el deseo sexual y la menstruación puede ser excesiva o irregular. (p.193)

Sobrepeso y obesidad: ambos se encuentran entre los principales problemas de salud y nutricionales. Estas condiciones se definen clínicamente en términos del índice de masa corporal (IMC). Un IMC de 25 o mayor indica sobrepeso, un IMC de 30 o mayor significa obesidad y un IMC mayor a 40, significa obesidad extrema. Algunas causas generales de sobrepeso pueden ser un mal funcionamiento glandular y hormonal, desnutrición, tensión emocional, aburrimiento, hábito y fijación por alimentos, entre otros. (p.222)

3.3 FÓRMULAS E INTERPRETACIONES

A. Contextura ósea

La contextura ósea es hereditaria y tiene que ver con el grosor de los huesos.

La contextura ósea determina, entre otras cosas, el gasto calórico y peso ideal.

Talla (cm)/ circunferencia de muñeca (cm)

Tabla 6.

Contextura ósea

Contextura	Masculino	Femenino
Pequeña	>11.0	>10.4
Mediana	10.1 – 10.9	9.6 – 10.3
Grande	< 10.1	< 9.6

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2009.

B. Peso ideal

Conocer el peso ideal es recomendado para poder comparar el peso actual con el peso recomendado.

ADA

Hombre: Talla (cm) – $152 \text{ cm} / 2.5 \times 2.7 + 48$

Mujer: Talla (cm) – $152 \text{ cm} / 2.5 \times 2.3 + 45.4$

- constitución corporal pequeña: -10%
- constitución corporal grande: +10%

Fuente: American Diabetes Association

C. Índice de Masa Corporal

Es el peso de una persona en kilogramos, dividido por la raíz cuadrada de su altura en metros.

El IMC proporciona la medida más útil de sobrepeso y obesidad debido a que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Tabla 7.

Índice de Masa Corporal y su interpretación.

IMC (kg/m ²)	Interpretación
18.5-24.9	Normal
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad tipo I
35-39.9	Obesidad tipo II
Mayor de 40	Obesidad extrema

Fuente: Kirschmann, 2007.

D. Determinación de las necesidades energéticas

La medición de gasto energético, se puede realizar por medio de las necesidades energéticas estimadas, que son mediciones basadas en fórmulas desarrolladas por el Food and Nutrition Board y que permiten calcular tales necesidades según el peso, talla, genero, edad y actividad física. (Byrd-Bredbenner et al, 2009)

Ecuación de Harris-Benedict

Fórmula de cálculo de energía de Harris- Benedict (desarrollada en 1919, para mayores de 19 años):

Índice metabólico basal: (en reposo absoluto)

Varones: $66.5 + (13.75 \times \text{peso}) + (5 \times \text{talla}) - (6.8 \times \text{edad})$

Mujeres: $655 + (9.6 \times \text{peso}) + (1.8 \times \text{talla}) - (4.7 \times \text{edad})$

- Peso en kilogramos, talla en cm, edad en años.

Posteriormente, se le debe de multiplicar por el factor térmico de los alimentos (1.1) y por el factor de actividad.

Tabla 8.

Factor de Actividad

Factor	Nivel de actividad
1	Sedentario
1.1-1.2	Actividad ligera: camina lo equivalente a 3.5 km al día a 5-6.5 km/hr
1.25-1.27	Activo: camina el equivalente a 11km al día a 5/6.5 km/hr
1.45-1.48	Muy activo: camina lo equivalente a 27 km al día a 5-6.5 km/hr

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2009).

E. Valores diarios de referencia

Son estándares para nutrientes productores de energía (grasa, carbohidratos, proteína).

Los valores diarios de referencia para nutrientes productores de energía se basan en el consumo calórico diario. La FDA elige una dieta de 2000 kcal como referencia y se calculan de la siguiente manera (Byrd-Bredbenner et al, 2009) :

Grasa: 25-30% de las calorías

Carbohidratos: 50-60% de las calorías

Proteína: 10-20% de las calorías

Fibra: 11.5 gramos de fibra por cada 1000 calorías.

F. Lista de intercambio

La lista de intercambios a utilizar es la Lista de Alimentos para la Diabetes, producida por la American Diabetes Association (2014).

G. Glucosa en sangre

La Asociación Americana de la Diabetes (www.diabetes.org) sugiere los siguientes niveles para adultos con diabetes, a excepción de las embarazadas:

A1C: 7%

Glucosa plasmática preprandial (antes de comer): 80–130 mg/dl

Glucosa plasmática posprandial (1-2 horas después del inicio de la comida)*: Menos de 180 mg/dl

H. Categorías de la presión arterial en adultos (18 años de edad y mayores)

Tabla 9

Presión arterial en adultos

Categoría	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Pre Hipertensión	120-139	O	80-89
Presión arterial elevada			
Hipertensión etapa 1	140-159	O	90-99
Hipertensión etapa 2	Más de 160	O	Más de 100

Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute.

I. Fármacos que pueden provocar el aumento de peso

- Anti ansiolíticos
- Antidepresivos
- Estabilizadores del estado
- Antipsicóticos
- Anticonvulsivos
- Fármacos Cardiovasculares
- Quimioterapia
- Antidiabéticos: insulina, tiazolidinedionas, sulfonilureas
- Hormonas esteroideas

Fuente: Escott-Stump, 2011.

CAPÍTULO IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

A continuación, se describe detalladamente, cada una de las actividades realizadas para el desarrollo de la Práctica Profesional en la empresa Televisiva Repretel. Cada una de estas actividades, tuvo como finalidad, contribuir a la solución de los problemas detectados en la fase de diagnóstico.

Cada actividad cuenta con una matriz educativa, donde se incluye el objetivo de la actividad, la población meta, los materiales que se utilizaron para desarrollar la actividad, la metodología y los resultados obtenidos de dicha actividad.

Actividad I : Valoración antropométrica y determinación del estado nutricional de la población

Objetivo: Evaluar el estado nutricional de los colaboradores de Repretel, por medio de la toma de mediciones antropométricas.

Tabla 10.

Valoración antropométrica y determinación del estado nutricional de la población.

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
122 colaboradores de la empresa televisiva	Tallímetro Balanza Cinta métrica Papel Lapicero Calculadora	Se citó por medio de un comunicado de parte de Recursos Humanos, a pasar a conocer su estado nutricional al consultorio médico. A cada colaborador se le	Por medio de la fórmula: peso [kg]/ estatura [m ²]), se identificó el Índice de Masa Corporal y, según	De los 122 colaboradores, el 49% eran mujeres y el 51% eran hombres. El 30% se encuentra en estado nutricional normal, el

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
a		tomaron sus datos personales (nombre, correo, edad, enfermedades, medicamentos y actividad física), se le tomó la circunferencia de muñeca con la cinta métrica y finalmente, se le tomó la talla y el peso.	su interpretación, se indicó su estado nutricional.	45% presenta sobrepeso, el 18% obesidad grado I, el 6% obesidad grado II y el 1% se encuentra en bajo peso.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Se realizaron mediciones antropométricas a 122 colaboradores de la empresa Televisiva Repretel. Se les indica por parte de un comunicado de Recursos Humanos, que pueden pasar al consultorio médico si desean saber su estado nutricional. Al momento en que los colaboradores se acercaron al consultorio médico, cada uno de ellos fue pasando según el orden en que fueron llegando. Se les tomaron sus datos personales, donde se incluyó: nombre completo, edad, correo electrónico, enfermedades, alergias alimenticias y si realizaban actividad física. Posteriormente, se les tomó la circunferencia de la muñeca derecha, la talla en el tallímetro y el peso corporal. Se les entregan los datos de su Índice de Masa

Corporal y a partir de esos resultados, se les indica que se les va a ofrecer seguimiento a aquellas personas en estado nutricional de riesgo.

Las mediciones se realizaron a 60 mujeres (49%) y 62 hombres (51%) (ver [Anexo 2](#)).

La edad promedio de los colaboradores de Repretel, es de 31 años, la talla promedio de las mujeres es de 160 cm, la talla promedio de los hombres de 168cm, el peso promedio de las mujeres es de 68.3 kg y el peso promedio de los hombres es de 82.2 kg.

Según el indicador del IMC, el 30% se encuentra en estado nutricional adecuado, el 45% se encuentra en sobrepeso, el 18% en obesidad grado I, el 6% en obesidad grado II y el 1% en bajo peso. (Ver [Anexo 3](#).)

Actividad II: Diagnóstico del servicio de alimentos

Objetivo: Evaluar el Servicio de Alimentos por medio de la aplicación de la guía de evaluación del Ministerio de Salud.

Tabla 11.

Diagnóstico del Servicio de Alimentos

Participant es	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
4 colaborado res del servicio de alimentos ubicado en Repretel	Lápiz Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentació n al publico	Observación y preguntas directas a los encargados del servicio de alimentos.	Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público.	La ubicación y el espacio físico del servicio de alimentos es la mayor debilidad ya que se encuentra en contacto directo con la calle y el parqueo de vehículos, lo cual implica contaminación de roedores, sónica, polvo, entre otros. Así mismo, el espacio es viejo, por lo que las paredes tienen grietas, son irregulares y el espacio no cuenta con accesos para cumplir con la ley 7600. Otra deficiencia importante es el hecho de que tanto los procesos de manipulación como los procesos de limpieza, se realizan en su mayoría de manera empírica, en lugar de procesos estandarizados.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Para realizar el diagnóstico del servicio de alimentos, se utiliza la guía de evaluación sanitaria de Servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ([Anexo 1.](#)), para evaluar aspectos como las condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones, así como las áreas de preparación de alimentos. Se verifican los materiales que se utilizan dentro del servicio de alimentos, el equipo mayor y menor, los procesos dentro del servicio, las condiciones de almacenamiento y los procesos de limpieza. De igual manera, se indaga sobre la salud e higiene del personal de la cocina.

Entre los principales resultados, se comprueba que la mayoría de las condiciones físicas y sanitarias son adecuadas, con áreas definidas para los distintos procesos realizados dentro del servicio. No obstante, las áreas no se encuentran señalizadas de manera formal.

Asimismo, la ubicación del servicio de alimentos es una gran debilidad ya que sus ventanas dan directamente a la calle y al estacionamiento del canal. Esta ubicación produce que entre mucho polvo, basura, roedores y contaminación sónica. Aunado a esto, no se cuenta con facilidades para cumplir la ley 7600.

En cuanto al almacenamiento de los alimentos, existe una correcta separación de los alimentos perecederos en congelación y refrigeración, así como los alimentos no perecederos, guardados en una zona separada de los productos de limpieza.

El tema de limpieza se evaluó de manera verbal debido a que, aunque se dedica el final del día a realizar limpieza del servicio de alimentos y un día de la semana a realizar limpieza profunda, no existe ningún manual de limpieza que indique el proceso de manera escrita.

El resultado cuantitativo de la guía, se encuentra en el [Anexo 4](#).

Actividad III: Determinación de hábitos alimenticios de la población

Objetivo: Determinar los hábitos alimenticios de los colaboradores de Repretel por medio de la aplicación de una encuesta.

Tabla 12.

Determinación de hábitos alimenticios

Participantes	Recursos	Metodología	Resultados
106 colaboradores de la empresa Repretel	Computadora Papel Lapicero	Se aplicó una encuesta electrónica a todos los colaboradores de la base de datos. Así mismo, se les aplicó la encuesta de manera física a las misceláneas que no cuentan con correo electrónico de la empresa.	La población entrevistada eran 50% hombres y 50% mujeres. En cuanto a los principales hábitos, el 42% realizan entre 3-4 tiempos de comida al día y el 58% realizan entre 5-6 tiempos de comida por día. En cuanto a actividad física, el 21% no realizan actividad física, el 39% realiza menos de 60 minutos por semana, el 21% realiza entre 60-180 minutos (1-3 horas) por semana, el 15% realiza entre 181- 300 minutos por semana (3-5 horas) y el 4% realiza más de 420 minutos (7 horas) por semana. Respecto al líquido que consumen diariamente solamente el 16% consume 8 o más vasos de líquido al día.

continúa

Continuación de
Tabla 12

Participantes	Recursos	Metodología	Resultados
			<p>Solamente el 39% de los encuestados consumen frutas todos los días y solamente el 29% consume vegetales todos los días.</p> <p>Los métodos de cocción que se utilizan son variados y en el caso del huevo y el chorizo, estos suelen consumirse fritos.</p> <p>El tipo de grasa que más utilizan para cocinar es el aceite vegetal.</p>

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Para evaluar los hábitos de los colaboradores de Repretel ([Anexo 5.](#)), se recabó la información por medio de una plataforma: <http://www.e-encuesta.com> . Debido a que las misceláneas no cuentan con correo empresarial, a trece de ellas se les aplicó la encuesta de manera física e impresa.

Del total de los entrevistados, el 50% de ellos eran de género masculino y el 50% de género femenino En cuanto a sus edades, el 3% tiene menos de 20 años, el 50% oscila entre los 20-30 años de edad, el 39% entre los 31-50 años y el 8% entre los

51-65 años Respecto a su nivel de escolaridad, el 14% no terminó la secundaria, el 8% tiene la secundaria completa, el 10% realizó estudios técnicos, el 26% terminaron el bachillerato universitario, el 39% realizaron también la licenciatura y el 3% cuenta con una maestría.

Específicamente en el área de los hábitos, el 42% de los colaboradores indican que realizan entre 3-4 tiempos de comida al día y el 58% realizan entre 5-6 tiempos de comida por día.

Al consultarles la frecuencia de consumo de diversos alimentos, el 8% indicó que nunca o casi nunca consume frutas, el 26% las consume algunas veces al mes, el 26% las consume algunas veces a la semana y el 39% las consume todos o casi todos los días. En cuanto a las verduras, el 3% no las consume nunca o casi nunca, el 18% las consume algunas veces al mes, el 50% las consume algunas veces a la semana y el 29% las consume todos o casi todos los días.

Respecto a las verduras harinosas, el 8% no las consume nunca o casi nunca, el 37% las consume algunas veces al mes, el 55% las consume algunos días a la semana y nadie las consume todos los días. Las leguminosas, el 5% no las consume nunca o casi nunca, el 26% las consume algunas veces al mes, el 42% las consume algunas veces a la semana y el 26% las consume todos o casi todos los días.

Las harinas, el 11% las consume algunas veces al mes, el 34% las consume algunas veces a la semana y el 55% las consume todos o casi todos los días. En cuanto a los dulces (confites, chocolates), el 11% refiere que no los consume nunca o casi nunca, el 26% los consume algunas veces al mes, el 47% los consume algunas veces a la semana y el 16% los consume todos o casi todos los días. Específicamente los postres, el 21% dice nunca o casi nunca consumirlos, el 63% los consume algunas veces al mes, el 13% algunas veces a la semana y el 3% los consume todos o casi todos los días.

En cuanto a los productos procesados o de paquete, el 13% refiere nunca o casi nunca consumirlos, el 45% los consume algunas veces al mes, el 39% algunas veces a la semana y el 3% todos o casi todos los días. En cuanto a la comida rápida, el 11% refiere que nunca o casi nunca la consume, el 61% la consume algunas veces al mes, el 26% algunas veces a la semana y el 3% diario o casi diario.

En el área de los lácteos, el 26% indica que los consume algunas veces al mes, el 45% los consume algunas veces a la semana y el 29% los consume a diario o casi a diario. Los productos cárnicos, el 3% indica que los consume algunas veces al mes, el 29% los consume algunas veces a la semana y el 68% los consume todos los días o casi todos los días. Específicamente los embutidos, el 16% revela que nunca o casi nunca los consume, el 42% los consume algunas veces al mes, el 39% los consume algunas veces a la semana y el 3% los consume a diario o casi a diario.

En cuanto a las grasas, el 3% indica que nunca las consume, el 21% indica que las consume algunas veces al mes, el 47% algunas veces a las semana y el 29% indica que el consumo es diario o casi diario.

Al consultarles sobre los distintos métodos de cocción que utilizan al preparar ciertos alimentos, el 24% de los encuestados reveló que realizan el pollo frito, el 16% lo realizan hervido, el 4% al vapor, el 3% en el microondas, el 50% a la plancha y el 3% no lo consume. En cuanto al pescado, el 32% lo consume frito, el 2% hervido, el 8% al vapor, el 42% a la plancha y el 16% no lo consume. Las papas, el 37% las consume fritas, el 42% hervidas, el 6% al vapor, el 5% a la plancha y el 10% no lo consume.

Posteriormente se consultó respecto a la zanahoria, el 42% la consume hervida, el 11% al vapor, el 5% a la plancha, el 29% cruda y el 13% no la consume. En el caso del huevo, el 82% lo consume frito, el 10% hervido, el 5% a la plancha y el 3% no lo consume. En cuanto al cerdo, el 37% lo consume frito, el 10% hervido, el 37% a la plancha y el 16% indica que no lo consume. La yuca, el 32% la consume frita, el 45% la consume hervida, el 3% la consume al vapor y el 20% no la consume. Finalmente, se les consultó respecto al chorizo. El 45% lo consume frito, el 2% lo consume hervido, el 8% lo consume a la plancha y el 45% no lo consume.

Seguidamente, se les consultó sobre la cantidad de azúcar que le agregan a diversas bebidas. En cuanto al café y al té, el 27% le agrega entre $\frac{1}{2}$ y 1

cucharadita, el 22% le agrega dos cucharaditas, el 16%, tres cucharaditas, el 3% entre cuatro o cinco cucharaditas y el 32% no suelen endulzarlos del todo. Los resultados varían en cuanto al té y el café con leche. El 22% le agregan entre $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita, el 22% le agregan dos cucharaditas, el 16% le agregan 3 cucharaditas, el 3% le agregan cuatro o cinco cucharaditas y el 37% no los endulzan del todo.

En cuanto al fresco natural, el 16% le agregan entre $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita, el 31% le agregan dos cucharaditas, el 18% le agregan tres cucharaditas, el 3% entre cuatro y cinco cucharaditas y el 32% revela que no endulza los frescos naturales. La avena en agua o en leche, es endulzada con $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita por el 8% de los encuestados, con dos cucharaditas por el 29%, con tres cucharaditas por el 16% y el 47% no la endulza del todo.

Posteriormente, se les consultó sobre la cantidad de actividad física que realizan a la semana. El 21% de los encuestados no realizan actividad física, el 39% realiza menos de 60 minutos por semana, el 21% realiza entre 60-180 minutos (1-3 horas) por semana, el 15% realiza entre 181- 300 minutos por semana (3-5 horas) y el 4% realiza más de 420 minutos (7 horas) por semana.

Respecto al líquido que consumen diariamente, el 5% indica que consume menos de dos vasos de líquido al día, el 8% consume entre 2-3 vasos, el 42% consume entre 4-5 vasos, el 29% consume entre 6-7 vasos y el 16% consume 8 o más vasos de líquido al día.

Finalmente, se les consultó respecto al tipo de grasa que usan principalmente para cocinar. El 3% utiliza margarina, el 68% utiliza aceite vegetal, el 8% utiliza aceite de oliva, el 5% aceite de coco y el 16% utilizando spray para cocinar. ([Anexo 6.](#))

Actividad IV: Consultas nutricionales a los colaboradores en estado nutricional de riesgo

Objetivo: Brindar consulta nutricional a los colaboradores de Repretel que se encontraban en estado nutricional de riesgo, con base a los resultados del diagnóstico antropométrico.

Tabla 13.

Consultas nutricionales a los colaboradores.

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
85 colaboradores de la Empresa de Televisión	Tallímetro Balanza Cinta métrica Papel Lapicero Calculadora	Después de realizar la evaluación del estado nutricional, aquellas personas que	Se utilizó el aumento y/o la pérdida de peso para evaluar los resultados obtenidos. A partir de obtener el peso,	De los colaboradores que inicialmente tenían sobrepeso, el 56% (31 personas) acudieron a los seguimientos. El 61% de ellos logró bajar de peso, el 32% subió de peso y el 7% se mantuvo igual. Así mismo, el 11% de las personas que

continúa

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
siva Repret el	Computador a	se encontraban en estado nutricional de riesgo fueron citas por medio de correo electrónico o por medio de una lista de citas que fueron pegadas en la puerta del consultorio. En dicha cita inicial, se les entregó su plan nutricional y se les asignó otra cita de seguimiento a las tres semanas.	se determinó también si existieron cambios en el estado nutricional indicado por el Índice de Masa Corporal.	bajaron de peso, lograron alcanzar un estado nutricional normal. Del grupo con obesidad grado I, 10 personas (45%) realizaron los seguimientos. De las personas que realizaron los seguimientos, el 90% bajó de peso y el 10% subió de peso. Seguidamente, del grupo con Obesidad grado II, el 43% de los colaboradores asistió a los seguimientos. De este porcentaje, el 100% bajó de peso. Finalmente, la única persona que se encontró con bajo peso, logró un aumento de peso que la mantiene actualmente en estado nutricional normal.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Las 85 personas en estado nutricional de riesgo (según el IMC), se dividieron de la siguiente manera: el 1% presentaba bajo peso, 65% presentaba sobrepeso, el 26% obesidad grado I y el 8% obesidad grado II. A todos ellos se les invitó a asistir a una primera cita nutricional.

A. Primera cita:

A la primera cita nutricional, acudieron las 85 personas que se encontraron en riesgo nutricional. A raíz de la anamnesis que se les toma en el análisis antropométrico (Anexo 7.), se les comparte nuevamente cuál era su estado nutricional, y se les explica los grupos de alimentos, así como los tamaños de las porciones, utilizando como referencia las porciones de la ADA ([Anexo 8.](#)) Para esta fase se utilizan muestras de alimentos para que la explicación del tamaño de las porciones fuera más visual.

En caso de que el paciente cuente con alguna enfermedad, se le brinda un *brochure* donde se le explican las características principales de dicha enfermedad, sus síntomas y las principales recomendaciones nutricionales ([Anexo 9.](#)). Las principales enfermedades que se encontraron en consulta fue: colitis en seis colaboradores (7%), gastritis en cuatro colaboradores (5%) e hipertensión en cuatro colaboradores (5%).

Seguidamente, se brindó un plan nutricional, ejemplificado en el [Anexo 10.](#), que se elaboró de manera individual, con la dieta asignada, kilocalorías, división de macronutrientes, división por tiempo de comida, ejemplo de menú y recomendaciones. El plan de alimentación se lee con cada paciente con el fin de poder aclarar todas las dudas que puedan surgir en el momento. Se asigna una meta respecto a la actividad física y se les brinda un correo electrónico para poder aclarar dudas que puedan surgir en el proceso. Esta cita inicial suele ser la más larga, tomando un aproximado de 20-25 minutos.

Entre los principales hallazgos a nivel de hábitos de alimentación, se encuentra el hecho de que muchas de las personas que laboran en el canal, tienen trabajos que les obligan a salir fuera de la ciudad, a movilizarse de un lado a otro, a realizar notas en zonas alejadas y a recibir su alimentación de manera improvisada en alguna soda que se encuentren en el camino o en algún restaurante de comida rápida.

Otra de las debilidades que se lograron identificar, fue el hecho de que muchas de las personas son sedentarias y además tienen trabajos que los y las obligan a estar sentados durante la mayor parte del día.

B. Primer seguimiento

Al primer seguimiento acudieron cuarenta y cinco personas. Para dicha cita, se brindan diez minutos. En estos diez minutos, se valora principalmente cómo le ha ido

al paciente con el cumplimiento del plan, cuáles aspectos se le han dificultado, cómo ha progresado con el cumplimiento de la meta de actividad física y cuáles cambios ha logrado satisfactoriamente respecto a sus hábitos de alimentación. A los participantes que se les entregó un brochure en la primera consulta, se les entrega un cuestionario ([Anexo 11.](#)) para que evalúen la mejora en sus síntomas. De cada uno de los síntomas que se les presenta por patología, debían de elegir: mejoró, empeoró o se mantuvo igual. En el caso de la hipertensión, no se evaluaron los síntomas ya que estos no reportaron ser perceptibles por los colaboradores, por el contrario, se dieron cuenta de su condición a raíz de exámenes médicos.

En el caso de la gastritis, el 100% los colaboradores reportaron tener mejoras en: dolor/ardor en el estómago y acidez estomacal. El 75% indica que mejora en la sensación de llenura después de comer y el 25% indica que se mantuvo igual y finalmente, el 100% reporta que no vio cambios en los eructos excesivos ni en las náuseas y vómito, debido a que no eran síntomas que presentaban inicialmente.

En cuanto a la colitis, ninguno de los colaboradores reportaron tener heces con sangre ni deshidratación, por lo que el resultado tampoco se vio modificado en el primer seguimiento. El 100% reporta haber visto mejoras en la distensión abdominal y la diarrea. El 83% reporta tener mejoras en las ganas constantes de ir al baño, aunque el 17% reporta mantenerse igual.

