

# **UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS  
TRABAJADORES DE LA EMPRESA ZOLLNER  
ELECTRONICS UBICADA EN LA LIMA DE  
CARTAGO, DURANTE EL PERÍODO DE JUNIO A  
OCTUBRE 2017**

**ESTUDIANTE:**

**DANIELA ROBLEDO CASTRO**

**TUTOR:**

**YORLENY CHACÓN SANDÍ**

**NOVIEMBRE 2017**

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Daniela Robledo Castro, mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 3-0466-0987 egresada 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 práctica para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: "Intervención nutricional a los trabajadores de la empresa Zollner Electronics ubicada en la lima de Cartago, durante el periodo de junio a octubre 2017", es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertida 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 26 días del mes de diciembre del año dos mil diecisiete.

Daniela Robledo C.

Firma del estudiante

Cédula 3-0466-0987

**CARTA DEL TUTOR**

Miércoles 20 de diciembre de 2017

**Sres.**  
**Departamento de Registro**  
**Universidad Hispanoamericana**

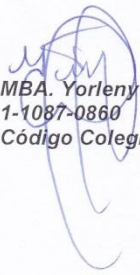
Estimado señores:

La estudiante Daniela Robledo Castro, cédula de identidad número 304660987, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Supervisada denominado "Intervención nutricional a los trabajadores de la empresa Zollner Electronics ubicada en la Lima de Cartago, durante el periodo de junio a octubre 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

Atentamente,



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

**CARTA DEL LECTOR**

16 de enero. 2018

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

Estimada señora:

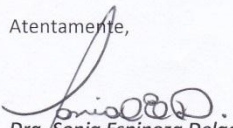
La estudiante Daniela Robledo castro, cédula de identidad número 3-0466-0987, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 97 puntos

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

Atentamente,

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

San José, 24 de enero, 2018

Señores


Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana, Sede Aranjuez

Leí y corregí el Proyecto Final de Graduación: "Intervención nutricional a los trabajadores de la empresa Zollner Electronics ubicada en la Lima de Cartago, durante el período de junio a octubre 2017", elaborado por la estudiante Daniela Robledo Castro, cédula 3-0466-0987, para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Corregí el trabajo en aspectos, tales como: construcción de párrafos, vicios del lenguaje que se trasladan a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico, y desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como Trabajo Final de Graduación, por cuanto cumple con los requisitos establecidos por la Universidad.

Atentamente,

  
MSc. Edgar Rojas González

Carné 2443

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este proyecto a mis papas por todo el apoyo que me han brindado durante mis estudios y por estar presentes en cada momento de mi vida. Gracias a ellos pude finalizar mi carrera de Nutrición y es algo que les voy a agradecer siempre. Y a Dios por guiarme durante todo este proceso y darme las fuerzas necesarias para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis papas por enseñarme a nunca darme por vencida a pesar de las adversidades y por apoyarme siempre que lo necesite.

A mis amigos David, Vanessa, Verónica y César por haber sido parte importante durante todo este proceso y porque siempre me brindaron su apoyo incondicional y a mi tutora por su ayuda y guía para realizar este proyecto.

Al personal de la empresa Zollner Electronics por abrirme las puertas y permitirme realizar mi Práctica Universitaria y colaborar para que lograra cada labor.

### **Tabla de contenido**

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA .....	13
1.1 DESCRIPCIÓN DE EMPRESA.....	14
1.1.1 Misión de la empresa.....	15
1.1.2 Visión de la empresa .....	15
1.1.3 Valores de la empresa.....	15
1.1.4 Beneficios de la empresa .....	15
1.1.5 Ubicación geográfica .....	16
1.1.6 Estructura organizacional .....	16
1.1.7 Organigrama.....	17
1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA .....	17
1.2.1 Estado nutricional de los empleados .....	18
1.2.2 Hábitos alimenticios de los empleados.....	19
1.2.3 Conocimiento acerca de nutrición por parte de los empleados .....	20
1.2.4 Gustos y preferencias alimenticias de los empleados .....	21
1.2.5 Evaluación del servicio de alimentos .....	23
1.2.6 Conocimiento del personal de cocina sobre manipulación de alimentos 25	25
1.2.7 Observación y diagnóstico del servicio de alimentos en general.....	26
1.3 Análisis FODA.....	29
1.4 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	31
1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA .....	32
1.6 OBJETIVO GENERAL .....	33
1.7 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	33
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	34
2.1 Nutrición en el área de trabajo .....	35
2.2 Consecuencias en el rendimiento laboral a causa de una mala alimentación .....	36
2.3 Sobrepeso y obesidad .....	37
2.4 Porcentaje de grasa corporal en adultos.....	39
2.5 Gastritis.....	40
2.6 Educación nutricional .....	41
2.7 Alimentación saludable y balanceada .....	43

2.8 Actividad física .....	45
2.9 Etiquetado nutricional.....	46
2.10 Inocuidad alimentaria en servicio de alimentos.....	47
2.11 Recepción de materia prima en servicios de alimentos .....	49
2.12 Almacenamiento de alimentos en servicios de alimentos .....	50
2.13 Almacenamiento de químicos .....	51
2.14 Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES).....	52
2.15 Desinfección de alimentos con hipoclorito de sodio.....	54
2.16 Menús institucionales .....	55
<b>CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS .....</b>	<b>57</b>
3.1 Actividad 1: Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de empresa Zollner Electronics. ....	58
3.2 Actividad 2: Aplicación del diagnóstico sobre hábitos y conocimientos en nutrición. ....	62
3.3 Actividad 3: Aplicación del diagnóstico sobre valoración general del servicio de alimentos.....	69
3.4 Actividad 4: Aplicación del diagnóstico sobre el conocimiento en manipulación de alimentos del personal de cocina.....	76
3.5 Actividad 5: Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias de menú actual de la empresa.....	80
3.7 Actividad 7: Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Zollner Electronics.....	89
3.8 Actividad 8: Consulta nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics. ....	94
3.9 Actividad 9: Charla de alimentación saludable y grupos de alimentos a los empleados de la empresa Zollner Electronics. ....	99
3.10 Actividad 10: Charla acerca del manejo nutricional de gastritis a los empleados de la empresa Zollner Electronics. ....	102
3.11 Actividad 11: Taller de etiquetado nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics.....	106
3.12 Actividad 12: Educación nutricional a través de habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor de la empresa Zollner Electronics. ....	109
3.13 Actividad 13: Stand y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable.....	113
3.14 Actividad 14: Estante con opciones de meriendas saludables.....	117

3.15 Actividad 15: Capacitación acerca de inocuidad alimentaria para personal de cocina.....	119
3.16 Actividad 16: Capacitación acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos dentro del servicio de alimentos. ....	123
3.17 Actividad 17: Elaboración de ficha técnica para la correcta desinfección con hipoclorito de sodio. ....	127
3.18 Actividad 18: Elaboración de manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES). ....	128
3.19 Actividad 19: Análisis cualitativo según método AGATTTA de menú actual de la empresa Zollner Electronics. ....	131
3.20 Actividad 20: Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa Zollner Electronics. ....	137
3.21 Actividad 21: Análisis de costos por platillo de menú actual de la empresa Zollner Electronics.....	140
3.22 Actividad 22: Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.....	143
3.23 Actividad 23: Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.....	148
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	150
4.1 Conclusiones.....	151
4.2 Recomendaciones .....	152
BIBLIOGRAFÍA .....	154
ANEXOS .....	159
Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas del servicio de alimentos.....	160
Anexo 2. Informe acerca de situación en el servicio de alimentos de la empresa según guía aplicada del Ministerio de Salud.....	163
Anexo 3. Diagnóstico acerca de hábitos y conocimientos nutricionales. ....	164
Anexo 4. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de hábitos y conocimientos nutricionales. ....	166
Anexo 5. Evaluación acerca del servicio de alimentos.....	175
Anexo 6. Resultados de la aplicación de la evaluación acerca del servicio de alimentos.....	176
Anexo 7. Diagnóstico aplicado al personal de cocina. ....	187
Anexo 8. Resultados de la aplicación de evaluación al personal de cocina.....	189

Anexo 9. Diagnóstico sobre gustos y preferencias del menú actual de la empresa. ....	195
Anexo 10. Diagnóstico acerca de valoración diaria del menú actual de la empresa. ....	197
Anexo 11. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de gustos y preferencias de menú actual de la empresa. ....	197
Anexo 12. Diagnóstico sobre gustos y preferencias de nueva propuesta de menú para la empresa. ....	201
Anexo 13. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de gustos y preferencias de nueva propuesta de menú de la empresa. ....	203
Anexo 14. Resultados acerca de la evaluación antropométrica a los empleados. ....	205
Anexo 15. Lista de intercambios utilizada para brindar consulta nutricional. ...	209
Anexo 16. Plan de alimentación utilizado para brindar consulta nutricional. ....	210
Anexo 17. Consultorio temporal en empresa Zollner Electronics para la consulta nutricional a empleados. ....	211
Anexo 18. Recomendaciones brindadas en consulta nutricional de empleados. ....	212
Anexo 19. Evaluación de consulta nutricional. ....	213
Anexo 20. Material utilizado para brindar charla de alimentación saludable y grupos de alimentos. ....	216
Anexo 21. Material entregado a participantes de la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos. ....	221
Anexo 22. Evaluación aplicada con base en la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos. ....	222
Anexo 23. Resultados de evaluación aplicada acerca de la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos. ....	222
Anexo 24. Cantidad de personas con síntomas comunes de gastritis. ....	224
Anexo 25. Material utilizado para brindar charla acerca del manejo nutricional de la gastritis. ....	224
Anexo 26. Material entregado a participantes de la charla acerca del manejo nutricional de la gastritis. ....	227
Anexo 27. Evaluación aplicada a participantes de la charla acerca del manejo nutricional de la gastritis. ....	227
Anexo 28. Resultados de evaluación aplicada acerca de la charla de manejo nutricional en gastritis. ....	228
Anexo 29. Material utilizado para brindar el taller de etiquetado nutricional. ...	229

Anexo 30. Material entregado a los participantes del taller de etiquetado nutricional.....	233
Anexo 31. Habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor con información nutricional. ....	234
Anexo 32. Evaluación aplicada a los empleados acerca de los habladores colocados en las mesas del comedor. ....	242
Anexo 33. Resultados de la evaluación aplicada basada en habladores educativos en las mesas del comedor de la empresa.....	243
Anexo 34. Estante y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable. ....	246
Anexo 35. Material brindado a empleados que degustaron del batido saludable de piña y espinaca. ....	247
Anexo 36. Evaluación aplicada a empleados que degustaron el batido saludable de piña y espinaca. ....	248
Anexo 37. Resultados de las evaluaciones aplicadas a los empleados que degustaron el batido saludable de piña y espinaca. ....	249
Anexo 38. Estante de opciones de meriendas saludables.....	251
Anexo 39. Material educativo para brindar capacitación acerca de inocuidad alimentaria para el personal de cocina.....	252
Anexo 40. Material entregado al personal de cocina seguido de exposición acerca de la inocuidad alimentaria.....	256
Anexo 41. Material educativo utilizado para brindar capacitación acerca del adecuado recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos en un servicio de alimentos.....	258
Anexo 42. Material educativo brindado a empleados del servicio de alimentos con respecto a la capacitación acerca del recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos. ....	262
Anexo 43. Documento elaborado para el servicio de alimentos con el correcto manejo del hipoclorito de sodio para la desinfección de frutas y vegetales. ....	264
Anexo 44. Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES).....	267
Anexo 45: Análisis cualitativo según método AGATTTA del menú actual de la empresa. ....	286
Anexo 46: Cálculo de requerimiento energético .....	317
Anexo 47. Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa. ....	319
Anexo 48. Análisis de costos por platillo del menú actual de la empresa. ....	336

Anexo 49. Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa. ....	427
Anexo 50. Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa. ....	451
Anexo 51. Fotos de cocina (Antes) .....	533
Anexo 52. Fotos de cocina (Después). ....	539
Anexo 53. Fotos de comedor en empresa. ....	544
Anexo 54. Hojas de asistencia de charlas. ....	545

## **CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA**

## 1.1 DESCRIPCIÓN DE EMPRESA

Zollner Electronics es uno de los líderes mundiales en Servicios de Ingeniería y Manufactura Electrónica, creada en el año 1965, la cual comenzó a operar en Costa Rica en el año 2015.

Con sede central en Zandt, Alemania, es uno de los proveedores de servicios de manufactura electrónica más grandes del mundo, número uno en Alemania y toda Europa. Cuenta con operaciones en 17 países, en Alemania, Hungría, Rumania, China, Túnez y Estados Unidos.

En su planta de La Lima fabrica tarjetas de circuitos impresos para diversos sectores, entre ellos, industrial, automovilístico, electrónica de oficina, médico, tecnología de datos y equipos de medición.

Zollner Electronics abrió en una planta de 5.000 metros cuadrados (m<sup>2</sup>) de construcción, pero tiene un terreno de 8.200 m<sup>2</sup>, donde hará las ampliaciones previstas. Además, espera atraer entre 50 y 60 empresas en los próximos 10 años.

La empresa tiene dividido el personal en tres turnos los cuales son de 6:00 am a 2:00 pm, de 2:00 pm a 10:00 pm y de 10:00 pm a 6:00 am, ya que se trabaja 24/7. Los horarios de oficina son de lunes a jueves de 7:00 am a 5:00 pm y viernes de 7:00 am a 3:00 pm.

La cantidad de colaboradores son aproximadamente 310 personas, incluyendo operarios y personal de oficina, con respecto al nivel educativo predomina la educación media incompleta quienes la mayoría laboran en la parte de las plantas

de producción y el personal restante tiene niveles educativos superiores conformados por ingenieros, administradores y gerentes.

### **1.1.1 Misión de la empresa**

Mercado: Industria electrónica y automotriz.

Productos: Tarjetas de circuito impreso y mecatrónica.

Diferencial: Una fuerza laboral altamente educada y talentosa, con experiencia y en mejora continua, de los procesos.

### **1.1.2 Visión de la empresa**

Convertirse en la unidad de negocio más atractiva del grupo Zollner con bajo costo, alta calidad y rentabilidad.

### **1.1.3 Valores de la empresa**

Respeto, honestidad, lealtad, ética, compromiso ambiental, mejora continua, compromiso y calidad.

### **1.1.4 Beneficios de la empresa**

- Cuenta con consultorio médico del parque industrial donde se encuentra ubicada.
- Los empleados cuentan con la póliza de seguros del INS en caso de un accidente laboral.
- Los empleados cuentan con garantías de ley.

- Los horarios de trabajo son establecidos.
- Tienen una asociación solidarista.
- Las fechas de pago están establecidas los días 15 y 30 de cada mes.
- Cuentan con un comedor y un servicio de alimentos en donde existe el subsidio alimenticio. El costo es de 2200 colones de los cuales 1400 colones son subsidiados por la empresa.

### **1.1.5 Ubicación geográfica**

La empresa se encuentra ubicada en la zona franca y parque empresarial en la Lima de Cartago.

### **1.1.6 Estructura organizacional**

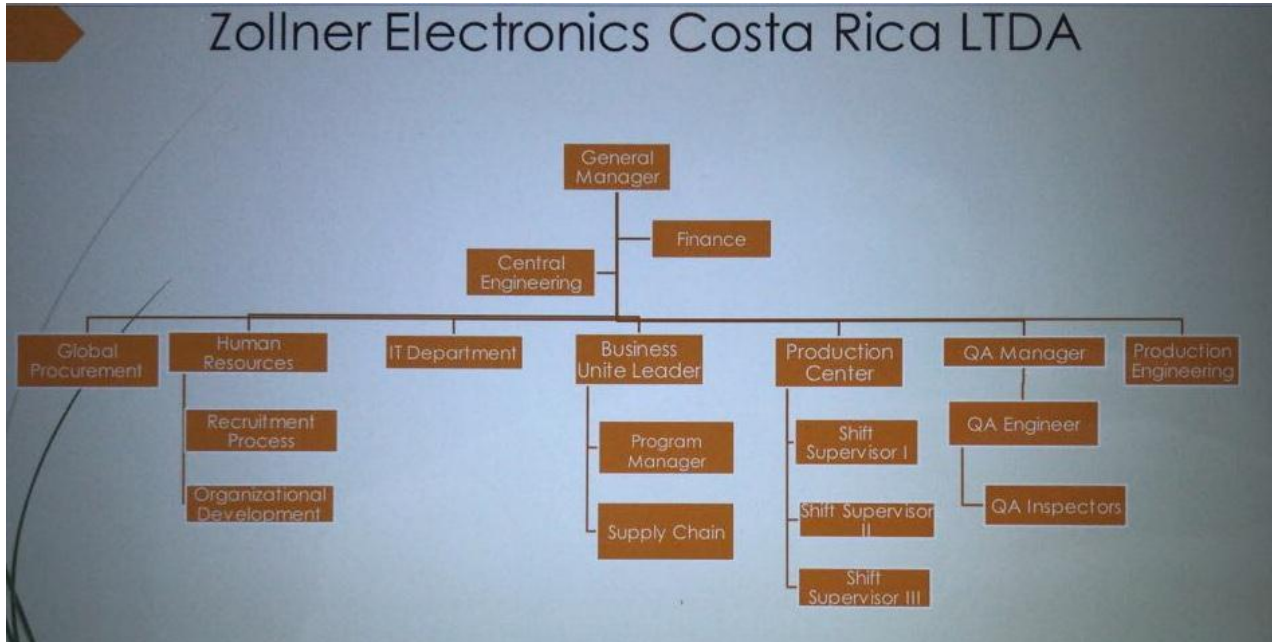
La empresa se encuentra conformada por 307 empleados, los cuales se dividen sus labores en oficina y producción.

El número de empleados que labora en oficinas es de 71 personas los cuales son en su gran mayoría ingenieros y administrativos.

Las labores en el área de producción se dividen en mano de obra directa, los cuales se encargan de manipular el producto y está compuesta por 179 empleados. Y se encuentra la mano de obra indirecta, en donde laboran los supervisores y los empleados de mantenimiento, siendo un total de 57 empleados en esta área.

### 1.1.7 Organigrama

Figura N° 1. Organigrama de empresa Zollner Electronics.



Fuente: Zollner Electronics.

## 1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

Es de gran importancia evaluar diferentes aspectos de una empresa para así determinar cuáles son las fortalezas y debilidades con las que cuentan los empleados y a su vez el servicio de alimentos, y con esto tomar las acciones pertinentes para mejorar los puntos débiles en lo que respecta al estado y educación nutricional de los empleados y todo lo que conforma el servicio de alimentos, en donde se realizó un diagnóstico en cada área utilizada para la preparación y manejo de alimentos en la cocina, y de igual forma se aplica una encuesta para conocer la opinión de los comensales acerca de los alimentos brindados y el servicio del

catering service en general. Los cuales se especifican en los diagnósticos aplicados al inicio de la Práctica Universitaria. (Anexo 1) (Anexo 2) (Anexo 5)

En cuanto al perfil de la población evaluada, a la cual se le aplicó los diagnósticos y se le brindó charlas educativas, consta de operarios quienes laboran en la planta de producción, los cuales cuentan con educación media incompleta y personal de oficina el cual tiene un nivel educativo superior conformado por ingenieros, administradores y gerentes.

La asistencia a las charlas y talleres educativos brindados fue en su gran mayoría por parte de los empleados que laboran en la planta de producción. Se adecuaron dichas charlas y talleres de forma que la población lograra comprender los aspectos básicos e importantes de la nutrición y de cada tema expuesto.

Los empleados de oficina asimismo asistieron a dichas charlas y talleres, pero después de tabulados los resultados de los diagnósticos iniciales; se conoció que el nivel educativo de éstos comparado con el del personal de planta no influyó de manera significativa en el conocimiento acerca de temas en nutrición, ya que la gran mayoría de empleados (oficina y planta) contaban con deficiencias respecto a términos generales de nutrición y buenos hábitos alimenticios.

### **1.2.1 Estado nutricional de los empleados**

En la empresa Zollner Electronics predominan los empleados que presentan un estado nutricional de sobrepeso con un 47%, el 43 % presenta un estado nutricional normal, 6% presenta obesidad I, 1% obesidad II y en cuanto a obesidad III también

un 1% de la población la presenta. La cantidad de personas evaluadas fue de 189 empleados. (Anexo 14)

### **1.2.2 Hábitos alimenticios de los empleados**

Según el diagnóstico aplicado a 200 empleados acerca de sus hábitos de alimentación, se conoció que la mayoría de los encuestados realizan el desayuno y el almuerzo, pero en cuanto a la cena existe gran cantidad de personas que no la realizan debido a que se han acostumbrado a no comer en las noches porque no sienten hambre o porque piensan que van a aumentar de peso.

Igualmente, con las meriendas en donde los porcentajes de la población que las realiza no es el más favorable. Esto debido a que muchas veces por la cantidad de trabajo con la que cuentan o porque nunca han acostumbrado dentro de sus hábitos de alimentación a realizar meriendas e indican no presentar hambre; ni siquiera toman los 15 minutos que la empresa les brinda para realizar las meriendas de la mañana y de la tarde.

También se logró conocer según las respuestas brindadas, que la mayoría de empleados nunca agregan sal a las comidas ya preparadas. (Gráfico 12). Según la pregunta acerca del consumo de líquido por día, la mayoría de los hombres encuestados respondieron que consumen entre 6 y 8 vasos por día, y a su vez, la mayoría de mujeres respondió que consumen más de 8 vasos de líquido al día. (Gráfico 13)

Ante la pregunta acerca de qué tipo de endulzante agregan a las bebidas, la mayoría de hombres (77) y mujeres (79) respondieron que utilizan azúcar moreno y blanca. (Gráfico 14)

En cuanto a métodos de cocción más utilizados por la población, preparar las diferentes comidas fritas es lo más habitual. (Gráfico 17)

### **1.2.3 Conocimiento acerca de nutrición por parte de los empleados**

Dicho diagnóstico fue aplicado a una totalidad de 200 empleados de manera anónima y aleatoria a la hora del almuerzo. Al preguntar a los empleados por el adecuado consumo de frutas y vegetales por día se notó un desconocimiento en el tema, en donde 85 mujeres y 71 hombres contestaron incorrectamente y solamente 6 mujeres y 1 hombre acertaron. (Gráfico 2). También se abordó el tema sobre la importancia de consumir vegetales diariamente y las respuestas fueron muy variadas, en donde 68 mujeres y 32 hombres contestaron afirmativamente y 47 mujeres y 53 hombres contestaron negativamente. (Gráfico 7)

Por otro lado, el conocimiento en cuanto cuáles vegetales son harinosos, la gran mayoría respondió adecuadamente siendo 100 mujeres y 78 hombres, 15 mujeres y 7 hombres no contestaron correctamente. (Gráfico 3)

Sobre el consumo de fibra, 86 mujeres y 71 hombres acertaron en cuanto a la importancia de ésta en el organismo, pero 29 mujeres y 14 hombres confundieron su importancia con otros términos. (Gráfico 4). De igual forma, en cuanto a la pregunta sobre la vitamina C, 112 mujeres y 79 hombres contestaron adecuadamente. (Gráfico 5)

Al exponer el tema de las grasas, 112 mujeres y 75 hombres demostraron conocer que alimento pertenece al grupo de las saturadas y sólo 3 mujeres y 10 hombres contestaron de manera incorrecta. (Gráfico 6)

103 mujeres y 63 hombres conocen acerca de alimentos altos en proteína y 12 mujeres restantes junto con 22 hombres no pudieron contestar correctamente. (Gráfico 8) De igual forma, la mayoría de encuestados supo qué alimentos pertenecen al grupo de los carbohidratos (90 mujeres y 50 hombres), pero aun así una cantidad de 25 mujeres y 35 hombres no consideraron otras de las opciones. (Gráfico 9)

Se pregunta acerca de las etiquetas nutricionales y 18 de las mujeres junto con 42 hombres respondieron que nunca leen etiquetas, mientras que los demás indicaron que les interesa leerlas. (Gráfico 15). La mayoría de las personas indicaron no contar con el conocimiento para leerlas adecuadamente (77 mujeres y 31 hombres), la población restante no tiene el interés en saber cuántas calorías consume o no consideran necesario leerlas. 20 mujeres y 12 hombres respondieron que siempre leen etiquetas nutricionales. (Gráfico 16)

#### **1.2.4 Gustos y preferencias alimenticias de los empleados**

En este diagnóstico, el cual fue aplicado a 200 empleados de manera anónima y aleatoria en el comedor a la hora del almuerzo, se logró conocer acerca de los gustos de los empleados en cuanto a los alimentos que consumen en la empresa según el menú utilizado. Primeramente, se les preguntó acerca de su bebida de preferencia en el desayuno donde la mayoría escogió el café. (Gráfico 50). Los

platos complementarios más gustados fueron la empanada de queso en primer lugar, después la de carne, el emparedado de jamón y queso y por último el emparedado y la hamburguesa de torta de huevo respectivamente. (Gráfico 51)

En cuanto a platos fuertes más gustados en el tiempo de desayuno, el primero fue el gallo pinto, seguido del huevo revuelto, después el huevo en salsa de tomate y por último se escogió el omelette de jamón y queso y los pancakes. (Gráfico 52)

Los acompañamientos de preferencia son el plátano maduro en primer lugar, seguido de la natilla, luego el pan baguette, la rebanada de queso blanco y en último lugar se encuentran el salchichón y la miel de maple. (Gráfico 53)

De igual manera se pregunta a los comensales acerca de sus preferencias en el tiempo de comida del almuerzo, en donde las opciones de vegetales más gustadas son el picadillo mixto, el chimi churri, seguidos del zuchinni a la mantequilla, el brócoli con zanahoria y por último escogieron las vainicas con zanahoria. (Gráfico 54)

Los platos fuertes más escogidos fueron los canelones de atún, el pollo frito, el pastel de papa con carne, seguidos por el pescado al ajillo, chop suey y arroz con pollo. (Gráfico 56)

Por último, se les puso a elegir entre las bebidas más gustadas y las 3 principales fueron el fresco de crema en leche, de frutas y de mango. (Gráfico 55)

### 1.2.5 Evaluación del servicio de alimentos

Este diagnóstico se realizó a 200 empleados a la hora del almuerzo, en el comedor de la empresa, con el fin de conocer cómo evalúan los comensales todo el servicio de alimentos en general y así poder corregir las debilidades que presentan.

Primeramente, se preguntó acerca de la opinión que tiene sobre la cantidad de azúcar en las bebidas y la respuesta fue negativa en donde 67 mujeres y 48 hombres respondieron que estaban en total desacuerdo. (Gráfico 19). Pero en cuanto a la variedad de éstas, la mayoría está de acuerdo, 61 mujeres y 62 hombres. (Gráfico 20)

Según los comensales, la variedad de los platillos no es buena, en donde 58 mujeres y 45 hombres contestaron estar en desacuerdo. (Gráfico 21). En cuanto a presentación de las preparaciones según los empleados, 58 mujeres y 40 hombres se encuentran de acuerdo y 46 mujeres y 38 hombres en desacuerdo. Sólo 11 mujeres y 7 hombres votaron estar totalmente en desacuerdo. (Gráfico 22)

El tamaño de la porción servida presenta varias opiniones por parte de los comensales, donde la mayoría de mujeres (60) indica estar en desacuerdo y la mayoría de hombres (51) de acuerdo. (Gráfico 23). Y en cuanto a la pregunta sobre la temperatura de los alimentos, 97 mujeres y 60 hombres se encuentran en total desacuerdo. (Gráfico 24)

Por otro lado, 45 mujeres y 47 hombres opinan estar de acuerdo con el sabor de los alimentos, pero 32 mujeres se encuentran en desacuerdo. (Gráfico 25). La cantidad de grasa es uno de los problemas más grandes en las preparaciones, ya que es

excesiva y los comensales muestran un desagrado por esto, 92 mujeres y 51 hombres opinan estar en total desacuerdo con la cantidad de grasa agregada a los platillos. (Gráfico 26). Así también con la cantidad de sal agregada, en donde 47 mujeres y 38 hombres opinaron estar en desacuerdo y 44 mujeres y 16 hombres en total desacuerdo. Aun así, una cantidad de 24 mujeres y 31 hombres opinan estar de acuerdo con esta pregunta. (Gráfico 27)

En cuanto al sabor de las ensaladas 88 mujeres y 37 hombres se encuentran en total desacuerdo, mientras que los demás respondieron estar en desacuerdo y algunos de los (6 mujeres y 11 hombres) ni siquiera respondieron la pregunta. (Gráfico 28). La variedad de las ensaladas y vegetales no es buena y así lo demuestran las evaluaciones en donde 90 mujeres y 54 hombres opinaron estar en total desacuerdo con esto. (Gráfico 29)

Los comensales, 79 mujeres y 64 hombres, opinan estar de acuerdo con la cocción de los alimentos. (Gráfico 31)

También se les pregunta acerca de la atención del personal del servicio y 83 mujeres y 64 hombres indicaron estar totalmente de acuerdo en que la atención es buena, así como la presentación, 100 mujeres y 78 hombres, y la higiene, 102 mujeres y 75 hombres. (Gráfico 34)

Por otro lado, se preguntó acerca de la infraestructura del comedor en donde la mayoría de empleados estuvieron totalmente de acuerdo en que la iluminación es buena, 112 mujeres y 80 hombres (Gráfico 35) y para la limpieza de mesas, 70 mujeres y 31 hombres opinaron estar de acuerdo en que es adecuada, 24 mujeres

y 42 hombres totalmente de acuerdo y la minoría de 21 mujeres y 12 hombres en desacuerdo. (Gráfico 36)

En cuanto a la pregunta acerca de la limpieza de cubiertos, 59 hombres y 98 mujeres encuestados, respondieron estar totalmente de acuerdo en que la limpieza es adecuada. (Gráfico 37). Y a su vez, 83 hombres y 57 mujeres opinaron que la limpieza de platos y vasos también es adecuada. (Gráfico 38)

### **1.2.6 Conocimiento del personal de cocina sobre manipulación de alimentos**

Inicialmente al hacer la pregunta sobre la contaminación cruzada, los 3 empleados de la cocina supieron de qué manera se puede dar (Gráfico 40), así también para la pregunta acerca de las normas básicas de higiene. (Gráfico 42) Se les preguntó sobre la manera adecuada de descongelar los alimentos y 2 de ellos supieron responder correctamente mientras que 1 contestó de manera incorrecta. (Gráfico 41)

Ante la pregunta acerca de la temperatura correcta para recalentar los alimentos y de la adecuada refrigeración, sólo 1 de los empleados logró contestar de manera correcta las dos preguntas. (Gráfico 43 y gráfico 44). En cuanto a la temperatura adecuada para la cocción de la carne, sólo 2 de ellos contestaron la respuesta correcta. (Gráfico 47)

Otra de las preguntas basadas en temperaturas, la cual cuestionaba sobre la que representa la zona de peligro para daño microbiológico, fue contestada correctamente por 1 de los empleados. (Gráfico 49)

Al cuestionar sobre los colores de tablas, 2 de ellos contestaron de forma correcta, mientras que 1 lo hizo de manera incorrecta. (Gráfico 45) De igual forma sucedió con la pregunta acerca del lavado de manos, en la cual 2 respondieron la correcta y 1 no la supo. (Gráfico 46)

Se hizo la pregunta acerca del concepto de desinfección y sólo 1 de los empleados contestó la respuesta correcta. (Gráfico 48)

### **1.2.7 Observación y diagnóstico del servicio de alimentos en general**

La clasificación del servicio de alimentos, es afán de asistir ya que su objetivo es beneficiar al usuario, cuentan con el apoyo de subsidios. Los alimentos son llevados a la empresa por un catering service. Este servicio se diferencia del convencional ya que no cuenta con panadería ni carnicería.

Es un autoservicio de barra, los alimentos son exhibidos y mantenidos en frío o caliente, el comensal recorre la barra y elige lo que desea consumir. El modo de pago es por medio del gafete de cada empleado en donde a final de mes será rebajado de la planilla. Ellos deben de trasladar luego su bandeja para que los encargados del catering service retiren las vajillas y se las laven.

Los tiempos de comida que ofrecen para el personal son el desayuno el cual se realiza a las 7:00 am y el almuerzo a las 12:00 pm. Además, los comensales tienen un descanso en la mañana a las 9: 30 am y a las 3:00 pm de la tarde para realizar meriendas, en donde lo que consumen es llevado por su propia cuenta. Se realizan grupos de colaboradores los cuales se turnan para realizar sus tiempos de comida.

En donde tienen un tiempo de 30 minutos para cada tiempo de comida (desayuno y almuerzo).

#### **1.2.7.1 Descripción del menú brindado**

El menú con el que cuentan es institucional, el cual es elaborado por parte del catering service, no por ningún nutricionista ni chef. Llamado Happy breakfast, encargado de brindar la comida a la empresa.

El menú actual de la empresa no cuenta con ninguna clase de orden ni adecuada elaboración, ya que no tiene cantidad de guarniciones específicas al día ni variedad de vegetales ni ensaladas. La dueña del servicio del catering service sí cuenta con un menú fijo por mes, pero en cuanto a las guarniciones y ensaladas no parece tener nada establecido. Eso lo elige ella por semana según su conveniencia.

#### **1.2.7.2 Descripción del personal del servicio de alimentos**

El servicio de alimentos, como se mencionó anteriormente, es manejado por un catering service que contrata la empresa, el cual acude en cada tiempo de comida y cuando todos los comensales han terminado de comer, se van. Ellos cuentan con tres colaboradores en donde dos de ellos se encargan de servir los alimentos y uno de cobrar a los comensales. Y en la cocina también son tres, 1 chef y 2 cocineras.

El vestuario de ellos a la hora de brindar la atención a los trabajadores es adecuado, utilizan redecilla para el cabello, zapatos cerrados y además utilizan un uniforme el cual es utilizado sólo para el momento en el que llegan a brindar sus servicios.

### **1.2.7.3 Áreas de almacenamiento de alimentos**

El área en donde se almacenan los alimentos es sumamente pequeña, no cuentan con bodega ni muebles cerrados para conservar los alimentos. El método que utilizan en el servicio de alimentos es de comprar lo que se necesite por semana ya que no tienen el espacio necesario para almacenar grandes cantidades de ingredientes.

El lugar donde almacenan abarrotes es un mueble con estantes, sin puertas y cerca de la puerta de entrada de la cocina (la cual da a la calle y se encuentra a la par de un lote baldío).

El almacenamiento en frío no es el adecuado tampoco según lo observado al ingresar en la cocina y el espacio con el que cuentan también es pequeño.

### **1.2.7.4 Características de la cocina**

Paredes: Se encuentran recién pintadas con color cálido y limpias.

Techo: Ciertas partes se encuentran en mal estado, con huecos.

Pisos: No son los adecuados para una cocina ya que no son antideslizantes, sucios y con grietas.

Ventanas: No son adecuadas para un servicio de alimentos, sin protección contra animales, celosías abiertas todo el día y sucias.

Ventilación: Muy mala ventilación dentro de la cocina, debido a que el extractor con el que cuentan no da abasto para la cantidad de vapores que se producen en el día

en la preparación de alimentos. El calor que esto provoca es excesivo especialmente cuando preparan alimentos a la parrilla.

(Anexo 51) (Anexo 52)

### 1.3 Análisis FODA

*Tabla N° 1. Análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) de la empresa Zollner electronics, La Lima de Cartago.*

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
El costo del almuerzo por el que tienen que pagar los empleados es bajo debido a que la empresa subsidia gran parte de este.	En la empresa Zollner electronics se brindan diferentes capacitaciones y entrenamientos mensuales a los empleados de planta y de oficina relacionados a temas innovadores y necesarios para el correcto desempeño de las funciones de cada empleado en la empresa.	La mayoría de los empleados no cuenta con conocimientos adecuados en temas de nutrición. Gran parte de la población se encuentra con sobrepeso y altos índices de porcentaje de grasa.	La falta de conocimiento en temas importantes sobre inocuidad de alimentos por parte de los empleados de cocina, puede provocar que los alimentos servidos a los comensales estén propensos a presentar algún tipo de contaminación.
Cuentan con un amplio comedor, en donde tienen la opción de calentar los alimentos llevados de la casa, en cualquiera de los 8 microondas disponibles.	La empresa al brindar entrenamientos continuos a los empleados, permite el crecimiento profesional de cada	El menú de la empresa no es elaborado por ningún profesional.	Ciertos equipos utilizados para la elaboración y almacenamiento de alimentos no se encuentran en buen estado,
Los empleados deben de pagar solamente 800 colones por el almuerzo.		No cuentan con porciones establecidas para servir los alimentos.	

Continúa

Continuación de Tabla N° 1

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p>Los empleados tienen la oportunidad de comprar artículos electrónicos, loncheras, bolsos, perfumes y cremas a bajo costo y bajo la forma de pago que propone la asociación solidarista de la empresa.</p> <p>El departamento de recursos humanos brinda artículos de la empresa (botellas, lapiceros, bolas antiestrés, bolsos) a los empleados que acumulen cierta cantidad de puntos realizando sus labores de manera adecuada o innovando ideas.</p>	<p>uno de ellos y además posibilita la oportunidad de que los empleados suban de puesto.</p> <p>A corto plazo (6 meses- 1 año) se planea aumentar el tamaño de la empresa en cuanto a infraestructura, así que los empleados tendrán más espacios, instalaciones completamente nuevas y más comodidades. Además, se generan oportunidades de trabajo.</p>	<p>El manejo de facturas y costos de alimentos para el menú no es ordenado.</p> <p>El servicio de alimentos no cuenta con manuales de proceso de desinfección y limpieza.</p> <p>La infraestructura de la cocina y el área donde se encuentra ubicada es desfavorable para mantener la inocuidad de los alimentos.</p> <p>La ubicación de la cocina puede provocar la producción de plagas en el servicio.</p> <p>El mal manejo de costos por parte de la encargada del catering service, le puede ocasionar pérdidas de dinero innecesarias.</p>	<p>y esto podría provocar mala cocción de los alimentos o cualquier tipo de contaminación.</p> <p>A mediano o largo plazo, los empleados de la empresa pueden llegar a presentar problemas en su salud debido a la mala alimentación que ofrece el servicio de alimentos.</p>

---

 Continúa

Continuación de Tabla N° 1

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
		La forma de almacenamiento de alimentos y el lugar donde los colocan, podría generar que algún insecto dañe los alimentos y con esto, provocar problemas de salud a los comensales.	

---

Fuente: Elaboración propia, 2017.

## 1.4 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Falta de conocimiento por parte de los empleados en temas de nutrición, lo cual provoca que la alimentación de la mayoría de ellos no sea la adecuada.

Altos índices de porcentaje de grasa en hombres y mujeres y además de sobrepeso. Esto genera preocupación debido a que la población en general es sumamente joven y esto puede provocar a mediano o largo plazo que padezcan de patologías causadas por la mala alimentación.

El servicio de alimentos no cuenta con nada estructurado ni planificado en cuanto al menú en general (porciones, variedad, costos) y esto afecta a los comensales y a la vez al catering service.

La cocina en cuanto a ubicación e infraestructura presenta deficiencias y problemas que podrían causar alguna contaminación en los alimentos brindados a los comensales.

Todos estos problemas son debido a la falta de un profesional en Nutrición en la empresa Zollner electronics.

## **1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA**

Realizar una práctica universitaria de 640 horas en la empresa Zollner Electronics, lo cual va a generar cambios positivos en los empleados y también en el servicio de alimentos encargado.

La intervención nutricional, basándose en los diagnósticos y según las debilidades de los empleados en temas de nutrición, es de suma importancia ya que en la empresa no cuentan con nutricionista y se evidencia el poco conocimiento que presentan la mayoría de los empleados en temas importantes de nutrición.

El servicio de alimentos cuenta con deficiencias, las cuales se pretenden mejorar dentro de lo posible para lograr un correcto manejo de los alimentos, así como inocuidad e higiene en la cocina para que los comensales tengan una buena alimentación.

## **1.6 OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar una práctica de 640 horas para la detección de los principales problemas en el ámbito nutricional y la resolución de los mismos a través de estrategias innovadoras en la empresa Zollner Electronics durante los meses junio a septiembre del año 2017.

## **1.7 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar el estado nutricional a través de medidas antropométricas de los empleados de la empresa Zollner Electronics.
- Promocionar la importancia de una buena alimentación y estilo de vida saludable mediante educación nutricional.
- Evaluar el conocimiento nutricional de los empleados y el área de servicio de alimentos para la detección de problemas.
- Analizar cualitativamente y cuantitativamente el menú actual de la empresa Zollner Electronics.
- Elaborar un nuevo menú más equilibrado en cuanto a porciones y variedad de alimentos.
- Supervisar el área de cocción de alimentos para la correcta solución de problemas.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Nutrición en el área de trabajo**

Es importante comprender que el ámbito laboral es un determinante en la salud de la persona, es por eso que éste debe de ser un espacio saludable que contribuya a evitar o ya sea disminuir patologías como la desnutrición, obesidad, sobrepeso, presión alta, diabetes, problemas cardiacos, entre otros; ocasionadas por una mala alimentación. Por eso se debe de promover una alimentación saludable en el área de trabajo ya que la mayor parte del tiempo las personas se encuentran en éste, y a la vez realizan al menos 3 comidas diarias fuera del hogar.

Una adecuada alimentación debe basarse en consumir alimentos de forma saludable, equilibrada y balanceada según la etapa de la vida en la que se encuentre la persona.

La mala alimentación laboral se debe a que los trabajadores no cuentan con el tiempo necesario para mantener horarios establecidos para realizar las diferentes comidas al día debido a sus distintas labores. Otro motivo de esto es la falta de información que se tiene acerca de lo que significa mantener una correcta alimentación a lo largo del día y además un punto muy importante es el servicio de alimentos con el que cuentan las empresas, los cuales se encargan de brindar alimentación a la mayoría de los empleados.

De igual forma, el estado nutricional de las personas influye de manera significativa en la forma en la que se desempeñan en sus labores diarias; ya que el hecho de tener alguna patología causada por una mala alimentación no permite que el trabajador realice sus funciones como debería y de manera efectiva. Es por esto

que es de suma importancia que se mantenga una sana alimentación y así cumplir efectivamente con las diferentes labores en el trabajo.

## **2.2 Consecuencias en el rendimiento laboral a causa de una mala alimentación**

Según la Organización Internacional del trabajo (OIT), después de varios estudios realizados, una adecuada alimentación y además en un entorno tranquilo, ayuda a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando éstos están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia. Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad, mejores salarios y estabilidad laboral (OIT, 2012).

Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación (OIT, 2012).

A la vez mencionan que, aunque sean menos frecuentes los problemas de desnutrición, éstos también afectan la salud, provocando fatiga y evidentemente una menor productividad laboral.

El lugar de trabajo es un buen lugar para promover de manera adecuada y efectiva hábitos de alimentación saludables, en donde también se incluye la realización de actividad física. Las opciones de comida saludable deben de estar en cada tiempo de comida que la empresa brinda a los empleados y además el hecho de informar correctamente a las personas acerca de estilos de vida saludables, ayuda a que aquellos que no se alimenten todos los tiempos de comida en el servicio de

alimentos del lugar de trabajo, adquieran buenos hábitos en sus hogares y los apliquen diariamente.

El empresario que promueva hábitos alimenticios más saludables, tendrá menos ausentismo laboral y una moral más alta de los trabajadores, reducción de costos de seguros, mayor productividad y mayor satisfacción en el trabajo, lo que contribuye a mejorar la imagen de la empresa y su reputación.

La alimentación en el trabajo tiene relación con la productividad. Una inadecuada alimentación tiene consecuencias en el organismo y repercute sobre la conducta, el desarrollo del trabajo y la seguridad (OIT, 2012).

### **2.3 Sobrepeso y obesidad**

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud a nivel mundial, los cuales han ido aumentando con el paso de los años y con la falta de información e interés de las personas por mantener un estilo de vida saludable. Esto preocupa a las diferentes entidades encargadas en temas de salud en el mundo, ya que esto acarrea consigo un sinnúmero de otras patologías que afectan de manera significativa la salud de las personas.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2017).

Según la OMS, las causas más comunes de sobrepeso y obesidad son, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de

muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

La obesidad se acompaña generalmente del estrés y el sedentarismo, que en conjunto tienen enormes repercusiones en la salud física, mental y social. Afectan todas las esferas de la persona y se instalan de forma progresiva durante años (Vargas-González, 2014).

Además, en las últimas décadas se ha empezado a ofrecer de forma masiva alimentos con gran cantidad de azúcar y carbohidratos refinados, lo cual se observa en los diferentes restaurantes de comida rápida. El problema es la necesidad de la población por comer de manera acelerada y obtener los alimentos de forma “fácil”, por falta de tiempo o desinterés de realizar su propia comida en el hogar.

Según menciona (Vargas-González, 2014), la alimentación desequilibrada, con exceso de azúcar, de carbohidratos refinados y de las grasas trans y saturadas, conforman la dieta cotidiana de los costarricenses. La mayoría de las personas desconocen los fundamentos de una alimentación sana, cómo se acumula la grasa en sus cuerpos, los beneficios del ejercicio físico y cuál es su peso normal.

En Costa Rica se han desarrollado diferentes iniciativas que promueven un estilo de vida saludable pero lastimosamente éstas no han sido suficientes. Se requiere de más esfuerzo por parte de las diferentes entidades públicas encargadas de la salud para brindar educación acerca de temas importantes basados en nutrición desde la niñez y con esto evitar que las personas sigan creciendo con malos hábitos alimenticios y además, desarrollando patologías ocasionadas por éstos.

La (OMS, 2017), menciona que la industria alimentaria también puede desempeñar un papel importante en la promoción de alimentación saludable reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos procesados, asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles y sean accesibles para todos los consumidores, limitando la comercialización de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas y apoyando la práctica de actividades físicas periódicas en el lugar de trabajo.

#### **2.4 Porcentaje de grasa corporal en adultos**

Según (Cardozo, Guzmán, Torres, 2016), un elevado porcentaje de grasa corporal es considerado un factor de riesgo que desencadena múltiples enfermedades crónicas no transmisibles con riesgo de muerte, principalmente por enfermedad aguda o crónica (enfermedad coronaria, hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras).

El tejido adiposo constituye entre el 15 y 20% de la masa del cuerpo en los hombres y entre el 20 y 25% en las mujeres; el 80% se localiza como tejido subcutáneo y el 20% forma parte de los diversos órganos y vísceras. Los adipocitos se especializan en formar y almacenar grasa (Cardozo, Guzmán, Torres, 2016).

El porcentaje de grasa es un indicador de suma importancia para conocer si la persona se encuentra en un estado nutricional adecuado. En el cual, en la mayoría de los casos, también influye de manera significativa la manera en que se alimenta la persona.

Muchas veces el porcentaje de grasa es hasta más importante que el mismo peso ya que una acumulación excesiva y por arriba de los rangos establecidos según sexo y edad, puede ocasionar serios problemas de salud, dependencia de fármacos y patologías asociadas

## **2.5 Gastritis**

La gastritis es una patología que se puede desarrollar por diversas causas, y una de éstas es mantener errores en la alimentación como el alto consumo de alimentos salados. Lo cual además de esto, puede ocasionar problemas de presión alta en las personas que los consumen en exceso.

Es importante que las personas conozcan los diferentes alimentos y pautas a seguir para poder controlar los síntomas de la gastritis, ya que indirectamente, así como el sobrepeso y la obesidad, pueden afectar de manera significativa el rendimiento laboral.

Y de igual forma, los servicios de alimentos en las empresas tienen una gran responsabilidad en torno a este tema, ya que estos son los encargados de preparar los alimentos que la mayoría de los empleados consumen.

Uno de los trastornos que con más frecuencia afecta a la población mundial lo constituyen las enfermedades gastrointestinales, las cuales se encuentran entre las primeras causas de muerte. Entre las enfermedades gastrointestinales más comunes se encuentra la gastritis, padecimiento de etiología multifactorial que puede originarse por diversas causas, entre las que se incluyen las infecciones por bacterias como *Helicobacter pylori*, *Echericha coli*, *Salmonella*, el consumo

de antiinflamatorios no esteroideos, consumo excesivo de alcohol, fumar, comer alimentos picantes o salados, cirugía mayor, entre otros.

Lo más habitual es que se produzca ardor o dolor en el epigastrio, acidez, dolor abdominal en la parte superior (que puede empeorar al comer), indigestión abdominal, pérdida del apetito, eructos, hemorragia abdominal, náuseas, vómitos, sensación de plenitud, pirosis, sangrado en las heces, entre otros. El ardor en el epigastrio suele ceder a corto plazo con la ingesta de alimentos (Fernández, 2013).

Algunos alimentos que el paciente debe de evitar o consumir con moderación son las verduras crudas, ajo, cebolla, tomate, pepino, productos muy ricos en fibra, frutas con piel, leche entera, embutidos, quesos fermentados, chocolate, cítricos, gaseosas, café y en general los muy condimentados (Fernández, 2013).

## **2.6 Educación nutricional**

Según la (FAO, 2017), la educación alimentaria y nutricional consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias.

Está demostrado que la capacidad de brindar educación nutricional adecuada y de manera que las personas comprendan todo lo que esto implica, influye de

manera significativa en el mejoramiento del comportamiento dietético y el estado nutricional.

Su alcance es sumamente extenso, el cual contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas (FAO, 2012).

La (FAO, 2012), la educación nutricional no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como “una serie de actividades de aprendizaje cuyo objetivo es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan salud y el bienestar”.

Esta educación se puede brindar de diferentes formas dependiendo del público meta al cual se dirige. En el caso de brindarla a personas adultas, las cuales ya mantienen hábitos de alimentación establecidos durante toda su vida, se debe de aplicar métodos innovadores, que llamen la atención, que demuestren a las personas lo perjudicial que es mantener una mala alimentación durante toda la vida y todo lo que esto acarrea al paso de los años. Y a su vez, lograr que se adopten buenos hábitos en la alimentación después de brindar la educación pertinente.

La experiencia práctica, los distintos tipos de elaboración de modelos, el aprendizaje basado en la experiencia, la duración prolongada de actividades, la participación, el diálogo y debates y la multiplicidad de actividades son estrategias satisfactorias para brindar una educación nutricional adecuada (FAO, 2012).

## **2.7 Alimentación saludable y balanceada**

Hoy, los malos hábitos alimenticios aplicados por la mayoría de las personas son sumamente comunes y del diario vivir. Ha disminuido el consumo de alimentos saludables, e incrementado el de alimentos con gran cantidad de grasas y azúcares, lo cual ha generado a su vez, el incremento de patologías graves desde edades muy tempranas.

Para funcionar bien, con toda la vitalidad posible, el cuerpo humano necesita consumir una variedad de alimentos en cantidad adecuada, con el fin de obtener todas las sustancias necesarias. Cuando el cuerpo está funcionando en su óptima capacidad, se tiene más energía y también más resistencia para combatir infecciones y enfermedades. Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas como el cigarrillo y sin abusar del alcohol y los medicamentos (Guías alimentarias para Costa Rica, 2010).

Mantener una alimentación equilibrada y saludable depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos (OMS, 2015).

Estos principios básicos incluyen el consumo diario de frutas, vegetales, carbohidratos, grasas, proteínas y lácteos. Ya que cada uno de ellos aporta diferentes nutrientes al organismo los cuales son necesarios para mantener una función normal y sana del organismo según sus necesidades.

Es importante aclarar mitos nutricionales que se han viralizado en los últimos años, y los cuales siguen creciendo, ya que las personas al no contar con el conocimiento suficiente acerca de temas básicos en nutrición, creen todo lo que escuchan u observan en diferentes medios de comunicación y los cuales muchas veces son completamente erróneos.

La (OMS, 2015), menciona que la alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos, las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por lo tanto, promover un entorno alimentario saludable y a su vez educar a las personas acerca de lo que implica mantener una buena alimentación diariamente, es de suma importancia y además depende de la participación de distintos sectores, entre estos el público y el privado.

## **2.8 Actividad física**

Una parte fundamental de mantener un estilo de vida saludable es la realización de actividad física según sean las necesidades de cada persona. Esto, acompañado de una alimentación sana y balanceada va a permitir contar con una vida plena y disminuir el riesgo de diferentes patologías.

Según (Cordero, Masiá, Galve, 2014), el ejercicio físico se define como cualquier movimiento corporal producido por el sistema locomotor por contracción y relajación de la musculatura que supone consumo de energía. Dicho movimiento supone un incremento de la demanda de oxígeno y nutrientes por los músculos en general.

La ausencia de actividad física se considerada un problema de salud pública. La disminución del trabajo físico, los cambios de hábitos y el estilo de vida sedentario son factores que resultan perjudiciales para el individuo y además son costosos para la sociedad, ya que se acompañan de incremento en la incidencia de enfermedades.

Los efectos positivos de la actividad física se producen en el área cardiovascular, psicológica, sociológica y en determinadas enfermedades, mejora del perfil lipídico, la sensibilidad a la insulina y previene la aparición de diabetes mellitus tipo 2 y tiene importantes efectos en el sistema nervioso central (Cordero, Masiá, Galve, 2014).

Por todas estas razones, la práctica frecuente y constante de actividad física se debe de recomendar y promover a toda la población con el fin de garantizar la mejora de la calidad de vida y a su vez, el estado de salud físico, psicológico y social. De igual forma, se debe de tener en cuenta que en algunos casos hay que realizar supervisión del ejercicio, tanto por la intensidad como por las características y necesidades individuales de cada persona.

## **2.9 Etiquetado nutricional**

Según la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), “el etiquetado de alimentos es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores finales, constituyendo una herramienta clave para permitirles realizar elecciones informadas sobre los alimentos que compran y consumen”.

El Reglamento Europeo sobre Etiquetado de Alimentos, exige entre otras cosas, que éste incluya información sobre siete nutrientes esenciales: energía, proteínas, grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcar y sal, expresados siempre por cada 100 gramos o mililitros.

Se debe de ser más consciente de la importancia que tiene dedicar unos segundos a leer la etiqueta nutricional de los alimentos que se consumen, ya que esto servirá de guía para poder tomar la decisión correcta y la mejor elección a la hora de conseguir los alimentos.

Todos los ingredientes de los alimentos son importantes, pero existen unos de ellos los cuales deben de consumirse con mucha más moderación que otros y a los que hay que prestarles más atención cuando se estudie la etiqueta. Estos son las grasas saturadas, el azúcar y la sal; los cuales pueden incidir negativamente en la salud si su consumo es excesivo.

## **2.10 Inocuidad alimentaria en servicio de alimentos**

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, es decir, un alimento inocuo es aquel que está libre de peligros físicos (huesos, piedras, fragmentos de metal o cualquier materia extraña), peligros químicos (medicamentos veterinarios, pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección) y peligros biológicos (microorganismos patógenos) (INA, 2017).

Mantener una inocuidad y seguridad alimentaria adecuada en un servicio de alimentos es de suma importancia, debido a que existen gran cantidad de

enfermedades transmitidas por medio de alimentos y mal manejo de los mismos en una cocina y además porque en el caso de un servicio de alimentos empresarial, la cantidad de personas que alimentan al día es muy alta. Un problema con algún alimento en mal estado puede ser perjudicial para todos los que lo consuman.

A lo largo de la cadena alimentaria los productos son sometidos a diferentes procesos de elaboración y situaciones de riesgo que pueden contaminar los alimentos, por lo tanto, es en toda la cadena donde se debe tener extrema precaución de que los alimentos no sufran contaminación. Para prevenir es importante cumplir, a lo largo de la cadena, con buenas prácticas agrícolas (BPA), buenas prácticas de Manufactura (BPM) o buenas prácticas de fabricación (BPF), y buenas prácticas de higiene (BPH) (FAO, 2016).

Para que exista un buen manejo de alimentos, limpieza, orden e inocuidad en un servicio de alimentos se debe de tener el conocimiento básico por medio de los empleados de la cocina acerca de este tema y así poder garantizar de manera efectiva que los alimentos preparados son seguros para el consumo.

La (FAO, 2016), menciona que las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) son uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la vida cotidiana de la población. Los peligros causales de las ETA, pueden provenir de las diferentes etapas que existen a lo largo de la cadena alimentaria (desde la producción primaria hasta la mesa). Independientemente del origen de la contaminación, una vez que este alimento llega al consumidor puede ocurrir un impacto en la salud pública y un severo daño económico a los

establecimientos dedicados a su preparación y venta. Ambos eventos, pueden provocar la pérdida de confianza y el cierre del negocio.

### **2.11 Recepción de materia prima en servicios de alimentos**

La recepción de materia prima en un servicio de alimentos influye significativamente en la manera en que se van a mantener los alimentos desde el momento en que entran a cocina, hasta que sean preparados para el consumo. En este paso es fundamental observar ciertas características de color, olor, textura, temperatura de llegada, empaque y etiquetado.

Así como menciona la (OPS, 2017), es muy importante, que al llegar las materias primas a la cocina, además de verificar esas características, se mida y registre su temperatura para aquellos productos que vienen refrigerados o congelados, los cuales deben venir en general a 4 grados centígrados y a menos 18 grados centígrados respectivamente, aunque algunos alimentos tienen temperaturas específicas que deberán ser respetadas, como es el caso del pescado por ejemplo, que debería llegar a una temperatura cercana a los cero grados, o del pollo que debería llegar a cerca de dos grados.

Una inspección breve pero muy completa es necesaria en esta etapa, elaborando un registro basado en los criterios para aceptar o no las materias primas. De preferencia, las materias primas deben recibirse en horas del día en que la temperatura ambiente sea lo más baja posible y su descarga se deberá realizar en un tiempo breve.

Se debe cuidar la manipulación en la recepción de modo de no dañar o contaminar los alimentos. La recepción de materias primas, como la de cualquier otra carga y descarga de mercaderías o productos elaborados, debe realizarse sobre acceso pavimentado y bajo alero protector, y una vez que se ingresan los productos, las puertas de acceso deben cerrarse. Es necesario programar las entregas fuera de las horas pico y organizarlas de forma regular, de tal modo que no lleguen todas al mismo tiempo. Se debe planificar con anticipación la llegada de estas y asegurarse que exista suficiente espacio en las áreas de almacenamiento (Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, 2011).

A su vez, es importante que cada servicio y sus encargados cuenten con fichas técnicas las cuales son de gran ayuda para anotar todo lo correspondiente a las entregas de productos, así como los proveedores encargados, y todas las características importantes que deben de tener los alimentos según corresponda.

## **2.12 Almacenamiento de alimentos en servicios de alimentos**

El almacenamiento de los alimentos depende del tipo de producto que se va a guardar. El lugar de almacenamiento, para los productos que no requieran refrigeración o congelación, debe ser: fresco, seco, ventilado, limpio, separado de paredes, techo y suelo por un mínimo de 15 centímetros. Se debe utilizar siempre estantes o tarimas para apoyar las materias primas. Todas estas medidas ayudan a evitar la presencia de roedores e insectos (FAO, 2016).

La correcta rotación de las materias primas consiste en aplicar el principio “Lo Primero que Entra es lo Primero que Sale” (PEPS), lo cual se puede realizar registrando en cada producto la fecha en que fue recibido o preparado el alimento. El manipulador almacenará entonces los productos con fecha de vencimiento más próxima, delante o arriba de aquellos productos con fecha de vencimiento más lejana. Esto permite no solo hacer una buena rotación de los productos, sino descartar productos con fechas ya vencidas (FAO, 2016).

El almacenamiento adecuado es otro punto de control donde se debe evitar la contaminación y la multiplicación de los microorganismos en los alimentos. Lo ideal sería tener una capacidad de almacenamiento tal, que cada grupo de alimentos tuviera su propio lugar. Cuando hay una sola cámara de enfriamiento para almacenar, es de vital importancia el orden. Mantener todos los alimentos lo más separado para evitar posibles contaminaciones cruzadas; por ejemplo, arriba los alimentos cocidos y abajo los alimentos crudos (Ministerio de agricultura, ganadería y pesca, 2011).

### **2.13 Almacenamiento de químicos**

En todo servicio de alimentos debe de haber un área específica y única para el almacenamiento de los productos químicos para limpieza y desinfección. Es así por lo que este sector debe de estar separado de toda el área de preparación de alimentos y además tiene que estar en buenas condiciones de limpieza, en orden y cada producto con su debida ficha técnica o etiqueta.

La (OPS, 2017), menciona que es recomendable no usar recipientes vacíos de alimentos para almacenar químicos, así como tampoco nunca se deberán almacenar alimentos en envases vacíos de productos químicos. Una confusión en este sentido, puede ocasionar fácilmente una intoxicación grave. Los productos químicos deberán ser mantenidos en su envase original y si es necesario por alguna causa transferirlo de ese envase a uno nuevo, es necesario etiquetar debidamente los nuevos envases y escribir las advertencias del fabricante sobre sus usos y cuidados.

Además del cuidado que se debe de tener para mantener estos productos químicos, es importante saber utilizarlos adecuadamente por parte de todo el personal encargado de cocina y de esta forma, que cualquiera de ellos pueda utilizar adecuadamente cada producto sin peligro de cometer algún error y que esto provoque intoxicación en los alimentos a causa de contaminación cruzada por mal uso de químicos.

#### **2.14 Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES)**

Los POES son aquellos procedimientos que describen las tareas de limpieza y desinfección destinadas a mantener o restablecer las condiciones de higiene de un servicio de alimentos, equipos y procesos de elaboración para prevenir la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos.

Los establecimientos y el equipo deben mantenerse en adecuado estado de conservación para facilitar todos los procedimientos de limpieza y desinfección para

que el equipo cumpla la función propuesta, especialmente las etapas esenciales de seguridad y prevención de contaminación de alimentos por agentes físicos, químicos o biológicos (OMS, 2016).

Se deberá de tener registros diarios que demuestren que se están llevando a cabo los procedimientos de sanitización que fueron estipulados en el plan POES, incluyendo las acciones correctivas que fueron tomadas. Y serán responsables de esto los encargados de cocina y el supervisor, dueño del servicio de alimentos.

La (OMS, 2016), indica, cuando se necesita limpieza y desinfección, generalmente ello incluye:

1. Limpieza a seco
2. Enjuague previo (rápido)
3. Aplicación de detergente (puede incluir restregado)
4. Enjuague posterior
5. Aplicación de desinfectante

En la limpieza a seco se usa una escoba o cepillo de plástico para barrer las partículas de alimento y suciedades de las superficies.

El enjuague previo usa agua para remover pequeñas partículas que no fueron retiradas en la etapa de limpieza a seco, y prepara (moja) las superficies para la aplicación del producto de limpieza. Sin embargo, la remoción cuidadosa de las partículas no es necesaria antes de la aplicación del producto de limpieza.

Los detergentes ayudan a soltar la suciedad y las películas bacterianas, y las mantienen en solución o suspensión.

Durante el enjuague posterior, se usa agua para retirar el producto de limpieza y soltar la suciedad de las superficies de contacto. Ese proceso prepara las superficies limpias para la desinfección. Todo producto de limpieza deberá retirarse para que el agente desinfectante sea eficaz.

Una vez limpias, las superficies de contacto con alimentos deben ser desinfectadas para eliminar, o por lo menos disminuir, las bacterias patógenas.

Este manual de procedimientos de limpieza y desinfección va a permitir que en el servicio de alimentos cada equipo utilizado para la preparación de alimentos y además las áreas donde estos se sirven y consumen, estén bajo los criterios adecuados de limpieza y a su vez, los alimentos no corran el riesgo de sufrir ningún tipo de contaminación a causa de algún equipo o área mal desinfectado.

### **2.15 Desinfección de alimentos con hipoclorito de sodio**

Según la (OMS, 2016), muchos tipos de desinfectantes químicos disponibles en el mercado pueden o no necesitar enjuague antes de iniciar el proceso, dependiendo del tipo utilizado y de su concentración. Todos deben estar aprobados para uso en establecimientos de alimentos y deben prepararse y aplicarse según las indicaciones del fabricante.

El cloro y los productos basados en cloro componen el grupo más grande de agentes desinfectantes usados en establecimientos procesadores de alimentos,

siendo también el grupo más común. Los desinfectantes basados en cloro son eficaces contra muchos tipos de bacterias y hongos, actúan bien a temperatura ambiente, toleran agua calcárea, y son relativamente baratos. El blanqueador doméstico es una solución de hipoclorito de sodio, una forma común de cloro. Deben observarse las instrucciones del rótulo, pues no todos los productos clorados se aceptan para uso en establecimientos procesadores de alimentos. Se aconseja no mezclar cloro y detergente, pues puede ser peligroso.

Deben hacerse pruebas rápidas para determinar si se lograron las concentraciones adecuadas de cloro en la solución desinfectante (OMS, 2016).

En cuanto a la desinfección con el hipoclorito de sodio, también es importante que cada empleado de la cocina tenga el conocimiento adecuado de cómo se maneja esta sustancia dependiendo del tipo de alimento o superficie que se vaya a desinfectar. A pesar que en un servicio de alimentos generalmente cada persona tiene sus labores específicas, es necesario que todos conozcan los diferentes procedimientos de limpieza y desinfección con sustancias químicas y para esto también se van a necesitar fichas técnicas las cuales contengan toda la información pertinente para la utilización del químico y además el registro diario del empleado encargado de que se haya realizado la desinfección de manera efectiva.

## **2.16 Menús institucionales**

En un sistema de alimentación, la elaboración del menú es uno de los pilares más fuertes para llevar al éxito el servicio. De él dependen los gustos y preferencias que

muestren los comensales, además de la inversión de tiempo, dinero y esfuerzo que realice el personal para llevar a cabo las preparaciones (Dolly B, 2007).

Al elaborar los menús, siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables el seleccionar los tipos de clientes a los que se dirige el establecimiento, tomando en cuenta desde la región en donde se ubica e incluso edades de los clientes.

(Dolly B, 2007), resalta que, en un sistema de alimentación, el menú, es el producto primario del subsistema de mercadeo, consta de una lista de alimento y/o platillos que forman parte de una comida. Es el punto de partida de todo servicio alimentario, pues afecta directa e indirectamente todas las actividades, pues en base a él se compran, almacenan y producen los alimentos necesarios para la preparación de los platillos, además de proporcionar lo cuidados sanitarios necesarios. Además, a través de éste se establece el presupuesto y el equipo requerido por el personal.

## **CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS**

### 3.1 Actividad 1: Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Verificar las diferentes áreas del servicio de alimentos según los diferentes puntos establecidos en la Guía.

*Tabla N° 2. Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de empresa Zollner Electronics.	Personal de servicio de alimentos.	Hojas de Lapicero	Primeramente, se conoce el área de servicio de alimentos y seguidamente se aplica la guía del ministerio de salud, evaluando cada punto mencionado en ésta, los cuales abarcan cada área del servicio de alimentos, la condición en la que debería de estar cada uno y que tengan un correcto funcionamiento. Una vez observados y evaluados todos los puntos pertinentes,	Guía de Ministerio de Salud	Después de aplicada la guía, se encuentran diferentes puntos débiles en el servicio de alimentos. Las puertas y ventanas no cumplen con las normas establecidas para una cocina, además el sistema de ventilación no funciona de manera correcta. La manera en que almacenan el equipo y utensilios no es de manera adecuada ni en la cocina, ni tampoco en el comedor.

Continúa

Continuación de tabla N° 2

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>se brinda una puntuación a cada uno según la guía. Además, se brindó a la empresa un documento en donde se explica a fondo los diferentes puntos que no obtuvieron buena calificación.</p>		<p>Otro punto importante es que el manejo de aceites y grasas no se maneja de manera adecuada como debería de hacerse en un servicio de alimentos. Las condiciones de almacenamiento de alimentos no son aceptables en todo sentido (no hay protección de ingreso de plagas, algunos alimentos no se encuentran rotulados y los estantes donde se colocan no están en buenas condiciones. El servicio de alimentos no cuenta con ningún programa de limpieza y desinfección.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Sistematización:**

Para la realización de esta evaluación al servicio de alimentos se utilizó como material guía la del Ministerio de Salud y se aplicó al servicio de alimentos evaluando todos los puntos destacados en esta, los cuales se tiene que cumplir en un área de realización de alimentos para garantizar la inocuidad e higiene. (Anexo1)

Seguidamente, se continuó con la impresión del documento de ayuda para esta evaluación y una vez finalizada la inspección en cocina de acuerdo a los diferentes puntos a evaluar, se califica según los rubros destacados por el Ministerio de Salud para cada punto. De igual forma, en el momento en que se hacía la inspección se les realizaban diferentes preguntas a los encargados de cocina según dudas acerca del servicio de alimentos que se debían calificar.

Realizada la guía y calculada la calificación para cada apartado, el servicio de alimentos de la empresa Zollner Electronics obtuvo un total de puntos de 122, el cual dentro de los rubros del Ministerio de Salud esto se convierte en un 71%, en donde es evidente que la cantidad de puntos débiles en este servicio es grande y se deben de tomar medidas para mejorarlas o cambiarlas del todo. Por lo que se planea una reunión con la encargada del catering service (debido a que este servicio es subcontratado por la empresa) y se le menciona los diferentes puntos que no cumplen y de la misma forma se le brindan recomendaciones pertinentes para mejorarlos a corto o mediano plazo dentro de lo posible.

Los puntos más destacados, los cuales no cumplieron con las normas que dicta el Ministerio de Salud son los siguientes:

La cocina se encuentra directo a la calle, en donde es evidente que se peligrará más a que cualquier tipo de contaminación pueda presentarse en ésta si no se tienen las condiciones adecuadas en cuanto a instalaciones. Es así como uno de los primeros puntos importantes es que las puertas y ventanas no son las adecuadas ni para un servicio de alimentos, y mucho menos para uno que se encuentre en esta ubicación.

Las ventanas no se encuentran provistas de protección contra insectos ni otros animales y no se encuentran limpias. La puerta de entrada a la cocina no es de material liso ni impermeable y además no cuenta con cierre automático, se mantiene abierta todo el día debido a la poca ventilación que existe dentro de la cocina y se sostiene con una piedra para que no se cierre. (El peligro de que entre cualquier animal, o contaminación de afuera sin que los empleados se den cuenta es sumamente alto y esto puede provocar grandes problemas en cuanto a la inocuidad de los alimentos).

El servicio no cuenta con un sistema de ventilación apropiado ni natural o artificial y cuando se está adentro el calor es excesivo debido a la condensación de vapores cuando se realizan los alimentos. Además, la campana extractora con la que cuenta no da abasto para la cantidad de humo y vapores que salen día a día durante la cocción de tantos alimentos.

En cuanto al almacenamiento de equipo y utensilios, éstos no se mantienen cubiertos (ni en la cocina, ni en el comedor de la empresa), tampoco se almacenan boca abajo. Algunos están muy cerca del área de desechos.

El manejo en cuanto a aceites no es el deseable, ya que no se observan libres de partículas, y no existe filtración de éstos ni siquiera 1 vez al día.

Las condiciones de almacenamiento de los alimentos no son adecuadas, ya que el mueble donde los mantienen se encuentra sumamente cerca de la puerta (que da a la calle), no tiene puertas, es totalmente abierto, los estantes no están separados del piso 0,15 m como lo indica la guía y además algunos de ellos no se encuentran con la correcta rotulación.

Por último, el servicio de alimentos no cuenta con ningún programa de higiene y desinfección de áreas, tampoco evidencia de la manera en que desinfectan todo el equipo de cocina.

Además de mencionarle y brindarle recomendaciones acerca de estos puntos a la encargada del servicio de alimentos, se le brinda un reporte en donde se le explica por qué no se cumplen de manera adecuada éstos. (Anexo 2)

### **3.2 Actividad 2: Aplicación del diagnóstico sobre hábitos y conocimientos en nutrición.**

**Objetivo de la actividad:** Evaluar el conocimiento que tienen los empleados de la empresa Zollner Electronics acerca de diferentes temas importantes en nutrición.

