

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

NUTRICIÓN

*Práctica Supervisada para optar por el grado de
Licenciatura*

**Intervención Nutricional en un grupo de adultos jóvenes
trabajadores en la empresa Vention Medical en Barreal de
Heredia en el año 2017.**

Sustentante:

Yoselin Quesada Villalobos

Tutor:

Lic. Víctor Rodríguez Arias

2017

Carta del tutor

San José, 17 de octubre de 2017

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Yoselin Quesada Villalobos**, cédula de identidad número 1 1545 0026, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN UN GRUPO DE ADULTOS JÓVENES TRABAJADORES EN LA EMPRESA VENTION MEDICAL EN BARREAL DE HEREDIA EN EL AÑO 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la 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:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	18
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		98

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

Atentamente,



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

Carta del lector

CARTA DEL LECTOR

07 de noviembre de 2017

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

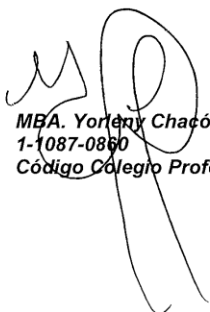
Estimado señores:

La estudiante Yoselin Quesada Villalobos, cédula de identidad número 115450026, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica Universitaria Supervisada "*Intervención nutricional en un grupo de adultos jóvenes trabajadores en la empresa Vention Medical en Barreal de Heredia en el año 2017.*", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



MBA. Yorely Chacón Sandi
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

Carta del filólogo



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

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Tema:

Intervención Nutricional en un grupo de adultos jóvenes trabajadores en la empresa Vention Medical en Barreal de Heredia en el año 2017.

Elaborado por: **Yoselin Quesada Villalobos**

Se extiende la presente en San José, 13 de noviembre del 2017.

Atentamente:


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



Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Yoselin Quesada Villalobos, cédula de identidad número 1 1545 00 26, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN UN GRUPO DE ADULTOS JÓVENES TRABAJADORES EN LA EMPRESA VENTION MEDICAL EN BARREAL DE HEREDIA EN EL AÑO 2017." es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de Octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982, especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "*Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que 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*". B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no he laborado para esta institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 17 de Octubre de 2017.



Yoselin Quesada Villalobos

Carta de la empresa



Heredia, 18 de julio del 2017

Universidad Hispanoamericana
Dirección de Carrera de Nutrición

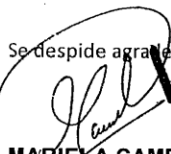
A quien interese

Por este medio hago constar que la estudiante de licenciatura en nutrición, Yoselin Quesada Villalobos, cédula 115450026, ha completado satisfactoriamente las 640 horas de práctica universitaria supervisada. Durante este periodo la estudiante se desempeñó en nutrición clínica, educación nutricional y servicio de alimentos en la empresa Corner Coffee (servicio de cafetería contratado por Vention Medical); además realizó actividades diagnósticas y resolutivas.

Agradecemos todo el servicio otorgado durante este periodo, ya que fue sumamente valioso para nuestra población. El desempeño de Yoselin fue sobresaliente, ya que se comportó de forma profesional compartiendo nuevos conocimientos a los pacientes, personal de cafetería y población en general, siempre con mucho entusiasmo, pasión e iniciativa en todos sus proyectos.

En caso de dudas adicionales, no duden en contactarse con mi persona.

Se despide agradecida,


MARIELA CAMBRONERO
Occupational Health and Medical Office Coordinator
VENTION MEDICAL + DEVICE MANUFACTURING SERVICES
Advancing Your Innovations For Health

Zona Franca Metropolitana | Barreal de Heredia, Heredia
DIRECT: 506.2239.9298 x6651
EMAIL: MCambronero@ventionmedical.com | WEB: ventionmedical.com
THINK QUALITY. BE QUALITY. GO BEYOND.

Dedicatoria

Este proyecto es dedicado a Dios, que me ha dado la oportunidad de vivir esta experiencia tan maravillosa y que me muestra su gloria a cada momento.

A mi mamá que ha sido incondicional y mi mayor apoyo en todo tiempo. Que ha visto mi esfuerzo a través del tiempo, que ha reído y llorado a mi lado y que siempre ha pesar de las circunstancias me ha tendido su mano.

A mi papá que me ha ayudado a lo largo de mi carrera universitaria, que me ha brindado su soporte que me ha dado palabras de aliento en momentos difíciles y que me motiva a ser cada vez mejor.

Los amo.

Agradecimientos

Le agradezco a Dios primeramente por todas las bendiciones durante este camino y por la oportunidad tan grande de estudiar.

A mi familia que me ha apoyado de una u otra forma en cada momento.

A mis amigas y amigos que me han brindado su soporte, que me han apoyado en muchísimas circunstancias.

Al personal de la empresa Vention Medical por la participación y ayuda brindada.

Agradezco a cada persona que ha formado parte de una u otra forma en esta trayectoria.

Tabla de contenido

CAPÍTULO I	1
INFORMACIÓN GENERAL.....	1
1.1. <i>INFORMACIÓN GENERAL</i>	2
1.1.1. Descripción de la empresa	2
1.1.2. Visión y misión de Vention Medical.....	4
1.1.3. Valores de Vention Medical	4
1.1.4. Políticas de calidad de la empresa	5
1.1.5. Estructura organizacional de la empresa.....	6
1.1.6. Descripción del personal.....	7
1.2. <i>DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTOS</i>	8
1.2.1. Misión y Visión de Hojas de Café	9
1.2.2. Valores de la empresa Hoja de Café	9
1.2.3. Estructura Organizacional de Hojas de Café	10
1.2.4. Clasificación del servicio de alimentos.....	11
1.2.5. Descripción del menú	11
1.2.6. Descripción del personal.....	12
1.2.7. Perfil del comensal.....	13
1.2.8. Costo de los platillos para el personal de Vention Medical	13
1.2.9. Distribución de los platillos para el personal de Vention Medical.....	15
1.2.10. Características de la planta física	16
1.3. <i>ANÁLISIS FODA</i>	17
1.4. <i>DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA</i>	19
1.4.1. Estado nutricional de la población	19
1.4.2. Hábitos alimenticios de la población	20
1.4.3. Conocimiento nutricional de la población.....	23
1.4.4. Observación de áreas del servicio de alimentos.....	25
1.4.5. Conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos	28
1.5. <i>IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS</i>	31
1.5.1 Estado nutricional de población.....	31
1.5.2 Hábitos alimenticios de la población.....	31
1.5.3 Conocimiento nutricional de la población	32
1.5.4 Observación de áreas del servicio de alimentos	32
1.5.5 Conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos	33
1.6. <i>JUSTIFICACIÓN</i>	34
1.7. <i>OBJETIVOS</i>	35
1.7.1. Objetivo general:.....	35
1.7.2. Objetivos específicos:	35
CAPÍTULO II	36

MARCO TEÓRICO.....	36
2.1 <i>NUTRICIÓN</i>	37
2.1.2. Nutrición en la etapa adulta	38
2.1.3. Recomendaciones generales alimentarias en la etapa adulta	38
2.1.4. Hábitos alimenticios	39
2.1.5. Evaluación del estado nutricional en el adulto	39
2.1.6. Sedentarismo.....	41
2.1.7. Sobrepeso y obesidad	42
2.1.8. Hipertensión arterial.....	43
2.1.9. Dislipidemia.....	44
2.1.10. Problemas gastrointestinales.....	45
2.2 <i>EDUCACIÓN NUTRICIONAL</i>	47
2.3.2 Alimentación saludable.....	47
2.3.3 Actividad física y ejercicio.....	48
2.3.4 Recomendaciones de actividad física en la etapa adulta	49
2.3.5 Consumo de frutas y vegetales	50
2.3.6 Consumo de agua	51
2.3.7 Consumo de fibra	52
2.3 <i>SERVICIO DE ALIMENTOS</i>	53
2.3.1 Clasificación de los servicios de alimentos.....	53
2.3.2 Clasificación de los servicios de alimentos.....	54
2.3.3 El menú: Tipos, componentes y evaluación	55
CAPÍTULO III	62
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	62
3.1 Actividad N° 1. Toma de medidas antropométricas del personal Vention Medical.....	63
3.2 Actividad N° 2. Aplicación de encuestas sobre hábitos alimenticios a los colaboradores de la empresa Vention Medical.	67
3.3 Actividad N° 3: Consulta nutricional al personal de Vention Medical.	77
3.4 Actividad N° 4: Aplicación de encuestas de conocimiento nutricional aplicadas al personal de Vention Medical.	84
3.5 Actividad N° 5: Charla de “Actividad física y alimentación saludable” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.	89
3.6 Actividad N° 6: Charla de “Consumo de frutas y vegetales” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.	93
3.7 Actividad N° 7: Charla de “Consumo de fibra” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.....	97
3.8 Actividad N° 8: Charla de “Consumo de agua” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.....	101
3.9 Actividad N° 9: Análisis cuantitativo del menú de Hojas de Café	105

3.10 Actividad N° 10: Análisis cualitativo del menú de Hojas de Café	111
3.11 Actividad N° 11: Costeo de recetas del menú	115
3.12 Actividad N° 12: Aplicación de encuestas de gustos y preferencias alimenticias aplicadas al personal de Vention Medical.	120
3.13 Actividad N° 13: Realizar un menú institucional para la empresa Hojas de Café.....	130
3.14 Actividad N° 14: Análisis de áreas del servicio de alimentos para la empresa Hojas de Café.....	132
3.15 Actividad N° 15: Conocimiento del personal de cocina de la empresa Hojas de Café.....	143
3.16 Actividad N° 16: Charla de "Inocuidad alimentaria" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.....	150
3.17 Actividad N° 17: Charla de "Lavado de manos" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.....	154
3.18 Actividad N° 18: Taller de "Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.....	158
3.19 Actividad N° 19: Realización del "Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento.	162
3.20 Actividad N° 20: "Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a su color" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.	166
3.21 Actividad N° 21: "Elaboración de material didáctico de temperaturas en el servicio de alimentos para el personal de cocina de la empresa Hojas de Café.	168
3.22 Actividad N° 22: "Elaboración de material didáctico sobre el recibo de materia prima y el almacenamiento y formas de conservación de los alimentos para el personal de cocina de la empresa Hojas de Café.	172
 CAPÍTULO IV	 176
 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	 176
4.1 Conclusiones	177
4.2 Recomendaciones	179
4.3 Alcances	181
4.4 Limitaciones.....	183
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 184
 ANEXOS	 188
Anexo 1. Resultados del estado nutricional de la población.	189
Anexo 2. Encuesta de hábitos alimenticios aplicada a los trabajadores de Vention Medical.....	191

Anexo 3. Resultados de la encuesta de hábitos alimenticios aplicada a los trabajadores de Vention Medical.....	194
Anexo 4. Encuesta de conocimientos nutricionales aplicada a los trabajadores de Vention Medical.....	201
Anexo 5. Resultados de la encuesta de conocimientos nutricionales aplicada a los trabajadores de Vention Medical.	202
Anexo 6. Guía del Ministerio de Salud de Costa Rica para la observación de áreas.	208
Anexo 7. Encuesta de conocimientos sobre manipulación de alimentos aplicada al personal de Hojas de Café.	233
Anexo 8. Resultados de la encuesta de conocimientos sobre manipulación de alimentos aplicada al personal de Hojas de Café.	236
Anexo. 9. Datos antropométricos del personal Vention Medical.	241
Anexo 10. Anamnesis nutricional utilizada en consulta utilizada para los colaboradores de la empresa Vention Medical.	254
Anexo 11. Hoja de evolución de consulta nutricional.....	263
Anexo 12. Hoja para el plan de alimentación para los colaboradores de Vention Medical.....	264
Anexo 13. Lista de intercambio de alimentos utilizados en la consulta nutricional para los colaboradores de Vention Medical.	267
Anexo 14. Recomendaciones para pacientes con dislipidemia en Vention Medical.....	269
Anexo 15. Recomendaciones para pacientes con hipertensión en Vention Medical.....	270
Anexo 16 Recomendaciones para pacientes con diabetes mellitus en Vention Medical.....	271
Anexo 17. Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas en Vention Medical.....	272
Anexo 18. Recomendaciones para personal con problema gastrointestinales en Vention Medical.....	273
Anexo 19. Resultados generales de la consulta nutricional.	274
Anexo 20. Charla de “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.	275
Anexo 21. Cápsula informativa “Actividad física”.	279
Anexo 22. Preguntas de evaluación de la charla “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.....	280
Anexo 23. Resultados de la evaluación de la charla “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.....	281
Anexo 24. Charla “Consumo de frutas y vegetales 282	281
Anexo 25. Capsula informativa del “Consumo de frutas y vegetales”.	284
Anexo 26. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de frutas y vegetales”.....	286

Anexo 27. Resultados de evaluación de la charla “Consumo de frutas y vegetales”	287
Anexo 28. Charla “Consumo de fibra”	288
Anexo 29. Cápsula informativa. “Consumo de fibra”	289
Anexo 30. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de fibra”	291
Anexo 31. Resultados a las preguntas de evaluación de la charla “Consumo de fibra”	292
Anexo 32. Charla de “Consumo de agua.”	293
Anexo 33. Cápsula informativa “Consumo de agua”	295
Anexo 34. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de agua”	296
Anexo 35. Resultados a las preguntas de evaluación de la charla “Consumo de agua”	297
Anexo 36. Cálculo del requerimiento calórico de la población.	298
Anexo 37. Distribución de nutrientes, para determinar el porcentaje de adecuación de los platos en el análisis cuantitativo.	307
Anexo 38. Análisis cuantitativo del menú de Hojas de Café.	309
Anexo 39. Análisis cualitativo del menú Hojas de Café.	354
Anexo 40. Costeo de recetas.	399
Anexo 41. Encuesta de Gustos y preferencias de los comensales.	424
Anexo 42. Resultados de la encuesta de Gustos y preferencias de los comensales.	426
Anexo 43. Menú de desayuno.....	431
Anexo 44. Menú por competencia para el almuerzo.	436
Anexo 45. Presentación de “Inocuidad alimentaria”	441
Anexo 46. Preguntas de evaluación de la charla “Inocuidad alimentaria”	444
Anexo 47. Resultado de las preguntas de evaluación de la Charla Inocuidad alimentaria”	445
Anexo 48. Presentación “Lavado de manos”.	446
Anexo 49. Preguntas de evaluación de la charla “Lavado de manos”.	447
Anexo 50. Resultados de la evaluación a la actividad “Lavado de manos”	449
Anexo 51. Taller de diluciones de cloro para el uso del servicio de alimentos.	450
Anexo 52. Manual del taller de diluciones de cloro para el uso del servicio de alimentos.	454
Anexo 53. Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento.....	459
Anexo 54. Planilla de control de limpieza y desinfección.	481
Anexo 55. “Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a su color”.	482
Anexo 56. Temperaturas adecuadas en el servicio de alimentos.	485
Anexo 57. Planilla para el registro de temperaturas.....	488
Anexo 58. Características de los alimentos para la recepción de materia prima.	489
Anexo 59. Almacenamiento y conservación de los alimentos.	493

CAPÍTULO I

INFORMACIÓN GENERAL

1.1. INFORMACIÓN GENERAL

A continuación se presenta información general sobre la empresa tales como la descripción, visión, misión, valores, políticas de calidad y estructura organizacional de la misma. Así como la descripción del servicio de alimentos.

1.1.1. Descripción de la empresa

Vention Medical es una empresa que se dedica al diseño, desarrollo, manufactura, moldeo, ensambles y empaque de dispositivos médicos y de componentes avanzados.

Vention tiene más de 25 años en la industria de la elaboración de dispositivos médicos. Desde que la primera instalación de Vention abrió sus puertas en 1989, ha estado construyendo estratégicamente una cartera de capacidades para ofrecer a los clientes una solución completa a sus necesidades de desarrollo en dispositivos médicos.

Las instalaciones de New Hampshire fueron las primeras en abrir en 1989, en el 2004 abrió Massachussets centrándose en el desarrollo de productos, en el 2005 se abre las facilidades en Costa Rica y en el 2006 se abrió la instalación de California, expandiendo las capacidades de diseño y desarrollo.

El 2007 fue uno de los años de mayor expansión de la empresa ya que abrió Minnesota, Tennessee e Irlanda

En el año 2012 hace el debut en línea de la tienda, con más de 900 componentes comunes listos para enviar en plazos de 24 horas.

El 2015 es un año estratégico por la expansión de sus facilidades en Israel y Tennessee.

En el 2016 Vention abre una instalación adicional en Irlanda que ofrece servicios de diseño y desarrollo para complementar la instalación de precisión de extrusión y cateterización de precisión y amplía el conjunto de herramientas de diseño.

En el primer semestre del 2017 Vention adquiere líder israelí en tecnologías complejas, ampliando su portafolio para el desarrollo y fabricación de dispositivos para el mercado de intervención.

Las instalaciones de Costa Rica están ubicadas estratégicamente en el parque industrial Metro Park que se encuentra bajo el régimen de zona franca que le permite la manufactura de productos con los beneficios fiscales que ofrece este tipo de concepto.

En este parque industrial se encuentran albergados 4 edificios con un total de 200.000 pies cuadrados de espacio para la manufactura, con una plantilla de más de 900 empleados de manera permanente con un porcentaje de rotación de menos del 1.5%.

En cuanto a certificaciones cuenta con registros de la FDA de los Estados Unidos e ISO 13485 (BSI).

1.1.2. Visión y misión de Vention Medical

Visión:

Asociarse con empresas como el motor de la innovación para los componentes y dispositivos que salvan y mejoran vidas.

Misión:

Un socio global de soluciones integradas para el diseño, ingeniería y fabricación de dispositivos médicos y componentes complejos. Nuestra gente aporta un alto conocimiento especializado, tecnologías exclusivas y procesos que permiten a nuestros clientes hacer sus visiones una realidad.

1.1.3. Valores de Vention Medical

- Alta integridad: Honestidad y transparencia en cada cosa que hacen.
- Emprendedurismo: Iniciativa, ganas de mejorar el negocio, satisfacer a los clientes y búsqueda de nuevas oportunidades.
- Innovador: Busca e implementa soluciones creativas en todos los aspectos del negocio.
- Humildad y altruismo: Pone al equipo y a la compañía primero.
- Apasionado por el enfoque al cliente: Siempre tratando de mejorar el servicio, calidad y soluciones para los clientes.
- Orientación a resultados: Consistentemente cumple y mantiene sus compromisos tanto con clientes externos como internos.

1.1.4. Políticas de calidad de la empresa

La calidad es importante para el negocio porque las vidas dependen de nosotros.

Se diseña, fabrica y esteriliza componentes y dispositivos que se utilizan para salvar o mejorar la vida de los pacientes todos los días.

La empresa está comprometida con el logro los más altos estándares de calidad en cada función que se realiza.

Para lograr esta visión, la compañía se compromete a:

- Pensar en calidad.
- Ser calidad.
- Ir más allá.

Pensar en calidad

- Brindar los productos de los clientes al mercado de manera oportuna y avanzada.
- Mejorar continuamente el valor de nuestros productos y servicios.
- Cumplir de manera consistente y proactiva los requisitos de calidad y regulaciones.
- Mantener la eficacia de nuestro sistema de gestión de calidad.

Ser calidad

- Seguir los procedimientos del sistema de gestión de calidad.
- Entender como lo que hacemos afecta a los clientes internos y externos.

- Asumir la responsabilidad personal de ser calidad día a día.
- Satisfacer o superar las expectativas tanto de clientes internos como externos.

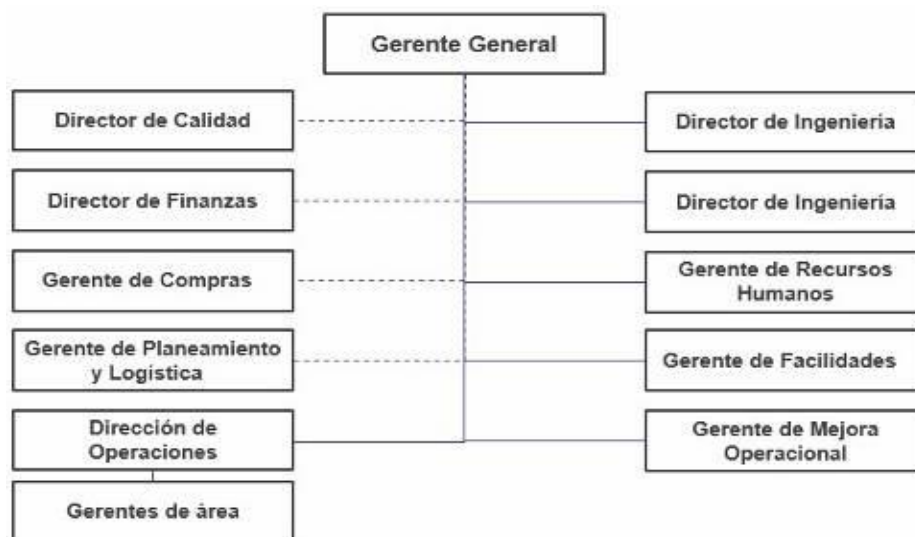
Ir más allá

- Comunicar si la calidad se está viendo comprometida.
- Innovar de forma que la calidad sea parte integral de cada función.
- Entender el “por qué” de nuestros procedimientos, no solo el “qué”, y buscar maneras de mejora.
- Vivir de forma, “Piensa en Calidad.” “Se Calidad.” “Ve más allá.”

1.1.5. Estructura organizacional de la empresa

A continuación se presenta la estructura organizacional de la empresa Vention Medical.

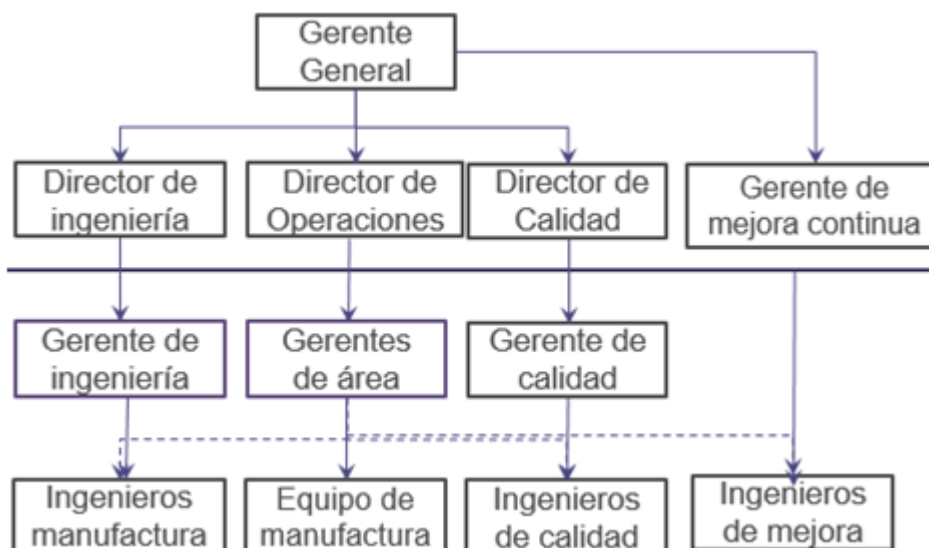
Figura N°1 Estructura organizacional de Vention Medical



Fuente: Vention Medical, 2017.

Seguidamente se presenta el Organigrama de la empresa Vention Medical.

Figura N°2 Organigrama de Vention Medical



Fuente: Vention Medical, 2017.

1.1.6. Descripción del personal

La empresa cuenta con 900 colaboradores, esta población está compuesta de hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 a los 55 años aproximadamente.

El grado académico varía desde sexto grado de primaria hasta Post grado universitario basado en las funciones propias de su puesto y como tal está dividido en personal administrativo y operativo.

El personal administrativo se compone de los departamentos de calidad, finanzas, compras, planeamiento y logística, ingeniería, facilidades, recursos humanos y departamento de mejora operacional.

El personal operativo está conformado por los colaboradores de las líneas de producción en las funciones de manufactura, moldeo, ensambles y empaque de dispositivos médicos y de componentes avanzados.

1.2. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTOS

Hojas de Café es una empresa PYMES familiar con personería y cédula jurídica propia. Se dedica a brindar soluciones de servicio a empresas de carácter público o privado.

Vention Medical cuenta con un servicio de alimentos subcontratado de la empresa Hojas de Café el cual les brinda el servicio de "catering service".

Las instalaciones del centro de producción de alimentos se encuentra ubicado en Barreal de Heredia, en la Zona Franca de Metropark, local 10-A, que es donde se preparan los alimentos que posteriormente se trasladan a las diferentes cafeterías de sus clientes y contratistas.

El nombre del local donde está ubicado Hojas de Café es Corner Coffee en el cual además de la preparación de los alimentos de sus clientes también se dedica a brindar el servicio de cafetería para trabajadores de empresas ubicadas dentro de las instalaciones de Metropark u otros fuera de la zona franca que se desplazan a estas instalaciones para aprovechar de sus servicios.

En Corner Coffee se preparan los alimentos que posteriormente son trasladados a las cafeterías de los edificios B1 y B4 de Vention Medical.

1.2.1. Misión y Visión de Hojas de Café

Misión:

Ofrecer diversos servicios de la más alta calidad, mediante los mejores procesos y técnicas y con el personal idóneo para lograr un producto y/o servicio integral que asegure la satisfacción de nuestros clientes y usuarios y logremos el mejor retorno sobre la inversión de nuestros accionistas

Visión:

Posicionarnos y consolidarnos como la mejor alternativa en la prestación de servicios a las empresas, identificándonos por los altos estándares de calidad y nuestra exclusiva manera de ofrecerlos de forma integral.