Posteriormente, el paciente se pesa y según los resultados conseguidos, se mantiene el mismo plan o se le indican las modificaciones que se van a realizar para las próximas tres semanas.

C. Segunda cita de seguimiento

A la segunda cita de seguimiento, acuden treinta y nueve personas y se le dedicó también diez minutos.. Esta cita fue más personalizada ya que se enfoca en identificar las principales barreras que tiene cada uno de los colaboradores para cumplir su plan y sus hábitos específicos. Asimismo, se ponen metas más específicas en cuanto a actividad física, como correr una carrera de 5km, aumentar a 4-5 veces por semana la asistencia al gimnasio o, en las personas más sedentarias, dedicar veinte minutos de su almuerzo a caminar en los alrededores del canal.

D. Resultados en el peso:

De los colaboradores que inicialmente tenían sobrepeso, solamente el 56% (31 personas) acudieron a los seguimientos. El 61% de ellos logró bajar de peso, el 32% subió de peso y el 7% se mantuvo igual. El 11% de las personas que bajaron de peso, lograron alcanzar un estado nutricional normal. ([Anexo 12.](#))

Del grupo con obesidad grado I, 10 personas (45%) realizaron los seguimientos. De las personas que realizaron los seguimientos, el 90% bajó de peso y el 10% subió de peso. Seguidamente, del grupo con Obesidad grado II, el 43% de los colaboradores asistió a los seguimientos. De este porcentaje, el 100% bajó de peso.

Finalmente, la única persona que se encontró con bajo peso, logró un aumento de peso que la mantiene actualmente en estado nutricional normal.

El impacto más importante es que la mayoría de los colaboradores que acudieron a las citas de nutrición, lograron comprender cuáles son los macronutrientes, la importancia de los mismos y cuáles son las principales fuentes de cada macronutriente. Además se ahondó en la importancia de la actividad física no solamente de manera planeada, sino también en el día a día a nivel laboral, con cambios en hábitos a la hora de subir y bajar gradas, acudir al baño mas lejano, bajarse una parada de bus antes para caminar, parquear lejos del canal, entre otros.

Actividad V: Determinación de conocimientos sobre manipulación de alimentos, en la población a cargo de dicha tarea.

Objetivo: Identificar las fortalezas y debilidades que presenta el personal de cocina, en cuanto a conocimientos de manipulación de alimentos.

Tabla 14.

Conocimientos sobre manipulación de alimentos

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
4 colaboradores del servicio de alimentos de Repretel	Papel Lapicer o	Se le pasa a los cuatro colaboradores del servicio de alimentos, una encuesta que deben de llenar de manera individual.	Se evalúa el conocimiento mediante una encuesta.	Los colaboradores no tienen claro el concepto de inocuidad, la diferencia entre intoxicación e infección y la diferencia entre los métodos de limpieza y los métodos de desinfección.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

A las cuatro personas que laboran en el servicio de alimentos, se les aplicó una encuesta ([Anexo 13.](#)) de manera física, durante el horario laboral. En esa encuesta, se les consultó sobre temas relacionados con la manipulación de los alimentos.

La definición “la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume”, estuvo errada por el 100% de los colaboradores, quienes eligieron la opción de “higiene” en lugar de inocuidad.

Las respuestas acertadas por el 100% de los colaboradores fueron: la definición de “microorganismos”, la definición de “limpieza”, la definición de “desinfectar”, las vías por las cuales un manipulador puede contaminar los alimentos, la función del amonio cuaternario, el método PEPS, el correcto proceso para el lavado de manos, las acciones correctas en cuanto al manejo de desechos y la función de cada color de tabla, a la hora de utilizarlo según el tipo de alimentos.

Los conceptos que no están claros para los colaboradores del servicio de alimentos, se encuentra la diferencia entre infección e intoxicación y la diferencia entre los métodos que forman parte de la limpieza y los métodos que forman parte de la desinfección.

Actividad VI: Charla de manipulación de alimentos con el personal de cocina.

Objetivo: Brindar una charla de manipulación de alimentos, con el fin de solventar los principales vacíos en la población encargada del área de cocina.

Tabla 15.

Charla de manipulación de alimentos

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
4 colaboradores del servicio de alimento s de Repretel .	Papel Lapicero Presentación de PPT	Finalizada la jornada laboral, se abrió un espacio para brindar una charla sobre las correctas prácticas de manipulación de alimentos y la aclaración de conceptos que no estaban claros para los colaboradores	Se evalúa el conocimiento mediante la misma encuesta previo a la charla (Anexo 8.	La encuesta fue contestada con total acierto por el 100% de los colaboradores.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Luego de identificar las principales debilidades en cuanto a conocimientos de los colaboradores y también luego de realizar el diagnóstico del servicio de alimentos por medio de observación, se realiza una sesión con los colaboradores. En dicha sesión, la cual fue llevada a cabo el día viernes 9 de marzo, a las 2pm, se abarcaron los principales conceptos errados, la diferencia entre intoxicación e infección, la diferencia entre el proceso de limpieza y de desinfección y se aprovecha para indicar la importancia de tener un programa de limpieza elaborado de manera escrita, con el fin de poder comprobar que se realice correctamente. ([Anexo 14](#)) .

Durante la charla, se profundizó en la importancia de utilizar el termómetro para asegurar temperaturas adecuadas y evitar el riesgo de microorganismos. Posteriormente, se abarcaron algunos casos específicos que han sucedido dentro del contexto nacional y la manera en que eso ha impactado negativamente en la imagen del restaurante/servicio de alimentos.

Al finalizar la charla, se volvió a entregar la encuesta sobre manipulación de alimentos, la cual fue contestada con total acierto por el 100% de los colaboradores.

Se les entregó un manual ([Anexo 15.](#)) con el fin de que pudieran colocarlo en un lugar visible dentro del servicio de alimentos y acudir a él en caso de tener dudas.

Actividad VII: Gustos y preferencias de los comensales

Objetivo: Determinar las preparaciones preferidas por los comensales del servicio de alimentos, por medio de una encuesta.

Tabla 16.

Gustos y preferencias de los comensales

Participantes	Recursos	Metodología	Resultados
106 colaboradores de la empresa Repretel	Computadora Papel Lapicero	Se aplicó una encuesta electrónica a todos los colaboradores (Anexo 14.) de la base de datos. Así mismo, se les aplicó la encuesta de manera física a las misceláneas que no cuentan con correo electrónico de la empresa.	<p>En el desayuno, la preparación favorita de la población es el gallo pinto. En las preparaciones a base de pasta o arroz, las principales elecciones fueron: arroz con pollo, arroz cantonés, lasaña de pollo en salsa blanca y arroz con palmito.</p> <p>En sopas/cremas: sopa azteca, sopa de lentejas, sopa de pollo, sopa negra y sopa de brócoli. Las guarniciones favoritas: puré de papa, papa al horno, plátano maduro frito y brócoli al vapor.</p> <p>Las ensaladas más elegidas: queso, tomate y albaca; lechuga, palmito y zanahoria rallada; y la ensalada César.</p>

continúa

De platos fuertes: pescado empanizado, pollo a la plancha, pollo empanizado y carne mechada.

Las bebidas preferidas de los comensales son: fresco de cas, fresco de fresa y fresco de mora. En cuanto a los postres: tres leches, arroz con leche y brownie.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

A la hora de evaluar los gustos y las preferencias de los comensales de Repretel , se utilizó la misma muestra que se utilizó para analizar los hábitos de los colaboradores. Se recabó la información por medio de una plataforma: <http://www.e-encuesta.com> . Debido a que las misceláneas no cuentan con correo empresarial, a trece de ellas se les aplicó la encuesta de manera física e impresa.

Del total de los entrevistados, el 50% de ellos eran de género masculino y el 50% de género femenino. En cuanto a sus edades, el 3% tiene menos de 20 años, el 50% oscila entre los 20-30 años de edad, el 39% entre los 31-50 años y el 8% entre los 51-65 años. Respecto a su nivel de escolaridad, el 14% no terminó la secundaria, el 8% tiene la secundaria completa, el 10% realizó estudios técnicos, el 26%

terminaron el bachillerato universitario, el 39% realizaron también la licenciatura y el 3% cuenta con una maestría ([Anexo 6.](#))

Se les consultó inicialmente, la cantidad de veces a la semana que usualmente desayunan y almuerzan en el servicio de alimentos ([Anexo 16](#)). En cuanto al desayuno, el 18% desayuna una vez a la semana en la soda del canal, el 9% dos días, el 20% tres días, el 4% cuatro días y el 2% los cinco días que se encuentra abierto. El 47% indica que nunca desayuna en la soda del canal. En cuanto al almuerzo, el 24% consume su almuerzo una vez a la semana en el servicio de alimentos, el 7% dos días, el 16% tres días, el 13% 4 días, el 11% cinco días y el 29% nunca almuerza en dicho servicio de alimentos.

En cuanto a las preparaciones preferidas para el desayuno, éstas fueron (de mayor a menor): gallo pinto, prensadas de queso, empanada de queso y frutas mixtas. Posteriormente se les consultó sobre sus preparaciones favoritas a base de pasta o arroz. Las elecciones favoritas por los comensales fueron: Arroz con pollo, arroz cantonés, lasaña de pollo en salsa blanca y arroz con palmito.

Seguidamente, se les consultó respecto a las sopas o cremas, donde las favoritas fueron: sopa azteca, sopa de lentejas, sopa de pollo, sopa negra y sopa de brócoli. En cuanto a las guarniciones, las elegidas fueron: puré de papa, papa al horno, plátano maduro frito y brócoli al vapor.

Se preguntó respecto a las ensaladas, que siempre están presentes en el buffet del servicio de alimentos. Las elegidas por los comensales fueron: queso, tomate y albaca; lechuga, palmito y zanahoria rallada; y la ensalada cesar. En relación con los platos fuertes, los favoritos son: pescado empanizado, pollo a la plancha, pollo empanizado y carne mechada.

Para finalizar, se consultó sobre las bebidas y los postres. Las bebidas preferidas de los comensales son: fresco de cas, fresco de fresa y fresco de mora; todos naturales. En cuanto a los postres, los elegidos fueron: tres leches, arroz con leche y brownie. Para cerrar la encuesta, se consultó si les gustaría que se incluyeran más opciones vegetarianas, a lo que el 71% contestó que sí y el 29% contestó que no.

Actividad VIII: Análisis Cualitativo del menú

Objetivo: Determinar las características organolépticas de los alimentos ofrecidos por el servicio de alimentos de Repretel, mediante un análisis cualitativo.

Tabla 17.

Análisis Cualitativo del menú

Participantes	Recursos	Metodología	Resultados
Ciclo de menú	Papel Lápiz Cámara de fotos	Se asistió durante un mes, a observar y analizar las preparaciones de cada tiempo de comida: desayuno y almuerzo. Se utilizó el método AGATTTA para analizar: apariencia, gusto, aroma, temperatura, tamaño de la porción y armonía.	El aroma, gusto, apariencia textura, y temperatura, son adecuados en la mayoría de los platos. No obstante, el tamaño de las porciones es elevado, especialmente en el gallo pinto y en el arroz blanco que se sirve al almuerzo. Así mismo, no existe armonía respecto al fresco natural que se ofrece al desayuno, lo cual se evidencia en la poca demanda que tiene.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Durante cuatro semanas, se asistió a observar las preparaciones del desayuno y del almuerzo. Del desayuno se analizó la opción más comúnmente elegida, debido a que suele ser repetitivo de semana a semana. En el caso del almuerzo, se

analizaron veinte preparaciones en total, tomando en cuenta que se optó por la preparación más elegida por los comensales, para evaluar los aspectos del AGATTTA ([Anexo 17](#)). En el desayuno, siempre existe como base el gallo pinto. El gallo pinto es la preparación más común y la que más consumen los comensales. Dicho plato tiene buen aroma, apariencia, textura, olor y sabor y no se visualiza grasoso. No obstante, el tamaño de la porción es elevado, ya que duplica lo recomendado, según el requerimiento promedio de los comensales.

Para acompañar el gallo pinto, siempre existe una preparación a base de huevo que, con algunas excepciones suele ser también una preparación que compite en el desayuno. El huevo frito es la preparación favorita de los comensales y además, se les brinda la opción de que ellos soliciten si desean que se les prepare de alguna manera, por lo que el servicio suele ser bastante personalizado. El huevo frito tiene un buen aroma, gusto, apariencia, textura, temperatura y tamaño, ya que se brinda un huevo por comensal. Además, le da armonía al plato ya que, complementa la porción harinosa del gallo pinto, con una opción proteica.

Los días que verdaderamente se nota una diferencia en cuanto al desayuno, es los días que se presenta empanadas en el desayuno, ya sea de queso o de pollo. Las empanadas suelen ser prioridad sobre las preparaciones a base de huevo y a pesar de que tienen buena temperatura, sabor y buen aroma, si se notan grasosas tanto en textura, sabor y apariencia.

En cuanto a la bebida que los comensales escogen, el más elegido siempre es el café, realizado en el momento. Son pocos los comensales que prefieren el jugo en lugar del café. Así mismo, el jugo se repite del desayuno al almuerzo, lo que implica que muchas veces, el jugo no se adapta bien al desayuno (ejemplo: jugo de limón, té frío, entre otros). En este caso, podemos ver que a pesar de que tiene una temperatura adecuada, ya que se mantiene en refrigeración, tiene buen sabor, textura (ya que se licua completamente), aroma y apariencia, no tiene realmente una armonía con respecto al desayuno ya que se ofrecen jugos que no son comunes para consumir en horas de la mañana.

Algo importante es recalcar que a pesar de que todos los días se realiza un pichel grande de jugo natural sin azúcar, este es el menos consumido por los comensales, por lo que podemos asegurar que el sabor no es el deseado por los consumidores ya que, no es una opción gustada.

Entre las opciones de pan y tortilla, la tortilla es la que suele ser más escogida. También, existe la opción de fruta, sin embargo, esta no forma parte del combo si no que se debe de comprar aparte. Esta metodología hace que no sea frecuente el consumo de fruta.

En el menú se detalla que existe la opción de pan integral en el desayuno, sin embargo, este no se ofrece y el cocinero informó que se debe a que su demanda era muy baja y generaba pérdidas.

En cuanto a los almuerzos, la apariencia de las preparaciones es muy variada. Por lo general, suele ser bastante llamativa a la hora de servir la barra. Sin embargo, con el movimiento del día y la necesidad de sacar preparaciones a un ritmo más acelerado, se produce una apariencia menos llamativa debido a que hay residuos de salsas, de cubiertos, entre otros.

Específicamente en el caso de las proteínas, estas suelen ser muy llamativas ya que se componen de diferentes salsas, con olores fuertes y muchas veces acompañados de diferentes vegetales que les aportan color. El aroma es bueno, al igual que el gusto, la apariencia, la textura, la temperatura y el tamaño de la porción, que se compone de 120 gramos.

La única excepción son las sopas y las proteínas en salsa. Al ser servidas en bandejas, la apariencia de las sopas, cremas y platos con salsas, no es la mejor (se adjuntan algunas fotos de las preparaciones y de la barra en el [Anexo 18](#)). Muchas veces, no se logra apreciar la preparación ni sus ingredientes. No obstante, cabe resaltar que la olla de carne es el plato más vendido y que incluso se repite todas las semanas. Esto demuestra que para los comensales pesa más el sabor que la apariencia.

En cuanto a las ensaladas, todos los días se ofrecen dos tipos de ensaladas, las cuales son variadas, con ingredientes frescos y además, con diferentes colores y

texturas. Incluyen proteínas algunos días (jamón, huevo, atún, queso), carbohidratos (maíz, garbanzos) y diferentes tipos de vegetales cocinados y crudos. El aderezo se sirve aparte con el fin de que cada comensal se sirva a su gusto y este se varia todos los días, lo cual convierte a la ensalada en un acompañamiento llamativo.

A pesar de que en el menú viene detallado que todos los días existe un postre distinto, en la práctica realmente es muy poco lo que se ofrece de postres. Algunos días a la semana, se realiza una gelatina y se ofrece con helado, sin embargo, esta ni siquiera se exhibe por lo que la mayoría de los comensales ni siquiera se enteran de que hay gelatina preparada. Aproximadamente una vez a la semana, sí se realiza un postre elaborado en el servicio de alimentos. Los demás días, se suele ofrecer un queque seco o galletas que son subcontratadas de otros proveedores. El consumo de postres no suele ser muy fuerte dentro del servicio de alimentos y tampoco se les da mayor exhibición en la barra.

Los resultados que arroja el AGATTTA demuestra que ([Anexo 19](#)) el 100% de los platillos tienen buen aroma, gusto, textura y temperatura. En cuanto a la apariencia, el 81% de los platillos tiene buena apariencia, el 14% tiene una apariencia regular y el 5% mala apariencia. El tamaño de las porciones es el indicador más preocupante, y que el 71% tiene un tamaño regular y el 29% un mal tamaño en cuanto a la porción. Finalmente, el 67% de los platillos cuentan con una buena armonía, mientras que el 33% presentan mala armonía.

Actividad IX: Análisis cuantitativo del menú

Objetivo: Determinar el valor nutricional del platillo más vendido del servicio de alimentos, por tiempo de comida, durante un mes.

Tabla 18.

Análisis cuantitativo del menú.

Participante	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
s				
Ciclo de menú	Tazas medidoras Cucharas para servir Pesa de alimentos Lápiz Papel Cámara de fotos	Se asistió durante un mes, a observar, medir y pesar la preparación mayormente elegida por los comensales. alimentos. Posteriormente, se utilizó el programa InfoNut de la UCR, para determinar el valor nutricional de las preparaciones.	Se comparó el valor nutricional de los platos elegidos por los comensales, con el valor nutricional ideal que deberían de tener los platos de los comensales.	La comparación demuestra que a nivel calórico como a nivel de macronutrientes, hay un excedente significativo tanto en el desayuno como en el almuerzo. La diferencia es más evidente en el almuerzo, donde el consumo calórico actual es más del doble del consumo ideal.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Durante el periodo de un mes, se asistió al servicio de alimentos de Repretel a observar cuál era la opción mayormente elegida por los comensales. En total, se evaluaron veinte platos. Se pesaron los alimentos para poder comprobar la porción de cada alimento que se le sirve a cada comensal. Posteriormente, se le realizó un análisis nutricional a cada una de las preparaciones, demostrando que todas las opciones de las veinte analizadas, excedían los requerimientos promedios de la población de Repretel.

En el caso del desayuno, mantiene su estructura a lo largo de las cuatro semanas y la opción más elegida es la siguiente:

Gallo Pinto (360 gramos)

Tortilla (2 unidades)

Huevo (1 unidad, en alguna de sus preparaciones)

Café negro

En cuanto al valor calórico, el desayuno tiene un promedio de 883 calorías y cuenta con 104.2 gramos de carbohidratos, 37.6 gramos de proteína, 35.1 gramos de grasa y 7.7 gramos de fibra.

En el caso de los almuerzos, varía diariamente. Debido a esto, se realizó un análisis cuantitativo de la elección más elegida por día y se obtuvo los datos de sus

características nutricionales. De cada almuerzo, se calculó el promedio de calorías, gramos de carbohidratos, gramos de proteínas, gramos de grasa y gramos de fibra dietética. Posteriormente, se realizó un promedio de los veinte platos analizados (cuatro semanas). El promedio nos indica que las preparaciones más elegidas ([Anexo 20.](#)) a la hora de almuerzo, contienen las siguientes características nutricionales:

Tabla 19.

Características nutricionales promedio de las opciones más elegidas a la hora del almuerzo.

Kcal	1400
Carbohidratos (gramos)	187.6
Proteínas (gramos)	67.5
Grasas (gramos)	56.2
Fibra dietética (gramos)	16.5

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Para poder analizar cuantitativamente el menú, se utilizó la fórmula de Harris Benedict para calcular el requerimiento promedio de los hombres y las mujeres que laboran en Repretel. La edad promedio de los colaboradores de Repretel, identificado a la hora de realizar las medidas antropométricas de la población, es de 31 años, la talla promedio de las mujeres es de 160 cm, la talla promedio de los hombres de 168cm, el peso promedio de las mujeres es de 68.3 kg y el peso

promedio de los hombres es de 82.2 kg. Con dichos datos, y tomando en cuenta que la muestra estudiada nos indicó que existe un 49% de mujeres y un 51% de hombres, se utilizó Harris Benedict para poder determinar el requerimiento calórico promedio de la población.

Primeramente, se utilizó la fórmula de Harris Benedict de manera separada para hombres y mujeres.

$$\text{Varones: } 66.5 + (13.75 \times 82.2) + (5 \times 166) - (6.8 \times 31) = 1815.95$$

$$\text{Mujeres: } 655 + (9.6 \times 68.3) + (1.8 \times 160) - (4.7 \times 31) = 1452.98$$

En ambos casos, se utilizó el valor térmico de los alimentos de 1.1 y el valor de actividad física de 1.2, considerando una actividad leve debido a que es el promedio que se encuentra en el canal.

$$\text{Varones: } 1815.95 \times 1.3 (1.1 + 1.2) = 2360, \text{ redondeado a } 2400 \text{ kcal.}$$

$$\text{Mujeres: } 1452.98 \times 1.3 (1.1 + 1.2) = 1888, \text{ redondeado a } 1900 \text{ kcal.}$$

Al ser 49% de mujeres, obtenemos el 49% de las 1900 kcal obtenidas en el requerimiento, 931 kcal. De esta forma se obtiene el 51% de las 2400 kcal obtenidas

en el requerimiento de los valores y obtenemos 1224. Ambas cifras se suman para obtener el requerimiento promedio de la población, el cual sería de 2155 kcal.

Si se utiliza la división recomendada por Byrd Bredbenner et al. (2009) de 55% carbohidratos, 20% proteínas y 25 % grasas, la distribución sería la siguiente:

Tabla 20.

Distribución de macronutrientes, según el consumo ideal promedio de la población.

	%	Gramos	Kcal
Carbohidratos	55	296,2	1185
Proteínas	20	107,7	431
Grasa	25	59,9	539
TOTAL			2155

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Si además determinamos que a lo largo del día, el desayuno debería de contener el 25% de las calorías, el almuerzo el 30% de las calorías, cada una de las meriendas el 10% y la cena el 25%, entonces, podemos comparar el requerimiento ideal con el consumo actual por medio de las preparaciones más escogidas del servicio de alimentos. Así mismo, Byrd and Bredbenner (2009), recomiendan 11.5 gramos de fibra por cada 1000 kcal. Eso indicaría que es importante el consumo de 24.8 gramos de fibra al día. Debido a que en el servicio de alimentos se realizaría el desayuno y el almuerzo y esto representa el 55% del consumo diario, es indispensable que entre ambas preparaciones se consuma, por lo menos 13.6 gramos de fibra.

Tabla 21.
Distribución ideal, de calorías y macronutrientes, por tiempo de comida.

	%	Kcal	Carbohidratos (gramos)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)
Desayuno	25	539	74	26.9	15
Almuerzo	30	647	89	32.3	18

Fuente: Jaikel, P (2018)

Al haber obtenido estos datos, se puede comparar el consumo real con el consumo ideal, por tiempo de comida.

A. Desayuno

Tabla 22.
Comparación del consumo actual con el consumo ideal, en el tiempo del desayuno.

	Kcal	Carbohidratos (gramos)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Fibra dietética.
Actual	883	104.2	37.6	35.1	7.7
Ideal	539	74	26.9	15	
Diferencia	+344	+ 30.2	+ 10.7	+20.1	

Fuente: Jaikel, P. (2018)

B. Almuerzo

Tabla 23.

Comparación del consumo actual con el consumo ideal, en el tiempo del almuerzo.

	Kcal	Carbohidratos (gramos)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Fibra dietética.
Actual	1400	187.6	67.5	56.3	16.5
Ideal	647	89	32.3	18	
Diferencia	+753	+98.6	+35.2	+38.3	

Fuente: Jaikel, P. (2018)

La comparación demuestra que a nivel calórico como a nivel de macronutrientes, hay un excedente sumamente significativo tanto en el desayuno como en el almuerzo. La diferencia es aún más evidente a la hora del almuerzo, donde el consumo calórico actual es más del doble del consumo ideal.

Actividad X: Capacitación sobre hábitos y calidad de vida.

Objetivo: Brindar educación nutricional por medio de una charla de hábitos saludables y calidad de vida.

Tabla 24.
Capacitación sobre hábitos y calidad de vida.