*Tabla N° 3. Aplicación del diagnóstico sobre hábitos y conocimientos en nutrición.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del diagnóstico sobre hábitos y conocimientos en nutrición.	200 empleados	Hojas, lapiceros	Se aplica la encuesta durante un lapso de una semana en donde se le entrega una a cada empleado.	Microsoft word	Según los resultados obtenidos en las encuestas se demuestra el poco conocimiento que tienen los

Continúa

## Continuación de tabla N°3

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>En el caso de los de oficina se les entrega mientras realizan sus labores en los escritorios y a los de producción se les entrega en el tiempo de almuerzo ya que el ingreso a la planta es más restringido. Una vez completada por cada uno, se entrega.</p>		<p>los empleados en ciertos temas relacionados con nutrición. Al preguntarles sobre cuantas porciones de frutas y vegetales se deben de consumir como mínimo por día, solo 6 mujeres y 1 hombre contestaran correctamente, mientras que los demás respondieron incorrectamente. Por otro lado, al presentar una lista de vegetales harinosos, la mayoría siendo 100 mujeres y 78 hombres contestaron correctamente. Se les preguntó también la importancia del consumo de fibra y la</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 3

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>respuesta buena fue alta en donde 86 mujeres y 71 hombres supieron contestarla adecuadamente. Ante la pregunta de cuales son alimentos fuentes de vitamina C, la mayoría supo contestar bien en donde fueron 112 mujeres y 79 hombres. En cuanto a la pregunta de fuentes de grasa saturada, la mayoría obtuvo la respuesta correcta siendo 112 mujeres y 75 hombres. 68 mujeres y 32 hombres conocen porque es importante el consumo de vegetales y 103 mujeres</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 3

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>y 63 hombres saben cuáles alimentos son fuente alta de proteína. Además, 90 mujeres y 50 hombres contestaron correctamente cuales alimentos eran carbohidratos. El 100% de las personas saben que es una dieta sana, pero de todas formas no todos hacen buenos tiempos de comida al día. La mayoría no agrega sal a la comida ya preparada y para el consumo de agua, la mayoría de las mujeres (35) consumen más de 8</p>

Continúa

## Continuación de tabla N°3

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					vasos de agua al día, mientras que la mayoría de los hombres (34) consumen de 6 a 8 vasos por día. 77 mujeres y 79 hombres endulzan las bebidas con azúcar. En cuanto al etiquetado nutricional, 77 mujeres y 31 hombres mencionan no tener el conocimiento para leerlas.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

Para la aplicación de esta evaluación, lo primero que se hizo fue elaborar una encuesta sencilla y corta para los empleados. (Anexo 3)

Se procedió a la impresión de las mismas, luego se repartió a los empleados de oficina en cada uno de sus escritorios, y a los empleados de producción en la hora del almuerzo cuando salieron al comedor. Se les pedía el favor de que se entregaran antes de terminar

la hora de almuerzo y en cuanto a los empleados de oficina, antes de que terminaran sus horas laborales.

Una vez entregadas todas las encuestas, se hace un análisis y tabulación de datos para conocer las deficiencias de los empleados en cuanto a temas de nutrición y además los diferentes hábitos que presentan en la alimentación.

Según los resultados obtenidos en las encuestas se demuestra el poco conocimiento que tienen los empleados en ciertos temas relacionados con nutrición.

Al preguntarles sobre cuantas porciones de frutas y vegetales se deben de consumir como mínimo por día, sólo 6 mujeres y 1 hombre contestaron correctamente, y la mayoría, siendo 85 mujeres y 71 hombres respondieron que la porción adecuada entre los dos es de 4.

Por otro lado, al presentar una lista de vegetales harinosos, la mayoría de los empleados respondió correctamente, 100 mujeres y 78 hombres; mientras que los demás divagaron entre las demás opciones.

Se les preguntó también la importancia del consumo de fibra y la respuesta buena fue alta en donde 86 mujeres y 71 hombres supieron contestarla adecuadamente. Sólo 29 mujeres y 14 hombres dudaron con respecto a la respuesta correcta.

Ante la pregunta de cuales son alimentos fuentes de vitamina C, la mayoría supo contestar bien en donde fueron 112 mujeres y 79 hombres. En cuanto a la pregunta de fuentes de grasa saturada, la mayoría obtuvo la respuesta correcta siendo 112 mujeres y 75 hombres.

68 mujeres y 32 hombres conocen por qué es importante el consumo de vegetales, mientras que los demás no tenían el concepto claro de esto ya que no respondieron de forma

adecuada y 103 mujeres y 63 hombres saben cuáles alimentos son fuente alta de proteína, aunque 10 mujeres y 16 hombres confundieron el término con otro alimento.

Además, 90 mujeres y 50 hombres contestaron correctamente cuales alimentos eran carbohidratos. El 100% de las personas saben que es una dieta sana, pero de todas formas no todos hacen buenos tiempos de comida al día. La mayoría no agrega sal a la comida ya preparada siendo solamente 7 mujeres y 11 hombres los que respondieron que ocasionalmente lo hacen.

En cuanto al consumo de agua, 35 mujeres y 12 hombres consumen más de 8 vasos de agua al día y los demás rondan principalmente entre los 3-5 vasos y 6-8 vasos al día. 77 mujeres y 79 hombres endulzan las bebidas con azúcar y en cuanto al etiquetado nutricional, 77 mujeres y 31 hombres mencionan no tener el conocimiento para leerlas. (Anexo 4)

Después de obtenidos los resultados, se logró evaluar que a pesar de que tienen claros ciertos conceptos, existen otros que se deben reforzar mediante educación nutricional.

### 3.3 Actividad 3: Aplicación del diagnóstico sobre valoración general del servicio de alimentos.

**Objetivo de la actividad:** Conocer el grado de satisfacción que tienen los empleados de la empresa Zollner Electronics acerca del servicio de alimentos en general.

*Tabla N° 4. Aplicación del diagnóstico sobre valoración general del servicio de alimentos.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del diagnóstico sobre valoración general del servicio de alimentos.	200 empleados	Hojas, lapiceros	Se aplica una encuesta la cual se entrega a cada empleado. En el caso de los de oficina se les entrega mientras realizan sus labores en los escritorios y a los de producción se les entrega en el tiempo de almuerzo ya que el ingreso a la planta es más restringido. Una vez completada por cada uno, se entrega.	Microsoft word	Después de evaluado el diagnóstico se concluyó que 67 mujeres encuestadas y 48 hombres se encuentran en total desacuerdo con respecto a la cantidad de azúcar en las bebidas brindadas, pero la mayoría indica que la variedad de éstas es buena siendo 61 mujeres y 62 hombres. Ante la pregunta sobre la variedad de los platillos, 58 mujeres y 45 hombres opinan que están en desacuerdo.

Continúa

## Continuación de tabla N°4

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>La mayoría de los encuestados están de acuerdo con la presentación de las preparaciones siendo 58 mujeres y 40 hombres, aunque 46 mujeres y 38 hombres indican que se encuentran en desacuerdo con esto. En cuanto al tamaño de la porción servida, 60 mujeres y 22 hombres se encuentran en desacuerdo pero 45 mujeres y 51 hombres están de acuerdo con el tamaño de porción. Ante la pregunta sobre la temperatura de los alimentos 97 mujeres y 60 hombres</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 4

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>se encuentran en total desacuerdo. 45 mujeres y 47 hombres opinan que están de acuerdo con el sabor de los alimentos, mientras que 32 mujeres opinan que están en desacuerdo con este rubro. La cantidad de grasa en los platillos obtuvo en su mayoría un total desacuerdo siendo 92 mujeres y 51 hombres. Para la cantidad de sal en las preparaciones, 47 mujeres y 38 hombres indicaron no estar de acuerdo en que es adecuada y 44 mujeres y 16 hombres totalmente en desacuerdo.</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 4

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>En cuanto al sabor de las ensaladas en los platillos, 88 mujeres y 37 hombres se encuentran en total desacuerdo de que sea adecuado y además también en la variedad de éstas 90 mujeres y 54 hombres también se encuentran en total desacuerdo de que sea adecuada. En cuanto a lo que respecta la variedad del menú light la mayoría de personas no responden la pregunta. 79 mujeres y 64 hombres afirman que la cocción de los alimentos es adecuada. Se les pregunta por la atención del</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 4

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>personal de cocina y la mayoría de empleados responde que se encuentra totalmente de acuerdo con los rubros en este aspecto. Por último, las respuestas en cuanto a infraestructura del comedor (iluminación, limpieza) es adecuada. En limpieza de cubiertos, 98 mujeres y 59 hombres indicaron que es adecuada, así mismo en la limpieza de vasos y platos en donde 87 mujeres y 53 hombres votaron que es adecuada la misma.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017

**Sistematización:**

Para la evaluación general del servicio de alimentos, se realizó una encuesta que fuera corta y fácil de contestar para los empleados. Se procede a imprimir y repartir a personal de oficina y de producción en el tiempo de almuerzo. Se les pide que al finalizar este tiempo de comida se entregue y a su vez, a los empleados de oficina se les solicita que la entreguen antes de terminar su jornada laboral. (Anexo 5)

Después de entregadas las encuestas por parte de los empleados, se procede a la tabulación y revisión de datos en donde se obtuvieron los siguientes resultados relevantes:

En cuanto a la cantidad de azúcar en las bebidas brindadas 67 mujeres encuestadas y 48 hombres se encuentran en total desacuerdo con respecto a este rubro.

Ante la pregunta sobre la variedad de los platillos, 58 mujeres y 45 hombres opinan que están en desacuerdo. La mayoría de los encuestados están de acuerdo con la presentación de las preparaciones siendo 58 mujeres y 40 hombres, aunque 46 mujeres y 38 hombres indican que se encuentran en desacuerdo con esto.

En cuanto al tamaño de la porción servida, 60 mujeres y 22 hombres se encuentran en desacuerdo, pero 45 mujeres y 51 hombres están de acuerdo con el tamaño de porción.

Ante la pregunta sobre la temperatura de los alimentos 97 mujeres y 60 hombres se encuentran en total desacuerdo. Esto, debido a que el equipo de baño maría de la empresa no se encontraba en buen estado y no mantenía los alimentos lo suficientemente calientes durante todo el tiempo de almuerzo.

Con respecto al sabor de los alimentos, la mayoría de las mujeres (45) y hombres (47), opinan que están de acuerdo con el sabor de los alimentos.

En cuanto a la cantidad de grasa en los platillos, casi la totalidad de los encuestados se encuentran en total desacuerdo siendo 92 mujeres y 51 hombres, así como también para la cantidad de sal en las preparaciones, 47 mujeres y 38 hombres indicaron no estar de acuerdo en que es adecuada y 44 mujeres y 16 hombres totalmente en desacuerdo.

El sabor de las ensaladas en los platillos es otro problema en el servicio de alimentos, tanto que la mayoría de los encuestados ni siquiera las consume o están en total desacuerdo de que sean de buen sabor (88 mujeres y 37 hombres). Además, en la variedad de éstas 90 mujeres y 54 hombres también se encuentran en total desacuerdo de que sea adecuada.

En cuanto a lo que respecta la variedad del menú light la mayoría de personas no responde la pregunta (54 mujeres y 62 hombres). Esto es debido a que este menú consta solamente de 3 ensaladas (pollo, atún y jamón) y no se sirven todos los días. El empleado que desee consumir alguna de estas tiene que realizar el pedido 1 día antes, pero de todas formas la aceptación ante estas ensaladas no es buena, así que en general, los empleados que las consumen son escasos.

La cocción de los alimentos según los encuestados, es adecuada (79 mujeres y 64 hombres lo afirman).

Uno de los rubros de preguntas abarca la atención del personal de cocina y la mayoría de empleados responde que se encuentra totalmente de acuerdo con los rubros en este aspecto (83 mujeres y 64 hombres).

Por último, las respuestas en cuanto a infraestructura del comedor (iluminación, limpieza) son favorables, ya que la mayoría de empleados está de acuerdo en que todo es adecuado.

En limpieza de cubiertos, 98 mujeres y 59 hombres indicaron que es adecuada, así mismo en la limpieza de vasos y platos en donde 87 mujeres y 53 hombres votaron que es adecuada la misma. (Anexo 6)

### 3.4 Actividad 4: Aplicación del diagnóstico sobre el conocimiento en manipulación de alimentos del personal de cocina.

**Objetivo de la actividad:** Evaluar el conocimiento que tienen los empleados del servicio de alimentos de la empresa Zollner Electronics acerca de diferentes temas basados en manipulación de alimentos.

*Tabla N° 5. Aplicación del diagnóstico sobre el conocimiento en manipulación de alimentos del personal de cocina.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del diagnóstico sobre el conocimiento en manipulación de alimentos del personal de cocina.	3 empleados. 1 chef y 2 cocineras ayudantes	1 Hojas, 2 lapiceros	Se aplica la encuesta durante 1 día a las 3 personas encargadas del servicio de alimentos. La realizan uno por uno y la entregan de inmediato.	Microsoft Word	Según los resultados obtenidos luego de evaluar la encuesta realizada por los empleados de cocina. Se logra identificar que la mayoría de ellos no tienen todos los conocimientos necesarios y básicos que se deben de tener al trabajar en un servicio de alimentos.

Continúa

## Continuación de tabla N° 5

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>Ante la pregunta de cuándo se da la contaminación cruzada, los 3 respondieron correctamente. En cuanto a la pregunta sobre la correcta forma de descongelar los alimentos, solo 1 contestó la respuesta correcta y cuando se les pregunta acerca de normas básicas de higiene en cocina todos logran acertar con la respuesta correcta. Se pregunta acerca de la temperatura para recalentar alimentos y solamente 1 de ellos contestó</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 5

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>correctamente, al igual que en la pregunta sobre la temperatura de la adecuada refrigeración. Cuando se les pregunta sobre el color de las tablas, 2 acertaron y en cuanto al lavado de manos 1 de ellos no sabe cuál es el tiempo correcto. La temperatura de carne correcta la supo 2 de ellos y a su vez en la evaluación acerca de limpieza solo 1 de ellos supo la respuesta correcta, al igual que en la pregunta temperatura de riesgo microbiológico.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017

**Sistematización:**

Para la realización de esta evaluación al personal de cocina, se hace una visita al lugar donde está la cocina (ya que se encuentra fuera de la empresa), se informa a los empleados que en el momento en que estuvieran libres de sus labores, pasaran de uno en uno a realizarla. Se realizó una evaluación de fácil aplicación para no intervenir en las labores de los cocineros. Una vez resulta por cada uno, se entrega. (Anexo 7)

Después de evaluada y tabulada, se logra concluir que, a las tres personas encargadas del servicio de alimentos, tienen deficiencia en cuanto a diferentes temas importantes sobre manipulación de alimentos, a pesar que los 3 cuentan con el carné de manipulación.

Según los resultados obtenidos de cada evaluación realizada, ante la pregunta de cuándo se da la contaminación cruzada, los 3 respondieron correctamente. En cuanto al tema sobre la correcta forma de descongelar los alimentos, solo 1 contestó la respuesta correcta y cuando se les pregunta acerca de normas básicas de higiene en cocina todos logran acertar con la respuesta correcta.

El tema de la temperatura adecuada para recalentar alimentos y adecuada refrigeración, solamente 1 de ellos lo manejó bien y contestó correctamente. A la vez, la temperatura correcta de la carne la sabían 2 de los encuestados.

Cuando se les pregunta sobre el color de las tablas para cierto alimento, 2 acertaron la pregunta y en cuanto al lavado de manos 1 de ellos no sabía cuál era el tiempo correcto para dicha práctica.

Acerca del concepto de limpieza solo 1 de ellos supo la respuesta correcta, al igual que en la pregunta sobre temperatura de riesgo microbiológico. (Anexo 8)

Los tres encargados del servicio de alimentos cuentan con falta de conocimientos de suma importancia para poder mantener de forma efectiva inocuidad e higiene alimentaria. Así que se planea brindarles dos capacitaciones en donde se abarquen temas generales de manipulación e inocuidad de alimentos y adema basándose en las diferentes preguntas que no pudieron acertar.

### 3.5 Actividad 5: Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias de menú actual de la empresa.

**Objetivo de la actividad:** Realizar una encuesta a los empleados de Zollner Electronics para conocer sus diferentes gustos y preferencias acerca del menú actual que se ofrece.

*Tabla N° 6. Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias de menú actual de la empresa.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias de menú actual de la empresa	200 empleados	Hojas, lapiceros	Se aplica una encuesta basada en el menú actual de la empresa, incluyendo todos los diferentes platillos que brindan actualmente. Esto, para conocer cuáles de las preparaciones actuales son las más gustadas por los comensales	Microsoft word	Después de los resultados obtenidos según la revisión de la encuesta. Se logra tener un panorama claro de las diferentes preparaciones que los empleados prefieren del menú actual de la empresa.

Continúa

## Continuación de tabla N° 6

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>y cuáles son las menos preferidas. A los empleados de oficina se les entrega mientras realizan sus labores en los escritorios y a los de producción se les entrega en el tiempo de almuerzo ya que el ingreso a la planta es más restringido. Una vez completada por cada uno, se entrega.</p>		<p>En donde el 49% de los comensales prefiere el café en el tiempo de desayuno y el 40% opta por el jugo de naranja. En cuanto a la escogencia de los platos complementarios brindados en el menú el 38% de los comensales prefiere la empanada de queso, seguido por la empanada de carne. Ante la pregunta por su preferencia en platos fuertes de desayuno, la mayoría escoge el gallo pinto siendo el 51%, seguido del huevo revuelto un 27%. En el desayuno se brinda también acompañamientos, en donde los más gustados son el plátano maduro con un 39%,</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 6

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>seguido de la natilla con un 19%. Por otra parte, se pregunta acerca de los platos preferidos en el tiempo del almuerzo, en donde ante la pregunta de escogencia de vegetales, el 30% de los encuestados prefiere el picadillo mixto, seguido por un 26 % que opta por el chimi churri. En cuanto a las opciones de bebidas brindadas en el almuerzo, el que mayor aceptación obtuvo fue el de crema en leche con un 60%, seguido del de frutas con un 29%.</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 6

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					Las opciones de los platos fuertes más gustados fueron el pollo frito con un 30%, seguido de los canelones con atún con un 24%, el pastel de papa con carne un 18%, con una preferencia del 12% el pescado al ajillo, un 9 % el chop suey, y por último con un 7 % el arroz con pollo.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

Para la evaluación acerca de gustos y preferencias de los empleados sobre los diferentes platillos brindados en el menú actual de la empresa, se realizó una encuesta basada en las diferentes opciones ofrecidas. Se procede a imprimir y repartir al personal de oficina y producción en el tiempo de almuerzo. Se les pide que al finalizar este tiempo de comida se entregue y a su vez, a los empleados de oficina se les solicita que la entreguen antes de terminar su jornada laboral. (Anexo 9)

La aplicación de dicha encuesta tuvo como objetivo conocer los gustos de los empleados en cuanto al menú brindado en la empresa y así tomar en cuenta esto a la hora de realizar la nueva propuesta de menú. En donde se valoran los distintos platos más gustados y preferidos por los comensales para mantenerlos en la nueva propuesta de menú, aunque realizando modificaciones en cuanto a cantidades de grasa y porciones según sea conveniente para la población a la que se está alimentando.

Una vez realizadas todas las encuestas por parte del personal, se procede a analizar los resultados y formular tabulaciones de los datos para conocer cuáles son los platillos más gustados por parte de los comensales. Los cuales se adjuntan en la elaboración de gráficos.  
(Anexo 10)

Las tabulaciones se realizaron en base al número de escogencias que se pidió realizar en la encuesta. En donde se escogen los más votados por los comensales dentro de la lista brindada de cada preparación.

### 3.6 Actividad 6: Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias para nueva propuesta de menú a la empresa.

**Objetivo de la actividad:** Realizar una encuesta a los empleados de Zollner Electronics para conocer los diferentes gustos y preferencias en diferentes platillos para la realización de la nueva propuesta de menú para la empresa.

*Tabla N° 7. Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias para nueva propuesta de menú a la empresa.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del diagnóstico sobre gustos y preferencias para nueva propuesta de menú a la empresa.	200 empleados	Hojas, lapiceros	Se aplica una encuesta en la cual se brindan diferentes opciones de platillos y acompañamientos para el almuerzo y así conocer cuáles son las preferencias de los empleados y que funcione como ayuda a la hora de elaborar la nueva propuesta de menú. Tratando de complacer los gustos de la mayoría de los comensales, cumpliendo con las normas de realizar un platillo que cumpla con las diferentes características organolépticas.	Microsoft Word	Después de analizados los datos de cada diagnóstico se logra conocer cuáles son los platillos preferidos por los comensales y que nuevas preparaciones les gustaría que se ofrecieran en una nueva propuesta de menú para la empresa. La primera pregunta que se realiza es acerca de las diferentes opciones que les gustaría consumir de ensaladas frías y

Continúa

## Continuación de tabla N° 7

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>En el caso de los empleados de oficina se les entrega mientras realizan sus labores en los escritorios y a los de producción se les entrega en el tiempo de almuerzo ya que el ingreso a la planta es más restringido. Una vez completada por cada uno, se entrega.</p>		<p>vegetales, a lo que el 24% de los encuestados optó por la ensalada de caracolitos, seguido un 21% por la ensalada rusa, un 17% para la crema de ayote y el escabeche, y por último lugar un 11% de escogencia a la ensalada de repollo con zanahoria y un 10% a la de tomate con palmito. Según los gustos para los diferentes acompañamientos harinosos a escoger, el 35 % de los comensales votaron a favor del arroz blanco, un 27% por los frijoles negros, el 12% por la yuca salteada. Y con los últimos porcentajes de encuentra un 11% el plátano maduro,</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 7

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>un 9% el puré de papa y un 6% las papas al romero. También se pregunta acerca de diferentes opciones para postre o fruta, en donde los 3 más gustados fueron la gelatina de fresa, ensalada de frutas y el atol de vitamaíz (43 %, 36% y 21% respectivamente. Por último, se brindan distintas opciones de bebida, y se evalúan las 3 más votadas, las cuales fueron fresa en leche (37%), frutas (32%) y crema en leche (31%).</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

Dicha evaluación acerca de gustos y preferencias de los empleados por propuestas nuevas para el nuevo menú, se elabora con el propósito de conocer más acerca de sus elecciones por diferentes platillos y de esta forma elaborar un menú nuevo, basándose no solo en las características que debe de tener un buen platillo en un servicio de alimentos, sino también

en lo que a los comensales les gustaría consumir. Es así como en este diagnóstico se dan a escoger en diferentes casillas, variedad de acompañamientos, ensaladas, postres, bebidas y platos fuertes.

Se procede a imprimir y repartir a personal de oficina y de producción en el tiempo de almuerzo. Se les pide que al finalizar este tiempo de comida se entregue y a su vez, a los empleados de oficina se les solicita que la entreguen antes de terminar su jornada laboral. (Anexo 12)

Una vez realizadas todas las encuestas por parte del personal, se procede a analizar los resultados y formular tabulaciones de los datos para conocer cuáles son los platillos más gustados por parte de los comensales. Éstas se realizaron con base en el número de escogencias que se pidió realizar en la encuesta. En donde se escogen los más votados por los comensales dentro de la lista brindada de cada preparación. Los cuales se adjuntan en la elaboración de gráficos. (Anexo 13)

### 3.7 Actividad 7: Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Conocer el estado nutricional de la población de la empresa Zollner Electronics mediante la evaluación antropométrica.

*Tabla N° 8. Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Zollner Electronics	189 empleados	Balanza, tallímetro, cinta métrica, calculadora, hojas, lapicero.	Para realizar la evaluación antropométrica de los empleados, se realizó una lista con los nombres, puesto y horario de cada uno. Y con ayuda de los encargados de recursos humanos, se llamó uno por uno para que asistiera a realizarse las mediciones, las cuales fueron la toma de peso, talla, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa. Para conocer el estado nutricional de	Microsoft Word, Excel	Una vez que se logró realizar la evaluación antropométrica a los 189 empleados. Se procede a analizar los datos para conocer el estado nutricional general de la población. El 58 % eran mujeres y el 42% restante eran hombres. Las edades de los empleados atendidos oscilaban entre 20-29 años (50%), 30-39 años (38%), de 40-49 años (10%) y 50-55 años (2%).

Continúa

## Continuación de tabla N° 8

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>cada empleado se utilizó el Índice de masa corporal (IMC) el cual es una relación entre el peso y la estatura de la persona, en donde los rangos para realizar dicha interpretación fueron: &lt; 18,5 se considera bajo peso, de 18,5-24,9 un estado nutricional adecuado, de 24,9 – 30 sobrepeso y &gt;30 obesidad. En cuanto a la interpretación de la circunferencia abdominal se utilizaron los siguientes rangos para la interpretación: Mujeres &gt;80 cm presentan riesgo aumentado de</p>		<p>En cuanto al estado nutricional en general de los empleados un 1% se encontró en bajo peso, 47% se encontraba en sobrepeso, el 43% en un estado normal, el 6% en obesidad 1, 2% en obesidad 2 y 1% en obesidad 3. Según el porcentaje de grasa tomado a los empleados, se encontraban en bajo 4% de los hombres y 0% de las mujeres, en un rango normal el 21% de los hombres y el 29% de las</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 8

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>enfermedad cardiovascular, &gt;88 cm presentan un riesgo muy aumentado. En cuanto a los hombres, aquellos con una medida &gt;94 cm presentan riesgo aumentado y &gt;102 cm presentan riesgo muy aumentado de enfermedad cardiovascular. Por último, para interpretar los porcentajes de grasa de los empleados atendidos se utilizaron los siguientes rangos: Mujeres de 20-39 años &lt;21 % (Bajo), 21-32.9% (Normal), 33-38.9% (Alto), &gt;39% (Muy alto).</p>		<p>mujeres, siguiendo a un rango alto el 25% de los hombres y el 37% de las mujeres y por último en el rango muy alto el 51% de los hombres y el 34% de las mujeres. Y por último se les realiza medición de circunferencia abdominal en donde el 54% de los hombres presentó un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular según los rangos establecidos y el 46% no presentó riesgo. En cuanto a las mujeres, el 41% presentó riesgo de</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 8

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>De 40- 59 años &lt;23% (Bajo), de 23-33.9% (Normal), 34-39,9% (Alto), &gt;40% muy alto.</p> <p>De 60-79 años &lt;24% (Bajo), 24-35.9% (Normal), 36-41.9% (Alto), &gt;42% (Muy alto).</p> <p>En cuanto a los hombres, se interpretaron los datos con los siguientes rangos: De 20-39 años &lt;8% (Bajo), 8-19.9% (Normal), 20-24.9 % (Alto), &gt;25% (Muy alto). De 40-59 años &lt;11% (Bajo), 11-21.9% (Normal), 22-27.9% (Alto), &gt;28% (Muy alto). De 60-79 años &lt;13% (Bajo), 13-24.9% (Normal),</p>		<p>enfermedad cardiovascular y el 59% no presentó.</p>

Continúa

Continuación de tabla N° 8

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			De 25-29.9% (Alto) y >30% (Muy alto).		

Fuente: Elaboración propia, 2017

### **Sistematización:**

Para la realización de dicha actividad, se procede a realizar una lista con la cantidad, puesto y horario de empleados a los que se les realizó la medición antropométrica en donde 107 eran mujeres y 82 de ellos eran hombres. Seguidamente, se procede a agendar a cada uno de ellos según el horario de jornada laboral y con la ayuda de los encargados de recursos humanos y cada supervisor de departamento, se llama de uno en uno para realizar las medidas correspondientes en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

A cada empleado se le tomó el peso con una balanza, la estatura con un tallímetro de pared, el porcentaje de grasa con un medidor de grasa, así como la circunferencia abdominal con una cinta métrica y seguido de esto se le explica a cada uno cómo se encuentra su estado nutricional según los datos recolectados.

La toma de mediciones duró 2 semanas y media debido a cuestiones de tiempo y disponibilidad de los empleados, por motivo de reuniones e imposibilidad de abandonar sus labores.

Una vez recolectados todos los datos de los pacientes, se procede a graficar cada uno de los resultados obtenidos y de esta forma conocer de forma general, cual es el estado nutricional de los empleados. (Anexo 14)

### 3.8 Actividad 8: Consulta nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Brindar a los empleados educación nutricional y un plan alimenticio individualizado, según sean las necesidades de cada empleado de Zollner Electronics.

*Tabla N° 9. Consulta nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Consulta nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics	62 empleados	Balanza (OMROM HBF-214), tallímetro (Seca 213), cinta métrica (Seca 201), calculadora, modelos de alimentos los cuales se obtuvieron a través de la empresa NuTrick creada por nutricionistas de Costa Rica, hojas de intercambios de alimentos y de plan de alimentación, tazas medidoras, cucharas medidoras, lapicero.	Al realizar la consulta nutricional a los empleados primeramente se les tomó las diferentes medidas antropométricas (peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencia de muñeca y abdominal), también se realizó una anamnesis nutricional. Seguidamente se procedió a realizar un plan alimenticio a cada persona basado en las diferentes características físicas y dietéticas,	Programa de Microsoft Excel para la realización de planes alimenticios.	Después de finalizadas todas las consultas a los empleados, al llegar a la cuarta consulta, una cantidad de 6 mujeres y 13 hombres no continuaron hasta el final de los seguimientos. A la hora de analizar la pérdida de peso que obtuvieron los empleados que continuaron en consulta a partir del primer seguimiento se obtuvo

Continúa

## Continuación de tabla N° 9

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>así como su estado nutricional. Se brindaron recomendaciones pertinentes y por último se entregó plan nutricional y se explicó los diferentes grupos de alimentos y las porciones adecuadas de cada uno. Se realizaron tres seguimientos cada 15 días.</p>		<p>que 9 de ellos obtuvieron una pérdida de peso de menos de 2 kg, 24 presentaron una pérdida de 2 a 4 kg, así como 21 de ellos lograron rebajar de 4 a 6 kg y 3 de ellos perdieron un peso de más de 6 Kg. En cuanto a la disminución del porcentaje de grasa de mujeres, 3 de ellas se mantuvieron con el mismo, 7 bajaron menos de 2%, 13 bajaron de 2 a 4 % de grasa, 9 de ellas lograron rebajar de 4 a 6 % y 2 aumentaron</p>

Continúa

Continuación de tabla N° 9

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>el porcentaje en comparación con el que iniciaron. Y en cuanto al porcentaje de grasa en los hombres atendidos, 2 se mantuvieron, 4 rebajaron menos de 2%, 4 bajaron de 2 a 4 %, una cantidad de 10 empleados rebajó de 4 a 6 % y 3 de ellos aumentaron el porcentaje con respecto al inicio.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

Para brindar las consultas nutricionales a los empleados, se intentó dentro de lo posible trabajar con las personas que se encontraban en sobrepeso y obesidad, esto debido a que son las que claramente, tienen más riesgo de presentar diferentes patologías y que deben

de mejorar sus hábitos alimenticios a corto o mediano plazo para así cambiar su estilo de vida y su estado nutricional.

De todas formas, se trabajó con personas que se encontraban en un estado nutricional normal debido a que solicitaron la consulta y además porque muchas de las personas con sobrepeso y obesidad no mostraron interés en asistir a la consulta. Así que dichas consultas se brindaron a personas con estado nutricional normal, sobrepeso y obesidad.

Primeramente, se agendó a las personas a las cuales se les iba a brindar la consulta, y seguidamente se solicitaban según horario y permiso de cada supervisor.

La empresa no cuenta con ningún tipo de consultorio cerrado, ya que el servicio de médico se encuentra fuera de la empresa (dentro del parque industrial donde ésta se ubica), así que, para poder brindar la consulta, que es más privada, se improvisó un consultorio en el comedor de la empresa. (Anexo 17)

Al iniciar la consulta se les realizó la toma de medidas antropométricas las cuales incluían toma de peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencia de muñeca y abdominal. Además, se aplicó una anamnesis para conocer datos importantes de cada paciente.

Seguido de esto, se realizó el plan alimenticio basado en las características y necesidades de cada persona y se procedió a brindar la explicación acerca de porciones mediante la ayuda de modelos de alimentos, tazas y cucharas medidoras y además de cada grupo de alimento. (Anexo 15) (Anexo 16)

También, se brindaron recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable y basadas en los hábitos dietéticos con los que contaba el paciente atendido. (Anexo18)

Cada consulta que se brindó duró alrededor de 30-45 minutos debido a que el tiempo con el que contaban los empleados era corto. En donde los de oficina podían tomar más que los de producción, los cuales sí contaban con un tiempo más limitado para abandonar sus labores.

La consulta nutricional inició con una cantidad de 62 personas (35 mujeres y 27 hombres), y conforme se brindaban los seguimientos, la cantidad de éstas disminuyó. En donde, para la segunda continuaron 34 mujeres y 23 hombres, para la tercera, 31 mujeres y 18 hombres y en la última asistieron 29 mujeres y 14 hombres.

Debido a que no continuaron hasta la última consulta los 62 empleados, los resultados analizados después de finalizadas las mismas, se empiezan a tomar en cuenta con la cantidad de empleados que siguieron a partir de la segunda consulta (57 empleados). (Anexo 19)

En donde se obtuvo como resultados relevantes que, la pérdida de peso que obtuvieron los empleados fue la siguiente: 9 de ellos rebajaron menos de 2 kg, 24 presentaron una pérdida de 2 a 4 kg, así como 21 de ellos lograron rebajar de 4 a 6 kg y 3 de ellos perdieron un peso de más de 6 Kg.

En cuanto a la disminución del porcentaje de grasa de mujeres, 3 de ellas se mantuvieron con el mismo con el que empezaron, 7 bajaron menos de 2%, 13 bajaron de 2 a 4 % de grasa, 9 de ellas lograron rebajar de 4 a 6 % y 2 aumentaron el porcentaje en comparación con el que iniciaron.

Y en cuanto al porcentaje de grasa en los hombres atendidos, 2 se mantuvieron, 4 rebajaron menos de 2%, 4 bajaron de 2 a 4 %, una cantidad de 10 empleados rebajó de 4 a 6 % y 3 de ellos aumentaron el porcentaje con respecto al inicio.

### 3.9 Actividad 9: Charla de alimentación saludable y grupos de alimentos a los empleados de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Fomentar buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable en los participantes mediante una charla de alimentación saludable y diferentes grupos de alimentos.

*Tabla N° 10. Charla de alimentación saludable y grupos de alimentos a los empleados de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Charla de alimentación saludable y grupos de alimentos.	de 83 empleados.	Computadora, vídeo beam, presentación power point, volante con información nutricional	Se realizó una encuesta para evaluar el conocimiento que tenían los empleados acerca de diferentes temas importantes en nutrición. Seguidamente, después de tabular y evaluar los resultados de éstas, se elaboró una charla educativa para reforzar deficiencias y crear nuevos conocimientos en los	Power point	Según la evaluación aplicada a los participantes, el 91% comprendió cuales alimentos contienen más cantidad de proteína, el 85% logró comprender la función principal de las grasas en el organismo, y el 89% demostró haber comprendido bien que el

Continúa

## Continuación de tabla N° 10

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			participantes, los cuales son necesarios para mantener un estilo de vida saludable. Esta charla se evaluó dos semanas después mediante un diagnóstico aplicado a los participantes con preguntas correspondientes al tema expuesto.		consumo de frutas en la dieta no es libre, si no que depende de las cualidades de cada persona. En términos generales, el 88% de los participantes mostró un buen entendimiento de los temas expuestos en la charla de alimentación saludable, después de tabulada la evaluación realizada.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

Para la realización de dicha charla, se preparó un diagnóstico con diferentes preguntas acerca de temas generales en nutrición, el cual fue aplicado a 200 empleados y seguidamente, tabulado para conocer las deficiencias de los empleados y así darles relevancia en la charla que se expuso.

Se realizó una presentación de 45 minutos con diferentes filminas mostrando los grupos de alimentos y sus diferentes características e importancia para el organismo. Se expuso dicha presentación (Anexo 20) a 83 empleados, la cual se impartió varias veces debido a que los grupos que podían pausar sus labores por 45 minutos tenían que ser de pocas personas a la vez.

Al finalizar la charla, se aclararon dudas y consultas de los participantes y se comentó el tema de manera abierta. Y a su vez, se entregó material educativo con información pertinente a lo que se expuso. (Anexo 21)

Para evaluar el grado de conocimiento que obtuvieron los participantes de la charla, dos semanas después de impartida la misma, se reparte a cada persona que asistió, una evaluación con preguntas acerca del tema expuesto. (Anexo 22)

Después de valorar los resultados, el 91% de los participantes comprendió cuales alimentos contienen más cantidad de proteína, el 85% logró comprender la función principal de las grasas en el organismo, y el 89% comprendió de manera adecuada acerca del consumo de frutas excesivo. (Anexo 23)

En términos generales, se conoció que el 88% de los participantes sí lograron realizar buenos cambios en su alimentación y también comprendieron en su mayor parte lo que se expuso acerca de la importancia del consumo diario de todos los macronutrientes y la función de cada uno. Se logró observar cómo la mayoría de empleados cambiaron sus hábitos a la hora de desayunar y almorzar, después de conocer la importancia de mantener una alimentación saludable y equilibrada.

### 3.10 Actividad 10: Charla acerca del manejo nutricional de gastritis a los empleados de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Promover la correcta alimentación para el manejo de la gastritis en los empleados de la empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 11. Charla acerca del manejo nutricional de gastritis a los empleados de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Charla acerca del manejo nutricional de gastritis.	49 empleados.	Computadora, vídeo beam, presentación power point, volante con información acerca del manejo nutricional de gastritis.	Después de realizada la consulta nutricional se dio a conocer que gran cantidad de empleados de la empresa Zollner Electronics presentan síntomas de gastritis, es por eso que se decidió realizar una charla en donde se expuso el manejo nutricional al presentar los síntomas comunes de gastritis. En la cual se reunió a 49 empleados (oficina y producción)	Power point	Se logró conocer que la cantidad de personas en la empresa que presentan síntomas comunes de gastritis es alta en donde 91 personas los presenta de 2 a 3 días por semana, 48 personas de 3 a 4 días por semana, 39 de 1 a 2 días por semana y 22 personas más de 4 días por semana. Esto con base en las 200 personas a las que se les realizó evaluación antropométrica.

Continúa

## Continuación de tabla N° 11

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>para la presentación de dicha exposición. Dos semanas después se procede a aplicarles a los participantes, una evaluación corta con diferentes preguntas acerca del tema.</p>		<p>Esta charla se logró exponer a 49 empleados, los cuales presentaban los síntomas y según los resultados después de aplicar las evaluaciones se obtuvo una buena respuesta y buen entendimiento al tema por parte de los participantes en donde se les preguntó si habían realizado algún cambio en la alimentación después de impartida la charla, el 82 % de las personas respondió que sí y solamente el 18 % dijo que no. Ante la pregunta sobre</p>

Continúa

Continuación de tabla N° 11

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					cuales alimentos podían causar malestar al ser ingeridos, 46 personas respondieron correctamente y 3 personas no acertaron con la pregunta.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### **Sistematización:**

La realización de la charla acerca del manejo nutricional de la gastritis se realizó debido a que 91 personas de las 200 atendidas inicialmente para realizar medidas antropométricas, mencionaron que presentaban síntomas comunes de gastritis inmediatamente o poco tiempo después de consumir alimentos. (Anexo 24)

Así que se decidió brindar la educación pertinente en cuanto a la alimentación para mitigar el malestar causado por el indebido consumo de ciertos alimentos.

Según mencionaron la mayoría de los empleados, estos síntomas se presentan la mayoría del tiempo luego de consumir los alimentos que se les brindan en la empresa, así que se debe de empezar por generar un cambio en la manera de cocción de los alimentos que son realizados por el servicio de alimentos encargado, ya que la gran mayoría de empleados realiza al menos 1 comida fuerte al día en este servicio.

Primeramente, se anunció en las pizarras y pantalla de la empresa la impartición de dicha charla en donde se invitó a todos los empleados que quisieran asistir y de preferencia aquellos que presentaran los síntomas y malestares de la gastritis. Se realizó una lista con todos los que se anotaron y de ahí se partió para acomodar los horarios y días en los cuales se podía brindar la charla.

Ésta se impartió 3 veces debido a que, por motivos de tiempo, labores y horarios de los empleados, no fue posible reunirlos a todos un solo día. Dos con una duración de 40 minutos y una de 1 hora debido al tiempo con el que disponían los empleados.

En cada una se expuso lo mismo mediante la ayuda de una presentación realizada en power point en donde se explicó de manera general la parte médica de la gastritis y en su gran mayoría se abordó el manejo nutricional correcto para evitar el malestar después de consumir ciertos alimentos. (Anexo 25)

Después de finalizada la charla, se realizó una mesa redonda en donde se aclararon dudas de los participantes con respecto al tema y se les brindó material educativo con información pertinente al manejo nutricional de la gastritis. (Anexo 26)

Dos semanas después de impartida la charla, se buscó a cada persona que asistió para aplicarles una evaluación en donde se les hicieron 2 preguntas puntuales para conocer si se logró algún cambio en ellos después de la educación brindada. (Anexo 27)

Luego de analizados los datos de las evaluaciones, el 82% de las personas respondió que sí habían realizado cambios en su alimentación después de lo aprendido y solamente el 18 % dijo que no. Ante la pregunta sobre cuales alimentos podían causar malestar al ser

ingeridos, 46 personas respondieron correctamente y 3 personas no acertaron con la pregunta. (Anexo 28)

En términos generales, se logró conocer que la mayoría de los participantes lograron comprender de manera de forma correcta el manejo nutricional adecuado para la gastritis y con esto cambiar ciertos hábitos alimenticios al menos en sus hogares. Y además se expone dicha situación a los encargados del servicio de alimentos para que generaran cambios en las formas de cocción y cantidad excesiva de ingredientes (como grasa y condimentos artificiales) para evitar que la comida de la empresa cause tanto malestar en los empleados.

### **3.11 Actividad 11: Taller de etiquetado nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics.**

**Objetivo de la actividad:** Brindar a los empleados de la empresa información necesaria para la correcta lectura de etiquetas nutricionales de los alimentos y sus diferentes puntos importantes.

*Tabla N° 12. Taller de etiquetado nutricional a los empleados de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Taller de etiquetado nutricional.	de 105 empleados.	Computadora, vídeo beam, presentación power point, volante con información acerca de los diferentes puntos importantes a tomar en cuenta al leer	Dicha charla se realizó debido a que en el diagnóstico aplicado acerca de conocimientos en nutrición, gran cantidad de empleados encuestados afirmaron no	Power point	Esta actividad se evaluó de manera diferente a las demás y se realizó inmediatamente después de terminada la sesión en donde se les hizo entrega a

Continúa

Continuación de tabla N° 12

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
		una etiqueta nutricional.	tener el conocimiento para leer una etiqueta nutricional y que de todas formas si les era de gran interés. Así que se decidió brindar la educación pertinente a este tema y dejar claros conceptos importantes.		los participantes de diferentes etiquetas nutricionales, de toda clase de alimentos y se hizo una actividad en donde se les preguntaba a cada uno si el alimento era saludable dependiendo de la cantidad de sus ingredientes y se evaluó como cada persona realizaba la lectura de cada etiqueta y de qué manera la interpretaba.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### **Sistematización:**

El taller de etiquetado nutricional se brindó debido al poco conocimiento que presentaron los empleados según el diagnóstico de conocimientos en nutrición aplicado y además por el gran interés que presentaron para conocer más acerca de esto. (Anexo 4)

Primeramente, se anunció el taller en las pizarras y pantallas de la empresa para invitar a todos los empleados a asistir. Una vez finalizado el tiempo para anotarse en la lista, se hizo conteo de la cantidad de empleados anotados y se programaron las fechas y horas en las cuales se iba a brindar el taller según horarios y labores de los empleados.

Este taller se impartió 4 veces, debido a la gran cantidad de personas anotadas, y además por motivo de labores de cada uno, no se permitía la salida de los puestos de muchas personas al mismo tiempo.

Una vez reunidos todos los participantes se proyectó la presentación utilizada para exponer todo lo respectivo al etiquetado nutricional, importancia y forma de leer las etiquetas, la cual duró aproximadamente 45 minutos. (Anexo 27)

Al finalizar con el taller se dio tiempo para que los participantes expusieran sus preguntas u observaciones abiertamente y de inmediato se aclararon y se aprovechó para comentar del tema entre todos. Seguidamente, se les hizo entrega de material educativo con todas las características y datos de una etiqueta nutricional, basado en el taller. (Anexo 30)

La manera de evaluación en esta actividad fue diferente ya que se realizó inmediatamente después de finalizado el momento de comentarios y consultas. En donde se optó por facilitarles a los empleados etiquetas nutricionales de diferentes alimentos, cada una con características diferentes, para que cada uno de ellos pudiera leerlas y explicara a los demás si se consideraba un alimento saludable y si la cantidad y tipo de ingredientes eran los más recomendados para el consumo.

De esta forma se logró evidenciar que la mayoría de los participantes logró entender en términos generales, los puntos más relevantes de una etiqueta nutricional y a su vez

comprendieron cómo poder leerlas y con esto conocer cuales alimentos son más apropiados para el consumo.

### 3.12 Actividad 12: Educación nutricional a través de habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Brindar educación nutricional utilizando material nuevo y llamativo para los empleados de la empresa.

*Tabla N° 13. Educación nutricional a través de habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Educación nutricional a través de habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor de la empresa.	200 empleados	Habladores acrílicos, volantes, afiches	Dichos habladores se colocaron en las mesas del comedor con diferente educación nutricional basada en los conceptos deficientes que mostraron los empleados en el diagnóstico de conocimiento en temas de nutrición aplicado. La información que contenían se cambió cada mes por una diferente y se consideró que	Computadora	Una vez que se mantuvieron los habladores durante 4 meses en las mesas del comedor (con diferente información cada mes), se realiza una evaluación la cual se aplica a 65 personas aleatoriamente en el comedor. En donde se les preguntó acerca del ayuno y 33 de las personas contestaron correctamente, además, se

Continúa

## Continuación de tabla N° 13

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>fue una manera nueva para la empresa de brindar educación, ya que nunca habían tenido habladores en las mesas, así que fue algo que llamó la atención de la mayoría de los empleados.</p>		<p>contestaron correctamente, además se preguntó que nutriente es esencial consumir para después de realizar ejercicio y 37 personas contestaron correctamente. Ante la pregunta acerca de las porciones adecuadas en el platillo, 47 personas lograron contestar correctamente. También se preguntó acerca de las propiedades de frutas y vegetales color morado y en este caso 21 personas contestaron correctamente y 28 optaron por una</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 13

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					respuesta incorrecta. Por último, se les preguntó por el estreñimiento y alimentos que pueden combatirlo y 27 personas contestaron la opción correcta.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

La colocación de los habladores en las mesas del comedor se realiza debido a que en la empresa no había ningún tipo de información nutricional en los alrededores, así que esta fue una forma de llamar la atención de los empleados a la hora de estar realizando sus comidas y de esta forma, que se instruyeran en temas generales de nutrición y buena alimentación.

Se colocaron 12 habladores en todas las mesas con diferentes temas importantes en nutrición y los cuales, según el diagnóstico aplicado sobre conocimiento en nutrición, no eran bien manejados por los empleados. (Anexo 31)

Se rotaron de mesas todos los días debido a que la mayoría de los empleados generalmente se sientan en el mismo lugar todos los días, o por lo menos en las mismas mesas.

Cada mes se cambió la información que contenía cada hablador y se esperó que la mayor cantidad posible de empleados los leyeran.

De todas formas, la evaluación aplicada las últimas semanas de la práctica supervisada, solo se le hizo a 65 personas aleatoriamente en el comedor, la cual contenía preguntas variadas correspondientes a la información contenida en los habladores colocados. (Anexo 32)

Después de analizados los resultados de las evaluaciones aplicadas, se logró conocer que gran cantidad de empleados si leyeron la información, aunque no todos los encuestados lograron acertar en las respuestas correctas de la totalidad de las preguntas.

Se les preguntó qué puede ocasionar un ayuno intermitente y 33 de las personas contestaron correctamente, mientras que los 31 restantes contestaron respuestas erróneas. Además, se preguntó que nutriente es esencial consumir para después de realizar ejercicio y 37 personas contestaron correctamente, y los demás (28 personas) no lograron responder de manera correcta ante la pregunta.

Otra de las preguntas resaltaba el tema de porciones adecuadas en el platillo, en donde 47 personas lograron contestar correctamente y los 18 restantes divagaron en las demás respuestas las cuales eran incorrectas. También se preguntó acerca de las propiedades de frutas y vegetales de color morado y en este caso 21 personas contestaron correctamente y 44 optaron por una respuesta incorrecta. Por último, se les preguntó por el estreñimiento y alimentos que pueden combatirlo y 27 personas contestaron la opción correcta, mientras que 38 de ellas respondieron equivocadamente. (Anexo 33)

### 3.13 Actividad 13: Stand y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable.

**Objetivo de la actividad:** Promover el consumo de frutas y vegetales en las meriendas, incentivando a que los empleados conozcan las propiedades de los mismos y a la realización de meriendas saludables.

*Tabla N° 14. Stand y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Stand y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable	180 empleados	Mesa, cartel, cinta adhesiva, hojas, volante informativo con las propiedades del batido	Se colocó un stand en la entrada de la empresa antes de que los empleados llegaran y así recibirlos con la degustación del batido. El cual contenía solamente piña y espinaca (sin azúcar). A cada uno se le daba una muestra del batido y se le explicaba las propiedades de cada ingrediente, así como la importancia de consumir frutas y vegetales y de realizar siempre	Computadora, impresora, licuadora, piña, espinaca, pichel para frescos, vasos de degustación	El stand fue visto y el batido degustado por aproximadamente 180 empleados los cuales entraban a sus labores y recibían la muestra del batido y una explicación breve acerca de las propiedades. La evaluación fue aplicada a 90 empleados que observaron el stand y recibieron la explicación. En la cual se hicieron preguntas de acuerdo al material entregado y lo explicado en el momento en que se entregaba la muestra

Continúa

## Continuación de tabla N° 14

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			meriendas. Además, se les hizo entrega de un volante con información acerca de la piña y la espinaca.		del batido. Según la pregunta acerca de las propiedades de la piña, las 90 personas encuestadas contestaron la respuesta correcta, en cuanto a la pregunta sobre las propiedades de la espinaca, 76 personas contestaron de forma correcta y 14 de manera incorrecta. Y en la pregunta acerca de la receta estándar que se entregó en el material y también se explicó, 61 personas acertaron la cantidad ideal de piña que se debe de agregar al batido y 27 no supieron la cantidad exacta.

Fuente: Elaboración propia, 2017

**Sistematización:**

El stand y degustación de batido saludable de piña y espinaca se realizó para incentivar a los empleados al consumo de frutas y vegetales en los tiempos de merienda, además brindar una opción rápida y saludable para preparar y para que conocieran las propiedades de esos dos alimentos tan llenos de vitaminas y minerales.

El batido se realizó fuera de la empresa ese mismo día, así que a la hora de la llegada se dispone a acomodar todo el material restante del stand. Se empezó a preparar antes de que entraran los empleados de oficina y turno 1 (5:30 am) para recibirlos con la degustación y explicación en el momento en que llegaran a la empresa. En donde se utilizó una mesa, un cartel con información acerca de las propiedades nutritivas de la piña y la espinaca, volantes con dicha información para repartir a cada empleado y un pichel y vasos con el batido para repartir a cada uno. (Anexo 34)

La cantidad de personas que observaron y degustaron el stand fue de aproximadamente 180 de manera rápida debido a que el tiempo que tenían para recibir la explicación era corto por motivos de entrada a trabajar.

Cada vez que entraba algún empleado, se le recibía con el vaso de la degustación del batido y seguidamente a la mayoría se le brindaba la explicación de propiedades de cada ingrediente y la receta estándar. Además, se les repartió un volante con dicha información. (Anexo 35)

Se mantuvo el estante hasta el momento en que dejaron de entrar empleados.

Dos semanas después se decide realizar una evaluación para conocer si los empleados que observaron el estante y recibieron la explicación, obtuvieron algún tipo de conocimiento. Ésta se aplica a 90 personas debido a que no hubo una cantidad exacta de empleados que

observaron el estante, aunque fueron aproximadamente 180, algunos entraban de forma acelerada y simplemente degustaban el batido, observaban el cartel informativo y entraban a sus labores. (Anexo 36)

Así que se optó por aplicar la evaluación a los empleados que de manera definitiva si recibieron la explicación, degustación y volante informativo.

Después de analizar los resultados de cada una se logró conocer que los empleados si comprendieron de manera correcta las propiedades de la piña en el organismo (90 personas contestaron la pregunta adecuadamente), en cuanto a las propiedades de la espinaca, 76 personas contestaron adecuadamente y los 14 restantes divagaron en las otras opciones. Y al preguntarles sobre la receta brindada en el volante informativo entregado, 61 personas recordaron la cantidad recomendada de piña para el batido y 27 confundió la porción respondiendo opciones incorrectas. (Anexo 37)

### 3.14 Actividad 14: Estante con opciones de meriendas saludables.

**Objetivo de la actividad:** Incentivar a los empleados a mantener una correcta alimentación y opciones variadas y saludables para las meriendas.

*Tabla N° 15. Estante con opciones de meriendas saludables.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Estante con opciones de meriendas saludables	200 empleados	Mesa, cartel, cinta adhesiva, hojas, paquetes y botellas de alimentos vacíos para demostración de meriendas saludables.	Se colocó un estante en la entrada de la empresa con diferentes opciones de meriendas saludables para mañana y tarde para que los empleados pudieran observarlas y conocer diferentes opciones saludables para estos tiempos de comida.	Computadora, impresora	Una semana después de colocado el estante, se dispone a observar los alimentos que consumieron los empleados en las meriendas y de manera efectiva, una gran mayoría empezó a optar por llevar alimentos de la casa más saludables y basados en los diferentes ejemplos expuestos en el estante. De igual forma, muchos de ellos se acercaron a realizar preguntas

Continúa

## Continuación de tabla N° 15

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					acerca de los alimentos que estaban consumiendo para conocer si estaban realizando una merienda saludable y equilibrada.

Fuente: Elaboración propia, 2017

### Sistematización:

El estante de meriendas saludables se decide elaborar debido a las consultas frecuentes de los empleados acerca de que alimentos consumir en las meriendas de la mañana y la tarde. A la vez con el objetivo de brindar ideas y ejemplos variados, con diferentes grupos de alimentos para incentivar no solo la realización de meriendas en los empleados, sino también para q conocieran algunas opciones fáciles y rápidas.

Se procede a colocar una mesa, un cartel informativo con varias opciones de meriendas saludables y el uso de paquetes y botellas de alimentos reales para que los empleados comprendieran mejor y se dieran una idea general de qué alimentos pueden conseguir en el mercado y consumirlos como opción de meriendas saludables. (Anexo 38)

Una semana después de colocado el stand, se decide vigilar a los empleados en la merienda de la mañana y de la tarde durante la semana entera y de esta forma observar si se generó

algún cambio positivo en la escogencia de alimentos por parte de los empleados después de las diferentes opciones brindadas.

Se logró observar que gran mayoría de las personas optó por hacer un cambio en los alimentos que consumían en las meriendas, cambiando por ejemplo empanadas y snacks no saludables por frutas, semillas y alimentos empacados que entran dentro de lo saludable y adecuado para una merienda debido a sus ingredientes y diferentes características nutricionales.

Es claro que a pesar de que muchos empleados observaron el estante, no todos hicieron un cambio en sus meriendas y siguieron con sus hábitos de alimentación habituales. Pero es gratificante observar que la cantidad de empleados que generaron cambios y mostraron interés haciendo consultas, fue alta.

### **3.15 Actividad 15: Capacitación acerca de inocuidad alimentaria para personal de cocina.**

**Objetivo de la actividad:** Fomentar cambios positivos en cuanto a inocuidad alimentaria en el servicio de alimentos de la empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 16. Capacitación acerca de inocuidad alimentaria para personal de cocina.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Capacitación acerca de inocuidad alimentaria para personal de cocina.	3 empleados	Computadora, presentación power point	Se realizó una presentación en la cual se abordaron diferentes puntos importantes acerca de la inocuidad alimentaria en un servicio de	Power point, manuales de inocuidad alimentaria.	Una semana después de brindada la capacitación, se asistió a la cocina de sorpresa durante la elaboración del almuerzo y se

Continúa

## Continuación de tabla N° 16

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>alimentos y se expuso a los 3 empleados de la cocina.</p> <p>Esta capacitación se brindó en el área de cocina, ya que se encuentra fuera de la empresa. Con la ayuda de una computadora y una presentación en power point, se facilitó brindarla de esta manera ya que la cantidad de empleados de cocina es poca. Una vez terminada la capacitación se brindó tiempo para consultas por parte de los empleados y se les entregó material pertinente al tema para que lo mantuvieran en la cocina.</p>		<p>comenzaron a realizar preguntas abiertas sobre los diferentes temas expuestos en la capacitación. Debido al poco tiempo disponible con el que cuentan ya que la cantidad de personas que cocina es muy poca para la cantidad de comida que deben de realizar al día. Según las preguntas expuestas y las respuestas brindadas por parte de los empleados, se notó un conocimiento extra del que tenían antes de brindar la</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 16

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					capacitación. Y un entendimiento correcto ante los temas explicados con anterioridad.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

La capacitación acerca de inocuidad alimentaria brindada al personal de cocina se brindó debido a que es importante que los encargados de realizar alimentos conozcan acerca de diferentes conceptos y técnicas necesarias para mantener higiene y manejo de alimentos adecuados.

Debido a que la cantidad de empleados es poca y la cantidad de comida que deben de realizar es excesiva (desayuno y almuerzo para 3 empresas, no solamente para Zollner Electronics), fue sumamente complicado brindar la capacitación con los 3 empleados al frente de la computadora. Pero se logró que las dos cocineras abandonaran por un momento sus labores y el chef continuó preparando los alimentos mientras se exponía dicha capacitación.

De esta forma, se expuso la charla en un tiempo aproximado de 30 minutos, logrando abarcar todos los temas necesarios y más importantes en cuanto a inocuidad alimentaria. (Anexo 39)

Una vez finalizada la capacitación, las cocineras volvieron a sus labores y se tomó tiempo para comentar del tema y aclarar dudas en el momento en que los 3 continuaban preparando alimentos.

La concentración y atención de los empleados fue buena dentro de lo que cabe; lo ideal hubiera sido haber tenido más tiempo para brindar la capacitación y que los empleados solamente estuvieran atentos a ésta, pero en un servicio de alimentos como éste, en el cual alimentan a más de 600 personas por día es imposible que los cocineros tengan un tiempo libre. Así que de todas formas se decidió brindar de esa manera la capacitación, la cual fue aceptada de buena forma por los empleados del servicio de alimentos y a pesar de lo ocupados que se encontraban, mostraron interés por la misma.

Una vez comentada la capacitación y expuestas las dudas, se les brinda material educativo pertinente al tema, emplastado, para que se mantuviera en cocina y no se deteriorara. (Anexo 40)

Una semana después se decide asistir a la cocina y realizar preguntas al azar a cada uno de ellos y de cualquier tema que se les explicó en la capacitación para conocer si fue efectiva y generó algún conocimiento nuevo.

Por falta de tiempo por parte de los empleados, la evaluación se tuvo que realizar de esa forma y aun así se notó que a pesar de la forma en que se impartió la capacitación, los empleados del servicio lograron aprender conceptos importantes para mantener la mayor inocuidad posible dentro de la cocina.

### 3.16 Actividad 16: Capacitación acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos dentro del servicio de alimentos.

**Objetivo de la actividad:** Brindar información útil y de suma importancia acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos para el servicio de alimentos de la empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 17. Capacitación acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos dentro del servicio de alimentos.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Capacitación acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos dentro del servicio de alimentos.	3 empleados	Computadora, presentación power point	Se realizó una presentación en la cual se abordaron diferentes puntos importantes acerca del correcto recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos dentro de un servicio de alimentos y se expuso a los 3 empleados de la cocina. Esta capacitación se brindó en el área de cocina, ya que se encuentra fuera de la empresa. Con la ayuda de una	Power point, manuales de inocuidad alimentaria.	Una semana después de brindada la capacitación, se asistió a la cocina los días en que llegaban los repartidores de materia prima para observar de qué manera manejaban el recibo de alimentos los empleados de la cocina y de igual forma se les hicieron preguntas abiertas sobre los diferentes temas expuestos en la capacitación. La manera en

Continúa

## Continuación de tabla N° 17

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			<p>computadora y una presentación en power point, se facilitó brindarla de esta manera ya que la cantidad de empleados de cocina es poca. Una vez terminada la capacitación se brindó tiempo para consultas por parte de los empleados y se les entregó material pertinente al tema para que lo mantuvieran en la cocina.</p>		<p>que recibieron y supervisaron el recibo de alimentos fue efectiva, según lo explicado en la capacitación. Según las preguntas expuestas y las respuestas brindadas por parte de los empleados, se notó un conocimiento extra del que tenían antes de brindar la capacitación. Y un entendimiento correcto ante los temas explicados con anterioridad.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Sistematización:**

La capacitación acerca del correcto recibimiento de materia prima y almacenamiento de alimentos dada al personal de cocina, se dio debido a que es importante que los encargados de manipular alimentos conozcan acerca de diferentes conceptos y técnicas necesarias para mantener higiene y manejo de alimentos adecuadamente.

Esta charla fue brindada de igual forma que la de inocuidad alimentaria, en donde las dos cocineras abandonaran por un momento sus labores y el chef continuó preparando los alimentos mientras se exponía dicha capacitación.

De esta forma, se expuso la charla en un tiempo aproximado de 30 minutos, logrando abarcar todos los temas necesarios y más importantes del tema. (Anexo 41)

Una vez finalizada la capacitación, las cocineras volvieron a sus labores y se tomó tiempo para comentar del tema y aclarar dudas en el momento en que los 3 continuaban preparando alimentos.

La concentración y atención de los empleados fue buena dentro de lo que cabe; lo ideal hubiera sido haber tenido más tiempo para brindar la capacitación y que los empleados solamente estuvieran atentos a ésta, pero en un servicio de alimentos como éste, en el cual alimentan a más de 600 personas por día es imposible que los cocineros tengan un tiempo libre. Así que de todas formas se decidió brindar de esa manera la capacitación, la cual fue aceptada de buena forma por los empleados del servicio de alimentos y a pesar de lo ocupados que se encontraban, mostraron interés por la misma.

Una vez comentada la capacitación y expuestas las dudas, se les brinda material educativo pertinente al tema, emplastado para que se mantuviera en cocina y no se deteriorara.

(Anexo 42)

Una semana después se decide asistir a la cocina los días en que llegan los repartidores de alimentos con el objetivo de observar el manejo y destreza con el que los empleados reciben los alimentos y los almacenan. Se observó que todo el proceso fue llevado de manera correcta para evitar alguna clase de contaminación en los alimentos o mal manejo de los mismos.

Se realizaron preguntas al azar a cada uno de ellos y de cualquier tema que se les explicó en la capacitación para conocer si fue efectiva y generó algún conocimiento nuevo.

Por falta de tiempo por parte de los empleados, la evaluación se tuvo que realizar de esa forma y aun así se notó que a pesar de la forma en que se impartió la capacitación, los empleados del servicio lograron aprender conceptos importantes para mantener la mayor inocuidad posible dentro de la cocina.

### 3.17 Actividad 17: Elaboración de ficha técnica para la correcta desinfección con hipoclorito de sodio.

**Objetivo de la actividad:** Capacitar al personal de cocina sobre el correcto uso del hipoclorito de sodio.

*Tabla N° 18. Elaboración de ficha técnica para la correcta desinfección con hipoclorito de sodio.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Elaboración de ficha técnica para la correcta desinfección con hipoclorito de sodio.	3 empleados	Computadora, hojas	Se elaboró un documento en donde se explica el correcto uso del hipoclorito de sodio para la desinfección de frutas y vegetales, debido a que esto es lo que actualmente utilizan en el servicio de alimentos y se le explicó y entregó a personal de cocina.	Manuales con instrucciones para el correcto uso del hipoclorito, Microsoft word	Los empleados de cocina mostraron interés antes la entrega de estas fichas y se observó que el uso de esta sustancia es bien manejada por los 3 empleados del servicio a la hora de desinfectar las frutas y vegetales.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

#### Sistematización:

El material se elabora con el objetivo que los empleados del servicio de alimentos cuenten con una guía acerca del correcto lavado de frutas y vegetales con el hipoclorito de sodio y que cada uno de ellos conozca el adecuado uso de este para evitar contaminaciones alimentarias peligrosas para la salud de los comensales. (Anexo 43)

Dicho material se entrega a las tres personas encargadas de realizar los alimentos para la empresa, se les explica en qué consiste y de qué manera les puede funcionar y además se les solicita que lo mantengan en la cocina para que lo utilicen de manera adecuada.

De igual forma, se hace entrega al personal de recursos humanos de la empresa, esto con el objetivo que conozcan la entrega de material que se hace a la cocina ya que, por ser un servicio aparte de la empresa, la comunicación entre ambas partes no es 100% efectiva.

### **3.18 Actividad 18: Elaboración de manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES).**

**Objetivo de la actividad:** Realizar un POES en el servicio de alimentos de la empresa Zollner- Electronics para la implementación de nuevos conocimientos en los empleados de la cocina acerca de la correcta limpieza y desinfección de todo el equipo del área de preparación de alimentos.

*Tabla N° 19. Elaboración de manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES).*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Elaboración de manual de Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES).	Servicio de alimentos.	de Computadora	Se realizó una revisión en el servicio de alimentos para conocer las necesidades de éste según métodos y procedimientos de limpieza y desinfección. En donde se prosiguió a la elaboración de un manual de	Microsoft word	Se logró entregar un documento con 15 fichas técnicas en las cuales se explica detalladamente cada procedimiento de lavado y desinfección adecuado para la aplicación del mismo en

Continúa

## Continuación de tabla N° 19

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			procedimientos operativos estandarizados de saneamiento basado en todo el equipo utilizado para la preparación de alimentos y además en áreas como comedor, baños dentro de cocina, bodega, pisos, paredes y ventanas; el cual se entregó y explicó al personal de cocina.		el servicio de alimentos. Según lo observado, el personal de cocina cumplió con los procedimientos de desinfección de cada equipo y diferentes áreas del servicio, que se incluyeron en el manual entregado.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

El documento se elaboró luego de hacer una revisión y supervisión al servicio de alimentos, basándose en las necesidades y cualidades del mismo. Es importante destacar, que no contaban con ningún tipo de manual ni documento escrito de este tipo, así que se elabora el POES completamente nuevo y según las características de la cocina, instalaciones y equipo. (Anexo 44)

En este documento se especificó el procedimiento adecuado para la limpieza y desinfección de manos, ventanas, paredes, pisos, equipo menor, equipo mayor, tablas de

cocina, superficies de trabajo, fregadero, refrigeradores, bodega, baños dentro de cocina, baño maría, dispensador de bebidas y comedor.

Ya que ningún empleado de la cocina tenía conocimiento acerca de este tipo de manual de limpieza y desinfección, se procede a realizar la entrega de éste y brindarles una capacitación en donde se explica la función, objetivo y procedimientos para lograr un correcto cumplimiento del mismo.

Después de entregado el manual de limpieza y desinfección de equipo y áreas, el personal de cocina logró implementarlo según cada norma establecida en éste. Reconociendo la importancia de que cada persona que trabaja en el área del servicio de alimentos, tenga el conocimiento necesario para la correcta desinfección y así evitar contaminación cruzada e inocuidad en la cocina.

### 3.19 Actividad 19: Análisis cualitativo según método AGATTTA de menú actual de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Evaluar todas las características que incluye el método AGATTTA, del menú actual de empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 20. Análisis cualitativo según método AGATTTA de menú actual de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis cualitativo según método AGATTTA de menú actual de la empresa.	Servicio de alimentos	Lapicero, hojas	Elaboración de un documento en el cual se analizan todas las características organolépticas de los 40 platillos ofrecidos en el servicio de alimentos de la empresa. En donde se evalúa aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño y armonía de cada preparación servida.	Microsoft word	Una vez evaluados todos los platillos ofrecidos al mes en el servicio de alimentos de la empresa se concluye lo siguiente en cuanto a cada característica organoléptica en general de los platillos. <b>Aroma:</b> En su gran mayoría, los platillos servidos presentan un aroma adecuado y que es agradable para el olfato de los comensales.

Continúa

## Continuación de tabla N° 20

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>Con excepción de ciertos platillos que el olor ni siquiera se percibe al olfato.</p> <p><b>Gusto:</b> Existe variedad en esta característica, debido a que ofrecen platillos con un excelente sabor y otros los cuales presentan un sabor regular y no son gustados por la mayoría de los comensales.</p> <p><b>Apariencia:</b> En general, la apariencia de los platillos servidos en la empresa es buena y aceptable, con excepción de ciertos platos</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 20

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>que no tienen una apariencia agradable a la vista y esto evita que los comensales quieran consumirlos.</p> <p><b>Temperatura:</b> La temperatura de todos los platillos es calificada como regular, debido a que el equipo de baño maría con el que cuentan actualmente en la empresa no funciona como debería y los alimentos se mantienen tibios, pero no a la temperatura deseada para consumirlos.</p> <p><b>Textura:</b> La textura de las carnes en</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 20

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>general es catalogada como regular debido a que normalmente todas se encuentran duras o sobre cocinadas.</p> <p><b>Tamaño:</b> En cuanto al tamaño de las porciones servidas en el servicio de alimentos es algo relativo, debido a que hay porciones que se sirven en exceso y otras que se sirven en muy poca cantidad. Esto debido a la falta de estandarización adecuada que tienen de las recetas.</p> <p><b>Armonía:</b> Esta característica es regular en la mayoría de los platillos, ya que la falta de</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 20

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					ingredientes y colores en los platos se hace notar, en donde no cuentan con acompañamientos necesarios para formar la armonía adecuada que debe de presentar un platillo.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Sistematización:**

Para realizar la evaluación de todos los platillos elaborados en un mes en el servicio de alimentos de la empresa, se acude a la cocina en el momento de preparación de los alimentos para observar las formas de cocción y en la empresa se observa la manera en que sirven cada plato al comensal (esto debido a que la cocina se encuentra fuera de la empresa, por ser un servicio de catering service sub contratado).

El menú es elaborado por la encargada del servicio de alimentos, la cual no es chef ni nutricionista. Es por esto que se observan muchas debilidades en cuanto a preparaciones y variedad del menú en general.

El menú es poco variado tanto en el desayuno como en el almuerzo, en donde no se tiene establecido ningún orden de platos fuertes ni acompañamientos. La manera en que trabaja el servicio de alimentos de la empresa es desordenada, y varía a conveniencia del servicio de alimentos y no de los empleados.

En el tiempo de desayuno no se ofrecen frutas, ni diferentes acompañamientos fríos (esto porque la empresa no cuenta con cámara fría para mantener los alimentos).

En cuanto al almuerzo, los acompañamientos que sirven por día no están establecidos ni acomodados para que tengan una buena armonía con los platos fuertes. La variedad de ensaladas y vegetales es casi nula, en donde la ensalada más ofrecida es de lechuga y tomate solamente, y algunas veces ofrecen vegetales, los cuales son cargados con excesiva grasa.

En términos generales, la gran mayoría de los platillos contienen una cantidad excesiva de grasa y esta es la queja más común de todos los comensales. Además, muchas de las preparaciones son elaboradas con gran cantidad de condimentos artificiales y el sabor es fuerte.

Las bebidas que ofrecen en cuanto a variedad se encuentran bien, pero la cantidad de azúcar agregada es algo que prácticamente las hace intomables. Los comensales optan por llenar el vaso a la mitad y agregarle agua o simplemente no tomarlas. (Anexo 45)

### 3.20 Actividad 20: Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Determinar el valor nutricional de los platillos del menú actual de empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 21. Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa.	Servicio de alimentos.	Lapicero, hojas, balanza de alimentos, cucharas y tazas medidoras.	Primeramente, se realiza el cálculo de requerimiento energético de la población, esto para conocer si los porcentajes de adecuación una vez analizado el menú son los adecuados. Seguidamente se procede a pesar todos los alimentos servidos en el servicio de alimentos y con esto se inicia el cálculo de calorías por platillo.	Programa ValorNut de la Universidad de Costa Rica, tabla de composición de alimentos.	Ninguna de las opciones brindadas actualmente en la empresa cumple con los porcentajes de adecuación establecidos. El tipo de menú que se ofrece es un menú por competencia, el cual nutricionalmente no es tan saludable y equilibrado ya que la cantidad de acompañamientos por platillo es alta y con esto aumentan las calorías. Pero actualmente en la empresa no se cumple al 100% con las reglas que debe de tener un menú de este tipo

Continúa

## Continuación de tabla N° 21

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					así que las calorías de más que tienen los platos son, en su gran mayoría de grasa y porciones servidas excesivas.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

Para analizar cuantitativamente el menú actual de la empresa, lo primero que se hizo fue calcular el requerimiento energético de la población sacando un promedio de sexo, peso, talla y edad de hombres y de mujeres por aparte. Con esto se calcula la tasa metabólica basal de cada uno y el requerimiento energético basándose en la población a la cual se le realizaron medidas antropométricas. (Anexo 46)

Seguidamente, se distribuyen las calorías por cada tiempo de comida siendo 25% el desayuno, 30% el almuerzo (Tabla 29) y con una distribución de macronutrientes de 55 % para carbohidratos, 20% para proteínas y 25% para grasas (Tabla 28).

Con esto se calcula la cantidad de macronutrientes adecuados para cada tiempo de comida.