1.2.2. Valores de la empresa Hoja de Café

- **Calidad:** Utiliza los mejores procesos productivos y técnicas culinarias, a la vez contara con personal altamente entrenado para asegurar los productos en cuanto a todos los aspectos de calidad e inocuidad alimentaria.
- **Ética:** Ser responsable en la prestación de los servicios, con la más alta calidad y profesionalismo, utilizando los mejores estándares del mercado y

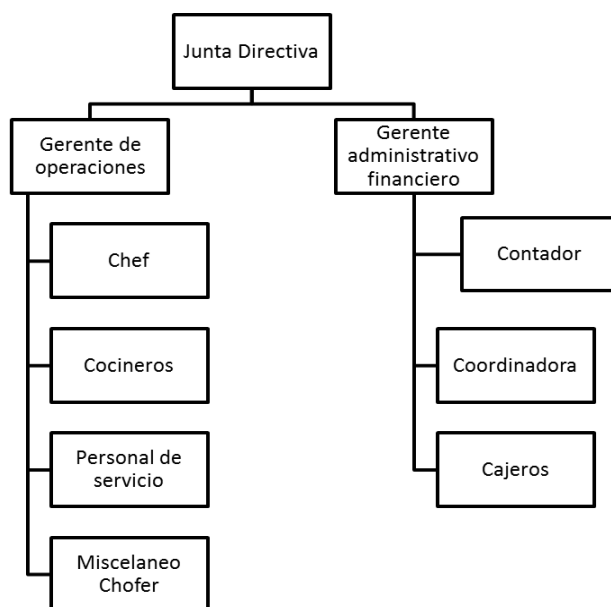
siendo consecuentes con los principios éticos y morales en el área personal y comercial.

- Servicio al cliente: Aplicando las mejores técnicas y procedimientos para la atención de los clientes, ofreciendo un servicio sin distingo de rangos académicos, empresariales, de género, ni de ningún tipo.
- Innovación constante: Mediante la permanente investigación de los clientes y el mercado, innovando constantemente los productos y servicios, reinventando frecuentemente con el fin de romper monotonías y así evitar el cansancio o la costumbre hacia los productos y servicios.

1.2.3. Estructura Organizacional de Hojas de Café

A continuación se presenta la estructura organizacional de la empresa Hojas de Café.

Figura N°3 Estructura organizacional de la empresa Hojas de Café.



Fuente: Hojas de Café, 2017.

1.2.4. Clasificación del servicio de alimentos

El género del servicio de alimentos se clasifica en lucrativo, ya que es el objetivo principal de la empresa.

Según la metodología para el procesamiento de alimentos, el sistema se clasifica como semi-convencional.

De acuerdo con la metodología utilizada para la distribución de los alimentos, el establecimiento, tipo y número de comensales, el menú, costos de operación y precio de venta el servicio de alimentos se considera como auto-servicio.

1.2.5. Descripción del menú

El menú de la empresa se compone de un periodo de cinco semanas, que se ofrece en dos tiempos de comida fuerte, que son el desayuno que se compone de combos como se describe a continuación y el almuerzo que se brinda en tres opciones de plato fuerte a escoger.

El combo del desayuno incluye:

- Plato fuerte: gallo pinto, y huevo picado, frito o ranchero.
- Una guarnición a elegir, algunas de las opciones que ofrece son: salchichas, salchichas en salsa, salchichón, queso blanco, plátano maduro, natilla, tacos de queso y papa rayada frita.

- Fresco

El combo del almuerzo incluye:

- Plato fuerte: Arroz, frijoles y una base proteica.
- Una guarnición a elegir, algunas de las opciones que ofrece son: puré de papa, ensalada verde, ensalada harinosa, plátano maduro y vegetales.
- Fresco.

1.2.6. Descripción del personal

La empresa Hojas de Café cuenta con 13 colaboradores en total, los cuales desarrollan labores como Gerentes de Operaciones, Gerente Administrativo, Chef, Contador, Cocineros, Coordinadora, Personal de Servicio, Cajeros y Misceláneo Chofer, de los cuales, cuatro son hombre y ocho mujeres, el rango de edad varía desde los 20 años hasta los 50 años.

Hojas del Café vende alimentos al público en general y a empresas en específico como es el caso Vention Medical, por medio de sus cafeterías, para dar este servicio se tiene 2 (4 en total) colaboradores por cada cafetería del edificio B1, B4.

De acuerdo con la legislación sanitaria actual, los trabajadores que manipulan alimentos deben contar con el carnet del ministerio de salud, en el caso de los colaboradores de Corner Coffee todos satisfacen este requisito y portan el respectivo carné de manipulación de alimentos expedido del Ministerio de Salud de Costa Rica.

1.2.7. Perfil del comensal

Dado que la práctica supervisada se realizó en la empresa Vention Medical, el perfil del comensal está basado en los colaboradores de dicha empresa, que es una población mixta conformada por hombres y mujeres de diferentes edades, que desempeñan diferentes funciones en la empresa.

Los comensales del servicio cuentan con distintos niveles educativos y socioeconómicos. La cantidad de comensales es de 120 individuos aproximadamente, ya que no son todos los colaboradores de la empresa los que utilizan los servicios de estas cafeterías, esto se debe a diferentes motivos, entre los que se pueden mencionar los horarios del servicio de alimentos, los turnos de trabajo de los colaboradores, la situación socioeconómica y los gustos y preferencias de los mismos.

La mayoría de los trabajadores que utilizan el servicio de Hojas de Café cuentan con puestos administrativos.

1.2.8. Costo de los platillos para el personal de Vention Medical

La empresa Vention Medical ofrece un subsidio para la alimentación a sus colaboradores. Los precios de acuerdo con los combos se detallan a continuación.

Tabla N°1

Costos del desayuno para el personal Vention Medical

Desayuno	
Combo de desayuno Gallopinto, huevo, acompañamiento y fresco.	\$ 1 100
Repostería variada	\$ 600
Porción de gallopinto	\$ 500
Acompañamiento Salchicha, salchichón, huevo adicional, taquito de queso o enyucado.	\$ 350
Adicional de desayuno Empanadas, pancake, tortilla aliñada, prensadas.	\$ 650
Adicional especial desayuno	\$ 800
Empanada arreglado o gallo de salchichón.	
Pan o tortillas	\$ 200
Burbuja de frutas	\$ 600

Fuente: Hojas de Café, 2017.

Los costos de acuerdo con el combo para el tiempo del almuerzo, con el subsidio para los colaboradores de la empresa se detallan a continuación.

Tabla N°2

Costos del almuerzo para el personal Vention Medical

Almuerzo	
Combo 1 Arroz, frijoles, 1 guarnición, plato fuerte y fresco.	Ø 1 600
Combo 2 Arroz, frijoles, 2 guarniciones, plato fuerte y fresco.	Ø 1 800
Combo 3 Arroz, frijoles, 3 guarniciones, plato fuerte y fresco.	Ø 2 100
Porción de: Arroz, frijoles y maduros	Ø 350
Plato fuerte adicional: Carne de res, cerdo, pollo, pescado, arroces compuestos.	Ø 1 000
Guarnición adicional: Ensalada, vegetales, puré, picadillos, etc.	Ø 400
Fresco adicional	Ø 350

Fuente: Hojas de Café, 2017.

1.2.9. Distribución de los platillos para el personal de Vention Medical

Los alimentos se elaboran en el centro de producción "Corner Coffe". Y posteriormente son llevados a las dos cafeterías de la empresa Vention Medical, ubicadas en los edificios B1 y B4.

Los alimentos son colocados en los chaiffin en una barra de baño maría, con el fin de mantener la temperatura de estos.

Estando en estas barras de baño maría, el comensal puede elegir el alimento que va a consumir de acuerdo con, sus gustos y preferencias.

El servicio de alimentos tiene horarios específicos para ser servidos en dos turnos, uno por la mañana de 7:30 am a 9:00 am en donde se sirve el menú para el desayuno y el siguiente turno es de 11:30 am a 1:30 pm con los menús correspondientes al almuerzo.

1.2.10. Características de la planta física

La planta física de las instalaciones a describir son las de la cocina central ubicada en Corner Coffee dentro de las instalaciones del Metro Park, las cuales se describen a continuación.

- Los pisos presentan una superficie lisa de cerámica color café sin desniveles a lo largo y ancho de la cocina, sin embargo, no cuentan con rejillas de desagüe que faciliten la limpieza y el lavado, además, no es impermeable y no cuenta con cintas antideslizantes para evitar el deslizamiento durante el tránsito normal de las personas.
- Las paredes están construidas con bloques y repello de cemento revestido con una capa de pintura anti hongos la parte superior y en la parte inferior está cubierta con una capa de azulejos.
- En la parte superior por ser una superficie plana se puede realizar la limpieza de manera adecuada sin embargo en la parte inferior por estar cubierta con azulejos que por sus características mantiene grietas en sus juntas, impiden

la adecuada limpieza y favorece la acumulación de suciedad y el desarrollo de bacterias y microorganismos.

- En la parte superior los techos están cubiertos por cielo raso de fibrolit, de color blanco y las cuales se encuentran en buen estado.
- En cuanto a la Iluminación se cuenta con iluminación natural parcial que es apoyada por lámparas de tubos que están sujetas al techo y cuentan con sus respectivos protectores.
- La ventilación es natural apoyada por elementos mecánicos de techo, para asegurar una ventilación adecuada del lugar hay ventanas grandes que se mantienen abiertas, protegidas por láminas de rejilla (cedazo) que es utilizado para evitar el ingreso de insectos. Además, para apoyar la ventilación hay dos abanicos de techo que permanecen funcionando mientras se mantenga la operación.
- Los marcos y puertas son de material liso, aluminio y vidrio que facilitan la limpieza y están bien ajustadas a los marcos.

1.3. ANÁLISIS FODA

En el siguiente apartado se realiza un análisis tomando en cuenta las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas encontradas durante la pasantía universitaria.

Tabla N°3

Análisis FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Es una empresa sólida en la producción de dispositivos para la industria médica. • Cuenta con asociación solidarista. • Cuentan con médico de empresa, servicio de enfermería y brigadistas. • Ofrece subsidio en los tiempos de desayuno y almuerzo. • Ofrece servicio de transporte para los empleados de jornada diaria. • Brindan clases de ejercicios funcionales totalmente gratuitos dos veces por semana. • Cuenta con una empresa subcontratada de servicios de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación geográfica estratégica para la exportación e importación de productos y materia prima, establecido en un régimen de zona franca con ventajas arancelarias. • El país cuenta con ofertas académicas, lo que facilita la contratación de personal calificado. • Expansión en nuevos productos y servicios en la industria médica. • Presencia de una gran cantidad de proveedores de productos alimenticios para elegir la opción que más se adecue de acuerdo a las necesidades. • Disponibilidad de Profesionales en el área de Nutrición, para contratar los servicios. • Existencia de diversas empresas que ofrecen el servicio de alimentación con diferentes opciones a elegir.
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • La empresa no cuenta con nutricionista. • No existe un programa de educación nutricional. • No existe una cultura enfocada a la nutrición. • No existe un programa enfocada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. • El servicio de alimentos no cumple totalmente los requisitos de acuerdo con la Guía del Ministerio de Salud, para la observación de áreas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de sobre peso y obesidad en la población. • Los malos hábitos y sedentarismo presentes en la actualidad. • Incremento de enfermedades como hipertensión arterial y dislipidemia. • Competencia de otras empresas que ofrezcan servicio de alimentos.

Fuente: Quesada, 2017.

1.4. DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

A continuación se describe el diagnóstico de la empresa de acuerdo con los datos obtenidos en esta etapa en la empresa Vention Medical Costa Rica y en la empresa subcontratada para el servicio de alimentos Hojas de Café. Esta información se obtuvo a través de encuestas realizadas a los colaboradores de la empresa, por observación directa y aplicación de guías.

1.4.1. Estado nutricional de la población

Para este punto se tomaron medidas antropométricas de manera aleatoria en los edificios B1, B2, B3, B4 a los empleados de Vention Medical, estas mediciones se realizaron con una balanza marca Omron modelo HBF-514 C. De acuerdo con esta valoración se obtuvieron los resultados de la población de la empresa. Los datos antropométricos según el Índice de Masa Corporal indica que el 38% se encuentra en un estado nutricional normal, el 35% presenta sobrepeso y el 25% se clasifica en un estado de obesidad, tan solo un 2% se encuentran en bajo peso corporal. (Ver Gráfico 1, [Anexo 1](#)).

En cuanto al porcentaje de grasa corporal el 54% de la población tiene un porcentaje de grasa muy elevado, el 31% es elevado y tan solo el 15% presenta un porcentaje de grasa corporal normal. (Ver Gráfico 2, [Anexo 1](#)).

El porcentaje músculo esquelético presente es normal en el 59% de la población, el 31% presenta una cantidad de músculo bajo y el 10% tiene un porcentaje de musculo elevado. (Ver Gráfico 3, [Anexo 1](#)).

La cantidad de grasa visceral en un 70% de la población se encuentra en rangos normales, el 21% es alto y el 9% es muy alto, según los parámetros. (Ver Gráfico 4, [Anexo 1](#)).

1.4.2. Hábitos alimenticios de la población

Se aplicó una encuesta con preguntas basadas en los hábitos alimenticios de la persona con base en estos resultados se logra identificar los siguientes aspectos. ([Ver Anexo 2](#)).

En cuanto a los tiempos de comida el 97% realiza el desayuno y el almuerzo, un 82% realiza la cena. El 57% consume la merienda de la tarde, el 42% realiza la merienda de la mañana y tan solo el 13% realiza una merienda nocturna. Por tanto, se puede concluir que hay una cantidad importante de la población que no realiza los tiempos de alimentación recomendados. (Ver Gráfico 5, [Anexo 3](#)).

El consumo de líquido (refrescos, agua, jugos, etc.) por parte de los colaboradores en su mayoría el 42% consume una cantidad aproximada de 4 a 6 vasos de líquido diario. El 38% consume una cantidad de líquido menor a 4 vasos diarios. El 11% tiene una ingesta de líquido diario de 6 a 8 vasos y el 9% restante de la población consume una cantidad mayor a los 8 vasos de agua al día. De acuerdo a esto la mayor cantidad de colaboradores tiene una ingesta de líquido menor a lo recomendada para un adulto. (Ver Gráfico 6, [Anexo 3](#)).

En cuanto al uso de sal este es bajo un 85% responde que no le agregan sal a los platos ya servidos en la mesa, mientras el 15% restante afirma agregar sal a los platos ya preparados. (Ver Gráfico 7, [Anexo 3](#)).

Para el consumo de bebidas la mayoría el 64% de los colaboradores utilizan azúcar para endulzar, el 19% usa endulzantes (Splenda, Natuvia, Estevia, etc). El 16% no endulzan la bebida y tan solo un 1% consume miel de abeja en las bebidas. Por tanto el consumo de azúcar es elevado en la población de Vention Medical. (Ver Gráfico 8, [Anexo 3](#)).

En relación con la cantidad de veces por semana que los empleados utilizan el servicio de alimentos de la empresa, el 38% de los colaboradores de Vention Medical adquieren el servicio de forma ocasional. El 25% nunca compran alimentos en el servicio de alimentos, el 14% compran de una a dos veces por semana, el 12% utilizan este servicio de manera diaria y el 11% restante consumen alimentos del servicio Corner Coffee. (Ver Gráfico 9, [Anexo 3](#)).

De acuerdo al tiempo de actividad física (trabajo doméstico, subir escaleras, caminar al trabajo, permanecer de pie, etc.) o ejercicio (asistir al gimnasio, spinning, baile, ciclismo, etc.) realizado aproximadamente durante la semana, el 55% realiza menos de 150 minutos por semana, el 30% realiza de 150-300 minutos a la semana y solamente el 15% de los colaboradores de la empresa realizan más de 300 minutos de actividad a la semana. De acuerdo con los resultados mostrados la mayoría de los trabajadores tienen un estilo de vida sedentario el cual puede tener efectos negativos para la salud. (Ver Gráfico 10, [Anexo 3](#)).

En relación con las siguientes enfermedades o padecimientos: diabetes mellitus, hipertensión arterial, colesterol alto y triglicéridos altos presentes de acuerdo a la encuesta el 47% no padece de ninguna de las enfermedades mencionadas anteriormente, el 14% presenta hipertensión arterial. El 13% no sabe ya que no se ha hecho un chequeo médico, el otro 13% presenta una alteración en los niveles de triglicéridos en sangre, el 12% presenta elevación de colesterol sanguíneo y el 1% restante de la población padece de Diabetes Mellitus. (Ver Gráfico 11, [Anexo 3](#)).

Con respecto a los métodos de cocción preferidos resalta la elección por las preparaciones fritas en su mayoría de los siguientes alimentos: plátano maduro, huevo, pescado, pollo y papa. Los alimentos que se consumen hervidos son la zanahoria y la papa. El pollo y el pescado también se consumen a la plancha, sin embargo, la mayoría lo prefiere en fritura. (Ver Gráfico 12, [Anexo 3](#)).

En cuanto al tiempo con el que disponen los trabajadores para realizar los diferentes tiempos de comida esto va a depender del puesto y funciones que desempeñe en la empresa así como de los horarios de trabajo. Los resultado según los tiempos de comida que tienen un rango menor a 10 minutos, para el 45% de los colaboradores la merienda de la mañana, para el 38% de los trabajadores la merienda de la tarde y el 17% cuentan con ese período de tiempo para el desayuno.

En un rango entre los 10 y 25 minutos el 60% de los empleados cuentan con ese tiempo para el desayuno, 25% para la merienda de la tarde, el 8% para la merienda de la mañana y por último el 7% dispone de 10 a 25 minutos para el almuerzo. En un rango mayor a los 25 minutos para las comidas el 96% de los

trabajadores tienen este tiempo para el almuerzo, un 3% para el desayuno y un 1% para la merienda de la tarde. (Ver Gráfico 13, [Anexo 3](#)).

En cuanto a la frecuencia de consumo los alimentos que mayormente se consumen siempre o casi siempre son el arroz, frijoles, huevo, tortilla, pan. (Ver Gráfico 14, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una frecuencia de algunas veces por semana son en orden descendente el pollo, vegetales harinosos, carne de res, huevo, tortillas, pan, pastas, pescado, queso crema, comida rápida, refrescos no gaseosos, embutidos, mantequilla, golosinas, carne de cerdo, frutas, bebidas alcohólicas, azúcar, mayonesa, galletas rellenas y queso amarillo. (Ver Gráfico 15, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una frecuencia de algunas veces al mes en orden descendente son comidas rápidas, helados, pescado, repostería, mayonesa, embutidos, golosinas, queso amarillo, bebidas alcohólicas, queso crema, carne de cerdo, galletas rellenas, mantequilla y gaseosas. (Ver Gráfico 16, [Anexo 3](#)).

Los más consumidos con una frecuencia de nunca o casi nunca en orden descendente son queso amarillo, gaseosas, carne de cerdo y pescado. (Ver Gráfico 17, [Anexo 3](#)).

1.4.3. Conocimiento nutricional de la población

Se aplicó una encuesta con preguntas sobre conocimiento básico en nutrición, con el fin de tener una perspectiva del conocimiento de los colaboradores de la empresa Vention Medical. ([Ver Anexo 4](#)).

En cuanto a las porciones recomendadas de frutas y vegetales al día el 41% afirma que son 2 porciones diarias, el 31% respondió que son 3 porciones diarias. El 15% de los colaboradores respondió que las porciones recomendadas son 4 al día y solo el 15% asegura que la recomendación son 5 porciones diarias. (Ver Gráfico 18, [Anexo 5](#)).

Con respecto al uso de fibra en el organismo el 85% respondió que ayuda al organismo mejorando el tránsito intestinal y aumentando la saciedad. Un 14% afirmó que la fibra es fuente de energía y un 1% para perder peso. (Ver Gráfico 19, [Anexo 5](#)).

En un ejemplo de un alimento alto en fibra un 66% de los colaboradores escogieron la manzana, un 18% el arroz blanco, un 13% el pan blanco tipo baguette y el 3% restante respondieron que un alimento alto en fibra es el bistec de res. (Ver Gráfico 20, [Anexo 5](#)).

Con respecto a la importancia de consumir frutas a diario un 96% de la población afirmó que son fuentes de energía y vitaminas. El 3% respondió que mejoran la fuerza y resistencia y solamente 1% afirmó que las frutas no tienen calorías. (Ver Gráfico 21, [Anexo 5](#)).

En los resultados de un alimento que se pueda considerar bajo en proteína el 72% respondió que es la papa, el 17% el queso, el 8% el pescado y el 3% afirmó que el huevo es un alimento bajo en proteínas. (Ver Gráfico 22, [Anexo 5](#)).

Un alimento que se pueda considerar alto en proteínas el 77% escogió la opción de leche de vaca, el 19% el camote, un 3% respondió que el alimento alto en proteína es la pera y 1% la mermelada. (Ver Gráfico 23, [Anexo 5](#)).

Un alimento que se pueda considerar un vegetal no harinoso según las respuestas de los colaboradores un 85% aseguro que es el brócoli, un 13% el aguacate y un 2% la yuca. (Ver Gráfico 24, [Anexo 5](#)).

Con respecto a un alimento con alto contenido de grasa un 92% respondió de forma correcta eligiendo la natilla como un alimento con alto contenido de grasa, un 4% escogió la opción de los confites y un 3% arroz. (Ver Gráfico 25, [Anexo 5](#)).

El 92% de los colaboradores respondieron que las lentejas son un alimento con bajo contenido de grasa, un 4% marco la opción carne de cerdo, un 3% los helados y un 1% la mantequilla. (Ver Gráfico 26, [Anexo 5](#)).

En relación con una dieta saludable el 98% coincidió en que es aquella dieta equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas, el 2% restante respondió que una dieta saludable es alta en proteínas, alta en grasas y baja en carbohidratos. (Ver Gráfico 27, [Anexo 5](#)).

1.4.4. Observación de áreas del servicio de alimentos

Se realiza la observación de áreas en base a la guía del Ministerio de salud de Costa Rica, en la cual se especifica la observación de cada área. ([Ver Anexo 6](#)).

El servicio de alimentos cuenta con una fuente de abastecimiento de agua potable en todo momento, la zona franca donde se encuentra ubicada la empresa

cuenta con tanques, por lo tanto, hay agua suficiente para cumplir con las funciones del servicio.

Con respecto a la limpieza y desinfección el servicio no cuenta con un programa que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos e instalaciones, así como la frecuencia y la persona responsable.

Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. No se usan utensilios de madera o con mango de madera. Las tablas de picar no se encuentran identificadas de acuerdo con su uso. Las mesas de trabajo, la pila y el baño maría son de acero inoxidable y se encuentran en buen estado de conservación e higiene. Los equipos y utensilios se encuentran cerca de los recipientes de desecho. Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente. El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.

En cuanto a las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones. Las instalaciones no se encuentran cerca de productos agroquímicos. Los alrededores están limpios de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores. La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas. El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones, cuenta con caja de breaker con buen funcionamiento.

Los pisos no están contruidos con material impermeable, antideslizante por lo cual pueden ocurrir accidentes en el área de cocina, en ocasiones hay

acumulaciones de agua o grasa en los pisos. Las paredes presentan grietas lo que dificulta la limpieza, los ángulos de las paredes no son cóncavos por lo cual se puede acumular suciedad. El cielo raso no está construido con material liso. Las ventanas tienen protección contra insectos u otros animales y se pueden limpiar fácilmente, la ventilación es adecuada para evitar el calor en exceso. Las puertas son de material liso y de fácil limpieza.

En la formación y control de manipuladores, la totalidad de los empleados que mantiene contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos. Los empleados utilizan la indumentaria adecuada: gorro y uniforme, sin embargo, el calzado no es adecuado para trabajar en cocina. En ocasiones los colaboradores no cumplen con normas de higiene, e instrucciones de trabajo como manipulador. El servicio cuenta con sanitarios adecuados y suficientes para los empleados. La empresa no realiza exámenes y controles médicos previos al ingreso del empleo y durante el ejercicio de sus labores. En ciertas ocasiones los colaboradores utilizan maquillaje y joyas, y comen o mascan chicle en el área de trabajo. Algunas veces el lavado de manos no es suficiente entre tiempos de manipular los diferentes alimentos.

Para el mantenimiento se cuentan con inspecciones periódicas y poseen personal para las operaciones de mantenimiento.

En cuanto al control de plagas disponen de un plan documentado para control y prevención de plagas. La empresa contrata los servicios de una compañía que fumiga cada 15 días el local y esta se realiza los días sábados que no se labora en el servicio de alimentos.

El almacenamiento de alimentos, los productos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas. Se refrigeran a una temperatura igual o menor a 5°C y los alimentos congelados se almacenan a una temperatura de -12°C a -8°C. En la cámara de refrigeración los alimentos se colocan separados de forma que circule el aire.

La empresa cuenta con una lista de proveedores que suministran la materia prima y hay personal para el recibo de materia prima, sin embargo, no se registra información al momento de aceptar o rechazar materia prima.

En cuanto al control de desechos no tienen un plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos. Los recipientes destinados para los residuos se encuentran identificados y son de material impermeable.

El espacio del comedor permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza.