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
73 colaboradores de la empresa Repretel	Computadora Proyector Sala de juntas	Se brinda la charla en nueve ocasiones, con el fin de abarcar la mayor parte de la población posible. Cada charla consta de una hora de exposición y quince minutos de discusión para evacuar dudas.	Se realiza una encuesta sobre conocimientos en nutrición, con el fin de evaluar el aprendizaje obtenido en la charla.	El 86% de los encuestados respondieron adecuadamente cuáles son los tres macronutrientes. El 43% de los encuestados contestó de manera correcta cuál opción contenía solamente fuentes de carbohidratos complejo. El 72% de los encuestados acertaron en las funciones de la fibra, el 86% identificó los edulcorantes alternativos y el 86% acertó las opciones de vegetales no harinosos. En cuanto a los productos altos en sodio, el 57% eligió el atún en lata, el 57% el maní empacado, 86% la salchicha, 86% el consomé de pollo, 14% las galletas dulces, 100% el jamón, 100% la salsa inglesa y 57%

Continuación de Tabla 24.

Participantes	Recursos	Metodología	Evaluación	Resultados
				<p>los garbanzos en lata.</p> <p>Al consultarles sobre cuáles alimentos son fuentes de grasas saludables, el 100% de los encuestados acertaron al indicar que: el aceite de oliva, el aguacate y el maní. .</p> <p>Finalmente, se les consultó sobre la opción que contenía tres hábitos saludables. El 86% de los encuestados acertó en que la opción correcta era: comer cada tres horas, consumir lácteos descremados y dormir entre 7-8 horas por noche.</p>

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

A raíz de la encuesta sobre hábitos de alimentación, se identificaron los hábitos menos saludables y los aspectos en los que habían mayores vacíos. Debido a esto,

se señala como prioridad el tema de: macronutrientes, la función de cada uno de ellos, métodos de cocción y las características de los diferentes tipos de grasa para cocinar, la importancia de la actividad física, la importancia de la hidratación y finalmente, se agrega el tema del descanso y manejo del estrés, ya que fue posible identificarlos como temas claves en las consultas nutricionales.

Inicialmente, se plantea realizar diferentes charlas sobre las temáticas expuestas como prioridad. No obstante, la asistencia fue un tema complicado debido a que los horarios de los colaboradores son diversos y además porque, a pesar de que muchas veces se encuentran en el canal, por las características de sus tareas, no pueden abandonar los programas de televisión o radio, durante un lapso de una hora. A raíz de esta situación, se toma la decisión de realizar una sola charla educativa, que abarcara los principales temas propuestos y de este modo, repetir la charla la cantidad de veces que fuera necesario, con el fin de abarcar la mayor parte de la población posible.

Con estos temas, se elabora la presentación: “Hábitos y calidad de vida” ([Anexo 21.](#)) y se invita, por medio de correos electrónicos e invitaciones físicas, a todos los colaboradores del canal a asistir. El canal facilita la sala de juntas para tener un espacio con una mesa amplia, sillas y proyector y de esta manera, poder tener un mejor acercamiento a los colaboradores.

Finalmente, se optó por repetir la charla hasta que se pudiera abarcar a toda la población que estuviera interesada en recibirla, aprovechando los espacios de las citas individuales también para invitarlos. Se realizaron nueve espacios de charlas, de una hora- hora y quince minutos, aproximadamente. La suma total de colaboradores que asistieron fue de 73.

Para evaluar los conocimientos adquiridos en la charla, se realizó una encuesta ([Anexo 22](#)) que fue difundida por medio de la página: <https://manager.e-encuesta.com>. En la encuesta, se preguntaron aspectos básicos de la charla, así como conocimiento que fue expuesto y comentado con los asistentes a la misma.

La primera pregunta se refiere a cuáles son los tres macronutrientes. El 86% de los encuestados respondieron adecuadamente a que los tres macronutrientes son: carbohidratos, proteínas y grasas. No obstante, el 14% eligió la opción que indicaba: frutas, verduras y grasas. Posteriormente, se consultó sobre cuál de las opciones contenía solamente fuentes de carbohidratos complejos. El 43% de los encuestados contestó de manera correcta: frutas, vegetales y leguminosas. No obstante, el resto de los encuestados (57%) dividieron sus respuestas de manera equivocada en: pasta integral, arroz integral y miel de abeja (43%), frutas, chocolates y arroz integral (14%).

La tercera pregunta mostraba varias opciones y se consultaba cuál de ellas NO era una función de la fibra. La respuesta correcta, elegida por el 72% de los

encuestados, fue: aporta las calorías necesarias para las tareas diarias. El 28% restante, contestó erróneamente: manejo de la glucosa sanguínea.

Seguidamente, se consulta sobre cuál opción presenta solamente edulcorantes artificiales o alternativos. La respuesta correcta, Splenda, Natuvia y Sweetwell, fue elegida por el 86% de los colaboradores. El 14% restante eligió la opción: Agave, azúcar moreno y Sweetwell. Se consultó sobre cual opción presenta solamente vegetales no harinosos. Nuevamente, la respuesta correcta fue elegida por el 86% de los encuestados. La opción adecuada era: vainicas, chayote, brócoli y repollo. Erróneamente, el 16% de los encuestados optaron por la opción de: yuca, camote, zuchinni y chayote.

Se consultó sobre las opciones que consideraban que eran altas en sodio. De las opciones correctas, el 57% eligió el atún en lata, el 57% el maní empacado, 86% la salchicha, 86% el consomé de pollo, 14% las galletas dulces, 100% el jamón, 100% la salsa inglesa y 57% los garbanzos en lata. En cuanto las opciones que no eran altas en sodio: sandía, vegetales de hoja verde, uvas verdes, mango y brócoli, ninguno de los encuestados las escogió como fuentes de sodio, lo cual representa un acierto.

Al consultarles sobre cuáles alimentos son fuentes de grasas saludables, el 100% de los encuestados acertaron al indicar que: el aceite de oliva, el aguacate y el maní. Ninguno de los encuestados eligió las opciones de los chicharrones, jamón,

chuleta, salchicha ni manteca. Seguidamente, se les consultó sobre las funciones del agua. Las cuatro opciones expuestas estaban correctas: transporte de oxígeno, transporte de nutrientes, eliminación de desechos del cuerpo y regulación de la temperatura corporal. No obstante, solamente el 57% eligió el transporte de oxígeno, el 29% transporte de nutrientes, el 71% eliminación de desechos y el 57% regulación de la temperatura corporal.

Finalmente, se les consultó sobre la opción que contenía tres hábitos saludables. El 86% de los encuestados acertó en que la opción correcta era: comer cada tres horas, consumir lácteos descremados y dormir entre 7-8 horas por noche. El 14% eligió la opción de: realizar actividad física de manera constante, dormir entre 7-8 horas por noche y preferir los lácteos enteros. Esto refleja, que fue el tema de los lácteos que causó un poco de confusión a la hora de contestar la pregunta.

Actividad XII: Propuesta de solución al menú

Objetivo: Crear una propuesta de recomendaciones al menú que solucione las principales debilidades observadas en el análisis cualitativo y cuantitativo.

Tabla 25

Propuesta de recomendaciones al menú

Participantes	Recursos	Metodología	Resultados
4 colaborad ores del servicio de alimentos de Repretel	Menú modificado	Se expone a los integrantes del servicio de alimentos, la importancia de reducir las porciones y modificar algunas preparaciones, con el fin de apoyar el estado nutricional adecuado de los colaboradores.	Se coloca en el servicio de alimentos, un material visual (con el fin de recomendar la porción adecuada de ciertos alimentos.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

Resultados:

Debido a que en la observación se pudo evidenciar que existe la posibilidad de realizar platos balanceados, existiendo diariamente opciones para reducir el valor calórico de los alimentos, agregar un consumo adecuado de fibra, un consumo adecuado de vegetales y ensaladas, elegir bebidas sin azúcar, evitar los aderezos, mantener un balance entre macronutrientes y así, lograr platos acorde a las

necesidades reales de la población, se opta por realizar recomendaciones visuales a los comensales en cuanto a las elecciones y tamaños de las porciones de los comensales ([Anexo 23](#)). Específicamente en cuanto al servicio de alimentos, la recomendación es mantener un menú por competencias con recomendaciones específicas que se encuentran en el [Anexo 24](#) y el posterior análisis cuantitativo del cambio que se lograría a nivel calórico y de macronutrientes si dichas recomendaciones se llevan a cabo, se encuentra en el [Anexo 25](#).

Tabla 26.

Comparación de menú actual con menú ideal

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
Gallo Pinto	360 gramos 640 kcal	180 gramos 320 kcal	Se reduce a la mitad la porción, reduciendo el consumo calórico, sin eliminar la elección favorita de los comensales, a la hora del desayuno y dejándola constante diariamente.

continúa

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
Arroz blanco	360 gramos 464 kcal	120 gramos 155 kcal	Se reduce el 67% de la porción de arroz blanco, disminuyendo significativamente el valor calórico del almuerzo y también los gramos de carbohidratos.
Frijoles	Se les agregan 10 gramos de grasa por porción para cocinar.	Eliminar la grasa para cocinar los frijoles. Utilizar solamente agua y condimentos naturales.	Se reducen 10 gramos de grasa, por persona, por tiempo de comida, lo que equivale a 88 kcal. Se fomenta el uso de condimentos naturales que van a ser ricos en vitaminas y minerales (ejemplo: ajo, cebolla, perejil, culantro), en lugar de dar sabor por medio del uso de aceite.

continúa

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
Evitar proteína en las ensaladas	Algunas de las opciones de ensaladas incluyen: huevo, atún, jamón, queso.	Eliminar las ensaladas compuestas.	Mantener las porciones proteicas en el plato principal, ya que tiene una cantidad ideal de proteína (120 gr), por lo que no se recomienda agregar más proteína en las ensaladas.

continúa

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
No aderezar las ensaladas	Algunas ensaladas incluyen el aderezo: mayonesa, cesar, cheddar.	Poner el aderezo a parte, al igual que aceite de oliva y balsámico, para que los comensales decidan si desean agregarle a sus ensaladas.	Brindar otras opciones para aderezar las ensaladas que no sean tan altas en grasa como los aderezos tradicionales (césar, mayonesa, cheddar). Eliminando el aderezo tradicional, el comensal puede disminuir 10 gramos de grasa (88 kcal) en su porción de ensalada.

continúa

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
Realizar diariamente, vegetales al vapor	Algunos días se ofrecen opciones de vegetales, pero por lo general, la tercera guarnición es harinosa.	Agregar la opción de vegetales en todos los tiempos de comida.	Aumentar la tercera opción de guarnición a vegetales, nos asegura un mayor consumo de los mismos y una reducción calórica significativa. El brócoli al vapor, fue una de las guarniciones favoritas de los comensales, por lo que se puede repetir en el ciclo de menú.

continúa

Continuación de Tabla 26	Menú Actual	Menú Ideal	Fortalezas
Asignar un lugar visible para el refresco natural sin azúcar.	El fresco natural no se encuentra exhibido, éste está guardado en la refrigeradora a la hora en que los comensales acuden a la barra.	Exhibir el fresco natural sin azúcar en el mismo lugar donde se exhiben los frescos naturales endulzados	Brindar mayor visibilidad a la opción de frescos sin azúcar, con el fin de fomentar su consumo. En caso de elegir la opción sin azúcar, cada comensal disminuiría su aporte nutricional en 60 kcal, además de disminuirlo en 15 gramos de azúcar simple.

Fuente: Jaikel, P. (2018)

A raíz de que el servicio de alimentos es de género lucrativo, no se pueden reducir las porciones que se le ofrecen a los comensales. El servicio de alimentos no puede disminuir la cantidad de alimentos ya que generaría inconformidad por parte de los comensales. Debido a esto, lo que se realizan son recomendaciones visuales para los comensales, para que estén enterados sobre las porciones adecuadas según los requerimientos promedios de la población y de esta manera, procurar la reducción en la porción de arroz blanco y de gallo pinto, principalmente.

Además, el cocinero se compromete a reducir el consumo de grasa que utiliza en las preparaciones, con el fin de ver una disminución en el aporte calórico.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

6.1 Conclusiones

- El hecho de que Repretel no cuente con nutricionista de planta, presenta la oportunidad de trabajar en múltiples áreas y de crear espacios que nunca antes habían tenido los colaboradores, tal como las consultas individuales y las charlas grupales.
- La inestabilidad en los horarios, la improvisación, las jornadas largas, el poco respeto que existe en el ámbito para los horarios de almuerzo, cena y/o desayuno, las giras fuera de la ciudad, repercuten negativamente en la salud de los colaboradores de la empresa.
- Las consultas nutricionales tuvieron repercusiones positivas en el estado nutricional de los colaboradores en riesgo. El 61% de las personas con sobrepeso bajaron de peso, el 90% de las personas con obesidad grado I, el 100% de las personas con obesidad grado II y el 100% de las personas con bajo peso.
- La iniciativa de fomentar la educación nutricional, los hábitos saludables y la preocupación por la calidad de vida, se propagó en espacios grupales.
- Las recomendaciones al servicio de alimentos, estimulan la mejoría del menú actual, ofreciendo porciones más pequeñas y creando cambios significativos a la hora de preparar los alimentos.
- El personal del servicio de alimentos, subsanó vacíos teóricos que existen en cuanto a la manipulación de alimentos.

CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES

7.1 Recomendaciones

1. Mantener un profesional de nutrición dentro de la empresa, con el fin de abarcar una mayor parte de los colaboradores y darle seguimiento a aquellos colaboradores que deseen continuar con su proceso nutricional.
2. Brindar espacios de educación nutricional donde se abarquen temas de enfermedades no transmisibles.
3. Controlar, de mantener constante, la calidad y cantidad de las porciones del servicio de alimentos, con el fin de asegurar que los cambios que se realicen sean a largo plazo.
4. Fomentar el respeto por los horarios de alimentación de cada uno de los colaboradores, comunicándose con cada uno de los jefes de áreas para asegurar que cada colaborador cuente con un espacio, temporal y espacial, para disfrutar de sus comidas de la mejor manera.
5. Mantener un boletín electrónico con información nutricional relevante y recomendaciones para implementar en el día a día, con el fin de mantener constante la educación nutricional, que se comenzó en los espacios de la consulta nutricional.
6. Realizar actividades dentro de la empresa que fomenten la actividad física y que funcionen como métodos para mejorar relaciones interpersonales. Por medio de retos y actividades recreativas, se puede reducir el sedentarismo y crear un mejor ambiente laboral.
7. Realizar retos dentro de la empresa que fomenten la pérdida de peso en aquellas personas que lo requieren y que funcionen como métodos para

mejorar relaciones interpersonales. Por medio de retos y actividades recreativas, se puede reducir la obesidad y el sobrepeso y crear un mejor ambiente laboral.

8. Crear espacios claves para que los colaboradores puedan llenar sus botellas de agua. Poniendo estos espacios en lugares visibles, se fomenta el consumo de líquido y la adecuada hidratación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades. (2016). *Hidróxido de Sodio*. Consultado en: https://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts178.html

Álvarez, J., & Serra, L. (2012). Trabajo, rendimiento y estado nutricional. *Aranceta J., Serra LI. Alimentación y Trabajo*. Madrid: Médica Panamericana, 21-31.

American Diabetes Association. (2014). *Listas de Alimentos para la Diabetes*. Estados Unidos.

Byrd-Bredbenner, C., Beshgetoor, D., Moe, G. y Berning, J. (2009). *Perspectivas en Nutrición*. (8a ed.). México: McGraw Hill.

Comisión del Codex Alimentarius. (2003). *Manual de procedimientos*. Roma.

Escott-Stump, S. (2011). *Nutrición, Diagnóstico y Tratamiento*. (7a ed.). Estados Unidos: Lippincott Williams & Wilkins.

Jensen, M., Ugalde, M., Araya, S. y Chinnock, A. (2014). Promoción de estilos de vida saludables en funcionarios públicos, Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 23(1).

Instituto Nacional de Aprendizaje. (s.f). *Curso Manipulación de Alimentos.*

Consultado en:

http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/Curso_Manipulacion_Alimentos.html

Kirschmann, J. y Nutrition Search, Inc. (2007). *Almanaque de Nutrición*. 6ta Ed. McGrawHill: México.

Laboratorio Eufar. (s.f). Diferencia entre desinfectantes: Amonios cuaternarios vs Hipoclorito de Sodio. Consultado en: <http://www.eufar.com/Ayuda/Preguntas-Fre/Que-diferencia-hay-entre-Amonios-Cuaternarios-y-Hipoclorito-de-Sodio.html>

Ministerio de Salud. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición*. Costa Rica. 2008-2009.

Consultado en:

http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222&lang=en

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Obesidad y Sobrepeso*. Consultado en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Pelletier. B., Boles, M., Lynch, W. (2004). Change in health risks and work productivity over time. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 46, p. 746-54

Romero, T. (2009). Hacia un definición de sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*. 28, p. 409-413.

Universidad Industrial de Santander. (2008). *Guía de Limpieza y Desinfección del Servicio de Comedores y Cafetería*. Consultado en: https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.28.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

3 Evaluar punto por punto cada ítem de las tablas correspondientes. Si existe conformidad asignar el valor indicado de cada ítem. De no haber conformidad asignar un valor de 0.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ART	ITEM	CAL
B1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada. El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	2 1
Piso Art 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1
Paredes Art. 13	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
Ventanas Art 19	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
Puertas Art. 20	Se mantienen limpias	1
	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
Iluminación Art. 21	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1
	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
Ventilación Art. 22	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1
	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
Equipos cocción Art 17	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1
	Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1
	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1
Mantelería Art. 28	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1
	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo pares este uso, libre de polvo y humedad.	1
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1
B3	OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocción establecidas en el reglamento	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos unas vez al día.	1
	Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1
	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM		CAL
C1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes luminicas se encuentran con protectores.	1	
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	
Productos perecederos Art. 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados	2	
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO		
ART	ITEM		CAL
Programa de higiene y desinfección Art. 60	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	2	
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
Plagas y animales Art. 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
Servicios sanitarios Art. 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	2	
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	

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

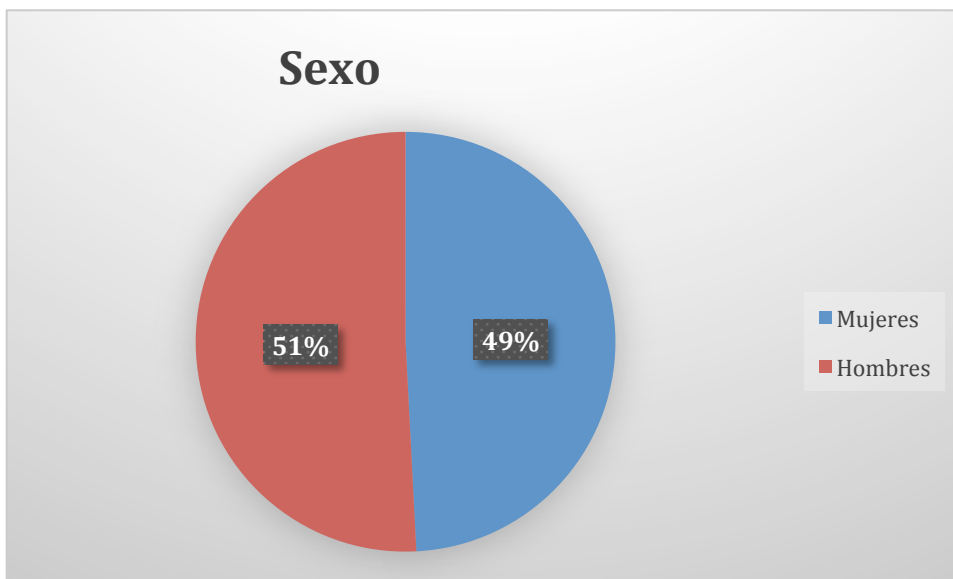
E	SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		CAL
ART	ITEM	CAL	
Art. 4 carné manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	
	El propietario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

F	ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		CAL
ART	ITEM	CAL	
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60° C	2	
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	
	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	

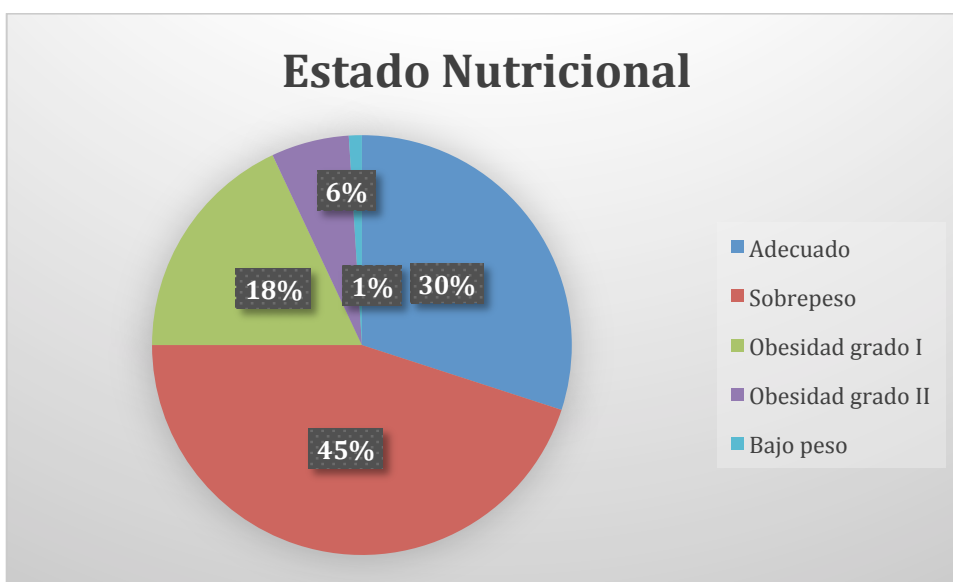
G	SERVICIO A DOMICILIO		CAL
ART	ITEM	CAL	
Transporte para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	

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

Anexo 2. Distribución por sexo de los colaboradores de Repretel



Anexo 3: Estado Nutricional de los colaboradores de Repretel



Anexo 4. Resultado de la Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público.

A la hora de aplicar la Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al público, se indica que el total de puntos posibles para la actividad efectuada en la Empresa Repretel, es de 191 puntos. Posterior a realizar el diagnóstico, se le otorga al servicio de alimentos, una nota de 134 puntos, equivalente a un 70%. Según la evaluación que presenta dicha Guía, un resultado de 70% indica condiciones deficientes y se indica que se deben de efectuar medidas sanitarias.

Anexo 5. Instrumento para evaluar los hábitos de los colaboradores

Hábitos de consumo

1.