Se calcula el valor nutricional del platillo más gustado por los comensales por día en el servicio de alimentos, el cual constó de 4 semanas continuas. Para calcular las calorías se utilizó el programa ValorNut de la Universidad de Costa Rica.

Para la realización del cálculo de calorías por platillo, primeramente, se pesan todos los alimentos utilizados para la elaboración de cada uno, según las cantidades y porciones que se utilizan en el servicio de alimentos actualmente.

Una vez calculado el valor nutricional de cada platillo más gustado al día, se llega a conocer que el exceso de grasa y carbohidratos en cada uno es excesivo y además en la mayoría de los platillos, la cantidad de proteína es baja.

A pesar que se utiliza un menú por competencia, las calorías de más que presentan los platillos no son de guarniciones, ya que el implemento de estas se realiza con muy poca frecuencia, sin ningún orden específico.

Esto sucedió con los almuerzos y de igual forma con los desayunos, los cuales no son variados ni adecuados nutricionalmente debido a las cantidades de las porciones y a las formas de cocción utilizadas. (Anexo 47)

### 3.21 Actividad 21: Análisis de costos por platillo de menú actual de la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Determinar el costo por plato del menú actual de empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 22. Análisis de costos de platillo de menú actual de la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis de costos por platillo de menú actual de la empresa.	Servicio de alimentos.	Microsoft Word, Excel.	Para realizar un análisis de costeo por platillo del menú actual de la empresa no fue posible que por parte del servicio de alimentos se brindaran las facturas por mes de todas las compras de alimentos debido a la poca organización con la que cuentan. Así que para tener un costo aproximado (con los productos de precios más bajos en el mercado), se visita la feria del	Microsoft Word, Excel	Los resultados obtenidos en este caso no son certeros debido a que lo que se hizo fue calcular un costo aproximado de los platillos, aunque no con los precios reales utilizados en el servicio de alimentos (esto por la imposibilidad de la obtención de facturas).

Continúa

## Continuación de tabla N° 22

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			agricultor en la provincia de Cartago y el supermercado Maxi palí para consultar los precios de todos los alimentos e ingrediente utilizados en cada platillo del desayuno y almuerzo durante 4 semanas.		

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

Para analizar el costo de cada platillo por mes fue imposible la obtención de facturas por parte del servicio de alimentos, debido a la poca organización con la que cuentan en todo sentido. Las facturas de las compras realizadas de alimentos y suministros se realizan semanalmente, a gusto de la dueña del catering service, en donde no cuenta con nada establecido y esto provoca que tenga un desorden en cuanto a costos y manera de administrar correctamente un servicio de alimentos que, a pesar de ser pequeño, brinda alimentación a gran cantidad de personas por día.

Esta desorganización y mal manejo de servicio, probablemente genere que se pierda dinero innecesario por el hecho de no contar con una debida organización en cuanto a costos y cantidades de alimentos comprados por semana.

De igual manera, se decide calcular un costo aproximado de cada platillo de desayuno y almuerzo basándose en precios bajos (ya que en un servicio de alimentos se busca comprar alimentos a bajo costo, siempre y cuando la calidad sea buena). Así que se acude a la feria del agricultor en la provincia de Cartago para averiguar los precios de todos los vegetales y frutas necesarios y al supermercado Maxi Pali para los precios de abarrotes y carnes en general.

Con la obtención de todos los precios y unidades de compra necesarios para evaluar el menú actual de la empresa, se procede a realizar un cuadro de costeo con toda la información pertinente para lograr llegar al resultado de costo de cada platillo. Analizando cada ingrediente utilizado en las preparaciones basándose en lo que se observó mientras preparaban cada platillo durante 1 mes. (Anexo 48)

Los resultados en este costeo no son reales, ya que los precios que se utilizaron no son justamente los que se utilizan en el servicio de alimentos, pero sí se puede generar una idea general de cuánto aproximadamente puede costar cada platillo elaborado.

De todas formas, según el método y desorganización con la que cuenta la encargada del servicio de alimentos, se puede decir que, en cuanto a costeos de platillos y manera de manejar el negocio, el resultado no es favorable.

### 3.22 Actividad 22: Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Proponer una opción de menú más variada, saludable y atractiva para los comensales de la empresa Zollner Electronics, mediante el método de menú por competencia.

*Tabla N° 23. Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa.	Servicio de alimentos.	Microsoft Word, Excel.	Para analizar el valor calórico de cada platillo propuesto en el nuevo menú se montan los platos con sus debidas guarniciones y armonía basadas en las reglas del menú por competencia y los pesos utilizados son basados en las porciones estándares adecuadas para un servicio de alimentos. Seguidamente se calculan las calorías de cada ingrediente por platillo en el programa ValorNut.	Programa ValorNut de la Universidad de Costa Rica, tablas de composición de alimentos y de factores de conversión.	Esta nueva propuesta de menú no se pudo aplicar en la empresa debido a la desorganización y falta de interés por parte del servicio del catering service que se encarga de la alimentación de los empleados. Aun así, se les hace entrega de éste por si en algún momento se quisiera aplicar. Dicho menú fue elaborado en base a 2200 kcal, con una distribución de macronutrientes de 55% para carbohidratos,

Continúa

## Continuación de tabla N° 23

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					<p>20% para proteínas y 25% para grasas. La distribución por tiempo de comida fue de 25% para desayuno (550 kcal), 10% para meriendas de la mañana y tarde (220 kcal), 30% para el almuerzo (660 kcal) y 25% para la cena (550 kcal). (Cálculos adjuntos en anexo 46). En los resultados según datos calóricos de los platillos, es importante mencionar que en un menú por competencia no es real que los porcentajes</p>

Continúa

## Continuación de tabla N° 23

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
					de adecuación entren dentro de los rangos establecidos (o al menos no todos) debido a que la cantidad obligatoria de guarniciones y opciones en cada platillo es alta y esto provoca que las calorías aumenten. Aunque se utilicen las porciones estándares de cada alimento. De todas maneras, se realiza un menú en donde exista armonía en cada plato.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

El análisis cuantitativo de la nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics, se realizó debido a la necesidad que presentan en cuanto a un cambio de menú, el cual sea más variado, más completo y además nutricionalmente mejor.

A pesar que dicho menú no se aplicó en la empresa, debido a la falta de interés y desorden interno del servicio de alimentos, se entregó como propuesta por si en dado momento se quisiera aplicar y además se les explicó a los encargados de cocina y dueña del catering service, la importancia de mantener un menú mejor planificado en cuanto a alimentos y así mantener a los comensales atraídos. De igual forma, se entrega a los encargados de recursos humanos de la empresa.

A la hora de elaborarlo, lo primero que se hizo fue elaborar un menú bajo el método de competencia, esto basándose en las necesidades del consumidor y además en la forma en que realizan el menú actualmente. Se propusieron 40 platillos fuertes (2 por día), junto con una guarnición harinosa, una guarnición vegetal, una ensalada compuesta, un fresco y un postre. Todo esto basado en las normas establecidas para la elaboración de un menú por competencia.

Además, algunos de los platillos propuestos en este nuevo menú, fueron elegidos del menú actual, según el diagnóstico de gustos y preferencias aplicado a los empleados en donde se votaron las preparaciones más gustadas y se decide mantenerlas ya que a los comensales les agradan.

Una vez elaborado el menú por día, se procede a analizar cada ingrediente de cada una de las preparaciones en el programa Valor Nut de la Universidad de Costa Rica, utilizando los pesos estándares para cada uno en un servicio de alimentos. Seguidamente, se calcula el porcentaje de adecuación de cada plato por día basándose en el cálculo del requerimiento de la población para el tiempo de comida del almuerzo. (Anexo 46)

Este tipo de menú debido a su estructura, no siempre va a ser el más saludable (basándose en los rangos de porcentajes de adecuación establecidos), porque como se mencionó antes, la cantidad de acompañamientos que tienen que estar presentes en el plato es alta y eso provoca un aumento de calorías. Así que, en cuanto al porcentaje de adecuación de este menú, se intenta dentro de lo posible aproximarse a los rangos adecuados, pero la mayoría de ellos lo sobrepasan, aunque se utilizaran las porciones estándares para un servicio de alimentos.

Para analizar los dos platillos fuertes con cada guarnición, se elaboró por día dos “combos”, los cuales incluyeron uno de los platos fuertes ofrecidos y todas las guarniciones, ya que no tiene sentido analizar calóricamente los dos platos fuertes juntos, si el comensal consumirá solamente uno de ellos. (Anexo 49)

Cabe mencionar que el análisis cualitativo para esta nueva propuesta de menú no fue posible realizarlo por el hecho que no se pudo aplicar en la empresa, así que ninguna de las características de AGATTTA se logró evaluar. De igual forma, en cuanto a la armonía del platillo se realizó un menú en donde esta fuera excelente y la cual es la única que se pudo calificar.

Se espera que, a corto plazo, la encargada del servicio de alimentos de la empresa decida aplicar esta nueva propuesta de menú y empezar a generar cambios que definitivamente serán positivos para el catering service y además para los comensales.

### 3.23 Actividad 23: Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.

**Objetivo de la actividad:** Proponer un costo por platillo adecuado y económicamente aceptable para el servicio de alimentos de la empresa Zollner Electronics.

*Tabla N° 24. Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa Zollner Electronics.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa.	Servicio de alimentos.	Microsoft Word, Excel.	Para realizar el análisis de costeo por platillo de la nueva propuesta de menú se utilizan los precios recolectados de todos los alimentos en la feria del agricultor en la provincia de Cartago y el supermercado Maxi palí. Basándose en lo que se puede encontrar más barato en el mercado. Se conoce que los precios de los proveedores son más económicos pero el dato de esto no fue	Microsoft Word, Excel	Debido a que la aplicación de este menú en la empresa no fue posible, no se pudo calificar si el resultado de los costos fue efectivo o no para el servicio de alimentos. Así que solamente se entrega como propuesta.

Continúa

## Continuación de tabla N° 24

Actividad	Participantes	Materiales	Estructura metodológica	Instrumentos	Resultados
			brindado por el catering service encargado, ni tampoco facturas.		

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### Sistematización:

El análisis de costos por platillo de la nueva propuesta de menú se elabora con base en los precios de la feria del agricultor en la provincia de Cartago (frutas y vegetales) y del supermercado Maxi Pali (abarrotes y carnes). Debido a la imposibilidad de la obtención de facturas por parte del servicio de alimentos.

Con la obtención de todos los precios y unidades de compra necesarios para evaluar la nueva propuesta de menú, se procede a realizar un cuadro de costeo con toda la información pertinente para lograr llegar al resultado de costo de cada platillo. Se calcula a los dos platos fuertes por día junto con todas las guarniciones, fresco y postre. Analizando cada ingrediente posible a utilizarse en las preparaciones. (Anexo 50)

No se obtuvieron resultados, en cuanto al estudio de costo de este nuevo menú, por la razón de que no se aplicó en la empresa. Pero, de todas formas, es certero que, con la aplicación de este menú, y manteniendo un orden de facturas y gastos por mes, el servicio de catering service podría ser sumamente rentable.

## **CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 4.1 Conclusiones

4.1.1. Se evaluó el estado nutricional de una muestra de ciento ochenta y nueve personas divididos en hombres y mujeres, en donde se halló un porcentaje alto de sobrepeso y de rangos de porcentajes de grasa muy elevados.

4.1.2. Se brindó la educación nutricional pertinente a los empleados según resultados de diagnósticos aplicados. En donde se expusieron charlas sobre alimentación saludable y diferentes grupos de alimentos, etiquetado nutricional, gastritis. Así como estantes de batido saludable y ejemplos de meriendas, habladores en el comedor con información nutricional importante para educar al personal de distintas maneras.

4.1.3. Se aplicaron diagnósticos necesarios para la detección de problemas en la parte de conocimiento nutricional por parte de los empleados y en el servicio de alimentos.

4.1.4. Se conoció por medio de los diagnósticos aplicados basados en el menú actual de la empresa y del análisis cuantitativo y cualitativo, que este no fue elaborado de manera equilibrada, saludable y variada. Y esa es una de las razones por la cual el servicio de alimentos es desordenado y no cuenta con nada establecido.

4.1.5. Se elaboró una nueva propuesta de menú para la empresa, basada en los gustos y preferencias de los empleados y además variado y utilizando las porciones estándares adecuadas para un servicio de alimentos.

4.1.6. Se diagnosticó al servicio de alimentos en general, en el cual a través del formulario del Ministerio de Salud obtuvo una nota mínima y esto demostró que se debían de hacer cambios importantes en el servicio de alimentos de la empresa.

## **4.2 Recomendaciones**

### **4.2.1. Para la empresa**

4.2.1.1. Implementar un servicio de nutricionista de empresa con el fin de brindarles a los empleados una mejor calidad de vida y evitar más personas con sobrepeso y obesidad.

4.2.1.2. Educar a los empleados acerca de temas importantes relacionados con nutrición para evitar deficiencias en conocimientos, a través de un experto en el tema.

4.2.1.3. Evaluar más seguido el servicio de alimentos que se encarga de la alimentación de los empleados, para que este sea efectivo en cuanto a variedad y calidad de los alimentos. Así como en higiene adecuada en el área de cocina.

### **4.2.2. Para el servicio de alimentos**

4.2.2.1. Implementar de manera definitiva el manual de procesos de limpieza y desinfección para que los diferentes equipos utilizados en la cocina mantengan la higiene adecuada.

4.2.2.2. Reparar los problemas en cuanto a infraestructura con la mayor brevedad posible, para asegurarse que esto no va a provocar indirectamente algún tipo de contaminación en los alimentos.

4.2.2.3. Mejorar el sistema de ventilación de la cocina ya que los vapores a la hora de la preparación de alimentos son excesivos y el sistema con el que cuentan actualmente no da abasto.

4.2.2.4. Mantener la puerta de la entrada a la cocina cerrada, ya que es posible que pueda ingresar algún animal de la calle o cualquier tipo de contaminación peligrosa.

4.2.2.5. Invertir en un mueble adecuado para el almacenamiento de los alimentos, el cual tenga puertas y los estantes no se encuentren cerca del piso.

4.2.2.6. Implementar la ayuda de un nutricionista para la realización de los menús de la empresa. Esto para tener la certeza de que sea variado y bien aceptado por los comensales.

4.2.2.7. Mantener una mejor organización en cuanto a facturas de proveedores y manejar los costos de manera que no afecten al catering service.

4.2.2.8. Capacitar al personal una vez al mes en diferentes temas importantes sobre inocuidad y manejo adecuado de los alimentos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria (2016). Manual de buenas prácticas de manufactura- Procedimiento de limpieza y desinfección. Cap. 5.

Agencia de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN) (2017). Etiquetado nutricional. España.

Caja Costarricense del Seguro Social (2004). Centro de desarrollo estratégico e información en salud y seguro social (CENDEISS). Recuperado de: [http://www.cendeiss.sa.cr/posgrados/modulos/Modulo13/Modulo\\_13.pdf](http://www.cendeiss.sa.cr/posgrados/modulos/Modulo13/Modulo_13.pdf)

Cardozo, A., Guzmán, Y., Torres, M., (2016). Body fat percentage and prevalence of overweight. Universidad pedagógica nacional de Bogotá, Colombia. 36 (3). 68-75. Recuperado de: <http://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>

Cordero, A., Masía, D., Galve, E (2014). Ejercicio físico y salud. Departamento de cardiología, hospital universitario de San Juan. Revista española de cardiología. Barcelona, España. 67 (09). Recuperado de: <http://www.revespcardiol.org/es/ejercicio-fisico-salud/articulo/90341409/>

Delgado, F., Pelle, D (2015). Alimentación saludable en el entorno laboral. Residentes nutrición- HIGA Guemes. Recuperado de: <http://www.nutricionistaspbba.org.ar/sitio2/contenido/167/20151002031307.pdf>

Dolly B (2007). Administración de los servicios de alimentación: calidad, nutrición, productividad y beneficios. 2da ed.; Editorial Universidad de Antioquia: Colombia.

Escott, Stump, S., Mahan, L.K (2013). Krause dietoterapia. Barcelona.

FAO (2017). Educación alimentaria y nutricional. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>

FAO (2012). Importancia de la educación nutricional. Grupo de educación nutricional y de sensibilización del consumidor. Recuperado de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

FDA (2015). Como usar la etiqueta de información nutricional. Recuperado de: <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM255434.pdf>

Fernández, J (2013). Incidencia actual de la gastritis. Centro nacional de investigación científica. Revista CENIC. La Habana, Cuba. 45 (1):10-17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1812/181230079002.pdf>

Guías alimentarias para Costa Rica (2010). Ministerio de Salud. Comisión intersectorial de guías alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica.

INA (2017). Curso de manipulación de alimentos. Capítulo 1. Costa Rica. Recuperado de: [http://www.ina.ac.cr/curso\\_manipulacion\\_alimentos/documentos%20manipulacion/capitulo%201.pdf](http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/documentos%20manipulacion/capitulo%201.pdf)

Ministerio de agricultura, ganadería y pesca (2011). Guía de buenas prácticas de manufactura para servicios de comidas. Publicación de la secretaría de agricultura, ganadería y pesca. Recuperado de: <http://copal.org.ar/wp-content/uploads/2015/06/bpmservicios2011.pdf>

Ministerio de Salud y protección social, MinSalud (2014). Procedimiento de limpieza y desinfección de áreas y superficies. República de Colombia, Bogotá. Versión 1. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/Procedimiento%20No%2013.pdf>

OMS (2016). Establecimiento: Mantenimiento, limpieza y desinfección. Inocuidad de los alimentos- buenas prácticas. Recuperado de: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10822:2015-establecimiento-mantenimiento-limpieza-desinfeccion&Itemid=42210&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10822:2015-establecimiento-mantenimiento-limpieza-desinfeccion&Itemid=42210&lang=es)

OMS (2016). Establecimiento: Mantenimiento, limpieza y desinfección. Inocuidad de los alimentos- buenas prácticas. Recuperado de: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10822:2015-establecimiento-mantenimiento-limpieza-desinfeccion&Itemid=42210&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10822:2015-establecimiento-mantenimiento-limpieza-desinfeccion&Itemid=42210&lang=es)

OMS (2017). Obesidad y sobrepeso. Organización mundial de la salud. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (2016). Manual para manipuladores de alimentos. Washington, DC. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>

Organización Internacional del trabajo (OIT) (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. Chile. Primera edición. Recuperado de: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_201138.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf)

Organización panamericana de la salud (2017). Manual de capacitación para manipuladores de alimentos. Oficina regional de la organización mundial de la salud. Recuperado de: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos.pdf>

Palacios, N., Montalvo, Z., Ribas, M (2012). Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Centro de medicina del deporte. Consejo superior de deportes. Madrid. Recuperado de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

Programa Calidad de los Alimentos Argentinos (2015). Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES). Recuperado de: [http://www.conal.gob.ar/Notas/Recomenda/Boletin\\_POES.PDF](http://www.conal.gob.ar/Notas/Recomenda/Boletin_POES.PDF)

Vargas-González, W (2014). Obesidad, la pandemia nacional. MSc. en nutrición humana. Costa Rica. Recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/obesidadfinal.pdf>

Zimmerman, M., Snow, B (2012). An introduction to nutrition. Recuperado de: <https://2012books.lardbucket.org/pdfs/an-introduction-to-nutrition.pdf>

## **ANEXOS**

# Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas del servicio de alimentos.

MINISTERIO DE SALUD  
DIRECCIÓN DE ÁREA RECTORA DE SALUD

Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

FECHA: 21.6.17 N° Consecutivo

Nombre del establecimiento: *Colina empresa Tollner (catering Service)*

Motivo de la Inspección:  
 Verificación  Seguimiento  Denuncia  Otro

N° de PSF: Vigencia Código CIJU

Razón Social: Cédula jurídica

Representante legal: Cedula

Lugar de Notificaciones: Fax: Correo:

N° de empleados:

Tipo de establecimiento: Soda  Restaurante  Bar  Catering   
 Servicio Express  Ventana  Otros

---

Nombre de la Autoridad Sanitaria

DARS: DRRS

Representante de la empresa que atiende la visita: *Daniela Robledo Castro*

Observaciones:

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 inacceptables. 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	ITEM	CAL.
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroalimentos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.		1
	Limpio, libres de basura o equipo en desuso		1
	Libres de aguas estancadas		1
Abatellones Art. 6	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza		1
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores		1
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.		1
Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.		1
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 700		1
	Edif. independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta		1
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios.		1
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad		1
	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)		2
Instalaciones de gas Art. 11	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente		2
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.		2
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.		2
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Disponibilidad de agua potable siempre		3
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento		3
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.		2
	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.		2
Instalaciones eléctricas Art. 12	Cuenta con caja de Breaker en buen estado de funcionamiento		1
	El cableado eléctrico se encuentra entubado		1
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.		1
<b>RESULTADO</b>			Puntos obtenidos
			<b>22</b>

**B** AREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)

ART	ITEM	CAL
<b>B1</b>		
<b>CONDICIONES FISICAS Y SANITARIAS</b>		
Plan Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma sucesional para evitar la contaminación cruzada.	2 0
	El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o sea divide el trabajo en etapas.	1 1
	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones.	1 0
Piso Art. 16	Deben estar constituidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1 0
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1 0
	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los flujos.	1 0
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas.	1 1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene.	1 1
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1 1
	Los ángulos entre las paredes y techos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1 1
	Están contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza.	1 1
	La altura mínima entre el cielo raso y piso es de 2.50m.	1 1
Ventanas Art. 19	Están provistos de protección contra insectos u otros animales.	1 0
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento.	1 0
	Se mantienen limpias.	1 0
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos.	1 0
	Cuentan con cierre automático o el sistema de válvula (cuando aplique).	1 0
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1 0
	Alterna los colores de los alimentos.	1 1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1 1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1 0
Equipos cocineros Art. 17	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina.	1 0
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados.	1 0
<b>B2</b>		
<b>EQUIPO Y UTENSILIOS</b>		
Característica del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección.	1 1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1 1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera.	1 0
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 0
	Las tablas deben estar identificadas según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2 2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2 0
	El sistema de extracción cuenta la zona destinada a cocción o fritura.	2 2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1 1
Fregaderos o pias Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene.	1 0
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso.	1 1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1 0
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos.	1 0
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1 0
	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia.	1 0
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1 0
Mantelería Art. 28	Las servilletas de tela se esterilizan para cada cliente.	1 1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso.	1 1
<b>B3</b>		
<b>OPERACIONES DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS</b>		
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3 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 0
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento.	1 1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas.	1 0
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza el menos una vez al día.	1 0
	Depositan el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1 0
	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1).	1 0
Recalentamiento de comidas Art. 34	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato.	2 2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados.	2 0

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2 2
	Los ingredientes crudos o cocidos y empaquetados deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	1 1
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración.	2 2
Continuación cocinada Art. 35	Los alimentos cocinados 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 0
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos cocidos.	2 0
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2 2
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos.	2 0
<b>RESULTADO</b>		Puntos obtenidos
		31
<b>DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS</b>		
<b>C</b>		
<b>CONDICIONES FISICAS Y SANITARIAS</b>		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos.	1 1
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1 1
Piso Art. 39	Construido de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantiene en buen estado de conservación e higiene.	1 0
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1 0
	Deben mantenerse limpios y desinfectados.	1 0
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro.	1 1
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene.	1 1
Cielo Raso Art. 38	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección.	1 1
	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1 1
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza.	1 1
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1 0
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1 1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1 1
<b>C2</b>		
<b>CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO</b>		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado.	1 0
	Protección del ingreso de posibles plagas.	2 0
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso.	1 0
	Existe control documental en la rotación de los productos.	1 0
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1 1
Productos perecederos Art. 43	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados.	2 0
Equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C.	3 3
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C.	2 2
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.	2 2
	Carnes cocinadas en recipientes o bolsas plásticas.	2 2
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío.	2 2
<b>RESULTADO</b>		Puntos obtenidos
		21
<b>D</b>		
<b>MEDIDAS DE SANEAMIENTO</b>		
<b>ART</b>		
<b>PROGRAMA DE HIGIENE Y DESINFECCION ART. 60</b>		
	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección.	2 0
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección.	2 0
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados.	1 0
	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por la MS.	1 1
Plagas y animales Art. 61	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas.	1 1
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1 1
	Se toman las debidas precauciones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos.	1 1
	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos.	1 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 administración papales).	2 2
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1 0
Servicios sanitarios Art. 62	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600.	1 1
	Recintos separados para hombres y mujeres.	1 0
	Cumple con la relación de m <sup>2</sup> de loca sanitaria vrs. N° de usuarios.	2 2
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene.	2 2

Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado		2	2
De los residuos sólidos y líquidos Art. 63	Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están cubiertos de material impermeable	2	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	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	2
	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2	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	1
	<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos	

E SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		ITEM		CAL
ART Art. 4 cárm. manipulador	El personal cuenta con el cárm de manipulador de alimentos vigente	1	1	1
	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	2	2
Salud del personal Art. 57	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	3	3
	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	2	2
Higiene y hábitos del personal Art. 58	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	1	1
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	2	2
Vestimenta Art. 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	2	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	1	1
<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos			11

F ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		ITEM		CAL
ART 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	1	1
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	1	1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los pisos, paredes y cielo se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	1	1
	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	2	2
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Si cuenta con servicio buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	2	2
	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	2	2
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	2	2
	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	1	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	1	1
	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	1	1
Dispensadores Art. 51	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido	2	2	2
	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	1	1
Servicio de comidas Art. 52	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	1	1
	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	2	2
Hielo Art. 53	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	1	1
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	1	1
<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos			11

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

Art. 56	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1	1
<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos		2

H SERVICIO DE CATERING		ITEM		CAL
ART Transporte para servicio de catering Art. 55	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	1	1	1
	Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos	1	1	1
	Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C	2	2	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	1	1
	Los alimentos fríos se mantienen a temperatura igual o inferior a 5°C	2	2	2
	Los utensilios y mantelería se transportan debidamente protegidos de posibles contaminantes.	1	1	1
<b>RESULTADO</b>	Puntos obtenidos		7	

TOTAL = 122  
= 71%

**Anexo 2. Informe acerca de situación en el servicio de alimentos de la empresa según guía aplicada del Ministerio de Salud.**

**Informe según guía de Ministerio de Salud**

Se evalúa según diferentes áreas, las siguientes son las que presentan mayor debilidad o no cumplen del todo con lo establecido para cocinas de servicios de catering service.

- Pisos: No se encuentran contruidos de materiales que faciliten la limpieza, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.
- Ventanas: No se encuentran provistas de protección contra insectos u otros animales, no se desmontan con facilidad para poder limpiarlas y además se encuentran sucias.
- Ventilación y extractores en cocina: No cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente y hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina. La campana extractora no tiene capacidad suficiente para eliminar eficazmente los vapores generados.
- Vajilla: No se encuentran colocados boca abajo (En cocina y también en la empresa) esto para evitar la suciedad de los mismos.
- Lugar de almacenamiento de alimentos: El lugar donde almacenan los alimentos no es el apropiado en muchos sentidos. Por el sitio en que se encuentra (cerca de puerta que da a la calle, y ventanas abiertas todo el día lo cual puede propiciar el posible ingreso de diferentes plagas y dañar los alimentos los cuales se encuentran sumamente expuestos), no está cerrado con nada, los alimentos no están protegidos con nada tampoco.
- Etiquetas en alimentos: Los alimentos no se encuentran debidamente rotulados. Deben de tener fecha de recibido, abierto y vencimiento.
- Programa de higiene y desinfección (POES): No cuentan con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección que se realizan en la cocina.

### Anexo 3. Diagnóstico acerca de hábitos y conocimientos nutricionales.

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura, su participación será de gran ayuda.

**Género:** ( ) Femenino ( ) Masculino **Puesto:** ( ) Oficina ( ) Planta

#### Evaluación acerca de hábitos y conocimientos nutricionales

1. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se recomiendan mínimo por día?

( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) No importa la cantidad

2. ¿Cuáles de los siguientes se consideran vegetales harinosos?

( ) Papa y brócoli  
( ) Chayote y zanahoria  
( ) Yuca y coliflor  
( ) Tiquizque y camote

3. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?

( ) Fuente importante de proteína  
( ) Ayuda a disminuir el malestar estomacal  
( ) Mejora el tránsito intestinal  
( ) Es libre de calorías

4. El siguiente alimento es fuente de vitamina C:

( ) Avena  
( ) Pan integral  
( ) Cas  
( ) Carne de cerdo

5. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente alta de grasa saturada?

( ) Natilla  
( ) Aceite de oliva  
( ) Aguacate  
( ) Pescado

6. ¿Por qué es importante consumir vegetales diariamente?

( ) Aportan minerales  
( ) No tienen calorías  
( ) Aumentan la masa muscular  
( ) Son fuente primaria de proteínas

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente alta de proteína?

( ) Maní  
( ) Pollo  
( ) Mantequilla  
( ) Ninguna de las anteriores

8. ¿Cuál de los siguientes alimentos se consideran carbohidratos?

( ) Pan cuadrado y natilla  
( ) Frijoles y leche  
( ) Avena y granola  
( ) Ninguna de las anteriores

9. Una dieta saludable es aquella que es:

( ) Alta en proteínas y grasas, y baja en carbohidratos  
( ) Alta en grasas y baja en proteínas  
( ) Nula en carbohidratos  
( ) Equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas

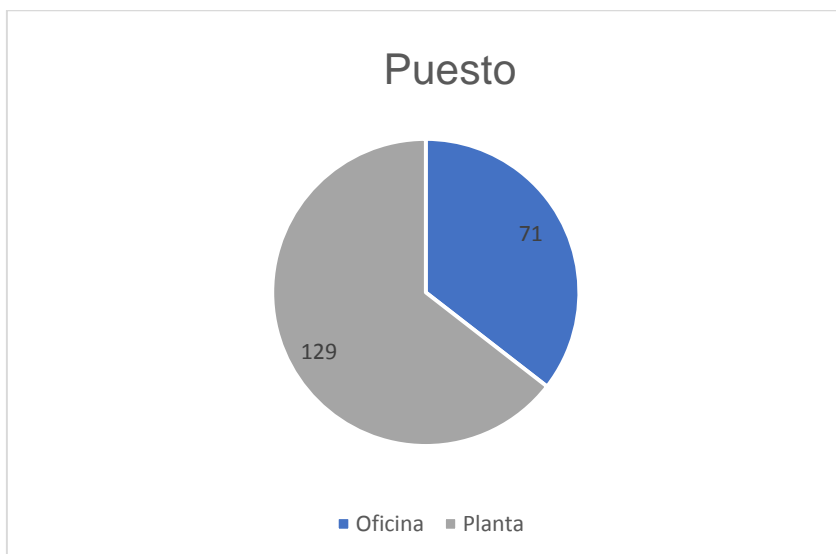
10. ¿Qué tiempos de comida realiza la mayoría de los días?

( ) Desayuno ( ) Merienda de la mañana  
( ) Almuerzo ( ) Merienda de la tarde



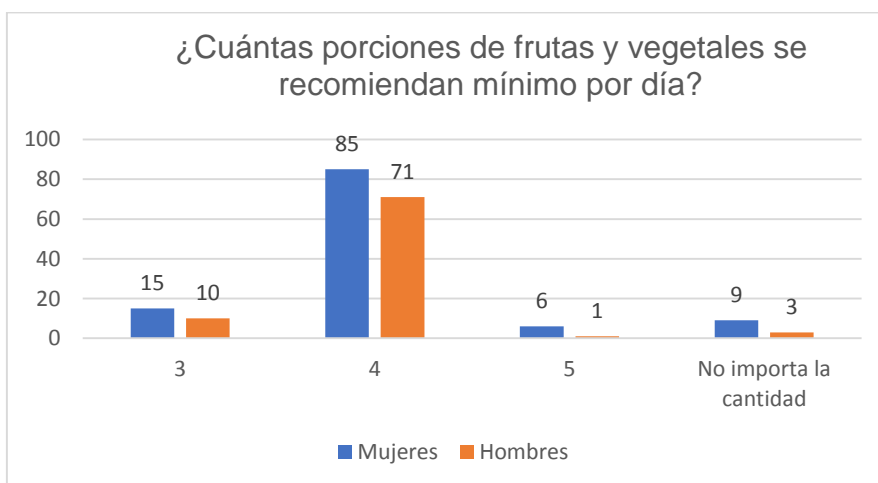
#### Anexo 4. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de hábitos y conocimientos nutricionales.

Gráfico N° 1. Puesto de los empleados que realizaron el diagnóstico.



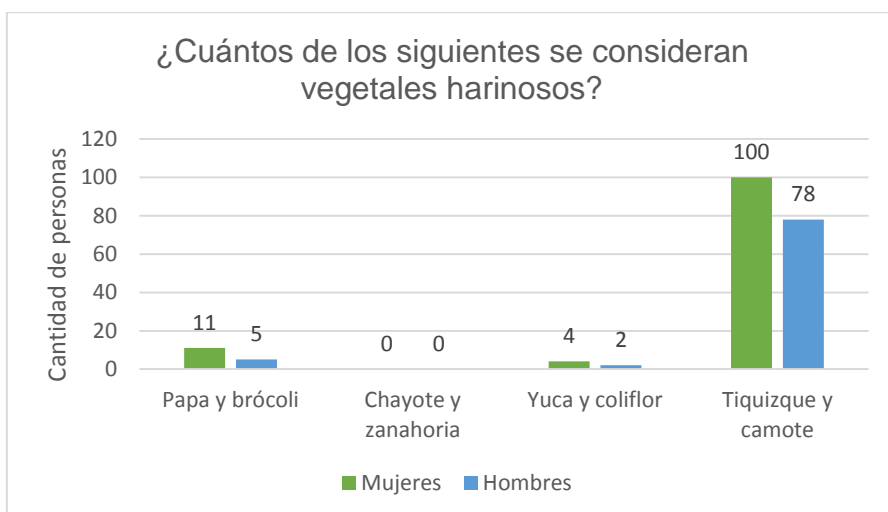
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 2. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se recomiendan mínimo por día?



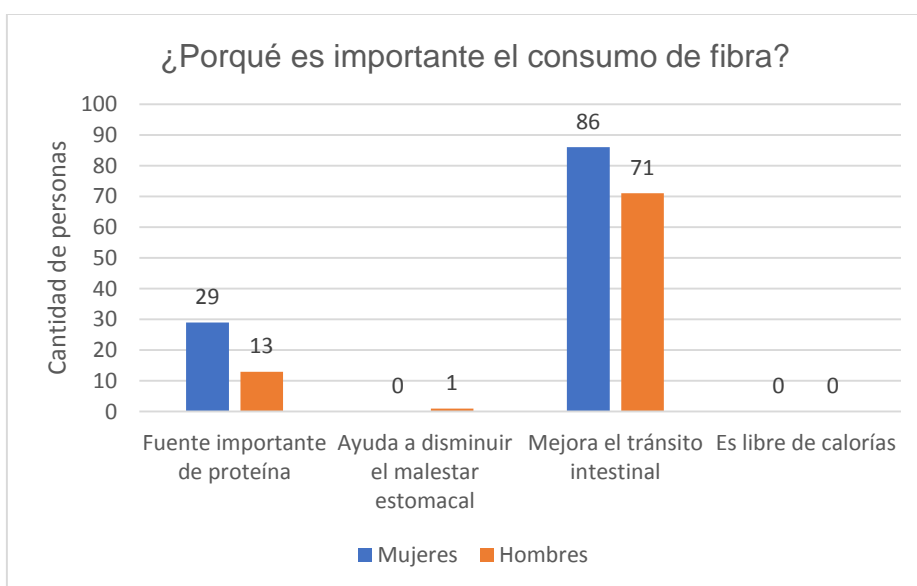
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°3. ¿Cuáles de los siguientes se consideran vegetales harinosos?



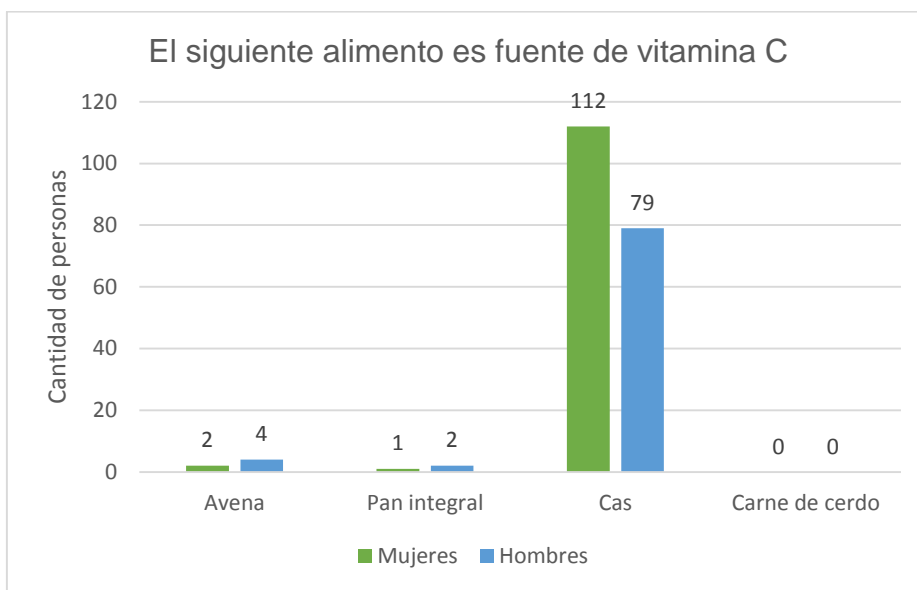
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°4. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?



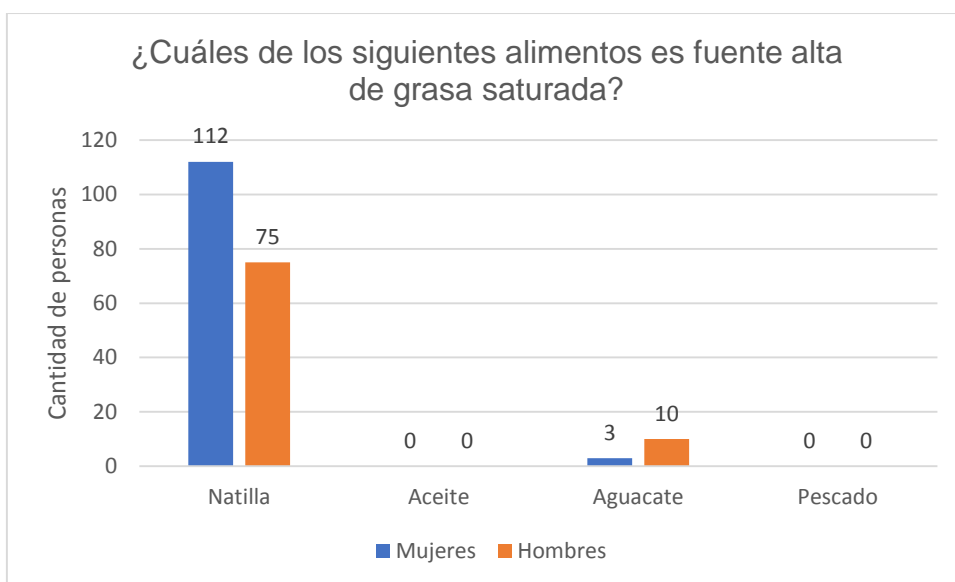
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°5. El siguiente alimento es fuente de vitamina C.



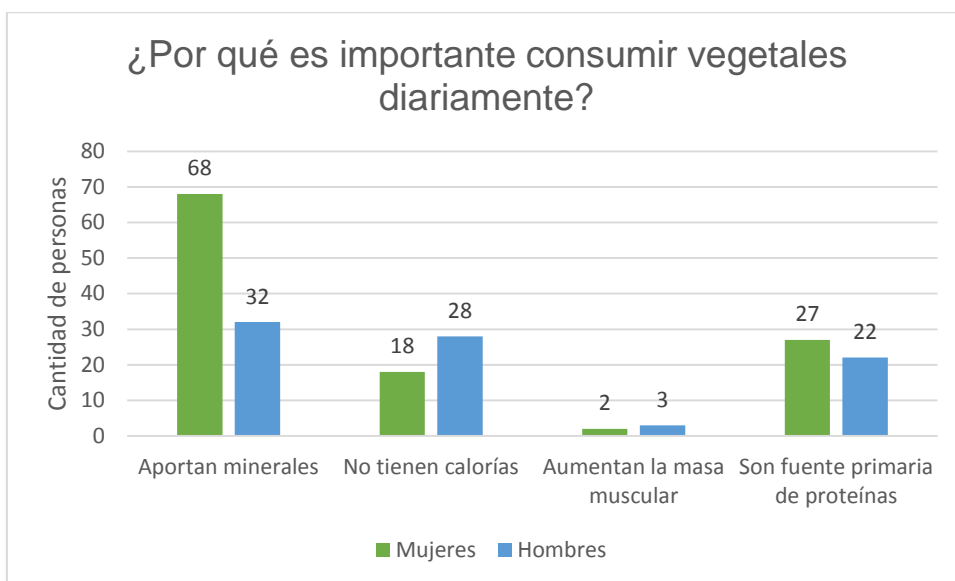
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°6. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente alta de grasa saturada?



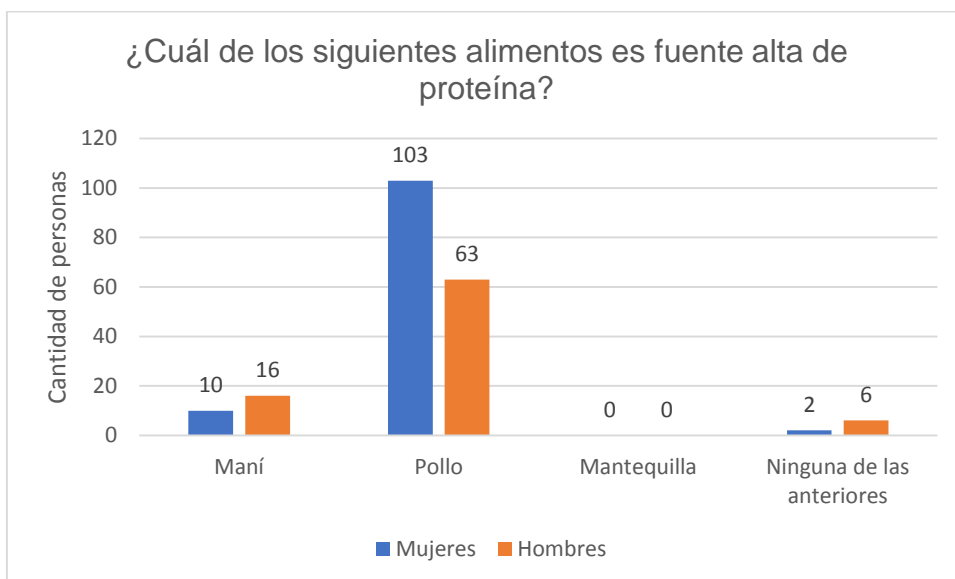
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°7. ¿Por qué es importante consumir vegetales diariamente?



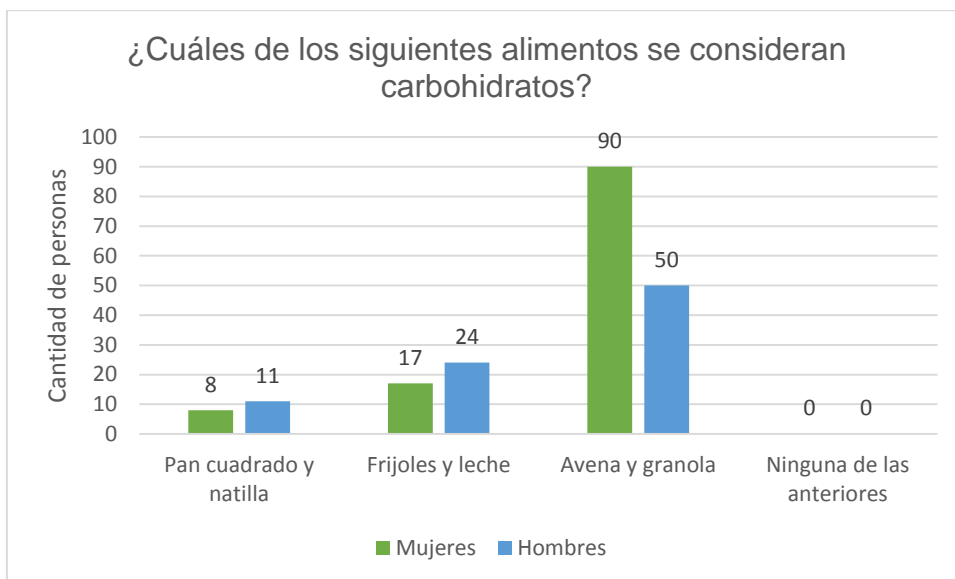
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°8. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente alta de proteína?



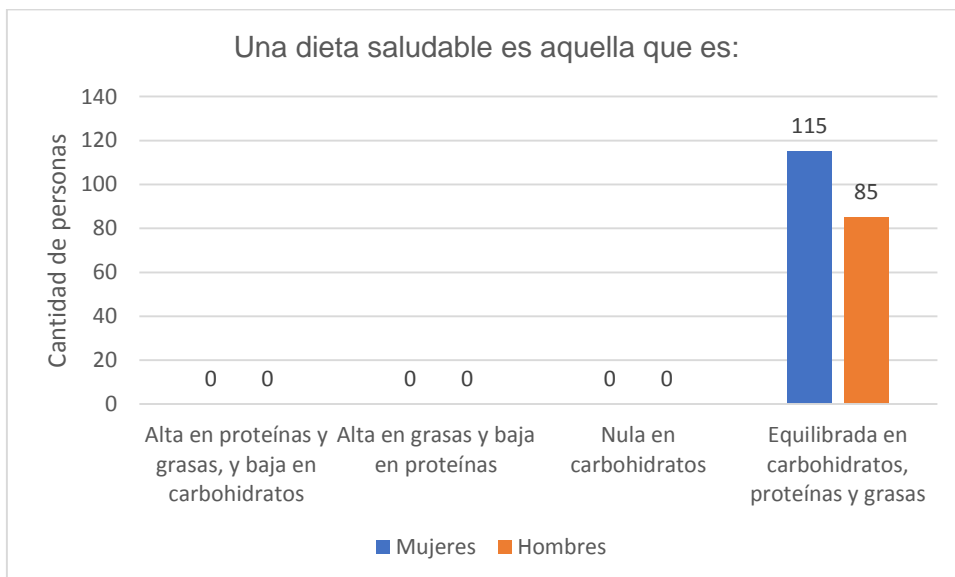
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°9. ¿Cuáles de los siguientes alimentos se consideran carbohidratos?



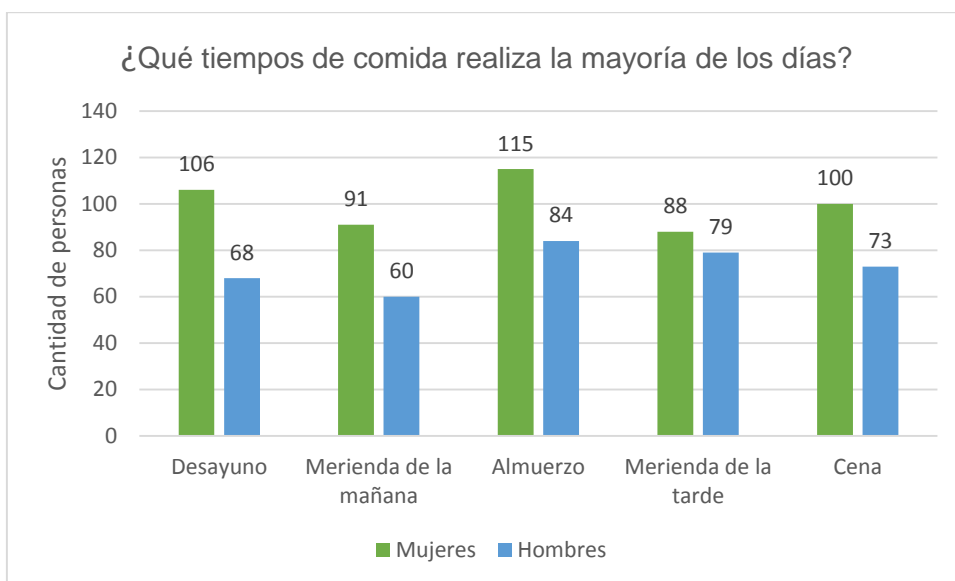
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°10. Una dieta saludable es aquella que es:



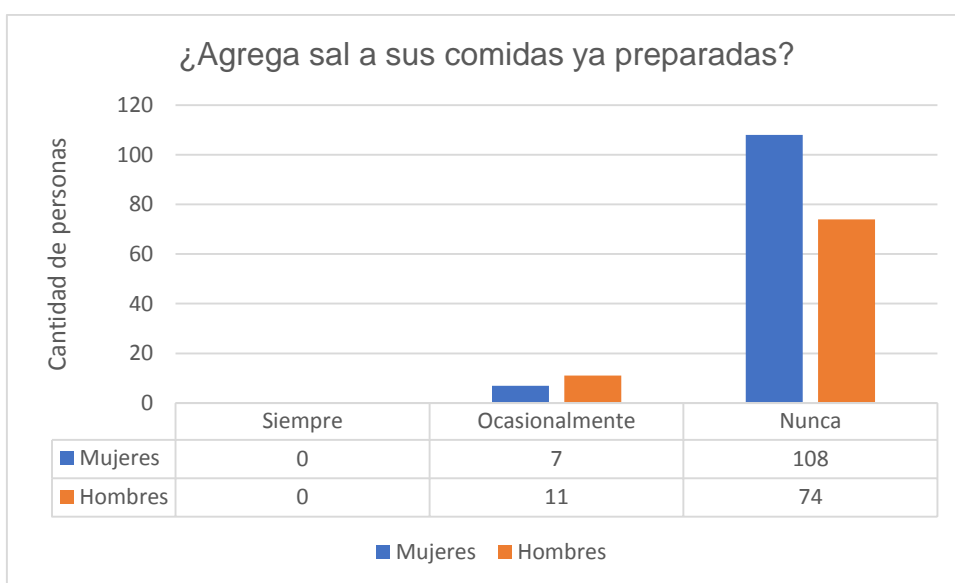
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°11. ¿Qué tiempos de comida realiza la mayoría de los días?



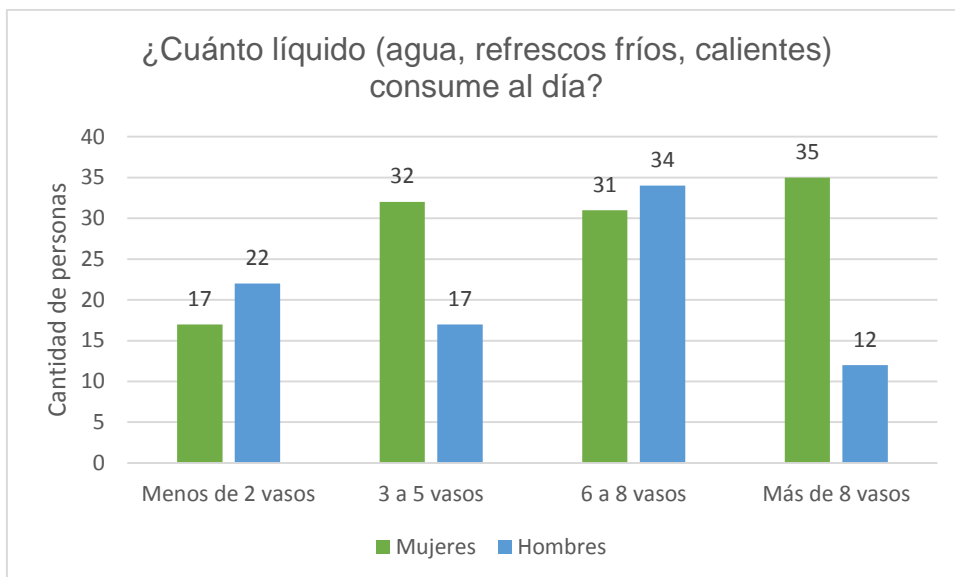
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°12. ¿Agrega sal a sus comidas ya preparadas?



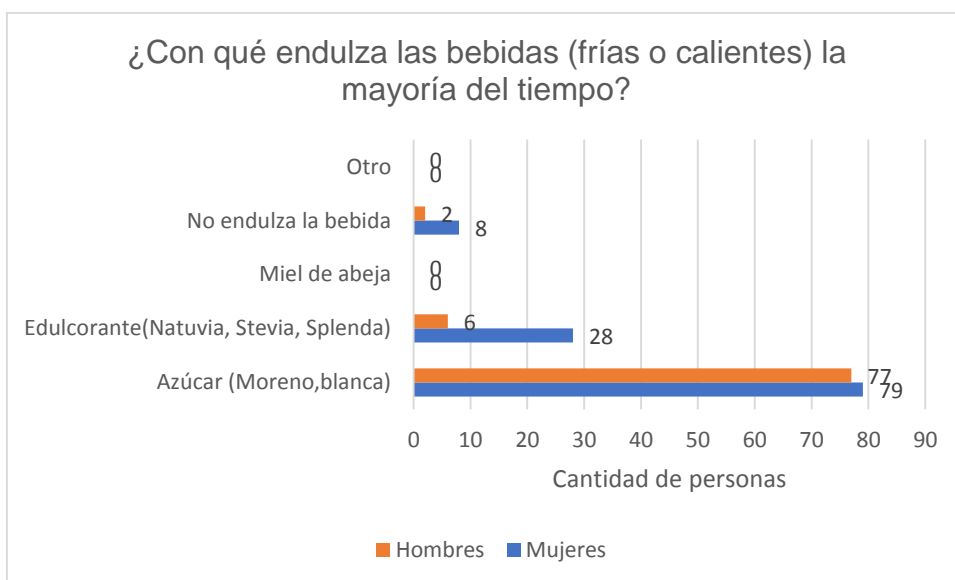
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°13. ¿Cuánto líquido (agua, refrescos fríos, refrescos calientes) consume al día?



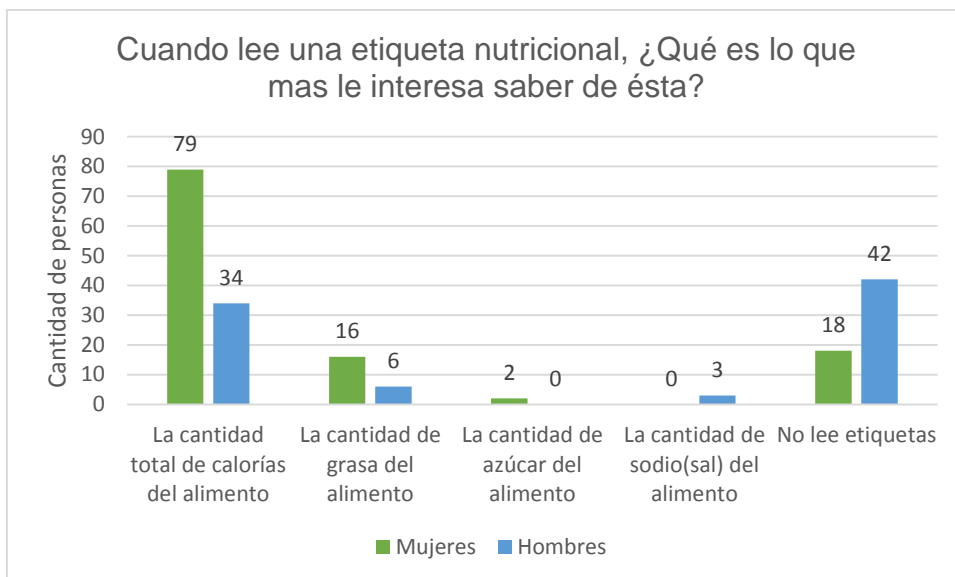
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°14. ¿Con qué endulza las bebidas (frías o calientes) la mayoría del tiempo?



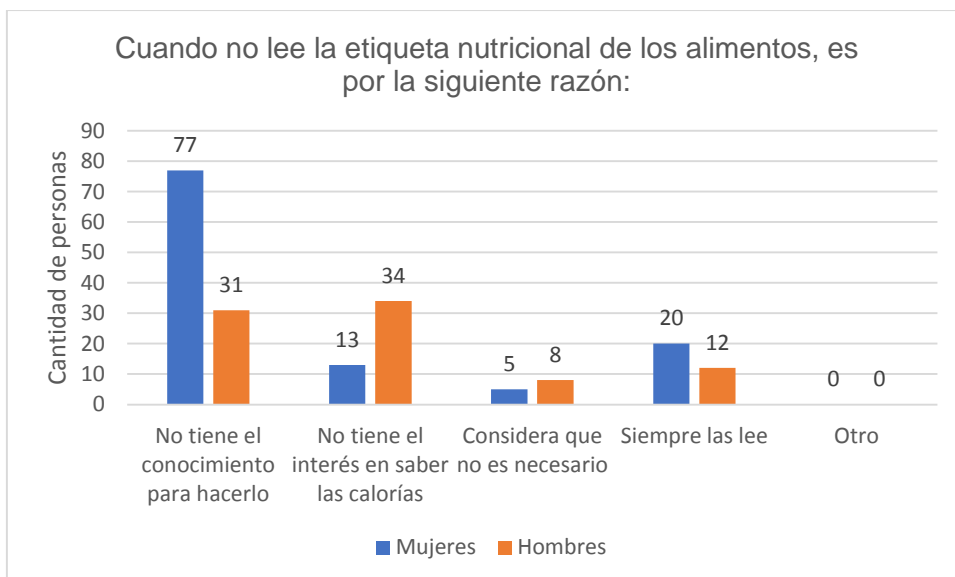
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°15. Cuando lee una etiqueta nutricional, ¿Qué es lo que más le interesa saber de ésta?



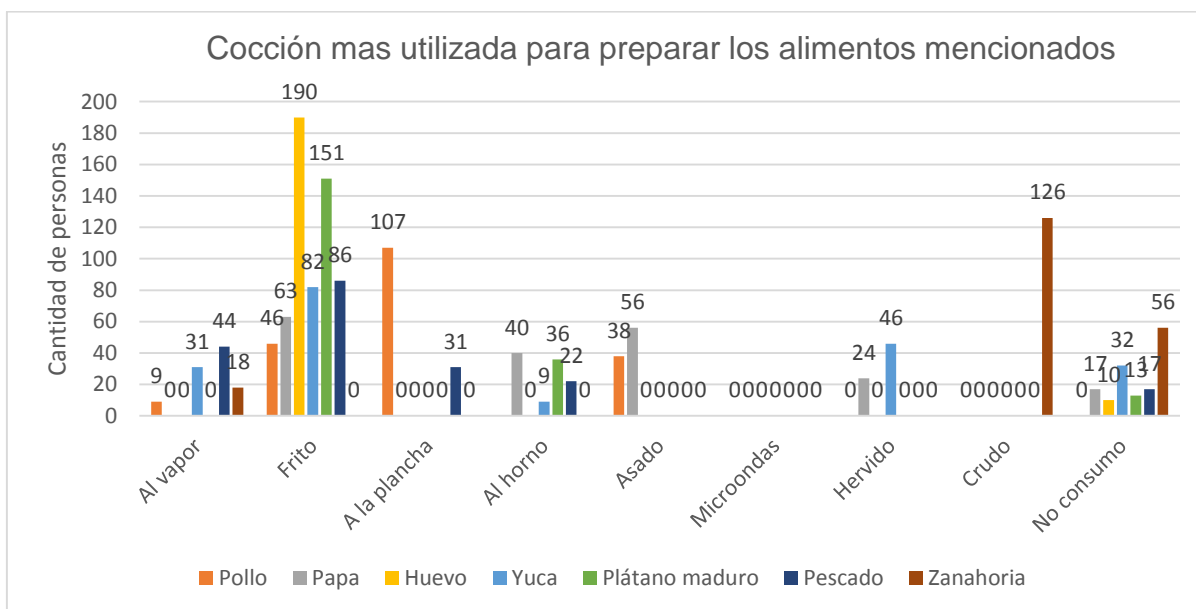
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°16. Cuando no lee la etiqueta nutricional de los alimentos es por la siguiente razón:



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°17. De acuerdo a la siguiente lista de alimentos, marque solo una opción por alimento de la forma de cocción más utilizada en el hogar para preparar cada uno de los siguientes alimentos:



Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Anexo 5. Evaluación acerca del servicio de alimentos.**

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

**Evaluación del servicio de alimentos**

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura, su participación será de gran ayuda.

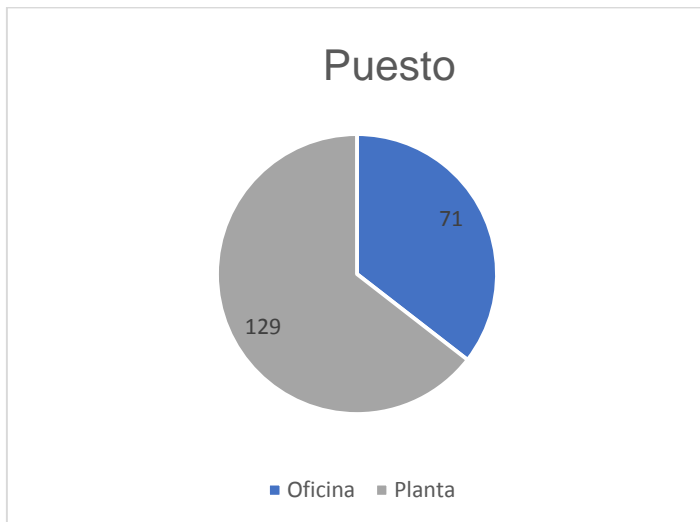
1. Género: ( ) Femenino ( ) Masculino  
Puesto: ( ) Oficina ( ) Planta

2. Marque con "x" la opción que se ajuste a su criterio. Una única respuesta por pregunta.

Pregunta	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	N/R
<b>MENÚ</b>					
La cantidad de azúcar en las bebidas es adecuada					
La variedad de bebidas es adecuada					
La variedad de platillos es adecuada					
La presentación de las preparaciones es adecuada					
El tamaño de porción servida es adecuado					
La temperatura de los alimentos es adecuada					
El sabor de los alimentos es adecuado					
La cantidad de grasa en las preparaciones es adecuada					
La cantidad de sal en las preparaciones es adecuada					
El sabor de ensaladas en los platillos es adecuado					
La variedad de ensaladas y vegetales en los platillos es adecuada					
La variedad de las preparaciones del menú light es adecuada					
La cocción de los alimentos es adecuada					
<b>SERVICIO DEL PERSONAL DEL COMEDOR</b>					
La atención del personal es adecuada					
La presentación del personal es adecuada					
La higiene del personal es adecuada					
<b>INSTALACIONES DEL COMEDOR</b>					
La iluminación es adecuada					
La limpieza de mesas es adecuada					
La limpieza de cubiertos es adecuada					
La limpieza de vasos y platos es adecuada					

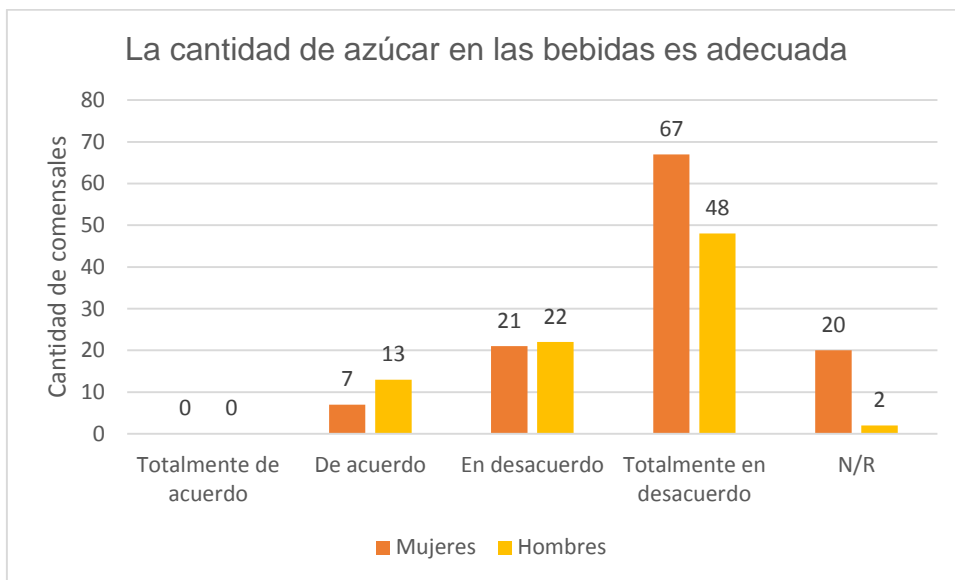
## Anexo 6. Resultados de la aplicación de la evaluación acerca del servicio de alimentos.

Gráfico N°18. Puesto de los empleados que realizaron el diagnóstico.



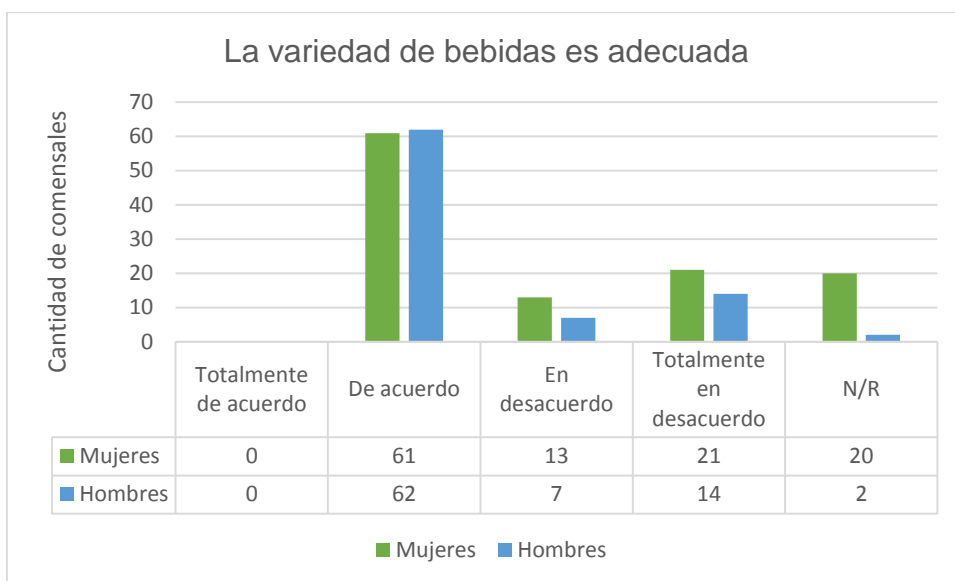
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°19. La cantidad de azúcar en las bebidas es adecuada.



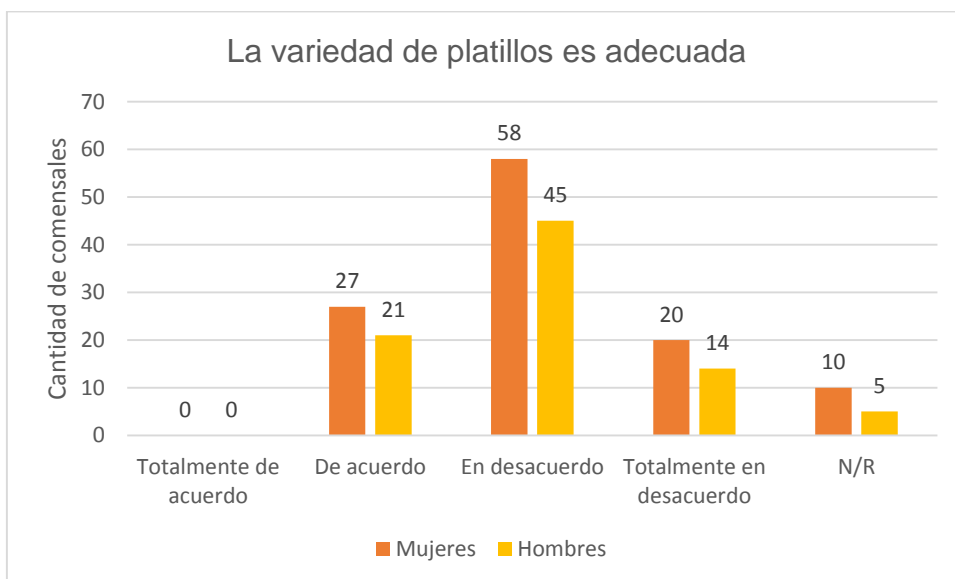
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°20. La variedad de bebidas es adecuada.



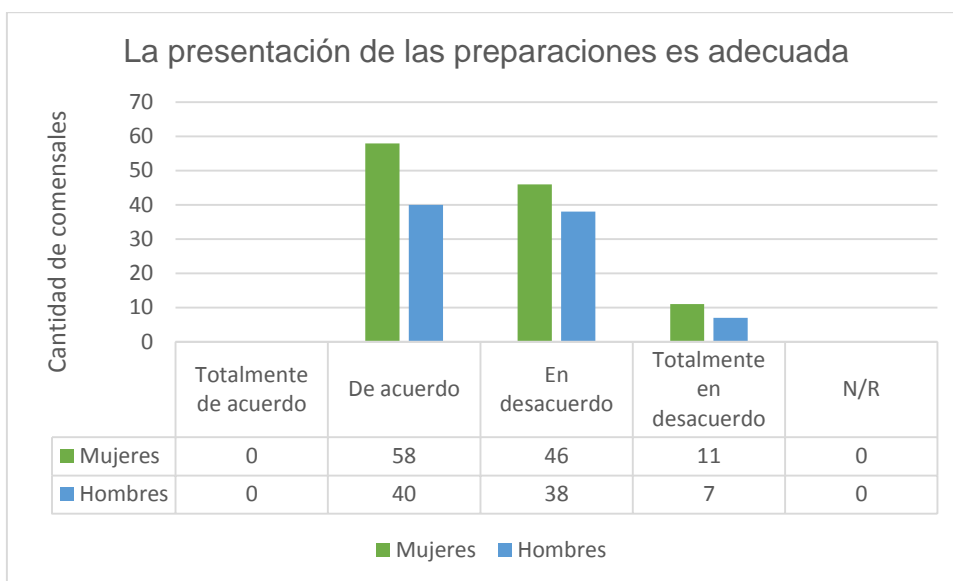
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°21. La variedad de platillos es adecuada.



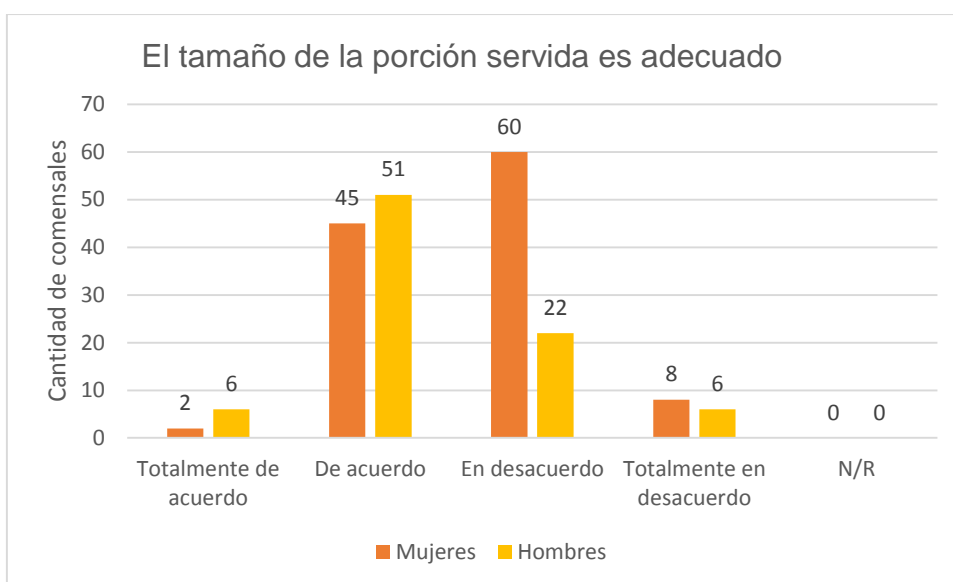
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°22. La presentación de las preparaciones es adecuada.