1.4.5. Conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos

Se aplicó un instrumento para evaluar el conocimiento que tiene el personal sobre el correcto manejo y manipulación de alimentos. ([Ver Anexo 7](#)).

A pesar de que todos los colaboradores cuentan con el carné de manipulador del Ministerio de Salud, hay conceptos importantes que el personal no maneja o no aplica en el momento de llevar a cabo las funciones diarias, por esto es necesario reforzar conocimientos en este tema.

Las mayores deficiencias encontradas de acuerdo al cuestionario aplicado fueron en los conceptos de rangos de temperaturas para cocción, refrigeración y zona de peligro. También en el uso correcto de las tablas de picar de acuerdo con los colores que se deben utilizar según el grupo de alimento.

El 80% de los colaboradores de Hojas de Café respondieron que los microorganismos son seres vivos que solo se pueden observar a través de un microscopio y el 20% respondió que son seres como bacterias, hongos y hormigas. (Ver Gráfico 28, [Anexo 8](#)).

En cuanto a las formas de contaminación física el 90% eligieron la respuesta de un pedazo de vidrio, un clip y una liga y el 10% respondieron que una forma de contaminación física es el desinfectante, cloro y jabón. (Ver Gráfico 29, [Anexo 8](#)).

En lo que respecta con la contaminación cruzada el 100% respondió que ocurre cuando se transportan de manera incorrecta alimentos crudos con otros ya procesados. (Ver Gráfico 30, [Anexo 8](#)).

El 90% respondió que utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta es un ejemplo de contaminación cruzada y el 10% contestó que utilizar el mismo limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable. (Ver Gráfico 31, [Anexo 8](#)).

En cuanto a una norma básica de higiene en el servicio de alimentos el 80% respondió que utilizar gorro, redecillas o cubrir cabezas, y el 20% restante contestó el uso de curitas en caso de heridas. (Ver Gráfico 32, [Anexo 8](#)).

En relación al rango de temperatura llamado "zona de peligro" el 70% respondió que es de un rango entre 5C°- 65C°. El 30% afirmó que la zona de peligro es de 10C° - 70C°. (Ver Gráfico 33, [Anexo 8](#)).

En las temperaturas para la cocción de la carne un 70% respondió que debe ser a una temperatura mayor a 65C°, un 20% aseguró que es a una temperatura mayor a 45C° y el 10% restante respondió que debe ser a una temperatura mayor a 55C°. (Ver Gráfico 34, [Anexo 8](#)).

El 40% de los colaboradores de Hojas de Café respondieron que la temperatura adecuada para refrigerar los alimentos es de 0C° a 5C°, el 40% respondió que es de -18C° a 0C° y el 20% afirmó que la temperatura adecuada es de 10 a 20C°. (Ver Gráfico 35, [Anexo 8](#)).

En cuanto al color de la tabla de picar para frutas y vegetales el 40% respondió que el color adecuado es verde, el 30% que es rojo y el 30% restante que es d color am amarillo. (Ver Gráfico 36, [Anexo 8](#)).

El 100% de la población respondió que la diferencia entre desinfección y limpieza es que la limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos. (Ver Gráfico 37, [Anexo 8](#)).

1.5. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS

A continuación se presenta los problemas identificados en cuanto al estado nutricional de la población, hábitos alimenticios y conocimiento nutricional de los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Así como la problemática de acuerdo a la observación de áreas del servicio de alimentos y los conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos.

1.5.1 Estado nutricional de población

- Presencia de sobrepeso y obesidad es un total del 60% de la población.
- Porcentaje de grasa corporal muy elevado en un 54% y elevado en un 15% de los colaboradores.
- El porcentaje de músculo es bajo en un 31%.
- La presencia de grasa visceral es mayor a la cantidad adecuada en un 30%.

1.5.2 Hábitos alimenticios de la población

- La mayoría de los colaboradores no realizan los tiempos de comida recomendados, principalmente las meriendas.
- La ingesta de líquido entre los colaboradores es menor a la recomendada, solo un 11% consume de 6 a 8 vasos diarios y un 9% una cantidad mayor a los 8 vasos.

- El 64% de la población utiliza azúcar para endulzar las bebidas.
- El sedentarismo es una problemática presente en la empresa ya que el nivel de actividad física o ejercicio es menor a lo recomendado.
- Presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población.

1.5.3 Conocimiento nutricional de la población

- Existe una confusión en cuanto a la cantidad de porciones de frutas y vegetales recomendados al día.
- También con los grupos alimenticios y los alimentos pertenecientes a cada grupo.

1.5.4 Observación de áreas del servicio de alimentos

- El servicio de alimentos carece de un programa de limpieza y desinfección así como de las operaciones, frecuencia y personas responsables.
- Los pisos no cuentan con citas antideslizantes y el material no es impermeable. Las paredes presentan grietas y los ángulos de las paredes no son cóncavos por lo cual se puede acumular suciedad.
- En ocasiones los colaboradores no cumplen con normas de higiene, e instrucciones de trabajo como manipulador. Algunas veces utilizan maquillaje y joyas, y comen o mascan chicle en el área de trabajo. El lavado de manos no es suficiente entre tiempos de manipular los diferentes alimentos.

1.5.5 Conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos

- Las mayores deficiencias encontradas de acuerdo al cuestionario aplicado fueron en los conceptos de rangos de temperaturas para cocción, refrigeración y zona de peligro. También en el uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a los colores que se deben utilizar según el grupo de alimento.

1.6. JUSTIFICACIÓN

Al finalizar el programa de estudios universitarios de licenciatura en nutrición se plantea al estudiante la oportunidad de realizar una práctica profesional supervisada en como estudiante se pone a prueba los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera.

Durante este período es de suma importancia el desarrollo de la pasantía de 640 horas por el ejercicio propio de la carrera y la exploración de la vida laboral en un entorno complejo y controlado en donde, por un lado la empresa da la oportunidad al pasante de conocer, el entorno en el que se desarrollan los empleados, sus oportunidades y restricciones, las facilidades con que cuenta y en si todo el ambiente que rodea el entorno laboral y por el otro lado, el estudiante tiene la oportunidad de poner en práctica los conocimientos.

Por lo mencionado anteriormente realizar esta Práctica universitaria Supervisada de 640 horas en la empresa Vention Medical ha sido de suma importancia para lograr brindar y llevar a cabo actividades resolutivas a la problemática detectada por medio de la etapa diagnóstica.

Lo cual va a beneficiar a los colaboradores de la empresa, pues mejora la calidad de vida por medio de un conjunto de estrategias relacionadas con la nutrición en el ámbito de nutrición clínica, educación nutricional y servicio de alimentos.

Además, esto permite a la empresa observar desde una perspectiva distinta la necesidad de contar con un profesional en nutrición que pueda ofrecer asesoría y

soporte, con el fin de mejorar el estado de salud de los colaboradores, así como de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.7. OBJETIVOS

A continuación se presenta el objetivo general y los objetivos específicos de la Práctica Universitaria Supervisada, realizada en la empresa Vention Medical en el año 2017.

1.7.1. Objetivo general:

- Desarrollar una pasantía de 640 horas en la empresa Vention Medical, determinando los principales problemas relacionados en el ámbito nutricional y la resolución de los mismos a través de actividades innovadoras.

1.7.2. Objetivos específicos:

- Realizar actividades diagnósticas aplicando cuestionarios, guías y medidas antropométricas.
- Desarrollar actividades resolutivas para los problemas encontrados en nutrición clínica, educación nutricional y servicio de alimentos.
- Evaluar el nivel de aprendizaje y mejorar el conocimiento nutricional de los colaboradores.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 NUTRICIÓN

La nutrición es el estudio científico de los alimentos y de cómo estos mantienen el cuerpo e influyen en la salud. Incluye el consumo, digestión, metabolismo y almacenamiento de nutrientes y como estos afectan el cuerpo. La nutrición también implica el estudio de los factores que influyen en los patrones de alimentación y las recomendaciones sobre la cantidad que se debe comer de cada tipo de alimento para mantener la salud y estudia temas relacionados. (Thompson, Manore, & Vaughan, 2008).

2.1.1. Nutrición y alimentación

La alimentación es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura., 1995).

La nutrición es el proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir funciones vitales. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura., 1995).

Comienza cuando se ingiere el alimento, comprenden la digestión, absorción y el uso de principios alimenticios ingeridos. Es un proceso mediante el cual el ser vivo usa, transforma e incorpora sus estructuras el conjunto de nutrientes. Los utiliza para la formación de estructuras óseas, membranas celulares, reparación de tejidos y como fuente de energía. (Elearning, 2010).

2.1.2. Nutrición en la etapa adulta

La adultez representa el largo período que se sitúa entre el crecimiento y desarrollo activos de las fases de lactancia, infancia y adolescencia y las fases de adulto mayor. En el periodo de vida entre los 20 y 64 años es un tiempo en el que la dieta, la actividad física, el tabaquismo y el peso corporal influyen sobre el curso de salud y bienestar físico. (Brown, 2014).

El inicio y gravedad de 5 de las principales causas de muerte en adultos (cáncer, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y enfermedades hepáticas) tienen factores de riesgo que se pueden modificar a través de cambios en la nutrición y la actividad física. La obesidad, una creciente epidemia alrededor del mundo, es un factor en todas las principales enfermedades crónicas. (Brown, 2014).

2.1.3. Recomendaciones generales alimentarias en la etapa adulta

- Consumir más frutas y verduras, granos integrales y fibra, así como productos lácteos bajos en grasa.
- Limitar la ingesta de grasas saturadas, evitar las grasas *trans* y seleccionar pescado, carnes magras y aves.
- Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares.
- Mantener una baja ingesta de sodio.
- Practicar actividad física regular. (Brown, 2014).

2.1.4. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura., 1995).

La relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas. El estudio científico de la relación de los hábitos alimentarios con la salud comienza en el siglo XVIII. (Gil Hernández, 2010).

La mayoría de las enfermedades por carencias nutricionales han desaparecido en países desarrollados. Por ello, en los últimos años el interés de la relación entre los hábitos alimenticios y la salud se ha desplazado hacia el estudio de enfermedades crónicas, como la cardiopatía isquémica y el cáncer, pero también de otras enfermedades: cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad, enfermedades neurológicas, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoporosis, etc. (Gil Hernández, 2010).

2.1.5. Evaluación del estado nutricional en el adulto

Es indispensable contar con una serie de herramientas que permitan al profesional en nutrición identificar aquellos sujetos o poblaciones que presenten un estado de nutrición alterado o que se encuentran en riesgo. Por esto la evaluación del estado

nutricional permite tomar decisiones que coadyuven en el mejoramiento de la condición de los individuos. (Suverza Fernández & Haua Navarro, 2010).

La Asociación Americana de Dietética define como un acercamiento integral para definir el estado de nutrición utilizando historias médicas, examen físico, mediciones antropométricas y datos de laboratorio.

La Organización Mundial de la Salud la ubica como la aplicación metodológica cuyo propósito final es mejorar la salud de los seres humanos.

Para llevar a cabo la valoración nutricional se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Indicadores antropométricos: se encarga de medir y evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal del individuo. Es muy útil para determinar alteraciones proteicas y energéticas; permite detectar estados moderados y severos de mala nutrición, así como problemas crónicos o sobre la historia nutricional del sujeto.
- Indicadores bioquímicos: Incluyen la determinación y evaluación
- Indicadores clínicos: la evaluación clínica del paciente permite conocer de forma detallada la historia médica y los factores relacionados con el estado de salud y lo que pueda afectar el estado de nutrición.
- Indicadores dietéticos: Permite realizar una valoración cuantitativa y cualitativa del consumo de alimentos y por ende de nutrientes y energía. Esto se puede comparar con las recomendaciones nutricionales. (Suverza Fernández & Haua Navarro, 2010).

2.1.6. Sedentarismo

Desde el punto de vista del tiempo dedicado a realizar actividad física, sedentario es aquel individuo que no realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana. (Crespo Salgado, Delgado Martín, Blanco Iglesias, & Aldecoa Landesa, 2014).

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. (Organización Mundial de la Salud, 2014).

En los años noventa la *American Heart Association* reconoció el sedentarismo como un factor de riesgo independiente de cardiopatía isquémica. El estilo de vida sedentario, tiene una importancia de tal magnitud que la OMS estima que es la cuarta causa de mortalidad en el mundo, e influye de una manera importante en la carga mundial de morbilidad. (Crespo Salgado, Delgado Martín, Blanco Iglesias, & Aldecoa Landesa, 2014).

La inactividad física o sedentarismo ha sido estudiada en los últimos años como causa presumiblemente determinante de un gran número de enfermedades. La evidencia científica sobre sus efectos perjudiciales para la salud se apoya en multitud de estudios epidemiológicos observacionales y experimentales. Parece que el número de horas sentado presenta una asociación con mayor riesgo de mortalidad, y que el mayor riesgo lo presentan los sujetos que simultáneamente realizan menos

actividad física y adoptan una conducta sedentaria. (Crespo Salgado, Delgado Martín, Blanco Iglesias, & Aldecoa Landesa, 2014).

2.1.7. Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. (Organización Mundial de la Salud, 2016).

El aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos altos en lípidos, sodio y azúcares pero deficiente en vitaminas y minerales. La disminución de la actividad física son aspectos determinantes. (Organización Mundial de la Salud, 2016).

La obesidad se ha convertido en un serio problema de salud a nivel mundial, por su estrecha vinculación con las principales causas de morbimortalidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, aterosclerosis y dislipemias. (González Jiménez, 2012).

Sea cual sea la etiología de la obesidad, una adecuada comprensión de los mecanismos involucrados en la regulación del balance energético constituye la clave para comprender la etiopatogenia y fisiopatología de la creciente pandemia de obesidad. Los sistemas eferentes de control del peso corporal, el sistema endocrino con la hormona del crecimiento, las hormonas tiroideas, gonadales, los glucocorticoides y la insulina, junto al sistema neurovegetativo contribuyen en su

conjunto al mantenimiento y equilibrio del balance energético. (González Jiménez, 2012).

2.1.8. Hipertensión arterial

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU., 2015).

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cuyo diagnóstico se establece por una simple variable numérica aunque se ha comprobado que es un síndrome multifactorial que produce alteraciones sistémicas, complicaciones y muerte. (Sellén Crombet, Sellén Sanchén , Barroso Pacheco, & Sellén Sánchez, 2009).

La hipertensión arterial constituye un serio problema de salud que provoca graves daños al organismo, principalmente a nivel del corazón, los riñones y la retina. Es uno de los componentes del síndrome metabólico y se asocia a la obesidad y el sedentarismo. La hipertensión arterial (HTA) es la más frecuente de las condiciones que afectan la salud de las personas adultas en todas partes del mundo. (Miguel Soca & Sarmiento Teruel, 2009).

La hipertensión se previene y combate con modificaciones del estilo de vida y fármacos. Los cambios en los estilos de vida incluyen las dietas saludables, el incremento de la actividad física, el abandono de los hábitos tóxicos como el cigarrillo y la disminución del peso en los pacientes con sobrepeso y obesidad. (Miguel Soca & Sarmiento Teruel, 2009).

2.1.9. Dislipidemia

La dislipidemia es un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos, componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que significa un riesgo para la salud. Es un término para denominar cualquier situación clínica en la cual existan concentraciones anormales de colesterol: colesterol total (Col-total), colesterol de alta densidad (Col-HDL), colesterol de baja densidad (Col-LDL) o triglicéridos (TG). Las dislipidemias constituyen un factor de riesgo mayor y modificable de enfermedades cardiovasculares (CV), especialmente de la enfermedad coronaria (EC). Niveles muy altos de TG, especialmente cuando hay hiperquilomicronemia, han sido señalados como de riesgo en la patogenia de la pancreatitis aguda. (Gobierno de Chile, 2000).

El diagnóstico de dislipidemia se basa en los niveles séricos de Col-total, de ColLDL, Col-HDL y de los TG. Debe recordarse que el Col-total es la suma del colesterol presente en las lipoproteínas LDL, HDL y VLDL; sin embargo, teniendo en cuenta que la aterosclerosis tiene una patogenia multicausal, para determinar el nivel de riesgo de la alteración de los lípidos es necesario evaluar conjuntamente la presencia o ausencia de otros factores de riesgo CV que pueda presentar el paciente. Es lo que se ha denominado Riesgo Cardiovascular Global (RCG). Desde un punto de vista de la orientación diagnóstica y terapéutica, resulta útil complementar el diagnóstico de dislipidemia clasificando el tipo de dislipidemia y una aproximación clínica a un diagnóstico etiológico. (Gobierno de Chile, 2000).

2.1.10. Problemas gastrointestinales

Gastritis, es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica. (Valdivia Roldán, 2011).

Las causas más comunes de gastritis son:

- Ciertos medicamentos, como ácido acetilsalicílico (aspirin), ibuprofeno o naproxeno y otros fármacos similares
- Consumo excesivo de alcohol.
- Infección del estómago con la bacteria *Helicobacter pylori*. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. , 2017).

El estreñimiento (o constipación) es un problema crónico en muchos pacientes del mundo. Habitualmente se define el estreñimiento funcional como un trastorno caracterizado por una dificultad persistente para defecar o una sensación de que la defecación es aparentemente incompleta y/o movimientos intestinales infrecuentes (Cada 3–4 días o con menor frecuencia) en ausencia de síntomas de alarma o causas. (Organización Mundial de Gastroenterología, 2010).

Según los criterios de Roma III se considera que un paciente sufre estreñimiento cuando en más del 25% de las deposiciones, presenta dos o más de los siguientes síntomas: precisa de un esfuerzo excesivo, presenta heces duras, no logra una sensación confortable de desocupación rectal, tiene sensación de obstrucción en el área anorrectal, utiliza maniobras manuales para facilitar la

expulsión (extracción digital o compresión del suelo pélvico), o evacúa menos de tres veces por semana. (Asociación Española de Gastroenterología, 2012).

El síndrome de intestino irritable (SII) representa el paradigma de los trastornos funcionales digestivos en el campo de la patología digestiva. Está caracterizado por la presencia de dolor o molestia abdominal asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones. Como tal trastorno funcional, se asume que el paciente no presenta ninguna alteración bioquímica o estructural que pueda justificar la naturaleza de los síntomas. (Asociación Española de Gastroenterología, 2012).

Los síntomas difieren de una persona a otra y fluctúan de leves a graves. La mayoría de las personas tiene síntomas leves. Se dice que una persona tiene este síndrome cuando los síntomas han estado presentes por al menos 3 días al mes durante un período de 3 meses o más. Los síntomas principales incluyen: dolor abdominal, gases, sensación de llenura, distensión y cambios en los hábitos intestinales. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, 2015)

El dolor y otros síntomas con frecuencia se reducirán o desaparecerán después de una deposición. Los síntomas pueden empeorar si cambia la frecuencia de sus deposiciones. Las personas con este síndrome pueden alternar entre estreñimiento y diarrea o, en su mayor parte, tener una u otra afección. (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, 2015).

2.2 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Se refiere al conjunto de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conducta alimentaria y otros relacionados con la nutrición, conducentes a la salud y el bienestar. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura., 1995)

2.3.2 Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura., 1995).

Una alimentación variada aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento. El círculo de la alimentación saludable los alimentos para tener una alimentación balanceada. Los alimentos se agrupan según el contenido de sustancias nutritivas. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes). Por lo tanto, está la posibilidad de incorporar a los hábitos de vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución global de los factores de riesgo. (Ministerio de Salud de la Nación., 2016)

2.3.3 Actividad física y ejercicio

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento, se trata por tanto de un gasto de energía adicional que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física se debe a actividades cotidianas como subir escaleras o realizar tareas domésticas. (Márquez Rosa & Garatachea Vallejo, 2013).

En cuanto al ejercicio, hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por un reglamento establecido se refiere al término deporte. (Márquez Rosa & Garatachea Vallejo, 2013).

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo además de ser un factor de protección para prevenir la instauración de enfermedades crónicas. (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

La actividad física, el ejercicio y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permitirán coadyuvar en unión con otros hábitos

de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable. (Gutiérrez Poveda, Sarmiento, & Flórez, 2002).

2.3.4 Recomendaciones de actividad física en la etapa adulta

Para los adultos de 18 a 64 años de edad la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda lo siguiente:

- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

2.3.5 Consumo de frutas y vegetales

Las frutas y vegetales tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además contienen fibra, antioxidantes y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad, favorecen un envejecimiento saludable. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Las frutas y vegetales de todos los colores son buenos para la salud. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos, se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores cada día. Se recomienda consumir al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras. La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. (Organización Mundial de la Salud, 2017).

La Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales tanto para la población como para los individuos. (Organización Mundial de la Salud, 2017).

2.3.6 Consumo de agua

El agua es esencial para la vida. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 60% del peso corporal en el adulto. El consumo de agua es necesario para una buena digestión y mejorar la absorción de nutrientes. Limpia el organismo, elimina toxinas y otros productos de desechos y regula la temperatura corporal. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

El organismo posee una serie de mecanismos que le permiten mantener un contenido de agua constante, mediante un ajuste entre los ingresos y las pérdidas. El balance hídrico viene determinado por la ingestión (agua de bebida, líquidos, agua contenida en los alimentos) y la eliminación (orina, heces, a través de la piel y de aire espirado por los pulmones). El fallo de estos mecanismos y las consiguientes alteraciones del balance acuoso, pueden producir graves trastornos capaces de poner en peligro la vida del individuo. (Iglesias Rosado , et al., 2011).

El agua de bebida, junto con la contenida en los alimentos, ha de garantizar una correcta hidratación a cualquier edad o circunstancia vital. Es muy importante asegurar el aporte en cantidad y calidad adecuadas, ya que el grado de hidratación tiene implicaciones sobre la salud y el bienestar de las personas, tanto en lo que se

refiere a los aspectos cognitivos, el rendimiento físico y la termorregulación. (Iglesias Rosado, et al., 2011).

2.3.7 Consumo de fibra

La American Association of Cereal Chemist (2001) define: "la fibra dietética es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. La fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos, lignina y sustancias asociadas de la planta. Las fibras dietéticas promueven efectos beneficiosos fisiológicos como el laxante, y/o atenúa los niveles de colesterol en sangre y/o atenúa la glucosa en sangre". (Escudero Álvarez & González Sánchez, 2006).

La fibra dietética disminuye la densidad energética de la dieta y una dieta alta en fibra se relaciona con el control de peso a lo largo del tiempo. La fibra desacelera el vaciado gástrico y produce una sensación de saciedad durante mayor tiempo. La fibra viscosa como la que se encuentra en la avena disminuye la absorción del colesterol, aumenta la excreción fecal de bilis sobresaturada de colesterol y deriva en concentraciones sanguíneas menores de colesterol LDL y total. La fibra fermentable, como aquella proveniente de las cáscaras de las frutas y del salvado de trigo o maíz, ingresa al colon sin digerir y se fermenta por acción de las bacterias intestinales. Un alto consumo de fibra fermentable promueve el crecimiento de una mezcla benéfica de microflora dentro del intestino que estimula el sistema inmunitario que se forma en el revestimiento del intestino. A medida que los microbios fermentan

la fibra se asoció con impacto positivo sobre la obesidad, diabetes, enfermedad inflamatoria intestinal y trastornos cardiovasculares. (Brown, 2014).

2.3 SERVICIO DE ALIMENTOS

Un servicio de alimentos cumple con la función fundamental de transformar una materia prima (los alimentos), por medio de procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus gustos y hábitos que se ajusten a las necesidades nutricionales y fisiopatológicas. (Dolly Tejada, 2007).

2.3.1 Clasificación de los servicios de alimentos

- Sistema convencional o tradicional

En este sistema los alimentos se preparan en el servicio, total o casi totalmente y se distribuyen y sirven poco después de preparados.

- Sistema de centro de producción satélite.

Se caracteriza porque la preparación y cocción de los alimentos se realiza en un centro de producción de manera total o parcial. Los alimentos ya preparados se distribuyen, en bloque o en porciones, a los centros satélite de servida, donde se recalienta o se terminan de preparar antes de servirlos.

- Sistema de alimentos ya preparados

Consiste en elaborar los alimentos con anticipación a la servida. El tiempo previo de elaboración puede variar desde varias horas hasta tres meses. Existen dos variantes

de este sistema, a saber: cocinar-refrigerar y cocinar-congelar. En la primera variante, los alimentos se refrigeran a 6°C después de preparados, durante varias horas o incluso hasta un día antes de servirlos; y en la segunda, se congelan, para así almacenarlos entre dos semanas y tres meses previos a su consumo.

- Sistema de ensamblaje-servicio

Trata de emplear al máximo alimentos casi o totalmente procesados, de tal manera que la producción, si hay alguna, es muy limitada. Se emplea parcialmente en nuestros servicios de alimentación institucionales, y al igual que el sistema de alimentos preparados, se ha popularizado mucho en cadenas comerciales de cafetería. No obstante, ya se observa una tendencia, que probablemente iría en aumento, a emplear alimentos procesados o con algún grado de procesamiento de acuerdo con las necesidades de cada servicio de alimentación. (Redondo, 2006).

2.3.2 Clasificación de los servicios de alimentos

Los servicios de alimentos pueden clasificarse, principalmente, en tres tipos:

- Institucionales: lucrativos o no lucrativos. Se centran en el aspecto nutricional y económico (escuelas, residencias universitarias, hospitales, guarderías, bancos, asilos, prisiones)
- Industriales: Se trata, generalmente, de prestaciones para los trabajadores de la industria (el ejemplo más claro es el comedor industrial de las fabricas)

- Comerciales: tendrán siempre un fin lucrativo, y se centran en el aspecto económico y gastronómico (restaurantes, cafeterías, cantinas, bares). (Redondo, 2006).