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?(*)

1. 1-2 tiempos
2. 3-4 tiempos
3. 5-6 tiempos
4. Más de 6 tiempos

2. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?(*)

	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Frutas: fresa, manzana, pera, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras: lechuga, tomate, coliflor, hongos, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras harinosas: papa, yuca, camote, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harinas: pan, pasta, arroz, tortillas, etc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dulces: confites, chicles, chocolates, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postres: gelatina, queques, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Productos procesados: yuquitas, platanitos, papitas tostadas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comidas rápidas: hamburguesas, hot dog, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos: leche, yogurt, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Productos cárnicos: carne, pollo, pavo, cerdo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embutidos: salchicha, salchichón, chorizo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas: aceite, mantequilla, margarina, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Elija el método de cocción que utiliza comunmente para preparar los siguientes alimentos: (*)

	Frito	Hervido	Vapor	Microondas	Plancha	Crudo	No lo consume
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chorizo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a las siguientes bebidas? (*)

	1/2 a 1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas	4-5 cucharaditas	6 o más cucharaditas	No agrega azúcar
Café o té	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café o té con leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fresco Natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avena en agua/leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Indique la cantidad de tiempo que le dedica a la actividad física a la semana (minutos) (*)

1. No realiza
2. Menos de 60 minutos
3. Entre 60-180 minutos
4. Entre 181-300 minutos
5. Entre 301-420 minutos
6. Más de 420 minutos

6. Indique el tipo de actividad física que realiza

7. Indique la cantidad de líquido que consume al día. (Debe de incluir: agua pura, frescos naturales, sopas, té, café)

1. Menos de dos vasos
2. 2-3 vasos
3. 4-5 vasos
4. 6-7 vasos
5. 8 o más vasos

8. Indique el tipo de grasa que utiliza la mayor parte del tiempo para cocinar. Marque solamente una opción.(*)

1. Manteca
2. Mantequilla (ej. Dos Pinos)
3. Margarina (ej. Numar)
4. Aceite vegetal (soya, canola, girasol)
5. Aceite de oliva
6. Aceite de coco
7. Spray para cocinar

9. Edad:(*)

1. Menor de 20 años
2. 20-30 años
3. 31-50 años
4. 51-65 años
5. Mayor de 65 años

10. Género:(*)

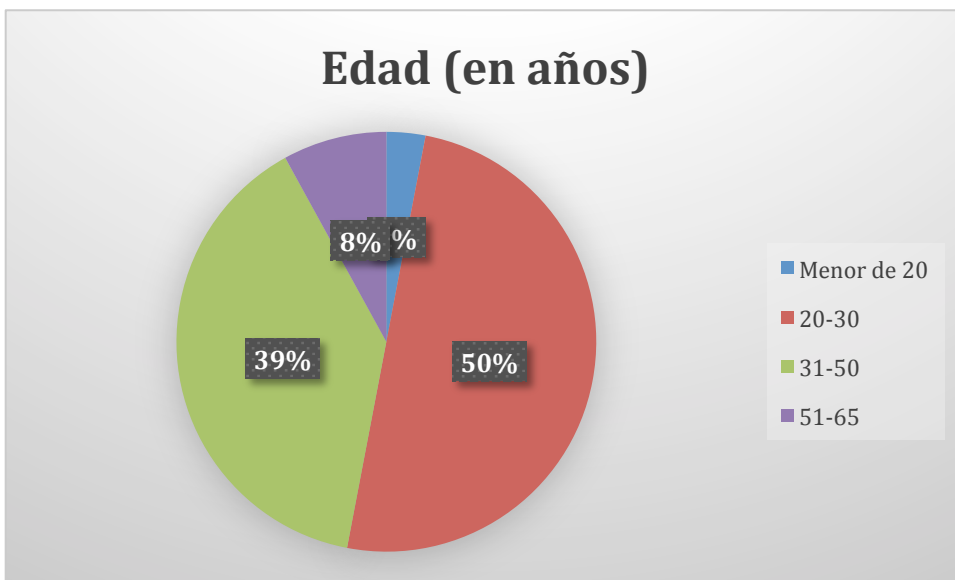
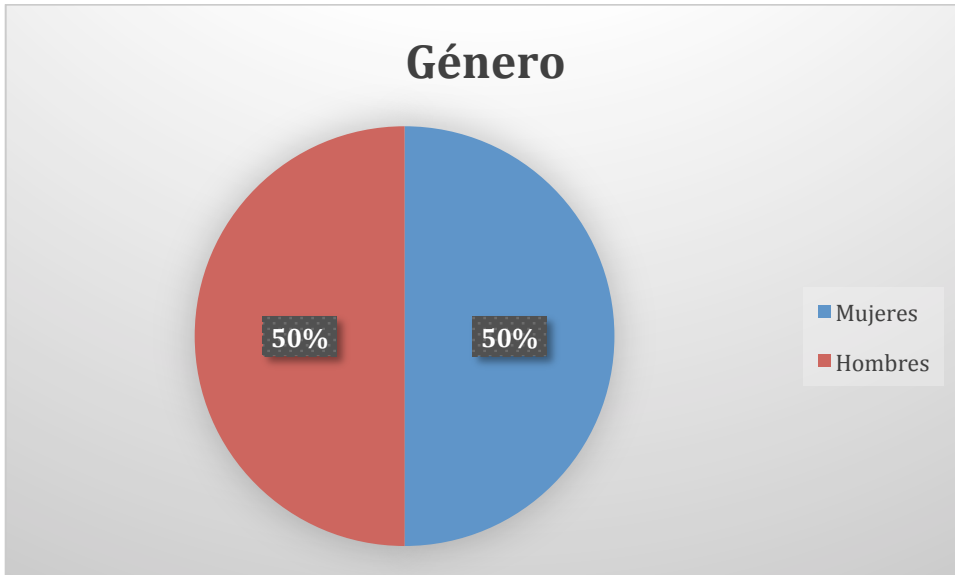
1. Masculino
2. Femenino

11. Escolaridad:(*)

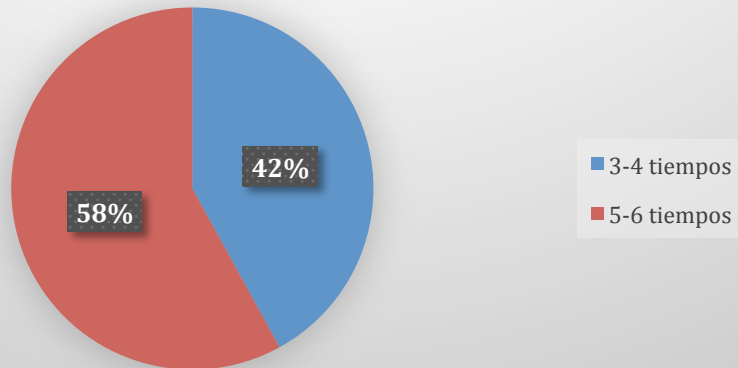
1. Primaria incompleta
2. Primaria completa
3. Secundaria incompleta
4. Secundaria completa
5. Estudios técnicos
6. Bachillerato
7. Licenciatura
8. Maestría
9. Doctorado

12. Rango de ingresos mensuales:(*)

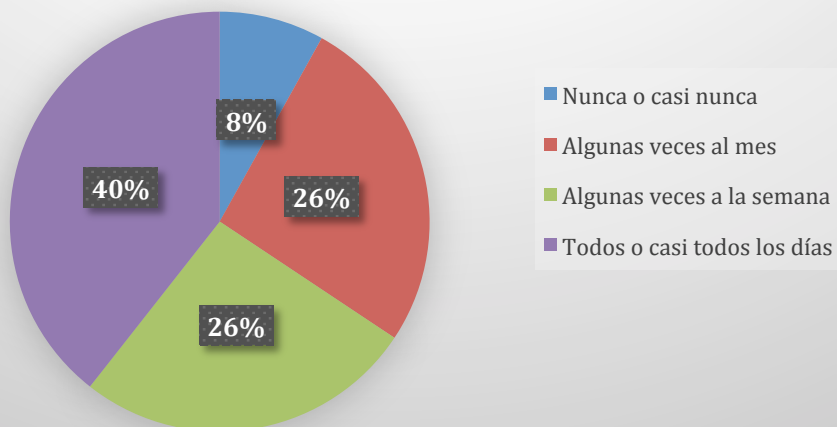
1. Menos de 300.000 colones
2. 300.000-500.000 colones
3. 500.001-700.000 colones
4. 700.001-1.000.000 colones
5. Más de 1.000.000

Anexo 6. Resultados de la Encuesta de Hábitos.

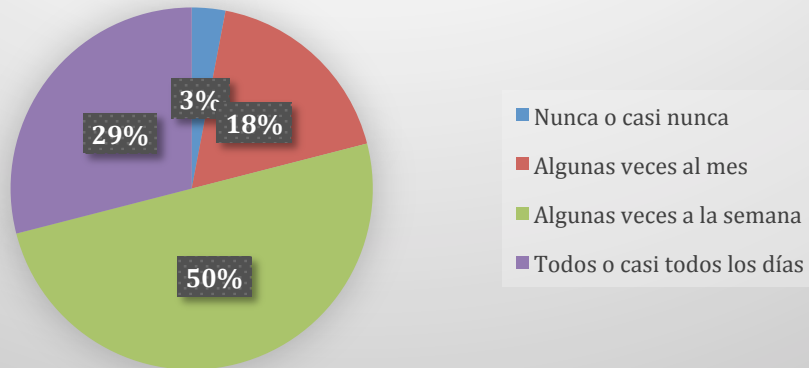
Tiempos de comida realizados por día



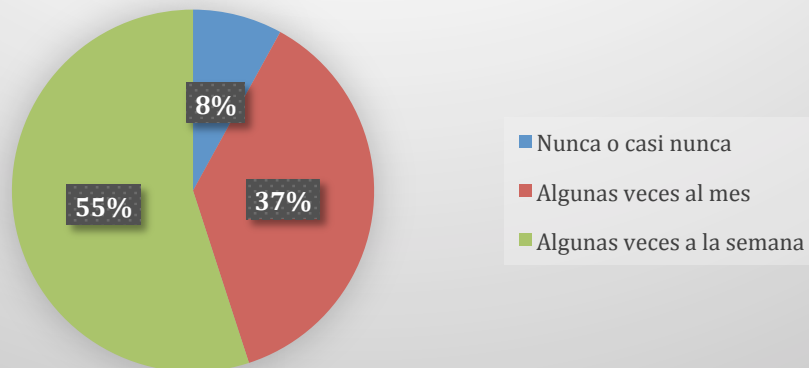
Frecuencia de consumo: Frutas



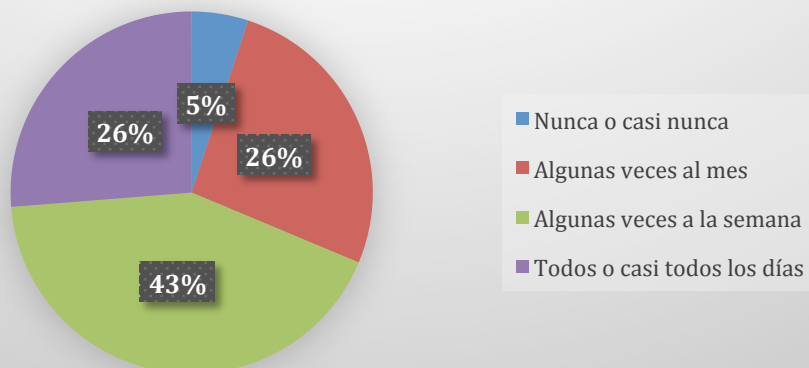
Frecuencia de consumo: Vegetales



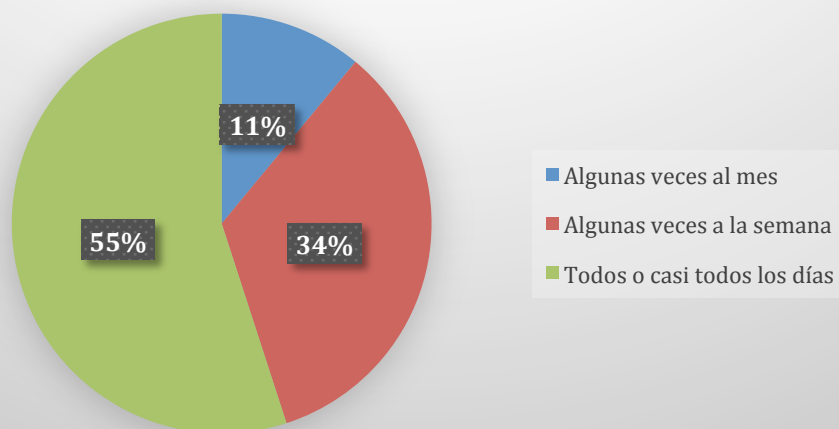
Frecuencia de consumo: Vegetales Harinosos



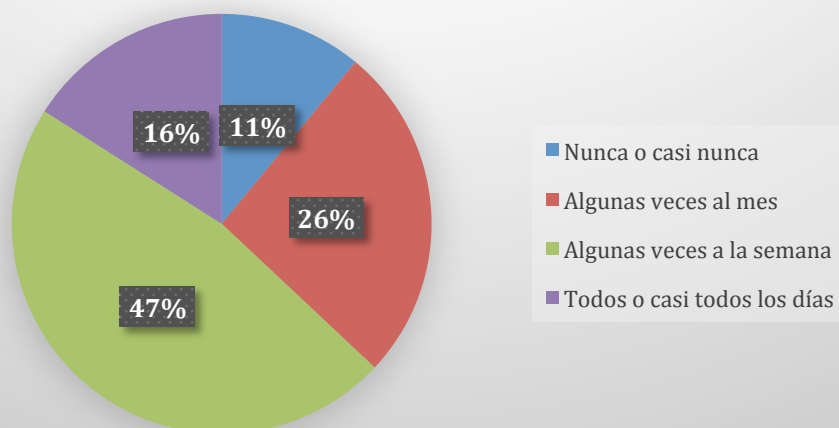
Frecuencia de Consumo: Leguminosas



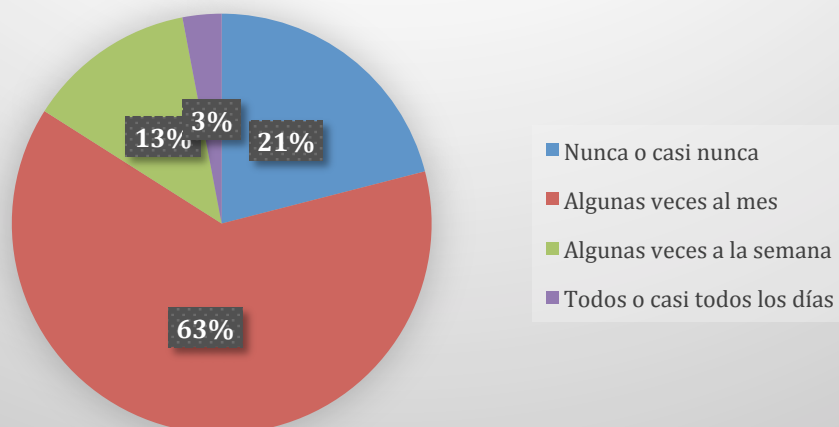
Frecuencia de consumo: Harinas



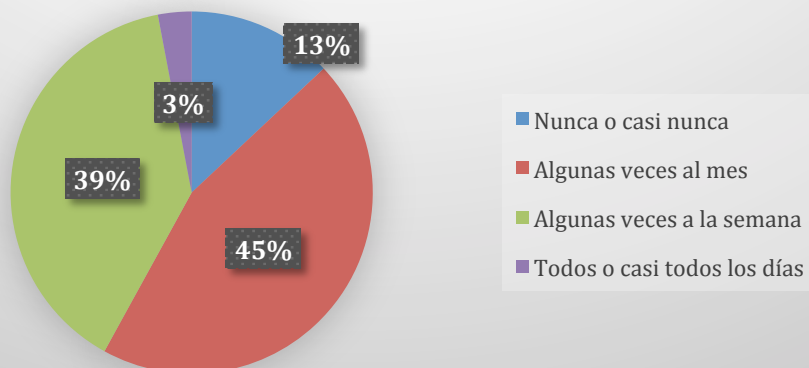
Frecuencia de consumo: Dulces



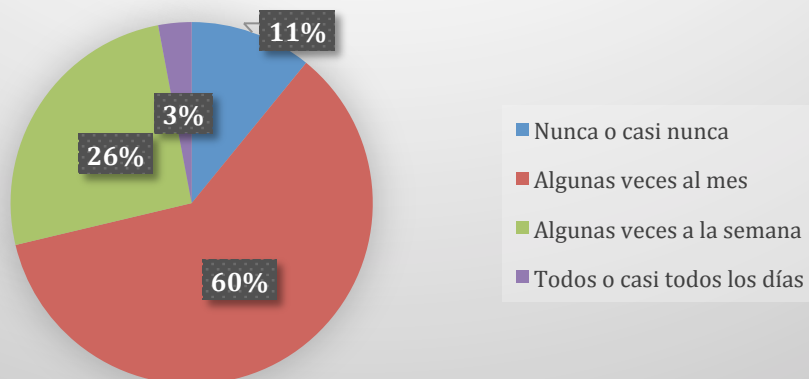
Frecuencia de consumo: Postres



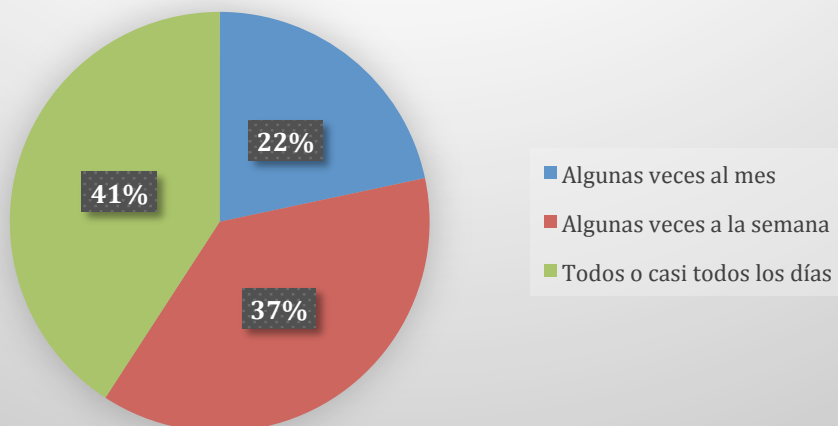
Frecuencia de consumo: Productos procesados



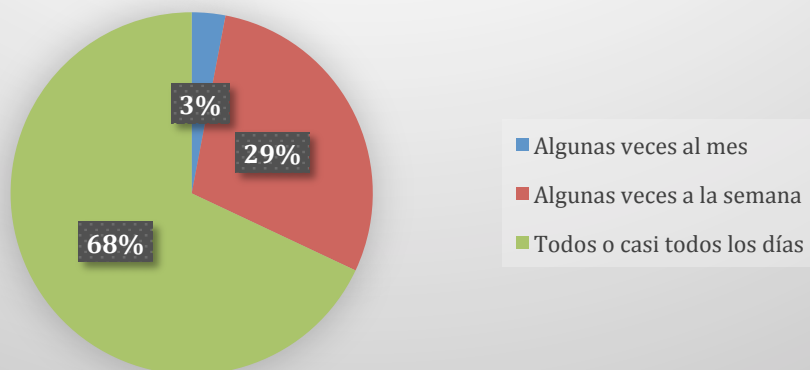
Frecuencia de consumo: Comida Rápida



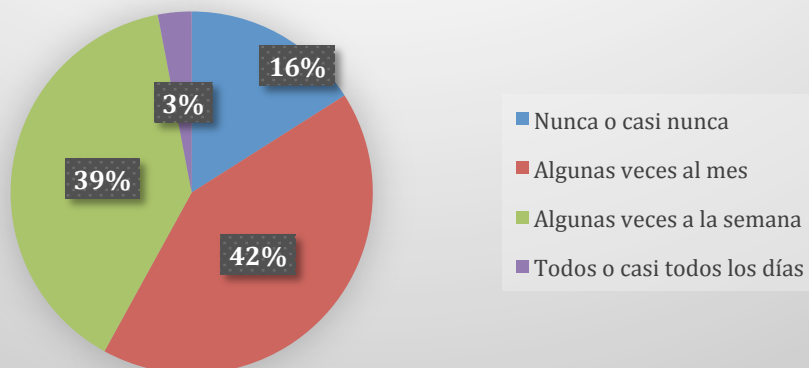
Frecuencia de consumo: Lácteos



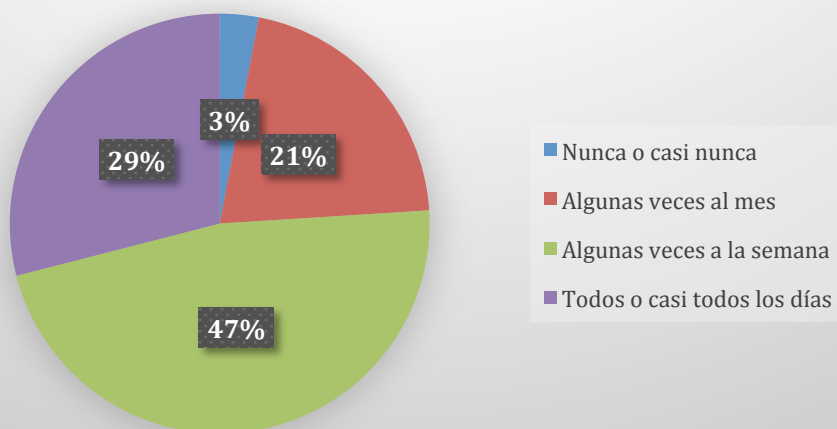
Frecuencia de consumo: Productos cárnicos



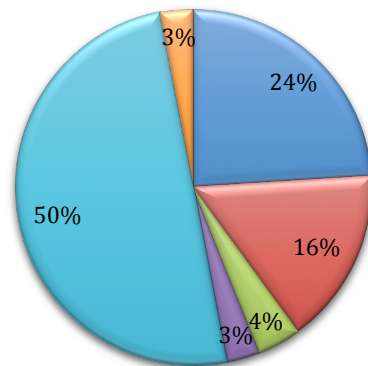
Frecuencia de consumo: Embutidos



Frecuencia de consumo: Grasas

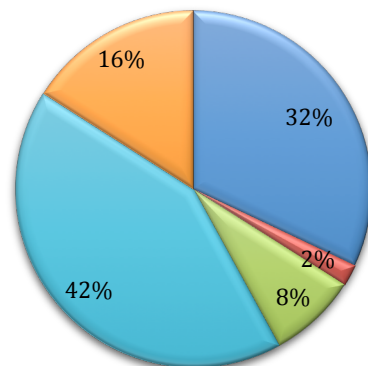


Método de cocción: Pollo



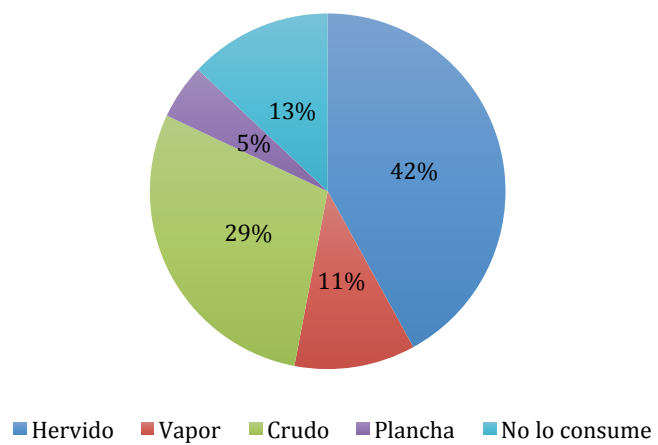
■ Frito ■ Hervido ■ Vapor ■ Microondas ■ Plancha ■ No lo consume