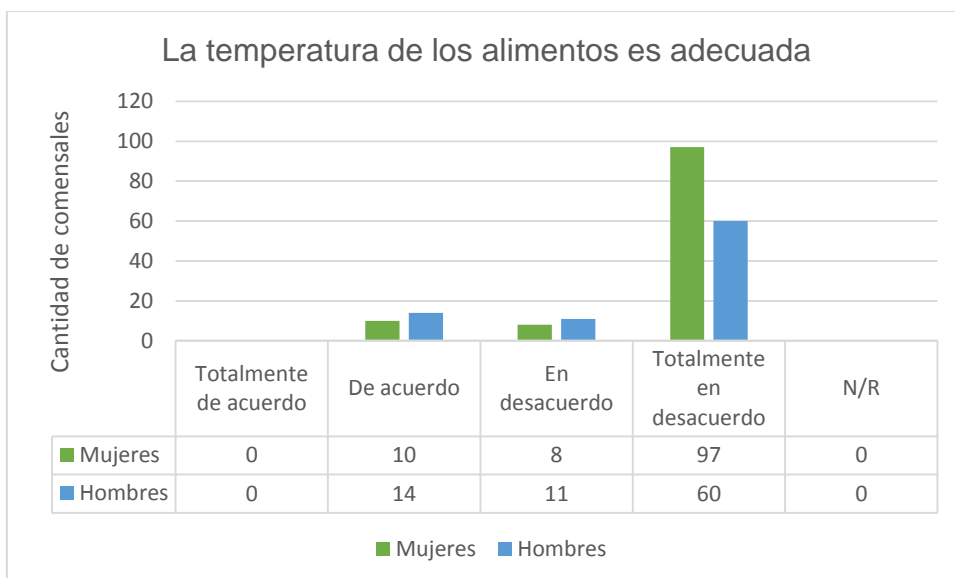
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°23. El tamaño de porción servida es adecuado.



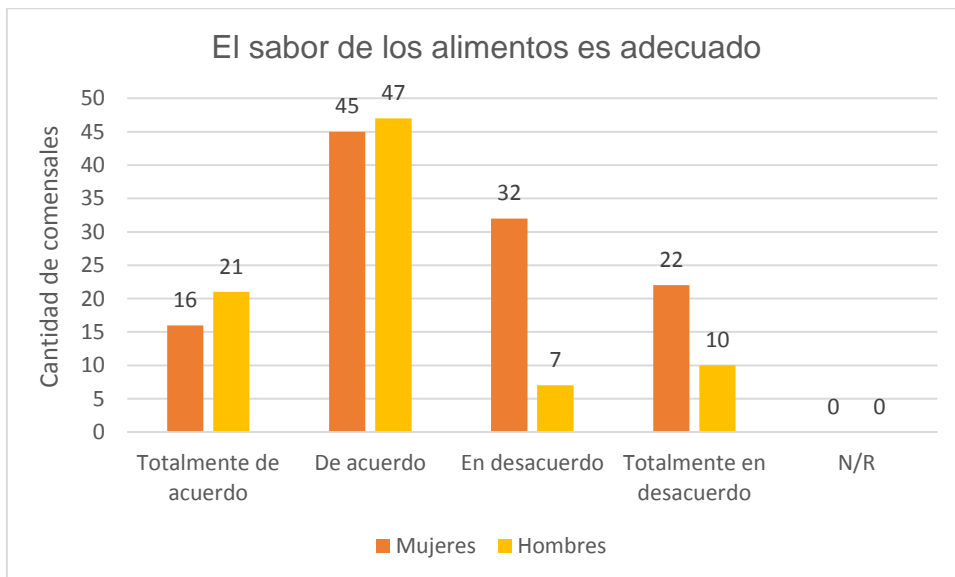
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°24. La temperatura de los alimentos es adecuada.



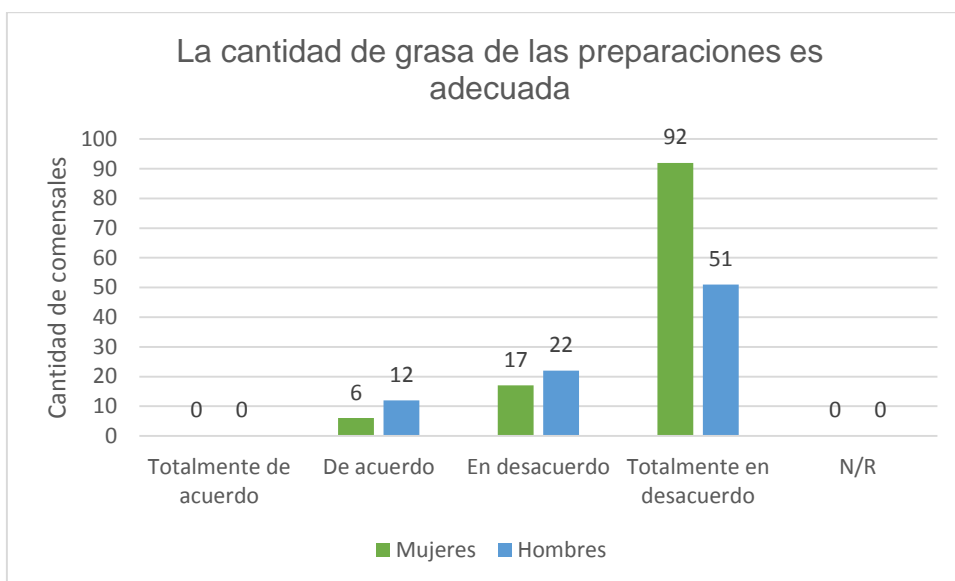
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°25. El sabor de los alimentos es adecuado.



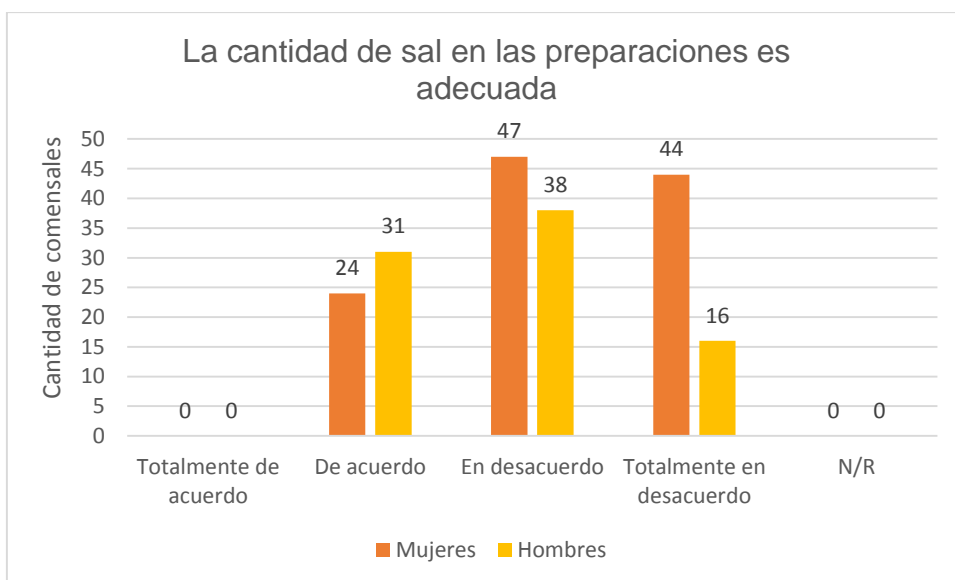
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°26. La cantidad de grasa en las preparaciones es adecuada.



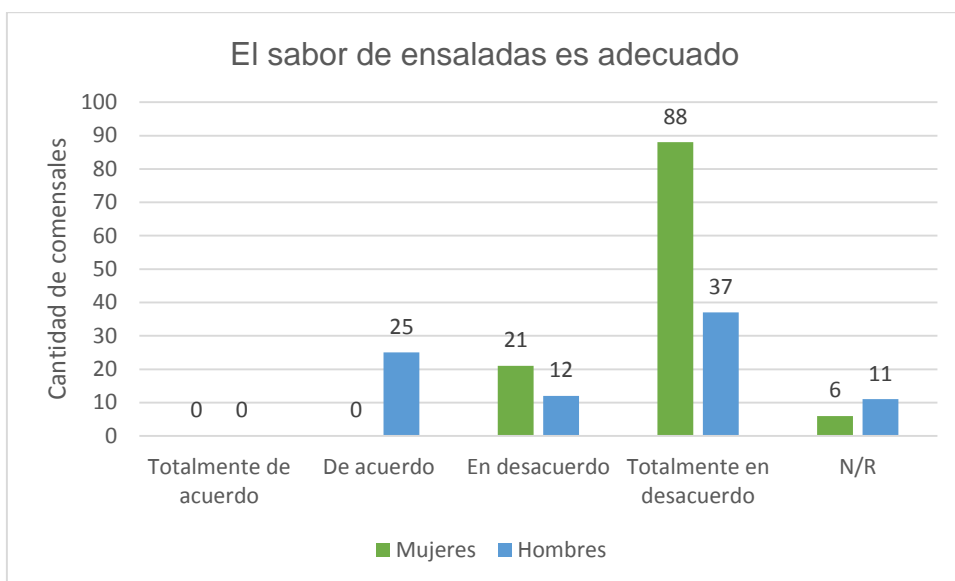
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°27. La cantidad de sal en las preparaciones es adecuada.



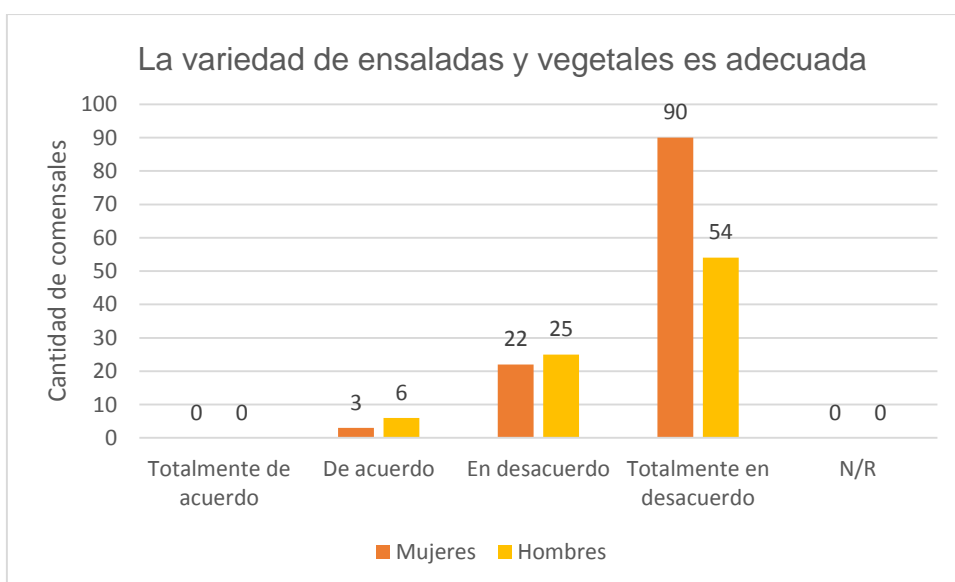
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°28. El sabor de ensaladas en los platillos es adecuado.



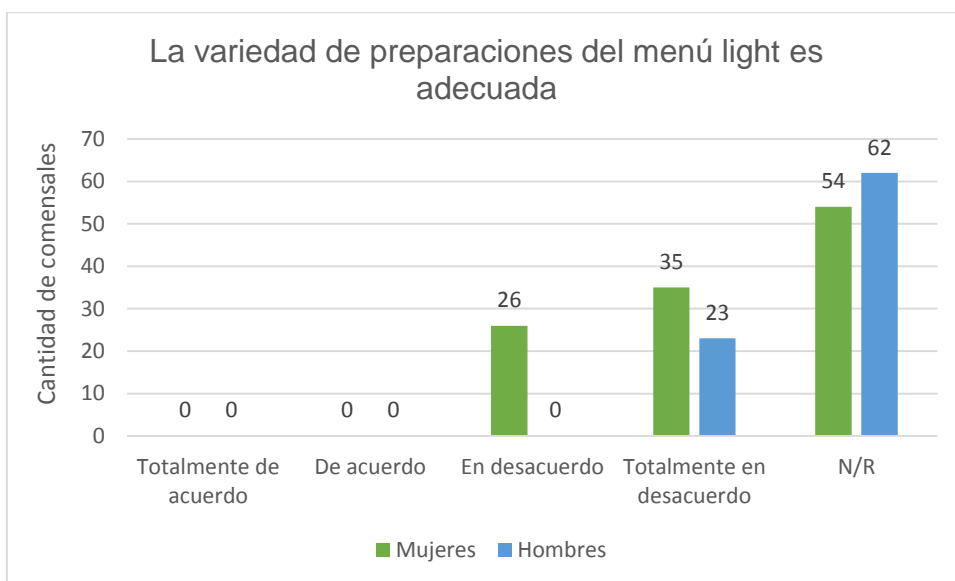
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°29. La variedad de ensaladas y vegetales en los platillos es adecuada.



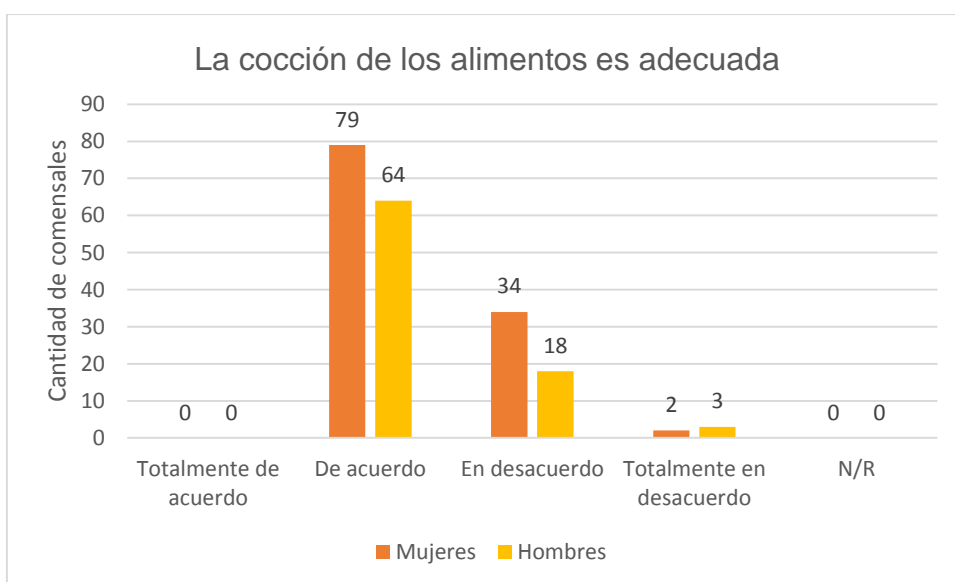
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°30. La variedad de las preparaciones del menú light es adecuada.



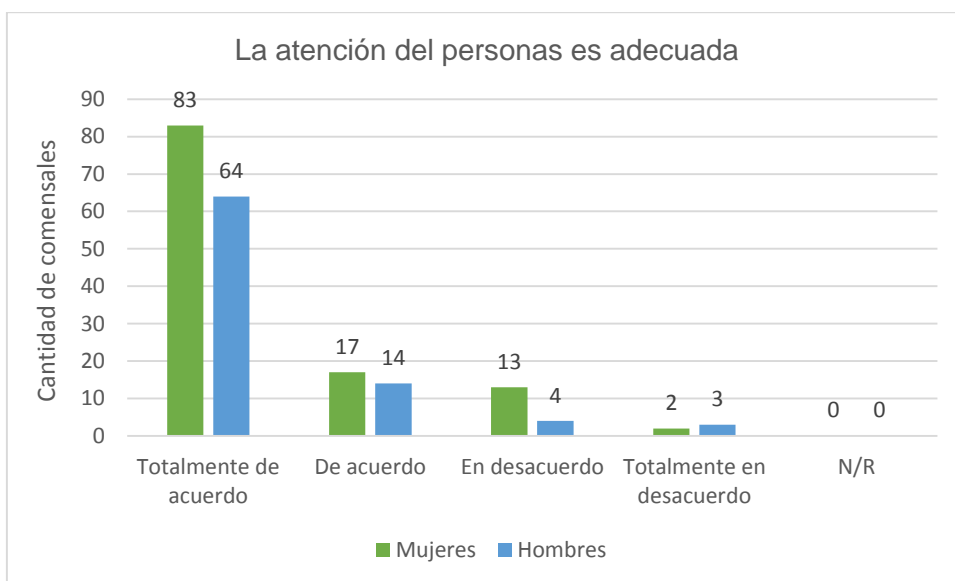
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°31. La cocción de los alimentos es adecuada.



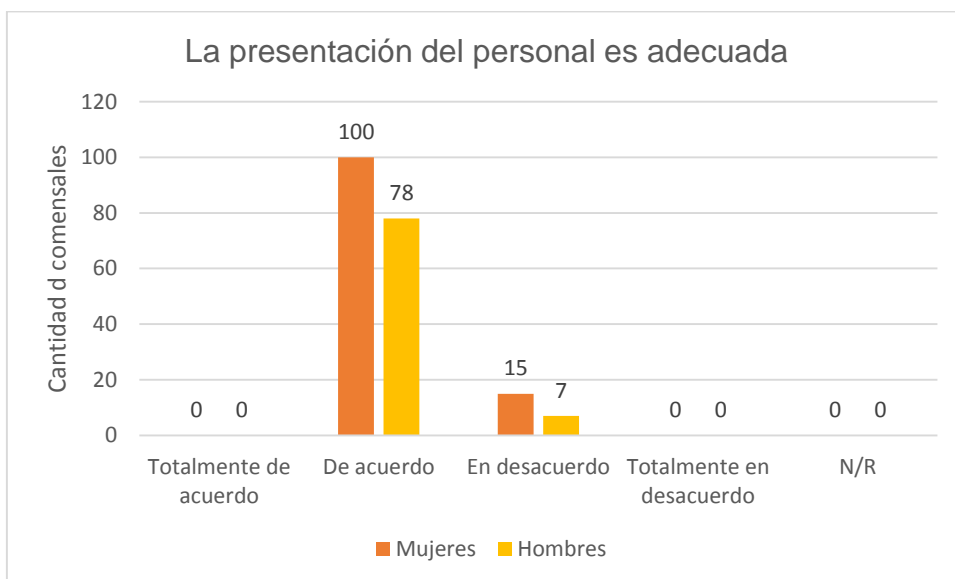
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°32. La atención del personal es adecuada.



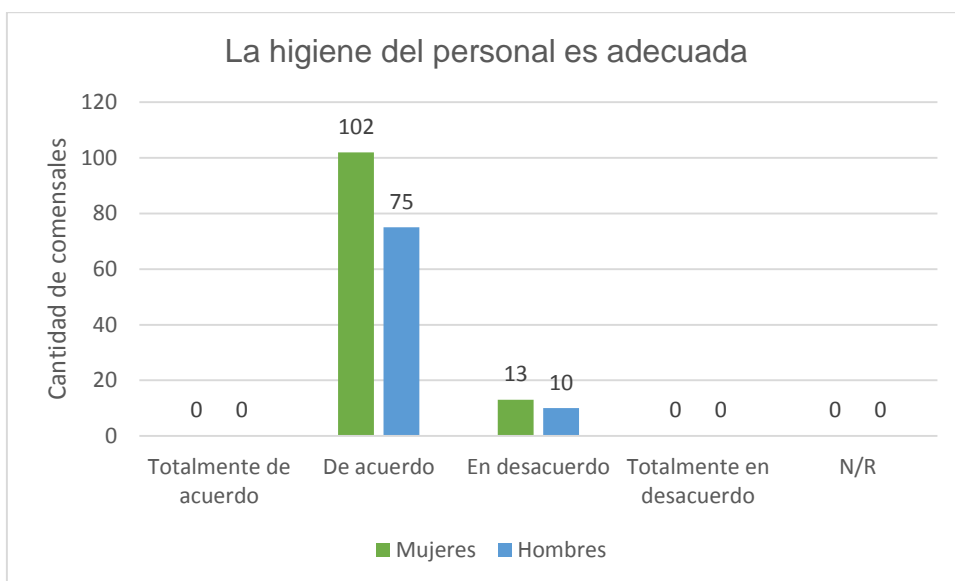
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°33. La presentación del personal es adecuada.



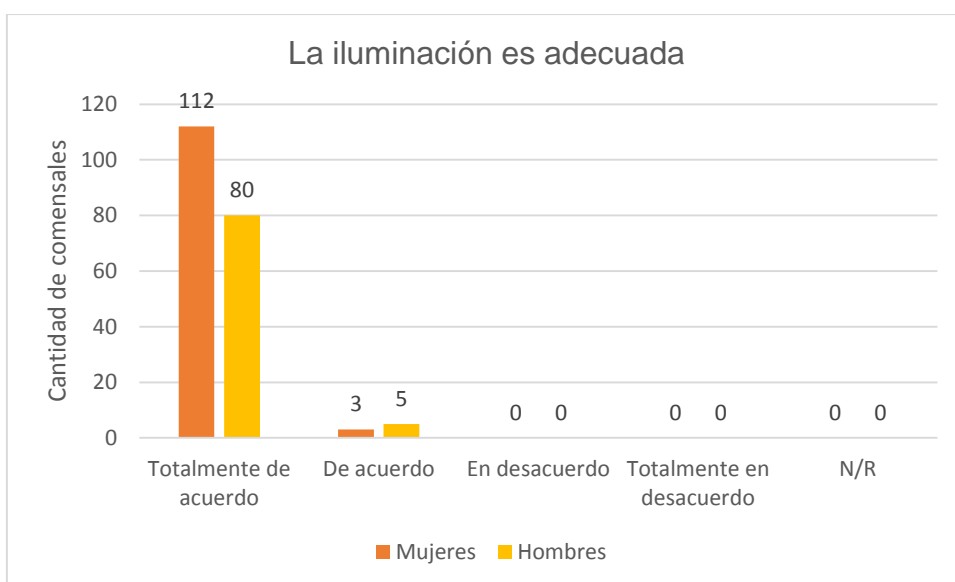
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°34. La higiene del personal es adecuada.



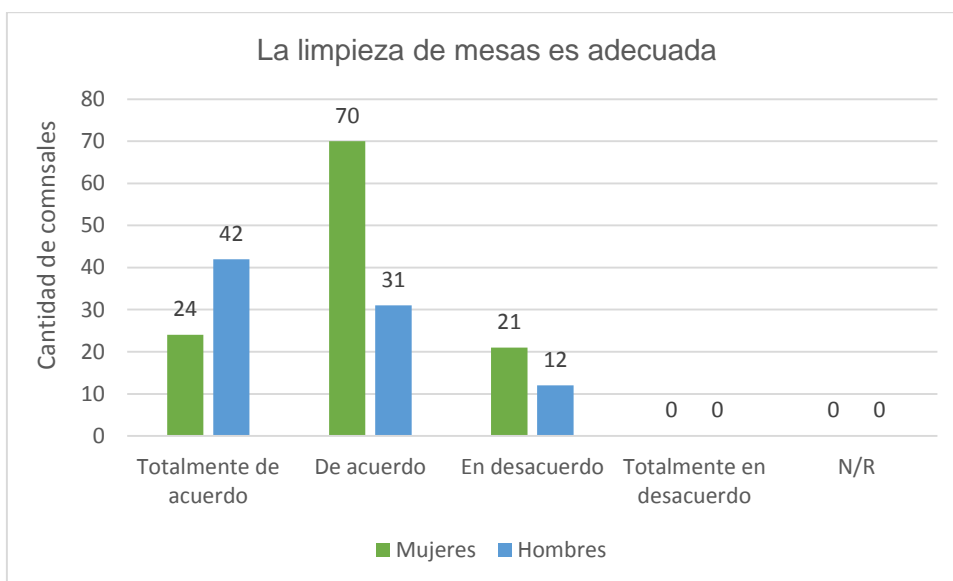
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°35. La iluminación es adecuada.



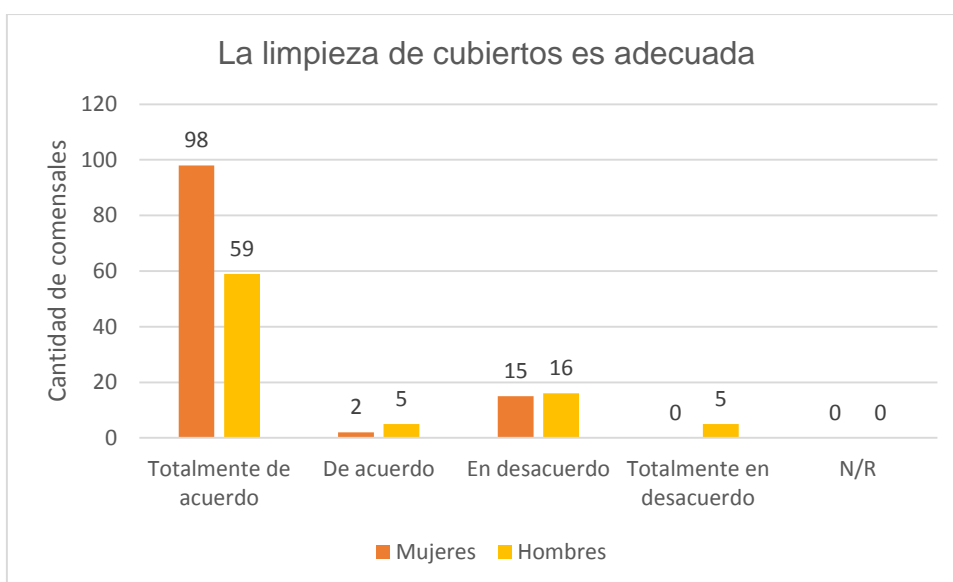
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°36. La limpieza de mesas es adecuada.



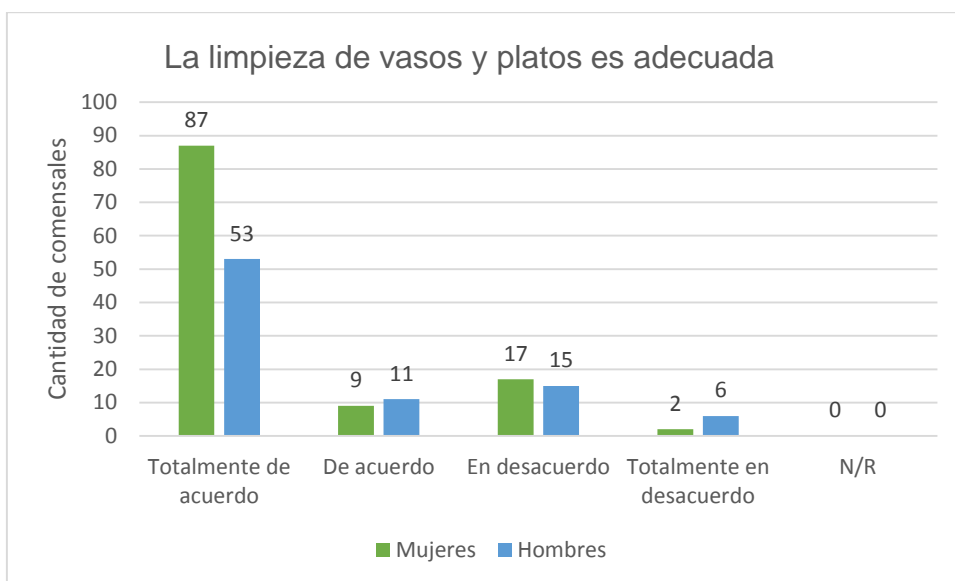
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°37. La limpieza de cubiertos es adecuada.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°38. La limpieza de vasos y platos es adecuada.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 7. Diagnóstico aplicado al personal de cocina.

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura. Pretende estudiar el grado de conocimiento sobre la manipulación de alimentos y así mejorar los procesos. ¡Gracias por su colaboración!

### Evaluación sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

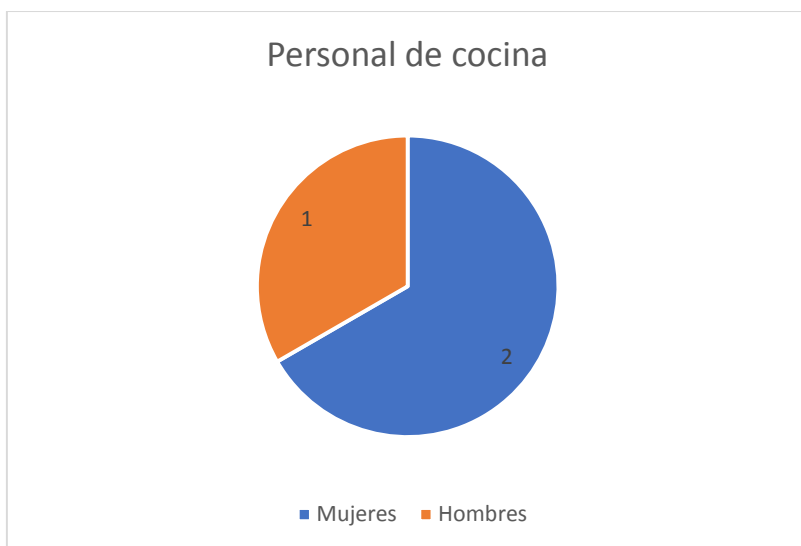
Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente puede marcar una opción.

1. ¿Cuándo se da la contaminación cruzada?
  - ( ) Cuando se transportan de manera incorrecta alimentos crudos con otros ya procesados.
  - ( ) Cuando se toman las mediciones de temperaturas para corroborar que un alimento este cocido.
  - ( ) Cuando se almacenan los productos procesados o semi procesados de manera correcta.
  
2. ¿Cuál es la manera correcta de descongelar los alimentos?
  - ( ) En refrigeración
  - ( ) Sumergido en agua caliente
  - ( ) A temperatura ambiente
  
3. Una norma básica de higiene en un servicio de alimentos es
  - ( ) Utilizar gorro, redecilla o cubrecabezas
  - ( ) Usar curitas en caso de heridas
  - ( ) Utilizar zapatos abiertos
  
4. ¿A qué temperatura se deben de recalentar los alimentos?
  - ( ) Mínimo a 74°C
  - ( ) Mínimo a 60°C
  - ( ) Mínimo a 68°C
  
5. ¿Cuál es la temperatura adecuada de refrigeración?
  - ( ) De 10 a 20 °C
  - ( ) De - 18 a 0 °C
  - ( ) De 0 a 5 °C
  
6. ¿Cuál color de tabla es el adecuado para cortar carnes blancas?
  - ( ) Verde
  - ( ) Blanca
  - ( ) Amarilla
  
7. ¿Cuál es la duración correcta de lavado de manos?
  - ( ) 10 a 15 segundos
  - ( ) 40 a 60 segundos
  - ( ) 20 a 25 segundos
  
8. ¿A qué temperatura tiene que estar un trozo de carne para que esté cocido adecuadamente?
  - ( ) Más de 45 °C
  - ( ) Más de 55 °C
  - ( ) Más de 65 °C

9. "Proceso en el cual la suciedad se remueve, generalmente con agua y detergentes". Lo siguiente hace referencia a:
- Enjuague
  - Limpieza
  - Desinfección
10. ¿Cuál es la temperatura que representa la zona de peligro en la que los alimentos pueden sufrir daño microbiológico?
- 15°C – 63 °C
  - 5 °C – 65 °C
  - 0 °C- 4 °C

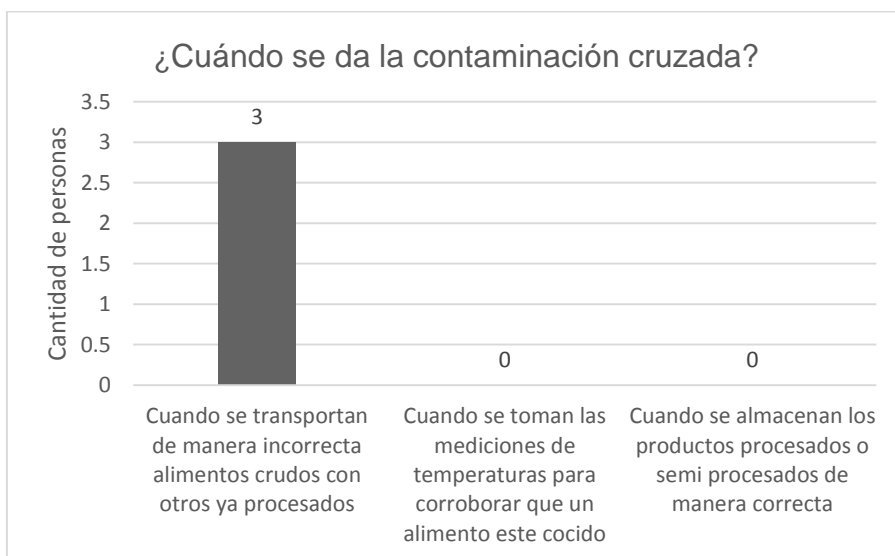
## Anexo 8. Resultados de la aplicación de evaluación al personal de cocina.

Gráfico N° 39. Cantidad de personal en cocina.



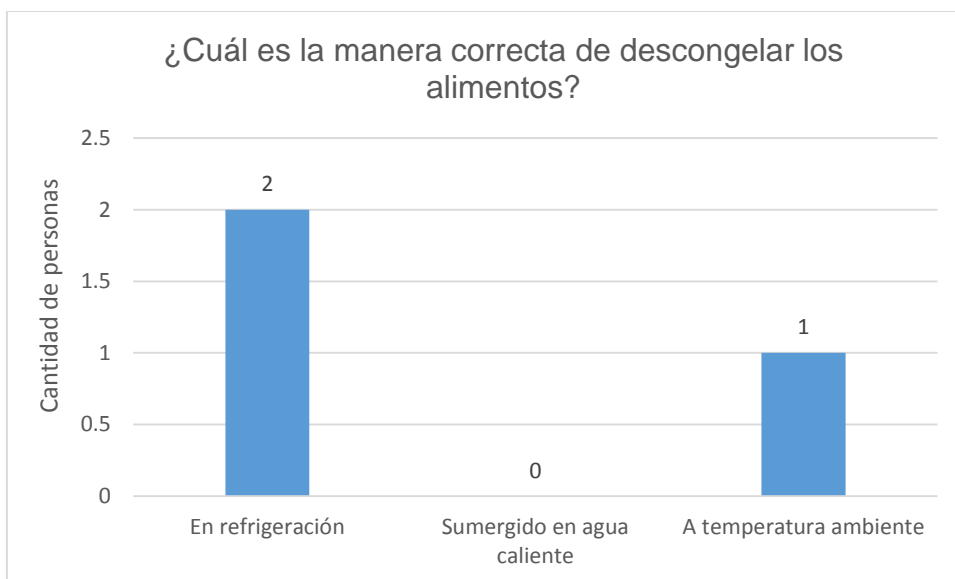
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 40. ¿Cuándo se da la contaminación cruzada?



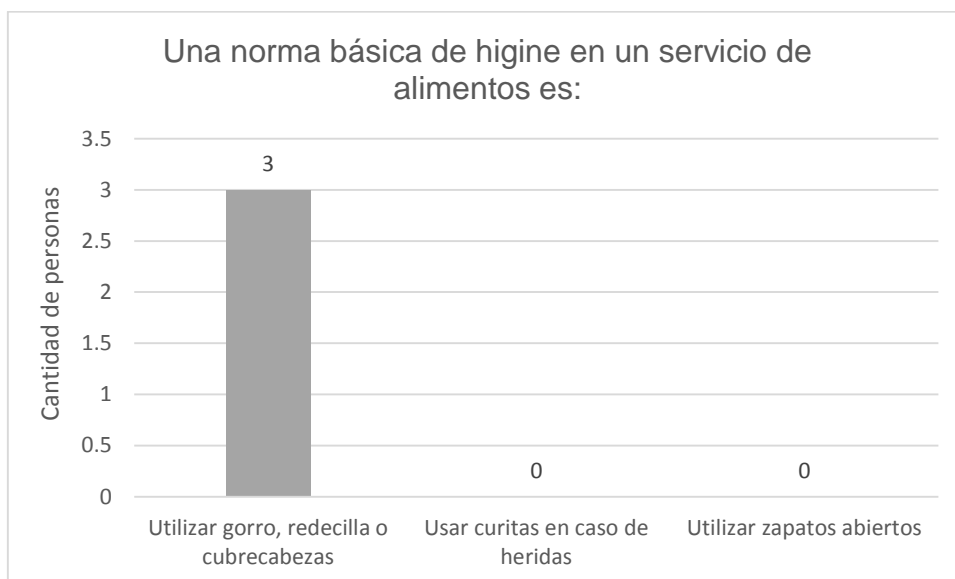
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 41. ¿Cuál es la manera correcta de descongelar los alimentos?



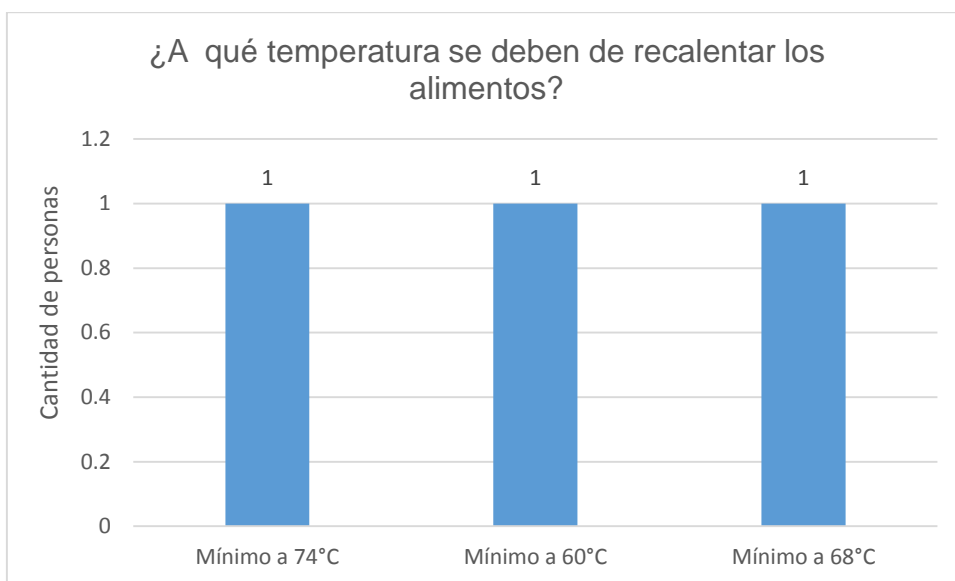
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 42. Una norma básica de higiene en un servicio de alimentos es:



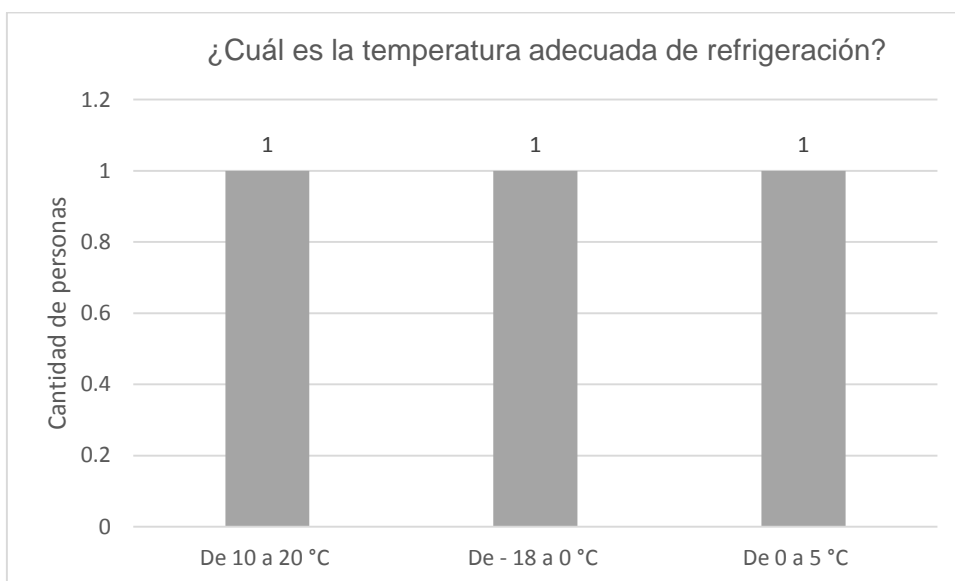
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 43. ¿A qué temperatura se deben de recalentar los alimentos?



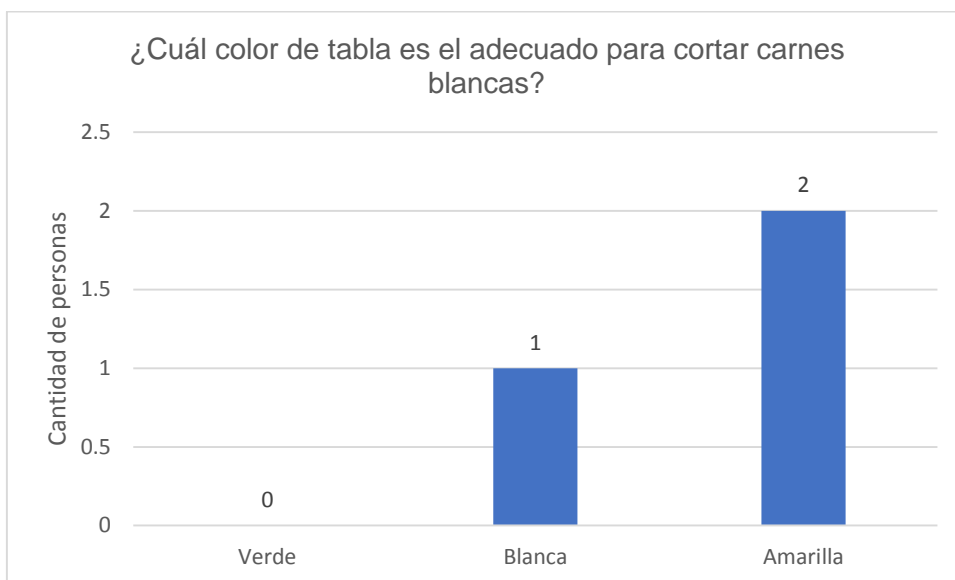
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 44. ¿Cuál es la temperatura adecuada de refrigeración?



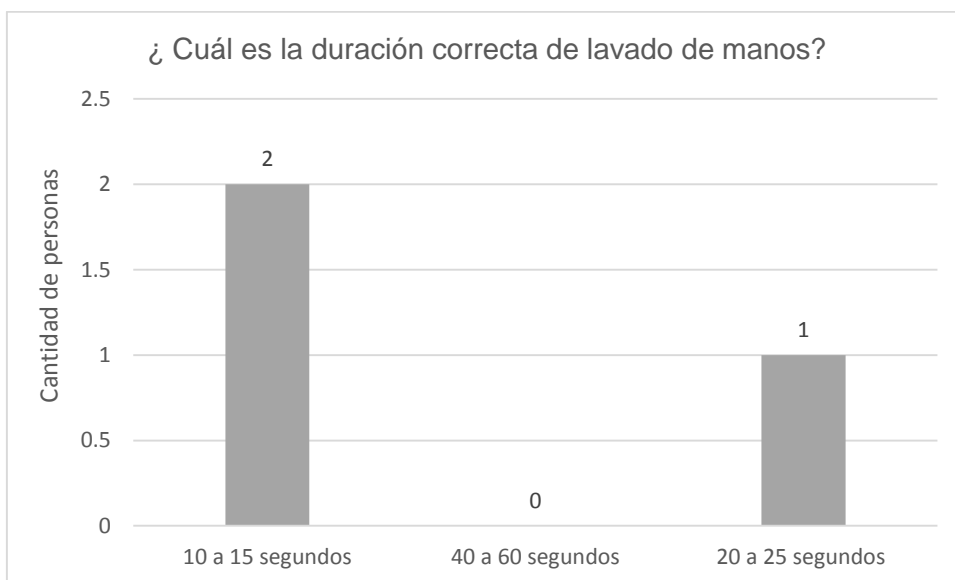
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 45. ¿Cuál color de tabla es el adecuado para cortar carnes blancas?



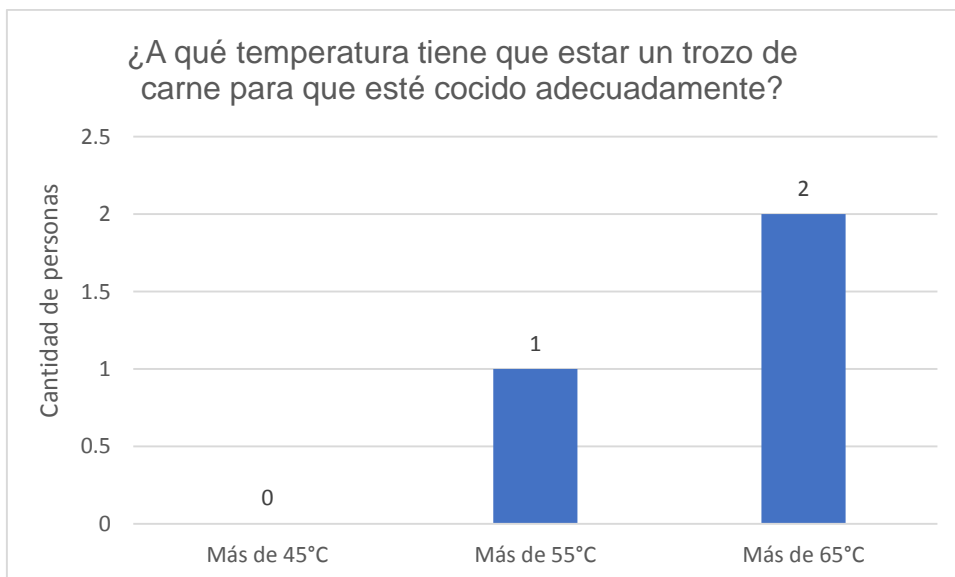
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 46. ¿Cuál es la duración correcta de lavado de manos?



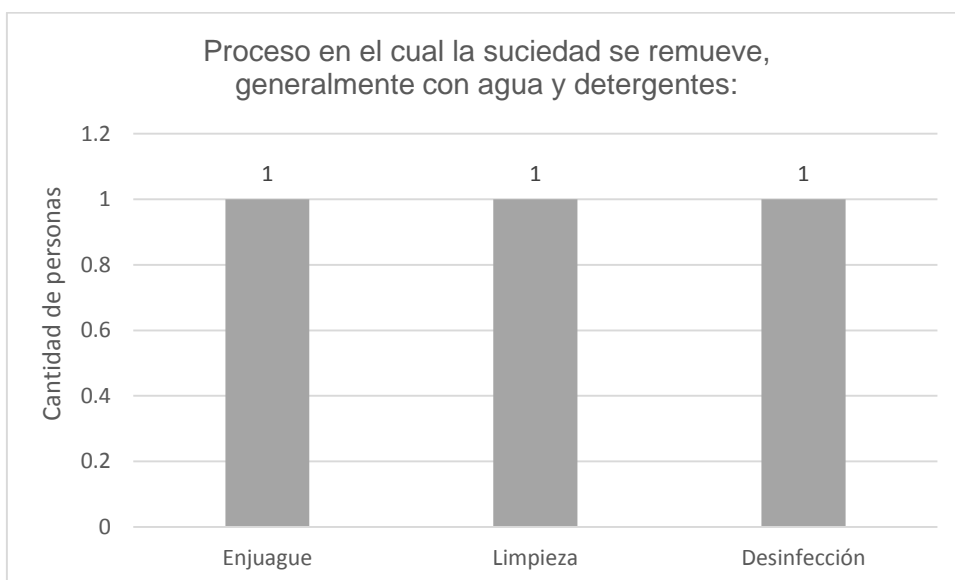
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 47. ¿A qué temperatura tiene que estar un trozo de carne para que esté cocido adecuadamente?



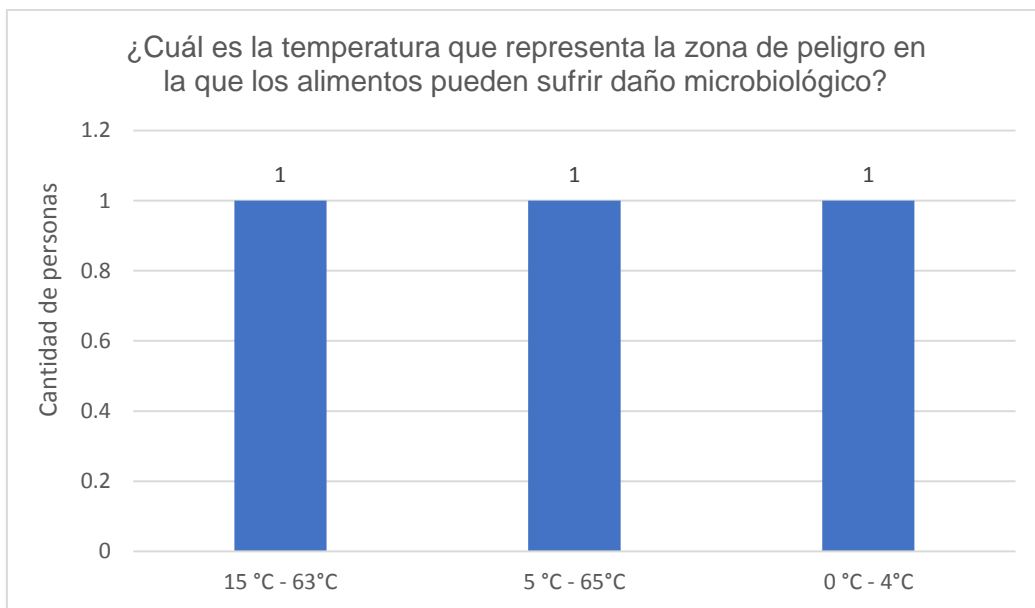
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 48. Proceso en el cual la suciedad se remueve, generalmente con agua y detergentes". Lo siguiente hace referencia a:



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 49. ¿Cuál es la temperatura que representa la zona de peligro en la que los alimentos pueden sufrir daño microbiológico?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 9. Diagnóstico sobre gustos y preferencias del menú actual de la empresa.

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_\_

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura, su participación será de gran ayuda.

### Evaluación acerca de gustos y preferencias

**A continuación, se le presentan los diferentes alimentos que se ofrecen actualmente en la empresa en desayuno y almuerzo. Marque las opciones que más le gustan.**

#### Tiempo de comida. Desayuno

1. De la siguiente lista de bebidas, **marque 1 opción de su preferencia.**

Jugos de naranja	
Café	
Ninguno	

2. De la siguiente lista de preparaciones, **marque 3 opciones de su preferencia.**

Empanada de queso	
Empanada de carne	
Emparedado de jamón y queso	
Emparedado con torta de huevo	
Hamburguesas de torta de huevo	

3. De la siguiente lista de alimentos, **marque 3 opciones de su preferencia.**

Huevo revuelto	
Huevo con salsa de tomate	
Omelette de queso y jamón	
Gallo pinto	
Pancakes	

4. De la siguiente lista de acompañamientos, **marque 3 opciones de su preferencia.**

Pan baguette	
Salchichón	
Queso blanco	
Plátano maduro	
Miel de maple	
Natilla	

**Tiempo de comida: Almuerzo**

5. De la siguiente lista de ensaladas y vegetales, **marque 5 opciones de su preferencia.**

Ensalada de lechuga y tomate	
Coliflor, zanahoria y chayote	
Picadillo mixto	
Brócoli y zanahoria	
Picadillo de chayote y maíz	
Chayote relleno de queso	
Vainicas con zanahoria	
Zuchinni a la mantequilla	
Chimi churri	

6. De las siguientes bebidas de pulpa de fruta, **marque 3 de su preferencia.**

Melón	
Mango	
Cas	
Carambola	
Naranja	
Crema en leche	
Guanábana	
Maracuyá	
Piña	
Frutas	

7. De la siguiente lista de platos fuertes, **marque 6 opciones de su preferencia.**

Espaguetis a la checa ( )	Lentejas con cerdo ( )	Rice and beans ( )	Pastel de tortilla con pollo ( )
Tortas de carne en salsa ranchera ( )	Pastel de papa con carne ( )	Fajitas de hígado ( )	Garbanzos con pollo ( )
Fetuccini Alfredo ( )	Arroz con palmito ( )	Pescado al ajillo ( )	Arroz con pollo ( )
Lasagna de pollo ( )	Barbudos ( )	Pechuga de pollo a la plancha ( )	Pastel de pollo ( )
Chop Suey en salsa ( )	Ceviche ( )	Arroz con camarones ( )	Trozos de cerdo con vegetales ( )
Papas con pollo ( )	Pastel de plátano maduro con queso ( )	Sopa de pollo ( )	Lentejas con salchicha ( )
Arroz con atún ( )	Trocitos de carne con hongos ( )	Arroz con cerdo ( )	Canelones de carne envueltos en huevo ( )
Pollo frito ( )	Fajitas de carne a la plancha ( )	Quesadillas de jamón y queso ( )	Picadillo de papa con carne ( )
Plumas al pomodoro ( )	Canelones de atún ( )	Chuleta ahumada ( )	Bistec a la parrilla ( )
Chuleta encebollada ( )	Pollo empanizado ( )	Estofado de carne ( )	Souflé de vegetales ( )

## Anexo 10. Diagnóstico acerca de valoración diaria del menú actual de la empresa.

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_\_

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura, su participación será de gran ayuda.

### Valoración del menú diario

1. ¿Qué platillo consumió el día de hoy?

---



---

2. ¿Cómo lo califica?

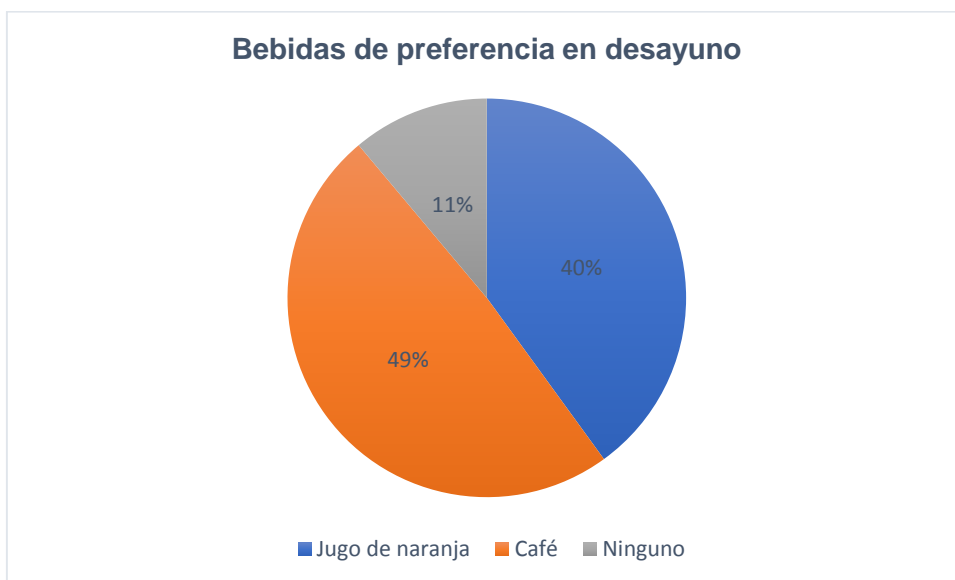
( ) Excelente ( ) Bueno ( ) Malo ( ) Pésimo

Sugerencias

---

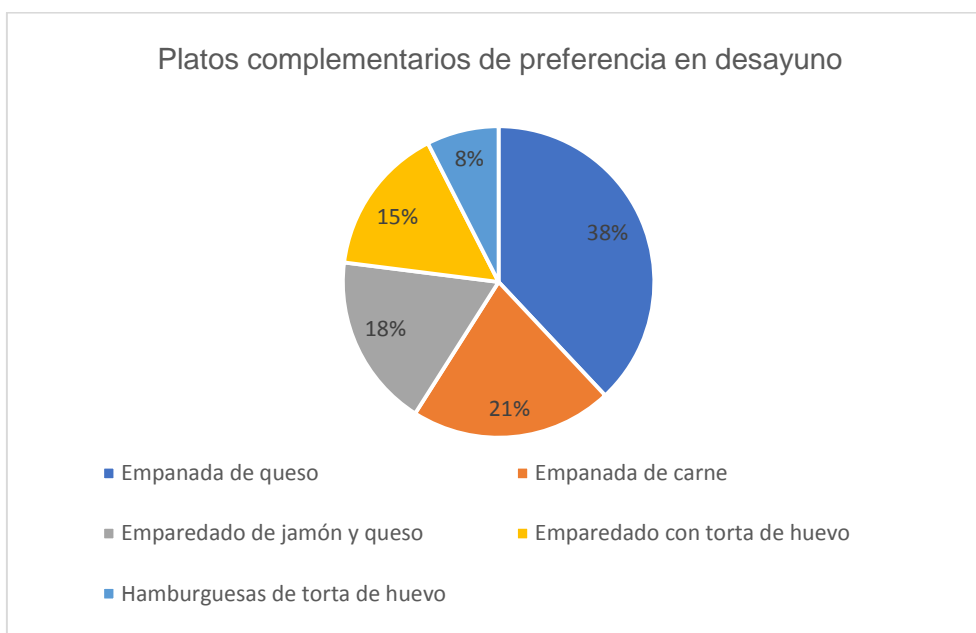
## Anexo 11. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de gustos y preferencias de menú actual de la empresa.

Gráfico N° 50. Bebidas de preferencia en desayuno.



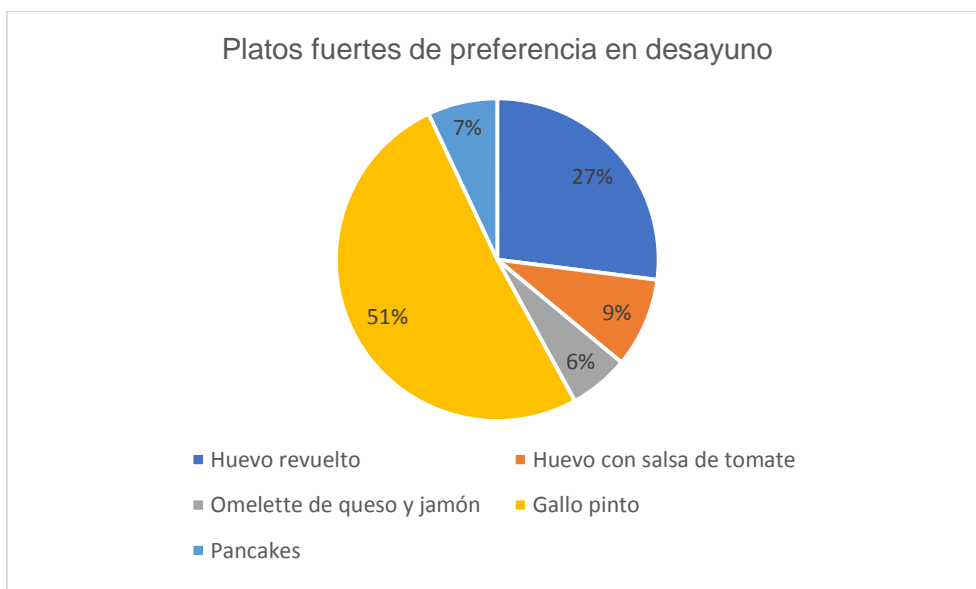
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 51. Platos complementarios de preferencia en el desayuno.



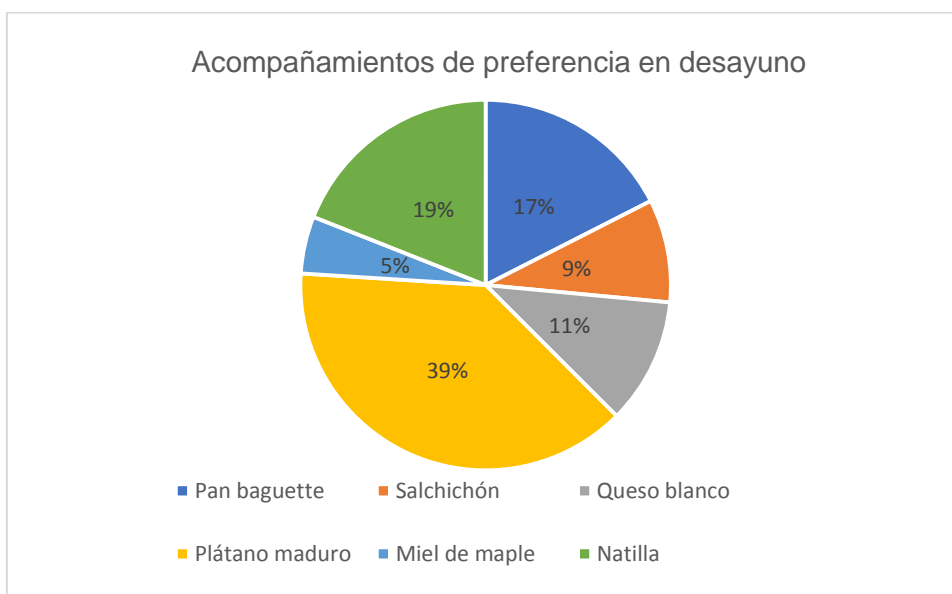
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 52. Platos fuertes de preferencia en el desayuno.



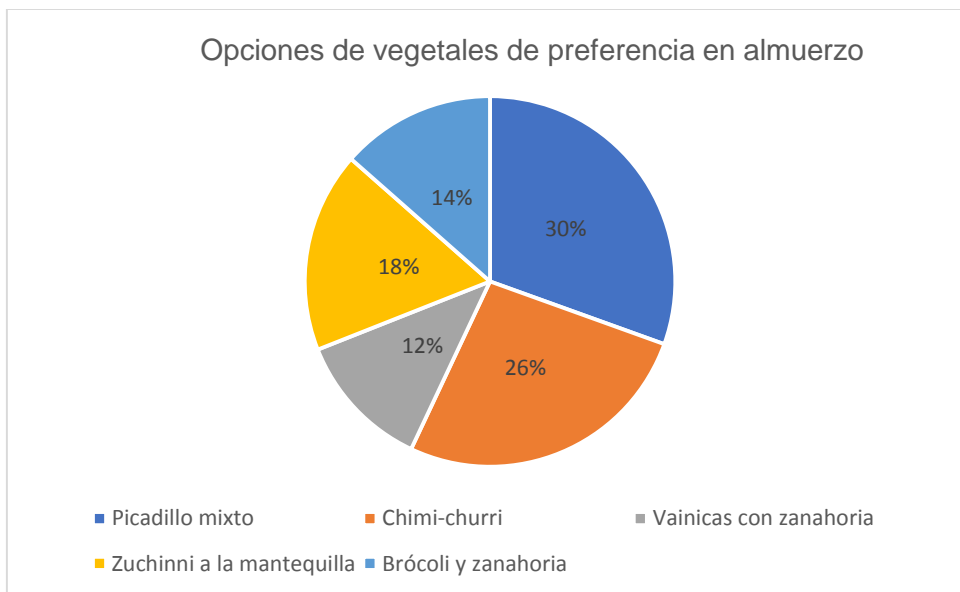
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 53. Acompañamientos de preferencia en el desayuno.



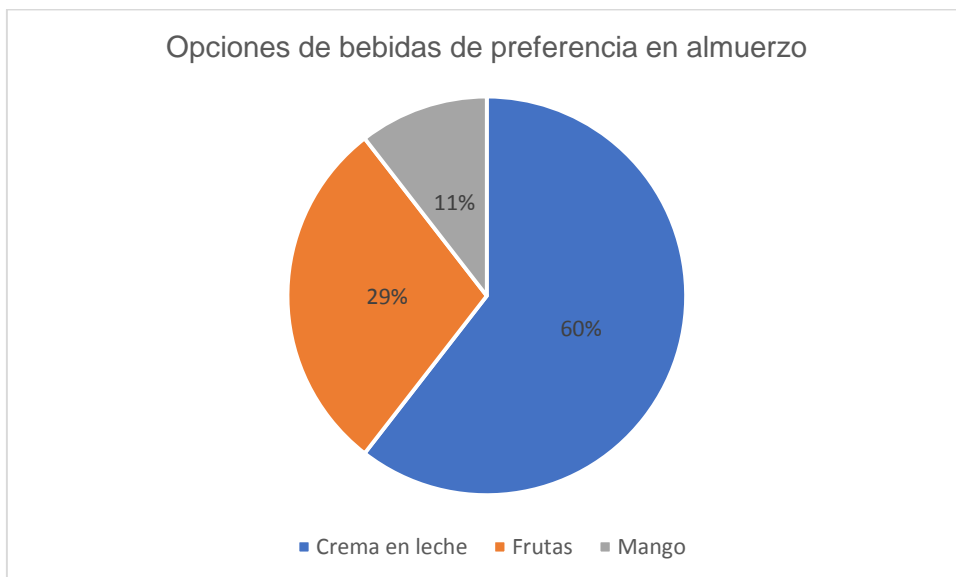
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 54. Opciones de vegetales de preferencia en el almuerzo.



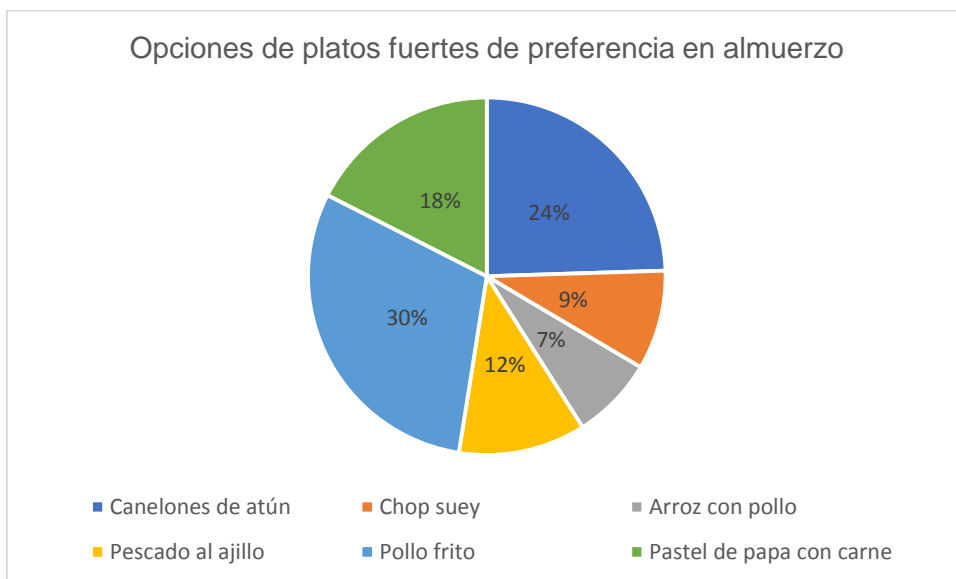
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 55. Opciones de bebidas de preferencia en el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 56. Opciones de platos fuertes de preferencia en el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 12. Diagnóstico sobre gustos y preferencias de nueva propuesta de menú para la empresa.

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de encuesta: \_\_\_\_

Encuesta elaborada por Daniela Robledo Castro. La información brindada será confidencial y utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada de licenciatura, su participación será de gran ayuda.

### Evaluación acerca de gustos y preferencias

**A continuación, se le presentan diferentes alimentos, los cuales no se encuentran en el menú actual de la empresa en almuerzo. Marque las opciones que más le gustan.**

**Tiempo de comida: Almuerzo**

1. De la siguiente lista de ensaladas frías y vegetales, **marque 6 opciones de su preferencia.**

Ensalada de pepino, perejil y rábano	
Ensalada de repollo con zanahoria	
Ensalada rusa	
Escabeche	
Ensalada de piña con espinaca	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz dulce y aguacate	
Guacamole	
Pico de gallo	
Ensalada de tomate con palmito	
Ensalada de papa	
Ensalada de caracólitos con atún	
Vegetales al vapor	
Picadillo de chayote	
Picadillo de vainica y zanahoria	
Zuchinni salteado	
Crema de brócoli	
Crema de ayote	

2. De los siguientes acompañamientos harinosos, **marque 6 opciones de su preferencia.**

Arroz blanco	
Frijoles negros	
Frijoles molidos	
Papas fritas	
Puré de papa	
Puré de camote	
Plátano maduro	
Papas al romero	
Yuca salteada	
Papas tostadas	
Tortillas tostadas	
Tostadas con mantequilla de ajo	
Garbanzos	
Camote al horno	

3. De los siguientes postres o fruta, **marque 3 de su preferencia.**

Ensalada de frutas	
Fruta sola	
Flan de caramelo	
Helado de mora	
Arroz con leche	
Gelatina de fresa	
Gelatina de limón	
Atol de vitamaíz	

4. De las siguientes bebidas, **marque 3 de su preferencia.**

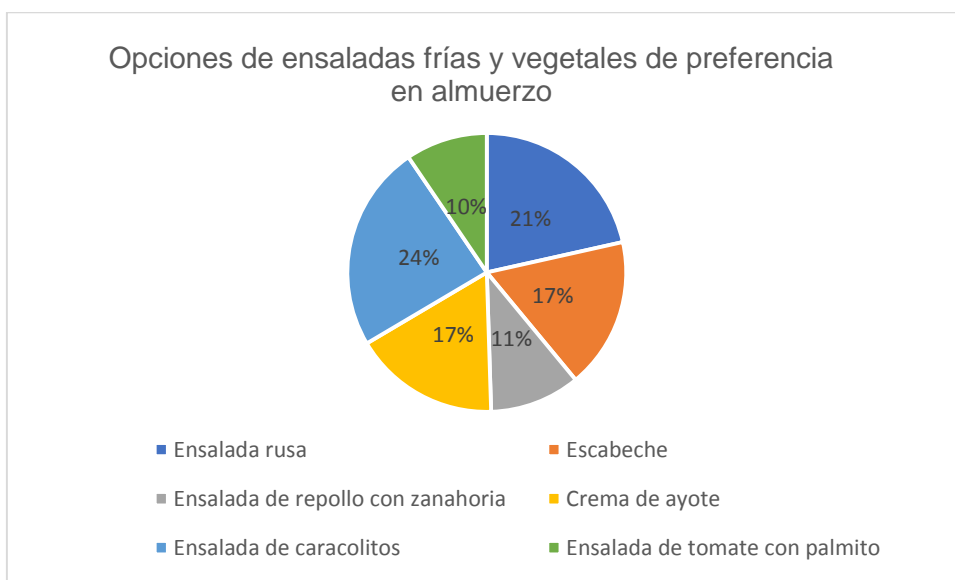
Fresco de pulpa de guayaba	
Fresco de pulpa de cas	
Fresco de pulpa de fresa	
Fresco natural de mora	
Fresco natural de frutas	
Fresco natural de piña	
Fresco natural de guanábana	

5. De la siguiente lista de platos fuertes compuestos, **marque 6 opciones de su preferencia.**

Papas con pollo ( )	Sopa negra ( )	Pechuga de pollo a la plancha ( )	Guiso de ayote tierno con zanahoria ( )	Carne mechada en salsa de tomate ( )
Arroz cantones ( )	Sopa azteca ( )	Bistec encebollado ( )	Hígado encebollado ( )	Costilla de cerdo ( )
Chifrijo ( )	Pollo frito ( )	Pescado al ajillo ( )	Hamburguesa casera ( )	Pescado al vapor con limón ( )
Cubaces con cerdo ( )	Pastel de yuca con carne molida ( )	Tortas de carne molida ( )	Picadillo de papa con carne ( )	Papas con chorizo ( )
Canelones de carne molida ( )	Zuchinni relleno de carne molida y queso ( )	Fajitas de lomo con cebolla y chile dulce ( )	Olla de carne ( )	Chuleta ahumada ( )
Canelones de queso envueltos en huevo ( )	Ensalada César ( )	Chuleta ( )	Muslos de pollo en salsa de tomate ( )	Pollo mechado en salsa de tomate ( )
Pastel de carne molida y papa ( )	Pescado al romero ( )	Lentejas con carne de cerdo ( )	Pastel de pollo con hongos ( )	Lasagna de carne molida ( )
Camarones al ajillo ( )	Barbudos ( )	Mano de piedra en salsa de tomate ( )	Garbanzos con pollo ( )	Trocitos de pollo con espinaca ( )
Arroz con pollo ( )	Picadillo de vainica con carne molida ( )	Croquetas de yuca rellenas con atún ( )	Fajitas de pescado ( )	Trocitos de cerdo en salsa BBQ ( )
Trocitos de posta de cerdo con papas ( )	Pescado en salsa de tomate natural ( )	Picadillo de plátano verde con carne molida ( )	Espagueti con pollo en salsa de tomate ( )	Arroz con cerdo ( )

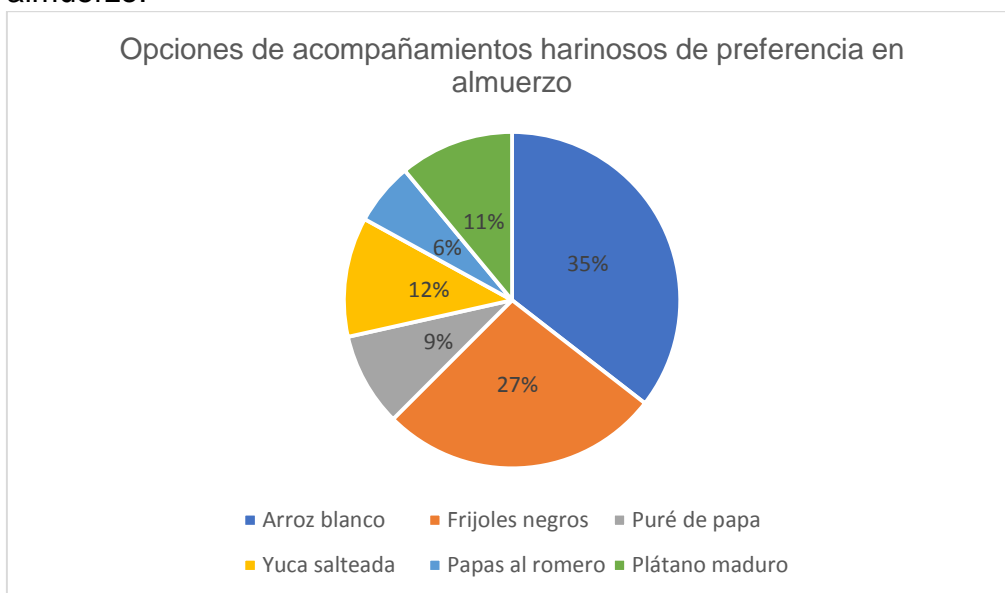
### Anexo 13. Resultados de la aplicación del diagnóstico acerca de gustos y preferencias de nueva propuesta de menú de la empresa.