2.3.3 El menú: Tipos, componentes y evaluación

El menú, es la lista de las preparaciones que constituye una comida, es el punto de partida y de llegada de todo servicio de alimentación, ya que alrededor de él giran todas las actividades de los diferentes subsistemas. De allí la importancia que tiene una adecuada planeación del programa de menús, que tenga en cuenta los factores que lo influyen y las reglas básicas para su elaboración.

Una vez elaborado el programa, es necesario controlarlo-especialmente por medio de la estandarización de las recetas y de las porciones- y evaluarlo, para tener la certeza de que se ajusta a las necesidades y gustos de los usuarios. (Dolly Tejada, 2007).

Tipos de menú

El menú se puede definir como una lista detallada o un conjunto armónico de platos que componen una comida.

Los menús pueden ser clasificados, como:

- Menús comerciales: su enfoque es lucrativo, ofrecen opciones más variadas para los diferentes tiempos de comida. Regularmente los componentes del menú se informa a los clientes por medio de carpetas impresas o en pizarras.
- Menús institucionales: están planificados para poblaciones que pasan largos periodos en la institución, por lo que nutricionalmente deben ser adecuados y variados. En este tipo se da la modalidad de servicio de alimentos gratuito o subvencionado.
 - Menú a la carta: ofrece diferentes opciones clasificadas por grupos, cada una de las cuales tiene precio por separado.
 - Menú a la mesa: este ofrece un grupo de preparaciones a un determinado precio y se selecciona solo el postre o bebida.
 - Menú impuesto: puede ser o no selectivo, el cual no ofrece alternativas para seleccionar preparaciones o, impuesto selectivo que ofrece dos o tres alternativas de selección. Cada preparación o grupo tiene su precio por separado.

De los tipos de menú se derivan varios menús comerciales, como por ejemplo menús para desayuno, almuerzo, tarde, cena, buffet, ocasiones especiales, entre otros. (Dolly Tejada, 2007)

Componentes del menú:

- Plato Principal: es el componente más importante del menú, porque alrededor de él se propondrán las otras preparaciones. Nutricionalmente aporta la

mayor cantidad de proteína animal o vegetal, e incluye, las carnes blanca, rojas o de soya, huevos, embutidos, platos compuestos que combinan cereales, leguminosas o vegetales con carnes.

- Acompañamientos: Lo constituye todas aquellas preparaciones adicionales al plato principal dentro de los que se pueden mencionar.
 - Cereales y leguminosas: incluyen diferentes tipos de cereal como arroz, maíz, trigo y, leguminosas como: frijoles, garbanzos, lentejas. Estas preparaciones se convierten en una importante fuente de energía y proteína, siendo en nuestro país el arroz y frijoles una de las combinaciones más comunes.
 - Ensaladas: constituye una de las preparaciones que aporte mayor colorido, vitaminas, minerales y fibra al menú, por ello, debe buscarse la armonía de sabores y el contraste de texturas. Las ensaladas pueden ser de dos tipos: las simples a base de vegetales crudos o cocidos como limón o un aderezo sencillo y, las compuestas basadas en vegetales cocidos, cereales o leguminosas mezclados con mayonesas, aderezos o vinagretas. La diferencia radica en que las compuestas son más elaboradas y pueden aportar mayor cantidad de energía.
 - Guarniciones: consisten en distintos elementos cocidos, rehogados o fritos podrían ser vegetales o harinosas a base de tubérculos o raíces, que sirven de acompañamiento a una pieza de carne, ave, pescado o

incluso huevos. Pueden formar parte de la decoración del plato o servirse aparte. Nutricionalmente son una importante fuente de fibra.

- **Bebidas:** es una de las preparaciones que da un buen aporte de vitaminas al menú. Nutricionalmente es más recomendable el uso de refrescos naturales a base de leche o agua, pero dependiendo de las culturas, estas bebidas pueden ir desde simple agua hasta gran variedad de vinos o bebidas exóticas.
- **Panes:** es el producto de mezclas en un recipiente harina de trigo o maíz, sal comestible, agua y posterior a un proceso de fermentación con microorganismos se hornea o cocina en grasa. Es una excelente opción para acompañar el plato principal
- **Postre:** regularmente está constituido por ingredientes de sabor dulce o ácido, que se preparan a base de grasas, harinas, feculas y frutas, entre otros. Nutricionalmente son una fuente alta de carbohidratos simples y/o grasas, por lo que es recomendable sustuirlos por frutas, práctica que han implementado muchas rganizacion porque constituyen además una opción más económica. (Dolly Tejada, 2007)

Evaluación de menús

La etapa final del proceso de planificación de menús es la evaluación. En está, el planificador y el cliente o usuario juegan un papel importante; el primero debe analizar si cumplieron los objetivos en cuanto a calidad, eficiencia de los procesos, costo, seguridad y satisfacción alimentaria y, el segundo debe juzgar si el

servicio llenó sus expectativas en cuanto a características organolépticas, saciedad, hábitos y preferencias alimentarias entre otros.

Para evaluar el menú se pueden considerar varios criterios:

- Aspectos nutricionales

Se debe evaluar el valor nutritivo de los menús servidos para determinar el porcentaje de adecuación de estos respecto al grupo que fue planeado.

Los métodos indirectos son los más usados, pueden ser manuales, se utilizan tablas de composición de alimentos o sistema de listas de intercambio, o por medio de programas de cómputo que contienen, entre otros, información sobre la composición de alimentos por porciones.

- Procesos de trabajo

Los procesos de trabajo constituyen otro aspecto importante en la evaluación del menú. Parámetros cualitativos que consideran la calidad en el proceso de preparación y distribución, aspectos relacionados con la higiene, manipulación de alimentos, salud ocupacional, satisfacción de los colaboradores del servicio y parámetros cuantitativos que se ejecutan con estudios de tiempos y movimientos, estimado producción y costo del proceso.

- Análisis cualitativo:

Es un conjunto de procedimientos que permite determinar técnicamente, desde el punto de vista del planificador, una serie de características que deben cumplir los menús para conocer si su diseño y estructura se adapta a

los requerimientos del cliente, satisfacen sus expectativas y si están de acuerdo con los objetivos planteados por el servicio de alimentos, en cuanto a rentabilidad de los procesos, valor nutritivo de las preparaciones, utilización de recursos humanos y materiales, en forma óptima.

- **Aceptabilidad:**

La aceptabilidad de los alimentos ha sido definida como una reacción compleja determinada por las condiciones bioquímicas del cuerpo, la respuesta de los sentidos y el estado mental del individuo, producto de sentidos de alegría, frustración o juicios de valor relacionados con el consumo de alimentos y su entorno. (Dolly Tejada, 2007).

2.3.4 Manejo de los alimentos

Las personas manipuladoras de alimentos son todas aquellas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante el proceso de preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio. La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población. (Instituto Nacional de Aprendizaje, 2011)

Toda persona que está involucrada en procesos de manipulación de alimentos está llamada a conocer con profundidad el proceso de preparación y conservación de los alimentos, así como a respetar las exigencias culinarias, sanitarias y nutritivas que

permiten que el producto llegue a las personas a quien va dirigido de forma inocua y cumpliendo con las características de calidad esperadas. (Instituto Nacional de Apredizaje, 2011).

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1 Actividad N° 1. Toma de medidas antropométricas del personal Vention Medical.

Objetivo: Evaluar el estado nutricional por medio de la toma de medidas antropométricas al personal de Vention Medical.

Tabla N°4

Toma de medidas antropométricas.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Se realizaron la toma de medidas antropométricas.	197 colaboradores de la empresa Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se realizaron las medidas antropométricas, a los colaboradores de la empresa. (Ver Tabla N° 27, Anexo 9).	Hojas de papel. Lapicero. Balanza Omron HBF-514 C. Tallímetro Seca 213.	Se realizaron de manera aleatoria y voluntaria en los edificios B1, B2, B3 y B4.	Clasificación de la población según IMC: 38% normal, 35% sobrepeso. 25% obesidad 2% bajo peso corporal. (Ver Gráfico 1, Anexo 1). Clasificación por el porcentaje de grasa corporal: 54% muy elevado, 31% elevado 15% normal. (Ver Gráfico 2, Anexo 1). Clasificación del porcentaje músculo esquelético 59% normal, el 31% bajo 10% elevado.	No aplica.

Continúa

Continuación Tabla N°4

(Ver Gráfico 3, [Anexo 1](#)).

Clasificación según la
cantidad de grasa visceral:
70% normal

21% alto

9% muy alto. (Ver Gráfico 4,
[Anexo 1](#)).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de la actividad

Para esta actividad se tomaron medidas antropométricas de manera aleatoria y voluntaria en diferentes días en los edificios B1,B2,B3,B4 a los empleados de Vention Medical, estas mediciones se realizaron con una balanza con sensor de cuerpo completo premium marca Omron modelo HBF-514 C, cuenta con 7 indicadores de parámetros corporales; metabolismo basal, índice de masa corporal, grasa corporal, grasa visceral, músculo esquelético y edad corporal, también se utilizó un tallímetro marca Seca 213.

De acuerdo con esta valoración se obtuvieron los resultados de la población de la empresa. Los datos antropométricos según el Índice de Masa Corporal indica que el 38% se encuentra en un estado nutricional normal, el 35% presenta sobrepeso y el 25% se clasifica en un estado de obesidad, tan solo un 2% se encuentran en bajo peso corporal. (Ver Gráfico 1, [Anexo 1](#)). Según los datos un 60% de la población presenta sobrepeso u obesidad.

En cuanto al porcentaje de grasa corporal el 54% de la población tiene un porcentaje de grasa muy elevado, el 31% es elevado y tan solo el 15% presenta un porcentaje de grasa corporal normal. (Ver Gráfico 2, [Anexo 1](#)).

El porcentaje músculo esquelético presente es normal en el 59% de la población, el 31% presenta una cantidad de músculo bajo y el 10% tiene un porcentaje de musculo elevado. (Ver Gráfico 3, [Anexo 1](#)).

La cantidad de grasa visceral en un 70% de la población se encuentra en rangos normales, el 21% es alto y el 9% es muy alto, según los parámetros. (Ver Gráfico 4, [Anexo 1](#)).

3.2 Actividad N° 2. Aplicación de encuestas sobre hábitos alimenticios a los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Objetivo: Conocer los hábitos alimenticios de la población de Vention Medical.

Tabla N°5

Matriz de aplicación de encuestas sobre hábitos alimenticios.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Aplicación de encuestas sobre hábitos alimenticios. (Ver Anexo 2) .	176 colaboradores de la empresa Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se utiliza una encuesta que consta de dos páginas y 10 ítems con preguntas basadas en los hábitos alimenticios, formas de cocción, frecuencia de consumo y otras preguntas sobre actividad física y patologías.	Encuestas de hábitos alimenticios impresas en papel. Lapiceros. Computadora portátil.	Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa. Posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas. Se realiza una planilla en Excel, para tabular los resultados.	Tiempos de comida: Los colaboradores no realizan los tiempos de comida recomendados. El consumo de líquido es insuficiente en un 80% de la población. El uso de sal para los alimentos después de preparados es de un 15%. El 64% de la población utiliza azúcar para endulzar las bebidas.	No aplica

Continúa

Continuación Tabla N°5

El uso del servicio de alimentos es variado. Entre los colaboradores, el 38% consumen alimentos de Hojas de Café de forma ocasional, el 25% nunca compra y solamente el 12% lo utilizan de forma diaria.

El nivel de actividad física es sedentario en un 55%, y leve en un 30%. En relación con enfermedades o padecimientos: el 47% no padece de ninguna, el 14% presenta hipertensión arterial. El 13% no sabe ya que no se ha hecho un chequeo médico, el otro 13% presenta una alteración en los niveles de triglicéridos en sangre, el 12% presenta elevación de colesterol.

Continúa

Continuación Tabla N°5

Sanguíneo y el 1% restante de la población padece de Diabetes Mellitus. (Ver Gráfico 11, [Anexo 3](#)).

Los métodos de cocción preferidos resalta la elección por las preparaciones fritas en su mayoría de los siguientes alimentos: plátano maduro, huevo, pescado, pollo y papa. Los alimentos que se consumen hervidos son la zanahoria y la papa. El pollo y el pescado también se consumen a la plancha, sin embargo la mayoría lo prefiere en fritura.

En cuanto a la frecuencia de consumo los alimentos que mayormente se

Continúa

Continuación Tabla N°5

Consumen siempre o casi siempre son el arroz, frijoles, huevo, tortilla, pan. (Ver Gráfico 14, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una frecuencia de algunas veces por semana son en orden descendente el pollo, vegetales harinosos, carne de res, huevo, tortillas, pan, pastas, pescado, queso crema, comida rápida, refrescos no gaseosos, embutidos, mantequilla, golosinas, carne de cerdo, frutas, bebidas alcohólica, azúcar, mayonesa, galletas rellenas y queso amarillo. (Ver Gráfico 15, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una

Continúa

Continuación Tabla N°5

frecuencia de algunas veces al mes en orden descendente son comidas rápidas, helados, pescado, repostería, mayonesa, embutidos, golosinas, queso amarillo, bebidas alcohólicas, queso crema, carne de cerdo, galletas rellenas, mantequilla y gaseosas. (Ver Gráfico 16, [Anexo 3](#)).

Los más consumidos con una frecuencia de nunca o casi nunca en orden descendente son queso amarillo, gaseosas, carne de cerdo y pescado. (Ver Gráfico 17, [Anexo 3](#)).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se aplicó una encuesta de dos páginas con 10 preguntas basadas en los hábitos alimenticios y otros aspectos relacionados al estado nutricional, como los minutos de actividad física, presencia de patologías o padecimientos de la población. Esta encuesta se aplicó a 176 colaboradores de la empresa. ([Ver Anexo 2](#)).

Los recursos materiales para llevar a cabo la actividad fueron las encuestas de hábitos alimenticios impresas en papel, lapiceros y computadora portátil.

Se entregan las encuestas de forma impresa y de manera individual a los colaboradores de la empresa en cada edificio. Posteriormente se procede a recoger las encuestas una vez que hayan sido contestadas.

Para realizar la tabulación de los resultados de las encuestas se realiza una planilla en el programa de computación Microsoft Excel, para contabilizar los resultados y diseñar los gráficos.

De acuerdo con los datos recolectados a través de la encuesta estos son resultados obtenidos:

En cuanto a los tiempos de comida el 97% realiza el desayuno y el almuerzo, un 82% realiza la cena. El 57% consume la merienda de la tarde, el 42% realiza la merienda de la mañana y tan solo el 13% realiza una merienda nocturna. Por tanto, se puede concluir que hay una cantidad importante de la población que no realiza los tiempos de alimentación recomendados. (Ver Gráfico 5, [Anexo 3](#)).

El consumo de líquido (refrescos, agua, jugos, etc.) por parte de los colaboradores en su mayoría el 42% consume una cantidad aproximada de 4 a 6 vasos de líquido diario. El 38% consume una cantidad de líquido menor a los 4 vasos diarios. El 11% tiene una ingesta de líquido diario de 6 a 8 vasos y el 9% restante de la población consume una cantidad mayor a los 8 vasos de agua al día. De acuerdo con esto la mayor cantidad de colaboradores tiene una ingesta de líquido menor a lo recomendada para un adulto. (Ver Gráfico 6, [Anexo 3](#)).

En cuanto al uso de sal este es bajo un 85% responde que no le agregan sal a los platos ya servidos en la mesa, mientras el 15% restante afirma agregar sal a los platos ya preparados. (Ver Gráfico 7, [Anexo 3](#)).

Para el consumo de bebidas la mayoría el 64% de los colaboradores utilizan azúcar para endulzar, el 19% usa endulzantes (Splenda, Natuvia, Estevia, etc). El 16% no endulzan la bebida y tan solo un 1% consume miel de abeja en las bebidas. Por tanto el consumo de azúcar es elevado en la población de Vention Medical. (Ver Gráfico 8, [Anexo 3](#)).

En relación con la cantidad de veces por semana que los empleados utilizan el servicio de alimentos de la empresa, el 38% de los colaboradores de Vention Medical adquieren el servicio de forma ocasional. El 25% nunca compran alimentos en el servicio de alimentos, el 14% compran de una a dos veces por semana, el 12% utilizan este servicio de manera diaria y el 11% restante consumen alimentos del servicio Corner Coffee. (Ver Gráfico 9, [Anexo 3](#)).

De acuerdo al tiempo de actividad física (trabajo doméstico, subir escaleras, caminar al trabajo, permanecer de pie, etc.) o ejercicio (asistir al gimnasio, spinning, baile, ciclismo, etc.) realizado aproximadamente durante la semana, el 55% realiza menos de 150 minutos por semana, el 30% realiza de 150-300 minutos a la semana y solamente el 15% de los colaboradores de la empresa realizan más de 300 minutos de actividad a la semana. Con base en los resultados mostrados la mayoría de los trabajadores tienen un estilo de vida sedentario el cual puede tener efectos negativos para la salud. (Ver Gráfico 10, [Anexo 3](#)).

En relación con las siguientes enfermedades o padecimientos: diabetes mellitus, hipertensión arterial, colesterol alto y triglicéridos altos presentes de acuerdo a la encuesta el 47% no padece de ninguna de las enfermedades mencionadas anteriormente, el 14% presenta hipertensión arterial. El 13% no sabe ya que no se ha hecho un chequeo médico, el otro 13% presenta una alteración en los niveles de triglicéridos en sangre, el 12% presenta elevación de colesterol sanguíneo y el 1% restante de la población padece de Diabetes Mellitus. (Ver Gráfico 11, [Anexo 3](#)).

Con respecto a los métodos de cocción preferidos resalta la elección por las preparaciones fritas en su mayoría de los siguientes alimentos: plátano maduro, huevo, pescado, pollo y papa. Los alimentos que se consumen hervidos son la zanahoria y la papa. El pollo y el pescado también se consumen a la plancha, sin embargo la mayoría lo prefiere en fritura. (Ver Gráfico 12, [Anexo 3](#)).

En cuanto al tiempo con el que disponen los trabajadores para realizar los diferentes tiempos de comida esto va a depender del puesto y funciones que

desempeñe en la empresa así como de los horarios de trabajo. Los resultado según los tiempos de comida que tienen un rango menor a 10 minutos, para el 45% de los colaboradores la merienda de la mañana, para el 38% de los trabajadores la merienda de la tarde y el 17% cuentan con ese período de tiempo para el desayuno. En un rango entre los 10 y 25 minutos el 60% de los empleados cuentan con ese tiempo para el desayuno, 25% para la merienda de la tarde, el 8% para la merienda de la mañana y por último el 7% dispone de 10 a 25 minutos para el almuerzo. En un rango mayor a los 25 minutos para las comidas el 96% de los trabajadores tienen este tiempo para el almuerzo, un 3% para el desayuno y un 1% para la merienda de la tarde. (Ver Gráfico 13, [Anexo 3](#)).

En cuanto a la frecuencia de consumo los alimentos que mayormente se consumen siempre o casi siempre son el arroz, frijoles, huevo, tortilla, pan. (Ver Gráfico 14, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una frecuencia de algunas veces por semana son en orden descendente el pollo, vegetales harinosos, carne de res, huevo, tortillas, pan, pastas, pescado, queso crema, comida rápida, refrescos no gaseosos, embutidos, mantequilla, golosinas, carne de cerdo, frutas, bebidas alcohólica, azúcar, mayonesa, galletas rellenas y queso amarillo. (Ver Gráfico 15, [Anexo 3](#)).

Los alimentos consumidos con una frecuencia de algunas veces al mes en orden descendente son comidas rápidas, helados, pescado, repostería, mayonesa, embutidos, golosinas, queso amarillo, bebidas alcohólicas, queso crema, carne de cerdo, galletas rellenas, mantequilla y gaseosas. (Ver Gráfico 16, [Anexo 3](#)).

Los más consumidos con una frecuencia de nunca o casi nunca en orden descendente son queso amarillo, gaseosas, carne de cerdo y pescado. (Ver Gráfico 17, [Anexo 3](#)).

3.3 Actividad N° 3: Consulta nutricional al personal de Vention Medical.

Objetivo: Brindar consulta nutricional al personal para mejorar la calidad de vida de los colaboradores.

Tabla N°6

Matriz de consulta nutricional al personal.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar consulta nutricional a los colaboradores de la empresa y recomendaciones específicas de acuerdo a patología según sea el caso.	100 colaboradores de la empresa Vention Medical Estudiante de nutrición.	En la consulta nutricional se aplica la anamnesis nutricional (Ver Anexo 10), se toman medidas antropométricas, se toma en cuenta los valores bioquímicos en caso de que haya registro de estos en el expediente médico de la empresa, se realiza la	Anamnesis impresas. Lapiceros. Calculadora. Computadora portátil. Programa de nutrición en Microsoft Excel. Cinta métrica. Tallímetro Seca 213. Balanza Omron HBF-514C. Tazas y cucharas de	Se brindó consulta nutricional, se seleccionó de acuerdo a prioridad según la presencia de: sobrepeso u obesidad, dislipidemia, hipertensión arterial, problemas gastrointestinales y embarazo, así como referencia del médico y personas que tuvieran interés en el tema.	Del total de personas que asistieron a consulta nutricional, un 37% presentaba un índice de Masa Corporal normal, un 35% se encontraba en sobre peso, un 25% en obesidad y solo un 3% en bajo peso. (Ver Gráfico 38, Anexo 19).	Para evaluar los resultados de las consultas nutricionales se brindan citas de seguimiento cada 22 días con el fin de valorar los cambios en el paciente y realizar modificaciones en el plan alimenticio en caso de ser necesario.

Continúa

Continuación Tabla N°6

<p>Evaluación clínica para conocer antecedentes patológicos personales y familiares, así como estilos de vida, actividad física y ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco.</p> <p>Y se realiza la evaluación dietética para conocer hábitos alimenticios.</p> <p>Posteriormente se calcula el requerimiento energético y los cálculos de dieta y la distribución.</p>	<p>Medición. Modelos de alimentos.</p>	<p>Las citas se coordinaron entre el personal y la estudiante de nutrición de acuerdo a espacio y disponibilidad del consultorio de la empresa y tomando en cuenta los turnos de trabajo de los colaboradores, y en caso del personal operativo se coordina con el líder y supervisor de línea de producción.</p>	<p>Los principales motivos de consulta durante este periodo se presentan a continuación: 37% por problemas gastrointestinales, un 28% por dislipidemia, un 25% por hipertensión arterial, un 6% por embarazo y un 4% por prediabetes. (Ver Gráfico 39, Anexo 19).</p> <p>De las 100 personas que asistieron a</p>	<p>Para esto se utiliza una hoja de evolución. (Ver Anexo 11).</p>
---	--	---	---	--

Continúa

Continuación Tabla N°6

<p>Recomendaciones en el caso de padecer de dislipidemia hipertensión (Ver Anexo 14), diabetes (Ver Anexo 15), problemas gastrointestinales, tales como, gastritis, estreñimiento y colon irritable (Ver Anexo 18), en caso de embarazo (Ver Anexo 17).</p>	<p>Se explica al paciente las listas de intercambio. (Ver Anexo 13). A todos los colaboradores se les hizo plan nutricional con recomendaciones de acuerdo a cada caso. (Ver Anexo 12).</p> <p>Se brinda una hoja impresa con</p>	<p>Las citas agendadas se enviaban de forma semanal, vía correo electrónico a las personas citadas o a la persona encargada de informar al personal.</p>	<p>Consulta, fue posible realizar citas de seguimiento a 37, por motivos mayormente de falta de tiempo por parte del colaborador y disponibilidad de permisos debido a la demanda en la producción.</p> <p>Estas personas tuvieron una pérdida de peso que oscilo entre 0,5 kg a 4 kg en el periodo de consulta, así como reducción de porcentaje de grasa corporal y grasa visceral.</p>
---	---	--	---

Continúa

Continuación Tabla N° 6

También hubo una reducción en los síntomas de trastornos gastrointestinales, el cual es motivo frecuente de consulta con el médico de empresa.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Brindar consulta nutricional a los colaboradores de la empresa y recomendaciones específicas de acuerdo con la patología según sea el caso. El número de participantes en esta actividad es de 100 colaboradores de la empresa Vention Medical y la estudiante de nutrición.

Para llevar a cabo esta actividad se necesitó de los siguientes recursos materiales: anamnesis impresas, lapiceros, calculadora, computadora portátil, programa de nutrición en Microsoft Excel, cinta métrica, tallímetro Seca 213, balanza Omron HBF-514C, tazas y cucharas de medición y modelos de alimentos.

En la consulta nutricional se aplica la anamnesis nutricional ([Ver Anexo 10](#)), se toman medidas antropométricas, se toma en cuenta los valores bioquímicos en caso de que haya registro de estos en el expediente médico de la empresa, se realiza la evaluación clínica para conocer antecedentes patológicos personales y familiares, así como estilos de vida, actividad física y ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco. Se realiza la evaluación dietética para conocer hábitos alimenticios.

Posteriormente se calcula el requerimiento energético y los cálculos de dieta y la distribución. Se explica al paciente las listas de intercambio. ([Ver Anexo 13](#)). A todos los colaboradores se les hizo plan nutricional con recomendaciones de acuerdo a cada caso. ([Ver Anexo 12](#)).