Método de cocción: Pescado

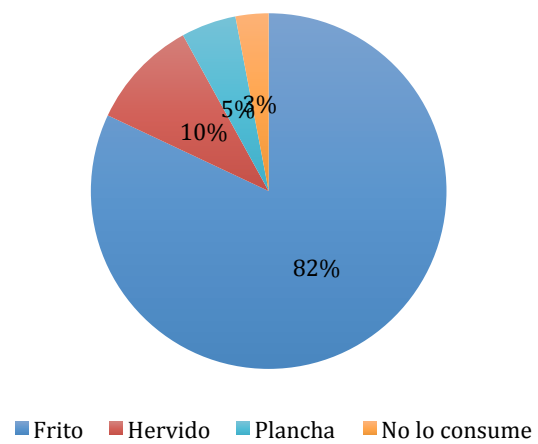


■ Frito ■ Hervido ■ Vapor ■ Microondas ■ Plancha ■ No lo consume

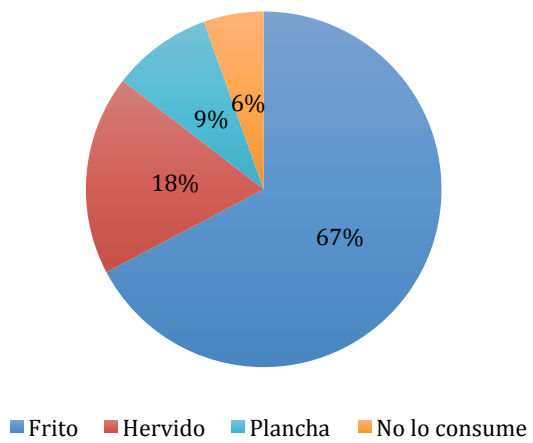
Método de cocción: Zanahoria



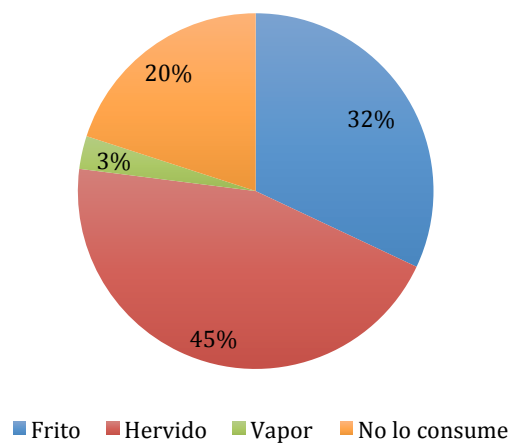
Método de cocción: Huevo



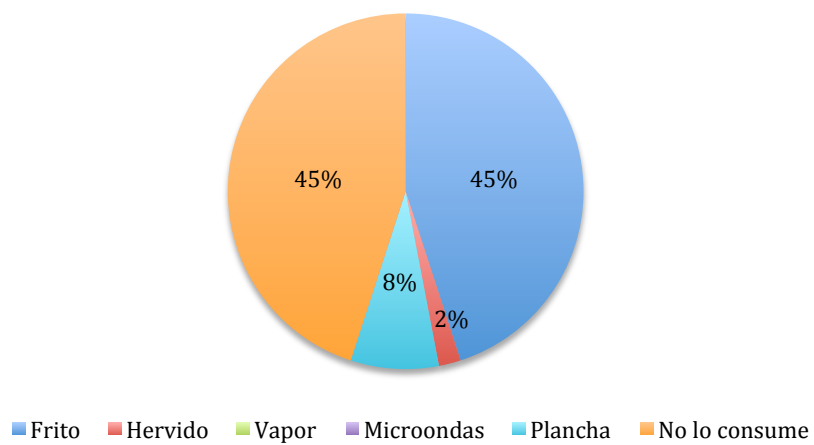
Método de cocción: Cerdo



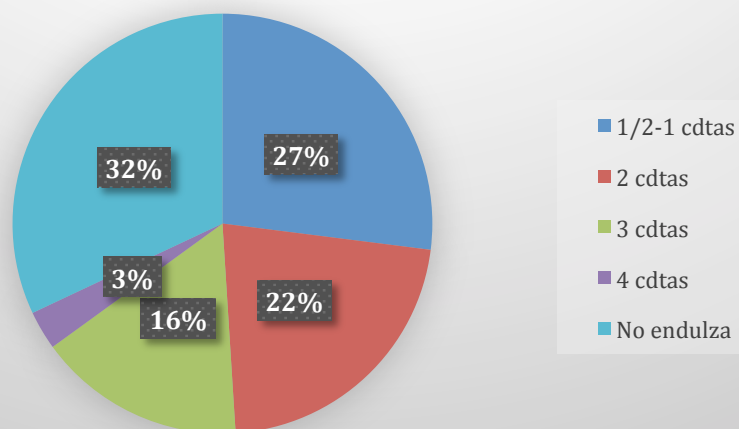
Método de cocción: Yuca



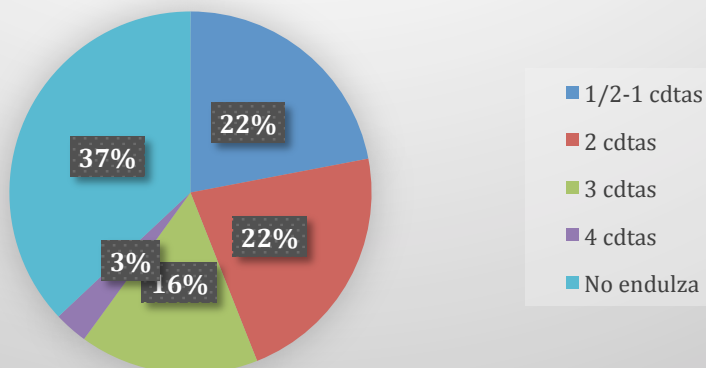
Método de cocción: Chorizo



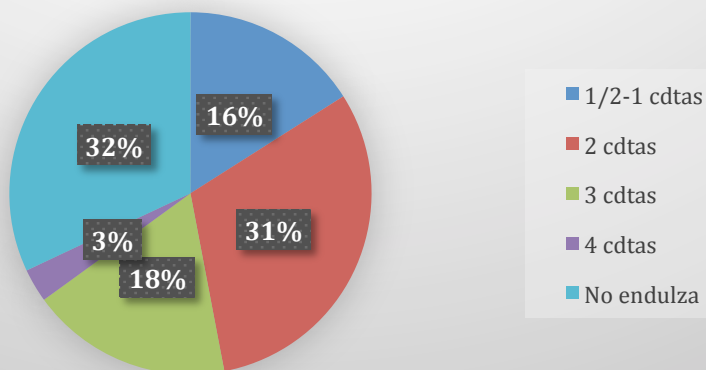
Cantidad de azúcar en el café/té



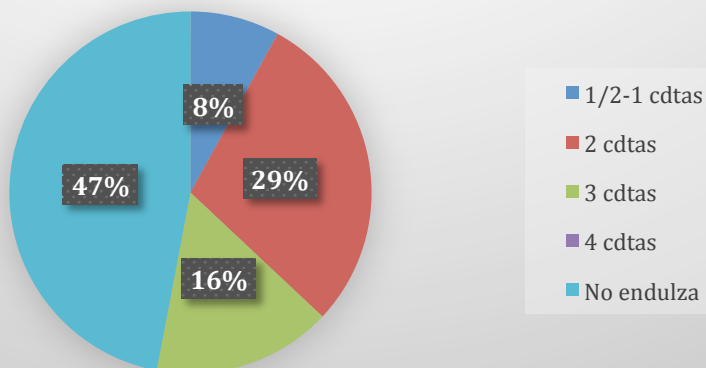
Cantidad de azúcar en el café/té con leche



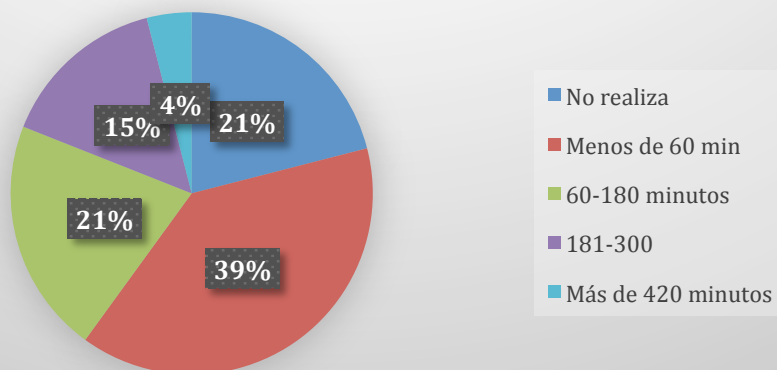
Cantidad de azúcar en el fresco natural



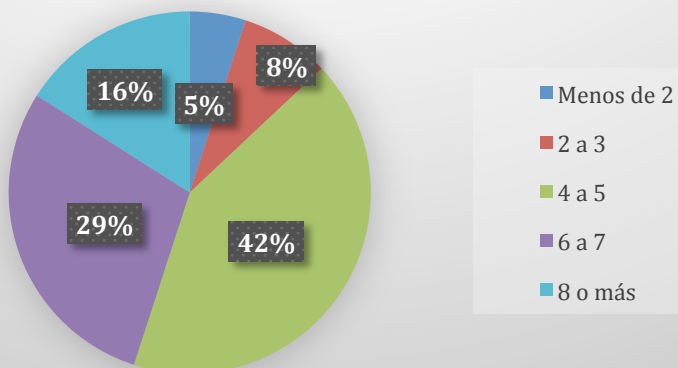
Cantidad de azúcar en la avena en agua o leche.



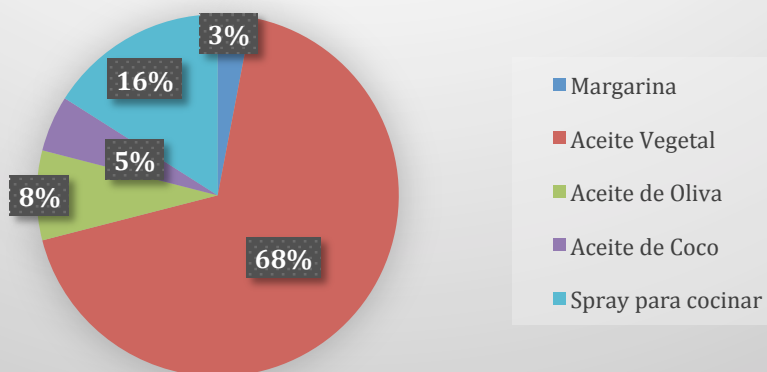
Cantidad de Actividad Física (minutos) por semana



Cantidad de vasos de líquido consumidos al día



Principal fuente de grasa utilizada para cocinar



Anexo 7. Anamnesis

Evaluación Antropométrica

Nombre:	IMC (kg/m ²):
Email:	
Edad:	Estado nutricional:
Patologías personales:	○ Bajo peso (<18.5)
Talla (cm):	○ Normal (18.5-24.9)
CM (cm):	○ Sobrepeso (25-29.9)
Peso (kg)	○ Obesidad I (30-34.9)
¿Realiza actividad física?(detallar):	○ Obesidad II (35-39.9)
	○ Obesidad III (>40)

Anexo 8. Lista de Intercambios

Lista de Intercambio de alimentos

Harinas

Cada opción equivale a una porción.

Alimento	Intercambio
Arroz blanco/integral	½ taza
Frijoles negros, rojos o blancos, garbanzos, lentejas	½ taza
Pasta	½ taza
Pan "baguette"	4 dedos
Pan cuadrado: blanco/integral	1 unidad
Pan de perro caliente o hamburguesa	½ unidad
Tortillas de maíz	2 unidades
Tortilla de maíz gruesita	1 unidad
Pan tipo bollito	1 unidad
Galletas simples sin relleno (María o Soda)	1 paquete
Cereal de hojuelas sin azúcar	¾ de tz
Papa, yuca, camote ayote sazón, elote.	1 trozo mediado o ½ taza de piré
Plátano	¼ de unidad
Avena	¼ taza
Harina de trigo	2 cucharadas
Harina de maíz	2 cucharadas

Vegetales:

1 taza de vegetales crudos o ½ tz de vegetales cocinados, equivale a una porción

Ejemplos: tomate, zanahoria, vainica, hongos, zuchinni, brócoli, lechuga, repollo, remolacha, palmito, cebolla, chile dulce, chayote, espárragos, berenjena, alfalfa, espinaca, entre otros.

Frutas

Cada opción equivale a una porción

Alimento	Intercambio
Banano	1 unidad pequeña o ½ grande
Papaya, melón, sandía, moras, papaya	1 taza
Piña	1 rebanada
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, manzana, kiwi, ciruela, mango, pera, guayaba	1 unidad pequeña
Uvas rojas, moradas o verdes	17 unidades pequeñas
Jugos de fruta natural sin azúcar añadida	½ taza
Jocotes	6 unidades

Azúcar

1 cucharada equivale a una porción.

Ejemplos: azúcar blanca, azúcar moreno, agave, azúcar de coco, sirope, miel de abeja, jalea, mermelada.

Carnes y sustitutos cárnicos

Cada opción equivale a una porción.

Alimento	Intercambio
Bajos en grasa: Pollo o pavo sin piel Lomito sin grasa Carne molida "Premium" Claros de huevo* Atún en agua Queso Turrialba Queso Cottage Queso Ricotta Embutidos de pavo o pollo light.	2 cucharadas, 30 gramos o 1 onza. ** 2 claras de huevo
Moderados en grasa: Pollo o pavo con piel Res con grasa Huevo entero Camarones	2 cucharadas, 30 gramos o 1 onza

Altos en grasa: Embutidos regulares Tocineta Quesos amarillos	2 cucharadas, 30 gramos o 1 onza.
---	-----------------------------------

Lácteos

Cada opción equivale a una porción.

Alimento	Intercambio
Leche descremada o 1% grasa	1 taza
Leche en polvo descremada	4 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Yogurt	1 taza
Leche de soya	1 taza

Grasas

Cada opción equivale a una porción.

Alimento	Intercambio
Aceite (soya, girasol, maíz, oliva, canola, coco, almendra)	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, mayonesa.	1 cucharadita
Aguacate	1/8 de aguacate
Queso crema regular	1 cucharada
Queso crema light	2 cucharadas
Natilla y coco	2 cucharadas
Maní, almendras, nueces, pistachos, avellanas.	1 cucharada

Anexo 9. Brochure de patologías

Colitis

¿Qué es?

La colitis es una inflamación del intestino grueso.

¿Qué la causa?

- Infecciones causadas por virus, parásitos e intoxicaciones alimentarias
- Colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn
- Falta de flujo sanguíneo
- Radiación del intestino grueso
- Estrés
-

¿Cuáles son los principales síntomas?

- dolor abdominal y distensión, tanto constante como intermitente
- heces con sangre
- escalofríos
- ganas constantes de ir al baño
- deshidratación
- diarrea
- calentura



Recomendaciones:

1. Llevar una dieta normal: variada, equilibrada y saludable.
2. Llevar una bitácora de alimentos para identificar cuales alimentos no se toleran.
3. En caso de consumir fibra, escoger la fibra soluble que se encuentra en: legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas), manzana, bananos, cítricos sin cáscara, fresas y pera.
4. Verificar si los lácteos están siendo bien tolerados. En caso de producir malestar, eliminarlos tentativamente de la dieta.
5. Comer poca cantidad pero varias veces al día.
6. Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Evitar tener el televisor, radio, aparatos electrónicos encendidos.
7. No acostarse en la próxima hora después de comer.
8. Evitar consumir líquidos con las comidas. Dejar los líquidos para después de comer.
9. Consumir alimentos en temperatura ambiente, evitando siempre las temperaturas extremas.
10. Preferir métodos de cocción como: hervido, a la plancha, al vapor y evitar las frituras y los empanizados.
11. Tratar de condimentar lo más poco posible.
12. Evitar el café, el té, el alcohol, chocolate y las gaseosas.
13. Preferir los vegetales cocinados que los crudos.
14. Mezclar una cucharadita de vinagre de manzana en agua e ingerirlo antes de comer.

Elaborado por:
Priscila Jaikel Salazar

¿ Sos Hipertenso/a?

Categorías de la presión arterial en adultos

Categoría	Nivel de la presión arterial (mm Hg)	
	Sistólica	Diastólica
Normal	Menos de 120	y Menos de 80
Prehipertensión	120-139	o 80-89
Presión arterial elevada:		
Hipertensión etapa 1	140-159	o 90-99
Hipertensión etapa 2	Más de 160	o Más de 100

¿Cómo la alimentación puede ayudar a reducir/controlar la hipertensión?

1. Realizar una dieta alta en frutas, verduras, lácteos bajos en grasa (leche, yogurt, helado sin grasa).
2. Incluir carbohidratos con fibra (arroz integral, pasta integral, avena, frijoles, lentejas, garbanzos)
3. Disminuir el consumo de sal de mesa.
4. Evitar en la medida de lo posible, los alimentos empacados y procesados (snacks de bolsa) y los enlatados.
5. Evitar la manteca y margarina y preferir: aceite de oliva, aceite de soya, y aceite de canola.
6. Incluir en las meriendas diferentes tipos de grasas saludables: pistachos, semillas de girasol, maní, nueces, almendras (buscar versiones SIN SAL)



7. Incluir fuentes de Omega 3, como por ejemplo, chia, salmón, sardinas y linaza.
8. Reducir el consumo de atún en lata debido que el mercurio que contiene, eleva la presión arterial.
9. Reducir el consumo de bebidas alcohólicas.
10. Consumir al menos una porción de lácteo diariamente (yogurt bajo en grasa, leche descremada, helado sin grasa ni azúcar)
11. En caso de tener sobrepeso u obesidad, es importante reducir de peso para lograr controlar la hipertensión arterial.
12. Aumentar el consumo de líquidos, especialmente agua.
13. Evitar las gaseosas debido al alto contenido de sodio que contienen
14. Realizar al menos 30 minutos de actividad física, diariamente.
15. Ser constante con los medicamentos indicados por el médico.
16. Retirar el salero de la mesa para evitar la tentación de agregarle más sal a la comida.
17. Usar medidas alternativas para darle sabor a la comida, por ejemplo, condimentos naturales.
18. Procurar dormir entre 7-8 horas diariamente. La falta de sueño tiene efectos adversos en la presión arterial.

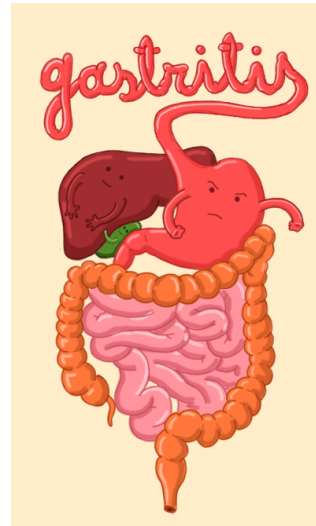
Gastritis

La gastritis sucede cuando el revestimiento del estómago se encuentra hinchado o inflamado. Ésta puede durar poco tiempo, lo cual se llama gastritis aguda, o la que perdura meses o años, considerada un padecimiento crónico.

¿Qué es lo primero que debo hacer?

1. Verificar que no haya hemorragia. Si hay hemorragia se considera una emergencia médica.

2. Aumentar el consumo de agua.
3. Hacer pequeños tiempos de comida en vez de consumir grandes porciones.
4. Reducir el consumo de alimentos fritos o que por su naturaleza son muy grasos (ejemplo: chicharrones, chuleta, pollo con piel)
5. Eliminar el consumo de alcohol
6. Eliminar el consumo de bebidas carbonatadas (Coca Cola, Fanta, Soda)
7. Vigilar la tolerancia a los lácteos. En caso de que produzcan malestar, eliminarlos mientras se reducen los síntomas.
8. Evitar o reducir al máximo la cafeína.
9. Si la gastritis es crónica, es importante realizarse exámenes de sangre para evaluar que no exista anemia.
10. En caso de que se suspendan los lácteos, se deben de consumir fuentes de calcio, por ejemplo: vegetales de hoja verde, almendras, legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas), salmón, sardinas.



Realizado por:
Priscila Jaikel Salazar

Anexo 10. Plan de Alimentación

Repretel Consulta Nutricional

Paciente: Peso actual: Requerimiento: 1700 kcal Porciones:
8 harinas 6 proteínas 5 frutas 5 vegetales 3 grasas 1 lácteo descremado

Plan nutricional

	Hora	Intercambio	Ejemplo
Desayuno	6am	3 harinas 2 proteínas moderas en grasa 1 vegetal 1 fruta	1 tz de gallo pinto 2 huevo revueltos (agregar tomate, cebolla, hongos, espinaca, chile dulce), cocinados con spray 1 tz de papaya Café negro sin endulzar/edulcorante
MM	10am	2 frutas 1 lácteo descremado	1 banano 1 yogurt descremado
Almuerzo	12:30pm	3 harinas 4 proteínas bajas en grasa 2 vegetales	½ tz de arroz integral 1 tz de frijoles 120 gramos de pollo en fajitas 1 tz de ensalada verde con limón y sal/ balsámico. ½ tz de vegetales
MT	4pm	1 grasa 2 frutas	12 almendras 1 manzana grande

			Café sin endulzar
Cena	7:30pm	2 harinas 3 proteínas 2 vegetales 2 grasas	1 tz de arroz integral 1 lata pequeña de atún con vegetales 2 tz de ensalada con 1/8 de aguacate y 1 cda de aceite de oliva

Recomendaciones y metas:

1. Comprar las tazas medidoras para poder tener un mayor control de las porciones de los alimentos.
2. Realizar la mayor parte de los tiempos de comida en la casa o llevar los alimentos de la casa al canal.
3. Escoger carbohidratos integrales: pan integral, pasta integral, arroz integral, galletas integrales. Evitar el pan blanco.
4. Intercambiar el azúcar por Stevia.
5. Escoger los yogurts y la leche, siempre DESCREMADOS.
6. Realizar los cinco tiempos de comida.
7. Escoger proteínas bajas en grasa: lomo, lomito, pechuga de pollo, atún en agua, pescado, lomo de cerdo.
8. Evitar los embutidos: salchicha, mortadela, jamón, salchichón, chorizo, ya que son fuentes de grasas saturadas, colesterol y altas en sodio.
9. Evitar los quesos altos en grasa: cheddar, mozzarella, tico. Preferir el queso cottage o queso tierno.
- 10. Realizar actividad física por lo menos 4-5 veces a la semana.**
11. Aprovechar los fines de semana para dejar alimentos preparados: arroz integral cocinado, frijoles hechos, pechugas de pollo a la plancha, lechuga picada, tomate picado, almendras en porciones, pollo mechado, carne mechado, entre otros.
12. Aumentar a 2 L la cantidad de agua al día. La hidratación se puede medir con el color de la orina. Entre más clara la orina, más hidratada se encuentra la persona.
13. Aumentar el consumo de vegetales por medio de salsa de tomate natural, picadillos, ensaladas y vegetales salteados.
14. Preferir las preparaciones: al horno, hervido, a la plancha, **en lugar de frituras.** Para cocinar, se debe utilizar el spray en vez del aceite regular.
15. Evitar el consumo de confites, chocolates y postres.

Anexo 11. Evaluación del Brochure de Patologías.

Posterior a las recomendaciones dadas en la consulta anterior, favor marque los cambios que ha visto en los siguientes síntomas asociados a la **gastritis**, durante las ultimas semanas.

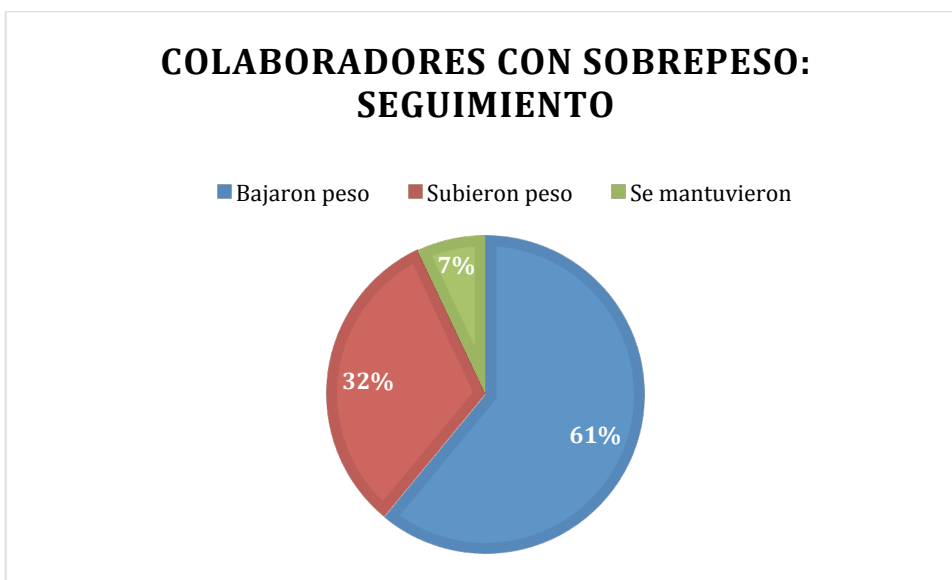
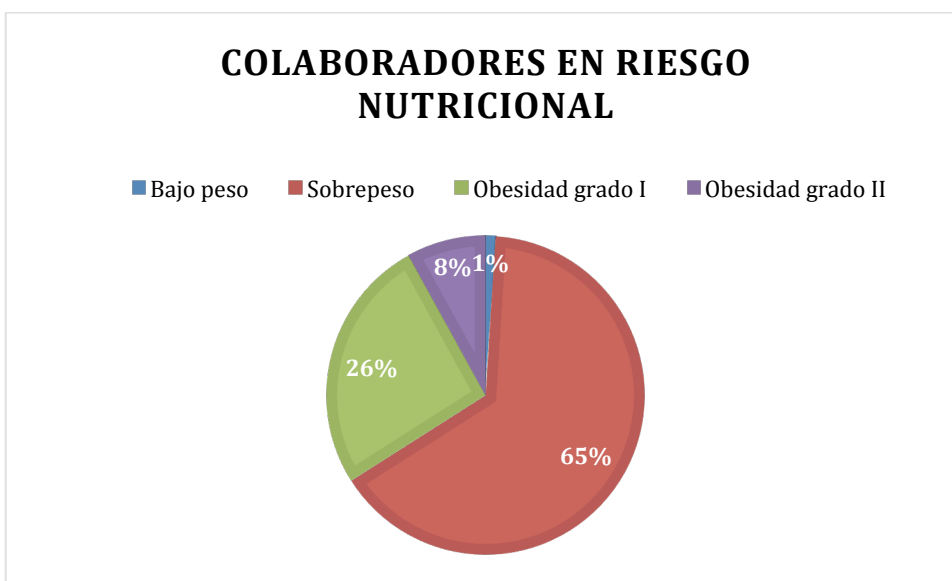
	Empeoró	Se mantuvo igual	Mejóro
Dolor/ardor en el abdomen			
Sensación de llenura después de comer			
Eructos excesivos			
Nauseas/vómito			
Acidez estomacal			

Posterior a las recomendaciones dadas en la consulta anterior, favor marque los cambios que ha visto en los siguientes síntomas asociados a la **colitis** , durante las ultimas semanas.