Gráfico N° 57. Opciones de ensaladas frías y vegetales de preferencia en el almuerzo.



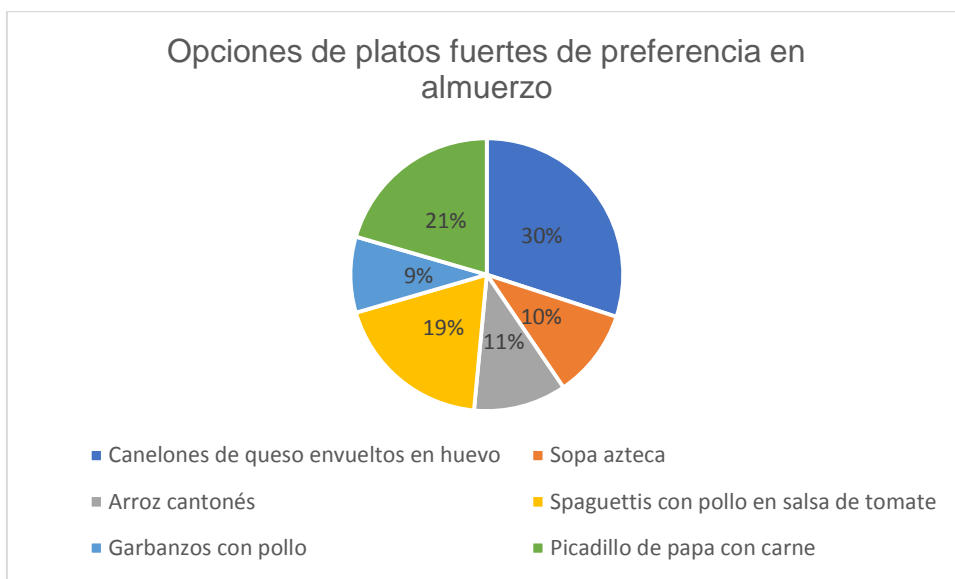
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 58. Opciones de acompañamientos harinosos de preferencia en el almuerzo.



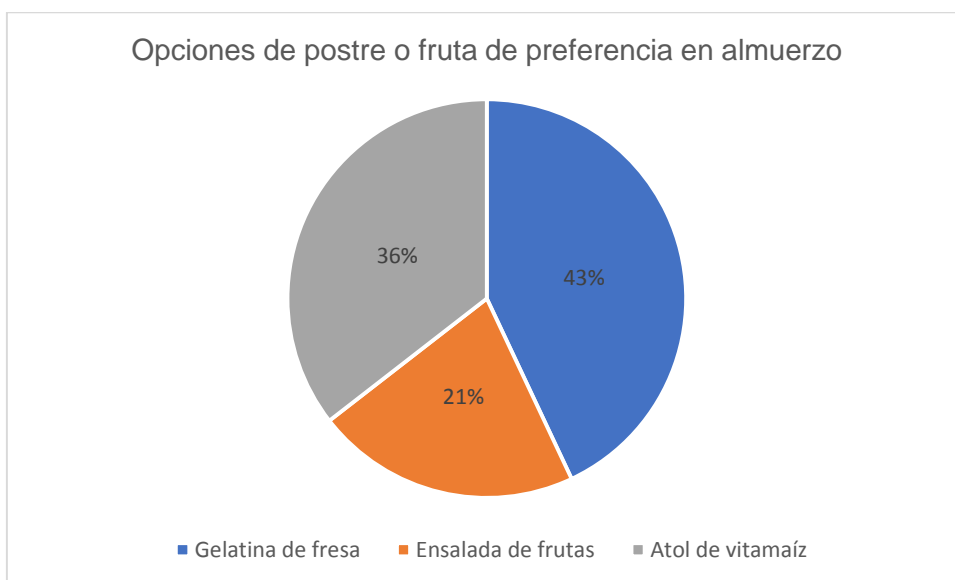
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 59. Opciones de platos fuertes de preferencia en el almuerzo.



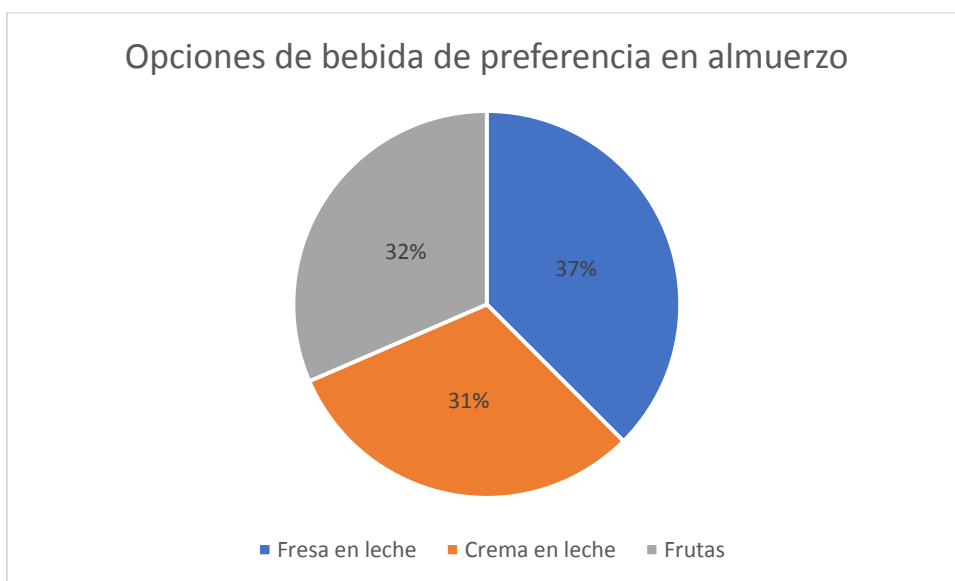
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 60. Opciones de postre o fruta de preferencia en el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

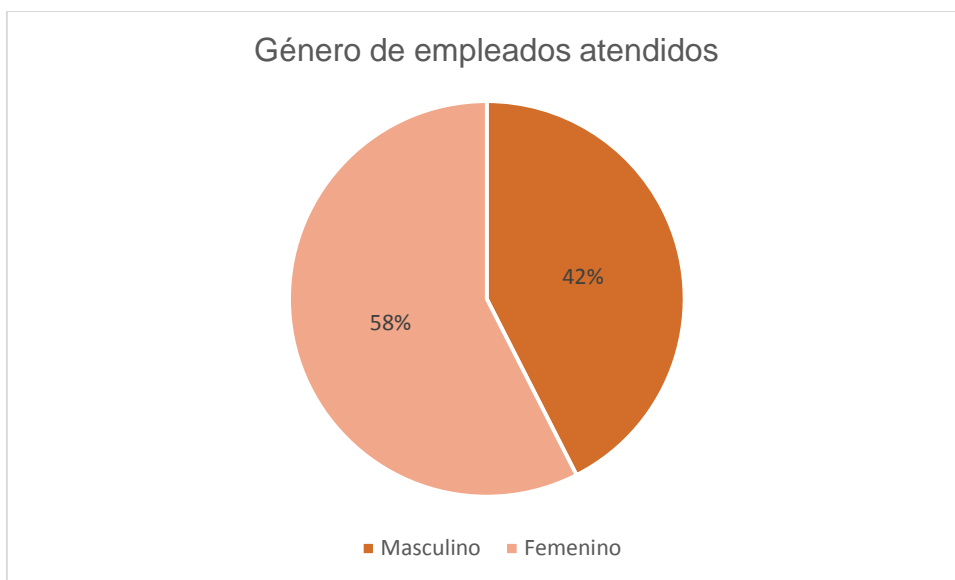
Gráfico N° 61. Opciones de bebida de preferencia en el almuerzo.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

#### Anexo 14. Resultados acerca de la evaluación antropométrica a los empleados.

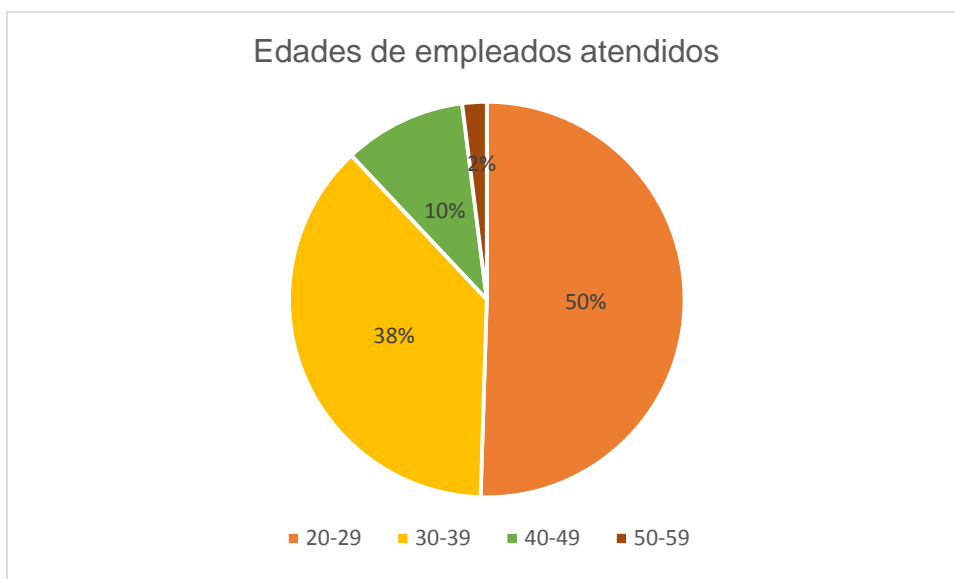
Gráfico N° 62. Género de empleados atendidos.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Se logra observar en el gráfico N° 62 que la población evaluada de la empresa Zollner Electronics se encuentra compuesta en su mayoría por mujeres siendo un 58% y el 42% pertenece a los hombres.

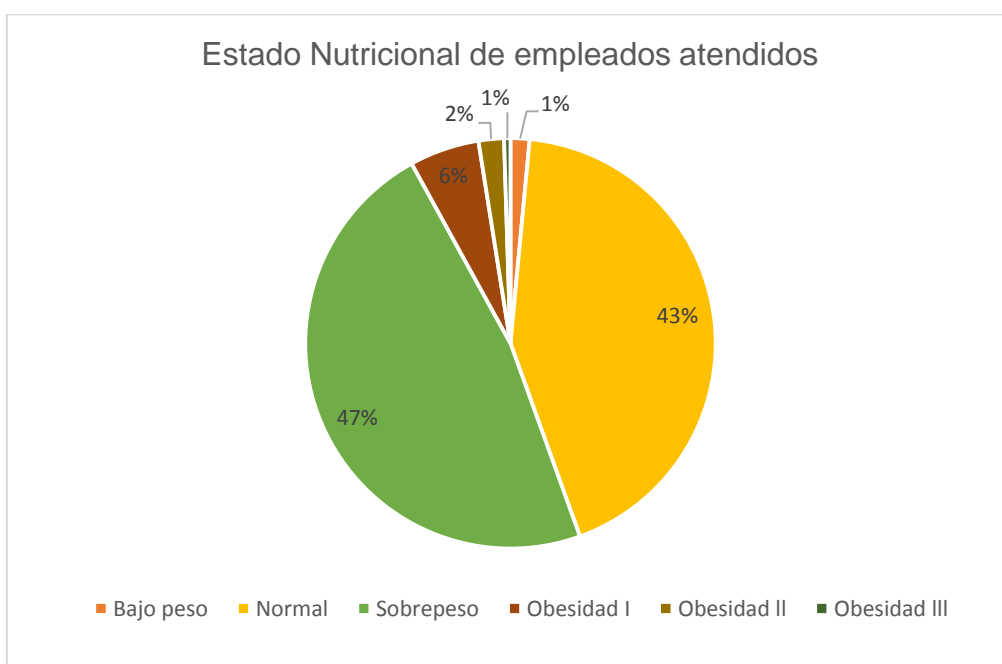
Gráfico N° 63. Edades de empleados atendidos.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Según las edades de los empleados evaluados, el 50% se encuentra en un rango de edades entre los 20 a 29 años, el 38% en un rango de 30 a 39 años de edad, una minoría del 10% tienen edades entre los 40 a 49 años y por último un 2% entre 50 a 59 años de edad.

Gráfico N° 64. Estado nutricional de empleados atendidos.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

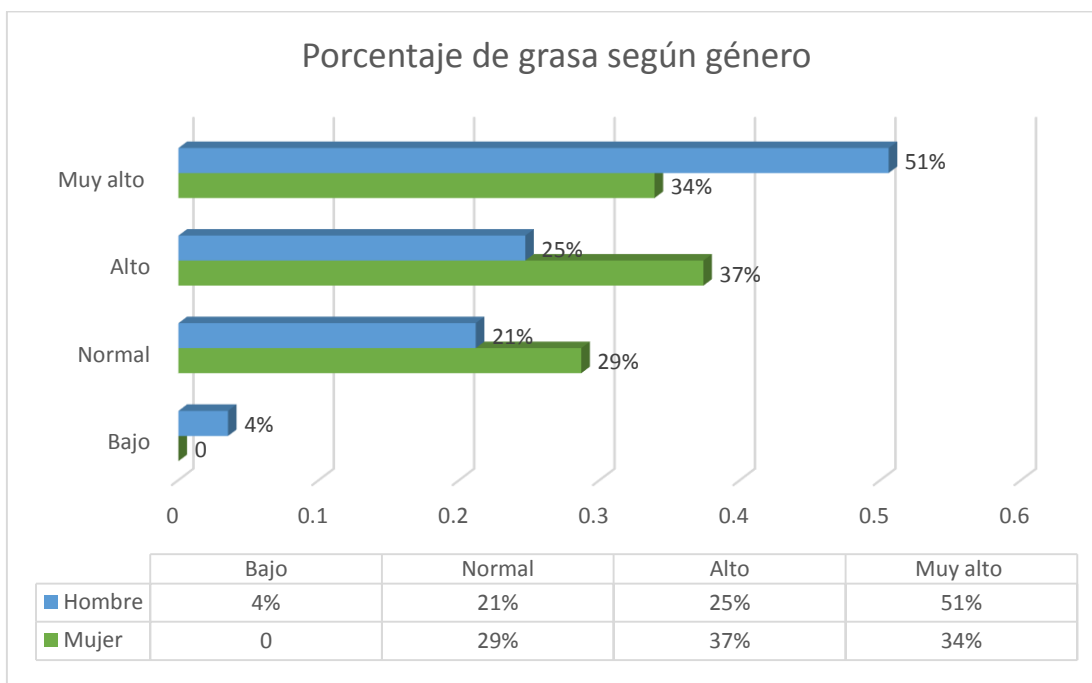
Según el estado nutricional de los empleados evaluados, gran porcentaje de ellos se encuentra en sobrepeso siendo el 47%, seguido se encuentra un 43% los cuales tienen un estado nutricional normal, con un 6% están los empleados que presentan obesidad I y por último un 1% en obesidad II y también en obesidad III.

La interpretación para valorar el estado nutricional de las personas depende del peso y la talla de cada uno y se evalúa según los siguientes rangos.

Tabla N° 24

Valor IMC	Interpretación estado nutricional
< 18,5	Bajo peso
18,5 - 24,9	Normal
24,9 – 30	Sobrepeso
>30	Obesidad

Gráfico N° 65. Rango de porcentaje grasa de empleados atendidos.

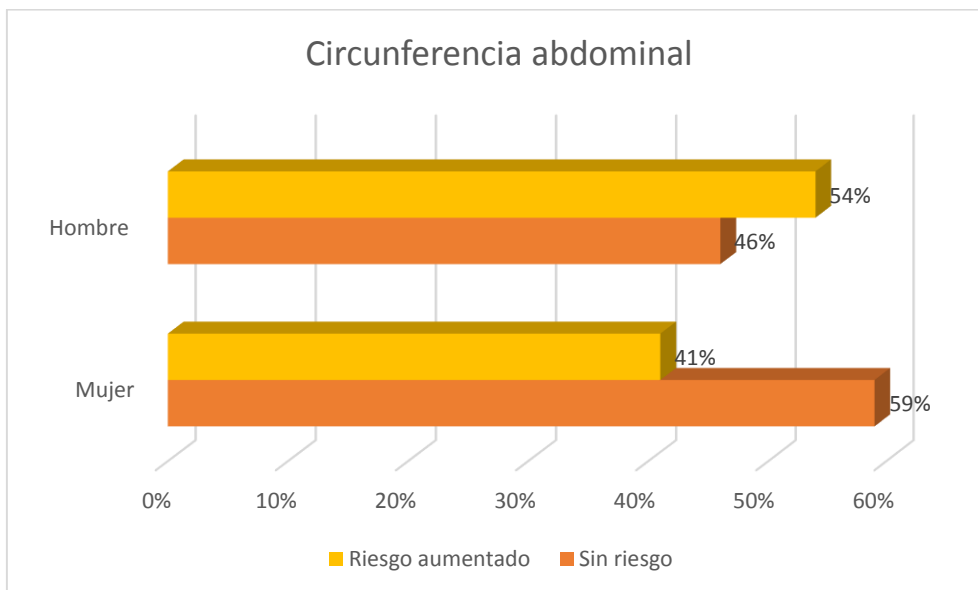


Fuente: Elaboración propia, 2017.

Según el porcentaje de grasa de los empleados atendidos, se valora en hombres y en mujeres debido a que los rangos para cada varían según el sexo. En cuanto a los hombres, el 4% tiene un porcentaje de grasa bajo, 21% de ellos se encuentra con un porcentaje normal, el 25% alto y el 51% muy alto.

En cuanto a las mujeres, ninguna presenta el porcentaje bajo, el 29% lo mantiene en un rango normal, 37% en un rango alto y 34% muy alto.

Gráfico N° 66. Circunferencia abdominal de empleados atendidos.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

La toma de medida de circunferencia abdominal es de suma importancia ya que es un factor determinante para conocer si la persona presenta riesgo de enfermedad cardiovascular o no. El 54% de los hombres evaluados presenta un riesgo aumentado y el 46% no presenta riesgo según las medidas.

En cuanto a las mujeres, el 41% presenta un riesgo aumentado y el 59% restante no presenta riesgo.

## Anexo 15. Lista de intercambios utilizada para brindar consulta nutricional.

### LÁCTEOS

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza
Leche en polvo descremada y entera	3 cucharadas
Leche evaporada	¾ taza
Yogurt	1 taza
Leche de soja	1 taza

### GRASAS

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	CANTIDAD
Aceite (soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra, etc...)	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita
Agua de coco	7/8 de unidad
Queso crema regular y pasté	1 cucharada
Nutella y coco	2 cucharadas
Mani, almendras, nueces, pistachos, etc...	1 cucharada

### CARNES Y SUSTITUTOS CÁRNICOS

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	CANTIDAD
<b>Bajas en grasa:</b> Pavo o pavo sin piel, limón en grasa, carne molida especial, caza de huevo (1) salmón, filete, trucha, atún en agua o con aceite escaldado, sardinas, queso fundido, cottage, ricotta, embutidos de pavo o pavo bajos en grasa	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza (1) 2 claras
<b>Moderadas en grasa:</b> Pavo o pavo con piel, res con grasa, cordero, huevo entero, pescado filete, camarones	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza
<b>Altos en grasas:</b> Embutidos regulares, tocino, queso amarillo y maduros	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza

1 cucharadita: 5 gramos  
1 cucharada: 15 gramos  
1/2 de taza (40ml): 4 cucharadas  
1/3 de taza (33ml): 3 cucharadas  
1 taza (240ml): 16 cucharadas

## LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS PARA ADULTOS



### HARINAS | CARBOHIDRATOS

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	CANTIDADES
Aroz blanco e integral	1/2 taza
Frijoles, lentejas, arvejas, cubacés, garbanzos	1/2 taza
Gallo Pinto	1/2 taza
Espaguetis, fideos, tortillas, caracollitos, etc.	1/2 taza
Pan baguette	4 dedos
Pan cuadrado blanco e integral	1 tajada mediana
Pan de perro caliente o de hamburguesa	1/2 unidad
Pan tipo bollos, dedos e piña	1 unidad
Tortilla Tortificas	2 unidades
Tortilla del Fogón o Campesina	1 unidad
Galleta tipo Maria o Sodas regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	1/2 de taza
Papa, yuca, camote, ayote, zapallo, etc.	1 trozo mediano o 1/2 taza si es puré
Pistano	1/2 de unidad
Avena	1/2 de taza o 2 cdas
Harina de trigo	3 cucharadas
Harina de maíz (masa)	2 cucharadas

### VEGETALES

Una taza de vegetales crudos o 1/2 taza de vegetales cocidos equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	
Acelgas	Espinacas
Alcachofas	Hojas de mostaza
Ajofa	Hongos
Ayote tierno	Palmito
Berengena	Puerros
Berros	Rábanos
Brócoli	Remolacha
Chayote	Tomate
Coliflor	Tomate
Chile dulce	Zanahorias
Cebolla	Zapallo
Espárgagos	

### AZÚCARES

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ cucharadas.

ALIMENTO	CANTIDAD
Azúcar blanca, azúcar morena, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas	1 cucharada



### FRUTAS

Cada opción equivale a una porción.  
Usted puede consumir: \_\_\_\_\_ porciones.

ALIMENTO	CANTIDAD
Banano mediano	1 unidad pequeña
Papaya, melón, moras, sandía, fresas	1 taza
Piña	1 rebanada o 1/2 de taza
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruelas, mango, pera, limón dulce, guayaba	1 unidad pequeña
Uvas	17 unidades pequeñas
Papas	2 cucharadas
Cóctel de frutas o frutas enlatadas	1/2 taza
Jugo de naranja, piña, uva y manzana 100% natural sin azúcar añadido	1/2 taza
Jacotes maduros	4 unidades pequeñas

### NOTAS:

---



---



---



---



---





**Anexo 17. Consultorio temporal en empresa Zollner Electronics para la consulta nutricional a empleados.**



## Anexo 18. Recomendaciones brindadas en consulta nutricional de empleados.



### Recomendaciones nutricionales

- Distribuir todo lo establecido durante todo el día, siempre y cuando haga mínimo 5 tiempos de comida. **NO SE SALTE LAS MERIENDAS.**
- Evitar consumir mantequilla, natilla, mayonesa y queso crema. O al menos no todos los días, máximo 3 días a la semana (lo ideal para bajar de peso es no comerlos del todo ya que son muy altos en grasa).
- Evitar el consumo de aceites para cocinar y preferir el aceite en spray (libre). Consumir preferiblemente, las grasas como el aceite de oliva, las semillas y el aguacate (en las porciones establecidas).
- Evitar el consumo de azúcar de mesa, miel, jaleas, confites, chocolates, bebidas azucaradas, gaseosas, galletas, repostería.
- El único refresco libre (sin azúcar) es el Clight, lo puede consumir durante todo el día ya que es libre de calorías. Si consume bebidas de frutas, evite adicionarles azúcar para que sea completamente natural.
- Evite las cocciones fritas, comida chatarra y embutidos. Ya que son sumamente altos en grasa y sodio. Cocine con especies naturales, al vapor, asado, hervido y a la plancha.
- Trate de hacer ejercicio, mínimo 3 días a la semana 1 hora.
- Consuma por lo menos 3 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales al día. Estos aportan una cantidad importante de fibra al organismo la cual ayuda a mantener una buena función y movimiento gastrointestinal. Además de que aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.
- Consuma como mínimo 1 lácteo al día (leche o yogurt), debido a que contienen proteína y presencia notable de vitamina A, B, D y calcio. Preferiblemente que sean bajos en grasa (0%).
- Evite carnes con grasa visible, prefiera el pollo y el pescado.

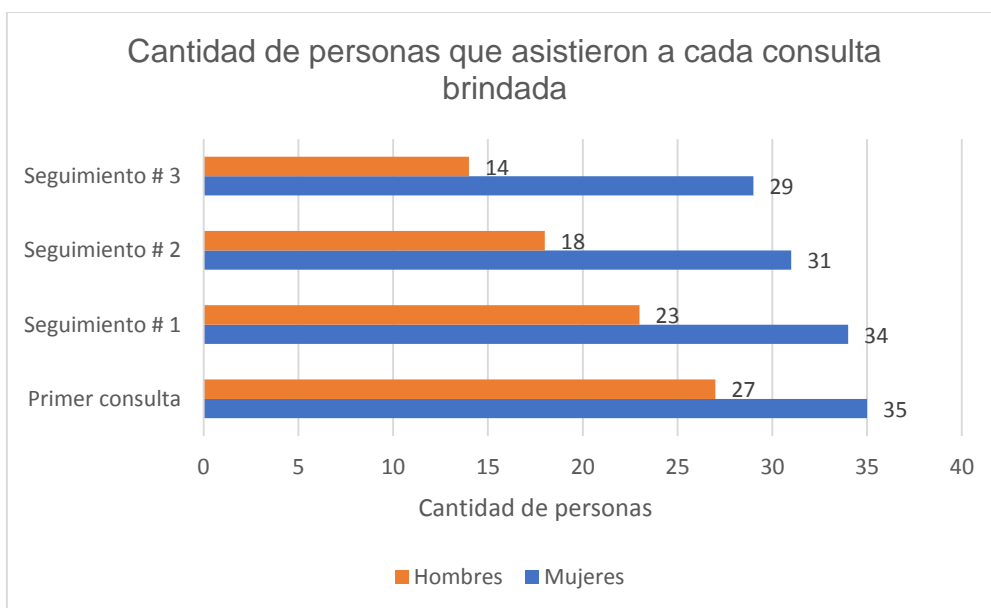
## Anexo 19. Evaluación de consulta nutricional.

Gráfico N° 67. Cantidad de personas atendidas.



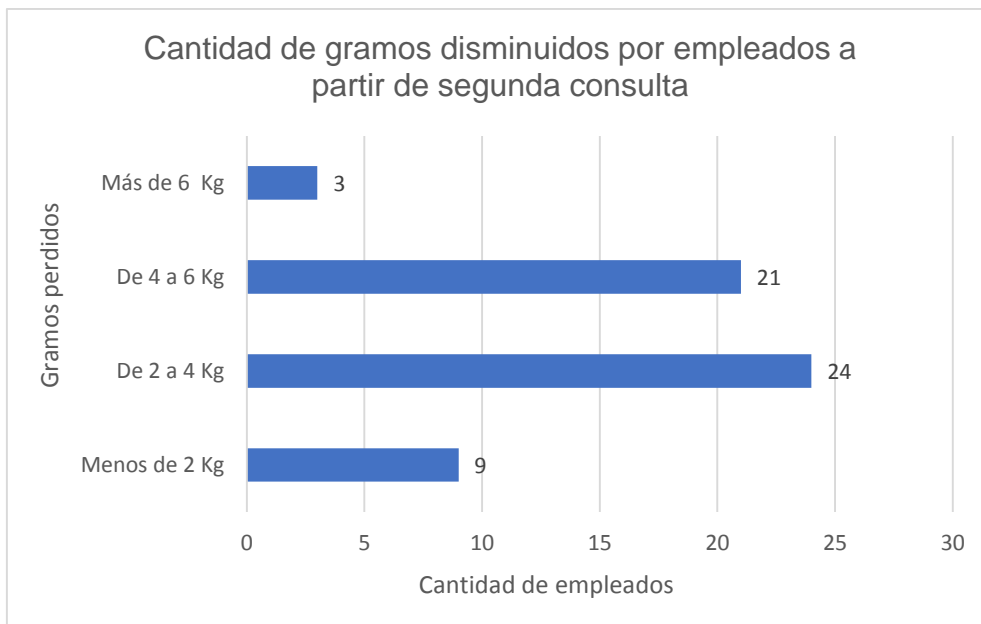
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 68. Cantidad de personas que asistieron a cada consulta brindada.



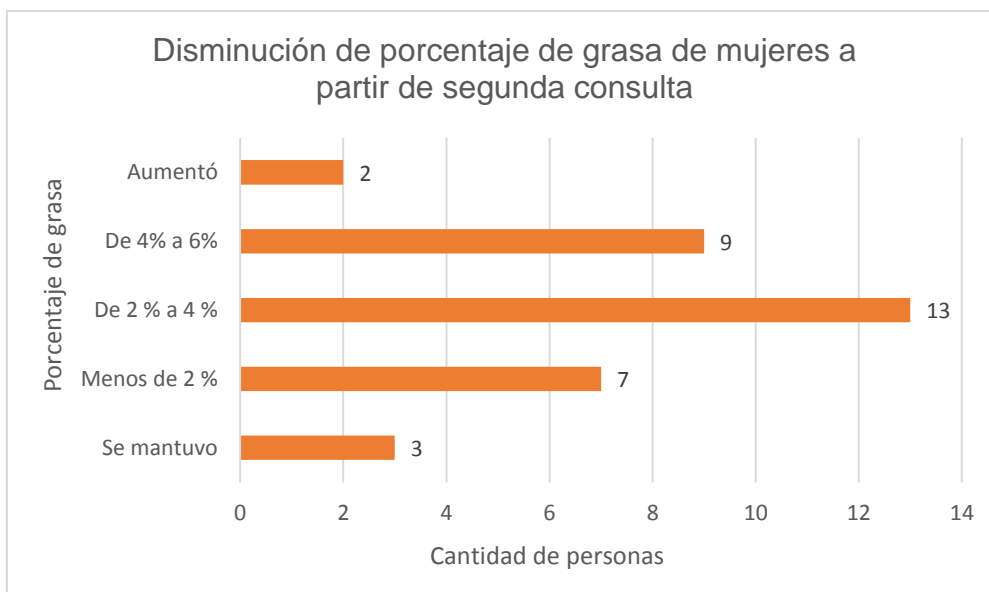
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 69. Cantidad de gramos disminuidos por los empleados a partir de la segunda consulta brindada.



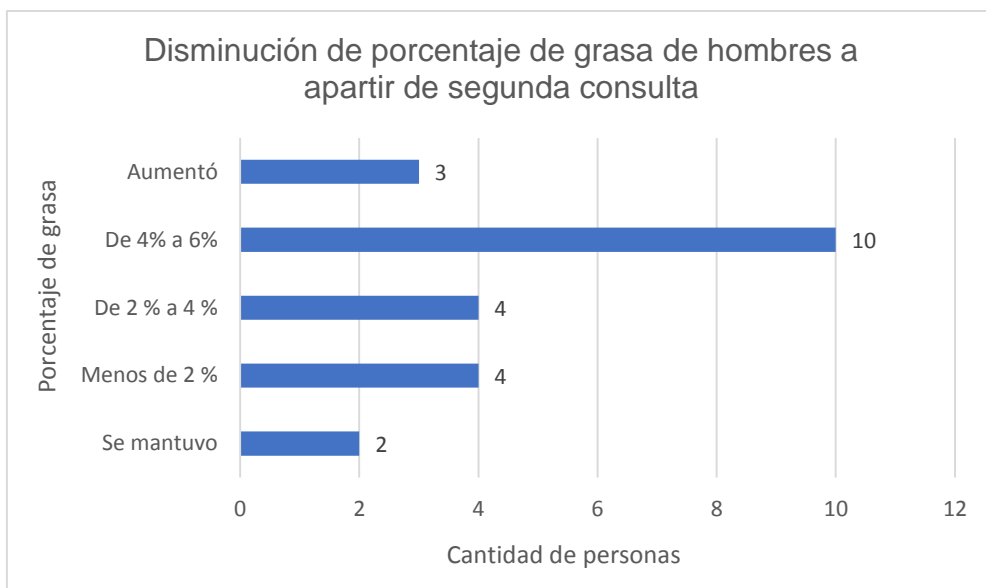
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 70. Disminución de porcentaje de grasa de mujeres a partir de la segunda consulta brindada.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 71. Disminución de porcentaje de grasa de hombres a partir de la segunda consulta brindada.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Anexo 20. Material utilizado para brindar charla de alimentación saludable y grupos de alimentos.**



## Grupos de alimentos



# Carbohidratos



- Principal fuente de energía
- Diferentes funciones en organismo

- Simples y complejos



- Clasificación según su absorción
- Alimentos ricos en este macronutriente



# Proteínas

- Esenciales para el crecimiento
- Diversas funciones en organismo
- Alimentos ricos en proteína



## Grasas

- Fuente de combustible energético para el organismo
- Diversas funciones
- Ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados



## Lácteos

- Es una de las principales fuentes de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, favorece una absorción más completa
- Beneficios y funciones



# Frutas

- Fuente importante de vitaminas y minerales
- Importante el consumo de éstas diariamente



# Vegetales

- En las verduras y hortalizas aportan minerales y vitaminas que se encuentran en cantidades relativamente grandes comparadas con las que se obtienen de otros alimentos
- Diferentes funciones en organismo
- Cuidar consumo de vegetales harinosos



# Azúcares





## Recomendaciones generales para mantener una dieta sana y equilibrada

- Consumir alimentos de cada grupo
- No saltarse las meriendas
- Evitar grasas saturadas
- Evitar consumo de repostería, galletas, golosinas, gaseosas
- Preferir formas de cocción saludables



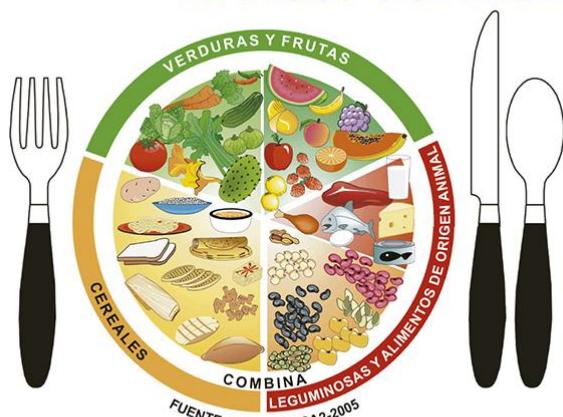
## Bibliografía

- Zimmerman, M., Snow, B (2012). An introduction to nutrition. Recuperado de: <https://2012books.lardbucket.org/pdfs/an-introduction-to-nutrition.pdf>

## Anexo 21. Material entregado a participantes de la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos.

### GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMBINAR LOS ALIMENTOS CON:

## El Plato del Bien Comer



El **Plato del Bien Comer** es una guía de alimentación diseñada por mexicanos expertos en alimentación y nutrición especialmente dirigida a la población mexicana. Es una guía sencilla en donde se utilizan alimentos nacionales que se clasifican en tres grupos, de acuerdo con los diferentes aportes nutricios de los alimentos. Están representados gráficamente con distintos colores.



Como puede observar, en color **verde** se agrupan las **verduras y frutas**, en color **amarillo** los **cereales** y en **rojo** las **leguminosas y alimentos de origen animal**. A continuación se explica cómo interpretar El Plato del Bien Comer.

#### GRUPO I

##### Verduras y Frutas

Proporcionan principalmente vitaminas, nutrimentos inorgánicos (también llamados minerales), agua y fibra.

##### Ejemplos de:

##### Verduras

Acelgas, verdolagas, quelites, flor de calabaza, brócoli, nopales, hongos, betabel.

##### Frutas

Papaya, manzana, plátano, melón, naranja, guayaba, mango, pera, ciruela, zapote.



#### GRUPO II

##### Cereales

Principalmente aportan energía. Si se consumen productos de grano entero con cascarrilla, aportan también fibra.

##### Ejemplos de:

##### Cereales

Amaranto, avena, arroz, centeno, cebada, maíz y trigo.

##### Productos hechos con cereales

Tortillas, pozole, harinas, galletas, tamales, atole, elote, esquites, hojuelas de maíz, maicena y pan.

##### Tubérculos

Camote, papa y yuca.



#### GRUPO III

##### Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Son alimentos ricos en proteínas y energía por las grasas y aceites que contienen los alimentos de origen animal y las oleaginosas. Las leguminosas también son fuente de fibra.

##### Ejemplos de:

##### Leguminosas

Frijoles, lentejas, habas, garbanzo, alverjón, alubias y ayocote.

##### Alimentos de origen animal

Leche, quesos, yogurt, huevo, mariscos, embutidos y todo tipo de carnes.

##### Oleaginosas

Nuez, cacahuete, avellana, almendra, piñón, pepita de calabaza o girasol y ajonjolí.



Ejemplo de un menú por día combinando  
**EL PLATO DEL BIEN COMER**

**DESAYUNO:**  
Jugo de guayaba con naranja  
Sopas con carne de res  
Café con leche

**COMIDA:**  
Sopa de hongos  
Chiles rellenos de queso  
Ensalada de verano (zanahoria, col, apio y mayonesa)  
Frijoles de la olla  
Pan blanco  
Agua de horchata  
Sandía

**CENA:**  
Tejocotes  
Ensalada de atún  
Pan blanco  
Leche

#### Recomendaciones para integrar una alimentación correcta:

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
- Come la mayor variedad posible de alimentos.
- Come de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos.
- Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN + EJERCICIO Y DIVERSIÓN = UN CUERPO SANO



FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD, A.C.  
Altaia Núm. 51 F8  
Col. Hipódromo Condesa  
C.P. 06170, México, D.F.  
Tels. y fax: 5515 1939 y 5272 6207  
Correo electrónico: cademosefns.org.mx  
www.fns.org.mx

## Anexo 22. Evaluación aplicada con base en la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos.

### Evaluación basada en la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos

1. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son fuente alta de proteína?

Lentejas y salmón

Huevo y arroz

Leche y granola

2. **Función principal** de las grasas en el organismo:

Ayudan a regenerar el músculo

Reserva muy importante de energía

Protege órganos como el corazón

3. ¿Cuál de los siguientes enunciados es verdadero?

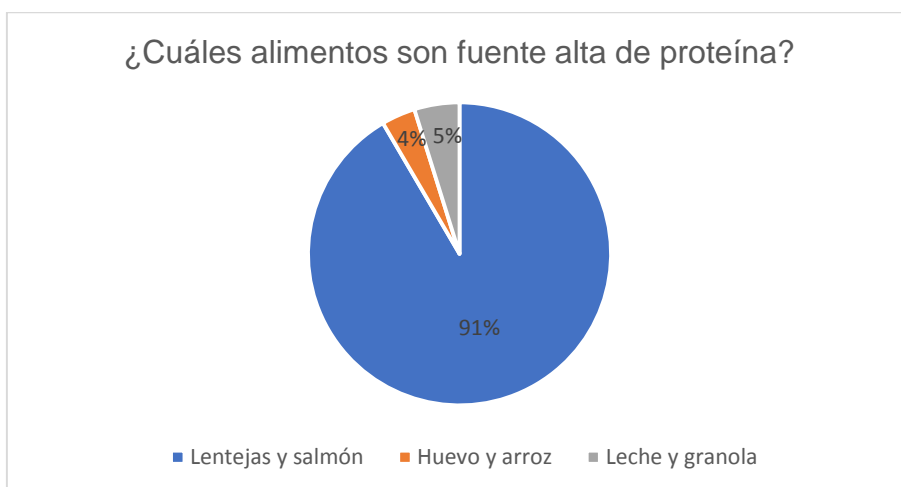
El consumo excesivo de frutas puede causar aumento de peso

La función principal de los carbohidratos es la regeneración de músculo

El aguacate en una dieta se considera como vegetal

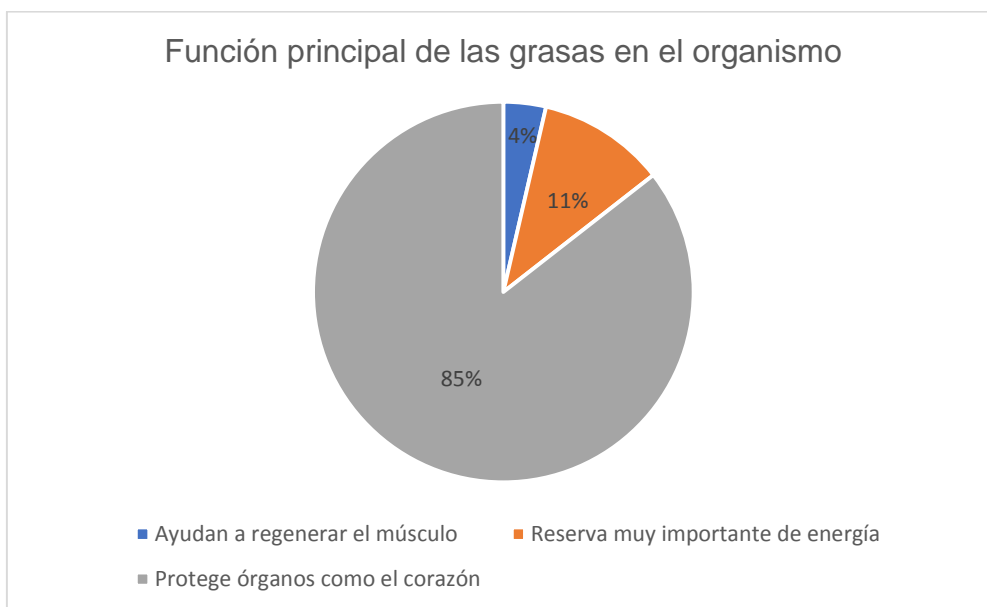
## Anexo 23. Resultados de evaluación aplicada acerca de la charla de alimentación saludable y grupos de alimentos.

Gráfico N° 72. ¿Cuáles alimentos son fuente alta de proteína?



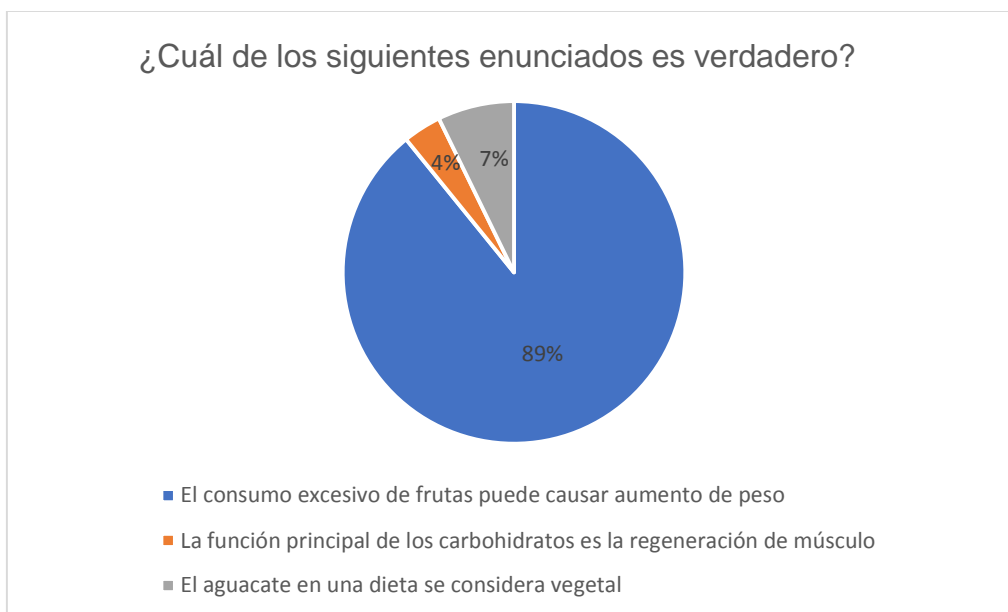
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 73. Función principal de las grasas en el organismo.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

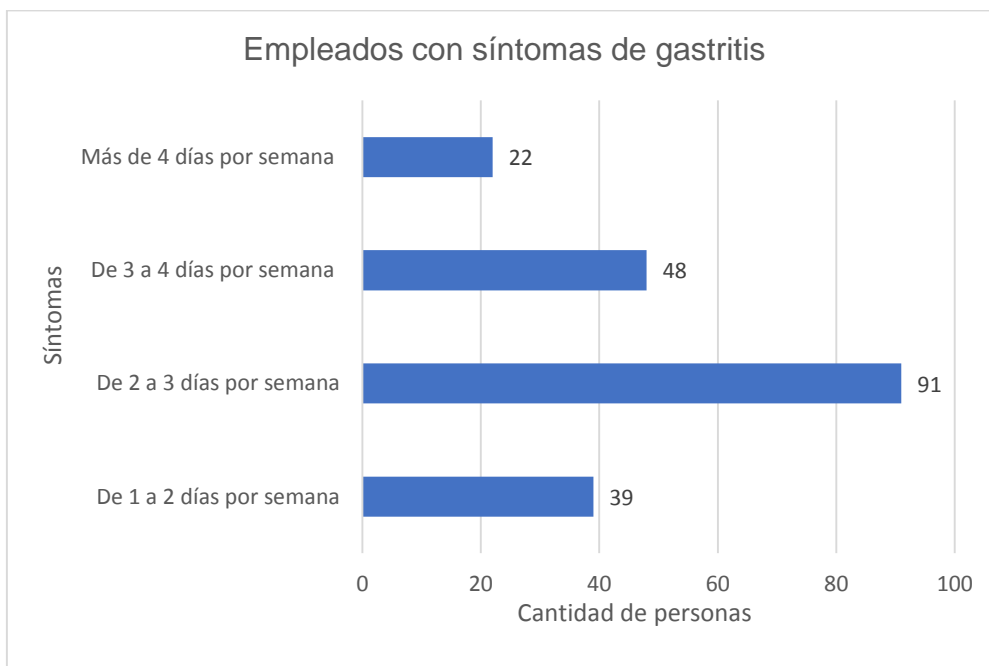
Gráfico N° 74. ¿Cuál de los siguientes enunciados es verdadero?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 24. Cantidad de personas con síntomas comunes de gastritis.

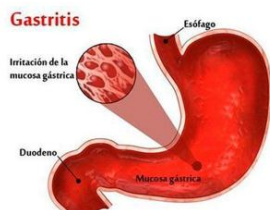
Gráfico N°75. Empleados con síntomas de gastritis.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 25. Material utilizado para brindar charla acerca del manejo nutricional de la gastritis.

### MANEJO NUTRICIONAL DE GASTRITIS



DANIELA ROBLEDO CASTRO

## ¿ Qué es gastritis?

- Inflamación de la mucosa gástrica que reviste, por dentro, al estómago para protegerlo de los jugos gástricos
- Periodo corto
- Gastritis crónica, puede permanecer durante 2 o 10 años



## Principales causas



Si no se le da un tratamiento efectivo, puede que una úlcera gástrica se genere o un potencial aumento de sufrir cáncer

## Síntomas

- Dolor en el epigastrio
- Náuseas
- Vómitos
- Mareos
- Heces y vómitos con presencia de sangre
- Pérdida del apetito



## EVITAR

- Salsas de tomate
- Frutas ácidas y sus jugos
- Caldos de concentrados de carne
- Cereales de grano entero
- Coliflor, pepino, cebolla, ajo
- Embutidos
- Alcohol
- Café
- Especies artificiales
- Alimentos con mucha sal o azúcar



## Recomendaciones

- Consumir preparaciones bajas en grasa
- Comer poco y despacio
- Cenar 2 o 3 horas antes de acostarse
- Preferir preparaciones hervidas, al horno o asadas



## Bibliografía

- Caja Costarricense de Seguro Social Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISSS).  
[http://www.cendeiss.sa.cr/posgrados/modulos/Modulo13/Modulo\\_13.pdf](http://www.cendeiss.sa.cr/posgrados/modulos/Modulo13/Modulo_13.pdf)
- Escott-Stump, S., & Mahan, L. K. (2013). Krause Dietoterapia. Barcelona.

## Anexo 26. Material entregado a participantes de la charla acerca del manejo nutricional de la gastritis.

# LA GASTRITIS

El exceso en el consumo de alcohol, estrés e infecciones bacterianas son algunas de las causas de la gastritis, enfermedad que puede llegar a convertirse en factor de riesgo de cáncer de estómago.

GASTRITIS AGUDA	SÍNTOMAS	GASTRITIS CRÓNICA
<p><b>Causas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estrés</li> <li>● Infección</li> <li>● Enfermedad aguda o trauma</li> <li>● Consumo de medicamentos, agua cruda, alcohol o sustancias agresivas</li> </ul> <p><b>Tratamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Suministro de antiácidos y protectores gástricos.</li> <li>● Dieta blanda y suave.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pérdida del apetito</li> <li>● Hipo</li> <li>● Vómito</li> <li>● Náuseas</li> <li>● Deposición oscura</li> </ul>	<p><b>Causas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Irritación prolongada por medicamentos</li> <li>● Infección por la bacteria "Helicobacter pylori", que se instala en el estómago a través de alimentos contaminados</li> <li>● Degeneración del revestimiento del estómago</li> <li>● Reflujo biliar crónico</li> </ul> <p><b>Tratamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Antibióticos y antisecretores gástricos</li> </ul>

**COMO PREVENIRLA**

- Evite el consumo excesivo de ají, café, conservantes fritos, colorantes y los alimentos preparados en la calle o recalentados
- Evite la automedicación y disminuya el consumo de aspirinas y antiinflamatorios
- Descanse al menos ocho horas diarias y alimentese sanamente

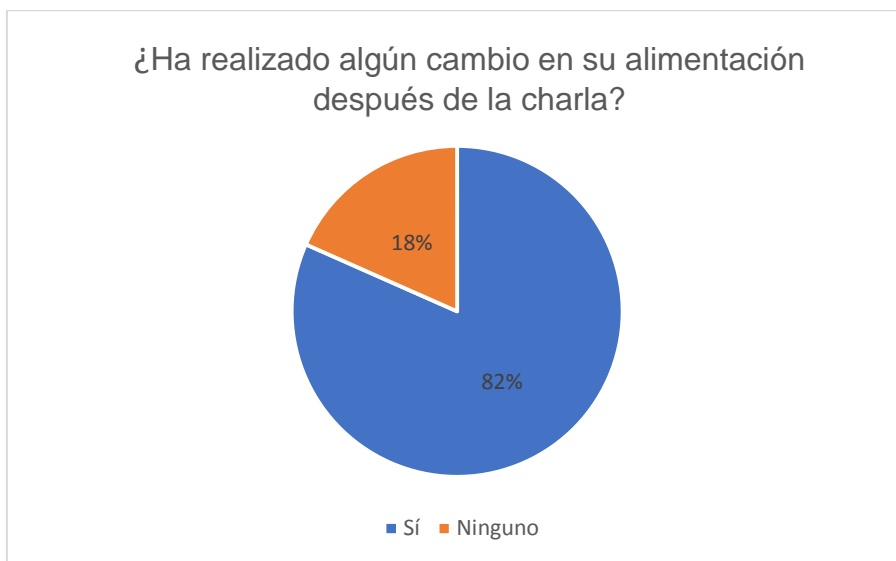
## Anexo 27. Evaluación aplicada a participantes de la charla acerca del manejo nutricional de la gastritis.

### Evaluación charla del tratamiento nutricional de gastritis

- ¿Ha realizado algún cambio en su alimentación después de lo aprendido en la charla?
  - ( ) Sí. ¿Cuál? \_\_\_\_\_
  - ( ) Ninguno
  
- De los siguientes alimentos, ¿Cuáles provocan malestar para la persona que padece de gastritis?
  - ( ) Papa y pollo hervido
  - ( ) Salsa de tomate y pollo frito
  - ( ) Coliflor y papaya
  - ( ) Naranja y pescado al horno

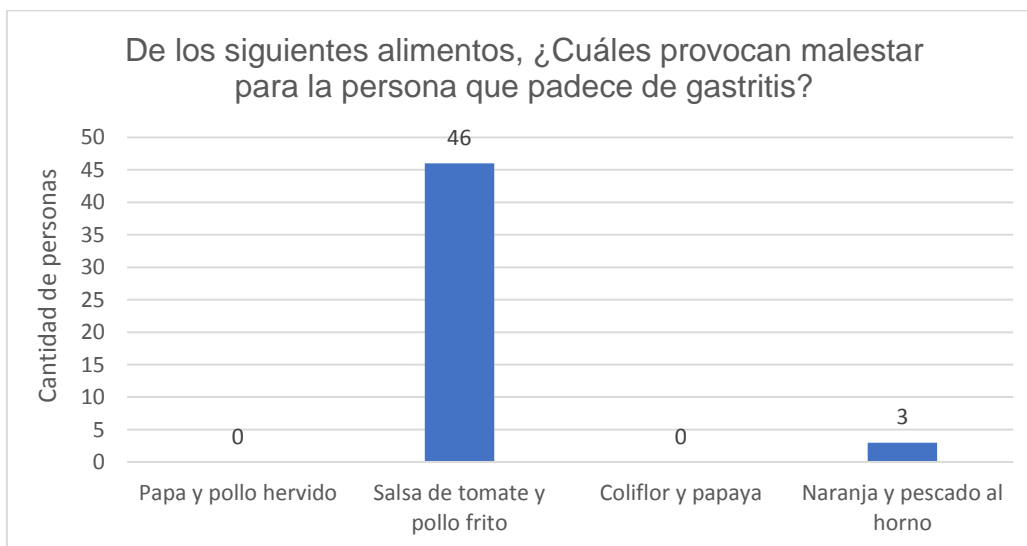
## Anexo 28. Resultados de evaluación aplicada acerca de la charla de manejo nutricional en gastritis.

Gráfico N°76. ¿Ha realizado algún cambio en su alimentación después de lo aprendido en la charla?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°77. De los siguientes alimentos, ¿Cuáles provocan malestar para la persona que padece de gastritis?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 29. Material utilizado para brindar el taller de etiquetado nutricional.



- ▶ La etiqueta nutricional tiene como objetivo informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento. La presencia de ésta etiqueta nutricional en el envase de un producto.

### ▶ VENTAJAS

- Informar al consumidor sobre los ingredientes de los alimentos de manera clara y sencilla.
- Proporcionar un medio eficaz para indicar en la etiqueta datos sobre el contenido de nutrientes del producto alimenticio.
- En caso de que la persona tenga alguna intolerancia o alergia a un determinado ingrediente, orientar al consumidor.

## TAMAÑO DE LA PORCIÓN

- ▶ Esta sección muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.
- ▶ Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento. ¡Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción!
- ▶ En esta etiqueta todo el paquete contiene 8 porciones; si se comiera todo el paquete, tendría que multiplicar las calorías (energía) y nutrientes por 8.

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

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## Cantidad de calorías

- ▶ "Contenido energético", "Energía total", "Calorías" o "Valor energético"
- ▶ Indica la cantidad de energía que el producto proporciona por ración o porción
- ▶ **Calorías de las grasas:** Indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.
- ▶ **10-30% (Regla de tres)**

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100      Calorías de las grasas 20

% de valor diario\*

**Grasa total** 20g      **3%**

Grasas saturadas 1.5g      **7%**

Grasas trans 0g

**Colesterol** 10mg      **3%**

**Sodio** 460mg      **19%**

**Total de carbohidratos** 4g      **1%**

Fibra 0g      **0%**

Azúcares 4g

**Proteína** 16g

Vitamina A 0%      •      Vitamina C 0%

Calcio 8%      •      Hierro 0%

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

## Carbohidrato total

- ▶ Azúcar (cditas)
- ▶ Fibra



## Sodio

- ▶ Menor a 140 mg por porción



## Porcentaje de valor diario (%VD)

- ▶ El % de VD es una guía general para ayudarlo a conectar los nutrientes en una porción de alimento con su contribución a su dieta total diaria.
- ▶ Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente. Esto puede ser bueno o malo, según si le conviene consumir el nutriente en mayores o menores cantidades.
- ▶ Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente. Esto puede ser bueno si es un nutriente como la fibra (un nutriente que debe consumirse en mayores cantidades), pero no tan bueno si es algo como las grasas saturadas (un nutriente que debe consumirse en menores cantidades).

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	Calorías de Grasa 110
Calorías 250	
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

- ▶ Calcio
- ▶ Fibra
- ▶ Potasio
- ▶ Vitamina A
- ▶ Vitamina C



- ▶ Grasa total
- ▶ Colesterol
- ▶ Sodio



## ¿Grasas trans?

- ▶ Cuando se "hidrogenan" aceites líquidos → grasas sólidas (manteca o algunas margarinas).
- ▶ Aumentan colesterol LDL (malo) y pueden aumentar su riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas.

Amount Per Serving		Container about 3.5	
Calories	25	Calories from Fat	0
<b>Total Fat</b>	5g	% Daily Value*	0%
Saturated Fat	3g		
<b>Trans Fat</b>	2g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	340mg		0%
<b>Total Carbohydrate</b>			
Dietary Fiber			
Sugars			

Saturated Fat	1g
<b>Trans Fat</b>	0g
Cholesterol	0mg
Sodium	260mg
Carbohydrate	

## BIBLIOGRAFÍA

- ▶ <file:///C:/Users/Usuario/OneDrive/Documents/ZOLLNER/EDUCACION%20NUTRICIONAL/Etiquetado%20nutricional/11.etiquetadonutricional.pdf>

Cómo usar la etiqueta de información nutricional-FDA.

- ▶ <file:///C:/Users/Usuario/OneDrive/Documents/ZOLLNER/EDUCACION%20NUTRICIONAL/Etiquetado%20nutricional/ETIQUETADO.pdf>

## Evaluación

- ▶ Se repartirá a los participantes diferentes etiquetas nutricionales de alimentos con características distintas en cuanto a los nutrientes y deberán de interpretarlas según lo explicado en el taller para así evaluar si se comprendió el tema.

Anexo 30. Material entregado a los participantes del taller de etiquetado nutricional.

## Conozca la información nutricional

Todos los productos que se consiguen en el mercado deben contener en su etiqueta la información nutricional de su contenido. Aprenda a identificar los nutrientes que está consumiendo. Hacer cuentas le puede ayudar a identificar en qué se está excediendo y en qué tiene deficiencias.

**Calorías totales por porción**

Miden la energía que el cuerpo requiere para realizar una acción determinada.

**Cantidad en medidas caseras**

Tamaño por porción: 1 taza (228 g)

Porciones por envase: 1

**Si es mayor de 7% no es saludable**

Son aceites vegetales modificados. No son saludables si su valor supera 1g.

**Suministran energía al cuerpo, especialmente al cerebro y el sistema nervioso**

**Junto a otros nutrientes actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos**

**Alimentación adecuada (valor calórico total diario):**

- 60% Carbohidratos
- 30% Grasas
- 10% Proteínas

Información Nutricional		
Tamaño por porción: 1 taza (228 g)		
Porciones por envase: 1		
<b>Cantidad por porción</b>		
Calorías: 260	Calorías de grasa: 120	
<b>Valor Diario*</b>		
Grasa Total: 13g	20%	
Grasa Saturada: 5g	25%	
Grasa Trans: 2g		
Colesterol: 30 mg	10%	
Sodio: 660 mg	26%	
Carbohidrato Total: 31g	10%	
Fibra dietaria: 0g	0%	
Azúcares: 5g		
Proteína: 5g		
Vitamina A: 4%	Vitamina C: 2%	
Calcio: 15%	Hierro: 4%	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías	2000 2500
Grasa Total	Menos de	65g 80g
Grasa Sat.	Menos de	20g 25g
Colesterol	Menos de	300mg 300mg
Sodio	Menos de	2400mg 2400mg
Carb. Total		300g 375g
Fibra dietaria		25g 370g
Calorías por gramo		
Grasa: 9	Carbohidratos: 4	Proteína: 4

**Cantidad expresada en gramos**

**Número de porciones contenidas en el envase**

**Calorías provenientes de la grasa (g de grasa)**

**Aporte de un determinado nutriente presente en el alimento**

**Valores de referencia para macronutrientes**

El valor diario puede variar por país. También es conocido en algunos países como Ingesta Recomendada Diaria (IDR)

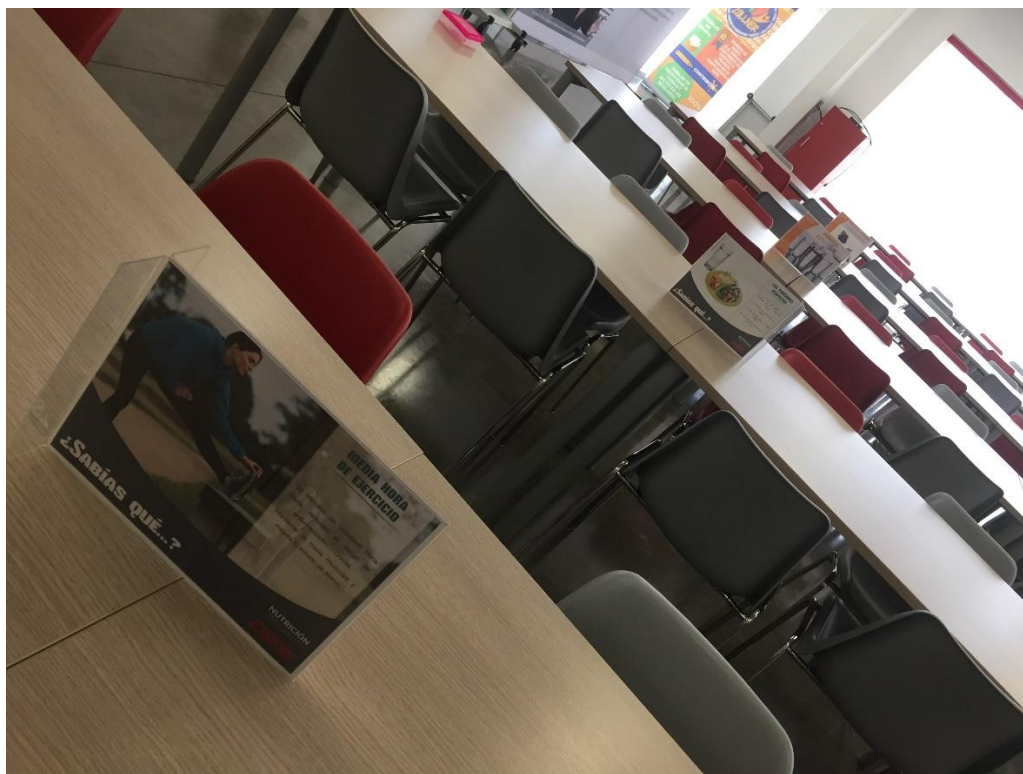
Regula la presión arterial y el volumen sanguíneo. Es crucial para el funcionamiento de músculos y nervios. Recomendable un aporte menor a 140 mg/porción

Ayuda al cuerpo a reparar y producir células nuevas

**Anexo 31. Habladores acrílicos colocados en las mesas del comedor con información nutricional.**







Culitas alimentarias para Costa Rica (2020)

## AL HORNO, A LA PARRILLA O HERVIDOS

Preferir alimentos a la parrilla, al horno o hervidos antes de alimentos fritos, evitará que las arterias se tapen y por consiguiente hayan enfermedades cardíacas.

# ¿SABÍAS QUÉ...?

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C



American Cancer Society (2019)

## AYUNO PROLONGADO

El ayuno prolongado promueve la acumulación de grasa corporal. Procure no tardar más de una hora en desayunar después de levantarse.

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C

**¿SABÍAS QUÉ...?**

**Zollner**



Alva D. Health Coach (2012)

## UN SNACK DELICIOSO Y SALUDABLE

Los palitos de zanahoria y apio son unos deliciosos y saludables snacks, para integrar a tu dieta. Además es un excelente remedio natural para reducir el ácido úrico.

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C

**¿SABÍAS QUÉ...?**

**Zollner**



Photo: iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com

## PROTEÍNA Y EJERCICIO

Después de tu entrenamiento, debes de consumir una fuente de proteína para reponerte de la actividad física realizada y lograr un incremento óptimo de la masa muscular.

**PROTEÍNAS:**

- Yogurt.
- Leche.
- Proteínas a base de suero.

**NUTRICIÓN**  
DANIELA ROBLEDO C

**¿SABÍAS QUÉ...?**

**Zollner**



Photo: iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com

## BENEFICIOS DE ESTAR HIDRATADO

1. Elimina el dolor de cabeza.
2. Ayuda a digerir bien.
3. Evita el estreñimiento.
4. Disminuye los calambres y esguinces.
5. Ayuda a perder peso.
6. Mejora la elasticidad de la piel.
7. Regula la temperatura corporal.

**NUTRICIÓN**  
DANIELA ROBLEDO C

**¿SABÍAS QUÉ...?**

**Zollner**



Visual: Shutterstock (2021)

## HACER MERIENDAS

Hacer meriendas antes de las comidas fuertes, acelera el metabolismo. Así que **nunca** pase más de 4 horas sin comer.

¿SABÍAS QUÉ...?

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C

**Zollner**



Organización Internacional del Trabajo (2020)

## ENFERMEDADES ALIMENTICIAS

Según la Organización Internacional del Trabajo, en el 2020 las enfermedades crónicas no transmisibles, relacionadas con hábitos alimentarios podrían representar un **57% de las enfermedades del mundo**

¿SABÍAS QUÉ...?

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C

**Zollner**

Owlis alimentarios para Costa Rica (2021)



## LAS PORCIONES PERFECTAS

1. La mitad del plato con ensalada verde o vegetales mixtos.
2. 1 Porción de carne (libre de grasa)
3. ¼ de taza de arroz + ¼ de frijoles.

Más un vaso de agua, refresco natural o sin azúcar.

# ¿SABÍAS QUÉ...?

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C.

**Zollner**

Owlis alimentarios para Costa Rica (2021)



## MEDIA HORA DE EJERCICIO

30 Minutos de actividad física diaria, reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Mantiene la masa muscular y mejora tu estado de ánimo.

# ¿SABÍAS QUÉ...?

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C.

**Zollner**



04/07/2018

## TRABAJO VRS OBESIDAD

La obesidad afecta la productividad de las personas; debido a un absentismo laboral más prolongado y el menor rendimiento laboral.

**¿SABÍAS QUÉ...?**

NUTRICIÓN  
DANIELA ROBLEDO C

**Zollner**

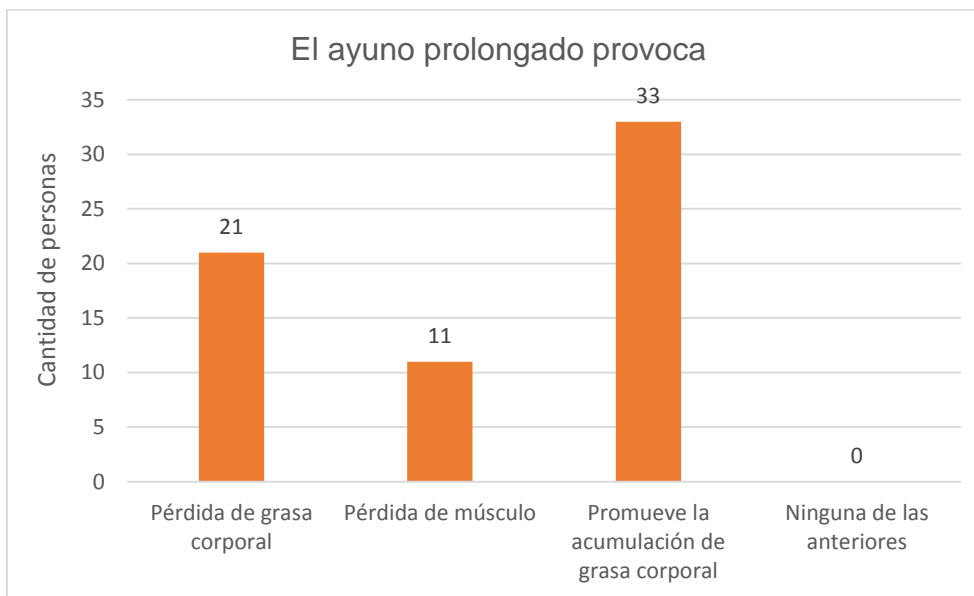
## **Anexo 32. Evaluación aplicada a los empleados acerca de los habladores colocados en las mesas del comedor.**

### **Evaluación basada en habladores educativos en el comedor de la empresa**

1. El ayuno prolongado provoca:
  - a) Pérdida de grasa corporal
  - b) Pérdida de músculo
  - c) Promueve la acumulación de grasa corporal
  - d) Ninguna de las anteriores
  
2. Después de realizar ejercicio, el nutriente que promueve el incremento óptimo de la masa muscular es:
  - a) Agua
  - b) Azúcares
  - c) Proteína
  - d) Vitaminas
  
3. Las porciones adecuadas en el plato de almuerzo o cena, incluyen:
  - a) La mitad del plato con fuente proteica
  - b) 2 tazas de arroz
  - c) Ninguna porción de carbohidratos
  - d) La mitad del plato con vegetales o ensalada
  
4. Las frutas y vegetales de color morado tienen la siguiente propiedad:
  - a) Reducción de los niveles de colesterol
  - b) Mejoramiento de la salud del corazón
  - c) Buena visión
  - d) Preservan la memoria
  
5. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a combatir el estreñimiento?
  - a) Brócoli
  - b) Piña
  - c) Granola
  - d) Arroz

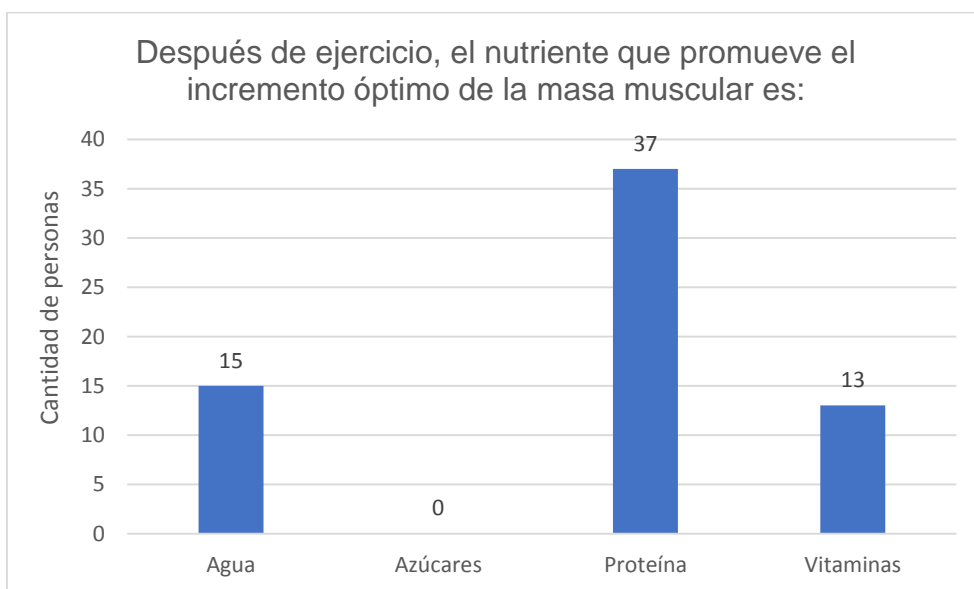
### Anexo 33. Resultados de la evaluación aplicada basada en habladores educativos en las mesas del comedor de la empresa.