Se explica al paciente las listas de intercambio. (Ver Anexo 13). A todos los colaboradores se les hizo plan nutricional con recomendaciones de acuerdo con cada caso. ([Ver Anexo 12](#)).

Se brinda una hoja impresa con recomendaciones en el caso de padecer de dislipidemia ([Ver Anexo 14](#)), hipertensión ([Ver Anexo 15](#)), diabetes ([Ver Anexo 16](#)), problemas gastrointestinales, tales como, gastritis, estreñimiento y colon irritable ([Ver Anexo 18](#)), en caso de embarazo ([Ver Anexo 17](#)).

Para la consulta nutricional, se selecciona de acuerdo a prioridad según la presencia de: sobrepeso u obesidad, dislipidemia, hipertensión arterial, problemas gastrointestinales y embarazo, así como por referencia del médico de empresa y personas que tuvieran interés en el tema. A todos los colaboradores que asistieron se les hizo plan nutricional con recomendaciones de acuerdo con cada caso. ([Ver Anexo 12](#)).

Las citas se coordinaron entre el personal y la estudiante de nutrición de acuerdo con el espacio y disponibilidad del consultorio de la empresa y tomando en cuenta los turnos de trabajo de los colaboradores, y en caso del personal operativo se coordina con el líder y supervisor de línea de producción. Las citas agendadas se enviaban de forma semanal, vía correo electrónico a las personas citadas o a la persona encargada de informar al personal.

Para evaluar los resultados de las consultas nutricionales se brindan citas de seguimiento cada 22 días con el fin de valorar los cambios en el paciente y realizar modificaciones en el plan alimenticio en caso de ser necesario. Para esto se utiliza una hoja de evolución. ([Ver Anexo, 11](#)).

Del total de personas que asistieron a consulta nutricional, un 37% presentaba un índice de Masa Corporal normal, un 35% se encontraba en sobre peso, un 25% en obesidad y solo un 3% en bajo peso. (Ver Gráfico 38, [Anexo 19](#)).

Los principales motivos de consulta durante este período se presentan a continuación: 37% por problemas gastrointestinales, un 28% por dislipidemia, un 25% por hipertensión arterial, un 6% por embarazo y un 4% por prediabetes. (Ver Gráfico 39, [Anexo 19](#)).

De las 100 personas que asistieron a consulta, fue posible realizar citas de seguimiento a 37, por motivos mayormente de falta de tiempo por parte del colaborador y disponibilidad de permisos debido a la demanda en la producción.

Estas personas tuvieron una pérdida de peso que oscilo entre 0,5 kg a 4 kg en el periodo de consulta, así como reducción de porcentaje de grasa corporal y grasa visceral. También hubo una reducción en los síntomas de trastornos gastrointestinales, el cual es motivo frecuente de consulta con el médico de empresa.

3.4 Actividad N° 4: Aplicación de encuestas de conocimiento nutricional aplicadas al personal de Vention Medical.

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento nutricional de la población de Vention Medical.

Tabla N°7

Matriz aplicación de encuestas de conocimiento nutricional.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Aplicar una encuesta sobre conocimiento nutricional.	171 colaboradores de Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se aplica una encuesta que consta de una página con 10 ítems de selección única, sobre conceptos básicos de nutrición.	Encuestas de hábitos alimenticios impresas en papel. Lapiceros. Computadora portátil.	Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa. Posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas. Se realiza una planilla en Excel, para tabular los resultados.	En cuanto a las porciones recomendadas al día solamente un 15% respondió de forma adecuada. (Ver Gráfico 18, Anexo 5). En el uso de la fibra el 85% respondió que ayuda al organismo mejorando el tránsito intestinal y aumentando la saciedad. (Ver Gráfico 19, Anexo 5). En un ejemplo de un alimento alto en fibra el 66% eligió, la opción de la manzana. (Ver Gráfico 20, Anexo 5). En la importancia de consumir frutas a diario un 96% de la población afirmó que son fuentes de energía y vitaminas. (Ver Gráfico 21, Anexo 5). En los resultados de un alimento que se pueda considerar bajo en proteína el 72% respondió que es la papa. (Ver Gráfico 22, Anexo 5).	No aplica

Continúa

Continuación Tabla N°7

Un alimento que se pueda considerar alto en proteínas el 77% escogió la opción de leche de vaca. (Ver Gráfico 23, [Anexo 5](#)).

Un alimento que se pueda considerar un vegetal no harinoso un 85% aseguro que es el brócoli. (Ver Gráfico 24, [Anexo 5](#)).

Con respecto a un alimento con alto contenido de grasa un 92% respondió de forma correcta eligiendo la natilla. (Ver Gráfico 25, [Anexo 5](#)).

El 92% de los colaboradores respondieron que las lentejas son un alimento con bajo contenido de grasa. (Ver Gráfico 26, [Anexo 5](#)).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se aplicó una encuesta con 10 preguntas sobre conocimiento básico en nutrición, y de los distintos grupos alimenticios con el fin de tener una perspectiva del conocimiento de los colaboradores de la empresa Vention Medical. ([Ver Anexo 4](#)).

Esta encuesta se aplicó a 171 colaboradores de la empresa, los recursos materiales que fueron utilizados fueron las encuestas de hábitos alimenticios impresas en papel, lapiceros y computadora portátil.

Se entregan las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa en los diferentes tiempos de comida. Posteriormente se procede a recoger las encuestas una vez contestadas. Se realiza una planilla un programa de computación en Microsoft Excel, para tabular los resultados.

En cuanto a las porciones recomendadas de frutas y vegetales al día el 41% afirma que son 2 porciones diarias, el 31% respondió que son 3 porciones diarias. El 15% de los colaboradores respondió que las porciones recomendadas son 4 al día y solo el 15% aseguró que la recomendación son 5 porciones diarias. (Ver Gráfico 18, [Anexo 5](#)).

Con respecto al uso de fibra en el organismo el 85% respondió que ayuda al organismo mejorando el tránsito intestinal y aumentando la saciedad. Un 14% afirmó que la fibra es fuente de energía y un 1% para perder peso. (Ver Gráfico 19, [Anexo 5](#)).

En un ejemplo de un alimento alto en fibra un 66% de los colaboradores escogieron la manzana, un 18% el arroz blanco, un 13% el pan blanco tipo baguette y el 3% restante respondieron que un alimento alto en fibra es el bistec de res. (Ver Gráfico 20, [Anexo 5](#)).

Con respecto a la importancia de consumir frutas a diario un 96% de la población afirmó que son fuentes de energía y vitaminas. El 3% respondió que mejoran la fuerza y resistencia y solamente 1% afirmó que las frutas no tienen calorías. (Ver Gráfico 21, [Anexo 5](#)).

En los resultados de un alimento que se pueda considerar bajo en proteína el 72% respondió que es la papa, el 17% el queso, el 8% el pescado y el 3% afirmó que el huevo es un alimento bajo en proteínas. (Ver Gráfico 22, [Anexo 5](#)).

Un alimento que se pueda considerar alto en proteínas el 77% escogió la opción de leche de vaca, el 19% el camote, un 3% respondió que el alimento alto en proteína es la pera y 1% la mermelada. (Ver Gráfico 23, [Anexo 5](#)).

Un alimento que se pueda considerar un vegetal no harinoso según las respuestas de los colaboradores un 85% aseguró que es el brócoli, un 13% el aguacate y un 2% la yuca. (Ver Gráfico 24, [Anexo 5](#)).

Con respecto a un alimento con alto contenido de grasa un 92% respondió de forma correcta eligiendo la natilla como un alimento con alto contenido de grasa, un 4% escogió la opción de los confites y un 3% arroz. (Ver Gráfico 25, [Anexo 5](#)).

El 92% de los colaboradores respondieron que las lentejas son un alimento con bajo contenido de grasa, un 4% marcó la opción carne de cerdo, un 3% los helados y un 1% la mantequilla. (Ver Gráfico 26, [Anexo 5](#)).

En relación con una dieta saludable el 98% coincidió en que es aquella dieta equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas, el 2% restante respondió que una dieta saludable es alta en proteínas, alta en grasas y baja en carbohidratos. (Ver Gráfico 27, [Anexo 5](#)).

3.5 Actividad N° 5: Charla de “Actividad física y alimentación saludable” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Objetivo: Promover la actividad física, el ejercicio y la alimentación saludable en la población de Vention Medical.

Tabla N°8

Matriz de la charla de “Actividad física y alimentación saludable”.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre “Actividad física y alimentación saludable”. (Ver Anexo 20).	66 colaboradores de la empresa Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre actividad física, ejercicio y alimentación saludable, se presenta en la computadora en el programa de computación	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Proyector.	Se imparte una charla para promover la actividad física, el ejercicio y la alimentación saludable entre la población. Se imparte la misma charla en cuatro ocasiones con grupos de 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.	De acuerdo a la evaluación realizada días posteriores a la charla los resultados, se muestran a continuación. El 92% respondió que el ejercicio es la variedad de actividad física planificada, estructurada y repetitiva con un objetivo relacionado a la mejora o mantenimiento de una aptitud física. (Ver Gráfico 40, Anexo 23).	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo 22). El 92% de la población responde de forma Correcta en cuanto a la definición de ejercicio.

Continúa

Continuación Tabla N°8

Power Point y se proyecta.	<p>Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.</p> <p>Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.</p>	<p>El 94% respondió que los grupos alimenticios que se deben consumir en menor Cantidad, de acuerdo al círculo de la alimentación saludable, son las grasas y azúcares. (Ver Gráfico 41, Anexo 23).</p>	<p>(Ver Gráfico 40, Anexo 23).</p> <p>El 94% responde de manera correcta en cuanto a los alimentos que se deben consumir en menor cantidad según el círculo de la alimentación. (Ver Gráfico 41, Anexo 23).</p>
----------------------------	--	---	---

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Para esta actividad se elabora una charla sobre el tema “Actividad física y alimentación saludable” en el programa de computación de Power Point, para luego impartir dicha charla al personal de Vention Medical. ([Ver Anexo 22](#)).

El total de participantes para dicha actividad fueron 66 personas, para llevar a cabo esta actividad se necesitaron los siguientes recursos materiales: hojas de papel, lapiceros, computadora portátil y proyector.

En cuanto a la estrategia metodológica utilizada, se procede a enviar un anuncio vía correo electrónico sobre la charla en donde se indica el tema, fecha, hora y sala de reunión, previamente reservada con el personal a cargo y con el permiso del departamento de Recursos Humanos, este correo se dirige a personal administrativo, ya que el personal que labora en las líneas de producción, no cuenta con un correo de la empresa.

Para impartir la charla al personal operativo se utiliza una estrategia distinta, en este caso se coordina con los supervisores y líderes de línea la fecha y hora de conveniencia de acuerdo a la demanda de producción y disponibilidad de tiempo.

Se imparte la charla con el objetivo de promover la actividad física, el ejercicio y la alimentación saludable entre la población, además de esto se envía vía correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema esta también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. ([Ver Anexo 21](#)).

Esta charla se imparte en cuatro ocasiones con diferentes grupos de unas 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas, el tiempo estimado para esta actividad es aproximadamente de 20 minutos.

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, esta se lleva a cabo de 3 a 5 días después de recibir la charla con el fin de evaluar el conocimiento adquirido. Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel. ([Ver Anexo 20](#)).

Los resultados obtenidos de la evaluación se presentan a continuación. El 92% respondió que el ejercicio es la variedad de actividad física planificada, estructurada y repetitiva con un objetivo relacionado a la mejora o mantenimiento de una aptitud física. El 8% respondió de forma errónea con la opción de que el ejercicio es cualquier movimiento corporal producido por los músculos. (Ver Gráfico 40, [Anexo 23](#)).

El 94% respondió que los grupos alimenticios que se deben consumir en menor cantidad, de acuerdo al círculo de la alimentación saludable son las grasas y azúcares y el 6% restante (Ver Gráfico 41, [Anexo 23](#)).

3.6 Actividad N° 6: Charla de “Consumo de frutas y vegetales” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Objetivo: Promover el consumo de frutas y vegetales en la población de Vention Medical.

Tabla N°9

Matriz de la charla de “Consumo de frutas y vegetales”.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre “Consumo de frutas y vegetales”. (Ver Anexo 24).	67 colaboradores de la empresa Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre actividad física, ejercicio y alimentación saludable.	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Proyector.	Se imparte una charla para promover la actividad física, el ejercicio y la alimentación saludable entre la población. Se imparte la misma charla en cuatro ocasiones con grupos de 15 a 20 personas aproximadamente.	En cuanto a las porciones de frutas y vegetales recomendadas al día un 93% respondieron que 5 porciones diarias. (Ver Gráfico Anexo 27). En los beneficios del consumo de frutas y vegetales el	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo 26). El 93% respondió de forma correcta en cuanto a las porciones recomendadas.

Continúa

Continuación Tabla N°9

<p>Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.</p> <p>Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.</p> <p>Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.</p>	<p>94% respondió su consumo previene algunos tipos de cáncer. (Ver Gráfico 42, Anexo 27).</p> <p>El 94% respondió de forma correcta en cuanto al consumo de frutas y vegetales como prevención de algunos tipos de cáncer. (Ver Gráfico 42, Anexo 27).</p>
---	--

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Para esta actividad se elabora una charla sobre el tema “Consumo de frutas y vegetales” en el programa de computación de Power Point, para luego impartir dicha charla al personal de Vention Medical. ([Ver Anexo, 24](#)).

El total de participantes para dicha actividad fueron 67 personas, para llevar a cabo esta actividad se necesitaron los siguientes recursos materiales: hojas de papel, lapiceros, computadora portátil y proyector.

En cuanto a la estrategia metodológica utilizada, se procede a enviar un anuncio vía correo electrónico sobre la charla en donde se indica el tema, fecha, hora y sala de reunión, previamente reservada con el personal a cargo y con el permiso del departamento de Recursos Humanos, este correo se dirige a personal administrativo, ya que el personal que labora en las líneas de producción, no cuenta con un correo de la empresa.

Para impartir la charla al personal operativo se utiliza una estrategia distinta, en este caso se coordina con los supervisores y líderes de línea la fecha y hora de conveniencia de acuerdo con la demanda de producción y disponibilidad de tiempo.

Se imparte la charla con el objetivo de promover el consumo de frutas y vegetales entre la población, además de esto se envía vía correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema está también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. ([Ver Anexo 25](#)).

Esta charla se imparte en cuatro ocasiones con diferentes grupos de unas 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas, el tiempo estimado para esta actividad es aproximadamente de 10 minutos.

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, esta se lleva a cabo de 3 a 5 días después de recibir la charla con el fin de evaluar el conocimiento adquirido. Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.

Los resultados obtenidos de la evaluación se presentan a continuación. El 93% respondió de forma correcta que las porciones recomendadas de frutas y vegetales son 5 diarias, el 4% eligió la opción de 1 porción y el 3% restante respondieron que las porciones recomendadas eran 3 al día. (Ver Gráfico 41, [Anexo 27](#)).

El 94% respondió de forma adecuada en cuanto al beneficio de consumir frutas y vegetales como forma de prevención de algunos tipos de cáncer y el 6% respondieron de forma errónea eligiendo la opción de que estos grupos alimenticios son fuente de proteína. (Ver Gráfico 42, [Anexo 27](#)).

3.7 Actividad N° 7: Charla de “Consumo de fibra” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Objetivo: Promover el consumo de fibra en la población de Vention Medical.

Tabla N° 10

Matriz de la charla de “Consumo de fibra”.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre “Consumo de fibra”.	68 colaboradores de la empresa Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre actividad física, ejercicio y alimentación saludable, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point y se proyecta. (Ver Anexo 28).	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Proyector.	Se imparte una charla para promover el consumo de fibra entre la población. Se imparte la misma charla en cuatro ocasiones con grupos de 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.	Con respecto a un beneficio de la fibra el 96% respondieron de forma correcta, que esta mejora la digestión y aumenta la saciedad. (Ver Gráfico 43, Anexo 31). En un ejemplo de un alimento que se puede considerar fuente de fibra un 90% respondieron de manera adecuada eligiendo la opción del pan integral. (Ver Gráfico 44, Anexo 31)	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo, 30). Un 96% respondió de forma adecuada en cuanto a los beneficios de la fibra.

Continúa

Continuación Tabla N°10

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.

Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.

Además de esto se envía vía correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema está también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. ([Ver](#)

[Anexo 29](#)).

(Ver Gráfico 43, [Anexo 31](#)).

Un 90% respondió de forma correcta eligiendo un alimento fuente de fibra. (Ver Gráfico 44, [Anexo 31](#)).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Para esta actividad se elabora una charla sobre el tema “Consumo de fibra” en el programa de computación de Power Point, para luego impartir dicha charla al personal de Vention Medical.

El total de participantes para dicha actividad fueron 68 personas, para llevar a cabo esta actividad se necesitaron los siguientes recursos materiales: hojas de papel, lapiceros, computadora portátil y proyector.

En cuanto a la estrategia metodológica utilizada, se procede a enviar un anuncio vía correo electrónico sobre la charla en donde se indica el tema, fecha, hora y sala de reunión, previamente reservada con el personal a cargo y con el permiso del departamento de Recursos Humanos, este correo se dirige a personal administrativo, ya que el personal que labora en las líneas de producción, no cuenta con un correo de la empresa.

Para impartir la charla al personal operativo se utiliza una estrategia distinta, en este caso se coordina con los supervisores y líderes de línea la fecha y hora de conveniencia de acuerdo a la demanda de producción y disponibilidad de tiempo.

Se imparte la charla con el objetivo de promover el consumo de agua entre la población, además de esto se envía vía correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema está también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. ([Ver Anexo 29](#)).

Esta charla se imparte en cuatro ocasiones con diferentes grupos de unas 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas, el tiempo estimado para esta actividad es aproximadamente de 10 minutos.

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, esta se lleva a cabo de 3 a 5 días después de recibir la charla con el fin de evaluar el conocimiento adquirido. Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel. ([Ver Anexo 24](#)).

Los resultados obtenidos de la evaluación se presentan a continuación. Con respecto a un beneficio de la fibra el 96% respondieron de forma correcta, que esta mejora la digestión y aumenta la saciedad, un 4% respondió de forma errónea que la fibra es una fuente de proteínas. (Ver Gráfico 43, [Anexo 31](#)).

En un ejemplo de un alimento que se puede considerar fuente de fibra un 94% respondieron de manera adecuada eligiendo la opción del pan integral, un 3% marco la opción del queso blanco y un 3% el aguacate. (Ver Gráfico 44, [Anexo 31](#)).

3.8 Actividad N° 8: Charla de “Consumo de agua” para los colaboradores de la empresa Vention Medical.

Objetivo: Promover el consumo de agua y líquido en la población de Vention Medical.

Tabla N°11

Matriz de la charla de “Consumo de agua”.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre “Consumo de agua”.	68 colaboradores de la empresa Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre el consumo de agua, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point y se proyecta. (Ver Anexo, 32).	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Proyector.	Se imparte una charla para promover el consumo de fibra entre la población. Se imparte la misma charla en cuatro ocasiones con grupos de 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas. Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.	En cuanto a los resultados de las preguntas, en la cantidad de vasos recomendados al día el 97% respondió de 6 a 8 vasos al día. (Ver Gráfico 45, Anexo 35). Entre las funciones que cumple el agua en el organismo, el 91% respondió que regula la temperatura corporal	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo, 34). El 97% respondió de forma adecuada en cuanto al consumo

Continúa

Continuación Tabla N°11

Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.	(Ver Gráfico 46, Anexo 35).	Recomendado de líquido al día. (Ver Gráfico 45, Anexo 35).
Además de esto se envía por correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema está también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. (Ver Anexo 33).		El 91% respondió de forma correcta en que el agua regula la temperatura corporal. (Ver Gráfico 46, Anexo 35).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Para esta actividad se elabora una charla sobre el tema “Consumo de agua” en el programa de computación de Power Point, para luego impartir dicha charla al personal de Vention Medical.

El total de participantes para dicha actividad fueron 68 personas, para llevar a cabo esta actividad se necesitaron los siguientes recursos materiales: hojas de papel, lapiceros, computadora portátil y proyector.

En cuanto a la estrategia metodológica utilizada, se procede a enviar un anuncio vía correo electrónico sobre la charla en donde se indica el tema, fecha, hora y sala de reunión, previamente reservada con el personal a cargo y con el permiso del departamento de Recursos Humanos, este correo se dirige a personal administrativo, ya que el personal que labora en las líneas de producción, no cuenta con un correo de la empresa.

Para impartir la charla al personal operativo se utiliza una estrategia distinta, en este caso se coordina con los supervisores y líderes de línea la fecha y hora de conveniencia de acuerdo a la demanda de producción y disponibilidad de tiempo.

Se imparte la charla con el objetivo de promover el consumo de fibra entre la población, además de esto se envía vía correo electrónico una cápsula informativa relacionada al tema está también fue impresa y colocada en las pizarras informativas de la empresa. ([Ver Anexo 33](#)).

Esta charla se imparte en cuatro ocasiones con diferentes grupos de unas 15 a 20 personas aproximadamente. Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas, el tiempo estimado para esta actividad es aproximadamente de 10 minutos.

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, esta se lleva a cabo de 3 a 5 días después de recibir la charla con el fin de evaluar el conocimiento adquirido. Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel. ([Ver Anexo 34](#)).

Los resultados obtenidos de la evaluación se presentan a continuación. En la cantidad de vasos recomendados al día el 97% respondió de 6 a 8 vasos al día, el 3% respondió que es de 2 a 4 vasos de agua. (Ver Gráfico 45, [Anexo 35](#)).

Entre las funciones que cumple el agua en el organismo, el 91% respondió que regula la temperatura corporal, el 9% marcó la opción de que esta es fuente de energía. (Ver Gráfico 46, [Anexo 35](#)).

3.9 Actividad N° 9: Análisis cuantitativo del menú de Hojas de Café

Objetivo: Analizar el menú de Hojas de café que se ofrece en la empresa Vention Medical de manera cuantitativa.

Tabla N°12

Matriz de análisis cuantitativo del menú.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Analizar el menú de manera cuantitativa.	Estudiante de nutrición.	Se realiza una evaluación cuantitativa del desayuno y el almuerzo durante el periodo de un mes.	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Balanza de alimentos. Calculadora. Programa para el cálculo de valor nutritivo de los alimentos VALORNUT, de la Universidad de Costa Rica.	Se realiza un análisis cuantitativo del desayuno y almuerzo por un periodo de un mes. Para llevar a cabo esta actividad, se visitó el centro de producción Corner Coffee, donde se preparan los alimentos que posteriormente son	En la mayoría de los platillos se exceden los porcentajes de adecuación hasta en un 100%. Esto depende del platillo y también de la guarnición a elegir por parte del comensal. (Ver Anexo 38). En promedio el tiempo del desayuno tiene un porcentaje de adecuación de 199%	Se realiza una evaluación con respecto a la cantidad de energía expresada en kilocalorías y la cantidad de nutrientes presentes en los platillos ofrecidos por parte de la empresa Hojas de Café a los colaboradores de Vention Medical.

Continúa

Continuación Tabla N°12

Transportados a las cafeterías ubicadas en los edificios B1 y B4 de la empresa Vention medical.	En kilocalorías, un 139% en proteínas, un 423% de grasa, 219% de carbohidratos, 43% de fibra y 89% de colesterol.	Esta se realiza por medio del pesaje de los alimentos, con estos datos se utilizan en el programa Valor Nut, para conocer el valor
Para esto es necesario el pesaje de los alimentos de los cuales se compone el plato.	En promedio el tiempo de almuerzo tiene un porcentaje de adecuación de 209% en kilocalorías, un 174% en proteínas, un	nutricional del platillo.
Con el Programa para el cálculo de valor nutritivo de los alimentos VALORNUT, de la	165 % en grasa, 250% de carbohidratos, 68% de fibra y 80% de colesterol. acuerdo al	

Continúa

Continuación Tabla N°12

Universidad de Costa Rica, se calcula la cantidad de kilocalorías, proteínas, grasa, carbohidratos, fibra y colesterol, de los alimentos utilizados para formar el plato, de los tiempos de desayuno y del almuerzo.	Por tanto los platillos están por encima del porcentaje de adecuación de cálculo realizado.
--	---

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

En esta actividad se realiza un análisis desde la perspectiva cuantitativa del menú ofrecido por parte de la empresa Hojas de Café a los colaboradores de la empresa Vention Medical, por parte de la pasante en nutrición.

Para llevar a cabo esta actividad se necesitó de recursos materiales como hojas de papel, lapiceros, computadora portátil, balanza de alimentos, calculadora y programa para el cálculo de valor nutritivo de los alimentos VALORNUT, de la Universidad de Costa Rica.

Para esto es necesario el pesaje de los alimentos de los cuales se compone el plato.

Con el Programa para el cálculo de valor nutritivo de los alimentos VALORNUT, de la Universidad de Costa Rica, se calcula la cantidad de energía expresada en kilocalorías, proteínas, grasa, carbohidratos, fibra y colesterol, de los alimentos utilizados para formar el plato, de los tiempos de desayuno y del almuerzo.

Se realiza un análisis cuantitativo del desayuno y almuerzo por un periodo de un mes, en este tiempo se evaluó el total de 7 diferentes platos para el desayuno, ya que estos combos se repiten varias veces durante el mes.

En cuanto al almuerzo se realiza el análisis total de 39 platillos distintos servidos durante el período del mes de evaluación, ya que en ciertas ocasiones se repite el plato.