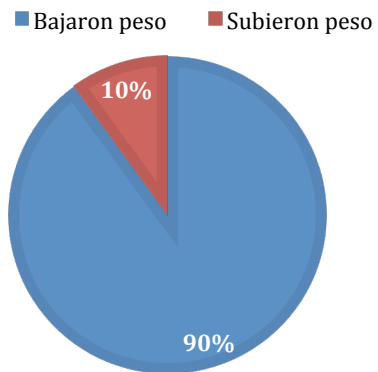
	Empeoró	Se mantuvo igual	Mejóro
Dolor en el abdomen			
Distención abdominal			
Heces con sangre			
Ganas constantes de ir al baño			

Deshidratación			
Diarrea			

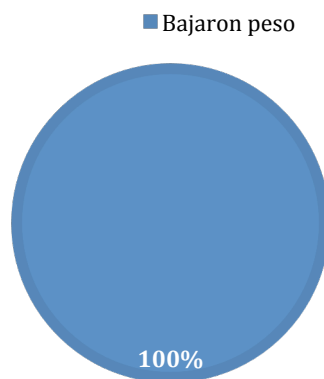
Anexo 12. Seguimientos de los colaboradores en riesgo nutricional



COLABORADORES CON OBESIDAD GRADO I: SEGUIMIENTO

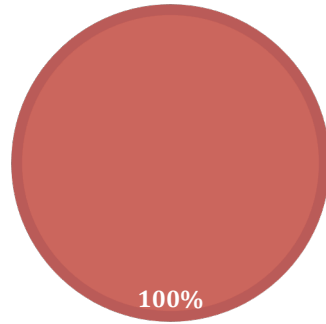


COLABORADORES CON OBESIDAD GRADO II: SEGUIMIENTO



COLABORADORES CON BAJO PESO: SEGUIMIENTO

■ Subieron peso



Anexo 13. Encuesta para evaluar prácticas de manipulación de alimentos

Manipulación de alimentos
Práctica supervisada para optar por el grado de licenciatura
Encuestadora: Priscila Jaikel

La presente encuesta pretende evaluar los conocimientos en los colaboradores de Repretel S.A, respecto a las prácticas de manipulación de alimentos.

Lea las siguientes definiciones y elija el concepto al cual se refiere cada una:

1. Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma:
 - Seguridad
 - Calidad
 - Inocuidad
 - Higiene

2. Son seres vivos tan pequeños que es necesario hacer uso de un microscopio para poder observarlos:
 - Plagas
 - Microorganismos
 - Algas
 - Nutrientes

3. Es un proceso en el que la suciedad se remueve, generalmente con agua y detergentes:
 - Limpieza
 - Desinfección
 - Enjuague
 - Secado

4. Proceso dónde se destruyen la mayoría de los microorganismos, por medio de agentes químicos:
 - Desinfectar
 - Limpiar
 - Barrer
 - Desintoxicar

5. Al proceso en el que, un alimento se contamina con gérmenes que causan enfermedades, se le llama:

- Infección
- Intoxicación
- Enfermedad alimentaria
- Contaminación cruzada

6. Al proceso en que, un alimento se contamina debido a productos químicos, toxinas o agua, se le denomina:

- Infección
- Intoxicación
- Enfermedad Alimentaria
- Contaminación cruzada

7. ¿Cuáles de los siguientes métodos forman parte de la etapa de limpieza?

- Lavado con jabón y desinfectante
- Lavado con agua y jabón
- Lavado con desinfectante y posterior alcohol en gel
- Lavado solamente con desinfectante

8. ¿Por cuáles de las siguientes vías, un manipulador de alimentos puede contaminar los alimentos?

- Tracto respiratorio, sistema reproductor y piel
- Piel, sistema reproductor y tracto intestinal
- Sistema reproductor, tracto respiratorio y piel
- Tracto intestinal, tracto respiratorio y piel
-

9. ¿Cuál es la función del amonio cuaternario?

- Limpieza específica de mesas de acero inoxidable
- Limpieza de los vidrios
- Actividad bactericida, fungicida y virucida
- Alejar a los roedores

10. ¿Qué significa el método PEPS?

11. Ordene, con numeros del 1-7, el proceso para el correcto lavado de manos. El número 1 será el primer paso que se debe de llevar a cabo y así progresivamente.

	Secarse las manos con toalla de papel desechable
	Enjuagarse hasta eliminar todo el jabón
	Colocarse suficiente jabón en las manos
	Cerrar la llave del tubo con toalla de papel
	Colocarse alcohol en gel para desinfectarse las manos
	Restregarse bien durante 20 segundos
	Humedecerse las manos con agua

12. Según la siguiente informacion, marque cuáles acciones son correctas en cuanto al adecuado manejo de desechos. Puede marcar varias opciones.

- Los basureros se lavan cada quince días
- La basura debe de recogerse conforme se genere
- Los basureros deben de ser de un material durable
- Los basureros deben de tener una bolsa plástica en su interior

13. Marque cuál de las siguientes opciones NO es un método de desinfección de equipos y utensilios.

- Cloro
- Agua fría y jabón
- Amonio Cuaternario
- Agua hirviendo

14. En el siguiente pareo, asocie los alimentos de la columna A, con la tabla de picar que corresponde para cada alimento representado en la columna B.

COLUMNA A	#	COLUMNA B
1. Vegetales		Blanca
2. Pollo		Roja
3. Carne		Azul
4. Pescado		Verde
5. Alimentos preparados		Amarilla

Muchas gracias por colaborar.

Anexo 14. Presentación para los colaboradores del servicio de alimentos



Manipulación de Alimentos

Priscila Jaikel Salazar

+ Intoxicación e Infección: dos tipos de enfermedades alimentarias

- **Intoxicación:** ocurren cuando una persona come un alimento contaminado con toxinas de microorganismos patógenos o alimentos con sustancias tóxicas.
- **Infección:** ocurre cuando una persona come un alimento que contiene microorganismo patógenos.
- **Síntomas** son similares: dolor de estómago, diarrea, náuseas, fiebre, dolor de cabeza, dolor en todo el cuerpo.
- **Poblaciones en riesgo:** niños/as, personas con defensas bajas, adultos mayores, mujeres embarazadas.



Importancia del termómetro



- La mayoría de los microorganismos crecen a temperaturas entre los 5-60 grados centígrados.
- Se deben de recalentar todos los sobrantes de alimentos a 75 grados centígrados o hasta que produzca vapor.
- El uso adecuado del termómetro permite comprobar que los alimentos se han cocido y/o calentado lo suficiente.
- La temperatura debe de tomarse en distintos lugares del alimento.
- No ubicar termómetros cerca del hueso de algún producto animal.
- Calibrar periódicamente el termómetro.

+ Proceso de limpieza

- Para la limpieza de suelos, paredes, mesas y superficies, se utiliza agua caliente y detergentes autorizados, eliminándolos con abundante agua y dejando que se sequen al aire.
- Los hornos y freidoras, deben de limpiarse después de cada uso. Deben de desmontarse todas las piezas para hacer un lavado minucioso.
- Se puede hacer la limpieza manual o limpieza mecánica.



Limpieza y desinfección.



- **Limpieza:** proceso en el que la suciedad se disuelve o suspende, generalmente en agua ayudada de detergentes.

- **Desinfección:** proceso en el que se destruyen la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos.

+ Proceso de desinfección

- El calor y los productos químicos son los dos métodos para desinfectar.
- **Agua caliente:** El calor destruye los microorganismos. El agua debe estar en 77 grados centígrados durante 30 segundos.
- **Soluciones desinfectantes:** no todos los químicos son recomendados en superficies que van a estar en contacto con alimentos.
- Los desinfectantes autorizados son: cloro, amonio cuaternario y yodo.
- En el cloro (3.5%) se usa 1.5 ml por 1 litro de agua. Se mantienen 3-5 minutos.
- El amonio cuaternario no requiere enjuague.



Importancia del programa de limpieza y desinfección

- Un programa establecido, asegura que los procesos se lleven a cabo en los momentos indicados y bajo los procedimientos establecidos

Se deben de plantear 4 preguntas:

- 1. ¿Qué necesito limpiar y desinfectar?
- 2. ¿Cómo voy a limpiarlo y desinfectarlo? (implementos y procedimientos)
- 3. ¿Con qué frecuencia se va a limpiar y desinfectar?
- 4. ¿Quiénes son los responsables de cada tarea?

+ Casos a nivel nacional

- 2011: Clausuraron Café Mundo. Intoxicación por alimentos. Se detectó mal manejo de los alimentos: verduras en el piso, carne expuestas a contaminación y cerca de los basureros y las cámaras de refrigeración en malas condiciones.
- 2011: Norovirus en el Hotel Barceló Playa Tambor. Se contagiaron 225 huéspedes.
- 2011: Clausuran Mcdonalds de San José Centro. Solo 3 de sus 33 empleados tenían curso de manipulación de alimentos.

Anexo 15. Manual de Manipulación de Alimentos

Manual de Manipulación y Preparación de Alimentos



Elaborado por: Priscila Jaikel

Justificación

El siguiente manual se crea a raíz del diagnóstico situacional que se realiza en el Servicio de Alimentos de Repretel S.A. Durante el diagnóstico, se identifican las principales deficiencias en cuanto a almacenamiento, manipulación y procesamiento de alimentos y son dichas deficiencias, las que se buscan subsanar por medio de las herramientas que brinda el manual. Las herramientas, se basan principalmente en teoría, conceptos relevantes, explicación de procesos y recomendaciones específicas para reducir los riesgos a la inocuidad de los alimentos.

El manual pretende ser una guía para los colaboradores del Servicio de Alimentos de Repretel S.A y su importancia radica en la reducción de riesgos y la optimización de los procesos de preparación de alimentos, así como la búsqueda de mejoras económicas, sanitarias y de reputación respecto a la calidad del servicio.

La contaminación de los alimentos tiene efectos económicos sobre el servicio de alimentación, ya que, en caso de presentarse algún brote o enfermedad, se podría incurrir en problemas de confiabilidad por parte de los consumidores,

problemas legales y hasta el cierre del establecimiento.

Las recomendaciones dadas, se reducen específicamente a aquellos aspectos dónde se encontraron debilidades a la hora de realizar el diagnóstico del mismo servicio.

Objetivos

Objetivo General

Brindar una herramienta útil para el mejoramiento de las prácticas de manipulación y preparación de alimentos

Objetivos Específicos

1. Aclarar conceptos relacionados con alimentos, nutrición y alimentación balanceada.
2. Ahondar teóricamente en los procedimientos adecuados para el procesamiento y manipulación de los alimentos.
3. Evitar prácticas que puedan llevar a enfermedades transmitidas por alimentos.

Modo de uso

El siguiente manual pretende ser una guía para todos los colaboradores del Servicio de Alimentos. Se pone a disposición con el fin de que pueda ser leído, estudiado y consultado, para la posterior puesta en práctica de los correctos métodos de almacenamiento, preparación y manipulación de los alimentos.

El manual se divide en subtemas, donde se abordan los conceptos generales, las enfermedades alimentarias, contaminación cruzada, el uso correcto de temperaturas, almacenamiento de alimentos y limpieza y desinfección.

Es indispensable aclarar que el manual ofrece información básica y práctica pero, es responsabilidad de cada uno de los colaboradores, profundizar en los temas relevantes e informarse con mayor detalle por su propia cuenta.

I. Definiciones

Inocuidad alimentaria

Inocuidad es la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 1).

Alimento

Toda sustancia o producto natural o elaborado, que al ser ingerido por las personas, proporciona elementos para su mantenimiento, desarrollo y actividad (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

Alimentación

Conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo los alimentos que llevan a cabo sus funciones vitales. Consiste en un proceso voluntario (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

Nutriente

Sustancias que se encuentran en los alimentos y que realizan una o más funciones en nuestro cuerpo. Existen 6 tipos de nutrientes:

Nutrientes:

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas
4. Vitaminas
5. Minerales
6. Agua

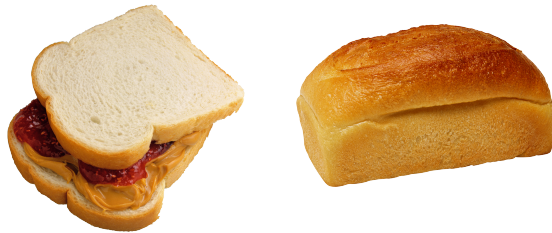
(INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

Así mismo, los alimentos se clasifican en varios grupos:

Ejemplos

Cereales, leguminosas, y verduras harinosas

Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, pan, pasta, cereales de desayuno.



Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas.

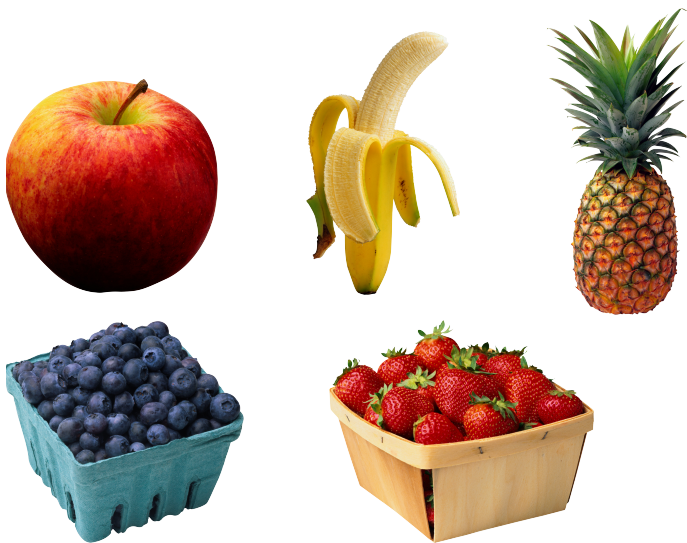


Verduras harinosas: papa, camote, yuca, plátano y pejibaye.

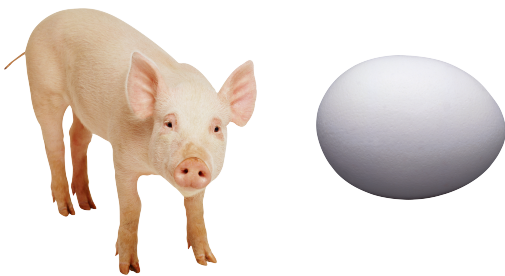




Vegetales y frutas Espinacas, remolacha,
coliflor, pepino, tomate, repollo,
cebolla, ajo, culantro, apio, chile
dulce, chayote, entre otros.



Frutas: mango, papaya, melón, jocote.



**Productos
de origen
animal**

leche,
yogurt,
queso.

Huevos
Carne, pollo, cerdo, mariscos.

Grasas y azúcares

Aceites, manteca, mantequilla, margarina, natilla, crema dulce, queso crema, mayonesa.



Grasas saludables:

maní, pistacho, almendras, aceite de oliva, aguacate, coco.



Azúcares: azúcar blanco, miel, tapa de dulce, sirope, jalea, chocolate, confites, helados, postres, gaseosas



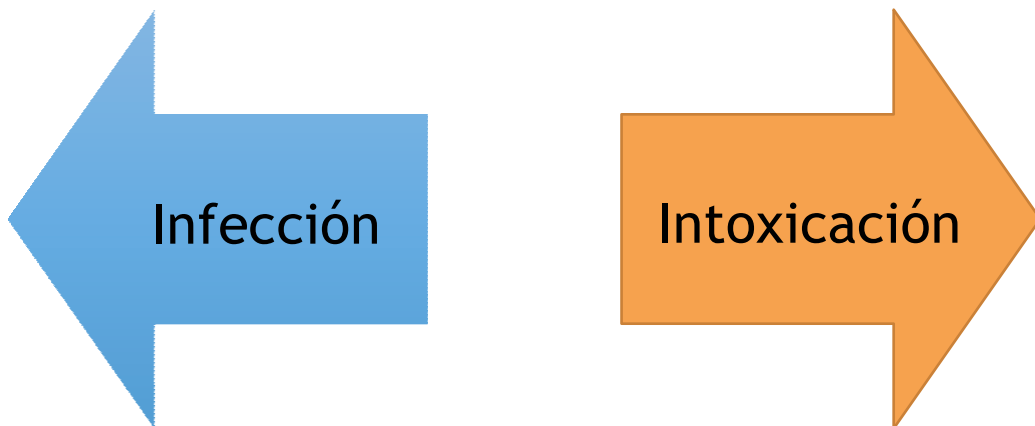
Fuente: (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

II. Enfermedades alimentarias

¿Qué es una enfermedad alimentaria?

Son aquellas enfermedades que se originan por la ingestión de alimentos contaminados en cantidades suficientes para afectar la salud de la persona consumidora (INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2). Las enfermedades transmitidas por alimentos, son uno de los problemas de salud pública más frecuentes en la vida cotidiana de la población (Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos, 2006).

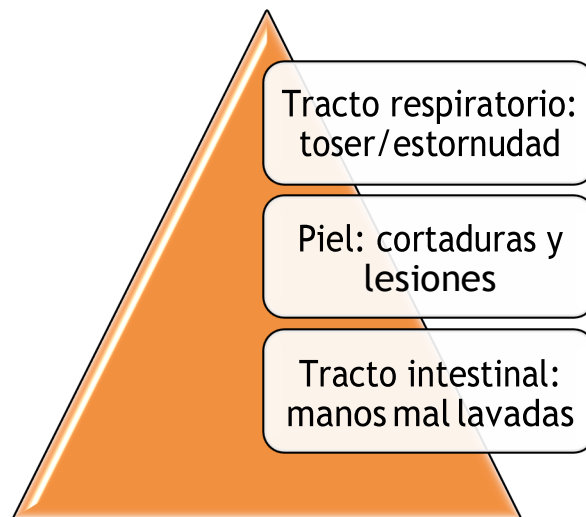
Las enfermedades alimentarias pueden ser de dos tipos:



- a. **Infección:** se presenta cuando un alimento se encuentra contaminado con gérmenes que causan enfermedades, por ejemplo, bacterias.

- b. **Intoxicación:** se presenta cuando un alimentos se encuentra contaminado por productos químicos, toxinas o por aguas contaminados (Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos, 2006).

Así mismo, las enfermedades pueden transmitirse por la persona manipuladora de alimentos a través de tres vías:



(INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

Casi todas las enfermedades alimentarias están relacionadas con tres **errores principales** y asociadas a diez factores:

1. Abuso de tiempo y temperatura.



2. Mala higiene personal y lavado de manos ineficiente



3. Contaminación cruzada



Factores que causan enfermedades alimentarias:

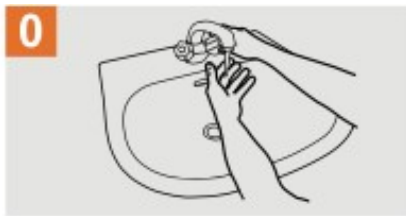
1. Enfriamiento inadecuado de los alimentos
2. Tiempo de espera entre preparación y servicio de alimentos
3. Personas infectadas tocando alimentos
4. Cocción ineficiente
5. Alimentos calientes almacenados inadecuadamente
6. Recalentamiento inadecuado de alimentos
7. Alimentos crudos contaminados
8. Contaminación cruzada
9. Limpieza ineficiente
10. Uso de sobrantes de alimentos

(INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

¿Cómo prevenir enfermedades alimentarias?

1. Cuidar los hábitos de higiene personal: lavado de manos, lavado de pelo, uñas cortas, pelo recogido.

Lavado de manos



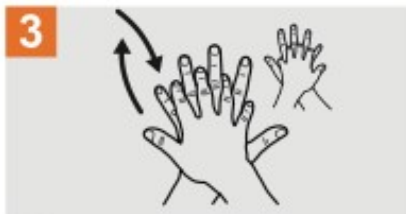
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



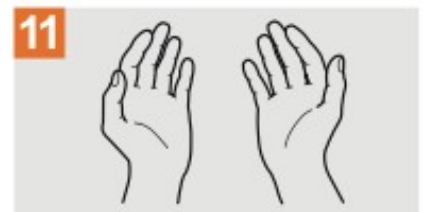
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Fuente: OMS, 2016.

2. Lavar las superficies (mesas, máquinas), y utensilios (cuchillos, tablas de picas, cucharones, espátulas) que van a estar o han estado en contacto con los alimentos
3. Recalentar los sobrantes de alimentos a 75 grados o hasta que produzca vapor.
4. Mantener los alimentos calientes a 60 grados o más y los alimentos fríos a 5 grados o menos.
4. Lavar las frutas y hortalizas antes de utilizarlas, con agua potable.
5. No utilizar lácteos que no sean pasteurizados
6. Los productos en refrigeración deben de estar entre 0-5 grados.
7. No preparar alimentos crudos y cocinados en la misma área ni usar los mismos utensilios



(INA, Manipulación de Alimentos, Cap. 2).

Anexo 16. Encuesta para determinar preparaciones favoritas de los comensales del servicio de alimentos

Fecha: _____

Aceptabilidad del menú
Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura
Encuestadora: Priscila Jaikel Salazar, Nutrición.

La presente encuesta pretende evaluar la aceptabilidad del menú que se ofrece en el servicio de alimentos de Repretel S.A.

Si está interesado/a en seguir participando en actividades de nutrición y consulta gratuita, agregué sus datos personales:

Nombre:
Correo Electrónico:
Número de teléfono:
Principal interés:

1. Cantidad de días a la semana que **desayuna** en el servicio de alimentos de Repretel S.A, la mayoría de las semanas.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Uno | <input type="checkbox"/> Cuatro |
| <input type="checkbox"/> Dos | <input type="checkbox"/> Cinco |
| <input type="checkbox"/> Tres | |

2. Cantidad de días a la semana que **almuerza** en el servicio de alimentos de Repretel S.A, la mayoría de las semanas.

- Uno
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco

¿Cuáles de las siguientes preparaciones para el desayuno, son sus preferidas?
(Elija 5)

- Cereal con leche

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gallo Pinto | <input type="checkbox"/> Sandwich de carne mechada |
| <input type="checkbox"/> Waffles | <input type="checkbox"/> Tostadas francesas |
| <input type="checkbox"/> Burrito de huevo con queso | <input type="checkbox"/> Huevo frito |
| <input type="checkbox"/> Empanada de queso | <input type="checkbox"/> Huevo picado |
| <input type="checkbox"/> Empanada de carne | <input type="checkbox"/> Huevos con jamón |
| <input type="checkbox"/> Empanada de papa | <input type="checkbox"/> Huevo duro |
| <input type="checkbox"/> Salchicha | <input type="checkbox"/> Huevos rancheros |
| <input type="checkbox"/> Salchichón | <input type="checkbox"/> Torta de huevo con cebolla |
| <input type="checkbox"/> Chorizo | <input type="checkbox"/> Tortillas con queso |
| <input type="checkbox"/> Plátano maduro frito | <input type="checkbox"/> Tortilla palmeada |
| <input type="checkbox"/> Plátano maduro con queso | <input type="checkbox"/> Pancakes con miel |
| <input type="checkbox"/> Hashbrown | <input type="checkbox"/> Omelette |
| <input type="checkbox"/> Prensadas de queso | <input type="checkbox"/> Yogurt con granola |
| <input type="checkbox"/> Queso frito | <input type="checkbox"/> Frutas mixtas |
| <input type="checkbox"/> Queso fresco | <input type="checkbox"/> Frutas individuales |
| <input type="checkbox"/> Quesadillas | <input type="checkbox"/> Batidos de fruta |
| <input type="checkbox"/> Sandwich de jamón y queso | <input type="checkbox"/> Carne en salsa |
| <input type="checkbox"/> Sandwich de queso y frijol | |
| <input type="checkbox"/> Sandwich de queso y tomate | |

5. ¿Cuáles de las siguientes preparaciones con arroz o pasta como base, son sus preferidas? (Elija 5)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Arroz con pollo | <input type="checkbox"/> Pasta en salsa blanca |
| <input type="checkbox"/> Arroz con carne | <input type="checkbox"/> Pasta a la mantequilla |
| <input type="checkbox"/> Arroz con atún | <input type="checkbox"/> Lasaña de pollo en salsa blanca |
| <input type="checkbox"/> Arroz con cerdo | <input type="checkbox"/> Lasaña de pollo en salsa roja |
| <input type="checkbox"/> Arroz con palmito | <input type="checkbox"/> Lasaña de carne en salsa roja |
| <input type="checkbox"/> Arroz jardinero | <input type="checkbox"/> Canelones de carne |
| <input type="checkbox"/> Arroz con mariscos | <input type="checkbox"/> Canelones de pollo |
| <input type="checkbox"/> Arroz cantonés | <input type="checkbox"/> Lasaña de vegetales |
| <input type="checkbox"/> Chop suey con vegetales y jamón. | <input type="checkbox"/> Lasaña de zucchini con queso |
| <input type="checkbox"/> Pasta boloñesa | |
| <input type="checkbox"/> Pasta en salsa de tomate con queso turrialba | |