Gráfico N° 78. El ayuno prolongado provoca:



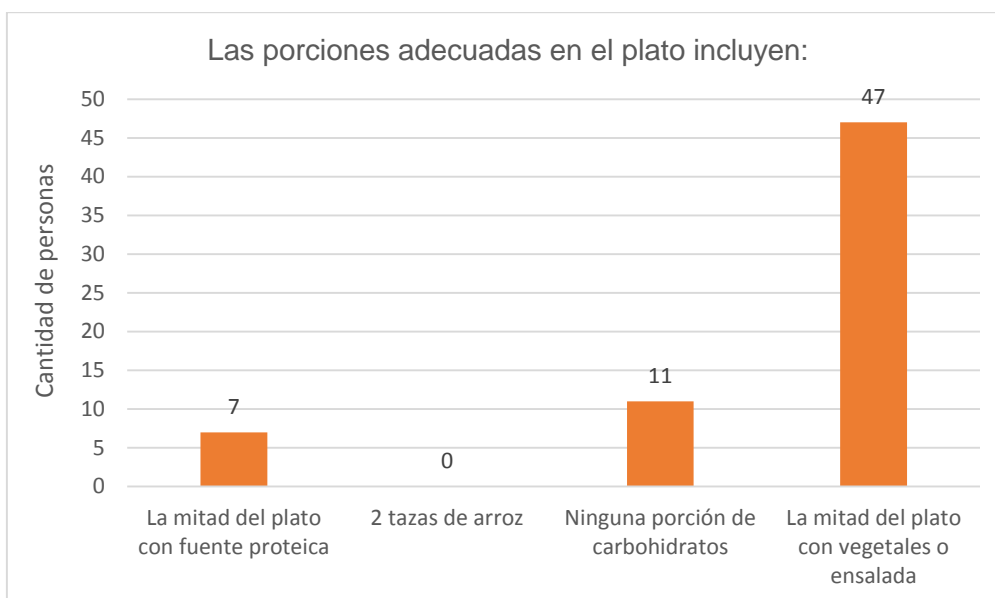
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N°79. Después de realizar ejercicio, el nutriente que promueve el incremento óptimo de la masa muscular es:



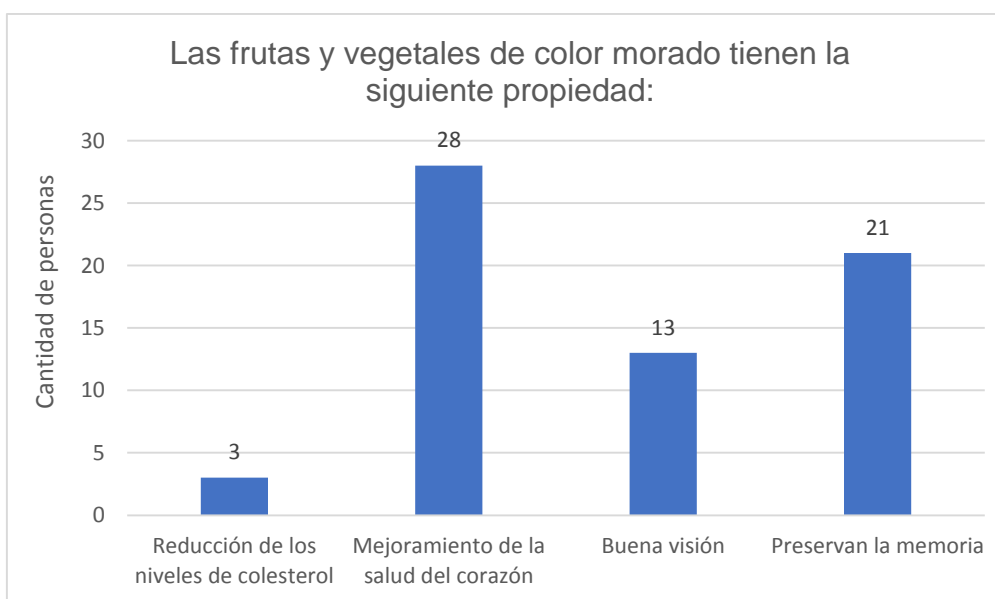
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 80. Las porciones adecuadas en el plato del almuerzo o cena, incluyen:



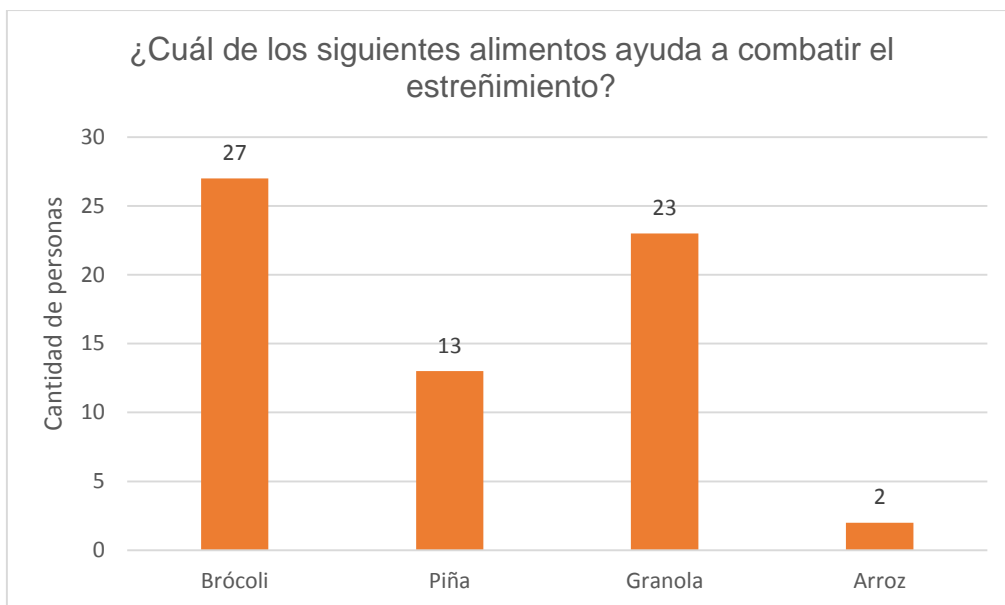
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 81. Las frutas y vegetales de color morado tienen la siguiente propiedad:



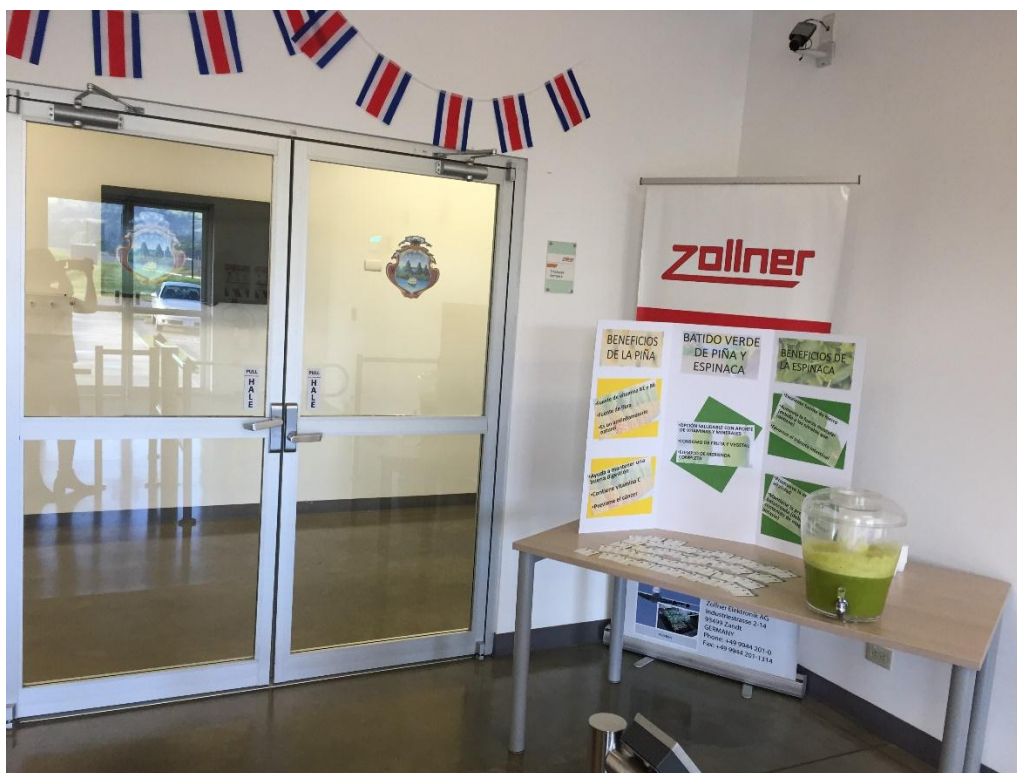
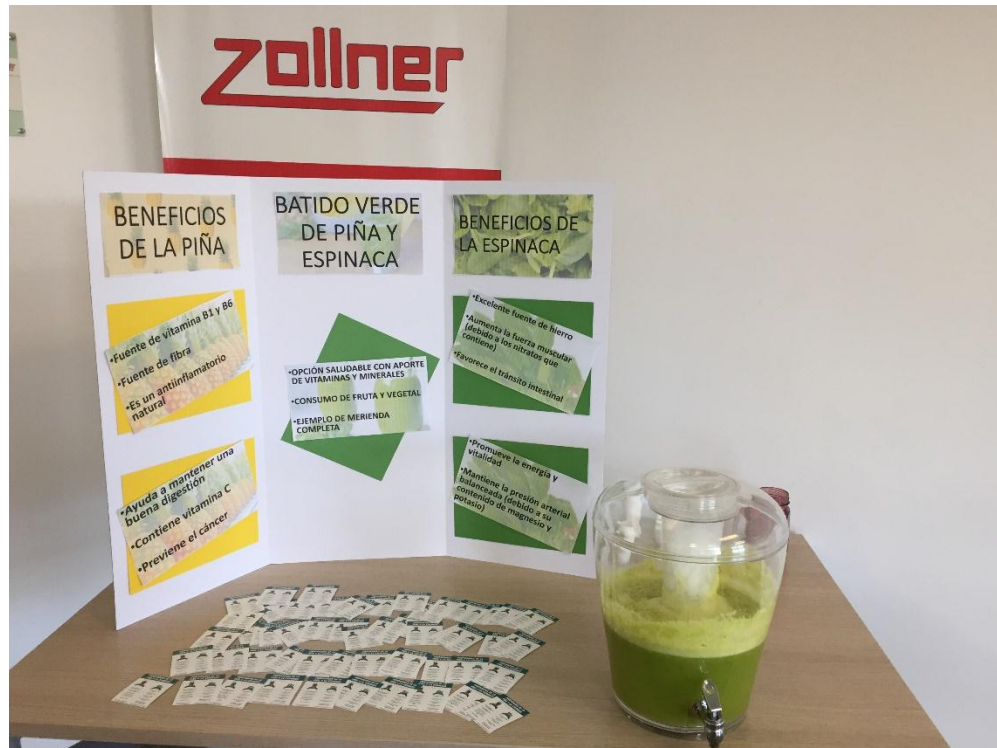
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 82. ¿Cuál de los siguientes alimentos ayuda a combatir el estreñimiento?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

**Anexo 34. Estante y degustación de batido saludable de piña y espinaca como opción de merienda saludable.**



## Anexo 35. Material brindado a empleados que degustaron del batido saludable de piña y espinaca.

# PROPIEDADES DE LA PIÑA Y LA ESPINACA

**Batido** opción de merienda saludable y rica en nutrientes



- Ayuda a mantener una buena digestión.
- Es un excelente fuente de nutrientes.
- Contiene vitamina C.
- Previene el cáncer.
- Fuente de vitamina B1 y B6.
- Fuente de fibra.

International Journal Of Nutrition And Food Science 2023



- Excelente fuente de hierro.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Favorece el tránsito intestinal.
- Promueve la energía y vitalidad.
- Mantiene la presión arterial balanceada.

Fundación Española de Nutrición 2021

Receta: 2 rodajas de piña dorada, 1/2 taza de espinaca y 1/2 cucharadita de azúcar agregado. 100 calorías

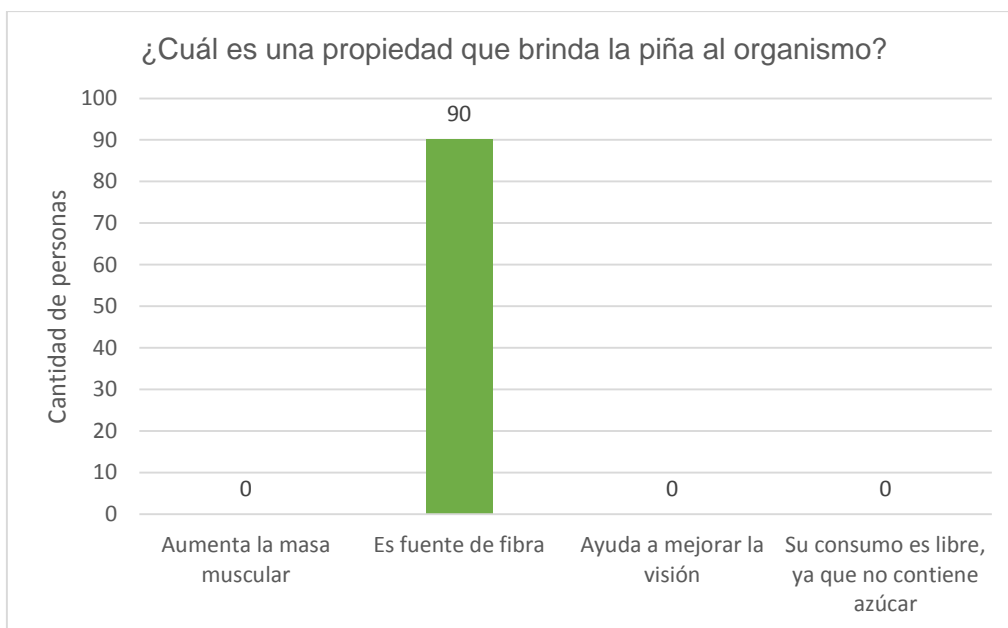
## **Anexo 36. Evaluación aplicada a empleados que degustaron el batido saludable de piña y espinaca.**

### **Evaluación acerca de las propiedades de la piña y la espinaca (estante y degustación de batido).**

1. De las siguientes, ¿Cuál es una propiedad que brinda la piña al organismo?
  - a) Aumenta la masa muscular
  - b) Es fuente de fibra
  - c) Ayuda a mejorar la visión
  - d) Su consumo es libre, ya que no contiene azúcar
  
2. Según las propiedades nutritivas de la espinaca, marque la opción incorrecta:
  - a) Favorece el tránsito intestinal
  - b) Promueve la energía y vitalidad
  - c) Mantiene la presión arterial balanceada
  - d) No contiene fibra ni vitamina C
  
3. Según la receta brindada, ¿cuál es la opción recomendada de piña para agregar al batido?
  - a) 3 tazas
  - b) 2 rebanadas
  - c) 1 rebanada
  - d) No importa la cantidad

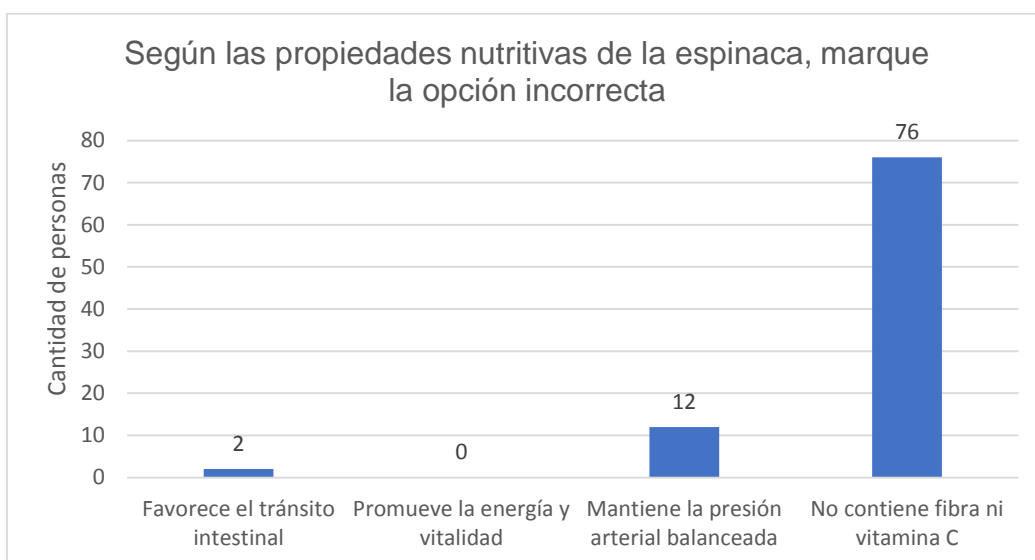
### Anexo 37. Resultados de las evaluaciones aplicadas a los empleados que degustaron el batido saludable de piña y espinaca.

Gráfico N° 83. De las siguientes, ¿Cuál es una propiedad que brinda la piña al organismo?



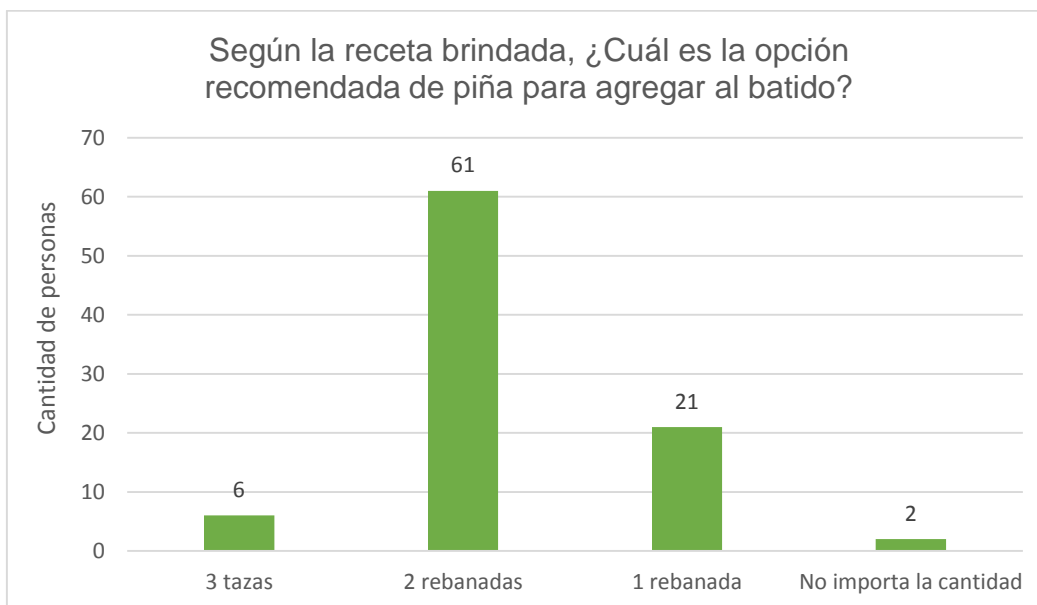
Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 84. Según las propiedades nutritivas de la espinaca, marque la opción incorrecta:



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Gráfico N° 85. Según la receta brindada, ¿Cuál es la opción recomendada de piña para agregar al batido?



Fuente: Elaboración propia, 2017.

## Anexo 38. Estante de opciones de meriendas saludables.





Anexo 39. Material educativo para brindar capacitación acerca de inocuidad alimentaria para el personal de cocina.

# Refrigeración e inocuidad de los alimentos

**DANIELA ROBLEDO CASTRO**

**CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**



**Mantenga la limpieza**



**Use agua y materia prima segura**



**Separe crudos y cocinados**



**Controle la temperatura**



**Realice cocción completa**

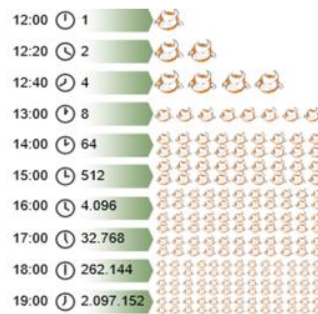
**Conocimiento = Prevención**

- ▶ Importancia de la inocuidad en un servicio de alimentos
- ▶ Enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA)



## PELIGROS EN LOS ALIMENTOS

- ▶ Físicos
- ▶ Químicos
- ▶ Biológicos

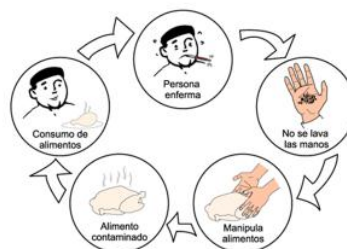


### CUERPOS EXTRAÑOS



## TIPOS DE CONTAMINACIÓN EN ALIMENTOS

- ▶ Primaria
- ▶ Directa
- ▶ Cruzada



## Factores que favorecen la reproducción de microorganismos



- ▶ **Nutrientes:** Proteínas. Los alimentos ricos en nutrientes
- ▶ **Agua:** Indispensable para la vida de las bacterias
- ▶ **Temperatura:** Las bacterias se pueden clasificar en psicrófilas, termófilas, y mesófilas en función de su temperatura óptima de reproducción
- ▶ **Oxígeno:** La gran mayoría de las bacterias necesitan de aire para sobrevivir, pero algunas se reproducen en ambientes sin oxígeno
- ▶ **Tiempo:** Una bacteria en condiciones ideales es capaz de duplicar su número en solo 20 minutos

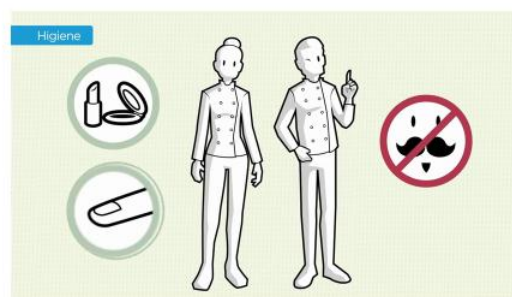
## Factores que desfavorecen la reproducción de microorganismos

- ▶ **Acidez:** Las bacterias crecen fácilmente sobre alimentos poco ácidos
- ▶ **Azúcar:** Alimentos con altos contenidos de azúcar desfavorecen la reproducción de microorganismos
- ▶ **Sal:** Alimentos con alto contenido de sal origina una disminución del agua disponible para las bacterias y por lo tanto son poco favorables a la reproducción



## Medidas para evitar la contaminación de los alimentos

- ▶ Optimo estado de salud
- ▶ Higiene personal
- ▶ Vestimenta



La forma correcta de lavarse las manos se explica en 6 pasos.



1 Remangarse hasta el codo.



2 Enjuagarse hasta el antebrazo.



3 Enjabonarse cuidadosamente.



4 Cepillarse las manos y uñas.



5 Enjuagarse con agua limpia para eliminar jabón.



6 Secarse preferentemente con toalla de papel o aire.

## BIBLIOGRAFÍA

- Manual para manipuladores de alimentos (2016). Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>

## Anexo 40. Material entregado al personal de cocina seguido de exposición acerca de la inocuidad alimentaria.

Tabla de alimentos de alto y bajo riesgo para la contaminación de microorganismos

ALTO RIESGO	BAJO RIESGO (En condiciones adecuadas de manipulación y conservación)
Alimentos cocidos que se consumen en frío o recalentados.	Sopas y caldos mantenidos en la zona caliente.
Carnes, pescados y mariscos crudos.	Carnes cocidas a la parrilla que se consumen de inmediato.
Carnes molidas o en picadillo.	Alimentos fritos que se consumen de inmediato.
Leche y productos lácteos sin pasteurizar.	Alimentos secos, salados, con ácido natural o añadido, o preservados con azúcar.
Flanes y postres con leche y huevo.	Nueces, almendras, avellanas. Almacenados adecuadamente.
Cremas chantilly, pasteleras y otras salsas o cremas.	Panes galletitas dulces o saladas.
Huevos y alimentos con huevo.	Manteca, margarina o aceites comestibles.
Cereales y legumbres cocidas como por ejemplo arroz, lentejas, porotos.	Cereales secos.
Melones cortados y otras frutas poco ácidas mantenidos a temperatura ambiente.	Alimentos enlatados hasta que se abre la lata.
Aderezos para ensaladas con huevo.	
Aderezos con caldos de carne.	
Pastas cocidas.	
Papas horneadas, hervidas o fritas mantenidas a temperatura de riesgo.	

## ¿Cómo y cuándo lavar las manos?

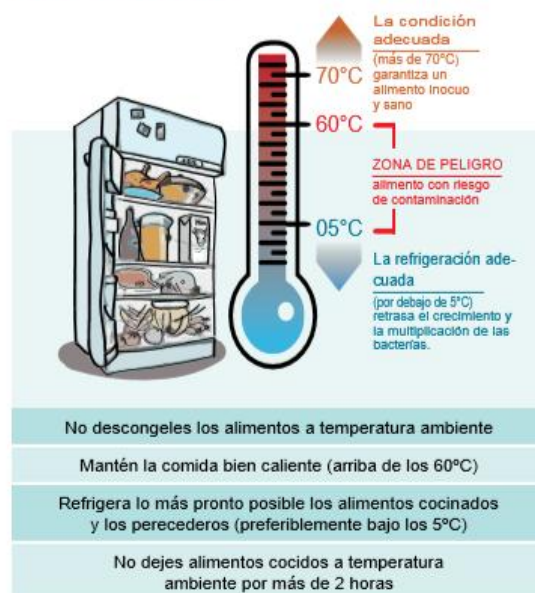
Siempre debes lavar tus manos con agua caliente y jabón, frontándolas bien



● Zona que siempre recordamos lavar  
● Zona que a veces olvidamos lavar  
● Zona que frecuentemente olvidamos lavar

Antes de	Después de
Comer	Ir al baño
Tocar alimentos	Manipular alimentos crudos (carne, pescado, pollo y huevos)
Cocinar	Jugar en el parque y tocar las mascotas Sonarse la nariz, estomudar o toser

## Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas



La condición adecuada (más de 70°C) garantiza un alimento inocuo y sano  
 70°C  
 60°C  
**ZONA DE PELIGRO**  
 alimento con riesgo de contaminación  
 05°C  
 La refrigeración adecuada (por debajo de 5°C) retrasa el crecimiento y la multiplicación de las bacterias.

No descongeles los alimentos a temperatura ambiente
Mantén la comida bien caliente (arriba de los 60°C)
Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C)
No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas

## Cocinar completamente los alimentos

Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados



82°C Aves enteras, piernas, musculos y alas.

77°C Pechugas de pollo y de pavo. Carne bien cocida de res, ternera, cordero.

74°C Sobresoles, rellenos y oszuelos.

71°C Carne molida, hamburguesas, albóndigas, medallones. Carne a término medio de res, ternera, cordero. Piletos a base de huevo.

63°C Carne semicocida de res, ternera, cordero.

Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que alcanzaron 70°C.

Para las carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claro y no rosados.

Es recomendable el uso de termómetros.

Recalienta completamente la comida cocinada. Asegúrate que su interior alcance los 70°C.

**Anexo 41. Material educativo utilizado para brindar capacitación acerca del adecuado recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos en un servicio de alimentos.**



## Manejo higiénico en el proceso de elaboración de los alimentos



Al recibir y manejar los alimentos se debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Horas de entrega
- Planificación
- Verificación de características organolépticas
- Verificar temperaturas
- Almacenamiento
- Evitar sobrecarga



- Adecuado manejo de alimentos crudos
- Seguir recomendaciones de los fabricantes
- Evitar guardar cantidades importantes de alimentos calientes en grandes recipientes
- Adecuado almacenamiento



## Rotación de materias primas

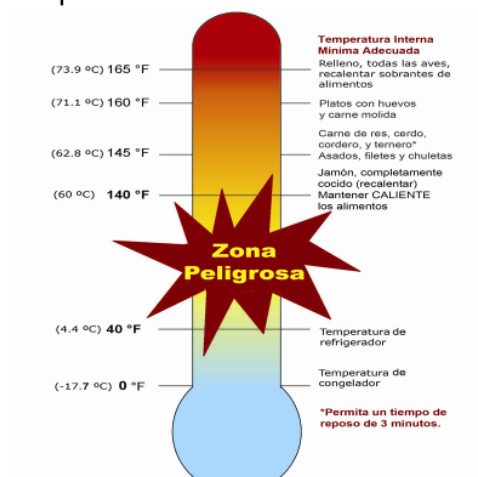
- La correcta rotación de las materias primas consiste en aplicar el principio "Lo Primero que Entra es lo Primero que Sale" (PEPS)



## Control de las operaciones posteriores al almacenamiento

- Descongelación

Alimentos mal descongelados y sometidos a proceso de cocción sufren el riesgo de contaminación microbiológica



## Los métodos seguros para descongelar los alimentos



## Bibliografía

- Manual para manipuladores de alimentos (2016). Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>

## Anexo 42. Material educativo brindado a empleados del servicio de alimentos con respecto a la capacitación acerca del recibo de materia prima y almacenamiento de alimentos.

### Áreas para almacenamiento de alimentos (8)

#### 1. Almacenamiento Refrigerado

Los alimentos de alto riesgo deben mantenerse a temperatura por debajo de los 5 grados centígrados (menor a 5°C) para evitar la multiplicación de las bacterias.

##### Claves generales que deben ser aplicadas:

- **Mantener buena circulación de aire:** La temperatura del aire debe ser de unos 4 grados centígrados (Se puede corroborar mediante el uso de un termómetro colocado en la parte más "caliente" del equipo).
- **Evitar almacenar alimentos calientes:** Para impedir que el equipo (refrigerador) entre en zona de temperatura de peligro. Lo mismo puede suceder si el equipo es sobrecargado ya que se impide la circulación del aire frío.
- **Proteger los alimentos:** Mantener los alimentos cubiertos con papel aluminio, plástico, recipientes a la medida, es una de las mejores maneras de evitar la contaminación cruzada.
- **Chequear las temperaturas de los alimentos y del equipo:** La vigilancia a los alimentos almacenados debe realizarse a intervalos de tiempo y de forma al azar. No olvide también que la temperatura del equipo debe ser chequeada con frecuencia y que conviene anotar las lecturas obtenidas.

#### 2. Almacenamiento Congelado

Área en la cual se mantienen los alimentos congelados a una temperatura de menos 18 grados centígrados (menor a 18°C), condiciones que si bien no matan todos los microorganismos, sí reducen su crecimiento. No obstante eso, los alimentos congelados deben ser utilizados lo más rápidamente posible dentro de su fecha de vencimiento.

##### Claves generales que deben ser aplicadas:

- **Almacenar rápido los alimentos:** Si existe un producto que no será utilizado de forma inmediata, se debe colocar rápidamente en la heladera.
- **Mantener el empaque original:** De ser necesario reemplazar el empaque original de un alimento, se debe reemplazar por un recipiente que lo proteja de la humedad, limpio y desinfectado. Se debe etiquetar bien los paquetes y recipientes identificando el contenido y la fecha de entrada, al igual que la fecha en que debe ser vendido, consumido o descartado. Esto ayudará a la adecuada rotación de la mercadería.
- **Evitar sobrecargar el congelador:** Una carga excesiva de alimentos, o colocar alimentos calientes en el congelador, puede elevar la temperatura y descongelar parcialmente los alimentos que se guardan allí.
- **Evitar la re-congelación:** Además de afectar la calidad del alimento, el volverlo a congelar puede facilitar que las bacterias se multipliquen, ya que la descongelación hace que el alimento libere líquidos y por tanto estos se conviertan en nutrientes. También, el proceso de descongelación hace que las partes externas del alimento aumenten su temperatura mientras el centro del alimento permanece congelado, todo lo cual contribuye a la reproducción de las bacterias. Solamente si el alimento ha sido completamente cocido podrá procederse a una nueva congelación.
- **Rotar las materias primas:** Se aconseja utilizar el sistema "lo primero que entra es lo primero que sale" (PEPS), basándose en la fecha límite de uso con que este fue ingresado.
- **Abrir la puerta únicamente cuando sea necesario:** El abrir pocas veces la puerta contribuye a mantener mejor la temperatura del equipo y de los alimentos. Una buena alternativa para evitar este problema, es programar el ingreso y retiro de alimentos del congelador. Una vez abierta la puerta recuerde siempre cerrar.
- **Chequear la temperatura:** Al igual que en la heladera, la temperatura del congelador debe ser vigilada a intervalos y con termómetros bien calibrados. Las lecturas obtenidas deben quedar registradas.

### 3. Almacenamiento en Seco

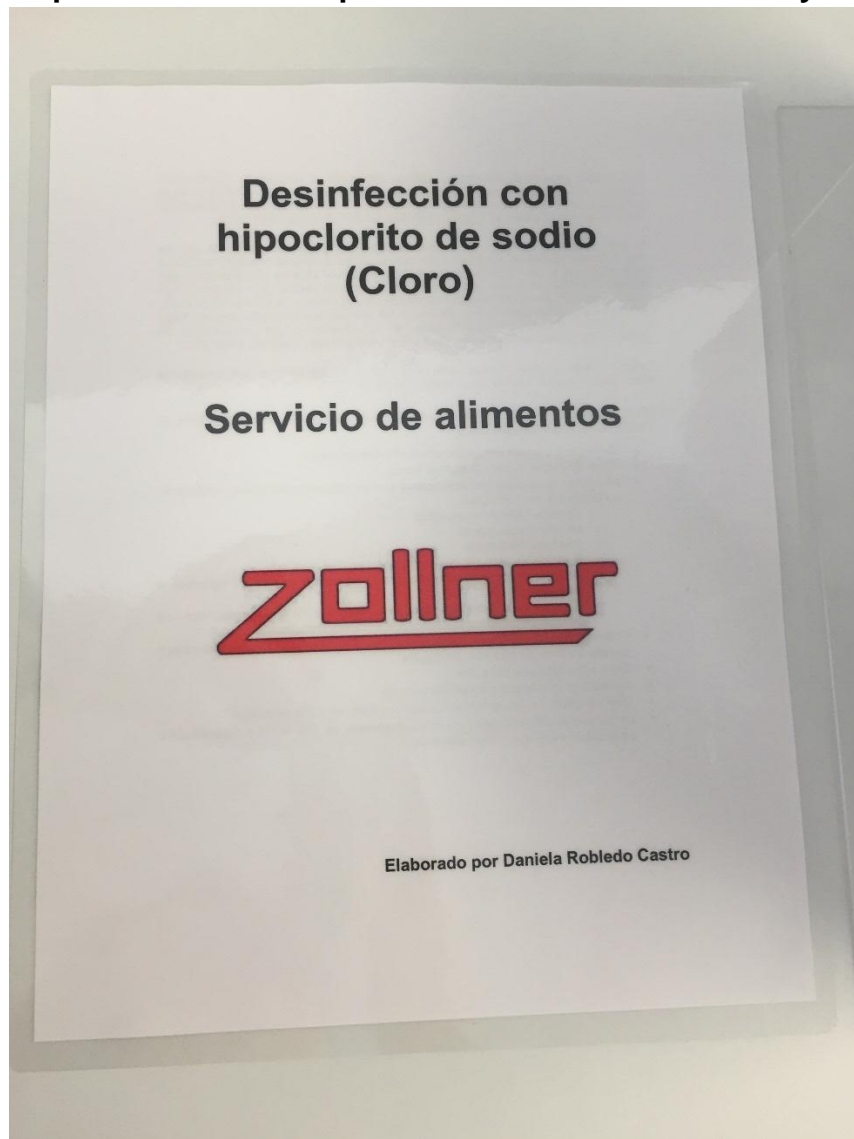
Allí se almacenan alimentos secos y enlatados, por lo cual ésta área necesita que las materias primas se conserven en condiciones de temperatura y humedad adecuadas, ya que el calor y la humedad son los problemas más frecuentes en este tipo de almacenamiento.

Las temperaturas ambientales, deben estar entre 10 y 21 grados centígrados y la humedad del ambiente debe estar entre 50 y 60 por ciento, para lo cual, puede ser necesario utilizar equipos como deshumidificadores.

#### Claves generales que deben ser aplicadas:

- **Mantener empaques originales:** Esta medida ayuda a proteger los alimentos de eventuales acciones de roedores, insectos o de contaminantes como las bacterias. Si el alimento debe ser retirado de su empaque original, se recomienda colocarlo en recipientes bien cubiertos, protegidos y de fácil limpieza.
- **Guardar las distancias:** Una distancia de al menos 20m centímetros del suelo o de las paredes, facilita la limpieza del lugar, hace posible una mejor ventilación, separa los alimentos de paredes calientes o húmedas y da una mejor imagen del establecimiento.
- **Chequear temperatura y humedad:** Un termómetro y un medidor de humedad (higrómetro), ayudarán a controlar las condiciones de temperatura y humedad del lugar.

**Anexo 43. Documento elaborado para el servicio de alimentos con el correcto manejo del hipoclorito de sodio para la desinfección de frutas y vegetales.**



Hay muchos tipos de desinfectantes químicos disponibles en el mercado. Pueden o no necesitar enjuague antes de iniciar el proceso, dependiendo del tipo utilizado y de su concentración. Todos deben estar aprobados para uso en establecimientos de alimentos y deben prepararse y aplicarse según las indicaciones del fabricante (OMS, 2016).

El cloro y los productos basados en cloro componen el grupo más grande de agentes desinfectantes usados en establecimientos procesadores de alimentos, siendo también el grupo más común. Los desinfectantes basados en cloro son eficaces contra muchos tipos de bacterias y hongos, actúan bien a temperatura ambiente, toleran agua calcárea, y son relativamente baratos. El blanqueador doméstico es una solución de hipoclorito de sodio, una forma común de cloro. Deben observarse las instrucciones del rótulo, pues no todos los productos clorados se aceptan para uso en establecimientos procesadores de alimentos. **Se aconseja no mezclar cloro y detergente, pues puede ser peligroso.**

Deben hacerse pruebas rápidas para determinar si se lograron las concentraciones adecuadas de cloro en la solución desinfectante (OMS, 2016).

**Factores que se deben tener en cuenta para manipular adecuadamente el desinfectante hipoclorito de sodio**

- Manipularlo siempre en lugares con ventilación adecuada
- Hacer las preparaciones cada doce horas
- Almacenar en envases plásticos opacos y no en recipientes metálicos. Deben tener las siguientes características:
  - Envases plásticos no de vidrio
  - No traslúcidos, opacos
  - Con tapa, herméticos
  - El recipiente debe ser de uso exclusivo para el producto
  - Purgar o enjuagar previamente el recipiente con la solución de hipoclorito a ser envasada
  - El recipiente no debe haber contenido ningún tipo de sustancia química o de consumo humano
- El tiempo de vida útil debe ser establecido por el servicio de alimentos, desechar y cambiar en caso de deterioro del envase
- Evitar salpicaduras o derrames
- Capacitar al personal encargado del manejo
- Usar estrictamente la concentración recomendada según la necesidad
- La concentración necesaria para el nivel deseado de desinfección depende de la cantidad de material orgánico presente

**Recomendaciones de uso**

- Limpieza previa de las superficies
- Temperatura de uso, cuando esta condición sea pertinente
- Enjuague de las superficies después de ser tratadas con el desinfectante

**Preparación de las soluciones de hipoclorito de sodio****EJEMPLO**

- 1) Verifique en la etiqueta del producto hipoclorito de sodio comercial la concentración de este, suponer que en este ejemplo se dispone de hipoclorito de sodio al 5% (50000 ppm).
- 2) Determine la cantidad que necesite preparar de esta dilución. En este ejemplo se necesita preparar 1 litro a 2500 ppm.

**Información que se requiere para hacer los cálculos:**

**Concentración deseada (Cd):** 2500 ppm (o sea que cada 100mL de solución contiene 0.25 gramos de hipoclorito)

**Concentración conocida (Cc):** 50000 ppm (Solución de hipoclorito de sodio al 5%)

**Volumen de la solución de la concentración deseada a preparar (Vd):** 1000 mL (1 litro de solución de 2500 ppm)

**Entonces se debe utilizar la siguiente fórmula para saber que (V?)**

Volumen en ml (mililitros) de la solución conocida al 5% (50000 ppm) que debe mezclarse con agua desionizada o destilada.

Entonces se debe utilizar la siguiente fórmula para saber que  $Cd \times Vd = Cc \times V ?$ :

$$V? = \frac{Cd \times Vd}{Cc}$$

$$V? = \frac{2500 \text{ ppm} \times 1000 \text{ ml}}{50000 \text{ ppm}} = 50 \text{ ml}$$

Entonces se debe agregar 50ml de Hipoclorito de sodio al 5% (50000 ppm) a 950 ml de agua desionizada o destilada para obtener un 1 litro de solución de 2500 ppm.

Anexo 44. Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES).

# Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES)



**Zollner**

Elaborado por: Daniela Robledo Castro

## Introducción

Los POES son aquellos procedimientos que describen las tareas de limpieza y desinfección destinadas a mantener o restablecer las condiciones de higiene de un servicio de alimentos, equipos y procesos de elaboración para prevenir la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos.

Los establecimientos y el equipo deben mantenerse en adecuado estado de conservación para facilitar todos los procedimientos de limpieza y desinfección para que el equipo cumpla la función propuesta, especialmente, las etapas esenciales de seguridad y prevención de contaminación de alimentos por agentes físicos, químicos o biológicos (OMS, 2016).

Se deberá de tener registros diarios que demuestren que se están llevando a cabo los procedimientos de sanitización que fueron estipulados en el plan POES, incluyendo las acciones correctivas que fueron tomadas. Y serán responsables de esto los encargados de cocina y el supervisor, dueño del catering service.

Cuando se necesitan limpieza y desinfección, generalmente, ello incluye:

1. Limpieza a seco
2. Enjuague previo (rápido)
3. Aplicación de detergente (puede incluir restregado)
4. Enjuague posterior
5. Aplicación de desinfectante

En la limpieza a seco se usa una escoba o cepillo de plástico para barrer las partículas de alimento y suciedades de las superficies.

El enjuague previo usa agua para remover pequeñas partículas que no fueron retiradas en la etapa de limpieza a seco, y prepara (moja) las superficies para la aplicación del producto de limpieza.

Los detergentes ayudan a soltar la suciedad y las películas bacterianas, y las mantienen en solución o suspensión.

Durante el enjuague posterior, se usa agua para retirar el producto de limpieza y soltar la suciedad de las superficies de contacto. Ese proceso prepara las superficies limpias para la desinfección. Todo producto de limpieza deberá retirarse para que el agente desinfectante sea eficaz.

Una vez limpias las superficies de contacto con alimentos, deben ser desinfectadas para eliminar, o por lo menos disminuir, las bacterias patógenas (OMS, 2016).

## Objetivo

Contar con una herramienta sencilla y de fácil aplicación que sea útil al servicio de alimentos de la empresa Zollner-Electronics para asegurar la inocuidad de los alimentos, y cumplir con todas las normativas de higiene y desinfección.

## **Definiciones importantes**

Higiene de los alimentos: Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.

Inocuidad de los alimentos: La garantía que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo al uso al que se destinen.

Limpieza: La eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables.

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

Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES): Aquellos procedimientos operativos estandarizados que describen, organizan y documentan las tareas de saneamiento (higiene del establecimiento).

Saneamiento: Acciones destinadas a mantener o restablecer un estado de limpieza y desinfección en las instalaciones, equipos y procesos de elaboración, con el fin de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Verificación: La confirmación, mediante examen visual y/o estudio de pruebas objetivas, de si la limpieza y saneamiento se hicieron correctamente.

## Programa de limpieza y desinfección

<b>Saneamiento de manos</b>	
Frecuencia	Aplicarse saneador o jabón de manos después de ir al baño, después de cambiar de actividad o de alimento, luego de manipular basura o productos químicos, después de tocarse alguna parte del cuerpo o prendas o luego de tocar cualquier superficie contaminada. La duración del proceso debe de ser de 40 a 60 segundos.
Reactivos	Jabón líquido para manos y toallas para secar o saneador de manos sin fragancia.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mójese las manos</li> <li>2) Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos</li> <li>3) Frótese las palmas de las manos entre sí</li> <li>4) Frótese la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa</li> <li>5) Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados</li> <li>6) Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos</li> <li>7) Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa</li> <li>8) Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa</li> <li>9) Enjuáguese las manos</li> <li>10) Séquelas con una toalla de un solo uso</li> <li>11) Utilice la toalla para cerrar el grifo</li> </ol>
Utensilios	Dispensador de jabón de manos y dispensador de toallas o dispensados de saneador.
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de ventanas</b>	
Frecuencia	2 veces por semana
Reactivos	Limpiavidrios en spray 3 M
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Aplicar agua con detergente a una esponja</li><li>2) Restregar la superficie a limpiar con la esponja</li><li>3) Retirar con agua y toallas desechables los restos de desinfectante de la superficie</li><li>4) Dejar secar la superficie</li></ol>
Utensilios	Esponja y toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de paredes</b>	
Frecuencia	2 veces por semana
Reactivos	Agua y jabón biodegradable Eco Clean
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Lavar las paredes con agua</li><li>2) Aplicar jabón biodegradable Eco Clean con esponja a las paredes</li><li>3) Remover el jabón con toallas desechables</li><li>4) Remover del piso cualquier desorden ocasionado por las limpiezas de paredes para evitar resbalones</li><li>4) Dejar secar las paredes</li></ol>
Utensilios	Esponja, toallas desechables, escoba
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de pisos</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Desengrasante biodegradable Eco Clean
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Barrer la superficie para eliminar residuos</li><li>2) Mojar el palo de piso con agua y el desengrasante biodegradable Eco Clean</li><li>3) Restregar el piso</li><li>4) Enjuagar con agua hasta quitar el desengrasante</li><li>5) Dejar secar para evitar accidentes</li></ol>
Utensilios	Escoba, pala y palo de piso
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de equipo mayor</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Remover manualmente los residuos que haya en los equipos</li> <li>2) Si es necesario, utilizar cepillos y esponjas para eliminar residuos que se encuentren muy adheridos al equipo</li> <li>3) Limpiar con agua tibia todas las superficies</li> <li>4) Aplicar el jabón desengrasante al equipo que lo necesite</li> <li>5) Enjuagar con agua el equipo en el cual se utilizó jabón desengrasante</li> <li>6) Dejar secar al aire libre o con toallas desechables</li> </ol>
Utensilios	Cepillos anti-rayas, esponjas, esponjas anti-rayas, toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de equipo menor</b>	
Frecuencia	Diariamente. Preferiblemente no dejar acumulada una gran cantidad de equipo sucio para evitar malos olores en la cocina
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca y cloro
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Retirar de los utensilios los restos de alimentos o cualquier otro residuo antes de comenzar el proceso de limpieza</li> <li>2) Desarmar los utensilios que lo permitan y colocar las partes en un recipiente</li> <li>3) Lavar con agua caliente los utensilios</li> <li>4) Agregar el jabón desengrasante</li> <li>5) Con una esponja lavar cada uno de ellos con abundante agua, y si es necesario, utilizar agua caliente para retirar la grasa</li> <li>6) Dejar secar al aire libre</li> <li>7) Colocar los utensilios en un recipiente, sumergidos en el cloro, dejar actuar de acuerdo a las instrucciones de uso</li> <li>8) Enjuagar con agua y jabón, escurrir y dejar secar al aire libre</li> </ol>
Utensilios	Esponjas anti-rayas, hisopos
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de tablas</b>	
Frecuencia	Después de cada uso
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca y cloro
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Eliminar restos de alimentos que puedan quedar sobre la tabla</li><li>2) Utilizar el jabón desengrasante para lavar las tablas y en esa disolución restregar</li><li>3) Enjuagar con agua limpia</li><li>4) Se puede utilizar agua caliente para desinfectar, a una temperatura de 77° C durante 30 segundos, o bien utilizar una disolución de cloro con agua</li></ol>
Utensilios	Esponja
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de superficies de trabajo</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca y desinfectante ácido de alto poder VX
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Retirar residuos sólidos, utilizando trapo o toalla desechable</li> <li>2) Aplicar agua y jabón desengrasante mfs Mayca con esponja anti rayas</li> <li>3) Enjuagar con abundante agua</li> <li>4) Aplicar agua con desinfectante ácido de alto poder VX</li> <li>5) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza</li> </ol>
Utensilios	Trapos, toallas desechables, esponja anti-rayas
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de fregadero</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca y cloro
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Retirar residuos sólidos</li> <li>2) Aplicar agua y jabón desengrasante mfs Mayca con esponja o cepillo</li> <li>3) Enjuagar con abundante agua</li> <li>4) Aplicar agua con cloro</li> <li>5) Dejar secar al aire libre o con toallas desechables</li> <li>6) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza</li> </ol>
Utensilios	Esponja, cepillo, toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de refrigeradores</b>	
Frecuencia	Diariamente y semanalmente
Reactivos	Jabón desengrasante mfs Mayca y desinfectante ácido de alto poder VX
Procedimiento	<p><u>Diario</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Retirar residuos sólidos, utilizando toalla desechable</li> <li>2) Aplicar agua y jabón desengrasante mfs Mayca con esponja o cepillo al interior y exterior del equipo</li> <li>3) Enjuagar con agua</li> <li>4) Aplicar agua con desinfectante ácido de alto poder VX</li> <li>5) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza.</li> </ol> <p><u>Semanal</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Retirar y desarmar las partes internas del equipo</li> <li>2) Aplicar agua y jabón desengrasante mfs Mayca a todas las partes con esponja o cepillo</li> <li>3) Enjuagar con agua</li> <li>4) Aplicar agua con desinfectante ácido de alto poder VX</li> <li>5) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza</li> </ol>
Utensilios	Esponja, cepillo, toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de bodega</b>	
Frecuencia	1 vez a la semana
Reactivos	Desengrasante biodegradable Eco Clean y cloro
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Desocupar los estantes</li> <li>2) Limpiar la suciedad visible de los estantes con toallas desechables</li> <li>3) Limpiar con toallas desechables húmedas y luego con cloro</li> <li>4) Barrer el piso de bodega</li> <li>5) Pasar el trapeador húmedo y luego con desengrasante biodegradable Eco Clean</li> <li>6) Dejar secar estantes y piso</li> <li>7) Colocar todo en su lugar nuevamente</li> </ol>
Utensilios	Toallas desechables, escoba, trapeador
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de baños (en cocina)</b>	
Frecuencia	Diariamente y semanalmente
Reactivos	Detergente mr. músculo y cloro
Procedimiento	<p><u>Diario</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aplicar agua y detergente con esponja o cepillo</li> <li>2) Enjuagar con abundante agua</li> <li>3) Aplicar agua con cloro</li> <li>4) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza</li> </ol> <p><u>Semanal</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aplicar agua y detergente además de lo detallado anteriormente en azulejos y aberturas</li> <li>2) Enjuagar con abundante agua</li> <li>3) Aplicar agua con cloro</li> <li>4) Verificar el estado correcto de la limpieza y completar el registro de limpieza</li> </ol>
Utensilios	Esponja, cepillo
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de baño maría</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Greasestrip Plus
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Dejar enfriar el baño maría</li><li>2) Drenar el agua del baño maría</li><li>3) Límpielo con un paño húmedo usando un detergente suave</li><li>4) Use únicamente paños suaves y nunca aplique agentes de limpieza fuertes que puedan rayar el metal</li><li>5) Después de limpiar el dispositivo, séquelo con un paño seco</li></ol>
Utensilios	Paños suaves o toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de dispensador de bebidas</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Jabón biodegradable Eco Clean
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Asegúrese que el equipo este pagado y desconectado</li> <li>2) Retire los vasos, el agitador y los tubos</li> <li>3) Restriéguelos con la ayuda de una esponja y el jabón biodegradable Eco Clean</li> <li>4) Enjuague las partes con suficiente agua</li> <li>5) Deje secar o hágalo con ayuda de toallas desechables</li> </ol>
Utensilios	Esponja, toallas desechables
Responsables	Personal de cocina

<b>Limpieza y desinfección de comedor</b>	
Frecuencia	Diariamente
Reactivos	Desinfectante multi-superficies y desengrasante biodegradable Eco Clean
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Eliminar residuos de las mesas y sillas</li> <li>2) Barrer todo el salón</li> <li>3) Limpiar las mesas ya sin residuos con agua tibia, con ayuda de toallas desechables o esponja</li> <li>4) Aplicar desinfectante multi-superficies a las mesas y sillas</li> <li>5) Aplicar agua en el piso y posteriormente limpiar con el desengrasante biodegradable Eco Clean</li> <li>6) Dejar secar</li> </ol>
Utensilios	Escoba, pala, trapeador, toallas desechables, esponjas anti rayas, bolsas de basura
Responsables	Personal de cocina

**Anexo 45: Análisis cualitativo según método AGATTTA del menú actual de la empresa.**

**SEMANA 1**

Día 1

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, salchichón, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Platillo con mucho sabor a aceite.	Huevo ranchero con cantidad excesiva de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X		
<b>Regular</b>		X	X	X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, espaguetis a la checa, brócoli y zanahoria al vapor, fresco de cas.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	No es agradable a la vista.	Espaguetis tibios.	Agradable al consumirlo.	La porción no es la ideal para la población (excesiva).	Agradable.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>		X			X		
<b>Bueno</b>	X						X
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Pastel de tortilla con pollo. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Cantidad de sal excesiva.	No muy agradable a la vista.	Pastel tibio.	Tortilla muy suave.	Tamaño regular de porción.	Falta de color en el platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>					X		X
<b>Deficiente</b>		X					

Día 2

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo revuelto, plátano maduro, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable.	Apetitosa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En los ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, trocitos de carne con hongos, ensalada de lechuga y tomate, fresco de mango.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato	Agradable al paladar.	Agradable a la vista.	Trocitos de carne tibios.	Trocitos de carne semi-duros.	Adecuado para la población.	En los colores del plato.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>	X					X	
<b>Bueno</b>		X	X				X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Pastel de plátano maduro con queso. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Sabor del queso muy fuerte.	No es agradable a la vista.	Pastel tibio.	Adecuada.	Bueno para la población.	Regular en los ingredientes del plato.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X	X	
<b>Regular</b>			X	X			X
<b>Malo</b>		X					
<b>Deficiente</b>							

Día 3

### Desayuno

Gallo pinto, huevo frito, pan baguette, salchichón, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Agradable.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		
<b>Regular</b>				X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, pastel de papa con carne, ensalada de lechuga y tomate, fresco piña.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al paladar.	Agradable al paladar.	Buenos colores.	Pastel tibio.	Papa adecuada, carne dura.	Adecuado para la población.	En los ingredientes del plato.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>	X	X	X			X	
<b>Bueno</b>							X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Garbanzos con pollo. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Falta sabor en el platillo.	Colores llamativos en el platillo.	Platillo tibio.	Garbanzos duros.	Adecuado.	En los ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>						X	
<b>Bueno</b>	X		X				X
<b>Regular</b>				X			
<b>Malo</b>		X			X		
<b>Deficiente</b>							

Día 4

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, rebanada de queso blanco, natilla, jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Empanada sumamente grasosa.	Huevo ranchero con excesiva cantidad de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						
<b>Regular</b>		X	X	X	X	X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, arroz con atún, fresco frutas.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Falta de color. Sin ensalada ni vegetales.	Arroz tibio.	Adecuada.	Adecuado para el consumidor.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X			X	X	
<b>Regular</b>				X			
<b>Malo</b>			X				X
<b>Deficiente</b>							

## 2. Tortas de carne en salsa ranchera. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Tortas de carne sin sabor.	Falta de salsa ranchera por porción. Falta de color de ensalada.	Platillo tibio.	Tortas duras.	Tortas muy pequeñas.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						
<b>Regular</b>		X	X	X		X	
<b>Malo</b>					X		X
<b>Deficiente</b>							

Día 5

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Salchichón muy duro.	No es apetitosa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X		
<b>Regular</b>		X	X	X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, pollo frito, ensalada de lechuga y tomate, fresco fresa en leche.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Adecuado.	Cantidad de grasa excesiva.	Agradable a la vista.	Pollo tibio.	Empanizado adecuado y pollo suave.	Muy grande para la población.	En los colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X		X		X		X
<b>Regular</b>		X		X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Chop suey. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Falta de condimentos para brindar sabor al platillo.	Cantidad excesiva de salsa.	Chop suey tibio.	Pasta muy suave.	Adecuado.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X					X	
<b>Regular</b>		X		X			
<b>Malo</b>			X		X		X
<b>Deficiente</b>							

**SEMANA 2**

Día 1

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable.	Huevo ranchero con cantidad excesiva de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X			X		
<b>Regular</b>			X	X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, sopa de pollo, chayote relleno de queso, fresco crema en leche.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Adecuado.	Agradable al paladar.	Falta de color.	Sopa tibia.	Adecuada. Pollo suave.	Adecuado.	En los colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>					X	X	
<b>Bueno</b>	X	X					
<b>Regular</b>			X	X			X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Fajitas de hígado. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Casi inexistente.	Fajitas sin sabor.	Falta de color y orden en el platillo.	Fajitas tibias.	Fajitas duras.	Adecuado.	En los colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>						X	
<b>Regular</b>				X			X
<b>Malo</b>	X	X	X		X		
<b>Deficiente</b>							

Día 2

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo revuelto, rebanada de pan baguette, queso blanco, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Adecuado.	Agradable al olfato.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		
<b>Regular</b>				X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, chuleta encebollada, picadillo mixto, fresco guanábana.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable al paladar.	Adecuada.	Platillo tibio.	Carne semi-dura.	Adecuado.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X			X	X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Lentejas con salchicha. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Falta de sabor al platillo.	Cantidad excesiva de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Adecuado.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X	X	
<b>Regular</b>		X	X	X			
<b>Malo</b>							X
<b>Deficiente</b>							

Día 3

**Desayuno**

Gallo pinto, omelette de jamón y queso, plátano maduro, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, canelones de atún, vainicas con zanahoria, ensalada de lechuga y tomate, fresco de maracuyá.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Adecuada.	Platillo tibio.	Vegetales muy suaves.	Adecuado para la población.	En colores e ingredientes.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>	X						
<b>Bueno</b>		X	X			X	X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Estofado de carne. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Adecuado.	Platillo muy salado.	Cantidad de salsa excesiva.	Estofado tibio.	Carne muy dura.	Cantidad excesiva.	En colores e ingredientes.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						X
<b>Regular</b>		X	X	X		X	
<b>Malo</b>					X		
<b>Deficiente</b>							

Día 4

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo frito, salchichón, natilla, pan baguette y jugo de naranja.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Huevos sumamente grasosos.	Huevo no es apetitoso.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X		X
<b>Regular</b>		X	X	X			
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

### 1. Arroz, frijoles, arroz con pollo, ensalada de lechuga y tomate, fresco de piña.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable al paladar.	Falta de color en arroz con pollo.	Platillo tibio.	Adecuada.	Cantidad excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>	X	X			X		
<b>Bueno</b>							X
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

### 2. Ceviche. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Falta de aroma agradable.	Ceviche muy salado.	Falta de ingredientes en el ceviche.	Adecuada.	Adecuada.	Porción de ceviche muy pequeña.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>				X	X		
<b>Regular</b>	X						X
<b>Malo</b>		X				X	
<b>Deficiente</b>							

Día 5

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, rebanada de pan baguette y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Huevo ranchero con mucha cantidad de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X			X		X
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, bistec a la parrilla, ensalada de lechuga y tomate, chayote al vapor, fresco de naranjilla.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Adecuado.	Agradable al paladar.	Agradable.	Platillo tibio.	Bistec semi-duro.	Adecuado.	En los ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X			X	X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Soufflé de vegetales. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Sin ninguno en particular.	Platillo sin sabor.	Desagradable.	Platillo tibio.	Vegetales muy suaves.	Adecuado.	En los ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>						X	
<b>Regular</b>	X			X	X		X
<b>Malo</b>		X	X				
<b>Deficiente</b>							

### SEMANA 3

Día 1

#### Desayuno

Gallo pinto, huevo frito, plátano maduro, natilla y jugo de naranja.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Plátano maduro con excesiva grasa.	Huevo no se observa apetitoso.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto es excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X		X
<b>Regular</b>		X	X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, lasagna de pollo, zuchinni a la mantequilla, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Zuchinni con excesiva cantidad de mantequilla.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Zuchinni muy suave.	Porción muy grande.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X		X				X
<b>Regular</b>		X		X	X	X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Arroz con palmito. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Platillo muy salado.	Agradable.	Platillo tibio.	Arroz excesivamente cocinado.	Porción muy grande.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X		X				X
<b>Regular</b>				X	X	X	
<b>Malo</b>		X					
<b>Deficiente</b>							

Día 2

### Desayuno

Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla y jugo de naranja.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable al paladar.	Adecuada.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		
<b>Regular</b>				X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

### Almuerzo

1. Arroz, frijoles, picadillo de papa con carne, coliflor-zanahoria y chayote al vapor y fresco de carambola.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Buen sabor del platillo.	Falta de ingredientes en platillo.	Platillo tibio.	Vegetales muy suaves.	Adecuado.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X				X	
<b>Regular</b>			X	X	X		X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Fettuccini Alfredo. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Salsa de pasta con cantidad excesiva de grasa.	Cantidad excesiva de salsa en platillo.	Platillo tibio.	Pasta muy suave.	Porción muy grande.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						
<b>Regular</b>			X	X		X	X
<b>Malo</b>					X		
<b>Deficiente</b>		X					

Día 3

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, natilla y jugo de naranja.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Huevo ranchero con cantidad excesiva de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X			X		
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							X
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

### 1. Arroz, frijoles, arroz con cerdo, picadillo de chayote y maíz, fresco de cas.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Chayote de picadillo duro.	Porción muy grande.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X				X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>					X		
<b>Deficiente</b>							

### 2. Papas con pollo. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Platillo muy salado.	Falta de color.	Platillo tibio.	Papas duras.	Adecuado.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X					X	
<b>Regular</b>			X	X			X
<b>Malo</b>		X			X		
<b>Deficiente</b>							

Día 4

**Desayuno**

Gallo pinto, omelette de jamón y queso, rebanada de queso blanco, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato	Agradable al paladar	Adecuada.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, quesadilla de jamón y queso, chimi churri y fresco de mango.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Buen sabor de quesadilla y chimi churri.	Agradable y apetitosa a la vista.		Adecuada.	Adecuado.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X	X	X	X	X
<b>Regular</b>							
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Chuleta ahumada. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Casi nulo.	Chuleta sin sabor.	Platillo no se ve apetitoso.	Platillo tibio.	Chuleta dura.	Porción de chuleta muy pequeña.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>							
<b>Regular</b>	X		X	X			
<b>Malo</b>		X			X	X	X
<b>Deficiente</b>							

Día 5

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, rebanada de plátano maduro, salchichón, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Plátano maduro con mala cocción.	Cantidad excesiva de salsa del huevo.	Platillo tibio.	Plátano maduro duro.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X						X
<b>Regular</b>		X	X	X	X	X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, plumas al pomodoro, chayote relleno de queso y fresco de piña.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Muy agradable al olfato.	Muy agradable al paladar, muy buen sabor.	No es la adecuada, cantidad excesiva de salsa en el plato.	Platillo tibio.	Pasta podría estar menos suave.	Porción muy grande.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>	X	X					
<b>Bueno</b>					X		X
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

2. Arroz con calamares. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Muy fuerte.	Arroz muy salado.	Poca cantidad de calamares, y excesiva de arroz.	Platillo tibio.	Arroz muy suave.	Porción muy grande para la población.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>							
<b>Regular</b>	X		X	X		X	X
<b>Malo</b>		X			X		
<b>Deficiente</b>							

**SEMANA 4**

Día 1

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo frito, salchichón, pan baguette, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Huevo sumamente grasoso.	Salchichón y huevo no se ven apetitosos.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X				X		
<b>Regular</b>		X	X	X		X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1.Arroz, frijoles, lentejas con cerdo, ensalada lechuga y tomate, fresco de frutas.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable.	Exceso de salsa por porción y falta de color al platillo fuerte.	Platillo tibio.	Lentejas muy cocinadas (suaves).	Adecuado.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X				X	X
<b>Regular</b>			X	X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 1. Pastel de pollo. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al gusto.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Adecuada para el tipo de preparación.	Porción muy grande.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

Día 2

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo ranchero, plátano maduro, pan baguette, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al paladar.	Agradable.	Huevo ranchero con excesiva cantidad de salsa.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto es excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X			X		X
<b>Regular</b>			X	X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

1. Arroz, frijoles, canelones de carne envueltos en huevo, vainicas con zanahoria y

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Platillo con buen sabor.	No es la mejor, debido a la cantidad de huevo sobre el canelón.	Platillo tibio.	Canelones muy esponjosos por la cantidad excesiva de huevo.	Porción muy grande (exceso de huevo).	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X					X
<b>Regular</b>			X	X	X	X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

y fresco de guanábana.

2. Pechuga de pollo a la plancha. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Casi nulo.	Pollo con falta de sabor.	No es llamativa a la vista.	Platillo tibio.	Pollo duro.	Adecuado para la población.	En colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>						X	X
<b>Regular</b>	X	X	X	X			
<b>Malo</b>					X		
<b>Deficiente</b>							

Día 3

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, plátano maduro, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Agradable al paladar.	Adecuada.	Platillo tibio.	Salchichón duro.	Porción de gallo pinto es excesiva.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X				X
<b>Regular</b>				X	X	X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, pollo empanizado, coliflor-zanahoria-chayote al vapor, ensalada lechuga y tomate, fresco crema en leche.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable, pollo jugoso.	Empanizado ligeramente quemado.	Adecuada.	Adecuada	Porción muy grande.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X		X	X		X
<b>Regular</b>			X			X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Trozos de cerdo con vegetales. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable.	Platillo muy salado.	No es apetitosa.	Platillo tibio.	Cerdo duro.	Adecuado.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X					X	X
<b>Regular</b>			X	X			
<b>Malo</b>		X			X		
<b>Deficiente</b>							

Día 4

**Desayuno**

Gallo pinto, omelette de jamón y queso, rebanada de pan baguette, natilla y jugo de naranja.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable.	Adecuada.	Platillo tibio.	Adecuada.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X		X		X
<b>Regular</b>				X		X	
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## Almuerzo

### 1. Arroz, frijoles, pescado al ajillo, picadillo mixto, fresco de maracuyá.

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Pescado sumamente grasoso.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Vegetales de picadillo duros.	Porción adecuada.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X		X			X	X
<b>Regular</b>		X		X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

### 2. Barbudos. (Plato menos vendido)

	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño	Armonía
<b>Observación</b>	Casi nulo.	Platillo sin sabor.	Agradable.	Platillo tibio.	Vainicas duras.	Adecuado.	En colores e ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>			X			X	
<b>Regular</b>	X	X		X			X
<b>Malo</b>					X		
<b>Deficiente</b>							

Día 5

**Desayuno**

Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla y jugo de naranja.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable.	Salchichón con quemado.	Adecuada.	Platillo tibio.	Salchichón duro.	Porción de gallo pinto excesiva.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X		X				
<b>Regular</b>		X		X	X	X	X
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

**Almuerzo**

1. Arroz, frijoles, fajitas de carne a la plancha, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Agradable al olfato.	Agradable al paladar.	Agradable y apetitoso.	Platillo tibio.	Fajitas semi-duras.	Adecuado.	En ingredientes del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>	X	X	X			X	X
<b>Regular</b>				X	X		
<b>Malo</b>							
<b>Deficiente</b>							

## 2. Rice and beans. (Plato menos vendido)

	<b>Aroma</b>	<b>Gusto</b>	<b>Apariencia</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Textura</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Armonía</b>
<b>Observación</b>	Casi nulo.	Falta de sabor característico de la preparación.	Agradable a la vista.	Platillo tibio.	Adecuada según la preparación.	Adecuado.	En ingredientes y colores del platillo.
	A	G	A	T	T	T	A
<b>Excelente</b>							
<b>Bueno</b>			X		X	X	X
<b>Regular</b>	X			X			
<b>Malo</b>		X					
<b>Deficiente</b>							

## Anexo 46: Cálculo de requerimiento energético

**Tabla N° 25. Requerimiento energético de mujeres.**

115 mujeres (58%)	Promedio	VET
Peso	65 Kg	2017 Kcal * 58% =
Talla	1,60 m	
Edad	28 años	<b>1170 kcal</b>

**Tabla N° 26. Requerimiento energético de hombres.**

85 hombres (42%)	Promedio	VET
Peso	79 Kg	2506 Kcal * 42% =
Talla	1,71 m	
Edad	32 años	<b>1053 kcal</b>

**Tabla N° 27. Requerimiento energético de la población.**

	Fórmula: Harris Benedict	VET promedio
Mujeres	TMB + (1.1 factor térmico de los alimentos + 1.3 factor de actividad física)	1170 Kcal + 1053 Kcal = 2223 Kcal →2200 Kcal
Hombres	TMB + (1.1 factor térmico de los alimentos + 1.3 factor de actividad física)	

**Tabla N° 28. Distribución de macronutrientes.**

Macronutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	55	1210	302.5
Proteínas	20	440	110
Grasas	25	550	61.1
TOTAL	100	2200	

**Tabla N° 29. Distribución por tiempo de comida.**

Tiempo de comida	%	Kcal
Desayuno	25	550
Merienda mañana	10	220
Almuerzo	30	660
Merienda tarde	10	220
Cena	25	550

**Tabla N° 30. Distribución de macronutrientes para el tiempo de comida desayuno.**

Macronutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	55	302	75.6
Proteínas	20	110	27.5
Grasas	25	138	15.2
TOTAL	100	550	

**Tabla N° 31. Distribución de macronutrientes para el tiempo de comida de merienda de mañana y tarde.**

Macronutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	55	121	30.2
Proteínas	20	44	11
Grasas	25	55	6.1
TOTAL	100	220	

**Tabla N° 32. Distribución de macronutrientes para el tiempo de comida almuerzo.**

Macronutriente	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	55	363	90.7
Proteínas	20	132	33
Grasas	25	165	18.3
TOTAL	100	660	

**Anexo 47. Análisis cuantitativo de menú actual de la empresa.**  
**SEMANA 1. DESAYUNOS**

Día 1: Gallo pinto, huevo ranchero, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>672,2</b>	<b>1020,54</b>	<b>38,63</b>	<b>36,32</b>	<b>142,56</b>
<b>Total por porción</b>	<b>672,2</b>	<b>1020,54</b>	<b>38,63</b>	<b>36,32</b>	<b>142,56</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>185%</b>	<b>140%</b>	<b>239%</b>	<b>188%</b>

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Plátano maduro	35,2	88	0,38	6,11	9,25
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>641,7</b>	<b>997</b>	<b>35,10</b>	<b>37,02</b>	<b>141,01</b>
<b>Total por porción</b>	<b>641,7</b>	<b>997</b>	<b>35,10</b>	<b>37,02</b>	<b>141,01</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>181%</b>	<b>127%</b>	<b>243%</b>	<b>186%</b>

Día 3: Gallo pinto, huevo revuelto, pan baguette, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo frito	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Pan baguette	17,3	45	1,30	0,56	8,60
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>647,1</b>	<b>1024</b>	<b>39,23</b>	<b>37,64</b>	<b>140,51</b>
<b>Total por porción</b>	<b>647,1</b>	<b>1024</b>	<b>39,23</b>	<b>37,64</b>	<b>140,51</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>186%</b>	<b>142%</b>	<b>246%</b>	<b>185%</b>

Día 4: Gallo pinto, huevo ranchero, queso blanco, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Rebanada de queso blanco	62,0	107	15,10	4,34	1,18
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>710,9</b>	<b>1057,54</b>	<b>50,52</b>	<b>34,49</b>	<b>143,59</b>
<b>Total por porción</b>	<b>710,9</b>	<b>1057,54</b>	<b>50,52</b>	<b>34,49</b>	<b>143,59</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>183%</b>	<b>226%</b>	<b>189%</b>

Día 5: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>629,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>Total por porción</b>	<b>626,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>178%</b>	<b>137%</b>	<b>243%</b>	<b>174%</b>

## SEMANA 2

Día 1: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>648,9</b>	<b>950,54</b>	<b>35,42</b>	<b>30,15</b>	<b>142,41</b>
<b>Total por porción</b>	<b>648,9</b>	<b>950,54</b>	<b>35,42</b>	<b>30,15</b>	<b>142,41</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>172%</b>	<b>128%</b>	<b>198%</b>	<b>188%</b>

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, rebanada de pan baguette, queso blanco, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Rebanada de pan baguette	17,3	45	1,30	0,56	8,60
Queso blanco	62,0	107	15,10	4,34	1,18
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>685,8</b>	<b>1061</b>	<b>51,12</b>	<b>35,81</b>	<b>141,54</b>
<b>Total por porción</b>	<b>685,8</b>	<b>1061</b>	<b>51,12</b>	<b>35,81</b>	<b>141,54</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>186%</b>	<b>235%</b>	<b>187%</b>

Día 3: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Omelette de jamón y queso	126,3	249	19,62	17,89	1,61
Plátano maduro	35,2	88	0,38	6,11	9,25
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>707,1</b>	<b>1106</b>	<b>48,05</b>	<b>42,64</b>	<b>142,21</b>
<b>Total por porción</b>	<b>707,1</b>	<b>1106</b>	<b>48,05</b>	<b>42,64</b>	<b>142,21</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>200%</b>	<b>174%</b>	<b>280%</b>	<b>188%</b>

Día 4: Gallo pinto, huevo frito, salchichón, natilla, pan baguette, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Rebanada de pan baguette	17,3	45	1,30	0,56	8,60
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>647,1</b>	<b>1024</b>	<b>39,23</b>	<b>37,64</b>	<b>140,51</b>
<b>Total por porción</b>	<b>647,1</b>	<b>1024</b>	<b>39,23</b>	<b>37,64</b>	<b>140,51</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>186%</b>	<b>143%</b>	<b>247%</b>	<b>185%</b>

Día 5: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, rebanada de pan baguette, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Pan baguette	17,3	45	1,30	0,56	8,60
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>666,2</b>	<b>995,54</b>	<b>36,72</b>	<b>30,71</b>	<b>151,01</b>
<b>Total por porción</b>	<b>666,2</b>	<b>995,54</b>	<b>36,72</b>	<b>30,71</b>	<b>151,01</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>181%</b>	<b>133%</b>	<b>202%</b>	<b>199%</b>

### SEMANA 3

Día 1: Gallo pinto, huevo frito, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Plátano maduro	35,2	88	0,38	6,11	9,25
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>641,7</b>	<b>997</b>	<b>35,10</b>	<b>37,02</b>	<b>141,01</b>
<b>Total por porción</b>	<b>641,7</b>	<b>997</b>	<b>35,10</b>	<b>37,02</b>	<b>141,01</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>181%</b>	<b>127%</b>	<b>243%</b>	<b>186%</b>

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>629,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>Total por porción</b>	<b>629,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>178%</b>	<b>138%</b>	<b>243%</b>	<b>174%</b>

Día 3: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>648,9</b>	<b>950,54</b>	<b>35,42</b>	<b>30,15</b>	<b>142,41</b>
<b>Total por porción</b>	<b>648,9</b>	<b>950,54</b>	<b>35,42</b>	<b>30,15</b>	<b>142,41</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>172%</b>	<b>128%</b>	<b>198%</b>	<b>188%</b>

Día 4: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, queso blanco, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Omelette de jamón y queso	126,3	249	19,62	17,89	1,61
Rebanada de queso blanco	62,0	107	15,10	4,34	1,18
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>733,9</b>	<b>1125</b>	<b>62,77</b>	<b>40,87</b>	<b>134,14</b>
<b>Total por porción</b>	<b>733,9</b>	<b>1125</b>	<b>62,77</b>	<b>40,87</b>	<b>134,14</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>204%</b>	<b>228%</b>	<b>268%</b>	<b>177%</b>

Día 5: Gallo pinto, huevo ranchero, plátano maduro, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo ranchero	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
Plátano maduro	32,5	88	0,38	6,11	9,25
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>704,7</b>	<b>1108,54</b>	<b>39,01</b>	<b>42,43</b>	<b>151,81</b>
<b>Total por porción</b>	<b>704,7</b>	<b>1108,54</b>	<b>39,01</b>	<b>42,43</b>	<b>151,81</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>201%</b>	<b>141%</b>	<b>279%</b>	<b>200%</b>

**SEMANA 4**

Día 1: Gallo pinto, huevo frito, salchichón, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Gallo pinto</b>	265,6	638	26,77	12,37	106,97
<b>Huevo</b>	60,9	140	6,67	12,27	0,41
<b>Salchichon</b>	23,3	70	3,21	6,17	0,15
<b>Natilla</b>	30,0	43	1,00	6,19	2,00
<b>Rebanada de pan baguette</b>	17,3	45	1,30	0,56	8,60
<b>Jugo de naranja</b>	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	647,1	1024	39,23	37,64	140,51
<b>Total por porción</b>	647,1	1024	39,23	37,64	140,51
<b>% de adecuación</b>		186%	143%	247%	185%

Día 2: Gallo pinto, huevo ranchero, plátano maduro, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Gallo pinto</b>	265,6	638	26,77	12,37	106,97
<b>Huevo ranchero</b>	103,3	181,54	7,37	11,51	11,06
<b>Plátano maduro</b>	32,5	88	0,38	6,11	9,25
<b>Rebanada de pan baguette</b>	17,3	45	1,30	0,56	8,60
<b>Natilla</b>	30,0	43	1,00	6,19	2,00
<b>Jugo de naranja</b>	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	698,7	1083,54	37,10	36,82	160,26
<b>Total por porción</b>	689,7	1083,54	37,10	36,82	160,26
<b>% de adecuación</b>		197%	135%	240%	211%

Día 3: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Plátano maduro	32,5	88	0,38	6,11	9,25
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>662,3</b>	<b>1067</b>	<b>38,31</b>	<b>43,11</b>	<b>141,16</b>
<b>Total por porción</b>	<b>704,7</b>	<b>1067</b>	<b>38,31</b>	<b>43,11</b>	<b>141,16</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>194%</b>	<b>139%</b>	<b>284%</b>	<b>185%</b>

Día 4: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Omelette de jamón y queso	126,3	249	19,62	17,89	1,61
Rebanada pan baguette	17,3	45	1,30	0,56	8,60
Natilla	30,0	43	1,00	6,10	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>689,2</b>	<b>1063</b>	<b>48,97</b>	<b>37,00</b>	<b>141,56</b>
<b>Total por porción</b>	<b>689,2</b>	<b>1063</b>	<b>48,97</b>	<b>37,00</b>	<b>141,56</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>193%</b>	<b>178%</b>	<b>242%</b>	<b>187%</b>

Día 5: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Gallo pinto	265,6	638	26,77	12,37	106,97
Huevo revuelto	60,9	140	6,67	12,27	0,41
Salchichón	23,3	70	3,21	6,17	0,15
Natilla	30,0	43	1,00	6,19	2,00
Jugo de naranja	250	88	0,28	0,08	22,38
<b>Total de la receta</b>	<b>629,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>Total por porción</b>	<b>629,8</b>	<b>979</b>	<b>37,93</b>	<b>37,08</b>	<b>131,91</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>178%</b>	<b>136%</b>	<b>243%</b>	<b>174%</b>

## SEMANA 1. ALMUERZOS

Día 1: Arroz, frijoles, espaguetis a la checa, brócoli y zanahoria al vapor, fresco cas.