Para calcular el porcentaje de adecuación de las calorías, los gramos de proteínas, grasa, carbohidratos, fibra y miligramos de colesterol, se realiza un

promedio en base al cálculo previo del requerimiento energético de un grupo de 197 colaboradores de la empresa Vention Medical. (Ver Tabla N° 28, [Anexo 36](#)).

Basado en los cálculos para el requerimiento energético de la población y el promedio de estos se obtiene como resultado un requerimiento de 2000 kcal, que se distribuyen de la siguiente forma de acuerdo al porcentaje de macronutrientes. Un 50% va a corresponder a carbohidratos que representan 1000 kcal y 250 g de carbohidrato al día. El porcentaje de proteínas representa a un 20% lo cual significan 400 kcal y 100 g de proteína al día. En cuanto a la cantidad de grasa se asigna un 30% el cual va representar 600 kcal y 66,6 g de grasa al día. (Ver Tabla N° 29, [Anexo 37](#)).

Se realiza la distribución de calorías por tiempo de comida con base a un requerimiento de 2000 kcal, el desayuno representa un 25% y una cantidad de 500 calorías, la merienda de la mañana y la merienda de la tarde representan un 10% lo que es equivalente a 200 kcal, el almuerzo un 30% que son 600 calorías y la cena un 25% que representa una cantidad de 500 kcal. (Ver Tabla N° 30, [Anexo 37](#)).

Se realiza la distribución de macronutrientes para el tiempo de desayuno y almuerzo, manteniendo el patrón de 50% para carbohidratos, 20% de proteínas y un 30% de grasa.

Para el desayuno se calcula 250 kcal de carbohidrato que son equivalentes a 62,5 gramos, proteínas 100 kcal que son 25 gramos y 75 Kcal de grasa que significan 8,3 gramos de grasa. (Ver Tabla N° 31, [Anexo 37](#)).

Para el almuerzo se calcula 300 kcal de carbohidrato que son equivalentes a 75 gramos, proteínas 120 kcal que son 30 gramos y 180 Kcal de grasa que significan 20 gramos de grasa. (Ver Tabla N° 32, [Anexo 37](#)).

Con base en los resultados del análisis cuantitativo realizado durante el periodo de un mes y basado en el cálculo de macronutrientes según el requerimiento energético de la población, se determinan los porcentajes de adecuación estos rangos deben de ir de 90 a un 125%.

En la mayoría de los platillos se exceden los porcentajes de adecuación hasta en un 100%. Esto depende del platillo y también de la guarnición a elegir por parte del comensal. ([Ver Anexo 38](#)).

En promedio el tiempo del desayuno tiene un porcentaje de adecuación de 199% en kilocalorías, un 139% en proteínas, un 423% de grasa, 219% de carbohidratos, 43% de fibra y 89% de colesterol.

En promedio el tiempo del almuerzo tiene un porcentaje de adecuación de 209% en kilocalorías, un 174% en proteínas, un 165 % en grasa, 250% de carbohidratos, 68% de fibra y 80% de colesterol.

Por tanto, los platillos están por encima del porcentaje de adecuación de acuerdo al cálculo realizado.

3.10 Actividad N° 10: Análisis cualitativo del menú de Hojas de Café

Objetivo: Analizar el menú de Hojas de café que se ofrece en la empresa Vention Medical de manera cualitativa.

Tabla N°13

Matriz de análisis cualitativo de menú.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Analizar el menú de manera cualitativa.	Estudiante de nutrición.	Realiza un análisis cualitativo del menú, por medio de características organolépticas, realizándola evaluación AGATTTA.	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil.	Para llevar a cabo esta actividad, se visitó el centro de producción Corner Coffee, donde se preparan los alimentos que posteriormente son transportados a las cafeterías	En cuanto a los resultados del análisis cualitativo, tomando en cuenta el análisis sensorial por medio de la evaluación AGATTTA, las observaciones más notorias son: el exceso en el tamaño de las porciones,	Por medio de características organolépticas del plato para esto se utiliza la evaluación AGATTA a continuación se presenta el significado: A= Apariencia G= Gusto A= Aroma T= Textura

Continúa

Continuación Tabla N°13

<p>Ubicadas en los edificios B1 y B4 de la empresa Vention medical. En el Corner Coffee se observaron y degustaron los diferentes componentes de los platillos durante el período de un mes, con el fin de poder realizar el análisis de acuerdo al AGATTTA.</p>	<p>En algunos casos el pollo, la carne, cerdo, pescado y el huevo carecen de sabor, en ciertas ocasiones no hay armonía en el plato falta combinación de colores y preparaciones, la comida suele ser grasosa por ser cocinado con exceso de aceite. También en algunos días el arroz y los frijoles tienen una textura dura.</p>	<p>T= Tamaño de la porción T= Temperatura A= Armonía De acuerdo a estas características sensoriales se clasifica cada aspecto en: Muy bueno, bueno, malo, muy malo. Y se anotan observaciones en caso de ser necesario. (Ver Anexo 39).</p>
--	---	---

Sistematización de actividad

Para llevar a cabo esta actividad, se visitó el centro de producción Corner Coffee, donde se preparan los alimentos que posteriormente son transportados a las cafeterías ubicadas en los edificios B1 y B4 de la empresa Vention medical.

En el Corner Coffee se observaron y degustaron los diferentes componentes de los platillos durante el período de un mes, con el fin de poder realizar el análisis de acuerdo al AGATTTA.

Los recursos materiales que se necesitaron fueron hojas de papel, con la evaluación AGATTTA, lapiceros y Computadora portátil para documentar los datos obtenidos.

Por medio de características organolépticas del plato para esto se utiliza la evaluación AGATTA a continuación se presenta el significado:

A= Apariencia

G= Gusto

A= Aroma

T= Textura

T= Tamaño de la porción

T= Temperatura

A= Armonía

De acuerdo con estas características sensoriales se clasifica cada aspecto en: Muy bueno, bueno, malo, muy malo y se anotan observaciones en caso de ser necesario. ([Ver Anexo 39](#)).

En cuanto a los resultados del análisis cualitativo, tomando en cuenta el análisis sensorial por medio de la evaluación AGATTTA, las observaciones más notorias son: el exceso en el tamaño de las porciones, en algunos casos el pollo, la carne, cerdo, pescado y el huevo carecen de sabor, en ciertas ocasiones no hay armonía en el plato falta combinación de colores y preparaciones, la comida suele ser grasosa por ser cocinado con exceso de aceite. También en algunos días el arroz y los frijoles tienen una textura dura.

3.11 Actividad N° 11: Costeo de recetas del menú

Objetivo: Calcular el costo de las recetas utilizadas para el menú de Hojas de café.

Tabla N°14

Matriz de costeo de recetas del menú.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Calcular el costeo de recetas del menú de Hojas de Café.	Estudiante de nutrición.	Se realiza el cálculo del costo aproximado de los platos servidos en el servicio de alimentos.	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Balanza de alimentos. Calculadora. Factura de proveedores. Lista de factores de conversión.	Para realizar el cálculo del costo de los platos ofrecidos se requiere conocer los ingredientes utilizados y el peso de los mismos, los factores de conversión y la fracción comestible.	El costo del desayuno oscila entre ¢ 60 y ¢ 180. El costo del plato del almuerzo oscila entre ¢ 200 y ¢ 800 aproximadamente, esta diferencia de precios varía principalmente si el plato es compuesto.	No aplica.

Continúa

Continuación Tabla N°14

Tabla de composición de alimentos de Centroamérica	de	También se necesita los datos del costo de los alimentos de acuerdo al proveedor.
		Para realizar este cálculo se utiliza una planilla en el programa de Excel con los datos mencionados anteriormente.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se realiza el cálculo del costo aproximado de los platos servidos en el servicio de alimentos, por parte de la pasante en nutrición.

Los recursos materiales utilizados para llevar a cabo la actividad fueron hojas de papel, lapiceros, computadora portátil, balanza de alimentos, calculadora, factura de proveedores, lista de factores de conversión y tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Para realizar el cálculo del costo de los platos ofrecidos se requiere conocer los ingredientes utilizados y el peso de los mismos, los factores de conversión y la fracción comestible.

También se necesita los datos del costo de los alimentos de acuerdo al proveedor. Para realizar este cálculo se utiliza una planilla en el programa de Excel con los datos mencionados anteriormente.

Se realiza una tabla con el costo del combo de desayuno, (Ver Tabla N°17, [Anexo 40](#)) de los acompañamientos para desayuno (Ver Tabla N°18, [Anexo 40](#)) y los platos fuertes del almuerzo. (Ver Tabla N° 19, [Anexo 40](#)).

De acuerdo con esto el costo del plato fuerte de desayuno que incluye: gallo pinto y huevo es de aproximadamente ₡ 180 y este varía dependiendo de la guarnición a elegir entre: salchichón, queso blanco, salchicha o plátano maduro, la opción más económica es el plátano maduro con un costo de ₡ 60, seguidamente el

salchichón con un costo de ¢ 67, las guarniciones con un mayor costo son la salchicha con un costo de ¢ 157 y el queso blanco con un costo de ¢ 131. (Ver Tabla Anexo 40).

En cuanto a los platos fuertes para el tiempo de comida de almuerzo, estos se componen de arroz, frijoles y una carne o bien un plato compuesto. A continuación se detallan los costos de acuerdo al plato:

Tabla N°15

Costos de los platos fuertes del almuerzo.

Plato Fuerte	Costo del platillo
Arroz, frijoles y filet de pollo.	¢ 366
Arroz, frijoles y carne en salsa.	¢ 752
Arroz, frijoles y cerdo con papas.	¢ 430
Arroz, frijoles, filet encebollado.	¢ 833
Arroz, frijoles y trozos de cerdo en salsa barbacoa.	¢ 570
Arroz, frijoles y canelones con carne molida	¢ 792
Arroz y garbanzos con pollo	¢ 210
Arroz, frijoles y chuleta de cerdo encebollado.	¢ 477
Arroz, frijoles y fajitas de pollo.	¢ 413
Arroz, frijoles y enyucados de carne molida.	¢ 375
Arroz, frijoles y filet de pescado empanizado.	¢ 953
Arroz cantones	¢ 412

Continúa

Continuación Tabla N°15

Arroz, frijoles y filet de pollo empanizado.	₡ 445
Arroz, frijoles y fajitas de cerdo.	₡ 753
Arroz, frijoles y carne mechada en salsa de tomate	₡ 833
Arroz con pollo	₡ 215
Olla de carne	₡ 833
Arroz, frijoles y trocitos de cerdo.	₡ 560
Arroz, frijoles y trozos de res con papa.	₡ 630
Arroz, frijoles y canelones con queso.	₡ 434
Arroz, frijoles y albóndigas en salsa de tomate.	₡ 725
Arroz, frijoles y trozos de cerdo con chayote y papas	₡ 435
Macarrones con carne molida en salsa de tomate.	₡ 505
Arroz y garbanzos con cerdo.	₡ 308

Fuente: Hojas de Café, 2017.

Los costos de los platos fuertes para el tiempo de comida del almuerzo oscilan entre los ₡ 200 y ₡ 800 aproximadamente, este varía dependiendo del tipo de fuente proteica que se utilice para formar el plato. Los costos más bajos se pueden observar en los platos compuestos, por este motivo en el menú se incluye los platillos compuestos para obtener una mayor rentabilidad.

3.12 Actividad N° 12: Aplicación de encuestas de gustos y preferencias alimenticias aplicadas al personal de Vention Medical.

Objetivo: Conocer los gustos y preferencias alimenticias de la población de Vention Medical.

Tabla N°16

Matriz de la encuesta de gustos y preferencias.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Aplicar una encuesta sobre gustos y preferencias alimenticias.	78 colaboradores de Vention Medical. Estudiante de nutrición.	Se aplica una encuesta con los gustos y preferencias de los comensales, para conocer las preferencias en los tiempos de comida del desayuno y el almuerzo.	Encuestas de gustos y preferencias impresas en papel. Lapiceros. Computadora portátil	Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa. Posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas.	En la preferencia de bebidas para el desayuno el 27% eligió el café, un 20% jugo, un 19% té, 18% aguadulce y 16% chocolate como bebida. (Ver Gráfico 48, Anexo 42). En las preferencias del plato principal para el desayuno el 32% elige gallopinto, 22% prensada de queso, 20%	No aplica.

Continúa

Continuación Tabla N°16

Este consta de 10 preguntas y se pueden marcar varias opciones según lo especifique la pregunta, se ofrecen varias opciones de bebidas, platos principales, acompañamientos proteicos, acompañamientos harinosos para los diferentes tiempos de comida.

empanada de queso, 13% empanada de frijol, un 11% empanada de papa y un 2% empanada de gallo pinto. 16% huevo frito, el 15% huevo con tomate, el 13% salchicha y un 9% salchicha en salsa de tomate. (Ver Gráfico 50, Anexo 42). En las preferencias de los acompañamientos harinosos para el desayuno el 23% eligió tortilla de maíz o trigo, el 22% pan cuadrado blanco, el 21% plátano maduro el 19% arepas/panqueques/chorreados y 15% pan tipo baguette

Continúa

Continuación Tabla N° 16

En las preferencias de ensaladas para el almuerzo el 29% eligió ensalada de lechuga, tomate y pepino, el 29% ensalada de caracolitos, el 22% ensalada de repollo, pepino y tomate, el 12% ensalada de repollo con zanahoria y el 8% ensalada de zanahoria con piña. (Ver Gráfico 52, [Anexo 42](#)). En las preferencias de platos fuertes compuestos para el almuerzo el 16% eligió Arroz con pollo, el 11% lentejas con pollo, el 10%

Continúa

Continuación Tabla N° 16

Pollo, el otro 10% espaguetis en salsa de tomate, el 9% canelones con carne molida, el 8% enyucado relleno de carne, el 7% canelones con queso, el 6% arroz con palmito, 5% frijoles blancos con cerdo, el otro 5% eligió espaguete con vegetales y el 4% arroz con cerdo. (Ver Gráfico 53, [Anexo 42](#)). En las preferencias de platos fuertes para el almuerzo el 16% eligió pollo a la plancha, el 12% filete de pescado a la plancha, el 11% trozos de pollo en

Continúa

Continuación Tabla N° 16

Salsa blanca y el otro 11% eligió la opción de pechuga en salsa de hongos, el 11% filete de pescado empanizado, el 10% fajitas de res, 9% carne mechada en salsa de tomate, el 8% fajitas de cerdo, el 7% tortas de carne molida y el 5% restante eligió muslos de pollo en salsa de tomate. (Ver Gráfico 54, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de acompañamientos harinosos para el almuerzo el 41% eligió puré de papa, el 24% yuca frita, el 23% plátano maduro y el 12% puré de camote.

Continuación Tabla N° 16

(Ver Gráfico 55, [Anexo 42](#)). En las preferencias de acompañamiento vegetal para el almuerzo el 30% eligió vegetales al vapor, el 28% picadillo de vainica y zanahoria, el 23% picadillo de chayote y 19% picadillo de zanahoria con chayote. Ver Gráfico 56, ([Anexo 42](#)). En las preferencias de bebidas para el almuerzo el 20% eligió te frio, 18% cas, el 18% limón, el 15% naranja, el 12% guanábana,

Continúa

Continuación Tabla N° 16

El 9% tamarindo y
el 8% restante de
mango.

(Ver Gráfico 56,
[Anexo 42](#))

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Aplicar una encuesta sobre gustos y preferencias alimenticias a los colaboradores de la empresa Vention Medica, con el fin de conocer las preferencias de los comensales. ([Ver Anexo, 41](#)).

En esta actividad participaron 78 colaboradores de Vention Medical, para la aplicación de esta encuesta se tomó en cuenta que los colaboradores utilizaran el servicio de alimentos Hojas de Café con regularidad. La aplicación de esta encuesta, está a cargo de la estudiante de nutrición durante el período de la práctica universitaria. Para esta actividad fue necesario el uso de los siguientes recursos materiales: encuestas de gustos y preferencias impresas en papel, lapiceros y computadora portátil.

Se aplica una encuesta con los gustos y preferencias de los comensales, para conocer las preferencias en los tiempos de comida del desayuno y el almuerzo, este consta de 10 preguntas y se pueden marcar varias opciones según lo especifique la pregunta, se ofrecen varias opciones de bebidas, platos principales, acompañamientos proteicos, acompañamientos harinosos para los diferentes tiempos de comida.

Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa. Posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas, se realiza una planilla en Excel, para tabular los resultados.

En cuanto a los resultados de las encuestas, estos reflejan la variedad de gustos entre los comensales.

En la preferencia de bebidas para el desayuno el 27% eligió el café, un 20% jugo, un 19% té, 18% aguadulce y 16% chocolate como bebida. (Ver Gráfico 48, [Anexo 42](#)).

En las preferencias del plato principal para el desayuno el 32% elige gallopinto, 22% prensada de queso, 20% empanada de queso, 13% empanada de frijol, un 11% empanada de papa y un 2% empanada de gallo pinto. (Ver Gráfico 49, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de los acompañamientos proteicos para el desayuno el 26% eligió queso blanco, el 21% huevo picado, el 16% huevo frito, el 15% huevo con tomate, el 13% salchicha y un 9% salchicha en salsa de tomate. (Ver Gráfico 50, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de los acompañamientos harinosos para el desayuno el 23% eligió tortilla de maíz o trigo, el 22% pan cuadrado blanco, el 21% plátano maduro el 19% arepas/ panqueques/ chorreados y 15% pan tipo baguette. (Ver Gráfico 51, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de ensaladas para el almuerzo el 29% eligió ensalada de lechuga, tomate y pepino, el 29% ensalada de caracolitos, el 22% ensalada de repollo, pepino y tomate, el 12% ensalada de repollo con zanahoria y el 8% ensalada de zanahoria con piña. (Ver Gráfico 52, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de platos fuertes compuestos para el almuerzo el 16% eligió arroz con pollo, el 11% lentejas con pollo, el 10% garbanzos con pollo, el otro 10% espaguetis en salsa de tomate, el 9% canelones con carne molida, el 8% enyucado relleno de carne, el 7% canelones con queso, el 6% arroz con palmito, 5% frijoles blancos con cerdo, el otro 5% eligió espagueti con vegetales y el 4% arroz con cerdo. (Ver Gráfico 53, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de platos fuertes para el almuerzo el 16% eligió pollo a la plancha, el 12% filete de pescado a la plancha, el 11% trozos de pollo en salsa blanca y el otro 11% eligió la opción de pechuga en salsa de hongos, el 11% filete de pescado empanizado, el 10% fajitas de res, 9% carne mechada en salsa de tomate, el 8% fajitas de cerdo, el 7% tortas de carne molida y el 5% restante eligió muslos de pollo en salsa de tomate. (Ver Gráfico 54, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de acompañamientos harinosos para el almuerzo el 41% eligió puré de papa, el 24% yuca frita, el 23% plátano maduro y el 12% puré de camote. (Ver Gráfico 55, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de acompañamiento vegetal para el almuerzo el 30% eligió vegetales al vapor, el 28% picadillo de vainica y zanahoria, el 23% picadillo de chayote y 19% picadillo de zanahoria con chayote. (Ver Gráfico 56, [Anexo 42](#)).

En las preferencias de bebidas para el almuerzo el 20% eligió té frío, 18% cas, el 18% limón, el 15% naranja, el 12% guanábana, el 9% tamarindo y el 8% restante de mango. (Ver Gráfico 56, [Anexo 42](#)).

3.13 Actividad N° 13: Realizar un menú institucional para la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Proponer un menú institucional para la empresa Hojas de Café, con el fin de ofrecer diferentes opciones al personal de Vention Medical.

Tabla N°17

Matriz de menú institucional.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Realizar una propuesta de menú para los colaboradores de Vention Medical.	Estudiante de nutrición.	Se realiza una propuesta de menú para 5 semanas. Para el desayuno. (Ver Anexo, 43). Para el almuerzo se utiliza el menú por competencia ya que dicha empresa ofrece tres opciones en el tiempo de comida del almuerzo. (Ver Anexo, 44).	Hojas de papel. Lapiceros. Computadora portátil. Recetas. Lista de preparaciones simples. Lista de preparaciones compuestas. Lista de guarniciones.	Para llevar a cabo esta actividad, se toma en consideración diferentes aspectos tales como los gustos y preferencias de los comensales de acuerdo a la encuesta aplicada. (Ver Anexo 41). También las características de la población. Así como la capacidad de producción, la demanda, el personal y el equipo con el que cuenta el servicio de alimentos.	No se obtuvieron resultados debido a que no fue posible realizar la evaluación correspondiente.	No aplica, debido a que la empresa Hojas de Café, no implementa el menú propuesto.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se realiza una propuesta de menú para un período de 5 semanas de lunes a viernes, para dos tiempos de comida: para el desayuno ([Ver Anexo, 43](#)) y para el almuerzo se utiliza el menú por competencia ya que dicha empresa ofrece tres opciones en el tiempo de comida del almuerzo. ([Ver Anexo, 44](#)).

Esta propuesta se realizó por la pasante de nutrición, los recursos materiales utilizados fueron: hojas de papel, lapiceros, computadora portátil, recetas, lista de preparaciones simples, preparaciones compuestas y de guarniciones.

Para llevar a cabo esta actividad, se toma en consideración diferentes aspectos tales como los gustos y preferencias de los comensales de acuerdo con la encuesta aplicada. ([Ver Anexo 41](#)).

También se deben de tomar en cuentas las características de la población. Así como la capacidad de producción, la demanda, el personal y el equipo con el que cuenta el servicio de alimentos.

La evaluación no se aplica, debido a que la empresa Hojas de Café, no implementó el menú propuesto, por este motivo No se obtuvieron resultados debido a que no fue posible realizar la evaluación correspondiente.

3.14 Actividad N° 14: Análisis de áreas del servicio de alimentos para la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Realizar la observación de áreas del servicio de alimentos utilizando la guía del Ministerio de Salud de Costa Rica.

Tabla N°18

Matriz de análisis de áreas

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Realizar la observación de áreas del servicio de alimentos utilizando la guía del Ministerio de Salud de Costa Rica.	Estudiante de nutrición.	Aplicar la guía del Ministerio de Salud de Costa Rica, para la observación de áreas del servicio de alimentos.	Guía del Ministerio de Salud. Lapiceros. Calculadora.	Se aplica la guía del Ministerio de Salud, en el centro de producción de alimentos Corner Coffee. (Ver <u>Anexo 6</u>). Donde se evalúan diferentes aspectos del servicio de alimentos así como las instalaciones físicas, su	Cuenta con agua potable en todo momento. El servicio no cuenta con un programa que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos e instalaciones, así como la frecuencia y la persona responsable. Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. No se usan utensilios de madera	No aplica

Continúa

Continuación Tabla N°18

Funcionamiento se califica con un puntaje de 1 a 5 cada aspecto.

O con mango de madera. Las tablas de picar no se encuentran identificadas de acuerdo a su uso. Las mesas de trabajo, la pila y el baño maría son de acero inoxidable y se encuentran en buen estado de conservación e higiene. Los equipos y utensilios se encuentran cerca de los recipientes de desecho. Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente. El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.

En cuanto a las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones. Las instalaciones no se encuentran cerca de productos agroquímicos. Los alrededores están limpios de basura,

Continúa

Continuación Tabla N°18

Equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores. La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas. El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones, cuenta con caja de breaker con buen funcionamiento.

Los pisos no están contruidos con material impermeable, antideslizante por lo cual pueden ocurrir accidentes en el área de cocina, en ocasiones hay acumulaciones de agua o grasa en los pisos. Las paredes presentan grietas lo que dificulta la limpieza, los ángulos de las paredes

Continúa

Continuación Tabla N°18

No son cóncavos por lo cual se puede acumular suciedad. El cielo raso no está construido con material liso. Las ventanas tienen protección contra insectos u otros animales y se pueden limpiar fácilmente, la ventilación es adecuada para evitar el calor en exceso. Las puertas son de material liso y de fácil limpieza. En la formación y control de manipuladores, la totalidad de los empleados que mantiene contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos. Los empleados utilizan la indumentaria adecuada: gorro y uniforme sin embargo el calzado no es adecuado para trabajar en cocina. En ocasiones los colaboradores no cumplen con normas de higiene, e instrucciones de trabajo como manipulador.

Continúa

Continuación Tabla N°18

El servicio cuenta con sanitarios adecuados y suficientes para los empleados. La empresa no realiza exámenes y controles médicos previos al ingreso del empleo y durante el ejercicio de sus labores. En ciertas ocasiones los colaboradores utilizan maquillaje y joyas, y comen o mascan chicle en el área de trabajo. Algunas veces el lavado de manos no es suficiente entre tiempos de manipular los diferentes alimentos.

Para el mantenimiento se cuentan con inspecciones periódicas y poseen personal para las operaciones de mantenimiento. En cuanto al control de plagas disponen de un plan documentado para control y

Continúa

Continuación Tabla N°18

Prevención de plagas. La empresa contrata los servicios de una compañía que fumiga cada 15 días el local y esta se realiza los días sábados que no se labora en el servicio de alimentos. El almacenamiento de alimentos Los alimentos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas. Se refrigeran a una temperatura igual o menor a 5°C y los alimentos congelados se almacenan a una temperatura de -12 C° a -8 C°. En la cámara de refrigeración los alimentos se colocan separados de forma que circule el aire. La empresa cuenta con una lista de proveedores que suministran la materia prima y hay personal para el recibo de materia prima, sin

Continúa

Continuación Tabla N°18

Embargo no se registra información al momento de aceptar o rechazar materia prima. En cuanto al control de desechos no tienen un plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos. Los recipientes destinados para los residuos se encuentran identificados y son de material impermeable.