6. ¿Cuáles de las siguientes preparaciones de sopa o crema, son sus preferidas? (Elija 5)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sopa negra | <input type="checkbox"/> Sopa de lentejas |
| <input type="checkbox"/> Sopa Azteca | <input type="checkbox"/> Sopa de frijoles blancos |
| <input type="checkbox"/> Crema de espárragos | <input type="checkbox"/> Olla de carne |
| <input type="checkbox"/> Consomé de res | <input type="checkbox"/> Sopa de pollo |
| <input type="checkbox"/> Consomé de pollo | <input type="checkbox"/> Sopa de vegetales |
| <input type="checkbox"/> Crema de zanahoria | <input type="checkbox"/> Sopa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Crema de brócoli | <input type="checkbox"/> Caldo de mariscos |
| <input type="checkbox"/> Crema de ayote | |
| <input type="checkbox"/> Sopa de albóndigas | |

7. ¿Cuáles de las siguientes guarniciones son sus favoritas? (Elija 5)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Papas fritas | <input type="checkbox"/> Zanahoria con romero |
| <input type="checkbox"/> Papa al horno | <input type="checkbox"/> Papas a la mantequilla y ajo |
| <input type="checkbox"/> Puré de papa | <input type="checkbox"/> Coliflor en salsa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Puré de camote | <input type="checkbox"/> Plátano maduro frito |
| <input type="checkbox"/> Arroz blanco | <input type="checkbox"/> Plátano maduro hervido |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> Plátano en miel |
| <input type="checkbox"/> Elote | <input type="checkbox"/> Plátano maduro con canela |
| <input type="checkbox"/> Frijoles | <input type="checkbox"/> Plátano maduro con queso |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos | <input type="checkbox"/> Yuca frita |
| <input type="checkbox"/> Lentejas | <input type="checkbox"/> Yuca al ajo |
| <input type="checkbox"/> Ayote tierno | <input type="checkbox"/> Yuca a la margarina |
| <input type="checkbox"/> Brócoli al vapor | <input type="checkbox"/> Encurtido |
| <input type="checkbox"/> Chayote al perejil | <input type="checkbox"/> Coliflor con zanahoria |
| <input type="checkbox"/> Zanahoria con zapallo | <input type="checkbox"/> Picadillo de zanahoria con vainica |
| <input type="checkbox"/> Zuchinni en rodajas con chile dulce | <input type="checkbox"/> Picadillo de papa |
| <input type="checkbox"/> Vainicas con zanahoria al vapor | <input type="checkbox"/> Picadillo de arracache |
| <input type="checkbox"/> Torta de yuca | <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote con elote. |
| <input type="checkbox"/> Deditos de yuca | <input type="checkbox"/> Picadillo de plátano verde |
| | <input type="checkbox"/> Tomate al horno |
| | <input type="checkbox"/> Cebolla asada |

8. ¿Cuáles de las siguientes ensaladas son sus favoritas? (Escoja 5)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Queso, tomate y albahaca | <input type="checkbox"/> Chayote con repollo, tomate, chile dulce y cebolla. |
| <input type="checkbox"/> Coditos con atún en cama de lechuga | <input type="checkbox"/> César |
| <input type="checkbox"/> Mezcla de repollo con tomate | <input type="checkbox"/> Rusa |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos, tomate y pepino. | <input type="checkbox"/> Tornillitos con jamón y tomate |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, tomate y coliflor. | <input type="checkbox"/> Ceviche de banano, chile dulce, cebolla, cilantro y tomate. |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, jamón y tomate | <input type="checkbox"/> Mostaza china con atún y tomate |
| <input type="checkbox"/> Zanahoria, piña, pasas, queso en trocitos. | <input type="checkbox"/> Hawaina: piña, pasas y zanahoria |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, maíz y tomate | <input type="checkbox"/> Frijoles blancos, lechuga, tomate y chile dulce. |
| <input type="checkbox"/> Repollo, vainica y zanahoria | <input type="checkbox"/> Fresa con yogurt y apio |
| <input type="checkbox"/> Espinaca, pepino y tomate | <input type="checkbox"/> Repollo, rábano y pepino |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, zanahoria rallada y maíz | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, queso y zanahoria. | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, palmito, zanahoria rallada | |
| <input type="checkbox"/> Espinaca, papa, huevo, apio. | |

- Atún, lechuga, tomate y maíz dulce

9. ¿Cuáles de las siguientes platos fuertes son sus favoritos? (Elija 5)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pescado empanizado | <input type="checkbox"/> Mano de piedra |
| <input type="checkbox"/> Pescado al vapor con romero | <input type="checkbox"/> Fajitas de res |
| <input type="checkbox"/> Pescado en salsa de albahaca | <input type="checkbox"/> Tortas de carne |
| <input type="checkbox"/> Pescado al curry | <input type="checkbox"/> Carne mechada |
| <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo | <input type="checkbox"/> Chile relleno con carne |
| <input type="checkbox"/> Pescado en salsa de espinacas | <input type="checkbox"/> Burrito de carne mechada |
| <input type="checkbox"/> Pastel de papa con atún | <input type="checkbox"/> Carne en salsa de hongos |
| <input type="checkbox"/> Pollo empanizado | <input type="checkbox"/> Fajitas de res con brócoli y zanahorias |
| <input type="checkbox"/> Pollo con verduras | <input type="checkbox"/> Carne a la parrilla |
| <input type="checkbox"/> Pollo a la plancha | <input type="checkbox"/> Bistec encebollado |
| <input type="checkbox"/> Frijoles blancos con pollo | <input type="checkbox"/> Tacos de carne |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos con pollo | <input type="checkbox"/> Carne en salsa |
| <input type="checkbox"/> Chicharrón de pollo | <input type="checkbox"/> Salchichas fritas |
| <input type="checkbox"/> Pollo caribeño | <input type="checkbox"/> Mondongo en salsa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Muslo de pollo frito | <input type="checkbox"/> Hígado encebollado |
| <input type="checkbox"/> Pechuga rellena de zuchinni en salsa de tomate | <input type="checkbox"/> Cerdo en su jugo |
| <input type="checkbox"/> Pollo en salsa teriyaki | <input type="checkbox"/> Fajitas de cerdo |
| <input type="checkbox"/> Chalupas de pollo | <input type="checkbox"/> Cerdo en salsa agridulce |
| <input type="checkbox"/> Muslos de pollo con maíz dulce | <input type="checkbox"/> Costilla de res |
| <input type="checkbox"/> Pollo en salsa de tomate | <input type="checkbox"/> Chuleta en salsa de manzana |
| <input type="checkbox"/> Pollo en salsa blanca | <input type="checkbox"/> Frijoles blancos con cerdo |
| <input type="checkbox"/> Milanesa de carne | <input type="checkbox"/> Chorizo parrillero |
| <input type="checkbox"/> Bistec de res con vino | <input type="checkbox"/> Papas con chorizo |
| | <input type="checkbox"/> Calamar y pulpo al ajillo |

10. ¿Cuáles de los siguientes frescos son sus preferidos?

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| Té frío | Mango |
| Papaya con piña | Melocotón |
| Papaya con naranja | Avena |
| Naranja | Naranja |
| Melón con piña | Naranja con zanahoria |
| Chan con sirope | Papaya con limón |
| Mora | Maracuyá con arroz |
| Guanábana | Limón |
| Limonada | Piña |
| Piña con zanahoria | Tamarindo |
| Linaza con limón | Linaza |
| Fresa | Cebada |
| Fresa de paquete | Cocoa malteada |
| Cas | Frutas |

Piña con mango
Horchata
Carambola

Té con melocotón
Maracuyá

11. ¿Cuáles de los siguientes postres son sus favoritos?

Eclair
Queque con dulce de leche
Tiramisú
Brownie
Flan de vainilla
Queque de chocolate
Miel de mango
Tres Leches

Flan de coco
Arroz con Leche
Torta de melocotón
Miel de ayote
Flan de caramelo
Queque de higos
Alfajor

12. ¿Le interesaría que se agregaran opciones vegetarianas?

- Sí
 No

Aspectos demográficos

13. Edad:

- menor de 20 años
 20-30 años
 31-50 años
 51-65 años
 mayor de 65 años

16. Rango de ingresos mensuales

- menos de 300.000 colones
 300.000-500.000 colones
 500.001-700.000 colones
 700.001-1.000.000 colones
 más de 1.000.000

14. Género:

- masculino
 femenino

15. Escolaridad:

- primaria incompleta
 primaria completa
 secundaria incompleta
 secundaria completa
 estudios técnicos
 bachillerato
 licenciatura
 maestría
 doctorado

Anexo 17. Instrumento para evaluar AGATTTA

Evaluación cualitativa

Plato: Gallo pinto, huevo frito, tortillas y café negro.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia		X	
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	x		

Plato: Ensalada capresse, arroz blanco, frijoles, pechuga de pollo en salsa de maíz, plátano maduro en miel y fresco de papaya con melón.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción			X
Armonía	X		

Plato: Ensalada de tomate, repollo, vainica y mayonesa, arroz, olla de carne y fresco de cas.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia		X	
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de lechuga, tomate, atún y maíz dulce, chop suey con vegetales y jamón, plátano maduro con canela y fresco de papaya con piña.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción			X
Armonía			X

Plato: Ensalada de coditos con atún, arroz, frijoles, fajitas de res con brócoli y zanahoria, picadillo de chayote con maíz y naranjada.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de lechuga, tomate y jamón, arroz, frijoles, muslo de pollo en salsa de tomate, puré de camote, fresco de arroz con piña.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción			X
Armonía			X

Plato: Ensalada de caracolitos, mayonesa y maíz dulce, arroz, frijoles, pollo a la plancha, papas tostadas en bolsa y ponche de frutas.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía			X

Plato: Ensalada de queso con remolacha, arroz, olla de carne y fresco de papaya con limón.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia		X	
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de espinaca, papa, huevo y apio, arroz, frijoles, pescado a la plancha, elote con mantequilla y fresco de maracuyá con arroz.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía			X

Plato: Ensalada de lechuga, queso y zanahoria, arroz, frijoles, pescado al ajillo, crema de brócoli y fresco de chan con sirope.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de caracolitos con atún y maíz, arroz, frijoles, estofado de cerdo, sopa de tomate y fresco de cas.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada César, arroz, frijoles, muslo de pollo en salsa de maíz dulce, papa en mantequilla y ajo y fresco de carambola.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción			X
Armonía			X

Plato: Ensalada de repollo, tomate, vainica y mayonesa, arroz, olla de carne y fresco de linaza con limón.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de repollo, rábano y pepino, arroz, frijoles, pechuga de pollo en salsa de tomate, brócoli al vapor y fresco de mango.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia			X
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de lechuga, tomate, frijoles blancos y chile dulce, arroz, frijoles, caldo de mariscos y fresco de piña con zanahoria.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada rusa, arroz con pollo, plátano maduro en miel y fresco de frutas.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		

Tamaño de porción			X
Armonía			X

Plato: Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz dulce, arroz, frijoles, mondongo en salsa de tomate, coliflor hervida y fresco de cas.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de repollo, tomate, vainica y mayonesa, arroz, olla de carne y fresco de mora.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		

Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de lechuga, tomate, palmito y zanahoria, arroz, frijoles, pollo asado con papas y zanahoria, brócoli al vapor y fresco de maracuyá con arroz y canela.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de lechuga, zanahoria y rábano, arroz, frijoles, pescado en salsa blanca con maíz dulce, crema de espárragos y fresco de fresa.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		

Temperatura	X		
Tamaño de porción		X	
Armonía	X		

Plato: Ensalada de repollo, tomate y culantro, arroz con camarones, puré de papa y limonada con hierbabuena.

	Bueno	Regular	Malo
Aroma	X		
Gusto	X		
Apariencia	X		
Textura	X		
Temperatura	X		
Tamaño de porción			X
Armonía			X

Anexo 18. Fotos de platillos y de la barra de servicio















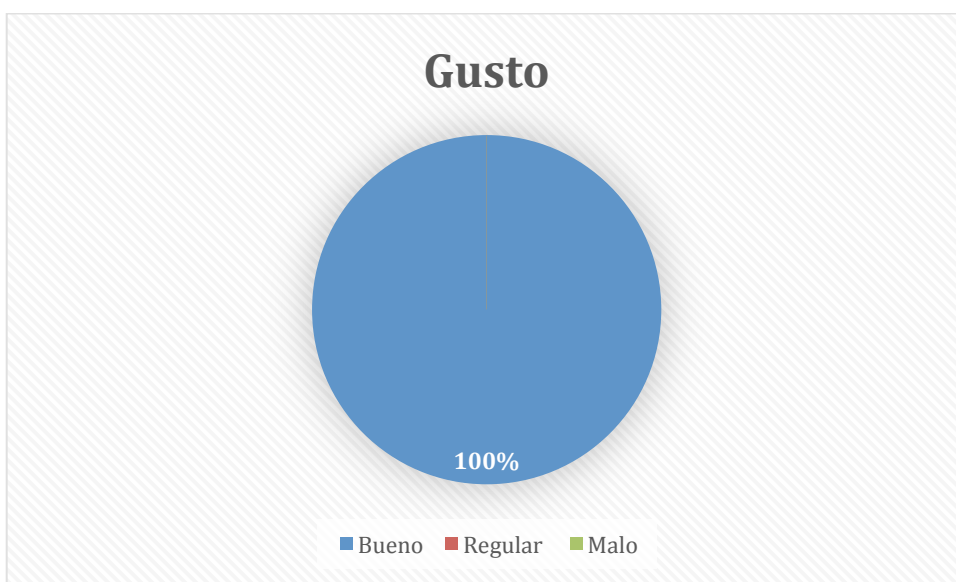
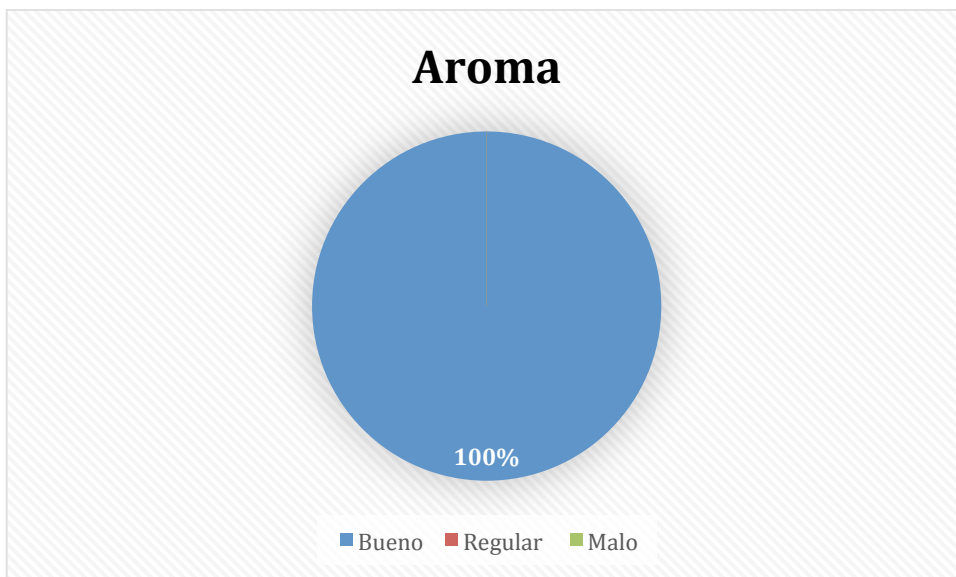


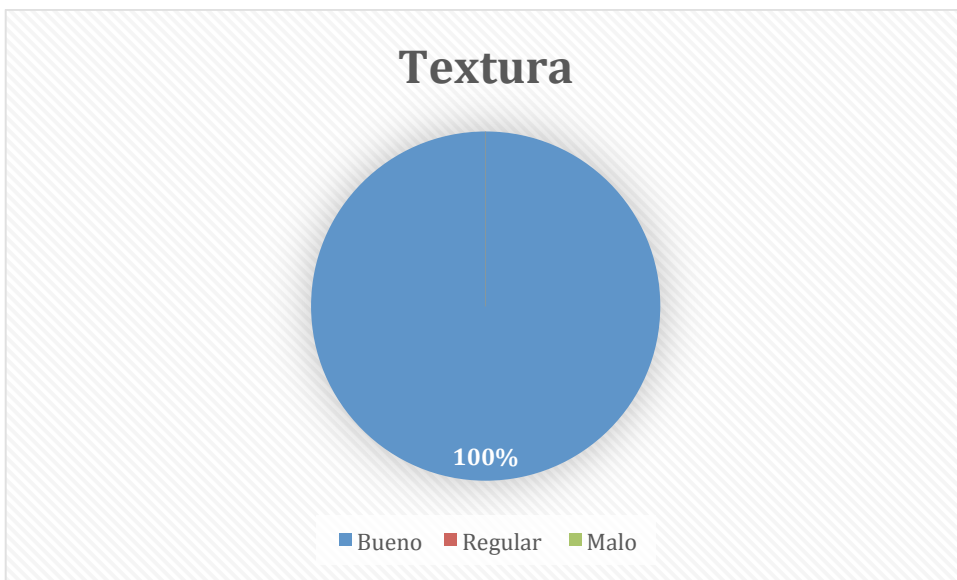
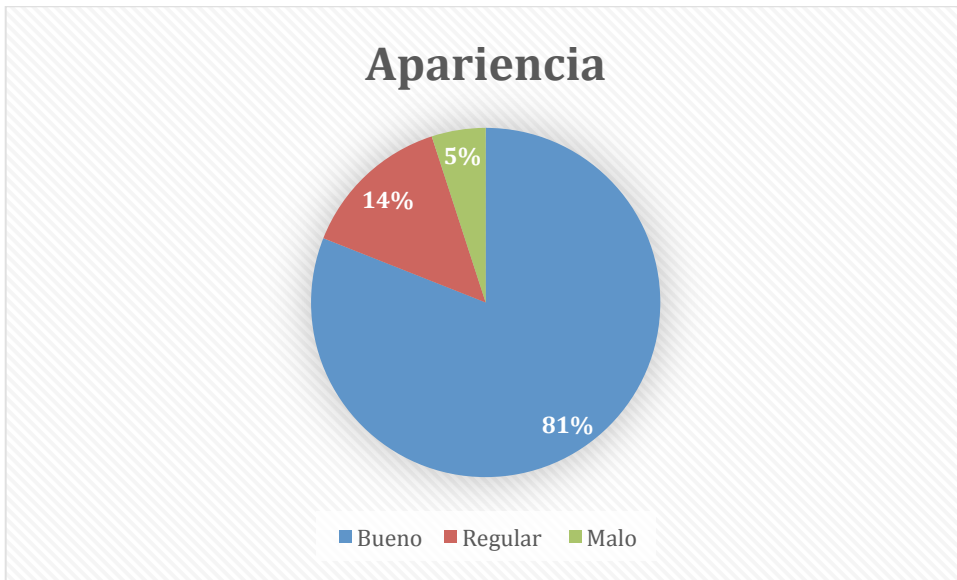


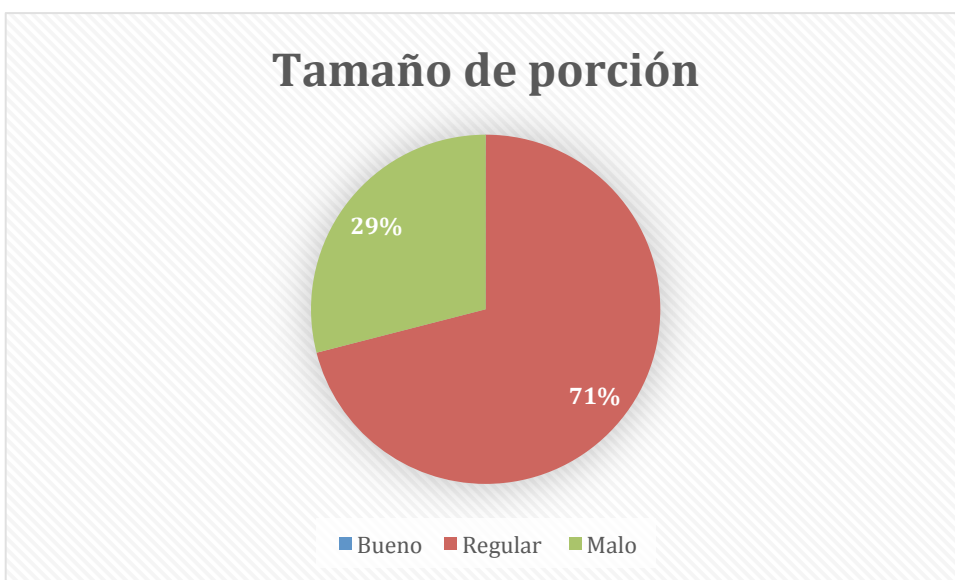
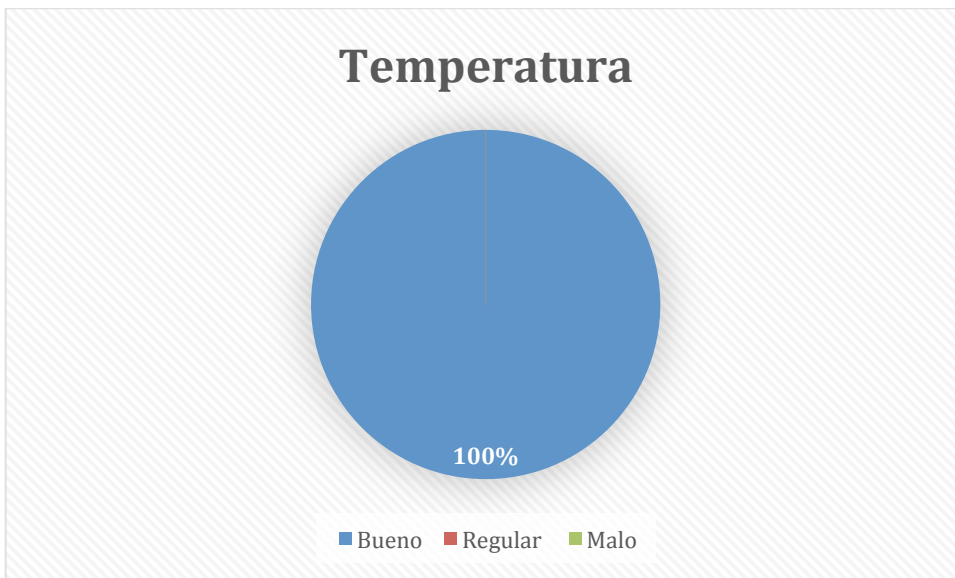


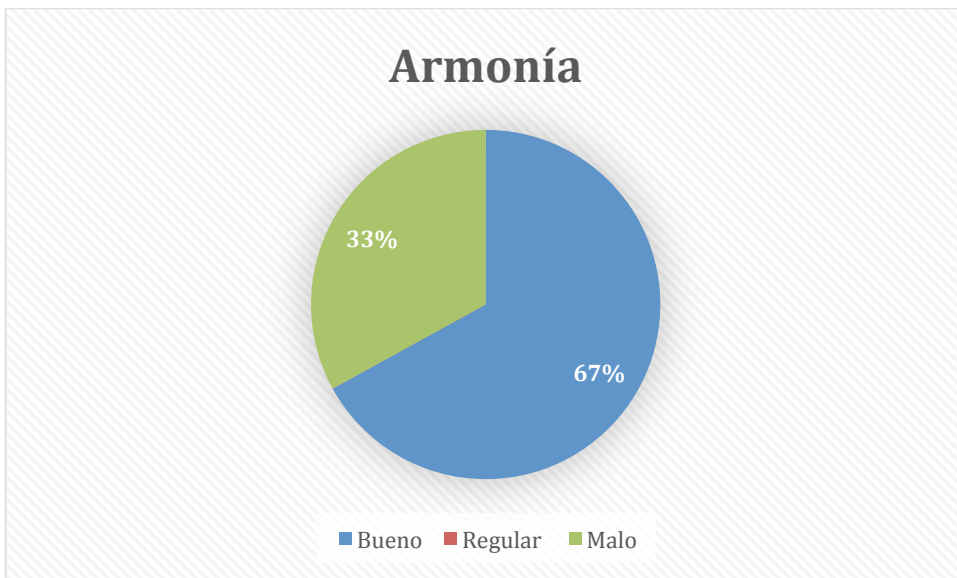


Anexo 19. Resultados del Análisis cualitativo









Anexo 20. Análisis cuantitativo

Desayuno

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos Gr	Proteínas Gr	Grasas gr	Fibra dietética gr
Gallo pinto	360 gramos	541	97	29	14	7
Huevo frito	1 unidad: 60 gr	88	0.46	7.55	5.96	-
Aceite	15 gramos	132.6			15	
Sal						
Tortillas	2 unidades	30.6	6.74	0.81	0.15	0.67
Tortirricas:	15 gr					
Café	200 ml	2	-	0.24	0.04	-
TOTAL		983	104.2	37.6	35.1	7.7

Semana 1

Lunes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Caprese						
Tomate	2 rodajas	5	1			
Queso mozzarella	30 gr	70		6	5	
Pesto	5gr	17	1		2	
Arroz	360 gr	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Pechuga de pollo en salsa de maíz dulce*	120 gr	136	-	37	4	-
	30gr	44	6.5		3.5	
Aceite	10 gr	88.4			10	

Plátano maduro en miel	100 gr	120	35	8	0.2	3
	30 gr	115	29.7			
Fresco de papaya con melón	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1525	229.9	68	51.7	15

- Salsa de maíz dulce: leche descremada, consomé de pollo, cebolla, chile dulce y maíz dulce licuado.