Platillo	Cantidad (gr/ml)	Energía (Kcals)	Proteína (gr)	Grasa (gr)	Carbohidratos (gr)
Espaguetis a la checa	640,8	500	18,79	3,59	99,68
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,38
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Brocoli y zanahoria	62,1	21	1,08	0,20	4,44
Fresco cas	250	147	0,45	0,30	37,15
<b>Total</b>	<b>1296,6</b>	<b>1376</b>	<b>47,11</b>	<b>13,24</b>	<b>270,71</b>
<b>% Adecuación</b>		<b>208%</b>	<b>143%</b>	<b>72%</b>	<b>298%</b>

Día 2: Arroz, frijoles, trocitos de carne con hongos, ensalada de lechuga y tomate, fresco de mango.

Platillo	Cantidad (gr/ml)	Energía (Kcals)	Proteína (gr)	Grasa (gr)	Carbohidratos (gr)
Trocitos de carne con hongos	206	460	40,27	30,19	5,66
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,38
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60	11	0,63	0,19	2,30
Fresco mango	250	110	0,18	0,80	28,30
<b>Total</b>	<b>859,7</b>	<b>1289</b>	<b>67,87</b>	<b>40,33</b>	<b>165,70</b>
<b>% Adecuación</b>		<b>195%</b>	<b>206%</b>	<b>220%</b>	<b>183%</b>

Día 3: Arroz, frijoles, pastel de papa con carne, ensalada de lechuga y tomate, fresco piña.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Pastel de papa con carne	285	490	27,31	26,19	36,00
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,38
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60	11	0,63	0,19	2,30
Fresco piña	250	150	0,13	0,03	38,95
<b>Total de la receta</b>	<b>938,7</b>	<b>1359</b>	<b>54,86</b>	<b>35,56</b>	<b>206,69</b>
<b>Total por porción</b>	<b>938,7</b>	<b>1359</b>	<b>54,86</b>	<b>35,56</b>	<b>206,69</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>206%</b>	<b>166%</b>	<b>194%</b>	<b>228%</b>

Día 4: Arroz, frijoles, arroz con atún, fresco frutas.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz con atún	140,3	215	8,06	3,53	36,32
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Fresco frutas	250	130	0,33	0,08	34,88
<b>Total de la receta</b>	<b>734</b>	<b>1053</b>	<b>35,18</b>	<b>12,76</b>	<b>200,94</b>
<b>Total por porción</b>	<b>734</b>	<b>1053</b>	<b>35,18</b>	<b>12,76</b>	<b>200,94</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>160%</b>	<b>107%</b>	<b>70%</b>	<b>221%</b>

Día 5: Arroz, frijoles, pollo frito, ensalada de lechuga y tomate, fresco fresa.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Pollo frito	210	875	40,16	62,11	37,23
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60	11	0,63	0,19	2,30
Fresco fresa en leche	250	220	8,00	4,00	39,15
<b>Total de la receta</b>	<b>863,7</b>	<b>1814</b>	<b>75,58</b>	<b>75,45</b>	<b>208,42</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1727,4</b>	<b>1814</b>	<b>75,58</b>	<b>75,45</b>	<b>208,42</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>275%</b>	<b>229%</b>	<b>412%</b>	<b>229%</b>

**SEMANA 2**

Día 1: Arroz, frijoles, sopa de pollo, chayote relleno con queso, fresco de crema en leche.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Sopa de pollo</b>	158,9	155	8,18	9,79	8,27
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Chayote relleno con queso</b>	156,0	92	6,50	4,31	7,91
<b>Fresco crema en leche</b>	250,0	205	9,10	4,58	31,80
<b>Total de la receta</b>	908,6	1160	50,57	27,83	177,72
<b>Total por porción</b>	908,6	1160	50,57	27,83	177,72
<b>% de adecuación</b>		176%	153%	152%	196%

Día 2: Arroz, frijoles, chuleta encebollada, picadillo mixto, fresco de guanábana.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Chuleta encebollada</b>	146,5	363	34,79	21,63	6,00
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Picadillo mixto</b>	156,5	127	4,15	4,44	18,94
<b>Fresco guanábana</b>	250,0	153	0,50	0,15	39,50
<b>Total de la receta</b>	896,7	1351	66,23	35,37	194,18
<b>Total por porción</b>	896,7	1351	66,23	35,37	194,18
<b>% de adecuación</b>		205%	200%	193%	214%

Día 3: Arroz, frijoles, canelones de atún, vainicas con zanahoria, ensalada de lechuga y tomate, fresco de maracuyá.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Canelones de atún	417,3	657	38,16	8,91	101,98
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Vainica y zanahoria	126,0	151	4,06	8,39	16,37
Ensalada de lechuga y tomate	60,0	11	0,63	0,19	2,30
Fresco de maracuyá	250,0	135	0,88	0,28	34,45
<b>Total de la receta</b>	<b>1197,0</b>	<b>1662</b>	<b>70,52</b>	<b>26,92</b>	<b>284,84</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1197</b>	<b>1662</b>	<b>70,52</b>	<b>26,92</b>	<b>284,84</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>252%</b>	<b>214%</b>	<b>147%</b>	<b>314%</b>

Día 4: Arroz, frijoles, arroz con pollo, ensalada de lechuga y tomate, fresco de piña.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz con pollo	306,5	407	21,60	5,42	65,97
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60,0	11	0,63	0,19	2,30
Fresco de piña	250,0	150	0,13	0,03	38,95
<b>Total de la receta</b>	<b>960,2</b>	<b>1276</b>	<b>49,15</b>	<b>14,79</b>	<b>236,96</b>
<b>Total por porción</b>	<b>960,2</b>	<b>1276</b>	<b>49,15</b>	<b>14,79</b>	<b>236,96</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>193%</b>	<b>149%</b>	<b>81%</b>	<b>261%</b>

Día 5: Arroz, frijoles, bistec a la parrilla, chayote al vapor, ensalada de lechuga y tomate, fresco de naranjilla.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Bistec a la parrilla	125,7	421	26,32	31,18	9,94
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60,0	11	0,63	0,19	2,30
Chayote al vapor	90,4	30	0,98	0,46	6,43
Fresco de naranjilla	250,0	137	0,25	0,03	35,45
<b>Total de la receta</b>	<b>869,8</b>	<b>1307</b>	<b>54,97</b>	<b>41,01</b>	<b>183,86</b>
<b>Total por porción</b>	<b>869,8</b>	<b>1307</b>	<b>54,97</b>	<b>41,01</b>	<b>183,86</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>198%</b>	<b>167%</b>	<b>224%</b>	<b>203%</b>

### SEMANA 3

Día 1: Arroz, frijoles, lasagna de pollo, zuchinni a la mantequilla, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Lasagna de pollo	450,7	660	42,47	7,23	100,72
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Ensalada de lechuga y tomate	60,0	11	0,63	0,19	2,30
Zuchinni a la mantequilla	112,2	69	1,20	4,94	6,15
Fresco de melón	250,0	118	0,80	0,18	30,05
<b>Total de la receta</b>	<b>1216,6</b>	<b>1566</b>	<b>71,89</b>	<b>21,69</b>	<b>268,96</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1216,6</b>	<b>1566</b>	<b>71,89</b>	<b>21,69</b>	<b>268,96</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>237%</b>	<b>218%</b>	<b>119%</b>	<b>297%</b>

Día 2: Arroz, frijoles, picadillo de papa con carne, coliflor, chayote y zanahoria al vapor, fresco de carambola.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Picadillo de papa con carne	244,7	350	12,91	17,27	36,31
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Coliflor, chayote y zanahoria al vapor	155,5	58	2,31	0,61	12,26
Fresco de carambola	250,0	112	0,28	0,08	26,63
<b>Total de la receta</b>	993,9	1228	42,29	27,11	204,94
<b>Total por porción</b>	993,9	1228	42,29	27,11	204,94
<b>% de adecuación</b>		186%	128%	148%	226%

Día 3: Arroz, frijoles, arroz con cerdo, picadillo de chayote y maíz, fresco de cas.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz con cerdo	239,2	369	16,73	9,37	52,41
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Picadillo de chayote con maíz dulce	122,2	37	17,71	10,13	60,02
Fresco de cas	250,0	147	0,45	0,30	37,15
<b>Total de la receta</b>	955,1	1261	61,68	28,95	279,32
<b>Total por porción</b>	955,1	1261	61,68	28,95	279,32
<b>% de adecuación</b>		191%	186%	158%	307%

Día 4: Arroz, frijoles, quesadilla de jamón y queso, chimi churri, fresco de mango.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
<b>Quesadilla de jamón y queso</b>	215,0	592	34,10	34,29	37,24
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Chimi churri</b>	332,0	86,75	3,30	0,96	18,88
<b>Fresco de mango</b>	250,0	110	0,18	0,08	28,13
<b>Total de la receta</b>	1140,7	1496,75	64,37	44,48	213,99
<b>Total por porción</b>	1140,7	1496,75	64,37	44,48	213,99
<b>% de adecuación</b>		226%	195%	242%	235%

Día 5: Arroz, frijoles, plumas al pomodoro, chayote relleno de queso, fresco de piña.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
<b>Plumas al pomodoro</b>	705,8	1235	61,35	41,80	149,67
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Chayote relleno de queso</b>	156,0	92	6,50	4,31	7,91
<b>Fresco de piña</b>	250,0	150	0,13	0,03	38,95
<b>Total de la receta</b>	1455,5	2185	94,77	55,29	326,27
<b>Total por porción</b>	1455,5	2185	94,77	55,29	326,27
<b>% de adecuación</b>		331%	287%	302%	359%

**SEMANA 4**

Día 1: Arroz, frijoles, lentejas con cerdo, ensalada de lechuga y tomate, fresco de frutas.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Lentejas con cerdo</b>	304,1	419	28,76	20,12	32,25
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Ensalada de lechuga y tomate</b>	60,0	11	0,63	0,19	2,30
<b>Fresco de frutas</b>	250,0	130	0,33	0,08	34,88
<b>Total de la receta</b>	957,8	1268	56,51	29,54	199,17
<b>Total por porción</b>	957,8	1268	56,51	29,54	199,17
<b>% de adecuación</b>		192%	171%	161%	219%

Día 2: Arroz, frijoles, canelones de carne envueltos en huevo, vainica y zanahoria, fresco de guanábana.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Canelones de carne envueltos en huevo</b>	366,1	834	41,47	51,35	49,85
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Vainica y zanahoria</b>	126,0	151	4,06	8,39	16,37
<b>Fresco de guanábana</b>	250,0	153	0,50	0,15	39,50
<b>Total de la receta</b>	1085,8	1846	72,82	69,04	235,46
<b>Total por porción</b>	1085,8	1846	72,82	69,04	235,46
<b>% de adecuación</b>		279%	220%	377%	259%

Día 3: Arroz, frijoles, pollo empanizado, coliflor-chayote y zanahoria al vapor, ensalada de lechuga y tomate, fresco de crema en leche.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Pechuga de pollo empanizada	235,7	700	36,79	44,42	38,52
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Coliflor, zanahoria y chayote al vapor	155,5	58	2,31	0,61	12,26
Ensalada de lechuga y tomate	60,0	11	0,63	0,19	2,30
Fresco de crema en leche	250,0	205	9,10	4,58	31,80
<b>Total de la receta</b>	<b>1044,9</b>	<b>1682</b>	<b>75,62</b>	<b>58,95</b>	<b>214,62</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1044,9</b>	<b>1682</b>	<b>75,62</b>	<b>58,95</b>	<b>214,62</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>255%</b>	<b>229%</b>	<b>322%</b>	<b>236%</b>

Día 4: Arroz, frijoles, pescado al ajillo, picadillo mixto, fresco de maracuyá.

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Pescado al ajillo	176,9	296	27,14	19,35	3,07
Arroz	234,9	396	6,34	7,68	73,68
Frijoles	108,8	312	20,45	1,47	56,06
Picadillo mixto	156,5	127	4,15	4,44	18,94
Fresco de maracuyá	250,0	135	0,88	0,28	34,45
<b>Total de la receta</b>	<b>927,1</b>	<b>1266</b>	<b>58,96</b>	<b>33,22</b>	<b>186,20</b>
<b>Total por porción</b>	<b>927,1</b>	<b>1266</b>	<b>58,96</b>	<b>33,22</b>	<b>186,20</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>179%</b>	<b>182%</b>	<b>205%</b>

Día 5: Arroz, frijoles, fajitas de carne a la plancha, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Fajitas de carne a la plancha</b>	108,4	283	23,21	18,70	5,63
<b>Arroz</b>	234,9	396	6,34	7,68	73,68
<b>Frijoles</b>	108,8	312	20,45	1,47	56,06
<b>Ensalada de lechuga y tomate</b>	60,0	11	0,63	0,19	2,30
<b>Fresco de melón</b>	250,0	118	0,80	0,18	30,05
<b>Total de la receta</b>	762,1	1120	51,43	28,22	167,72
<b>Total por porción</b>	762,1	1120	51,43	28,22	167,72
<b>% de adecuación</b>		170%	156%	154%	185%

## Anexo 48. Análisis de costos por platillo del menú actual de la empresa.

### DESAYUNOS

#### SEMANA 1

Día 1: Gallo pinto, huevo ranchero, salchichón, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	672,2
<b>Costo del platillo</b>	902,33

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido( gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	641,7
<b>Costo del platillo</b>	694,03

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido( gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
Frijoles	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
Salsa inglesa	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Chile dulce	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
Cebolla	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
Ajo	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Gallo pinto, huevo frito, pan baguette, salchichón, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	647,1
<b>Costo del platillo</b>	788,89

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
Frijoles	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
Salsa inglesa	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Chile dulce	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
Cebolla	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
Ajo	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Gallo pinto, huevo ranchero, rebanada de queso blanco, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	710,9
<b>Costo del platillo</b>	1006,06

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Queso turrialba	62,0	1	62,0	1	62,0	1.000	3190	3,19	198

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1290,8
Costo del platillo	3021,51

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
Frijoles	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
Salsa inglesa	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Chile dulce	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
Cebolla	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
Ajo	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

## SEMANA 2

Día 1: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	648,9
<b>Costo del platillo</b>	808,28

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, pan baguette, queso blanco, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	685,8
<b>Costo del platillo</b>	892,96

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
<b>Aceite</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Queso turrialba	62,0	1	62,0	1	62,0	1.000	3190	3,19	198

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	707,1
<b>Costo del platillo</b>	1192,10

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido( gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Jamón	35,8	1	35,8	1	35,8	250	1500	6,00	214,80
Queso mozarella	24,6	1	24,6	1	24,6	160	1400	8,75	215,25
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Perejil	5,3	0,95	5,0	1	5,0	25	325	13,00	68,42
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido( gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Gallo pinto, huevo frito, salchichón, natilla, pan baguette, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	639,7
<b>Costo del platillo</b>	782,07

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
<b>Aceite</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, pan baguette, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	654,8
<b>Costo del platillo</b>	787,87

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(g r/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(g/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

### SEMANA 3

Día 1: Gallo pinto, huevo frito, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	634,3
Costo del platillo	686,87

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
Frijoles	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
Salsa inglesa	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Chile dulce	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
Cebolla	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
Ajo	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	622,4
<b>Costo del platillo</b>	758,28

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
<b>Aceite</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Salchichón</b>	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
<b>Aceite</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Natilla</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco de naranja</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Gallo pinto, huevo ranchero, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	627,5
<b>Costo del platillo</b>	749,52

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, queso blanco, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	733,9
<b>Costo del platillo</b>	1367,24

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(g r/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Jamón	35,8	1	35,8	1	35,8	250	1500	6,00	214,80
Queso mozzarella	24,6	1	24,6	1	24,6	160	1400	8,75	215,25
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Perejil	5,3	0,95	5,0	1	5,0	25	325	13,00	68,42
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Queso turrialba	62,0	1	62,0	1	62,0	1.000	3190	3,19	198

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Gallo pinto, huevo ranchero, plátano maduro, salchichón, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	685,9
<b>Costo del platillo</b>	866,21

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(g r/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(gr /ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Natilla</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr /ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido( gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco de naranja</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

**SEMANA 4**

Día 1: Gallo pinto, huevo frito, salchichón, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	639,7
<b>Costo del platillo</b>	782,07

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido(g r/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Gallo pinto, huevo ranchero, plátano maduro, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	680,0
<b>Costo del platillo</b>	795,94

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
Frijoles	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
Salsa inglesa	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Chile dulce	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
Cebolla	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
Ajo	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Salsa tomate naturas	35,4	1	35,4	1	35,4	114	185	1,62	57,45
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Sazón completo	3,0	1	3,0	1	3,0	319	3485	10,92	32,77
Ajo en polvo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Albahaca	3,1	0,64	2,0	1	2,0	1000	2650	2,65	8,28
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(g r/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pan baguette</b>	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto(gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco de naranja</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, plátano maduro, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	657,5
<b>Costo del platillo</b>	780,92

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
<b>Aceite</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,9	0,65	34,4	1,18	29,2	1.455	500	0,34	18,19
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3.000	2225	0,74	4,45

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(g r/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Gallo pinto, omelette de jamón y queso, pan baguette, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	689,2
<b>Costo del platillo</b>	1193,25

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Jamón	35,8	1	35,8	1	35,8	250	1500	6,00	214,80
Queso mozzarella	24,6	1	24,6	1	24,6	160	1400	8,75	215,25
Aceite	6,0	1	6,0	1	6,0	3000	2225	0,74	4,45
Perejil	5,3	0,95	5,0	1	5,0	25	325	13,00	68,42
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan baguette	17,3	1	17,3	1	17,3	800	1100	1,38	23,79

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Gallo pinto, huevo revuelto, salchichón, natilla, jugo de naranja.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	622,4
<b>Costo del platillo</b>	758,28

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(g r/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	55,2	1	55,2	0,45	122,7	12.000	7455	0,62	34,29
<b>Frijoles</b>	28,4	1	28,4	0,28	101,4	3.000	3025	1,01	28,64
<b>Salsa inglesa</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	710	1200	1,69	27,04
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Chile dulce</b>	9,0	0,82	7,4	1	7,4	630	500	0,79	7,16
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	24	200	8,33	37,04
<b>Cebolla</b>	3,5	0,91	3,2	1,09	2,9	1000	650	0,65	2,29
<b>Ajo</b>	1,3	0,94	1,2	1	1,2	88	375	4,26	5,44

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Huevo	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
Aceite	7,0	1	7,0	1	7,0	3.000	2225	0,74	5,19
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Salchichón	40,6	1	40,6	1,91	21,3	500	1140	2,28	92,57
Aceite	2,0	1	2,0	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Natilla	30,0	1	30,0	1	30,0	250	500	2,00	60,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco de naranja	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

## ALMUERZOS

Día 1: Arroz, frijoles, espaguetis a la checa, brócoli y zanahoria, fresco de cas.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1296,6
<b>Costo del platillo</b>	1113,5

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr /ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Espaguetis	240,0	1	240,0	0,41	585,4	250	500	2,00	480,00
Salsa de tomate naturas	25,0	1	25,0	1	25,0	114	185	1,62	40,57
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1000	650	0,65	5,00
Ajo	6,4	0,94	6,0	1	6,0	88	375	4,26	27,20
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,3	1,36
Aceite	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,7	2,97
Pimienta	3,0	1	3,0	1	3,0	250	475	1,9	5,70

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Brócoli	55,9	0,59	33,0	0,84	39,3	1.000	775	0,78	43,35
Zanahoria	20,0	1,00	20,0	1,01	19,8	1.000	600	0,60	12,00
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco cas	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Arroz, frijoles, trocitos de carne con hongos, ensalada de lechuga y tomate, fresco de mango.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	858,3
<b>Costo del platillo</b>	1784,5

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Carne de res</b>	244,8	0,88	215,4	1,46	147,5	1.000	4500	4,50	1101,48
<b>Hongos</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	110	475	4,32	107,95
<b>Cebolla</b>	13,4	0,91	12,2	1,09	11,2	1000	650	0,65	8,71
<b>Chile dulce</b>	12,9	0,82	10,6	1	10,6	630	500	0,79	10,26
<b>Aceite</b>	5,2	1	5,2	1	5,2	3000	2225	0,74	3,86
<b>Sazón completo</b>	2,5	1	2,5	1	2,5	310	2485	8,0	20,04
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,3	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	250	475	1,9	3,80

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco mango</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Arroz, frijoles, pastel de papa con carne, ensalada de lechuga y tomate, fresco de piña.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	937,2
<b>Costo del platillo</b>	1204,3

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Papa</b>	166,0	1	166,0	1,01	164,4	1.000	900	0,90	149,40
<b>Carne molida</b>	150,2	0,88	132,2	1,46	90,5	1.000	2940	2,94	441,67
<b>Mantequilla</b>	7,2	1	7,2	1	7,2	125	182	1,46	10,48
<b>Salsa tomate naturas</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	114	185	1,62	11,36
<b>Aceite</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	3000	2225	0,74	3,71
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo</b>	2,3	0,94	2,2	1	2,2	88	375	4,26	9,97
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco piña</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Arroz, frijoles, arroz con atún, fresco de frutas.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	809,9
<b>Costo del platillo</b>	879,1

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	62,3	1	62,3	0,45	138,4	12.000	7455	0,62	38,70
Atún con vegetales	60,0	1	60,0	1	60,0	142	640	4,51	270,42
Salsa naturas	5,0	1	5,0	1	5,0	114	185	1,62	8,11
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,09	2,8	1000	650	0,65	2,14
Apio	3,4	0,89	3,0	1	3,0	67	500	7,46	25,16
Chile dulce	2,4	0,82	2,0	1	2	630	500	0,79	1,94
Sal	2,0	1	2,0	1	2	500	170	0,34	0,68
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2	88	375	4,26	9,07
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco frutas	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Arroz, frijoles, pollo frito, ensalada de lechuga y tomate, fresco de fresa.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	880,9
<b>Costo del platillo</b>	1256,2

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Pollo</b>	256,2	0,73	187,0	1,32	141,7	1.000	1750	1,75	448,29
<b>Empanizado or</b>	40,0	1	40,0	1	40,0	100	370	3,70	148,00
<b>Aceite</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	3000	2225	0,74	22,25
<b>Salsa inglesa</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	710	1200	1,69	16,90
<b>Sazón completo</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	310	2485	8,02	40,08
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco fresa en leche</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

## SEMANA 2

Día 1: Arroz, frijoles, sopa de pollo, chayote relleno de queso, fresco de crema en leche.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	908,5
<b>Costo del platillo</b>	1260,0

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Pechuga de pollo</b>	128,9	0,7	90,2	1,28	70,5	1.000	2200	2,20	283,49
<b>Papa</b>	36,4	1	36,4	1,01	36,0	1.000	900	0,90	32,76
<b>Zanahoria</b>	25,0	1	25,0	1,01	24,8	1000	550	0,55	13,75
<b>Consomé de pollo</b>	15,0	1	15,0	1	15,0	50	310	6,20	93,00
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	24	200	8,33	27,78
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Ajo</b>	1,1	0,94	1,0	1	1,0	88	375	4,26	4,53

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido(gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Chayote</b>	168,8	0,77	130,0	1	130,0	1.560	500	0,32	54,11
<b>Queso mozzarella</b>	23,0	1	23,0	1	23,0	160	1400	8,75	201,25
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco crema en leche	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Arroz, frijoles, chuleta encebollada, picadillo mixto, fresco de guanábana.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	896,7
Costo del platillo	1584,0

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr /ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
Chile dulce	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
Cebolla	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Chuleta</b>	227,6	0,76	173,0	1,4	123,6	1.000	3535	3,54	804,68
<b>Cebolla</b>	9,5	0,91	8,6	1,09	7,9	1.000	650	0,65	6,14
<b>Salsa inglesa</b>	6,0	1	6,0	1	6,0	710	1200	1,69	10,14
<b>Sazón completo</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	310	2485	8,02	32,06
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	58,5	1	58,5	1,01	57,9	1.000	550	0,55	32,18
Vainica	52,2	1	52,2	0,95	54,9	500	500	1,00	52,20
Maíz dulce	15,0	1	15,0	1	15,0	140	360	2,57	38,57
Salsa tomate naturas	6,0	1	6,0	1	6,0	114	185	1,62	9,74
Chile dulce	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
Mantequilla	5,0	1	5,0	1	5,0	125	182	1,46	7,28
Cebolla	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
Culantro	3,3	0,9	3,0	1	3,0	24	200	8,33	27,78
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco guanábana	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Arroz, frijoles, canelones de atún, vainicas con zanahoria, ensalada de lechuga y tomate, fresco de maracuyá.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1195,5
<b>Costo del platillo</b>	1454,24

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Pasta de canelón</b>	120,0	1	120,0	0,41	292,7	250	520	2,08	249,60
<b>Atún</b>	75,6	1	75,6	1	75,6	142	640	4,51	340,73
<b>Salsa naturas</b>	40,0	1	40,0	1	40,0	114	185	1,62	64,91
<b>Ajo en polvo</b>	6,0	1	6,0	1	6,0	80	1135	14,19	85,13
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Zanahoria</b>	55,3	1	55,3	1,01	54,8	1.000	550	0,55	30,42
<b>Vainica</b>	50,5	1	50,5	0,95	53,2	500	500	1,00	50,50
<b>Mantequilla</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo en polvo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco maracuyá</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Arroz, frijoles, arroz con pollo, ensalada de lechuga y tomate, fresco de piña.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	958,7
<b>Costo del platillo</b>	949,40

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Pollo</b>	126,1	0,7	88,3	1,28	69,0	1.000	2200	2,20	277,51
<b>Arroz</b>	79,0	1	79,0	0,45	175,6	12.000	7455	0,62	49,08
<b>Zanahoria</b>	18,0	1	18,0	1,01	17,8	1000	550	0,55	9,90
<b>Petit pois</b>	16,4	1	16,4	1	16,4	220	315	1,43	23,48
<b>Aceite</b>	15,0	1	15,0	1	15,0	3000	2225	0,74	11,13
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Consomé de pollo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	50	310	6,20	18,60
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco piña</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Arroz, frijoles, bistec a la parrilla, ensalada de lechuga y tomate, chayote al vapor, fresco de naranjilla.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	868,4
<b>Costo del platillo</b>	1580,16

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Bistec</b>	191,0	0,83	158,5	1,78	89,0	1.000	4300	4,30	821,14
<b>Aceite</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	3.000	2225	0,74	7,42
<b>Sazón completo</b>	8,0	1	8,0	1	8,0	319	2485	7,79	62,32
<b>Chile dulce</b>	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Ajo picado</b>	4,3	0,94	4,0	1	4,0	88	375	4,26	18,13
<b>Orégano</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	40	325	8,13	24,38
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Chayote</b>	110,9	0,77	85,4	1	85,4	1.560	500	0,32	35,55
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco naranjilla</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

**SEMANA 3**

Día 1: Arroz, frijoles, lasagna de pollo, zucchini a la mantequilla, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1215,1
<b>Costo del platillo</b>	1645,23

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pasta de lasagna	112,0	1	112,0	0,41	273,2	300	920	3,07	343,47
Pollo	140,7	0,7	98,5	1,28	77,0	1.000	2200	2,20	309,57
Salsa tomate naturas	75,0	1	75,0	1	75,0	114	185	1,62	121,71
Queso mozarella	13,5	1	13,5	1	13,5	160	1400	8,75	118,13
Consomé de pollo	6,0	1	6,0	1	6,0	50	310	6,20	37,20
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75
Orégano	1,0	1	1,0	1	1,0	40	325	8,13	8,13

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zuchinni	106,5	0,95	101,2	1	101,2	518	400	0,77	82,26
Mantequilla	6,0	1	6,0	1	6,0	125	182	1,46	8,74
Ajo en polvo	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Lechuga	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
Tomate	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco melón	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Arroz, frijoles, picadillo de papa con carne, coliflor-chayote y zanahoria al vapor, fresco de carambola.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	993,8
Costo del platillo	1273,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto(gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papa</b>	130,3	1	130,3	1,01	129,0	1.000	900	0,90	117,27
<b>Carne molida</b>	146,3	0,88	128,7	1,46	88,2	1.000	2940	2,94	429,98
<b>Mantequilla</b>	13,0	1	13,0	1	13,0	125	182	1,46	18,93
<b>Cebolla</b>	6,3	0,91	5,7	1,09	5,2	1000	650	0,65	4,07
<b>Chile dulce</b>	5,2	0,82	4,3	1	4,3	630	500	0,79	4,16
<b>Sazón completo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	319	2485	7,79	23,37
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zanahoria</b>	53,2	1	53,2	1,01	52,7	1.000	550	0,55	29,26
<b>Coliflor</b>	49,5	1	49,5	1	49,5	922	1000	1,08	53,69
<b>Chayote</b>	45,3	1	45,3	1	45,3	1560	500	0,32	14,52
<b>Ajo en polvo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco carambola	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Arroz, frijoles, arroz con cerdo, picadillo de chayote con maíz, fresco de cas

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	955,0
Costo del platillo	1089,00

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
Chile dulce	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
Cebolla	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Cerdo</b>	82,8	0,92	76,2	1,4	54,4	1.000	4200	4,20	347,87
<b>Arroz</b>	65,3	1	65,3	0,45	145,1	12.000	7455	0,62	40,57
<b>Zanahoria</b>	13,2	1	13,2	1,01	13,1	1000	550	0,55	7,26
<b>Cebolla</b>	5,8	0,91	5,3	1,09	4,9	1000	650	0,65	3,79
<b>Aceite</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	3000	2225	0,74	3,71
<b>Chile dulce</b>	5,7	0,82	4,7	1	4,7	630	500	0,79	4,55
<b>Salsa tomate naturas</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	114	185	1,62	6,49
<b>Sazón completo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	319	2485	7,79	23,37
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Orégano</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	40	325	8,13	16,25
<b>Ajo en polvo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Chayote	123,0	0,77	94,7	1	94,7	1.560	500	0,32	39,42
Maíz dulce	13,0	1	13,0	1	13,0	140	360	2,57	33,43
Mantequilla	5,0	1	5,0	1	5,0	125	182	1,46	7,28
Cebolla	4,6	0,91	4,2	1,09	3,9	1000	650	0,65	3,00
Chile dulce	4,4	0,82	3,6	1	3,6	630	500	0,79	3,48
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco cas	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Arroz, frijoles, quesadilla de jamón y queso, chimi churri, fresco de mango.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1121,3
Costo del platillo	1942,58

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Tortilla de harina de trigo</b>	70,0	1	70,0	1	70,0	427	825	1,93	135,25
<b>Queso mozzarella</b>	69,0	1	69,0	1	69,0	160	1400	8,75	603,75
<b>Jamón de pavo</b>	60,0	1	60,0	1	60,0	250	1500	6,00	360,00
<b>Mantequilla</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	125	182	1,46	23,30

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Tomate</b>	256,1	0,98	251,0	1,06	236,8	1.000	600	0,60	153,67
<b>Cebolla</b>	68,7	0,91	62,5	1,09	57,3	1.000	650	0,65	44,64
<b>Culantro</b>	12,8	0,9	11,5	1	11,5	24	200	8,33	106,48
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Limón</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	1530	1000	0,65	1,96

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco mango</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Arroz, frijoles, plumas al pomodoro, chayote relleno con queso, fresco de piña.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1455,5
<b>Costo del platillo</b>	1734,49

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra(gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Pasta (plumas)</b>	220,0	1	220,0	0,41	536,6	250	490	1,96	431,20
<b>Carne molida</b>	115,9	0,88	102,0	1,46	69,9	1.000	2940	2,94	340,77
<b>Salsa de tomate naturas</b>	73,0	1	73,0	1	73,0	114	185	1,62	118,46
<b>Chile dulce</b>	9,8	0,82	8,0	1	8,0	630	500	0,79	7,74
<b>Cebolla</b>	8,8	0,91	8,0	1,09	7,3	1000	650	0,65	5,71
<b>Aceite</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	3000	2225	0,74	3,71
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Orégano</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	40	325	8,13	8,13
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Chayote	168,8	0,77	130,0	1	130,0	1.560	500	0,32	54,11
Queso mozzarella	23,0	1	23,0	1	23,0	160	1400	8,75	201,25
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco piña	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

#### SEMANA 4

Día 1: Arroz, frijoles, lentejas con cerdo, ensalada de lechuga y tomate, fresco de frutas.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	956,3
Costo del platillo	1192,74

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Cerdo</b>	102,5	0,92	94,3	1,4	67,4	1.000	4200	4,20	430,50
<b>Lentejas</b>	54,7	1	54,7	0,3	182,3	1.000	1550	1,55	84,79
<b>Zanahoria</b>	13,2	1	13,2	1,01	13,1	1000	550	0,55	7,26
<b>Salsa de tomate naturas</b>	14,0	1	14,0	1	14,0	114	185	1,62	22,72
<b>Cebolla</b>	8,2	0,91	7,5	1,09	6,9	1000	650	0,65	5,36
<b>Chile dulce</b>	7,8	0,82	6,4	1	6,4	630	500	0,79	6,19
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo en polvo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	319	2485	7,79	15,58
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco frutas	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 2: Arroz, frijoles, canelones de carne envueltos en huevo, vainicas y zanahoria, fresco de guanábana.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1085,7
Costo del platillo	1313,90

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
Chile dulce	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
Cebolla	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Carne molida</b>	105,2	0,88	92,6	1,46	63,4	1.000	2940	2,94	309,37
<b>Canelón</b>	60,0	1	60,0	0,41	146,3	250	520	2,08	124,80
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2100	2500	1,19	74,40
<b>Aceite</b>	58,0	1	58,0	1	58,0	3000	2225	0,74	43,02
<b>Salsa de tomate naturas</b>	33,0	1	33,0	1	33,0	114	185	1,62	53,55
<b>Chile dulce</b>	5,1	0,82	4,2	1	4,2	630	500	0,79	4,07
<b>Cebolla</b>	4,0	0,91	3,6	1,09	3,3	1000	650	0,65	2,57
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	55,3	1	55,3	1,01	54,8	1.000	550	0,55	30,42
Vainica	50,5	1	50,5	0,95	53,2	500	500	1,00	50,50
Mantequilla	10,0	1	10,0	1	10,0	125	182	1,46	14,56
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Ajo en polvo	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
Pimienta	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco guanábana	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 3: Arroz, frijoles, pollo empanizado, coliflor- chayote y zanahoria al vapor, ensalada de lechuga y tomate, fresco de crema en leche.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1043,4
<b>Costo del platillo</b>	2093,99

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pechuga pollo sin hueso</b>	257,2	0,72	185,2	1,28	144,7	1.000	4500	4,50	1157,50
<b>Aceite</b>	46,0	1	46,0	1	46,0	3.000	2225	0,74	34,12
<b>Empanizador</b>	38,0	1	38,0	1	38,0	100	370	3,70	140,60
<b>Sazón completo</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	319	2485	7,79	31,16
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zanahoria</b>	53,2	1	53,2	1,01	52,7	1.000	550	0,55	29,26
<b>Coliflor</b>	49,5	1	49,5	1	49,5	922	1000	1,08	53,69
<b>Chayote</b>	58,8	0,77	45,3	1	45,3	1560	500	0,32	18,86
<b>Ajo en polvo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Lechuga	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
Tomate	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco crema en leche	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 4: Arroz, frijoles, pescado al ajillo, picadillo mixto, fresco de maracuyá.

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	927,1
Costo del platillo	1643,51

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Filete de pescado</b>	193,6	1	193,6	1,3	148,9	1.000	4460	4,46	863,46
<b>Mantequilla</b>	13,0	1	13,0	1	13,0	125	182	1,46	18,93
<b>Ajo</b>	6,4	0,94	6,0	1	6,0	88	375	4,26	27,20
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Zanahoria</b>	58,5	1	58,5	1,01	57,9	1.000	550	0,55	32,18
<b>Vainica</b>	52,2	1	52,2	0,95	54,9	500	500	1,00	52,20
<b>Maíz dulce</b>	15,0	1	15,0	1	15,0	140	360	2,57	38,57
<b>Salsa tomate naturas</b>	6,0	1	6,0	1	6,0	114	185	1,62	9,74
<b>Chile dulce</b>	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
<b>Mantequilla</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	125	182	1,46	7,28
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	24	200	8,33	27,78
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco maracuyá</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

Día 5: Arroz, frijoles, fajitas de carne a la plancha, ensalada de lechuga y tomate, fresco de melón.

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	760,6
<b>Costo del platillo</b>	1262,23

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	100,0	1	100,0	0,45	222,2	12.000	7455	0,62	62,13
<b>Chile dulce</b>	4,9	0,82	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,87
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Carne de res</b>	140,5	0,88	123,6	1,46	84,7	1.000	4600	4,60	646,09
<b>Cebolla</b>	7,1	0,91	6,5	1,09	6,0	1.000	650	0,65	4,64
<b>Chile dulce</b>	7,0	0,82	5,7	1	5,7	630	500	0,79	5,52
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sazón completo</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	319	2485	7,79	31,16
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75
<b>Orégano</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	40	325	8,125	8,13

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Lechuga</b>	37,2	0,94	35,0	1	35,0	750	500	0,67	24,82
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco melón</b>	250,0	1	250,0	1	250,0	4.000	6000	1,50	375,00

## Anexo 49. Análisis cuantitativo de nueva propuesta de menú para la empresa. SEMANA 1

Día 1

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Chuleta
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Arroz con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Brócoli al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Frijoles molidos
<b>Ensalada compuesta</b>	Ensalada rusa
<b>Refresco</b>	Cas
<b>Postre</b>	Gelatina de fresa

Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Chuleta	122,5	307	28,06	19,51	3,83
Frijoles molidos	30	37	2,19	1,35	3,90
Ensalada rusa	93,3	124	2,82	6,70	13,68
Fresco de cas	200	118	0,36	0,24	29,72
Gelatina de fresa	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>821,8</b>	<b>1221</b>	<b>59,18</b>	<b>35,09</b>	<b>168,24</b>
<b>Total por porción</b>	<b>821,8</b>	<b>1221</b>	<b>59,18</b>	<b>35,09</b>	<b>168,24</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>185%</b>	<b>179%</b>	<b>191%</b>	<b>185%</b>

Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz con pollo	229,9	306	16,24	4,07	49,59
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Frijoles molidos	30	37	2,19	1,35	3,90
Brócoli al vapor	144,9	50	3,40	0,59	1,27
Fresco de cas	200	118	0,36	0,24	29,72
Gelatina de fresa	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>830,9</b>	<b>896</b>	<b>44,08</b>	<b>7,72</b>	<b>157,26</b>
<b>Total por porción</b>	<b>830,9</b>	<b>896</b>	<b>44,08</b>	<b>7,72</b>	<b>157,26</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>131%</b>	<b>132%</b>	<b>43%</b>	<b>173%</b>

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al ajillo
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Lasagna de carne molida
<b>Guarnición vegetal</b>	Picadillo de chayote
<b>Guarnición harinosa</b>	Camote al horno
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Mora
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pescado al ajillo	120,7	164	10,37	8,67	1,82
Camote al horno	103	90	1,40	1,76	19,90
Picadillo de chayote	109	33	0,87	0,68	6,80
Fresco de mora	200	116	0,46	0,16	29,32
Ensalada de frutas	162	73	0,92	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	950,7	1037	38,31	18,76	176,88
<b>Total por porción</b>	950,7	1037	38,31	18,76	176,88
<b>% de adecuación</b>		157%	116%	103%	195%

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Lasagna	256,2	465	31,46	16,27	47,11
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Camote al horno	103	90	1,40	1,76	19,90
Ensalada lechuga, tomate y maíz dulce	100	22	1,18	0,32	4,89
Fresco de mora	200	116	0,46	0,16	29,32
Ensalada de frutas	162	73	0,92	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	927,3	1077	55,85	20,18	175,93
<b>Total por porción</b>	950,7	1077	55,85	20,18	175,93
<b>% de adecuación</b>		163%	168%	110%	193%

## Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Carne mechada en salsa de tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Sopa azteca
<b>Guarnición vegetal</b>	Zuchinni salteado
<b>Guarnición harinosa</b>	Tortillas tostadas
<b>Ensalada compuesta</b>	Ensalada de papa
<b>Refresco</b>	Piña
<b>Postre</b>	Flan de vainilla

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Carne mechada en salsa tomate	148,6	215	14,36	15,00	5,56
Tortillas tostadas	20	113	0,88	7,30	10,60
Zuchinni salteado	124	26	1,11	0,80	6,17
Fresco de piña	200	120	0,10	0,02	31,16
Flan de vainilla	140	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>888,6</b>	<b>1190</b>	<b>44,74</b>	<b>34,47</b>	<b>179,72</b>
<b>Total por porción</b>	<b>888,6</b>	<b>1190</b>	<b>44,74</b>	<b>34,47</b>	<b>179,72</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>180%</b>	<b>134%</b>	<b>188%</b>	<b>196%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Sopa azteca	238,6	220	22,70	8,87	13,74
Tortillas tostadas	20	113	0,88	7,30	10,60
Ensalada de papa	184,2	230	5,91	12,05	25,67
Fresco de piña	200	120	0,10	0,02	31,16
Flan de vainilla	140	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>932,7</b>	<b>1088</b>	<b>37,45</b>	<b>38,12</b>	<b>151,65</b>
<b>Total por porción</b>	<b>932,7</b>	<b>1088</b>	<b>37,45</b>	<b>38,12</b>	<b>151,65</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>164%</b>	<b>113%</b>	<b>205%</b>	<b>167%</b>

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pollo frito
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Pastel de carne molida y papa
<b>Guarnición vegetal</b>	Vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca hervida
<b>Ensalada compuesta</b>	Pico de gallo
<b>Refresco</b>	Mango
<b>Postre</b>	1 manzana pequeña

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pollo frito	159,9	460	32,31	28,68	16,87
Yuca hervida	100	157	1,33	0,27	37,30
Zanahoria y vainica al vapor	104,1	56	1,39	2,49	8,18
Fresco de mango	200	88	0,14	0,06	22,50
Manzana	130	65	0,34	0,22	17,95
<b>Total de la receta</b>	950	1387	59,80	39,01	202,88
<b>Total por porción</b>	950	1387	59,80	39,01	202,88
<b>% de adecuación</b>		210%	181%	213%	222%

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Pastel de papa con carne	214,9	329	17,35	15,42	30,24
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Yuca hervida	100	157	1,33	0,27	37,30
Pico de gallo	85,5	21	0,83	0,25	4,53
Fresco de mango	200	88	0,14	0,06	22,50
Manzana	130	65	0,34	0,22	17,95
<b>Total de la receta</b>	836,5	971	40,42	17,69	168,27
<b>Total por porción</b>	836,5	971	40,42	17,69	168,27
<b>% de adecuación</b>		147%	122%	97%	185%

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Fajitas de pescado
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Sopa negra
<b>Guarnición vegetal</b>	Coliflor al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Plátano maduro
<b>Ensalada compuesta</b>	Aguacate y tomate
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Gelatina de limón

## Opción 1:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Fajitas de pescado</b>	142,8	158	22,71	4,97	4,66
<b>Plátano maduro</b>	31,8	62	0,38	3,11	9,25
<b>Ensalada de aguacate y tomate</b>	90	74	1,20	6,01	5,71
<b>Fresco de frutas</b>	200	10,4	0,26	0,06	27,90
<b>Gelatina de limón</b>	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	840,6	939,4	50,30	21,44	164,63
<b>Total por porción</b>	840,6	939,4	50,30	21,44	164,63
<b>% de adecuación</b>		142%	151%	117%	180%

## Opción 2:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Sopa negra</b>	239	53	4,54	0,24	8,37
<b>Plátano maduro</b>	31,8	62	0,38	3,11	9,25
<b>Coliflor al vapor</b>	82	18	1,47	0,36	3,29
<b>Fresco de frutas</b>	200	10,4	0,26	0,06	27,90
<b>Gelatina de limón</b>	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	822,7	467,4	11,97	9,59	110,17
<b>Total por porción</b>	822,7	467,4	11,97	9,59	110,17
<b>% de adecuación</b>		71%	36%	53%	121%

## SEMANA 2

## Día 1

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Tortas de carne molida
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Papas con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Picadillo de vainica y zanahoria
<b>Guarnición harinosa</b>	Puré de camote
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo, chile, tomate, culantro y limón
<b>Refresco</b>	Fresa en lecha
<b>Postre</b>	Gelatina de uva

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Tortas de carne molida	126,4	320	21,46	19,68	13,31
Puré de camote	120,5	116	1,63	3,40	20,73
Picadillo de vainica y zanahoria	158	85	2,12	3,78	12,43
Fresco de fresa en leche	200	175	6,40	3,20	31,32
Gelatina de uva	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>980,9</b>	<b>1331</b>	<b>57,36</b>	<b>37,35</b>	<b>194,90</b>
<b>Total por porción</b>	<b>980,9</b>	<b>1331</b>	<b>57,36</b>	<b>37,35</b>	<b>194,90</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>200%</b>	<b>173%</b>	<b>204%</b>	<b>213%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Papas con pollo	211,8	236	20,61	5,44	26,08
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Puré de camote	120,5	116	1,63	3,40	20,73
Ensalada de repollo-chile-tomate-culantrolimón	106	24	1,11	0,24	5,59
Fresco de fresa en leche	200	175	6,40	3,20	31,32
Gelatina de uva	120	74	1,46	0,00	17,03
Total de la receta	864,4	936	51,64	13,75	156,50
Total por porción	864,4	936	51,64	13,75	156,50
% de adecuación		141%	156%	75%	172%

## Día 2

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Trocitos de cerdo en salsa BBQ
Plato fuerte compuesto	Ensalada César
Guarnición vegetal	Crema de ayote
Guarnición harinosa	Garbanzos
Ensalada compuesta	Escabeche
Refresco	Frutas
Postre	Atol vita-maíz

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Trocitos de cerdo en salsa BBQ	123,5	313	26,07	17,82	10,98
Garbanzos	40	47	1,98	0,46	9,05
Escabeche	73	27	0,85	0,21	5,09
Fresco de frutas	200	104	0,26	0,06	27,90
Atol de vita-maíz	140	134	4,89	2,44	2,83
<b>Total de la receta</b>	<b>832,5</b>	<b>1186</b>	<b>58,34</b>	<b>28,28</b>	<b>155,93</b>
<b>Total por porción</b>	<b>182,5</b>	<b>1186</b>	<b>58,34</b>	<b>28,28</b>	<b>155,93</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>179%</b>	<b>176%</b>	<b>154%</b>	<b>172%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Ensalada César	190,5	128	20,12	2,36	7,33
Garbanzos	40	47	1,98	0,46	9,05
Crema de ayote	103,2	44	1,43	2,20	5,26
Fresco de frutas	200	104	0,26	0,06	27,90
Atol de vita-maíz	140	134	4,89	2,44	2,83
<b>Total de la receta</b>	<b>673,7</b>	<b>457</b>	<b>28,68</b>	<b>7,52</b>	<b>52,37</b>
<b>Total por porción</b>	<b>673,7</b>	<b>457</b>	<b>28,68</b>	<b>7,52</b>	<b>52,37</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>70%</b>	<b>87%</b>	<b>41%</b>	<b>58%</b>

## Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Camarones al ajillo
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Picadillo de vainica con carne molida
<b>Guarnición vegetal</b>	Brócoli al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Puré de papa
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo con zanahoria
<b>Refresco</b>	Tamarindo
<b>Postre</b>	Arroz con leche

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Camarones al ajillo	132	170	24,74	6,21	2,98
Puré de papa	136,9	136	4,01	4,43	21,46
Ensalada de repollo con zanahoria	110	30	1,17	0,15	7,34
Fresco de tamarindo	200	36	0,06	0,02	8,18
Arroz con leche	144	239	4,16	3,17	47,49
<b>Total de la receta</b>	<b>978,9</b>	<b>1172</b>	<b>58,43</b>	<b>21,27</b>	<b>187,53</b>
<b>Total por porción</b>	<b>978,9</b>	<b>1172</b>	<b>58,43</b>	<b>21,27</b>	<b>187,53</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>177%</b>	<b>177%</b>	<b>116%</b>	<b>206%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Picadillo de vainica con carne molida	177,6	134	9,79	5,61	12,80
Puré de papa	136,9	136	4,01	4,43	21,46
Brócoli al vapor	97,2	33	2,26	0,39	6,82
Fresco de tamarindo	200	36	0,06	0,02	8,18
Arroz con leche	144	239	4,16	3,17	47,49
<b>Total de la receta</b>	<b>1011,7</b>	<b>1139</b>	<b>44,57</b>	<b>20,91</b>	<b>196,83</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1011,7</b>	<b>1139</b>	<b>44,57</b>	<b>20,91</b>	<b>196,83</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>172%</b>	<b>135%</b>	<b>114%</b>	<b>217%</b>

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Muslos de pollo en salsa de tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Canelones de queso envueltos en huevo
<b>Guarnición vegetal</b>	Crema de brócoli
<b>Guarnición harinosa</b>	Frijoles molidos
<b>Ensalada compuesta</b>	Pepino, tomate, lechuga y limón
<b>Refresco</b>	Crema en leche
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas

## Opción 1:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Muslo de pollo en salsa de tomate</b>	171,3	215	32,39	6,81	4,58
<b>Frijoles molidos</b>	30	37	2,19	1,35	3,90
<b>Crema de brócoli</b>	148,3	52	4,08	0,52	10,33
<b>Fresco de crema en leche</b>	200	164	7,28	3,66	25,44
<b>Ensalada de frutas</b>	162	73	0,92	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	967,6	1102	71,15	19,83	163,29
<b>Total por porción</b>	967,6	1102	71,15	19,83	163,29
<b>% de adecuación</b>		166%	215%	108%	180%

## Opción 2:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Canelones de queso envueltos en huevo</b>	188,4	435	18,78	28,09	27,24
<b>Frijoles molidos</b>	30	37	2,19	1,35	3,90
<b>Ensalada de pepino-tomate-lechuga y limón</b>	105	16	0,88	0,22	3,34
<b>Fresco de crema en leche</b>	200	164	7,28	3,66	25,44
<b>Ensalada de frutas</b>	162	73	0,92	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	941,4	1286	54,34	40,81	178,96
<b>Total por porción</b>	941,4	1286	54,34	40,81	178,96
<b>% de adecuación</b>		194%	164%	222%	197%

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al vapor con limón
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Arroz con cerdo
<b>Guarnición vegetal</b>	Zanahoria y vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Tortillas tostadas
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Gelatina de uva

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pescado al vapor con limón	133,9	135	21,08	3,73	3,24
Tortillas tostadas	20	113	0,88	7,30	10,60
Zanahoria y vainica al vapor	104,1	56	1,39	2,49	8,18
Fresco de frutas	200	104	0,26	6,06	27,90
Gelatina de uva	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>834</b>	<b>1043</b>	<b>49,36</b>	<b>26,87</b>	<b>167,03</b>
<b>Total por porción</b>	<b>834</b>	<b>1043</b>	<b>49,36</b>	<b>26,87</b>	<b>167,03</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>158%</b>	<b>149%</b>	<b>146%</b>	<b>183%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz con cerdo	217,5	334	15,19	8,51	47,59
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Tortillas tostadas	20	113	0,88	7,30	10,60
Ensalada de lechuga-tomate y maíz dulce	100	22	1,18	0,32	4,89
Fresco de frutas	200	104	0,26	6,06	27,90
Gelatina de uva	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>763,6</b>	<b>958</b>	<b>39,40</b>	<b>23,66</b>	<b>163,76</b>
<b>Total por porción</b>	<b>763,6</b>	<b>958</b>	<b>39,40</b>	<b>23,66</b>	<b>163,76</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>145%</b>	<b>119%</b>	<b>129%</b>	<b>180%</b>

## SEMANA 3

## Día 1

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Mano de piedra en salsa de tomate
Plato fuerte compuesto	Arroz cantonés
Guarnición vegetal	Zuchinni salteado
Guarnición harinosa	Papas al romero
Ensalada compuesta	Rusa
Refresco	Mango
Postre	Gelatina de fresa

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Mano de piedra en salsa de tomate	135,3	212	27,98	7,98	6,29
Papas al romero	125,9	123	3,46	3,64	20,65
Zuchinni salteado	124	26	1,11	0,08	6,67
Fresco de mango	200	88	0,14	0,06	22,50
Gelatina de fresa	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>961,2</b>	<b>1084</b>	<b>58,44</b>	<b>19,05</b>	<b>173,22</b>
<b>Total por porción</b>	<b>961,2</b>	<b>1084</b>	<b>58,44</b>	<b>19,05</b>	<b>173,22</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>164%</b>	<b>177%</b>	<b>104%</b>	<b>190%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz cantonés	258,2	375	22,73	8,57	50,21
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Papas al romero	125,9	123	3,46	3,64	20,65
Ensalada rusa	93,3	124	2,89	6,70	13,68
Fresco de mango	200	88	0,14	0,06	22,50
Gelatina de fresa	120	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>903,5</b>	<b>1095</b>	<b>51,11</b>	<b>20,44</b>	<b>179,82</b>
<b>Total por porción</b>	<b>903,5</b>	<b>1095</b>	<b>51,11</b>	<b>20,44</b>	<b>179,82</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>165%</b>	<b>154%</b>	<b>111%</b>	<b>197%</b>

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Fajitas de lomo con cebolla y chile dulce
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Garbanzos con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Chayote al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca hervida
<b>Ensalada compuesta</b>	Piña con espinaca
<b>Refresco</b>	Fresa en leche
<b>Postre</b>	Uvas

## Opción 1:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Fajitas de lomo con cebolla y chile dulce</b>	169,5	282	22,91	17,16	9,38
<b>Yuca hervida</b>	100	157	1,33	0,27	37,30
<b>Chayote al vapor</b>	134	38	1,15	0,96	6,64
<b>Fresco de fresa en leche</b>	200	175	6,40	3,20	31,32
<b>Uvas</b>	110	63	2,20	0,44	14,19
<b>Total de la receta</b>	969,5	1276	58,28	29,32	198,91
<b>Total por porción</b>	969,5	1276	58,28	29,32	198,91
<b>% de adecuación</b>		193%	176%	160%	219%

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Garbanzos con pollo	186,9	222	15,30	3,61	32,69
Yuca hervida	100	157	1,33	0,27	37,30
Ensalada de piña con espinaca	105	45	1,37	0,22	10,72
Fresco de fresa en leche	200	175	6,40	3,20	31,32
Uvas	110	63	2,20	0,44	14,19
<b>Total de la receta</b>	<b>957,9</b>	<b>1223</b>	<b>50,89</b>	<b>15,03</b>	<b>226,30</b>
<b>Total por porción</b>	<b>957,9</b>	<b>1223</b>	<b>50,89</b>	<b>15,03</b>	<b>226,30</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>185%</b>	<b>154%</b>	<b>82%</b>	<b>248%</b>

## Día 3

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Pollo mechado en salsa de tomate
Plato fuerte compuesto	Chop suey
Guarnición vegetal	Coliflor y vainica a la mantequilla
Guarnición harinosa	Tortillas tostadas
Ensalada compuesta	Pico de gallo
Refresco	Tamarindo
Postre	Gelatina de limón

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pollo mechado en salsa de tomate	245,8	309	46,59	9,79	6,59
Tortillas tostadas	20,0	113	0,88	7,30	10,60
Coliflor y vainica a la mantequilla	102,4	66	3,58	2,94	7,56
Fresco de tamarindo	200,0	36	0,06	0,02	8,18
Gelatina de limón	120,0	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>944,2</b>	<b>1159</b>	<b>76,86</b>	<b>27,34</b>	<b>150,04</b>
<b>Total por porción</b>	<b>944,2</b>	<b>1159</b>	<b>76,86</b>	<b>27,34</b>	<b>150,04</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>175%</b>	<b>230%</b>	<b>149%</b>	<b>165%</b>

Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Chop suey	249,8	263	16,04	7,17	34,24
Tortillas tostadas	20,0	113	0,88	7,30	10,60
Pico de gallo	85,5	21	0,83	0,25	4,53
Fresco de tamarindo	200,0	36	0,06	0,02	8,18
Gelatina de limón	120,0	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>675,3</b>	<b>507</b>	<b>19,27</b>	<b>14,74</b>	<b>74,58</b>
<b>Total por porción</b>	<b>675,3</b>	<b>507</b>	<b>19,27</b>	<b>14,74</b>	<b>74,58</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>77%</b>	<b>58%</b>	<b>81%</b>	<b>82%</b>

Día 4

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Bistec encebollado
Plato fuerte compuesto	Barbudos
Guarnición vegetal	Crema de ayote
Guarnición harinosa	Ensalada caracolitos
Ensalada compuesta	Aguacate y tomate
Refresco	Mora
Postre	Arroz con leche

Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Bistec encebollado	142,6	303	24,60	19,38	7,60
Ensalada de caracolitos	66,5	119	4,64	3,58	16,90
Ensalada de aguacate y tomate	90,0	74	1,20	6,01	5,71
Fresco de mora	200,0	116	0,46	0,16	29,32
Arroz con leche	144,1	239	4,16	3,17	47,49
<b>Total de la receta</b>	<b>899,2</b>	<b>1412</b>	<b>59,35</b>	<b>39,59</b>	<b>207,10</b>
<b>Total por porción</b>	<b>899,2</b>	<b>1412</b>	<b>59,35</b>	<b>39,59</b>	<b>207,10</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>213%</b>	<b>179%</b>	<b>216%</b>	<b>227%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Barbudos	100,4	91	4,51	5,89	5,91
Ensalada de caracolitos	66,5	119	4,64	3,58	16,90
Crema de ayote	103,2	44	1,43	2,20	5,26
Fresco de mora	200,0	116	0,46	0,16	29,32
Arroz con leche	144,1	239	4,16	3,17	47,49
<b>Total de la receta</b>	<b>870,2</b>	<b>1170</b>	<b>39,49</b>	<b>22,29</b>	<b>204,96</b>
<b>Total por porción</b>	<b>870,2</b>	<b>1170</b>	<b>39,49</b>	<b>22,29</b>	<b>204,96</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>177%</b>	<b>120%</b>	<b>121%</b>	<b>225%</b>

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pechuga de pollo a la plancha
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Canelones de carne molida
<b>Guarnición vegetal</b>	Zanahoria y vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Plátano maduro
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo, chile, culantro y limón
<b>Refresco</b>	Guanábana
<b>Postre</b>	Flan de vainilla

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pechuga de pollo a la plancha	162,0	281	43,98	8,90	4,53
Plátano maduro	31,8	62	0,38	3,11	9,25
Ensalada de repollo, chile dulce, culantro y limón	106,0	24	1,11	0,24	5,59
Fresco de guanábana	200,0	122	0,40	0,12	31,60
Flan de vainilla	140,0	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>895,8</b>	<b>1205</b>	<b>74,16</b>	<b>23,72</b>	<b>177,20</b>
<b>Total por porción</b>		<b>1205</b>	<b>74,16</b>	<b>23,72</b>	<b>177,20</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>182%</b>	<b>223%</b>	<b>129%</b>	<b>195%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Canelones de carne molida	224,7	272	21,16	9,50	49,45
Plátano maduro	31,8	62	0,38	3,11	9,25
Zanahoria y vainica al vapor	104,1	56	1,39	2,49	8,18
Fresco de guanábana	200,0	122	0,40	0,12	31,60
Flan de vainilla	140,0	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>956,6</b>	<b>1228</b>	<b>51,62</b>	<b>26,57</b>	<b>224,71</b>
<b>Total por porción</b>	<b>956,6</b>	<b>1228</b>	<b>51,62</b>	<b>26,57</b>	<b>224,71</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>186%</b>	<b>156%</b>	<b>145%</b>	<b>247%</b>

## SEMANA 4

## Día 1

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Chuleta ahumada
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Picadillo de papa con carne
<b>Guarnición vegetal</b>	Crema de brócoli
<b>Guarnición harinosa</b>	Puré de camote
<b>Ensalada compuesta</b>	Tomate con palmito
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Atol de vita-maíz

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Chuleta ahumada	123,0	333	32,60	21,60	0,00
Puré de camote	120,5	116	1,63	3,40	20,73
Ensalada de tomate con palmito	95,0	22	1,46	0,24	4,67
Fresco de frutas	200,0	104	0,26	0,06	27,90
Atol de vita-maíz	140,0	134	4,89	2,44	22,83
<b>Total de la receta</b>	<b>934,5</b>	<b>1270</b>	<b>65,13</b>	<b>35,03</b>	<b>176,21</b>
<b>Total por porción</b>	<b>934,5</b>	<b>1270</b>	<b>65,13</b>	<b>35,03</b>	<b>176,21</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>192%</b>	<b>197%</b>	<b>191%</b>	<b>194%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Picadillo de papa con carne	210,6	295	11,07	14,81	2,88
Puré de camote	120,5	116	1,63	3,40	20,73
Crema de brócoli	148,3	52	4,08	0,52	10,33
Fresco de frutas	200,0	104	0,26	0,06	27,90
Atol de vita-maíz	140,0	134	4,89	2,44	22,83
<b>Total de la receta</b>	<b>1075,4</b>	<b>1262</b>	<b>46,22</b>	<b>28,52</b>	<b>184,75</b>
<b>Total por porción</b>	<b>1075,4</b>	<b>1262</b>	<b>46,22</b>	<b>28,52</b>	<b>184,75</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>191%</b>	<b>140%</b>	<b>155%</b>	<b>203%</b>

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Filette de pescado en salsa tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Hamburguesa casera
<b>Guarnición vegetal</b>	Vainica y zanahoria al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Papas al romero
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Crema en leche
<b>Postre</b>	Gelatina de fresa

## Opción 1:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Filette de pescado en salsa de tomate</b>	198,6	228	28,09	9,23	8,05
<b>Papas al romero</b>	125,9	123	3,46	3,64	20,65
<b>Ensalada de lechuga-tomate y maíz dulce</b>	100,0	22	1,18	0,32	4,89
<b>Fresco de crema en leche</b>	200,0	164	7,28	3,66	25,44
<b>Gelatina de fresa</b>	120,0	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	1000,5	1172	65,76	24,14	176,14
<b>Total por porción</b>	1000,5	1172	65,76	24,14	176,14
<b>% de adecuación</b>		177%	199%	131%	194%

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Hamburguesa casera	282,2	554	32,16	26,15	45,83
Papas al romero	125,9	123	3,46	3,64	20,65
Vainica y zanahoria al vapor	104,1	56	1,39	2,49	8,18
Fresco de crema en leche	200,0	164	7,28	3,66	25,44
Gelatina de fresa	120,0	74	1,46	0,00	17,03
<b>Total de la receta</b>	<b>832,2</b>	<b>971</b>	<b>45,75</b>	<b>35,94</b>	<b>117,13</b>
<b>Total por porción</b>	<b>832,2</b>	<b>971</b>	<b>45,75</b>	<b>35,94</b>	<b>117,13</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>147%</b>	<b>138%</b>	<b>196%</b>	<b>129%</b>

## Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Trocitos de cerdo
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Espagueti con pollo en salsa tomate
<b>Guarnición vegetal</b>	Chayote al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Tostadas con mantequilla
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo y zanahoria
<b>Refresco</b>	Mora
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Trocitos de cerdo	123,5	313	26,07	17,82	10,98
Tostadas con mantequilla	21,0	76	1,56	3,92	9,25
Ensalada de repollo con zanahoria	110,0	30	1,17	0,15	7,34
Fresco de mora	200,0	116	0,46	0,16	29,32
Ensalada de frutas	162,0	73	0,72	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	<b>872,5</b>	<b>1169</b>	<b>54,27</b>	<b>29,54</b>	<b>175,93</b>
<b>Total por porción</b>	<b>872,5</b>	<b>1169</b>	<b>54,27</b>	<b>29,54</b>	<b>175,93</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>177%</b>	<b>164%</b>	<b>161%</b>	<b>193%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Espagueti con pollo en salsa de tomate	247,8	361	28,85	6,89	46,30
Tostadas con mantequilla	21,0	76	1,56	3,92	9,25
Chayote al vapor	134,0	38	1,15	0,96	6,64
Fresco de mora	200,0	116	0,46	0,16	29,32
Ensalada de frutas	162,0	73	0,72	0,20	18,96
<b>Total de la receta</b>	<b>764,8</b>	<b>664</b>	<b>32,74</b>	<b>12,13</b>	<b>110,47</b>
<b>Total por porción</b>		<b>664</b>	<b>32,74</b>	<b>12,13</b>	<b>110,47</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>101%</b>	<b>99%</b>	<b>67%</b>	<b>122%</b>

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al romero
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Lentejas con cerdo
<b>Guarnición vegetal</b>	Zuchinni salteado
<b>Guarnición harinosa</b>	Plátano maduro
<b>Ensalada compuesta</b>	Aguacate y tomate
<b>Refresco</b>	Maracuyá
<b>Postre</b>	Flan de vainilla

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Pescado al romero	173,6	216	27,52	9,41	4,66
Plátano maduro	31,8	62	0,38	3,11	9,25
Ensalada de aguacate	90,0	74	1,20	6,01	5,71
Fresco de maracuyá	200,0	108	0,70	0,22	27,56
Flan de vainilla	140,0	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>891,4</b>	<b>1176</b>	<b>58,09</b>	<b>30,10</b>	<b>173,41</b>
<b>Total por porción</b>	<b>891,4</b>	<b>1176</b>	<b>58,09</b>	<b>30,10</b>	<b>173,41</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>178%</b>	<b>176%</b>	<b>164%</b>	<b>191%</b>

## Opción 2:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Lentejas con cerdo	228,8	316	21,66	15,16	24,30
Plátano maduro	31,8	62	0,38	3,11	9,25
Zuchinni salteado	124,0	26	1,11	0,08	6,17
Fresco de maracuyá	200,0	108	0,70	0,22	27,56
Flan de vainilla	140,0	155	4,00	4,06	26,15
<b>Total de la receta</b>	<b>980,6</b>	<b>1228</b>	<b>52,14</b>	<b>29,92</b>	<b>193,51</b>
<b>Total por porción</b>	<b>980,6</b>	<b>1228</b>	<b>52,14</b>	<b>29,92</b>	<b>193,51</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>186%</b>	<b>158%</b>	<b>163%</b>	<b>213%</b>

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Trocitos de pollo con espinaca
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Picadillo de plátano verde con carne
<b>Guarnición vegetal</b>	Zanahoria y vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca salteada
<b>Ensalada compuesta</b>	Escabeche
<b>Refresco</b>	Fresa en leche
<b>Postre</b>	Manzana