El espacio del comedor permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza.

Fuente: Quesada, 2017

Sistematización de actividad

Se aplica la guía del Ministerio de Salud, en el centro de producción de alimentos Corner Coffee. ([Ver Anexo 6](#)).

Donde se evalúan diferentes aspectos del servicio de alimentos así como las instalaciones físicas, su funcionamiento se clasifica con un puntaje de 1 a 5 cada aspecto. Este puntaje significa 5= cumplimiento excelente, 4= cumplimiento muy bueno, 3= cumplimiento bueno, 2= cumplimiento regular, 1= cumplimiento nulo.

Las distintas áreas a evaluar son: el control de agua, limpieza y desinfección, el equipo y utensilios, condiciones físicas y sanitaria de las instalaciones, formación y control de manipuladores, mantenimiento, control de plagas, almacenamiento de alimentos, control de desecho y las distintas áreas.

Se realiza la observación de áreas con base en la guía del Ministerio de salud de Costa Rica, en la cual se especifica la observación de cada área. (Ver Anexo 6). El puntaje obtenido de acuerdo a esta guía fue de 152 puntos de un total de 210, a continuación se especifica los resultados.

El servicio de alimentos cuenta con una fuente de abastecimiento de agua potable en todo momento, la zona franca donde se encuentra ubicada la empresa cuenta con tanques, por lo tanto hay agua suficiente para cumplir con las funciones del servicio.

Con respecto a la limpieza y desinfección el servicio no cuenta con un programa que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos e instalaciones, así como la frecuencia y la persona responsable.

Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos. No se usan utensilios de madera o con mango de madera. Las tablas de picar no se encuentran identificadas de acuerdo con su uso. Las mesas de trabajo, la pila y el baño maría son de acero inoxidable y se encuentran en buen estado de conservación e higiene. Los equipos y utensilios se encuentran cerca de los recipientes de desecho. Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente. El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad.

En cuanto a las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones. Las instalaciones no se encuentran cerca de productos agroquímicos. Los alrededores están limpios de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores. La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas. El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones, cuenta con caja de breaker con buen funcionamiento.

Los pisos no están contruidos con material impermeable, antideslizante por lo cual pueden ocurrir accidentes en el área de cocina, en ocasiones hay acumulaciones de agua o grasa en los pisos. Las paredes presentan grietas lo que dificulta la limpieza, los ángulos de las paredes no son cóncavos por lo cual se puede acumular suciedad. El cielo raso no está construido con material liso. Las ventanas

tienen protección contra insectos u otros animales y se pueden limpiar fácilmente, la ventilación es adecuada para evitar el calor en exceso. Las puertas son de material liso y de fácil limpieza.

En la formación y control de manipuladores, la totalidad de los empleados que mantiene contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos. Los empleados utilizan la indumentaria adecuada: gorro y uniforme sin embargo el calzado no es adecuado para trabajar en cocina. En ocasiones los colaboradores no cumplen con normas de higiene, e instrucciones de trabajo como manipulador. El servicio cuenta con sanitarios adecuados y suficientes para los empleados. La empresa no realiza exámenes y controles médicos previos al ingreso del empleo y durante el ejercicio de sus labores. En ciertas ocasiones los colaboradores utilizan maquillaje y joyas, y comen o mascan chicle en el área de trabajo. Algunas veces el lavado de manos no es suficiente entre tiempos de manipular los diferentes alimentos.

Para el mantenimiento se cuentan con inspecciones periódicas y poseen personal para las operaciones de mantenimiento.

En cuanto al control de plagas disponen de un plan documentado para control y prevención de plagas. La empresa contrata los servicios de una compañía que fumiga cada 15 días el local y esta se realiza los días sábados que no se labora en el servicio de alimentos.

El almacenamiento de alimentos Los alimentos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas. Se refrigeran a una temperatura igual o

menor a 5°C y los alimentos congelados se almacenan a una temperatura de -12 C° a -8 C°. En la cámara de refrigeración los alimentos se colocan separados de forma que circule el aire.

La empresa cuenta con una lista de proveedores que suministran la materia prima y hay personal para el recibo de materia prima, sin embargo no se registra información al momento de aceptar o rechazar materia prima.

En cuanto al control de desechos no tienen un plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos. Los recipientes destinados para los residuos se encuentran identificados y son de material impermeable.

El espacio del comedor permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza.

3.15 Actividad N° 15: Conocimiento del personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Evaluar el conocimiento del personal de cocina en cuanto a aspectos sobre la manipulación de alimentos.

Tabla N°19

Matriz de conocimiento de personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Aplicar una encuesta sobre los conocimientos del personal de cocina relacionados a la manipulación de alimentos.	10 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se aplica una encuesta que consta de dos páginas con 10 ítems de selección única, sobre conceptos básicos de manipulación de alimentos. (Ver Anexo, 7).	Encuestas de hábitos conocimiento al personal de cocina, impresas en papel. Lapiceros. Computadora portátil.	Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa. Posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas. Se realiza una planilla en Excel, para tabular los resultados.	8 de los participantes respondieron que los microorganismos son seres vivos que solo se pueden observar a través de un microscopio, 2 respondieron que son seres como bacterias, hongos y hormigas. (Ver Gráfico 28, Anexo 8). Formas de contaminación física el 9 respondieron que un pedazo de vidrio, un clip y una liga y 1 persona respondió que una forma de contaminación física es el desinfectante, cloro y jabón. (Ver Gráfico 29, Anexo 8).	No aplica.

Continúa

Continuación Tabla N°19

En la contaminación cruzada 10 respondieron que ocurre cuando se transportan de manera incorrecta alimentos crudos con otros ya procesados. (Ver Gráfico 30, [Anexo 8](#)).

9 participantes respondieron que utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta es un ejemplo de contaminación cruzada y 1 contestó que utilizar el mismo limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable. (Ver Gráfico 31, [Anexo 8](#)).

Una norma básica de higiene en el servicio de alimentos 8 empleados respondieron que es utilizar gorro, redecillas o cubre cabezas, y los 2 colaboradores restantes contestaron que el uso de curitas en caso de heridas. (Ver Gráfico 32, [Anexo 8](#)).

En relación al rango de temperatura llamado "zona de peligro" 7 personas respondieron

Continúa

Continuación Tabla N°19

Tres afirmaron que la zona de peligro es de 10C° - 70C°. (Ver Gráfico 33, Anexo 8).

En las temperaturas para la cocción de la carne un 7 colaboradores respondieron que debe ser a una temperatura mayor a 65C°, dos aseguraron que es a una temperatura mayor a 45C° y el una persona respondió que debe ser a una temperatura mayor a 55C°. (Ver Gráfico 34, Anexo 8).

Cuatro personas respondieron que la temperatura adecuada para refrigerar los alimentos es de 0 C° a 5C°, 4 respondieron que es de -18C° a 0C° y 2 afirmaron que la temperatura adecuada es de 10 a 20C°. (Ver Gráfico 35, Anexo 8).

En cuanto al color de la tabla de picar para frutas y vegetales el 4 colaboradores respondieron que el color adecuado es verde, 3 que es rojo y las 3 personas restantes que es de color amarillo.

Continúa

Continuación Tabla N°19

(Ver Gráfico 36, Anexo 8). 10 de los colaboradores respondieron que la diferencia entre desinfección y limpieza es que la limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos. (Ver Gráfico 37, Anexo 8).

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de la actividad

Se aplica una encuesta que consta de dos páginas con 10 ítems de selección única, sobre conceptos básicos de manipulación de alimentos. (Ver Anexo, 7).

En esta actividad participaron 10 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la pasante de nutrición, para esta actividad fue necesario el uso de los siguientes recursos materiales: encuestas de hábitos conocimiento al personal de cocina impresas en papel, lapiceros y computadora portátil.

Se entregaron las encuestas de manera impresa a los colaboradores de la empresa posteriormente se procedió a recoger las encuestas una vez contestadas y se realiza una planilla en Excel, para tabular los resultados.

A pesar de que todos los colaboradores cuentan con el carné de manipulador del Ministerio de Salud, hay conceptos importantes que el personal no maneja o no aplica en el momento de llevar a cabo las funciones diarias, por esto es necesario reforzar conocimientos en este tema.

Las mayores deficiencias encontradas de acuerdo al cuestionario aplicado fueron en los conceptos de rangos de temperaturas para cocción, refrigeración y zona de peligro. También en el uso correcto de las tablas de picar de acuerdo con los colores que se deben utilizar según el grupo de alimento.

De los participantes 8 respondieron que los microorganismos son seres vivos que solo se pueden observar a través de un microscopio, 2 respondieron que son seres como bacterias, hongos y hormigas. (Ver Gráfico 28, [Anexo 8](#)).

En las formas de contaminación física el 9 respondieron que un pedazo de vidrio, un clip y una liga y 1 persona respondió que una forma de contaminación física es el desinfectante, cloro y jabón. (Ver Gráfico 29, [Anexo 8](#)).

En la contaminación cruzada 10 respondieron que ocurre cuando se transportan de manera incorrecta alimentos crudos con otros ya procesados. (Ver Gráfico 30, [Anexo 8](#)).

De los colaboradores 9 respondieron que utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta es un ejemplo de contaminación cruzada y 1 contestó que utilizar el mismo limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable. (Ver Gráfico 31, [Anexo 8](#)).

Una norma básica de higiene en el servicio de alimentos 8 empleados respondieron que es utilizar gorro, redecillas o cubre cabezas, y los 2 colaboradores restantes contestaron que el uso de curitas en caso de heridas. (Ver Gráfico 32, [Anexo 8](#)).

En relación al rango de temperatura llamado "zona de peligro", 7 personas respondieron que es de un rango entre 5C°- 65C°. Tres afirmaron que la zona de peligro es de 10C° - 70C°. (Ver Gráfico 33, [Anexo 8](#)).

En las temperaturas para la cocción de la carne un 7 colaboradores respondieron que debe ser a una temperatura mayor a 65C°, dos aseguraron que es a una temperatura mayor a 45C° y una persona respondió que debe ser a una temperatura mayor a 55C°. (Ver Gráfico 34, [Anexo 8](#)).

Cuatro personas respondieron que la temperatura adecuada para refrigerar los alimentos es de 0 C° a 5C°, 4 respondieron que es de -18C° a 0C° y 2 afirmaron que la temperatura adecuada es de 10 a 20C°. (Ver Gráfico 35, [Anexo 8](#)).

En cuanto al color de la tabla de picar para frutas y vegetales el 4 colaboradores respondieron que el color adecuado es verde, 3 que es rojo y las 3 personas restantes que es de color amarillo. (Ver Gráfico 36, [Anexo 8](#)).

De los colaboradores 10 respondieron que la diferencia entre desinfección y limpieza es que la limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos. (Ver Gráfico 37, [Anexo 8](#)).

3.16 Actividad N° 16: Charla de "Inocuidad alimentaria" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Brindar una charla sobre inocuidad alimentaria con el fin de reforzar conocimientos para el personal de cocina.

Tabla N°20

Matriz de charla "Inocuidad alimentaria".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre "Inocuidad alimentaria".	10 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre inocuidad alimentaria, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point. (Ver Anexo, 45).	Hojas de evaluación impresas. Lapiceros. Computadora portátil.	Se imparte una charla para reforzar los conocimientos de inocuidad alimentaria en los manipuladores de alimentos, del servicio. Se imparte la misma charla en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de	En cuanto a los resultados de las preguntas, 9 colaboradores respondieron que el rango de temperatura llamado "zona de peligro". Es de 5C° a 60C°, y una persona respondió que dicho rango va de 10C° a 70 C°. (Ver Gráfico 58, Anexo 47). En cuanto a una medida de prevención para evitar la contaminación cruzada las 10 personas respondieron que esta medida es lavar y desinfectar las superficies	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo, 46).

Continúa

Continuación Tabla N°20

<p>Corner Coffee.</p> <p>El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.</p> <p>Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.</p> <p>Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.</p> <p>Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.</p>	<p>entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos. (Ver Gráfico 59, Anexo 47).</p>	<p>En los rangos de temperaturas 9 personas respondieron de forma correcta. (Ver Gráfico 58, Anexo 47).</p> <p>En cuanto a una medida de prevención para evitar la contaminación cruzada el total de la población respondió correctamente. (Ver Gráfico 59, Anexo 47).</p>
---	---	--

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se brinda una charla sobre la inocuidad alimentaria, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point. ([Ver Anexo, 45](#)).

En esta actividad participaron 10 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la estudiante de nutrición. Se necesitó de los siguientes recursos materiales: hojas de evaluación impresas, lapiceros, computadora portátil.

Se imparte una charla para reforzar los conocimientos de inocuidad alimentaria en los manipuladores de alimentos, del servicio. Se imparte la misma charla en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee.

El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas, se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas. Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.

Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. ([Ver Anexo, 46](#)).

En cuanto a los resultados de las preguntas, 9 colaboradores respondieron que el rango de temperatura llamado "zona de peligro". Es de 5C° a 60C°, y una persona respondió que dicho rango va de 10C° a 70 C°. (Ver Gráfico 58, [Anexo 47](#)).

En cuanto a una medida de prevención para evitar la contaminación cruzada las 10 personas respondieron que esta medida es lavar y desinfectar las superficies entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos. (Ver Gráfico 59, [Anexo 47](#)).

3.17 Actividad N° 17: Charla de "Lavado de manos" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Brindar una charla sobre lavado de manos con el fin de reforzar conductas para el personal de cocina.

Tabla N°21

Matriz de charla "Lavado de manos".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar charla sobre "Inocuidad alimentaria".	10 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se brinda una charla sobre el lavado de manos, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point. (Ver Anexo. 48).	Hojas de evaluación impresas. Lapiceros. Computadora portátil.	Se imparte una charla para reforzar los conocimientos de inocuidad alimentaria en los manipuladores de alimentos, del servicio. Se imparte la misma charla en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de	En cuanto a los resultados de las preguntas, el total de la población respondió que el lavado de manos es necesario después de realizar limpieza y desinfección de utensilios. (Ver Gráfico 60, Anexo 50). Con respecto al tiempo que se recomienda para el lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud un 9 colaboradores respondieron de forma correcta de 40 a 60 segundos y una persona responde de 10 a 30 segundos.	Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. (Ver Anexo. 49).

Continúa

Continuación Tabla N°21

<p>Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.</p>	<p>(Ver Gráfico 61, Anexo 50).</p>	<p>El total de la población respondió de forma correcta.</p>
<p>Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.</p>		<p>Sobre el lavado de manos. (Ver Gráfico 60, Anexo 50).</p>
<p>Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema.</p>		<p>Nueve de los colaboradores respondieron de forma correcta en cuanto al tiempo adecuado del lavado de manos. (Ver Gráfico 61, Anexo 50).</p>
<p>Estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.</p>		

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se brinda una charla sobre el lavado de manos, se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point. ([Ver Anexo, 48](#)). En esta actividad participaron 10 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la estudiante de nutrición. Se necesitó de los siguientes recursos materiales: hojas de evaluación impresas, lapiceros, computadora portátil.

Se imparte una charla para reforzar los conocimientos de inocuidad alimentaria en los manipuladores de alimentos, del servicio. Se imparte la misma charla en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee.

El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas, se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas. Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con preguntas sobre el tema, estos resultados se recolectan y se tabulan en Microsoft Excel.

Se realiza la evaluación por medio de dos preguntas escritas de selección única con respecto al tema expuesto. ([Ver Anexo, 49](#)).

En cuanto a los resultados de las preguntas, el total de la población respondió que el lavado de manos es necesario después de realizar limpieza y desinfección de utensilios. (Ver Gráfico 60, [Anexo 50](#)).

Con respecto al tiempo que se recomienda para el lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud un 9 colaboradores respondieron de forma correcta de 40 a 60 segundos y una persona responde de 10 a 30 segundos. (Ver Gráfico 61, [Anexo 50](#)).

3.18 Actividad N° 18: Taller de "Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Impartir un taller de "Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos" con el fin de que el personal sea capaz de utilizar el cloro como desinfectante de forma adecuada.

Tabla N°22

Matriz de taller de "Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Impartir un taller sobre "Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos". (Ver Anexo, 51) . Entregar material de apoyo didáctico.	8 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se imparte un taller sobre el uso correcto del cloro en el servicio de alimentos. Se presenta en la computadora en el programa de computación	Hojas de evaluación impresas. Calculadora Lapiceros. Computador a portátil. Manual del taller de diluciones de cloro para el uso de servicios de	Se imparte una charla para capacitar al personal sobre el uso correcto de cloro para desinfectar equipos, superficies, utensilios y alimentos en el servicio alimentario. Se imparte la misma charla en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.	Los colaboradores fueron capaces de realizar los ejercicios prácticos con el apoyo del material didáctico.	Se realiza la evaluación por medio de dos ejercicios, en el cual se pueda poner en práctica la fórmula para determinar la cantidad de cloro necesario para

Continúa

Continuación Tabla N°22

<p>Manual de diluciones de cloro para limpieza y desinfección. (Ver Anexo, 52).</p>	<p>Alimentos. Power Point. (Ver Anexo 51).</p>	<p>Se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.</p> <p>Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con dos ejercicios prácticos sobre el tema.</p> <p>Estos resultados se revisan con el fin de evaluar el conocimiento.</p> <p>Además se entrega un manual impreso sobre el taller con el fin de que tengan un apoyo que pertenece al centro de producción Corner Coffee. (Ver Anexo, 52).</p>	<p>La desinfección. (Ver Anexo, 51).</p>
---	--	--	--

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se imparte un taller sobre el uso correcto del cloro en el servicio de alimentos. Se presenta en la computadora en el programa de computación Power Point. ([Ver Anexo 51](#)). En esta actividad participaron 8 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la estudiante de nutrición.

Se necesitó de los siguientes recursos materiales: hojas de evaluación impresas, lapiceros, computadora portátil y manual del taller de diluciones de cloro para el uso de servicios de alimentos.

Se imparte una charla para capacitar al personal sobre el uso correcto de cloro para desinfectar equipos, superficies, utensilios y alimentos en el servicio alimentario.

Esta se realiza en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 persona, se realiza la charla y posteriormente se aclaran dudas.

Posteriormente se realiza una evaluación de forma escrita con dos ejercicios prácticos sobre el tema, estos resultados se revisan con el fin de evaluar el conocimiento.

Además, se entrega un manual impreso sobre el taller con el fin de que tengan un apoyo que pertenece al centro de producción Corner Coffee. ([Ver Anexo, 52](#)).

En cuanto a los resultados de los ejercicios los colaboradores fueron capaces de realizar los ejercicios prácticos con el apoyo del material didáctico.

3.19 Actividad N° 19: Realización del "Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento.

Objetivo: Brindar material para la limpieza y desinfección de las distintas áreas del servicio de alimentos.

Tabla N°23

Matriz de taller del "Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Realizar un manual sobre "Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento". (Ver Anexo, 53).	Estudiante de nutrición.	Se realiza un manual sobre los procedimientos operativos estandarizados de saneamiento, ya que la empresa no cuenta con un plan de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos.	Computadora portátil. Manual impreso "Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento."	Se realiza un manual con los procedimientos operativos estandarizados de saneamiento, se realiza una introducción con la descripción, y propósitos del POES. Se incluyen conceptos importantes con respecto al tema. Se subdivide en los procesos de limpieza y desinfección en: áreas de trabajo, equipo mayor y equipo menor.	Mayor control sobre la limpieza y desinfección de las áreas, sin embargo este no se cumple del todo.	Se realiza la evaluación por medio de observación directa y revisión del registro escrito de los procesos de limpieza y desinfección. (Ver Anexo, 54).

Continúa

Continuación Tabla N°23

[\(Ver Anexo 53\).](#)

Se explica a la persona encargada y a los colaboradores de la empresa Hojas de Café el uso del manual.

En cada POES se detalla quien es el personal encargado, la frecuencia con la que se debe realizar, los utensilios necesarios, los productos químicos a utilizar, el procedimiento, la fecha y hora de la limpieza.

Además se entrega una planilla de en la cual se registra la limpieza y desinfección de áreas, este registro se aplica por semana del día Lunes al día Viernes. Se especifican las áreas y se debe marcar con (✓) en caso de que está se hay realizado de forma correcta y (X) en caso de que sea incorrecta. Se anota la fecha de inicio y finalización. Así como observaciones y la firma de a persona encargada. [\(Ver Anexo, 54\).](#)

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se realiza un manual sobre “Procedimientos operativos estandarizados de saneamiento” ([Ver Anexo, 53](#)), para implementar en el servicio de alimentos, ya que esta empresa no cuenta con un plan de limpieza y desinfección esto se determinó en la etapa diagnóstica con la aplicación de la Guía del Ministerio de Salud de Costa Rica para la observación de áreas. ([Ver Anexo, 6](#)).

Este manual se elaboró por la Estudiante de nutrición durante el período de la práctica universitaria.

Para su implementación, se explica a la persona encargada y a los colaboradores de la empresa Hojas de Café el uso del manual y su importancia en la industria alimentaria.

Se necesitó de la computadora portátil y el programa de Microsoft Word para la elaboración del manual posteriormente este se imprime para ser entregado a la Gerente de la empresa Hojas de Café.

Se realiza un manual con los procedimientos operativos estandarizados de saneamiento, se realiza una introducción con la descripción, y propósitos del POES.

Se incluyen conceptos importantes con respecto al tema, tales como, el concepto de POES, saneamiento, limpieza, desinfección, desinfectante, detergente, inocuidad de los alimentos, higiene de los alimentos, higiene de los alimentos y microorganismos patógenos.

Se subdivide en los procesos de limpieza y desinfección en:

- Áreas de trabajo que incluye: las áreas del salón, puertas y ventanas, paredes y cielorraso, bodega, mesas de trabajo, pilas, mesas del salón.
- Equipo mayor: cocina, campana extractora de grasa, freidora, plancha, baño maría y cheiffin y cámara de refrigeración.
- Equipo menor: dispensador de refrescos, olla arrocera, licuadora, microondas y utensilios de cocina.

En cada POES se detalla quien es el personal encargado, la frecuencia con la que se debe realizar, los utensilios necesarios, los productos químicos a utilizar, el procedimiento, la fecha y hora de la limpieza.

Además, se entrega una planilla de en la cual se registra la limpieza y desinfección de áreas, este registro se aplica por semana del día Lunes al día Viernes. Se especifican las áreas y se debe marcar con (✓) en caso de que está se hay realizado de forma correcta y (X) en caso de que sea incorrecta. Se anota la fecha de inicio y finalización. Así como observaciones y la firma de a persona encargada. ([Ver Anexo, 54](#)).

Se realiza la evaluación por medio de observación directa y revisión del registro escrito de los procesos de limpieza y desinfección. ([Ver Anexo, 54](#)).

En cuanto a los resultados existe un mayor control sobre la limpieza y desinfección de las áreas, sin embargo, este no se cumple del todo.

3.20 Actividad N° 20: "Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a su color" al personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Explicar el uso correcto de las tablas de picar de acuerdo al color, con el fin de evitar la contaminación cruzada.

Tabla N°24

Matriz de taller "Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a su color".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Impartir un taller sobre el "Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo al color". (Ver Anexo, 55). Entregar material de apoyo, sobre el uso correcto de las tablas de picar. (Ver Anexo, 55).	8 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se imparte un taller sobre el uso correcto de las tablas de picar de acuerdo al color para evitar la contaminación cruzada	Imágenes de alimentos. Hojas de papel de construcción: rojo, azul, amarillo, blanco verde y café. Lapiceros. Computadora portátil. Tablas impresas del uso de las tablas de picar.	Se imparte un taller para capacitar al personal sobre el uso correcto de las tablas de picar. Se imparte el mismo taller en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas. Posteriormente se realiza una actividad de evaluación sobre el tema. Estos resultados se revisan con el fin de evaluar el conocimiento.	Los colaboradores fueron capaces de realizar los ejercicios prácticos de manera correcta.	Se realiza la evaluación por medio de una actividad de asociación con imágenes de alimento y tablas impresas en hojas de construcción: rojo, azul, amarillo, blanco verde y café. Según corresponda.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Se realiza un breve taller sobre el “Uso correcto de las tablas de picar” ([Ver Anexo, 55](#)), para implementar en el servicio de alimentos, ya que existía una deficiencia en este tema de acuerdo con la encuesta aplicada a los colaboradores. ([Ver Anexo, 7](#)).

Este taller se elaboró por la Estudiante de nutrición durante el período de la práctica universitaria.

Para su implementación, se explica a la persona encargada y a los colaboradores de la empresa Hojas de Café su uso y la importancia en la industria alimentaria.

Se necesitó de la computadora portátil y el programa de Microsoft Word para la elaboración del taller posteriormente este se imprime para ser entregado a la Gerente de la empresa Hojas de Café.

Se elaboran tablas con los colores y los alimentos que pueden ser picados en estas según corresponda.

Se realiza la evaluación por medio de una actividad de asocie con imágenes de alimento y tablas impresas en hojas de construcción: rojo, azul, amarillo, blanco verde y café.

En los resultados de esta actividad los colaboradores fueron capaces de realizar los ejercicios prácticos de manera correcta.

3.21 Actividad N° 21: "Elaboración de material didáctico de temperaturas en el servicio de alimentos para el personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Capacitar al personal sobre los rangos de temperatura adecuados en el servicio de alimentos.