Martes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Tomate Repollo Vainica Mayonesa	1 tz	25	5			6
	12	42	1		4	
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15	133			15	
Olla de carne	4 tz	480	56	84	48	8
Fresco de Cas	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29.73			
TOTAL		1290	198.7	94	68	18

Miércoles:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Lechuga Tomate	1tz	25	5		0	6
Atún	15	30		4	2	
Maíz dulce	10	12	2			
Chop suey con vegetales y jamón	540	690	9	114	18	
Plátano	100	120	35	8	0.2	3

maduro con canela						
Fresco de papaya con piña Azúcar	250ml 30 gr	30 115	7 29.7			3
TOTAL		1022	87.7	126	20.2	12

Jueves

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada de: coditos Atún Mayonesa Lechuga	½ tz 15 gr 12 gr 20 gr	100 30 12 4	20 2	4 4	2	
Arroz Aceite	360 15	464 133	100	10	1 15	1
Frijoles Aceite	120 gr 10 gr	99 88	20	7	1 10	
Fajitas de res con brócoli y zanahoria Grasa	180 gr 10 gr	304 88	26.6	28	13 10	3
Picadillo de chayote con maíz	100 gr	153	3	13	6	
Naranjada Azúcar	250ml 30 gr	63.7 115	16.6 29.7	0.05		0.08
TOTAL		1653	218	66	58	4

Viernes

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada	1tz	25	5			6

Lechuga						
Tomate						
Jamón	30g	75		5	6	
Arroz	360gr	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Muslo de pollo en salsa de tomate	120 gr	252		18	21	
	90 gr	92	22	2	1	3
Aceite	10 gr	88			10	
Puré de camote	100 gr	86	14	1	3	2
Fresco de arroz con piña	250ml	63.5	16.6			
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1580	207.4	43	68	20

Semana 2

Lunes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Caracolitos, mayonesa y maíz dulce	½ tz 12 gr 15 gr	100 30 12	20 2	4 4	 2	
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Pollo a la plancha (pechuga)	120 gr	136		37	4	
	10 gr	88			10	
Papas tostadas en bolsa	30 gr	180	13	2	13	
Ponche de frutas: cas y maracuyá	250ml	30	7			3

Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1475	191.7	64	56	12

Martes

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada						
Queso	30	100		4	2	
Remolacha	100gr	25	5			6
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Olla de carne	4 tz	480	56	84	48	8
Fresco de papaya con limón	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29			
TOTAL		1347	197	98	66	18

Miércoles

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada de espinaca, papa, huevo y apio	50 gr 25 gr 20	12 20 22	2.5 5	0.25	1.5	1.5
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Pescado a la plancha	120 gr	132		27	2	
Aceite	10 gr	88			10	
Elote con mantequilla	100 gr 15 gr	67 111	14	2	15	1
Fresco de maracuyá	250ml	63.5	16.6			

con arroz Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1414	187.9	46.2	55.5	11.5

Jueves:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada	100 gr	25	5			6
Lechuga						
Queso	30	100		2	4	
Zahoria						
Arroz	177 gr	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Pescado al ajillo	120 gr 45 gr	132 333		27	2 45	
Crema de brócoli	250 gr	273	32.5	5	15	7.5
Fresco de chan con sirope	250ml 30 gr	136 115	12 29.7		9	10
TOTAL		1898	199.2	51	93	32.5

Viernes

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada						
Caracolitos,	½ tz	100	20	4	2	
atún	15 gr	30		4		
maíz	15 gr	12	2			
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8

Aceite	10 gr	88			10	
Estofado de cerdo	120 gr	214		24	12	
Aceite	10 gr	88			10	
Sopa de tomate	250 gr	105	8	2	7	2
Fresco de cas	250ml	30	7			
Azúcar	30 gr	115	29			
TOTAL		1478	186	51	58	11

Semana 3

Lunes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Cesar: Lechuga, crutones, queso y aderezo	100 gr	177	20	10	11	2
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Muslo de pollo deshuesado con maíz dulce	120 gr	252		18	21	
Aceite	30 gr	44	6.5		3.5	
Aceite	10gr	88			10	
Papa en mantequilla y ajo	1 unidad (200gr)	165	35	5		3
Aceite	10 gr	90			10	
Fresco de carambola	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1745	218.2	50	82.5	17

Martes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Repollo Tomate Vainica Mayonesa	100gr 10 gr	25 35	5 1		4	3
Arroz Aceite	360 15 gr	464 133	100	10	1 15	1
Olla de carne	4tz	480	56	84	48	8
Fresco de linaza con limón Azúcar	250ml 30 gr	136 115	12 29.7		9	10
TOTAL		1388	203.7	94	77	22

Miércoles

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Repollo Rábano Pepino	10 gr	25	5			6
Arroz Aceite	360 15 gr	464 133	100	10	1 15	1
Frijoles Aceite	120 10 gr	99 88	20	7	1 10	8
Pechuga de pollo en salsa de tomate Aceite	120 gr 90 gr 10 gr	136 92 88		37 2	4 1 10	
Brócoli al vapor	100	41	7	3		3
Fresco de mango Azúcar	250ml 30 gr	30 115	7 29.7			3
TOTAL		1311	190.7	76	42	24

Jueves:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Lechuga Tomate Frijoles blancos Chile dulce	100	37	7			4
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	1gr	88			10	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Caldo de mariscos	400gr	484	49	50	12	
Fresco de piña con zanahoria	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1405	212.7	67	34	12

Viernes

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Rusa	120 gr	97	5	1	8	
Arroz con pollo	540	766	66	44	36	4
Plátano maduro en miel	100 gr	120	35	8	0.2	3
	30 gr	115	29.7			
Fresco de frutas	250ml	30	7			3

Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1243	172.4	53	44.2	10

Semana 4

Lunes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Lechuga Tomate	100 gr	25	5			6
Queso	30 gr	100		2	4	
Maíz dulce	15 gr	12	2			
Arroz	360	464	100	10	1	1
Aceite	15 gr	133			15	
Frijoles	120 gr	99	20	7	1	8
Aceite	10 gr	88			10	
Mondongo en salsa de tomate	120 gr	107		15	5	
Aceite	90 gr	92	22	2	1	3
	10 gr	88			10	
Coliflor hervida	80 gr	28	2	2		3
Fresco de Cas	250ml	30	7			3
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1123	187.7	38	47	24

Martes:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Repollo	100 gr	25	5			6

Tomate Vainica mayonesa	10	35	1		4	
Arroz Aceite	360 15 gr	464 113	100	10	1 15	1
Olla de carne	4tz	480	56	84	48	8
Fresco de mora	250ml	30	7			
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1262	198.7	94	68	15

Miércoles

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Lechuga Tomate Palmito Zanahoria	100gr	25	5			6
Arroz Aceite	360 gr 15 gr	464 113	100	10	1 15	1
Frijoles Aceite	120 gr 10 gr	99 88	20	7	1. 10	8
Pollo asado (muslo) con papas y zanahorias	120 gr 50 gr	252 47	 11	18 1	21	 1
Aceite	10 gr	88			10	
Brócoli al vapor	100 gr	41	7	3		3
Fresco de maracuyá con arroz y canela	250ml	631290	16.6			
Azúcar	30 gr	115	29.7			
TOTAL		1395	189.4	39	58	19

Jueves:

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Lechuga Zanahoria Rábano	100 gr	25	5			6
Arroz Aceite	360 gr 15 gr	464 133	100	10	1 15	1
Frijoles Aceite	120 gr 10 gr	99 88	20	7	1 10	8
Pescado en salsa blanca con maíz dulce Aceite	120 gr 90gr 10 gr	132 90 88	2	27 2	2 9	
Crema de espárragos	250 gr	140	24	4	3	6
Fresco de fresa de paquete	250ml	28	4.6			
TOTAL		1287	155.6	50	41	21

Viernes

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos gr	Proteínas gr	Grasas Gr	Fibra dietética Gr
Ensalada Repollo Tomate Culantro	100gr	25	5			6
Arroz con camarones Aceite	540 gr	780	75	75	18	6
Puré de papa	100 gr	329	35	7	19	1

Limonada con hierbabuena de paquete	250ml	28	4.6			
TOTAL		1162	119.6	82	37	13

Anexo 21. Charla: Hábitos alimenticios y calidad de vida

HÁBITOS ALIMENTICIOS & CALIDAD DE VIDA

PRISCILA JAIKEL SALAZAR

¿HACIA DÓNDE VAMOS?

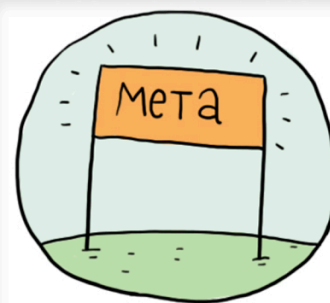
¿Qué quiero lograr?

¿Cuándo lo quiero lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

¿Qué necesito hacer distinto a las veces que lo he intentado antes?

Ser realista.



NUTRIENTES

Sustancias indispensables para la salud que el cuerpo necesita recibir de manera externa (alimentación).

MACRONUTRIENTES

- **Carbohidratos**

Fuente de energía primaria.

- **Grasas**

Fuente concentrada de energía, absorción y transporte de vitaminas y regulador hormonal.

- **Proteínas**

Función inmune, reparación de tejidos, principal fuente de construcción para músculos, sangre, piel, pelo, uñas y órganos internos.

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.

FUNCIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos se degradan hasta glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía.



CARBOHIDRATOS: SIMPLES Y COMPLEJOS

- Socialmente, suelen ser los malos del cuento.
 - Lo esencial es el **TIPO** de carbohidrato:
simples/complejos
 - **Simples:** azúcar
 - **Complejos:** ricos en fibra, frutas, verduras, leguminosas, panes y cereales integrales, aportan nutrientes esenciales y deben constituir 45-65% de la dieta de una persona. (Byrd-Bredbenner et al, 2007)

AZÚCAR SIMPLE Y EDULCORANTES

A. Edulcorantes nutritivos: aportan energía.

Azúcar de mesa, miel, jarabe de maíz, caña de azúcar.

B. Edulcorantes alternativos: no aportan energía.

Aspartame, acesulfame k, sucralosa, stevia.



La FDA ha confirmado que su uso es seguro en cantidades pequeñas y solamente debe de evitarse en bebés y niños pequeños.

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.

LA FIBRA



Se encuentra principalmente en granos, leguminosas, tuberculos, verduras y frutas.

Promoción de la salud intestinal

La fibra agrega volumen a las heces, lo que facilita la evacuación intestinal.

Manejo del control de la glucosa sanguínea

Se evitan los picos de glucosa en sangre.

Descenso de la absorción de colesterol

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.

MICRONUTRIENTES

- Vitaminas

Hidrosolubles/Liposolubles: ¡cuidado con los excesos en los multivitamínicos!

Se deben de controlar en enfermedades específicas



- Minerales





PASO A PASO...

Lácteos: elegir lácteos descremados.

Utilizar condimentos naturales- evitar consomé, cubito.

No endulzar los frescos naturales

Evitar frituras, preferir: al horno, a la plancha, hervido.

Preferir los **quesos** frescos en lugar de los amarillos y maduros.

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.



PASO A PASO...

Preferir las frutas con cáscara y en estado natural, no las deshidratadas.

Escoger salsa de tomate en lugar de salsas a base de cremas.

Tener cuidado con los aderezos, ya que son altos en grasa y azúcar. Preferir aceite de oliva y/o vinagre.

Evitar las gaseosas y preferir agua o frescos naturales sin endulzar.

Escoger cortes de proteínas bajas en grasa: pollo sin piel, lomo, lomo, pescado, atún en agua.

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.



PASO A PASO...

Preferir los carbohidratos integrales: pan, galletas, arroz, pasta.

Preferir grasas saludables: maní, marañón, pistacho, almendras, aceite de oliva, aguacate. Cuidar las porciones.

Comer cada 3 horas.

Dormir entre 7-8 horas por noche.

Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.

HIDRATACIÓN

- El agua es el componente más grande del cuerpo humano.

¿Cuánto líquido se debe consumir?

- Las necesidades de agua varían con factores como tamaño corporal, actividad física, condiciones ambientales y los alimentos que consume cada persona. Calcular según requerimiento calórico + hidratación en actividad física.

FUNCIONES DEL AGUA



- Mantenimiento de volumen sanguíneo.
 - Transporte de nutrientes.
 - Transporte de oxígeno.
- Base de la saliva, bilis y líquido amniótico.
 - Lubricante en rodillas y articulaciones.
 - Regulación de la temperatura
- Eliminación de desechos del cuerpo.



Fuente: Byrd-Bredbenner et al, 2007.

¿CÓMO REDUCIR EL SODIO EN LAS COMIDAS?

- Evitar las comidas empacadas: paquetitos, platos listos para servir, comida procesada.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Reducir el consumo de embutidos.
- Condimentar usando especias naturales, en lugar de cubito, salsa inglesa, consomé.
- No utilizar sal en la mesa.
- Evitar las frituras.
- Evitar las bebidas carbonatadas y los refrescos de paquetito (ej. Tang, Clight).



• Fuente: Escott-Stump, 2012.

LA CLAVE: ORGANIZARSE.

- Dejar alimentos partidos y cocinados los domingos en la noche.
- Separar los alimentos por porciones.
- Comprar opciones saludables de snacks: frutas, verduras, semillas, lácteos descremados.



EL EFECTO DEL ESTRÉS EN EL PESO CORPORAL

El estrés propicia la acumulación de grasa.



Existe un vínculo innegable entre los estilos de vida y la grasa corporal (Arpa et al, 2010)

El estrés puede estar sabotando tu proceso.

Muchos malestares gastrointestinales pueden ser generados por estrés.

No se deben satanizar alimentos, provoca estrés y obsesiones.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Fomenta la salud, bienestar psicológico y el peso corporal saludable.
- Ir de manera progresiva
- Buscar un ejercicio que le guste.
- Buscar un compañero/a de ejercicio.
- No esperar resultados inmediatos.



La disminución progresiva de la actividad física que vienen experimentando las sociedades humanas desde hace décadas, ha sido claramente asociada al síndrome metabólico, la diabetes mellitus y la morbilidad-mortalidad por enfermedades cardiovasculares

• (Arpa et al, 2010)

DORMIR BIEN ES CLAVE

El sueño influye en el balance energético y es necesario para asegurar procesos endocrinos y metabólicos.

La alteración de los hábitos de sueño/vigilia puede desencadenar presión arterial elevada, depresión y además, es un factor promotor de la obesidad.

El estilo de vida actual no ayuda a mantener horarios estables.



Fuente: Escott-Stump, 2012.

DORMIR BIEN ES LA CLAVE

- Limitar los estimulantes (café, té, chocolate, cigarros, etc.) de 4 – 6 horas antes de la hora de sueño.
- Reducir factores externos que pueden afectar su dormir
- Tener abundante luz solar durante la mañana.
- Realizar ejercicio diariamente.
- Evitar comidas pesadas antes de acostarse.
- Levantarse a una misma hora todos los días.
Acostarse a la misma hora todas las noches.
- Ir a la cama solo para descansar, dormir o tener intimidad.

Fuente: Morris y Maisto, 2009.

MITOS Y EXCEPCIONES

¿Azúcar o miel?

Opciones orgánicas

Excepciones en deportistas

Enfermedades que requieren dietas bajas en
fibra: Colitis, Diverticulitis, enfermedad de Crohn, entre otras.

BIBLIOGRAFÍA

- Arpa, A., González, O. y Vega, C. (2010). Hábitos y estilos de vida asociados al síndrome metabólico. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 39(1), p.16-26.
- Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., Beshgettor, D. y Berning, J. (2007). *Perspectivas en Nutrición*. (8a Ed.). México: McGrawHill.
- Escott-Stump, S. (2012). *Nutrición, Diagnóstico y Tratamiento*. (7a Ed.). Filadelfia, Estados Unidos: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Morris, C. y Maisto, A. (2009). *Psicología*. (13a Ed.). Juarez, México: Pearson.

Anexo 22. Evaluación de la charla Hábitos Alimenticios y Calidad de Vida

Conocimientos en Nutrición

1.

La presente encuesta pretende evaluar los principales conocimientos adquiridos en el área de la nutrición, hábitos y calidad de vida.

1. ¿Cuáles son los tres macronutrientes?(*)

1. Frutas, verduras y grasas.
2. Carbohidratos, frutas y carnes.
3. Carbohidratos, proteínas y grasas
4. Azúcar, grasa y proteína.

2. ¿Cuáles de las siguientes opciones contiene solamente fuentes de carbohidratos complejos? (*)

1. Frutas, vegetales y leguminosas
2. Frutas, chocolates y arroz integral
3. Arroz integral, miel y agave
4. Pasta integral, arroz integral y miel de abeja

3. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una función de la fibra? (*)

1. Mejora la salud intestinal
2. Baja la absorción del colesterol
3. Aporta las calorías necesarias para las tareas diarias.
4. Manejo de la glucosa sanguínea

4. ¿Cuál de las siguientes opciones solamente contiene edulcorantes artificiales o alternativos? (*)

1. Splenda, Natuvia y Sweetwell
2. Caña de azúcar, Natuvia, Splenda
3. Natuvia, Splenda, miel de abeja
4. Azúcar Moreno, Sweetwell y agave

5. ¿Cuál de las siguientes opciones solamente contiene vegetales NO harinosos?

1. ? Vainicas, chayote, brocoli y repollo
2. ? Vainica, repollo, yuca y camote.
3. ? Yuca, camote, chayote y zuchinni
4. ? Zuchinni, repollo, plátano verde y chayote.

6. ¿Cuáles de los siguientes alimentos considera que son elevados en sodio (sal)? Puede marcar varias opciones. (*)

1. Vegetales de hoja verde
2. Atún en lata
3. Maní empacado
4. Salchicha
5. Uvas verdes
6. Consomé de pollo
7. Brócoli
8. Galletas dulces
9. Jamón
10. Garbanzos en lata
11. Sandía
12. Mango
13. Salsa inglesa

7. ¿Cuáles de los siguientes alimentos considera que son fuentes de grasas saludables? Puede marcar varias opciones. (*)

1. Maní
2. Aguacate
3. Manteca
4. Salchicha
5. Chuleta
6. Aceite de oliva
7. Jamón
8. Chicharrón

8. ¿Cuál de las siguientes opciones son funciones del agua? (*)

1. Transporte de oxígeno
2. Transporte de nutrientes
3. Eliminación de desechos del cuerpo
4. Regulación de la temperatura corporal

9. ¿Cuál de las siguientes opciones contiene tres recomendaciones de hábitos saludables? (*)

1. Evitar la comida en la noche, consumir lácteos descremados y dormir 7-8 horas por noche.
2. Comer cada tres horas, consumir lácteos descremados y dormir 7-8 horas por noche.
3. Realizar actividad física de manera constante, preferir carbohidratos integrales y evitar la comida de noche.
4. Realizar actividad física de manera constante y dormir 7-8 horas por noche y preferir los lácteos enteros.

Anexo 23. Recomendaciones del menú para los comensales

Recomendaciones para llevar una alimentación más balanceada y saludable

Al desayuno →

1. Reducir tu porción de gallo pinto a **6 onzas**.
2. Si vas a tomar café, preferir no endulzarlo o utilizar un sustituto.
3. Preferir tus huevos revueltos que fritos.

Al almuerzo →

1. Escoger siempre la opción de ensalada que incluya más vegetales frescos.
2. Si vas a agregar aderezo a tu ensalada, procurá que sea un cucharadita y evitar el exceso.
3. Reducir la porción de arroz a **4 onzas**.
4. Escoger la opción de proteína que no sea frita y en caso de ser pollo, preferirlo sin piel.
5. Siempre que exista una opción de vegetales como guarnición, ¡elegila!
6. Solicitar la opción de fresco natural sin azúcar



Anexo 24. Recomendaciones para modificar el menú

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Priscila Jaikel Salazar

Nutrición.

Después de realizar un análisis meticuloso sobre el valor nutricional de las preparaciones del servicio de alimentos y principalmente, tomando en cuenta las principales elecciones de los comensales, así como las cantidades de cada una de las preparaciones, se realiza la siguiente lista de recomendaciones. El objetivo de estas recomendaciones es lograr que exista una reducción calórica, lo cual tendría una incidencia directa en el estado nutricional de los colaboradores. Así mismo, las recomendaciones se basan en el requerimiento promedio de la población de Repretel, por lo que también apuntan a la división adecuada en macronutrientes.

En cuanto al desayuno:

1. Reducir la porción de gallo pinto de 12 oz a 6 oz. Esto hace una reducción calórica significativa, así como también un descenso en la cantidad de carbohidratos y grasas.

En cuanto al almuerzo:

1. Preferir las ensaladas que no tengan bases harinosas. Ejemplo: ensalada rusa, ensalada con papa, ensalada con pasta.

2. Evitar las proteínas en las ensaladas: atún, huevo, jamón. El agregar proteínas nos eleva el consumo de las mismas, por lo que se excederían los valores recomendados.
3. Preferir las ensaladas sin aderezar. Evitar el uso de mayonesa en las ensaladas, aderezo cesar u otras opciones que elevan significativamente el valor calórico. Una buena opción es colocar un envase con limón, sal y vinagre balsámico, para que los comensales puedan agregarle al gusto.
4. Reducir a 120 gramos (4oz) la porción de arroz blanco. Actualmente, el consumo de arroz blanco es excesivo, lo que tiene como resultado el consumo elevado de calorías y de carbohidratos.
5. Cocinar los frijoles sin grasa adicional. A la hora de cocinar los frijoles, realizarlos en agua y con olores naturales. El evitar el uso de aceite, reduce significativamente las fuentes de grasas. El sabor del platillo se puede lograr por medio de: ajo, apio, perejil, cebolla, chile dulce, entre otros.
6. Realizar diariamente una porción de vegetales al vapor. Estos pueden ser mixtos o pueden ser variados individualmente. El brócoli al vapor, fue una de las elecciones favoritas de los comensales, por lo que puede repetirse en el ciclo del menú.
7. Poner el fresco natural sin azúcar en un lugar más visible y fomentar a los comensales a elegir esta opción más saludable. Al mismo tiempo, se pueden buscar frutas bastante maduras para que así, la transición de utilizar azúcar a no endulzar, no sea difícil.

8. Evitar los refrescos de paquete. Poseen un alto contenido de azúcar y también de sodio.

Anexo 25. Análisis cuantitativo de las modificaciones propuestas

Desayuno

	Tamaño de porción	Energía Kcal	Carbohidratos Gr	Proteínas Gr	Grasas gr	Fibra dietética gr
Gallo pinto	180 gramos	320	48.5	14.5	7	3.5
Huevo frito	1 unidad: 60 gr	88	0.46	7.55	5.96	-
Aceite	15 gramos	132.6			15	
Sal						
Tortillas	2 unidades	30.6	6.74	0.81	0.15	0.67
Tortirricas:	15 gr					
Café	200 ml	2	-			-
TOTAL		573	55.7	45.7	27.96	
IDEAL		539	74	26.9	15	
Diferencia		+34	- 18.3	+ 18.8	+12.9	

Almuerzo

	Tamaño de porción	Energía Kcal	CHO Gr	CHON gr	Grasas gr	Fibra dietética Gr
Ensalada sin aderezos agregados ni proteína.	200 gr	50	10			12
Arroz	120	155	33.3	3.3	0.3	0.3
Aceite	5 gr	44			5	
Frijoles	120	99	20	7	1	8
Proteína magra: pollo/carne/pescado	120 gr	136		28	4	
Aceite	10 gr	88			10	
Vegetales al vapor	100	41	7	3		3
Fresco de mango sin endulzar	250ml	30	7			3
TOTAL		643	77.3	41.3	20.3	26.3
IDEAL		647	89	32.3	18	
Diferencia		-4	-11.7	+9	+2.3	