## Opción 1:

Ingrediente	Cantidad (gr/ml)	Energía(kcals)	Proteína(gr)	Grasa(gr)	Carbohidratos(gr)
Arroz	149,9	250	3,86	5,82	44,33
Frijoles	106,1	311	20,43	1,47	55,75
Trocitos de pollo con espinaca	170,1	212	31,33	6,67	6,64
Yuca hervida	100,0	157	1,33	0,27	37,30
Zanahoria y vainica al vapor	104,1	56	1,39	2,49	8,18
Fresco de fresa en leche	200,0	175	6,40	3,20	31,32
Manzana	130,0	65	0,34	0,22	17,95
<b>Total de la receta</b>	<b>960,2</b>	<b>1226</b>	<b>65,08</b>	<b>20,14</b>	<b>201,47</b>
<b>Total por porción</b>		<b>1226</b>	<b>65,08</b>	<b>20,14</b>	<b>201,47</b>
<b>% de adecuación</b>		<b>185%</b>	<b>197%</b>	<b>110%</b>	<b>220%</b>

## Opción 2:

<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad (gr/ml)</b>	<b>Energía(kcals)</b>	<b>Proteína(gr)</b>	<b>Grasa(gr)</b>	<b>Carbohidratos(gr)</b>
<b>Arroz</b>	149,9	250	3,86	5,82	44,33
<b>Frijoles</b>	106,1	311	20,43	1,47	55,75
<b>Picadillo de plátano verde con carne</b>	168,7	206	8,21	4,97	35,49
<b>Yuca hervida</b>	100,0	157	1,33	0,27	37,30
<b>Escabeche</b>	73,0	27	0,85	0,21	5,09
<b>Fresco de fresa en leche</b>	200,0	175	6,40	3,20	31,32
<b>Manzana</b>	130,0	65	0,34	0,22	17,95
<b>Total de la receta</b>	927,7	1191	41,42	16,16	227,23
<b>Total por porción</b>	927,7	1191	41,42	16,16	227,23
<b>% de adecuación</b>		180%	125%	88%	250%

**Anexo 50. Análisis de costos por platillo de nueva propuesta de menú para la empresa.**

**SEMANA 1**

**Día 1**

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Chuleta
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Arroz con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Brócoli al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Frijoles molidos
<b>Ensalada compuesta</b>	Ensalada rusa
<b>Refresco</b>	Cas
<b>Postre</b>	Gelatina de fresa

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1193,7
<b>Costo del platillo</b>	2200,23

<b>ARROZ BLANCO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Chile dulce</b>	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>CHULETA DE CERDO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Chuleta</b>	197,4	0,76	150,0	1,4	107,1	1.000	3535	3,54	697,70
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
<b>Salsa inglesa</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	710	1200	1,69	5,07
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	319	2485	7,79	15,58
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>ARROZ CON POLLO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	95,0	0,80	76,0	1,48	51,4	1.000	2200	2,20	209,00
<b>Arroz</b>	60,0	1,00	60,0	0,45	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Vainica</b>	15,9	0,88	14,0	0,95	14,7	500	500	1,00	15,91
<b>Zanahoria</b>	15,0	0,80	12,0	1,01	11,9	1000	550	0,55	8,25
<b>Chile dulce</b>	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Consomé de pollo</b>	3,0	1,00	3	1	3,0	50	310	6,20	18,60
<b>Sal</b>	3,0	1,00	3	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Aceite</b>	2,0	1,00	2	1	2,0	3.000	2225	0,74	1,48

**BRÓCOLI AL VAPOR**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Brócoli</b>	203,4	0,59	120,0	0,84	142,9	1.000	775	0,78	157,63
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**FRIJOLES MOLIDOS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Frijoles molidos</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	227	840	3,70	111,01

**ENSALADA RUSA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Remolacha</b>	67,2	0,67	45,0	1,06	42,5	310	200	0,65	43,33
<b>Huevo</b>	31,8	0,88	28,0	1,04	26,9	2.100	2500	1,19	37,88
<b>Papa</b>	14,0	1	14,0	1,01	13,9	1000	900	0,90	12,60
<b>Mayonesa</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	200	950	4,75	23,75
<b>Salsa inglesa</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	710	1200	1,69	3,38

**FRESCO DE CAS**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco cas	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**GELATINA DE FRESA**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Gelatina de fresa	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

**Día 2**

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al ajillo
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Lasagna de carne molida
<b>Guarnición vegetal</b>	Picadillo de chayote
<b>Guarnición harinosa</b>	Camote al horno
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Mora
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1304,2
<b>Costo del platillo</b>	1822,79

<b>ARROZ BLANCO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Chile dulce</b>	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**PESCADO AL AJILLO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Filette de pescado</b>	140,0	1	140,0	1,3	107,7	1.000	4460	4,46	624,40
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
<b>Ajo</b>	4,3	0,94	4,0	1	4,0	88	375	4,26	18,13
<b>Aceite</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	3000	2225	0,74	1,48
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

**LASAGNA DE CARNE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pasta de lasagna</b>	55,0	1	55,0	0,41	134,1	300	920	3,07	168,67
<b>Carne molida</b>	68,2	0,88	60,0	1,46	41,1	1.000	2490	2,49	169,77
<b>Salsa tomate</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	114	185	1,62	40,57
<b>Queso</b>	50,0	1	50,0	1	50,0	160	1400	8,75	437,50
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75
<b>Orégano</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	40	325	8,13	8,13

**PICADILLO DE CHAYOTE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Chayote	123,4	0,77	95,0	1	95,0	1.560	500	0,32	39,54
Maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,0	140	360	2,57	25,71
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Ajo en polvo	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**CAMOTE AL HORNO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Camote	144,4	0,72	104,0	1,03	101,0	1.000	1000	1,00	144,44
Mantequilla	2,0	1	2,0	1	2,0	125	182	1,46	2,91

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ DULCE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Lechuga	63,8	0,94	60,0	1	60,0	750	500	0,67	42,55
Tomate	30,6	0,98	30,0	1,06	28,3	1.000	600	0,60	18,37
Maíz	10,0	1	10,0	1	10,0	140	360	2,57	25,71

**FRESCO DE MORA**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco mora	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

ENSALADA DE FRUTAS									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Piña	159,6	0,52	83,0	1	83,0	1.940	800	0,41	65,82
Papaya	117,9	0,67	79,0	1	79	1000	600	0,60	70,75

### Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Carne mechada en salsa de tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Sopa azteca
<b>Guarnición vegetal</b>	Zuchinni salteado
<b>Guarnición harinosa</b>	Tortillas tostadas
<b>Ensalada compuesta</b>	Ensalada de papa
<b>Refresco</b>	Piña
<b>Postre</b>	Flan de vainilla

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1311,5
<b>Costo del platillo</b>	3331,93

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>CARNE MECHADA EN SALSA DE TOMATE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Carne mechada</b>	193,2	0,88	170,0	1,75	97,1	1.000	4600	4,60	888,64
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Salsa de tomate</b>	27,2	0,92	25,0	1	25,0	1000	600	0,60	16,30
<b>Orégano</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	40	325	8,13	32,50
<b>Ajo en polvo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	310	2485	8,02	16,03

**SOPA AZTECA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Tomate</b>	146,7	0,92	135,0	1	135,0	1.000	600	0,60	88,04
<b>Pechuga de pollo</b>	92,9	0,7	65,0	1,28	50,8	1.000	2200	2,20	204,29
<b>Queso</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	160	1400	8,75	218,75
<b>Cebolla</b>	16,5	0,91	15,0	1,09	13,8	1000	650	0,65	10,71
<b>Consomé de pollo</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	50	310	6,20	31,00
<b>Orégano</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	40	325	8,13	27,08
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

**ZUCHINI SALTEADO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zuchinni</b>	126,3	0,95	120,0	1	120,0	518	400	0,77	97,54
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**TORTILLAS TOSTADAS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Tortillas</b>	20,0	1	20,0	1	20,0	130	700	5,38	107,69

<b>ENSALADA DE PAPA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papa</b>	130,0	1	130,0	1,01	128,7	1.000	900	0,90	117,00
<b>Huevo duro</b>	34,1	0,88	30,0	1,04	28,8	2.100	2500	1,19	40,58
<b>Mayonesa</b>	15,0	1	15,0	1	15,0	200	950	4,75	71,25
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Apio</b>	4,5	0,89	4,0	1	4,0	18	500	27,78	124,84
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>FRESCO DE PIÑA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco piña</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

<b>FLAN DE VAINILLA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Flan de vainilla</b>	140,0	1	140,0	1	140,0	80	400	5,00	700,00

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pollo frito
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Pastel de carne molida y papa
<b>Guarnición vegetal</b>	Vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca hervida
<b>Ensalada compuesta</b>	Pico de gallo
<b>Refresco</b>	Mango
<b>Postre</b>	1 manzana pequeña

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1146,4
<b>Costo del platillo</b>	1738,28

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>POLLO FRITO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	164,4	0,73	120,0	1,32	90,9	1.000	1750	1,75	287,67
<b>Empanizado</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	100	370	3,70	111,00
<b>Aceite</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	3000	2225	0,74	18,54
<b>Salsa inglesa</b>	8,0	1	8,0	1	8,0	710	1200	1,69	13,52
<b>Sazón completo</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	310	2485	8,02	32,06
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

<b>PASTEL DE PAPA CON CARNE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papa</b>	132,0	1	132,0	1,01	130,7	1.000	900	0,90	118,80
<b>Carne molida</b>	90,9	0,88	80,0	1,46	54,8	1.000	2940	2,94	267,27
<b>Mantequilla</b>	2,5	1	2,5	1	2,5	125	182	1,46	3,64
<b>Salsa tomate naturas</b>	15,0	1	15,0	1	15,0	114	185	1,62	24,34
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Cebolla</b>	4,4	0,91	4,0	1,09	3,7	1000	650	0,65	2,86
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,3	0,94	2,2	1	2,2	88	375	4,26	9,97
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>ZANAHORIA Y VAINICA AL VAPOR</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zanahoria</b>	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50
<b>Vainica</b>	50,0	1	50,0	0,95	52,6	500	500	1,00	50,00
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

## YUCA HERVIDA

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Yuca	100,0	1	100,0	1,02	98,0	1.000	500	0,50	50,00
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

## PICO DE GALLO

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Tomate	71,4	0,98	70,0	1,06	66,0	1.000	600	0,60	42,86
Cebolla	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
Culantro	6,7	0,9	6,0	1	6,0	24	200	8,33	55,56
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Limón	5,0	1	5,0	1	5,0	1530	1000	0,65	3,27

## FRESCO DE MANGO

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco mango	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

## MANZANA

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Manzana	130,0	1	130,0	1	130,0	1.000	2000	2,00	260,00

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Fajitas de pescado
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Sopa negra
<b>Guarnición vegetal</b>	Coliflor al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Plátano maduro
<b>Ensalada compuesta</b>	Aguacate y tomate
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Gelatina de limón

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1161,7
<b>Costo del platillo</b>	2028,93

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**FAJITAS DE PESCADO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pescado</b>	150,0	1	150,0	1,3	115,4	1.000	4500	4,50	675,00
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Chile dulce</b>	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Ajo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Culantro</b>	3,3	0,9	3,0	1	3,0	210	200	0,95	3,17
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>SOPA NEGRA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	45,0	1	45,0	0,28	160,7	3000	3025	1,01	45,38
<b>Huevo</b>	62,5	0,88	55,0	1,04	52,9	2.100	2500	1,19	74,40
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Culantro</b>	5,6	0,9	5,0	1	5,0	210	200	0,95	5,29
<b>Orégano</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	40	325	8,13	32,50
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>COLIFLOR AL VAPOR</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Coliflor</b>	205,1	0,39	80,0	1	80,0	922	1000	1,08	222,48
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

<b>PLÁTANO MADURO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Plátano maduro</b>	52,3	0,65	34,0	1,18	28,8	1.455	500	0,34	17,98
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Tomate</b>	51,0	0,98	50,0	1	50,0	1.000	600	0,60	30,61
<b>Aguacate</b>	54,1	0,74	40,0	1	40,0	1.000	1200	1,20	64,86

**FRESCO DE FRUTAS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco frutas</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**GELATINA DE LIMÓN**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Gelatina de limón</b>	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

## SEMANA 2

## Día 1

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Tortas de carne molida
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Papas con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Picadillo de vainica y zanahoria
<b>Guarnición harinosa</b>	Puré de camote
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo, chile, tomate, culantro y limón
<b>Refresco</b>	Fresa en lecha
<b>Postre</b>	Gelatina de uva

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1297,3
<b>Costo del platillo</b>	2052,62

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**TORTA DE CARNE MOLIDA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Carne molida</b>	130,7	0,88	115,0	1,46	78,8	1.000	2940	2,94	384,20
<b>Huevo</b>	25,0	0,88	22,0	1,04	21,2	2.100	2500	1,19	29,76
<b>Chile dulce</b>	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1000	650	0,65	5,00
<b>Culantro</b>	5,6	0,9	5,0	1	5,0	210	200	0,95	5,29
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Ajo</b>	1,1	0,94	1,0	1	1,0	88	375	4,26	4,53

<b>PAPAS CON POLLO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papas</b>	130,0	1	130,0	1,01	128,7	1.000	900	0,90	117,00
<b>Pollo</b>	114,3	0,7	80,0	1,28	62,5	1.000	2200	2,20	251,43
<b>Chile dulce</b>	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
<b>Ajo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>PICADILLO DE VAINICA Y ZANAHORIA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zanahoria</b>	90,0	1	90,0	1,01	89,1	1.000	550	0,55	49,50
<b>Vainica</b>	55,0	1	55,0	0,95	57,9	500	500	1,00	55,00
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>PURÉ DE CAMOTE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Camote</b>	166,7	0,72	120,0	1,03	116,5	1.000	1000	1,00	166,67
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82

**ENSALADA DE REPOLLO-CHILE-TOMATE-CULANTRO-LIMÓN**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Repollo</b>	68,8	0,8	55,0	1	55,0	1.000	450	0,45	30,94
<b>Tomate</b>	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31
<b>Chile</b>	12,2	0,82	10,0	1	10,0	630	500	0,79	9,68
<b>Culantro</b>	8,9	0,9	8,0	1	8,0	210	200	0,95	8,47
<b>Limón</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	1530	1000	0,65	3,27
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRESCO DE FRESA EN LECHE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco fresa en leche</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**GELATINA DE UVA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Gelatina de uva</b>	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Trocitos de cerdo en salsa BBQ
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Ensalada César
<b>Guarnición vegetal</b>	Crema de ayote
<b>Guarnición harinosa</b>	Garbanzos
<b>Ensalada compuesta</b>	Escabeche
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Atol vita maíz

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1167,2
<b>Costo del platillo</b>	2594,16

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**TROCITOS DE CERDO EN SALSA BBQ**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Cerdo</b>	192,9	0,7	135,0	1,46	92,5	1.000	4200	4,20	810,00
<b>Salsa BBQ</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	1.000	1190	1,19	29,75
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**ENSALADA CÉSAR**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	114,3	0,7	80,0	1,28	62,5	1.000	2200	2,20	251,43
<b>Lechuga</b>	127,7	0,94	120,0	1	120,0	750	500	0,67	85,11
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	20	215	10,75	32,25
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

**CREMA DE AYOTE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Ayote</b>	226,4	0,53	120,0	1,28	93,8	1.000	320	0,32	72,45
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	325	3,69	7,86
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

**GARBANZOS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Garbanzos</b>	40,0	1	40,0	0,49	81,6	260	580	2,23	89,23

**ESCABECHE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Vinagre</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	3.785	1100	0,29	8,72
<b>Zanahoria</b>	18,0	0,89	16,0	1,01	15,8	1.000	600	0,60	10,79
<b>Coliflor</b>	14,0	1	14,0	1	14,0	922	1000	1,08	15,18
<b>Chile dulce</b>	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Pimienta</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	20	215	10,75	32,25

FRESCO DE FRUTAS									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco frutas	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

ATOL DE VITA MAÍZ									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Atol de vita maíz	140,0	1	140,0	1	140,0	80	400	5,00	700,00

### Día 3

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Camarones al ajillo
Plato fuerte compuesto	Picadillo de vainica con carne molida
Guarnición vegetal	Brócoli al vapor
Guarnición harinosa	Puré de papa
Ensalada compuesta	Repollo con zanahoria
Refresco	Tamarindo
Postre	Arroz con leche

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1253,3
Costo del platillo	2499,02

**ARROZ BLANCO**

Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**CAMARONES AL AJILLO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Camarones	120,0	1	120,0	1	120,0	400	3500	8,75	1050,00
Mantequilla	5,0	1	5,0	1	5,0	125	182	1,46	7,28
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
Pimienta	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>PICADILLO DE VAINICA CON CARNE MOLIDA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Vainica</b>	100,0	1	100,0	0,95	105,3	500	500	1,00	100,00
<b>Carne molida</b>	90,9	0,88	80,0	1,46	54,8	1.000	2940	2,94	267,27
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,1	0,94	1,0	1	1,0	88	375	4,26	4,53
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75
<b>Sazón completo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	319	2485	7,79	7,79

<b>BRÓCOLI AL VAPOR</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Brócoli</b>	135,6	0,59	80,0	0,84	95,2	1.000	775	0,78	105,08
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**PURÉ DE PAPA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Papa	115,0	1	115,0	1,01	113,9	1.000	900	0,90	103,50
Leche	12,0	1	12,0	1	12,0	1.000	925	0,93	11,10
Mantequilla	5,0	1	5,0	1	5,0	125	182	1,46	7,28
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Ajo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38

**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	75,0	0,8	60,0	1	60,0	1.000	450	0,45	33,75
Repollo	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50

**FRESCO DE TAMARINDO**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco tamarindo	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

ARROZ CON LECHE									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	50,0	1	50,0	0,45	111,1	80	400	5,00	250,00
Leche	12,0	1	12,0	1	12,0	1000	925	0,93	11,10
Leche condensada	13,0	1	13,0	1	13,0	395	900	2,28	29,62
Azúcar	5,0	1	5,0	1	5,0	500	600	1,20	6,00
Mantequilla	3,0	1	3,0	1	3,0	125	172	1,38	4,13

#### Día 4

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Muslos de pollo en salsa de tomate
Plato fuerte compuesto	Canelones de queso envueltos en huevo
Guarnición vegetal	Crema de brócoli
Guarnición harinosa	Frijoles molidos
Ensalada compuesta	Pepino, tomate, lechuga y limón
Refresco	Crema en leche
Postre	Ensalada de frutas

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1259,9
Costo del platillo	1567,48

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>MUSLO DE POLLO EN SALSA DE TOMATE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	151,9	0,79	120,0	1,28	93,8	1.000	1750	1,75	265,82
<b>Salsa de tomate naturas</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	114	185	1,62	40,57
<b>Zanahoria</b>	37,5	0,8	30,0	1	30,0	1000	450	0,45	16,88
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Albahaca</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	1000	2695	2,70	13,48
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,1875	14,19

<b>CANELONES DE QUESO ENVUELTOS EN HUEVO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Canelón</b>	60,0	1	60,0	0,46	130,4	250	520	2,08	124,80
<b>Huevo</b>	30,7	0,88	27,0	1,04	26,0	2.100	2500	1,19	36,53
<b>Queso</b>	22,0	1	22,0	1	22,0	160	1400	8,75	192,50
<b>Aceite</b>	7,0	1	7,0	1	7,0	3000	2225	0,74	5,19
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**CREMA DE BRÓCOLI**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Brócoli</b>	127,1	0,59	75,0	0,54	138,9	1.000	775	0,78	98,52
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	325	3,69	7,86
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

**FRIJOLES MOLIDOS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles molidos</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	227	840	3,70	111,01

**ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, LECHUGA Y LIMÓN**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Lechuga</b>	58,5	0,94	55,0	1	55,0	750	500	0,67	39,01
<b>Tomate</b>	20,4	0,98	20,0	1,06	18,9	1.000	600	0,60	12,24
<b>Pepino</b>	34,2	0,73	25,0	1	25,0	1000	600	0,60	20,55
<b>Limón</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	1.530	1000	0,65	3,27

FRESCO DE CREMA EN LECHE									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra(gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco crema en leche	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

ENSALADA DE FRUTAS									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Piña	159,6	0,52	83,0	1	83,0	1.940	800	0,41	65,82
Papaya	117,9	0,67	79,0	1	79	1000	600	0,60	70,75

### Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al vapor con limón
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Arroz con cerdo
<b>Guarnición vegetal</b>	Zanahoria y vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Tortillas tostadas
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Gelatina de uva

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1149,9
<b>Costo del platillo</b>	2224,90

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**PESCADO AL VAPOR CON LIMÓN**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pescado</b>	150,0	1	150,0	1,3	115,4	1.000	4460	4,46	669,00
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
<b>Limón</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	1530	100	0,07	0,33
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Albahaca</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	1000	2695	2,695	8,09
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

**ARROZ CON CERDO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Cerdo</b>	81,5	0,92	75,0	1,4	53,6	1.000	4200	4,20	342,39
<b>Arroz</b>	60,0	1	60,0	0,45	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Zanahoria</b>	12,5	0,8	10,0	1,09	9,2	1000	450	0,45	5,63
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1000	650	0,65	5,00
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Chile dulce</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	630	500	0,79	3,17
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	319	2485	7,79	15,58
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75
<b>Orégano</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	40	325	8,13	16,25
<b>Ajo en polvo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19
<b>Sal</b>	2	1	2	1	2	500	170	0,34	0,68

**ZANAHORIA Y VAINICA AL VAPOR**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50
Vainica	50,0	1	50,0	0,95	52,6	500	500	1,00	50,00
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Ajo	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**TORTILLAS TOSTADAS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Tortillas	20,0	1	20,0	1	20,0	130	700	5,38	107,69

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ DULCE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Lechuga	63,8	0,94	60,0	1	60,0	750	500	0,67	42,55
Tomate	30,6	0,98	30,0	1,06	28,3	1.000	600	0,60	18,37
Maíz	10,0	1	10,0	1	10,0	140	360	2,57	25,71

**FRESCO DE FRUTAS**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco frutas	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

GELATINA DE UVA									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Gelatina de uva	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

### SEMANA 3

#### Día 1

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Mano de piedra en salsa de tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Arroz cantonés
<b>Guarnición vegetal</b>	Zuchinni salteado
<b>Guarnición harinosa</b>	Papas al romero
<b>Ensalada compuesta</b>	Rusa
<b>Refresco</b>	Mango
<b>Postre</b>	Gelatina de fresa

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1309,6
<b>Costo del platillo</b>	2466,37

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>MANO DE PIEDRA EN SALSA DE TOMATE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fración comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Mano de pedra</b>	136,4	0,88	120,0	1,52	78,9	1.000	5800	5,80	790,91
<b>Salsa de tomate naturas</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	114	185	1,62	40,57
<b>Zanahoria</b>	8,0	1	8,0	1,01	7,9	1000	550	0,55	4,40
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Perejil</b>	4,2	0,95	4,0	1	4,0	40	325	8,13	34,21
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	325	3,69	7,86

<b>ARROZ CANTONÉS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	82,3	0,79	65,0	1,28	50,8	1.000	2200	2,20	181,01
<b>Arroz</b>	60,0	1	60,0	0,45	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Huevo</b>	30,7	0,88	27,0	1,04	26,0	2100	2500	1,19	36,53
<b>Zanahoria</b>	15,0	1	15,0	1,01	14,9	1000	550	0,55	8,25
<b>Vainica</b>	13,0	1	13,0	0,95	13,7	500	500	1,00	13,00
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Cebollino</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	50	300	6,00	26,67
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Apio</b>	2,2	0,89	2,0	1	2,0	30	500	16,67	37,45
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

<b>ZUCHINNI SALTEADO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zucchini</b>	126,3	0,95	120,0	1	120,0	518	400	0,77	97,54
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**PAPAS AL ROMERO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papas</b>	115,0	1	115,0	1,01	113,9	1.000	900	0,90	103,50
<b>Romero</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	30	300	10,00	50,00
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA RUSA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Remolacha</b>	67,2	0,67	45,0	1,06	42,5	310	200	0,65	43,33
<b>Huevo</b>	31,8	0,88	28,0	1,04	26,9	2.100	2500	1,19	37,88
<b>Papa</b>	14,0	1	14,0	1,01	13,9	1000	900	0,90	12,60
<b>Mayonesa</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	200	950	4,75	23,75
<b>Salsa inglesa</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	710	1200	1,69	3,38

**FRESCO DE MANGO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco mango</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

<b>GELATINA DE FRESA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Gelatina de fresa</b>	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Fajitas de lomo con cebolla y chile dulce
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Garbanzos con pollo
<b>Guarnición vegetal</b>	Chayote al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca hervida
<b>Ensalada compuesta</b>	Piña con espinaca
<b>Refresco</b>	Fresa en leche
<b>Postre</b>	Uvas

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1261,5
<b>Costo del platillo</b>	2258,08

<b>ARROZ BLANCO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Chile dulce</b>	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**FAJITAS DE LOMO CON CEBOLLA Y CHILE DULCE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Carne</b>	136,4	0,88	120,0	1,46	82,2	1.000	4600	4,60	627,27
<b>Cebolla</b>	49,5	0,91	45,0	1,09	41,3	1.000	650	0,65	32,14
<b>Chile dulce</b>	42,7	0,82	35,0	1	35,0	630	500	0,79	33,88
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sazón completo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	319	2485	7,79	23,37
<b>Salsa inglesa</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	710	1200	1,69	5,07
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

**GARBANZOS CON POLLO**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Garbanzos</b>	80,0	1	80,0	1	80,0	260	580	2,23	178,46
<b>Pollo</b>	94,9	0,79	75,0	1,28	58,6	1.000	2200	2,20	208,86
<b>Zanahoria</b>	16,0	1	16,0	1,01	15,8	1000	550	0,55	8,80
<b>Chayote</b>	15,6	0,77	12,0	1	12,0	1560	500	0,32	5,00
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Orégano</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	40	325	8,13	32,50
<b>Consomé de pollo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	50	310	6,20	18,60
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Ajo</b>	1,1	0,94	1,0	1	1,0	88	375	4,26	4,53

<b>CHAYOTE AL VAPOR</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Chayote</b>	168,8	0,77	130,0	1	130,0	1.560	500	0,32	54,11
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	88	375	4,26	8,52

<b>YUCA HERVIDA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Yuca</b>	100,0	1	100,0	1,02	98,0	1.000	500	0,50	50,00
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

<b>ENSALADA DE PIÑA CON ESPINACA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Piña</b>	134,6	0,52	70,0	1	70,0	1.940	800	0,41	55,51
<b>Espinaca</b>	46,7	0,75	35,0	1	35,0	1.000	900	0,90	42,00

<b>FRESCO DE FRESA EN LECHE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco fresa en leche</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

UVAS									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Uvas	141,0	0,78	110,0	1	110,0	1.000	3100	3,10	437,18

### Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pollo mechado en salsa de tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Chop suey
<b>Guarnición vegetal</b>	Coliflor y vainica a la mantequilla
<b>Guarnición harinosa</b>	Tortillas tostadas
<b>Ensalada compuesta</b>	Pico de gallo
<b>Refresco</b>	Tamarindo
<b>Postre</b>	Gelatina de limón

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1279,6
<b>Costo del platillo</b>	2314,76

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>POLLO MECHADO EN SALSA DE TOMATE</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fración comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	253,2	0,79	200,0	1,28	156,3	1.000	1750	1,75	443,04
<b>Salsa de tomate naturas</b>	35,0	1	35,0	1	35,0	114	185	1,62	56,80
<b>Zanahoria</b>	37,5	0,8	30,0	1	30,0	1000	450	0,45	16,88
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50
<b>Consomé de pollo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	50	310	6,20	12,40
<b>Salsa inglesa</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	710	1200	1,69	3,38
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,1875	14,19

<b>CHOP SUEY</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Carne</b>	79,5	0,88	70,0	1,46	47,9	1.000	4600	4,60	365,91
<b>Chop suey</b>	50,0	1	50,0	0,46	108,7	400	715	1,79	89,38
<b>Chayote</b>	23,4	0,77	18,0	1	18,0	1.560	500	0,32	7,49
<b>Zanahoria</b>	18,8	0,8	15,0	1	15,0	1000	450	0,45	8,44
<b>Coliflor</b>	30,8	0,39	12,0	1	12,0	922	1000	1,08	33,37
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1000	650	0,65	5,00
<b>Chile dulce</b>	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Frijol nacido</b>	7,0	1	7,0	1,03	6,8	1000	2000	2,00	14,00
<b>Salsa de soya</b>	20,0	1	20,0	1	20,0	3780	1900	0,50	10,05
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

**COLIFLOR Y VAINICA A LA MANTEQUILLA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Coliflor</b>	128,2	0,39	50,0	1	50,0	922	1000	1,08	139,05
<b>Vainica</b>	45,0	1	45,0	0,95	47,4	500	500	1,00	45,00
<b>Mantequilla</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	125	182	1,46	4,37
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**TORTILLAS TOSTADAS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Tortillas</b>	20,0	1	20,0	1	20,0	130	700	5,38	107,69

**PICO DE GALLO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Tomate</b>	71,4	0,98	70,0	1,06	66,0	1.000	600	0,60	42,86
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
<b>Culantro</b>	6,7	0,9	6,0	1	6,0	24	200	8,33	55,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Limón</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	1530	1000	0,65	3,27

**FRESCO DE TAMARINDO**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco tamarindo</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

GELATINA DE LIMÓN									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Gelatina de limón	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Bistec encebollado
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Barbudos
<b>Guarnición vegetal</b>	Crema de ayote
<b>Guarnición harinosa</b>	Ensalada caracolitos
<b>Ensalada compuesta</b>	Aguacate y tomate
<b>Refresco</b>	Mora
<b>Postre</b>	Arroz con leche

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1102,8
<b>Costo del platillo</b>	2107,38

<b>ARROZ BLANCO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Chile dulce</b>	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**BISTEC ENCEBOLLADO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Bistec</b>	192,8	0,83	160,0	1,78	89,9	1.000	4300	4,30	828,92
<b>Cebolla</b>	44,0	0,91	40,0	1,09	36,7	1.000	650	0,65	28,57
<b>Salsa inglesa</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	710	1200	1,69	6,76
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Orégano</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	40	325	8,13	24,38
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,5

**BARBUDOS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Vainica</b>	70,0	1	70,0	1,01	69,3	1.000	550	0,55	38,50
<b>Huevo</b>	27,3	0,88	24,0	1,04	23,1	2.100	2500	1,19	32,47
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

**CREMA DE AYOTE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Ayote</b>	226,4	0,53	120,0	1,28	93,8	1.000	320	0,32	72,45
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Ajo</b>	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	325	3,69	7,86
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

**ENSALADA DE CARACOLITOS**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Caracolitos</b>	60,0	1	60,0	1,46	41,1	250	490	1,96	117,60
<b>Mayonesa</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	200	950	4,75	47,50
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Culantro</b>	6,7	0,9	6,0	1	6,0	24	200	8,33	55,56
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Tomate</b>	51,0	0,98	50,0	1	50,0	1.000	600	0,60	30,61
<b>Aguacate</b>	54,1	0,74	40,0	1	40,0	1.000	1200	1,20	64,86

**FRESCO DE MORA**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco mora</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

ARROZ CON LECHE									
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	50,0	1	50,0	0,45	111,1	80	400	5,00	250,00
Leche	12,0	1	12,0	1	12,0	1000	925	0,93	11,10
Leche condensada	13,0	1	13,0	1	13,0	395	900	2,28	29,62
Azúcar	5,0	1	5,0	1	5,0	500	600	1,20	6,00
Mantequilla	3,0	1	3,0	1	3,0	125	172	1,38	4,13

### Día 5

Patrón de menú	Arroz
	Frijoles
Plato fuerte simple	Pechuga de pollo a la plancha
Plato fuerte compuesto	Canelones de carne molida
Guarnición vegetal	Zanahoria y vainica al vapor
Guarnición harinosa	Plátano maduro
Ensalada compuesta	Repollo, chile, culantro y limón
Refresco	Guanábana
Postre	Flan de vainilla

Número de porciones	1
Peso porción cocida (gr)	1223,4
Costo del platillo	2969,51

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

FRIJOLES NEGROS									
Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Frijoles	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
Sal	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
Culantro	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pechuga de pollo</b>	256,9	0,72	185,0	1,28	144,5	1.000	4500	4,50	1156,25
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3.000	2225	0,74	2,97
<b>Tomillo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	30	325	10,83	21,67
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	319	2485	7,79	15,58
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,5

**CANELONES DE CARNE MOLIDA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Carne</b>	79,5	0,88	70,0	1,46	47,9	250	520	2,08	165,45
<b>Canelón</b>	60,0	1	60,0	0,46	130,4	1.000	2940	2,94	176,40
<b>Salsa de tomate naturas</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	114	185	1,62	40,57
<b>Chile dulce</b>	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
<b>Ajo</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	80	1135	14,19	42,56
<b>Romero</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	30	300	10	20
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,5

**ZANAHORIA Y VAINICA AL VAPOR**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50
Vainica	50,0	1	50,0	0,95	52,6	500	500	1,00	50,00
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Ajo	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**PLÁTANO MADURO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano maduro	52,3	0,65	34,0	1,18	28,8	1.455	500	0,34	17,98
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA DE REPOLLO-CHILE-TOMATE-CULANTRO-LIMÓN**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Repollo	68,8	0,8	55,0	1	55,0	1.000	450	0,45	30,94
Tomate	25,5	0,98	25,0	1,06	23,6	1.000	600	0,60	15,31
Chile	12,2	0,82	10,0	1	10,0	630	500	0,79	9,68
Culantro	8,9	0,9	8,0	1	8,0	210	200	0,95	8,47
Limón	5,0	1	5,0	1	5,0	1530	1000	0,65	3,27
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRESCO DE GUANÁBANA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco guanábana</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

<b>FLAN DE VAINILLA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Flan de vainilla</b>	140,0	1	140,0	1	140,0	80	400	5,00	700,00

## **SEMANA 4**

### **Día 1**

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Chuleta ahumada
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Picadillo de papa con carne
<b>Guarnición vegetal</b>	Crema de brócoli
<b>Guarnición harinosa</b>	Puré de camote
<b>Ensalada compuesta</b>	Tomate con palmito
<b>Refresco</b>	Frutas
<b>Postre</b>	Atol de vita-maíz

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1290,8
<b>Costo del platillo</b>	3021,51

<b>ARROZ BLANCO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Arroz</b>	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
<b>Chile dulce</b>	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
<b>Cebolla</b>	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**CHULETA AHUMADA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Chuleta	217,1	0,76	165,0	1,4	117,9	1.000	3500	3,50	759,87
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	3.000	2225	0,74	2,23
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**PICADILLO DE PAPA CON CARNE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Papa	140,0	1	140,0	1,01	138,6	1.000	900	0,90	126,00
Carne mechada	102,3	0,88	90,0	1,75	51,4	1.000	4600	4,60	470,45
Chile dulce	7,3	0,82	6,0	1	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	375	4,26	9,07
Orégano	2,0	1	2,0	1	2,0	40	325	8,13	16,25

**CREMA DE BRÓCOLI**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Brócoli	127,1	0,59	75,0	0,54	138,9	1.000	775	0,78	98,52
Cebolla	7,7	0,91	7,0	1,09	6,4	1.000	650	0,65	5,00
Ajo	2,1	0,94	2,0	1	2,0	88	325	3,69	7,86
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34

**PURÉ DE CAMOTE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Camote</b>	166,7	0,72	120,0	1,03	116,5	1.000	1000	1,00	166,67
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82

**ENSALADA DE TOMATE CON PALMITO**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Palmito</b>	52,6	0,95	50,0	1	50,0	220	935	4,25	223,68
<b>Tomate</b>	45,9	0,98	45,0	1,06	42,5	1000	600	0,60	27,55

**FRESCO DE FRUTAS**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Fresco frutas</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**ATOL DE VITA MAÍZ**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
<b>Atol de vita maíz</b>	140,0	1	140,0	1	140,0	80	400	5,00	700,00

## Día 2

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Filette de pescado en salsa tomate
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Hamburguesa casera
<b>Guarnición vegetal</b>	Vainica y zanahoria al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Papas al romero
<b>Ensalada compuesta</b>	Lechuga, tomate y maíz dulce
<b>Refresco</b>	Crema en leche
<b>Postre</b>	Gelatina de fresa

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1331,2
<b>Costo del platillo</b>	2768,21

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**FILETE DE PESCADO EN SALSA DE TOMATE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Filete de pescado</b>	195,0	1	195,0	1,3	150,0	1.000	4460	4,46	869,70
<b>Salsa de tomate</b>	30,0	1	30,0	1	30,0	114	185	1,62	48,68
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Orégano</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	40	325	8,13	24,38
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>HAMBURGUESA CASERA</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Torta carne</b>	125,0	0,88	110,0	1,46	75,3	1.000	2940	2,94	367,50
<b>Pan</b>	88,0	1	88,0	1	88,0	1.056	1375	1,30	114,58
<b>Tomate</b>	33,7	0,98	33,0	1,06	31,1	1000	600	0,60	20,20
<b>Queso</b>	16,0	1	16,0	1	16,0	180	1670	9,28	148,44
<b>Lechuga</b>	10,6	0,94	10,0	1	10,0	750	500	0,67	7,09
<b>Cebolla</b>	3,3	0,91	3,0	1,09	2,8	1000	650	0,65	2,14
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Mantequilla</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	125	182	1,46	2,91

<b>ZANAHORIA Y VAINICA AL VAPOR</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zanahoria</b>	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50
<b>Vainica</b>	50,0	1	50,0	0,95	52,6	500	500	1,00	50,00
<b>Sal</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

<b>PAPAS AL ROMERO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Papas</b>	115,0	1	115,0	1,01	113,9	1.000	900	0,90	103,50
<b>Romero</b>	5,0	1	5,0	1	5,0	30	300	10,00	50,00
<b>Mantequilla</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
<b>Sal</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ DULCE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Lechuga</b>	63,8	0,94	60,0	1	60,0	750	500	0,67	42,55
<b>Tomate</b>	30,6	0,98	30,0	1,06	28,3	1.000	600	0,60	18,37
<b>Maíz</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	140	360	2,57	25,71

**FRESCO DE CREMA EN LECHE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco crema en leche</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**GELATINA DE FRESA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Gelatina de fresa</b>	120,0	1	120,0	1	120,0	80	250	3,13	375,00

## Día 3

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Trocitos de cerdo
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Spaguetti con pollo en salsa tomate
<b>Guarnición vegetal</b>	Chayote al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Tostadas con mantequilla
<b>Ensalada compuesta</b>	Repollo y zanahoria
<b>Refresco</b>	Mora
<b>Postre</b>	Ensalada de frutas

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1253,8
<b>Costo del platillo</b>	2067,56

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**TROCITOS DE CERDO EN SALSA BBQ**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Cerdo</b>	192,9	0,7	135,0	1,46	92,5	1.000	4200	4,20	810,00
<b>Salsa BBQ</b>	25,0	1	25,0	1	25,0	1.000	1190	1,19	29,75
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**ESPAGUETI CON POLLO EN SALSA DE TOMATE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pollo	128,6	0,7	90,0	1,28	70,3	1.000	2200	2,20	282,86
Pasta	50,0	1	50,0	0,41	122,0	250	500	2,00	100,00
Salsa de tomate	30,0	1	30,0	1	30,0	114	185	1,62	48,68
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1.000	650	0,65	4,29
Mantequilla	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82
Tomillo	3,0	1	3,0	1	3,0	30	325	10,83	32,50
Ajo	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Pimienta	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

**CHAYOTE AL VAPOR**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Chayote	168,8	0,77	130,0	1	130,0	1.560	500	0,32	54,11
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
Ajo	2,0	1	2,0	1	2,0	88	375	4,26	8,52

**TOSTADAS CON MANTEQUILLA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Pan	17,0	1	17,0	1	17,0	800	1100	1,38	23,38
Mantequilla	4,0	1	4,0	1	4,0	125	182	1,46	5,82

**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	75,0	0,8	60,0	1	60,0	1.000	450	0,45	33,75
Repollo	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50

**FRESCO DE MORA**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco mora	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**ENSALADA DE FRUTAS**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Piña	159,6	0,52	83,0	1	83,0	1.940	800	0,41	65,82
Papaya	117,9	0,67	79,0	1	79	1000	600	0,60	70,75

## Día 4

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Pescado al romero
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Lentejas con cerdo
<b>Guarnición vegetal</b>	Zuchinni salteado
<b>Guarnición harinosa</b>	Plátano maduro
<b>Ensalada compuesta</b>	Aguacate y tomate
<b>Refresco</b>	Maracuyá
<b>Postre</b>	Flan de vainilla

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1104,2
<b>Costo del platillo</b>	2183,70

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

<b>FRIJOLES NEGROS</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

<b>PESCADO AL ROMERO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Filete de pescado</b>	195,0	1	195,0	1,3	150,0	1.000	4460	4,46	869,70
<b>Romero</b>	10,0	1	10,0	1	10,0	30	300	10,00	100,00
<b>Cebolla</b>	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
<b>Aceite</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	3000	2225	0,74	2,97
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

<b>LENTEJAS CON CERDO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Cerdo</b>	97,8	0,92	90,0	1,4	64,3	1.000	4200	4,20	410,87
<b>Lentejas</b>	45,0	1	45,0	0,3	150,0	1.000	1550	1,55	69,75
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Ajo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Pimienta</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	20	215	10,75	21,50

<b>ZUCHINNI SALTEADO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Zucchini</b>	126,3	0,95	120,0	1	120,0	518	400	0,77	97,54
<b>Ajo en polvo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	80	1135	14,19	28,38
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

<b>PLÁTANO MADURO</b>									
<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Plátano maduro</b>	52,3	0,65	34,0	1,18	28,8	1.455	500	0,34	17,98
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02

**ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Tomate</b>	51,0	0,98	50,0	1	50,0	1.000	600	0,60	30,61
<b>Aguacate</b>	54,1	0,74	40,0	1	40,0	1.000	1200	1,20	64,86

**FRESCO DE MARACUYÁ**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Fresco maracuyá</b>	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**FLAN DE VAINILLA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Flan de vainilla</b>	140,0	1	140,0	1	140,0	80	400	5,00	700,00

## Día 5

<b>Patrón de menú</b>	Arroz
	Frijoles
<b>Plato fuerte simple</b>	Trocitos de pollo con espinaca
<b>Plato fuerte compuesto</b>	Picadillo de plátano verde con carne
<b>Guarnición vegetal</b>	Zanahoria y vainica al vapor
<b>Guarnición harinosa</b>	Yuca salteada
<b>Ensalada compuesta</b>	Escabeche
<b>Refresco</b>	Fresa en leche
<b>Postre</b>	Manzana

<b>Número de porciones</b>	1
<b>Peso porción cocida (gr)</b>	1201,4
<b>Costo del platillo</b>	2158,76

ARROZ BLANCO									
Ingrediente	Factor de conversión	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Arroz	0,45	60,0	1	60,0	133,3	12.000	7455	0,62	37,28
Chile dulce	1	7,3	0,82	6,0	6,0	630	500	0,79	5,81
Cebolla	1,09	5,5	0,91	5,0	4,6	1000	650	0,65	3,57
Aceite	1	3,0	1	3,0	3,0	3000	2225	0,74	2,23
Sal	1	3,0	1	3,0	3,0	500	170	0,34	1,02

**FRIJOLES NEGROS**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Frijoles</b>	25,0	1	25,0	0,28	89,3	3.000	3025	1,01	25,21
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	2,2	0,91	2,0	1,09	1,8	1000	650	0,65	1,43
<b>Sal</b>	4,0	1	4,0	1	4,0	500	170	0,34	1,36
<b>Culantro</b>	4,4	0,9	4,0	1	4,0	210	200	0,95	4,23

**TROCITOS DE POLLO CON ESPINACA**

<b>Ingrediente</b>	<b>Peso bruto (gr/ml)</b>	<b>Fracción comestible</b>	<b>Peso neto (gr/ml)</b>	<b>Factor de conversión</b>	<b>Peso cocido (gr/ml)</b>	<b>Unidad de compra (gr/ml)</b>	<b>Precio por unidad de compra</b>	<b>Costo por gramo</b>	<b>Costo total de receta</b>
<b>Pollo</b>	180,6	0,72	130,0	1,28	101,6	1.000	4500	4,50	812,50
<b>Chile dulce</b>	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
<b>Cebolla</b>	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
<b>Espinaca</b>	60,0	0,75	45,0	1	45,0	1000	900	0,90	54,00
<b>Aceite</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	3000	2225	0,74	2,23
<b>Orégano</b>	3,0	1	3,0	1	3,0	40	325	8,13	24,38
<b>Sazón completo</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	319	2485	7,79	15,58
<b>Sal</b>	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68
<b>Pimienta</b>	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

**PICADILLO DE PLÁTANO VERDE CON CARNE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Plátano	136,4	0,66	90,0	1,03	87,4	1.000	400	0,40	54,55
Carne	90,9	0,88	80,0	1,46	54,8	1.000	2940	2,94	267,27
Chile dulce	8,5	0,82	7,0	1	7,0	630	500	0,79	6,78
Cebolla	6,6	0,91	6,0	1,09	5,5	1000	650	0,65	4,29
Culantro	5,6	0,9	5,0	1	5,0	210	200	0,95	5,29
Salsa inglesa	4,0	1	4,0	1	4,0	710	1200	1,69	6,76
Sal	3,0	1	3,0	1	3,0	500	170	0,34	1,02
Ajo	1,1	0,94	1,0	1	1,0	88	325	3,69	3,93
Pimienta	1,0	1	1,0	1	1,0	20	215	10,75	10,75

**ZANAHORIA Y VAINICA AL VAPOR**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Zanahoria	50,0	1	50,0	1,01	49,5	1.000	550	0,55	27,50
Vainica	50,0	1	50,0	0,95	52,6	500	500	1,00	50,00
Sal	1,0	1	1,0	1	1,0	500	170	0,34	0,34
Ajo	1,0	1	1,0	1	1,0	80	1135	14,19	14,19

**YUCA HERVIDA**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Yuca	100,0	1	100,0	1,02	98,0	1.000	500	0,50	50,00
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	500	170	0,34	0,68

**ESCABECHE**

Ingrediente	Peso bruto (gr/ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Vinagre	30,0	1	30,0	1	30,0	3.785	1100	0,29	8,72
Zanahoria	18,0	0,89	16,0	1,01	15,8	1.000	600	0,60	10,79
Coliflor	14,0	1	14,0	1	14,0	922	1000	1,08	15,18
Chile dulce	6,1	0,82	5,0	1	5,0	630	500	0,79	4,84
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,09	4,6	1000	650	0,65	3,57
Pimienta	3,0	1	3,0	1	3,0	20	215	10,75	32,25

**FRESCO DE FRESA EN LECHE**

Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Fresco fresa en leche	200,0	1	200,0	1	200,0	4.000	6000	1,50	300,00

**MANZANA**

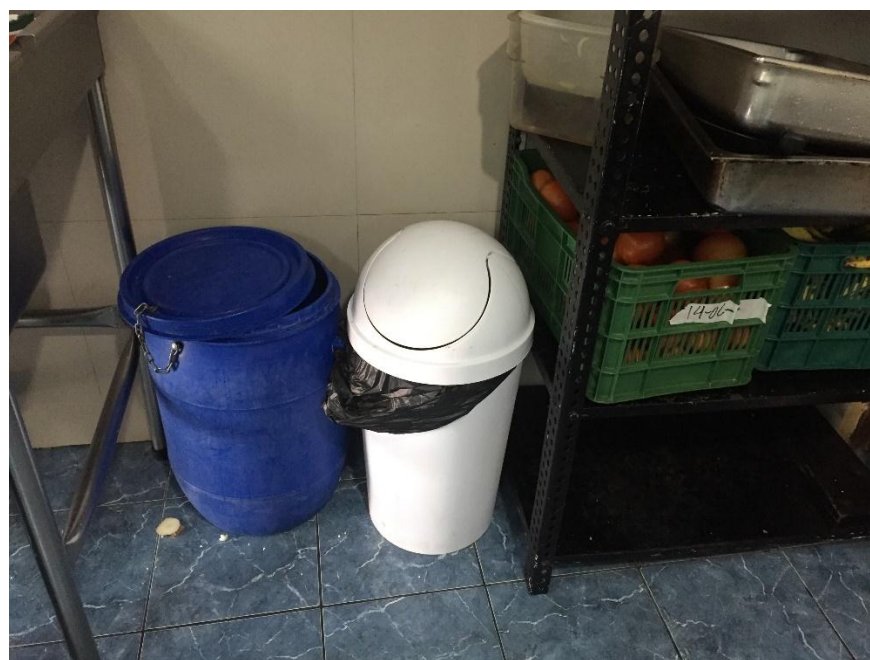
Ingrediente	Peso bruto (ml)	Fracción comestible	Peso neto (gr/ml)	Factor de conversión	Peso cocido (gr/ml)	Unidad de compra (gr/ml)	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
Manzana	130,0	1	130,0	1	130,0	1.000	2000	2,00	260,00

### Anexo 51. Fotos de cocina (Antes)

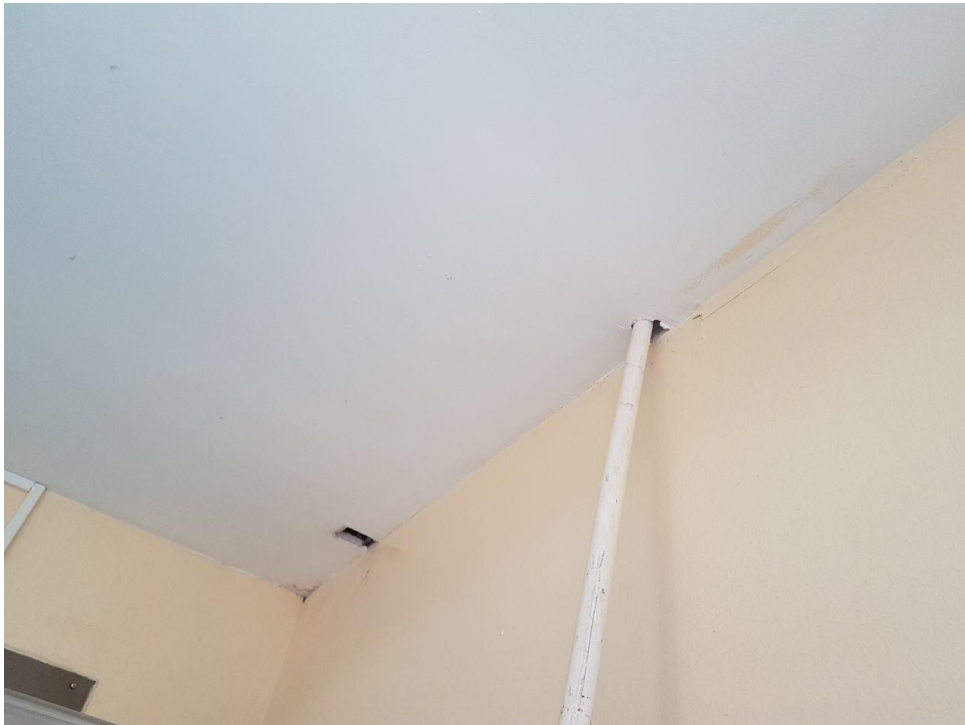




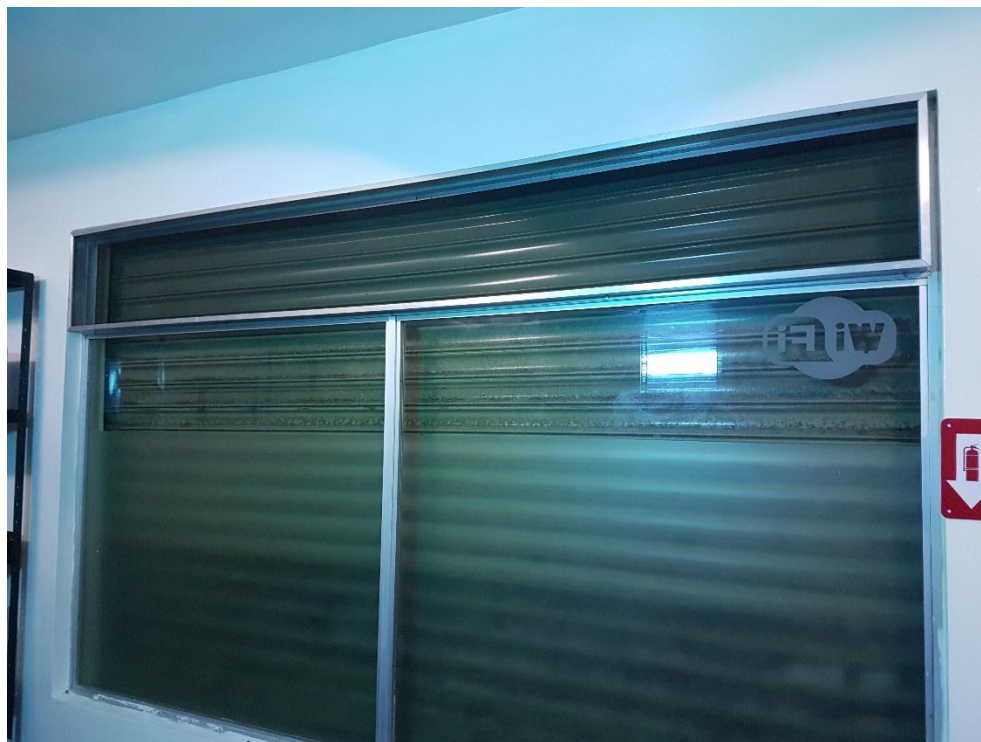


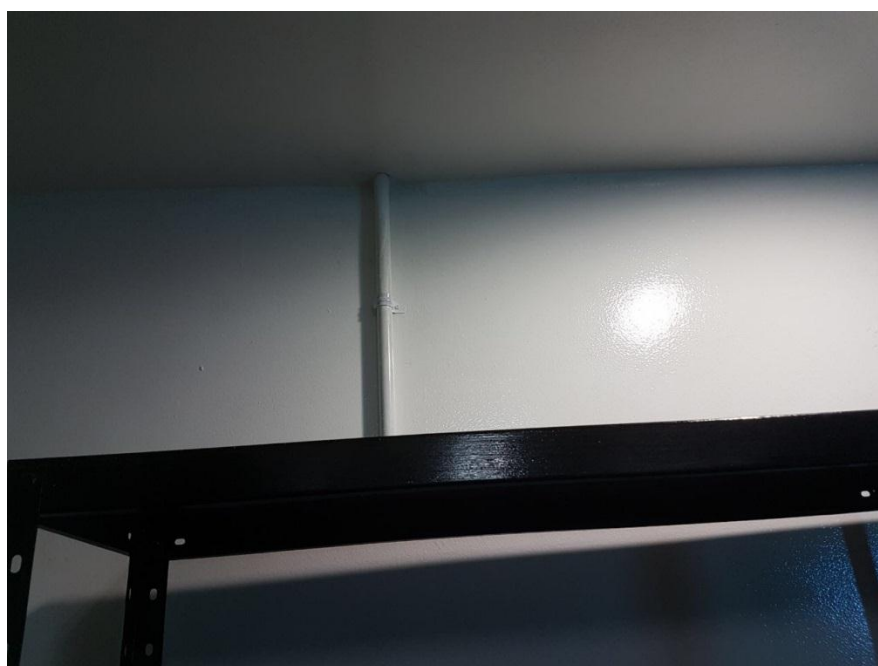




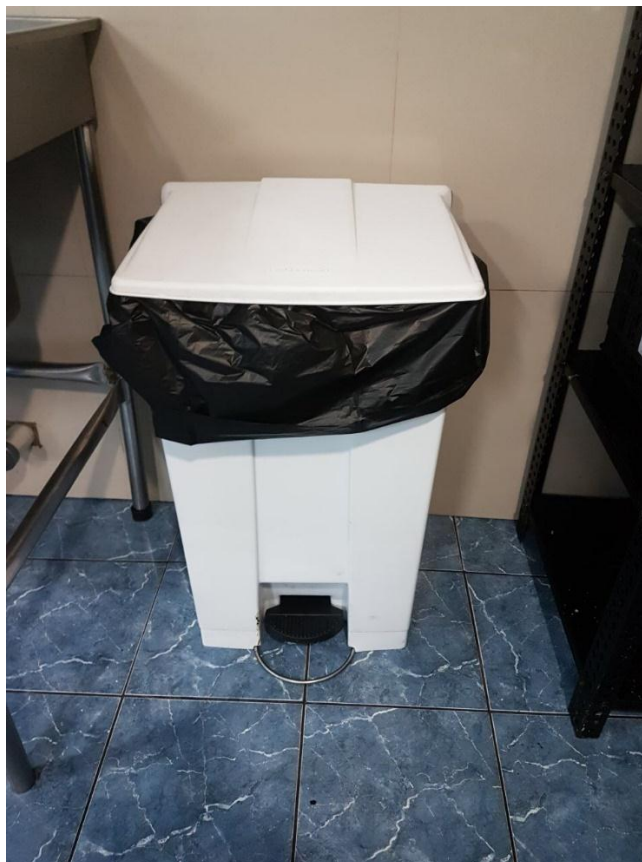


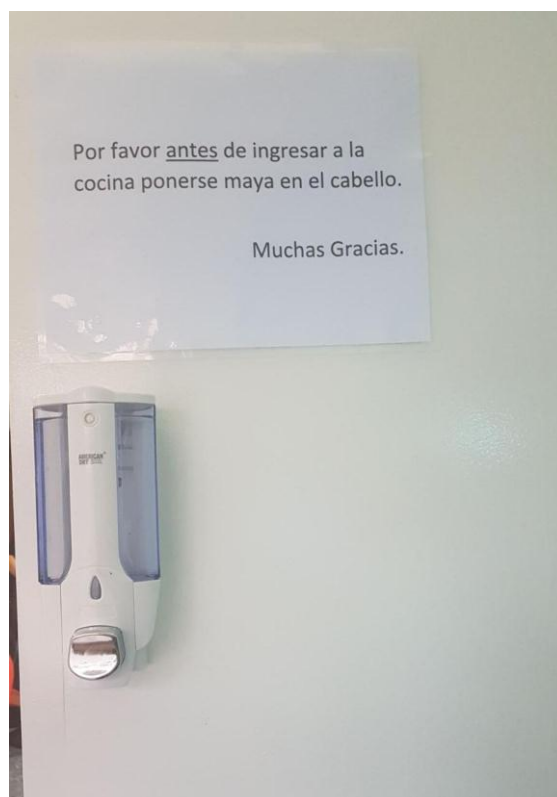
## Anexo 52. Fotos de cocina (Después).











**Anexo 53. Fotos de comedor en empresa.**



## Anexo 54. Hojas de asistencia de charlas.

Tema: Charla de alimentación saludable Fecha: 16-8-17 / 17-8-17

Nombre	Departamento	Firma
Andrés Viqueo	Producción	A. Viqueo R.
Dennis Lewis Mora	Producción	D. Lewis
Michelle Aguilar Pineda	Producción	M. Aguilar
Leiva Castro Fuentes	Producción	J. Castro
Kenneth Espinosa Borahona	INT	J. Espinosa
Ingrid Fernández	Producción	I. Fernández
Raimond Gama Mora/85	Producción	R. Gama
Mauricio Chaves Chacón	Test	M. Chaves
Tania Venegas Fallos	Producción	T. Venegas
Alvaro S. los Salas	Producción	A. S. los
Gabriel Robles Hernández	Producción	G. Robles
Freyser Ramirez	Rework	F. Ramirez
Eduardo Cambrenero Salas	Producción	E. Cambrenero
William Jimenez Quintero	Prod	W. Jimenez
Yan Gerardo Deblat	Prod	Y. Gerardo
Roberto Solano S.	TEST	R. Solano
Franziska Rivera Ramirez	SMT	F. Rivera
Silvia María Mah	Prod.	S. María
Allycia Cailla Aguiar	Prod	A. Cailla
Rafael James Arguedas	Producción	R. James
Alfonso Montenegro Melino	Producción	A. Montenegro
Andrés Bernal Chinchilla	Rework	A. Bernal
Rodrigo Velez de la Plata	SMT	R. Velez
Evelyn Lorena Pirado	Prod.	E. Lorena
Jessica Alvarado Calderon	Prod	J. Alvarado
Miguel Mora Ochoa	QA	M. Mora
Jesús Fermín Castillo	Prod.	J. Fermín

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Charla de alimentación saludable Fecha: 21-8-17 / 22-8-17

Nombre	Departamento	Firma
Isaac Cisneros Mungu	PRODUCCION	I. Cisneros
Dialda Julia Pineda	Prod	D. Julia
Ligia Mieres Araya	Producción	L. Mieres
Jose David Pardo Solano	Eng Test	J. Pardo
Hélaney Rodríguez Hidalgo	Producción	H. Rodríguez
Pablo Mora Chaves	Producción	P. Mora
Erick Redondo	Rework	E. Redondo
Diego Montoya Cortés	Producción	D. Montoya
Ericka Jimenez	Producción	E. Jimenez
Kevin Pardo Montañez	SMT	K. Pardo
Alexander Congo Ramirez	ICT	A. Congo
Andrés Cordero Rodríguez	Producción	A. Cordero
William Mery Abarca	SMT	W. Mery
Joseph Barrios Marin	SMT	J. Barrios
Nancy Bernal Rodríguez	SMT	N. Bernal
Harold Calvo Castro	Prod.	H. Calvo
Adrián Ceavara	Logistic.	A. Ceavara
Josephine Mendi Acuna	QA	J. Mendi
Araceli Pisco Hidalgo	QA	A. Pisco
Kerol Sánchez Chaves	QA	K. Sánchez
Luis Daniel Hoyas Chaves	SMT	L. Hoyas
Kara Becker Egoz	Test Eng	K. Becker
Carla Navarro Navarro	IT	C. Navarro
Carlos Chaves Solano	MTO	C. Chaves
Rafael Viqueo Calderon	Seguridad	R. Viqueo
Rafael Chinchilla	Coaching	R. Chinchilla
Franco Quirós	Producción	F. Quirós

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Charla de alimentación saludable . Fecha: 18-8-17

Nombre	Departamento	Firma
Manuelo Rivas Horta	Producción	H. Rivera H
Daniela Pérez Maiz	Producción	D. Rivera
M <sup>o</sup> Fer Guesada Haya	Prod	M. Guesada
Gabriela Urías Bourales	Prod.	G. Urías U
Lidia Espinosa Serrano	Prod	L. Espinosa
Yolanda Chapu Marko	Producción	Y. Chapu
M <sup>o</sup> Fernando Altamir Jiménez	Prod	M. Altamir
M <sup>o</sup> Fernando Mench Rodríguez	Prod	F. Mench
Jaira Chavarría Álvarez	Prod	J. Chavarría
Zulema Quispe Quispe	Producción	Z. Quispe
Jesús Charco Gómez	Router	J. Charco
Katherine Gómez A	Router	K. Gómez
Pamela Guillen H	GA	P. Guillen H
Carlos Quiro's Amista	Prod	C. Quiro's
Aljondra Aguilar	SMT	A. Aguilar
Yader Valdivia Castillo	SMT	Y. Valdivia
Luis Rodríguez Quispe	SMT	L. Rodríguez
Juan Carlos Muro Barata	THT	J. Muro
Arleina Martínez Mora	ICT	A. Martínez
Jennifer Jiménez Botana	ICS	J. Jiménez B
Viviana Quispe Vargas	Conting	V. Quispe
Yandry Quispe Mingo	GA	Y. Quispe
Milena Sánchez Alvará	Producción	M. Sánchez
Leobeth Morales Mejía	Prod	L. Morales
Alicia Quispe Campos	Prod	A. Quispe
Gerardo Romero Carrillo	Prod	G. Romero
Vanessa María Rojas	Conting	V. Rojas



Tema: Taller de etiquetado nutricional . Fecha: 7-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Luis Giovanni Sánchez Sosa	Logis	L. Sánchez
Miguel Hernández Rojas	WH	M. Hernández
Nayma Campos Chaves	THT	N. Campos
María Elena Rojas	R.A.	M. Rojas
Geoffel Anabela Lora	THT	G. Anabela
Malyra Mingo A	Prod	M. Mingo A
José Pablo Guzmán V	WH	J. Guzmán
Jonathan Hite W	Mant	J. Hite W
Sergio Cedeno	Prod	S. Cedeno
Arelys Bonilla	Prod.	A. Bonilla C
Sergio Saguro	Prod	S. Saguro
Alan Rojas N	SMT	A. Rojas
Marcos Bonilla James	SMT	M. Bonilla
Nizze Cruz JL	Tron Ing	N. Cruz
Jaime Brenes R	SMT	J. Brenes
Jenny Leado Hernández	Outgoing	J. Leado
José Alejandro González Quispe	Facil.Ties	J. González
Milagros Navarro Solís	Calificaciones	M. Navarro S.
Mariam Rivera Guiso	GEECR	M. Rivera
César Díaz Madrigal	GEECB	C. Díaz
Daniela Sánchez Kuro	EHS	D. Sánchez
Mariela Rodríguez M.	RH	M. Rodríguez
Nancy Coto Ramirez	RH	N. Coto
José Carlos Chaves	GA	J. Chaves
Darwin Brenes	QA	D. Brenes
Hazel Flores Cordas	QA	H. Flores
Pablo Guillen Herrera	QA	P. Guillen



Tema: Taller de etiquetado nutricional Fecha: 8-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Hilda Chaves A.	QA	HChaves
Víctor Meroza	Eng	V. Meroza
Jonathan Gómez	Eng	J. Gómez
Edgar Alfaro V.	QA	E. Alfaro
Dayana Rojas Brenes	GP	D. Rojas
Maira Múa Villanueva	GP	M. Múa
Maira Morillo Novato	GP	M. Morillo
Daniela Altamirano Rizo	GP	D. Altamirano
Sandra Sarabia	GP	S. Sarabia
Ricardo Soto Bbas	Supply	R. Soto
Juan José Foussier	Supply	J. Foussier
M <sup>a</sup> del Milagro Aguilar C.	Supply	M. Aguilar
Roy Gamboa Ramírez	Supply	R. Gamboa
Jeffrey González Gómez	Supply Chm	J. González G
Simón Quirós Fernández	S.P.C.	S. Quirós F.
Sosé Pablo Alexander Ortega	S.C.	S. Pablo
Susanne de Valverde	C.Eng	S. de V.
Enke Coracho Sánchez	C.Eng	E. Coracho
María Rodríguez	HR	M. Rodríguez
Ana Cristina Solano Amador	HR	A. Solano
Ricardo Navarro Salds	C.Eng	R. Navarro-S
Ignacio Brenes Murillo	C. Eng.	I. Brenes M.
Juan Carlos Consegua Madrid	Tool Shop	J. Consegua
Esther Escalante Fernández	Tool Shop	E. Escalante

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Taller de etiquetado nutricional Fecha: 11-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Genesis Núñez Calderón	Prod	G. Núñez
Jesús Zamora Castillo	Prod	J. Zamora
Pepa Mota Ortega	Prod.	P. Mota
Sofía Brenes Camacho	Prod.	S. Brenes
Alejandra Quirós Gutiérrez	Prod.	A. Quirós G.
Marilyn Murga A.	Prod.	M. Murga A.
Alexander Quiroga	AOT	A. Quiroga
Gustavo Goto Ruiz	WH	G. Goto
Katherine Serrano Salas	Prod.	K. Serrano
Steven Campos Sandoval	AOT	S. Campos
Evelyn Lario Picado	Prod.	E. Lario
Kenneth Gato Morales	Prod.	K. Gato
Bianca Horguez	MTQ	B. Horguez
Diego Chelada	ICT	D. Chelada
Eugenia Campos	Producción	E. Campos
Dennis Mota G.	AOT	D. Mota G.
Norma Campos	THT	N. Campos
Kecia Calvo	TCT	K. Calvo
Luis David Mayal	SEIT	L. Mayal
Rolando Salas S.	TEST	R. Salas
José María Hernández	Outgoing	J. Hernández
Rosalba Mora Sarráez	Coating	R. Mora
Yendry Quirós B.	ICT	Y. Quirós
Cristóbal Guzmán J.	Warehouse	C. Guzmán
Pablo Mora Chaves	Prod	P. Mora C.
Alejo Bonilla C.	Prod	A. Bonilla C.
Martina Benillo	S.M.T	M. Benillo

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Taller de etiquetado nutricional. Fecha: 12-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Marcia Rodelique Morestel	RH	K Rodeliquez
Alvaro Siles	Producción	A. Siles
José Castro Fuentetaja	Producción	J. Castro
Kenneth Espinosa B	IHT	J. Espinosa
Melba Jara Pulgar	SMT	M. Jara
Gabriel Robles Fernández	Prod.	G. Robles
Hauero Britacci R	Producción	H. Britacci
Ingrid Fernández	Prod.	I. Fernández
Eduardo Cambronero Salas	Prod.	E. Cambronero
Nenny Guezo Escobar	Prod.	N. Guezo
Karel Churchillo	Coating	K. Churchillo
Andrés Viquez Rivera	Coating	A. Viquez R
Javier Viquez Gómez	SMT	J. Viquez
Juan José Anzo Obispo	SMT	J. Anzo
Alberto Cavella Anzo	Prod.	A. Cavella
Andrés Breaes Ch	Rawork	A. Breaes
Randall Muñoz Prieta	SMT	R. Muñoz
Yan Celedar Robla	Prod.	Y. Celedar
Jefferson Solano Viquez	SMT	J. Solano V
Jeffrey Campos Torres	SMT	J. Campos
Melvin Jico Osorio	QA	M. Jico
Adriana Campos	Prod.	A. Campos
Fraizer Celedón P	AOI	F. Celedón
Fraizer Ramírez	Rawork	F. Ramírez
William Jiménez Cuatrecasas	Prod.	W. Jiménez
José Pablo Lerman V.	IWH	J. Lerman
Franco Rivera Pariza	SMT	F. Rivera

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Charla manejo nutricional gastritis. Fecha: 18-9-17 / 19-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Andrea Cordero Rodríguez	Prod	A. Cordero
Alexander Zúñiga Ramírez	IT	A. Zúñiga R
José David Pérez Solano	Test Eng	J. Pérez
Luzmila Chávez Torres	Producción	L. Chávez
Karel Sánchez Chaves	QA	K. Sánchez
Joson Breaes Rodríguez	SMT	J. Breaes
Juan Carlos Casavega M.	Tool Shop	J. Casavega
Wendy Llerena Juncos	Human Resources	W. Llerena
Fabrizio Escalante Fernández	Tool Shop	F. Escalante
Pablo Chaves Aguilera	GE	P. Chaves
Cristiano Solano Granados	RH	C. Solano
Marcia Rodríguez C.	RH	M. Rodríguez
Enrique Concha Sánchez	Cent Eng	E. Concha
Ricardo Navarro Solís	Cent Eng	R. Navarro S
Milagro Navarro Solís	Cent Eng	M. Navarro S
Mariana Rivera Gallo	GEER	M. Rivera
César Díaz Medrigal	GEER	C. Díaz
José Alejandro González Quiroz	Fac. Lit.	J. González
Carlos Navarro Navarro	IT	C. Navarro
Sara Pablo Álvarez Ortega	S.CH	P. Álvarez
Stela Cambronero Arguedas	PM	P. Cambronero
KAROL ESQUIVEL NORONJO	SC	K. Esquivel
Silvana Guezo Fernández	SC	S. Guezo F
Erick Fabian Muñoz	S.C	E. Fabian
Johanna Machiz Contreras	SC	J. Machiz
Hector Breaes Méndez	AV2	H. Breaes Méndez
Tatiana Marten	AV2	T. Marten

Zollner  
RECURSOS HUMANOS

Tema: Charla manejo nutricional gastritis. Fecha: 21-9-17 / 22-9-17

Nombre	Departamento	Firma
Model M. Lago Aguilar Calderon	Supply Chain	M. Aguilar
Roy Gamba Ramirez	Supply Chain	R. Gamba
Edgar Alvarado Chaves	Quality	E. Alvarado
Hazel Thara Cordero	QA	H. Flores
Alexis Maldonado Vega	QA	A. Maldonado
Mariela Nuñez Ruiz	QA	M. Nuñez
Paula Guillen Herrera	QA	P. Guillen
Victor Morera Chacón	Eng	V. Morera
Franklin Carrasco Aguilar	Eng	F. Carrasco
Vanesa Melina Montoya	ERB	V. Melina
Olivia Patricia Bonilla Guillen	Eng	O. Bonilla
Jonathan Gomez Torres	Ing	J. Gomez
Wilbert Caspeles	Eng	W. Caspeles
Daniel Gutierrez Fernandez	Fin	D. Gutierrez
Charrell Chabela Torres	FIN	C. Chabela
Rosibel Pérez Ruiz	Fin	R. Pérez
Maria Ana Villanueva	EP	M. Ana
Cristian Barros J	GP	C. Barros
Allan Montoya Leiva	GP	A. Montoya
Inis Rodriguez	GP	I. Rodriguez
Daniel Gonzalez Leiva	IHS	D. Gonzalez
Jeffrey Gonzalez Gomez	SC	J. Gonzalez