Tabla N°25

Matriz de taller "Temperaturas adecuadas en el servicio de alimentos".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Impartir un taller sobre el "Las temperaturas adecuadas de los alimentos". (Ver Anexo, 56).	10 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se imparte un taller sobre las temperaturas adecuadas en el servicio de alimentos.	Hojas de registro de temperaturas. Lapiceros. Computador portátil. Tablas impresas de las temperaturas adecuadas.	Se imparte un taller para capacitar al personal sobre las temperaturas correctas en el servicio de alimentos. Se explica las temperaturas adecuadas de los alimentos en general, las temperaturas para la recepción de los alimentos y para la cocción de los mismos	Los colaboradores implementaron el registro de temperaturas para verificar que estas sean las adecuadas. (Ver Anexo, 57).	Se realiza la evaluación por medio de la verificación de los registros de temperatura y observación directa.
Entregar material de apoyo, sobre "Las temperaturas adecuadas de los alimentos". (Ver Anexo, 56).				Se imparte el mismo taller en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran		

Continúa

Continuación Tabla N°25

distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee.

El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.

Además se realiza una planilla para el registro de temperaturas de los alimentos con la fecha, el tiempo de comida, la lista de alimentos, la temperatura, la hora, la persona que realiza la acción, la firma del responsable y observaciones.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Impartir un taller sobre el “Las temperaturas adecuadas de los alimentos”. ([Ver Anexo, 56](#)), ya que existía una deficiencia en este tema de acuerdo con la encuesta aplicada a los colaboradores. ([Ver Anexo, 7](#)). Además el servicio de alimentos no cuenta con registros de temperaturas.

En esta actividad participaron 10 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la pasante de nutrición, se imparte un taller sobre las temperaturas adecuadas en el servicio de alimentos, para esto se necesitó los siguientes recursos materiales: hojas de registro de temperaturas, lapiceros, computadora portátil y tablas impresas de las temperaturas adecuadas.

Se explica las temperaturas adecuadas de los alimentos en general, las temperaturas para la recepción de los alimentos y para la cocción de los mismos ([Ver Anexo, 56](#)).

Se imparte el mismo taller en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.

Además se realiza una planilla para el registro de temperaturas de los alimentos con la fecha, el tiempo de comida, la lista de alimentos, la temperatura, la hora, la persona que realiza la acción, la firma del responsable y observaciones. ([Ver Anexo, 57](#)).

Los colaboradores implementaron el registro de temperaturas para verificar que estas sean las adecuadas.

Se realiza la evaluación por medio de la verificación de los registros de temperatura y observación directa.

3.22 Actividad N° 22: "Elaboración de material didáctico sobre el recibo de materia prima y el almacenamiento y formas de conservación de los alimentos para el personal de cocina de la empresa Hojas de Café.

Objetivo: Capacitar al personal sobre el recibo, almacenamiento y conservación de los alimentos en el servicio de alimentos.

Tabla N°26

Matriz de "Recibo, almacenamiento y conservación de los alimentos".

Actividad	Número de participantes	Descripción	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados	Evaluación
Brindar material educativo sobre "Características para la recepción de materia prima". (Ver Anexo, 58) y "Correcto almacenamiento y conservación de los alimentos".	8 colaboradores de la empresa Hojas de Café. Estudiante de nutrición.	Se brinda material educativo sobre el recibo de materia prima la conservación y almacenamiento de los alimentos adecuados en el servicio de alimentos.	Lapiceros. Computadora portátil. Tablas impresas de la recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos en el servicio de alimentos".	Se imparte un taller para capacitar al personal sobre la recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos en el servicio de alimentos" Se imparte el mismo taller en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee.	Como resultado se obtuvo una mejora en la forma de almacenamiento de los alimentos, se rotularon con fecha de vencimiento los productos.	Esta actividad se evaluó por el método de observación directa en días aleatorios. Como resultado se obtuvo.

Continúa

Continuación Tabla N°26

[\(Ver Anexo 59\)](#).

El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.

Además se brinda material sobre el tema para los colaboradores del centro de producción. Con las características de los alimentos para la recepción de materia prima. [\(Ver Anexo 58\)](#). Y el material de almacenamiento y conservación de los alimentos. [\(Ver Anexo 59\)](#).

Y se implementó el método PEPS de forma adecuada, también implementaron el uso de recipientes con tapa para los vegetales. Y un mayor cuidado por parte de la administradora que es la persona encargada de la recepción de los alimentos por parte de los proveedores al revisar con mayor detalle las características de los alimentos.

Una mejora en la forma de almacenamiento de los alimentos.

Rotulación con fecha de vencimiento.

Implementación de método PEPS.

Uso de recipientes para los vegetales.

Mayor revisión de los alimentos en la recepción de materia prima.

Fuente: Quesada, 2017.

Sistematización de actividad

Brindar material educativo sobre "Características para la recepción de materia prima". ([Ver Anexo, 58](#)) y "Correcto almacenamiento y conservación de los alimentos". ([Ver Anexo 59](#)).

En esta actividad participan 8 colaboradores de la empresa Hojas de Café y la estudiante de nutrición. Se necesitó de los siguientes recursos materiales: lapiceros, computadora portátil y tablas impresas de la recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos en el servicio de alimentos".

Se imparte un taller para capacitar al personal sobre la recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos en el servicio de alimentos".

Se imparte el mismo taller en diferentes ocasiones, debido a que se deben turnar para recibir la charla por el rol de trabajo, también se realiza dicha actividad por aparte ya que los colaboradores se encuentran distribuidos en el edificio B1, B4 y el centro de producción de Corner Coffee. El grupo se puede conformar de 1 a 4 personas.

Además se brinda material sobre el tema para los colaboradores del centro de producción. Con las características de los alimentos para la recepción de materia prima. ([Ver Anexo 58](#)). Y el material de almacenamiento y conservación de los alimentos. ([Ver Anexo 59](#)).

Para la evaluación de esta actividad se aplicó el método de observación directa en el servicio de alimentos en días aleatorios.

Como resultado se obtuvo una mejora en la forma de almacenamiento de los alimentos, se rotularon con fecha de vencimiento los productos. Y se implementó el método PEPS de forma adecuada, también implementaron el uso de recipientes con tapa para los vegetales. Y un mayor cuidado por parte de la administradora que es la persona encargada de la recepción de los alimentos por parte de los proveedores al revisar con mayor detalle las características de los alimentos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- En la población de la empresa Vention Medical existe una problemática de sobre peso, obesidad, alto porcentaje de grasa corporal así como grasa visceral y enfermedades crónicas no transmisibles.
- El nivel de actividad física o ejercicio es menor a lo recomendado en los colaboradores de la empresa.
- La presencia de un profesional en nutrición que labore para la empresa como parte del equipo de salud, ayudaría a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar el estado nutricional de los trabajadores.
- Entre la principal problemática con respecto a los hábitos alimenticios se encuentra una ingesta baja de líquido, consumo elevado de azúcar e incumplimiento de tiempos de comida.
- Un factor clave para mejorar el estado nutricional de la población radica en la educación nutricional como una herramienta para cambiar y modificar hábitos.
- El servicio de alimentos requiere de mejoras de acuerdo con los rubros presentes en la guía del Ministerio de Salud sobre análisis de áreas.
- De acuerdo con las mediciones antropométricas se evidencian cambios positivos en las personas que asistieron a consulta nutricional.

- Las charlas brindadas sobre los temas de “Actividad física y alimentación saludable”, “Consumo de frutas y vegetales”, “Consumo de fibra”, “Consumo de agua” obtuvieron resultados positivos en cuanto a la evaluación aplicada a los participantes.
- El análisis cuantitativo y cualitativo del menú de Hojas de Café ofrecido a la empresa Vention Medical, demostró un exceso en los porcentajes de adecuación de macronutrientes y la cantidad de los alimentos servidos.
- Los gustos y preferencias alimenticios son muy diversos entre los colaboradores, esto se consideró para la elaboración del menú institucional el cual se conforma para un total de cinco semanas con los tiempos de desayuno y almuerzo.
- El conocimiento del personal de cocina se mejoró a través de charlas sobre “Inocuidad alimentaria”, “Lavado de manos” y el taller de “Diluciones de cloro para el uso de servicio de alimentos”.
- La elaboración de material didáctico para el personal del servicio de alimentos sobre el “Uso correcto de las tablas de picar”, “Temperaturas adecuadas de los alimentos”, “Recibo de materia prima”, “Almacenamiento y conservación de los alimentos” y la implementación del “Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento” obtuvo resultados positivos en el servicio de alimentos.

4.2 Recomendaciones

- Contratar los servicios profesionales de un Licenciado en nutrición, con el fin de que pueda desempeñar las funciones de la profesión en la empresa.
- Promover las clases de ejercicios brindadas en la empresa y ampliar los horarios para que otros colaboradores de diferentes turnos puedan asistir.
- Promover hábitos alimenticios adecuados, brindar un breve receso al personal de producción para realizar una merienda. De esta forma se reduce la cantidad de casos de trastornos gastrointestinales.
- Capacitar al personal con distintos temas de nutrición a fin de mejorar la educación y promover estilos de vida saludables.
- Mejorar los puntos deficientes de las áreas del servicio de alimentos por parte de la empresa Hojas de Café, por medio del uso y aplicación del material educativo brindado.
- Capacitar con frecuencia al personal de cocina con distintos temas de este ámbito.
- Modificar el tamaño de las porciones utilizadas en el servicio de alimentos, ya que estas exceden lo recomendado para la población de la empresa Vention Medical.

- Disminuir el uso de aceite para la cocción de los alimentos, así como las preparaciones fritas.
- Implementar el menú institucional realizado durante el período de la práctica universitaria supervisada.

4.3 Alcances

- Mejorar el estado nutricional de los colaboradores que asistieron a la consulta nutricional.
- Brindar educación nutricional en los siguientes temas: actividad física y alimentación saludable, promoción del consumo de frutas y vegetales, promoción del consumo de agua y promoción del consumo de fibra.
- Implementación del Manual Procesos Operativos Estandarizados para la limpieza y desinfección del servicio de alimentos.
- Capacitación del personal de cocina con respecto a las temperaturas adecuadas y el registro de estas.
- Capacitación del personal de cocina con respecto al uso adecuado de las tablas de picar según el color, para evitar la contaminación cruzada.
- Reforzamiento de conceptos al personal de cocina con los temas: inocuidad alimentaria y lavado de manos.
- Capacitación al personal de cocina para la realización de las diluciones de cloro para desinfectar superficies, utensilios y alimentos.

- Entrega de material didáctico sobre las características de los alimentos para la recepción de los alimentos, y los métodos de conservación y almacenamientos de los alimentos, a los colaboradores de la empresa Hojas de Café.

4.4 Limitaciones

- Disponibilidad de tiempo por parte de los colaboradores para asistir a las citas de control de nutrición.
- Disponibilidad de tiempo por parte de los colaboradores para asistir a las charlas de educación nutricional.
- El menú institucional realizado para la empresa Hojas de Café no se implementó, debido a que se requiere de la aprobación de la Junta Directiva.

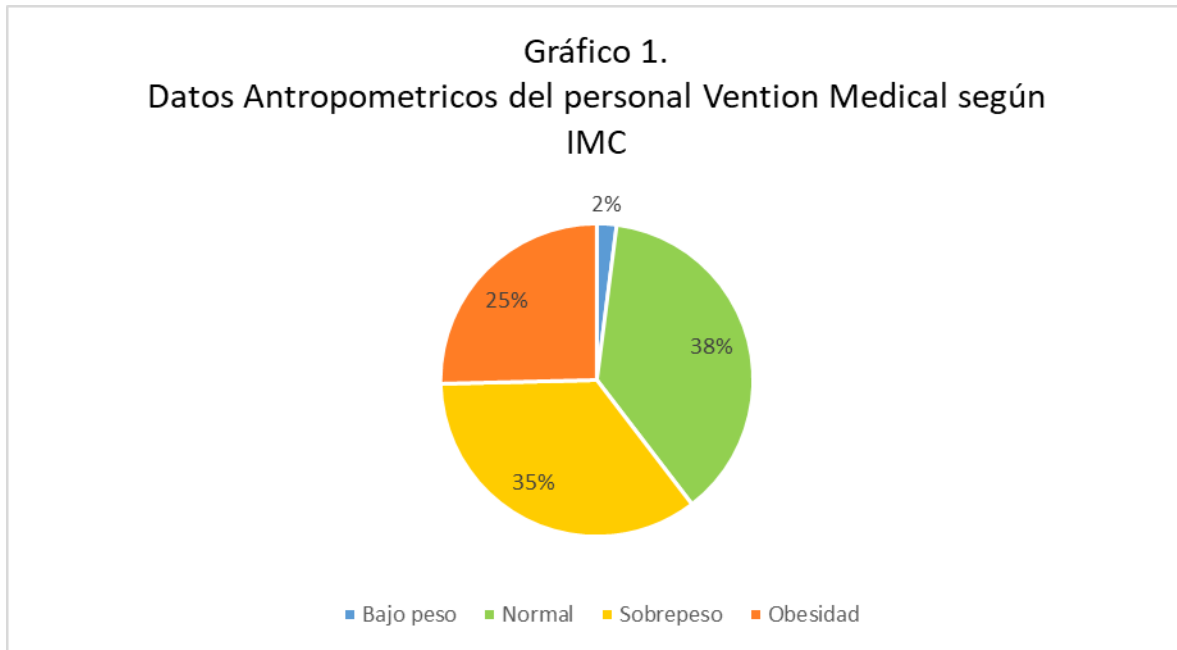
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Española de Gastroenterología. (2012). *Gastroenterología y hepatología. Problemas comunes en la práctica clínica* (2º ed.). (M. Montoro Huguet, & J. García Pagán, Edits.) Madrid: Jarpyo Editores, S.A.
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. . (25 de Enero de 2017). *MedlinePlus*. Recuperado el 27 de Julio de 2017, de <https://medlineplus.gov/https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001150.htm>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (4 de Abril de 2015). *MedlinePlus*. Recuperado el 26 de Julio de 2017, de <https://medlineplus.gov/https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. . (Abril de 2015). *MedlinPlus*. Recuperado el 28 de Julio de 2017, de <https://medlineplus.gov/https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000246.htm>
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5º ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Crespo Salgado, J., Delgado Martín, J., Blanco Iglesias, O., & Aldecoa Landesa, S. (Noviembre de 2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 175-183.
- Dolly Tejada, B. (2007). *Administración de servicios de alimentación* (2º ed.). Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.
- Elearning, E. (2010). *Nutrición y dietética*. España: Vértice.
- Escudero Álvarez, E., & González Sánchez, P. (Mayo de 2006). La fibra dietética. *Nutrición Hospitalaria* .
- Gil Hernández, Á. (2010). *Tratado de nutrición* (2º ed.). España, Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A. .
- Gobierno de Chile. (2000). *Ministerio de Salud. Gobierno de Chile*. Recuperado el 24 de Julio de 2017, de <http://web.minsal.cl/http://web.minsal.cl/portal/url/item/75fefc3f8128c9dde04001011f0178d6.pdf>
- González Jiménez, E. (22 de Mayo de 2012). Obesidad: Análisis etiopatogénico y fisiopatológico. *Endocrinología y nutrición*, 17-24.

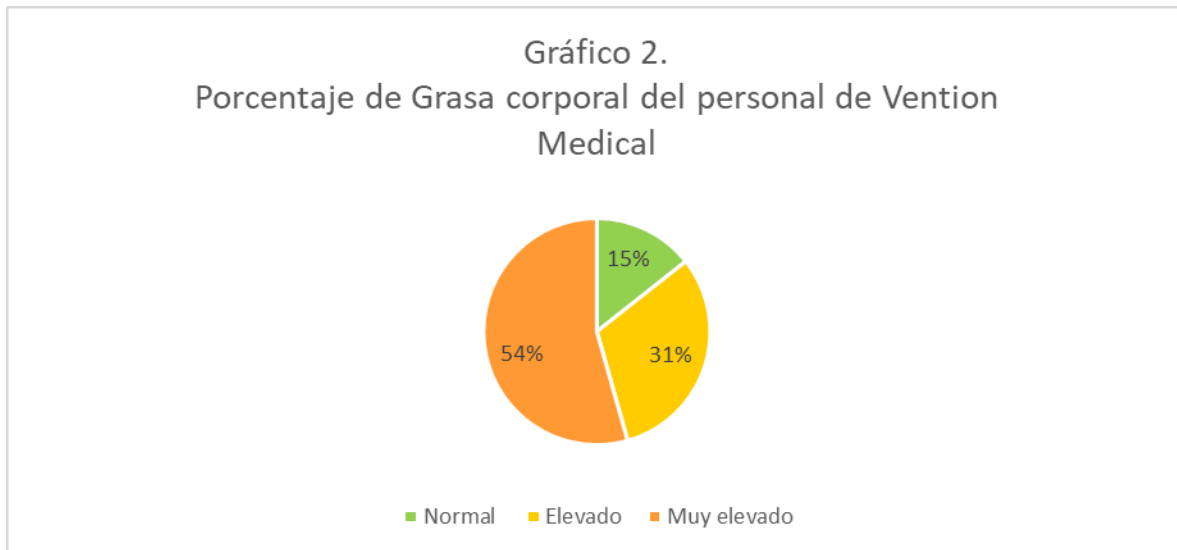
- Gutiérrez Poveda, J., Sarmiento, J., & Flórez, A. (2002). *Asociación de Medicina del Deporte de Colombia*. Recuperado el 1 de Agosto de 2017, de <https://encolombia.com>: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto/>
- Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, L., Martínez, J., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., . . . Salas, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria*, 27-36.
- Instituto Nacional de Apredizaje. (2011). *Conceptos Básicos para la Manipulación de Alimentos*. Alajuela, Costa Rica.
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Miguel Soca, P., & Sarmiento Teruel, Y. (Setiembre de 2009). Hipertensión arterial. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2011). *Guías alimentarias para Costa Rica* (2^o ed.). San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guías Alimentarias para la población Argentina*. Buenos Aires.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (1995). *FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- Organización Mundial de Gastroenterología. (2010). *World Gastroenterology Organisation*. Recuperado el 27 de Julio de 2017, de <http://www.worldgastroenterology.org>: <http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/constipation-spanish-2010.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (Mayo de 2014). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 26 de Julio de 2017, de <http://www.who.int/>: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 24 de Julio de 2017, de <http://www.who.int/>: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 28 de Julio de 2017, de <http://www.who.int>: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Redondo, S (2006). Diseño de un sistema de monitoreo de la calidad del menú y satisfacción al cliente interno del servicio de alimentos del centro nacional de rehabilitación (tesis de grado). Universidad de Costa Rica, San Pedro, Costa Rica
- Sellén Crombet, J., Sellén Sanchén, E., Barroso Pacheco, L., & Sellén Sánchez, S. (Enero de 2009). Evaluación y diagnóstico de la Hipertensión Arterial. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*.
- Suverza Fernández, A., & Hava Navarro, K. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición* (1^o ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Thompson, J., Manore, M., & Vaughan, L. (2008). *Nutrición*. Madrid, España: Pearson Educación, S.A.
- Valdivia Roldán, M. (2011). Gastritis y Gastropatías. *Revista de Gastroenterología de Perú*.
- Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (Abril de 2011). Actividad física: Estrategia de promoción de salud. *Hacia la promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

ANEXOS

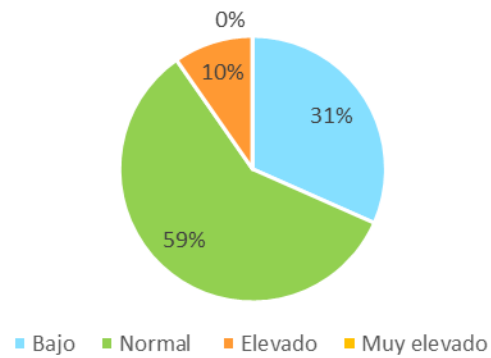
Anexo 1. Resultados del estado nutricional de la población.

Fuente: Quesada, 2017.



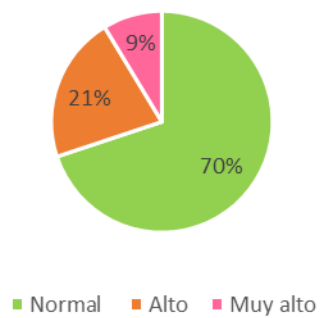
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 3.
Porcentaje de musculo esquelético de los colaboradores de Vention Medical.



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 4.
Grasa Visceral presente en los colaboradores de Vention Medical.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 2. Encuesta de hábitos alimenticios aplicada a los trabajadores de Vention Medical.

Encuesta de hábitos alimenticios

Fecha: ____/____/____

Número de encuesta: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

1. Indique cuáles tiempos de comida realiza la mayoría de los días:

<input type="checkbox"/> Desayuno	<input type="checkbox"/> Merienda mañana
<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Merienda tarde
<input type="checkbox"/> Cena	<input type="checkbox"/> Merienda de la noche

2. ¿Cuántos vasos de líquido (refrescos, agua, jugos) consume al día? Marque únicamente una opción según su criterio.

<input type="checkbox"/> Menos de 4 vasos	<input type="checkbox"/> De 4 a 6 vasos diarios
<input type="checkbox"/> De 6 a 8 vasos	<input type="checkbox"/> Más de 8 vasos

3. ¿La mayoría de veces le agrega sal a sus platos de comida ya servidos en la mesa?

<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

4. ¿ Cuando usted consume bebidas, suele tomarlas de esta manera:

<input type="checkbox"/> Con azúcar	<input type="checkbox"/> Con edulzantes (Splenda, Natuvia, Estevia)
<input type="checkbox"/> Con miel de abeja	<input type="checkbox"/> No endulza la bebida
<input type="checkbox"/> Otro	

5. ¿Cada cuánto visita el servicio de alimentos de la empresa? Marque solo una opción según su caso.

<input type="checkbox"/> Todos los días de la semana	<input type="checkbox"/> 3- 4 veces a la semana
<input type="checkbox"/> 1- 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente
<input type="checkbox"/> Nunca	

6. ¿Cuánto tiempo a la semana realiza actividad física (trabajo doméstico, subir escaleras, caminar al trabajo, permanecer de pie, etc.) o ejercicio (asistir al gimnasio, spinning, baile, ciclismo, etc), aproximadamente?
- () Menos de 150 minutos a la semana
- () De 150- 300 minutos a la semana
- () Más de 300 minutos a la semana
7. ¿Padece usted de alguna de las siguientes enfermedades? Puede marcar más de una opción, en caso de ser necesario.
- () Diabetes
- () Presión alta
- () Colesterol alto
- () Triglicéridos altos
- () No padece de ninguna () No sabe, no se ha hecho control médico

8. 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:

Alimentos	Al vapor	Frito	A la plancha	Al horno	Asado	Microondas	Hervido
Zanahoria							
Papa							
Huevo							
Pescado							
Plátano maduro							
Pollo							

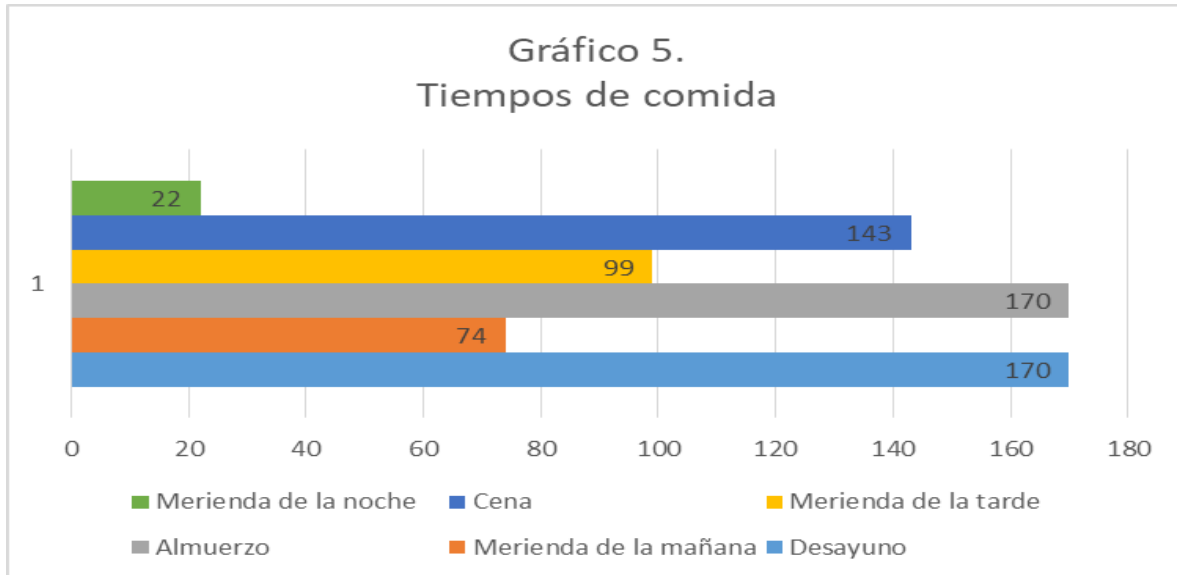
9. Para cada tiempo de comida seleccione el tiempo del cuál dispone en la empresa para realizarlos. Marque sola la opción que más se ajuste a su caso

Tiempo de comida	Menos de 10 minutos	Entre 10-25 minutos	Más de 25 minutos
Desayuno			
Merienda mañana			
Almuerzo			
Merienda tarde			

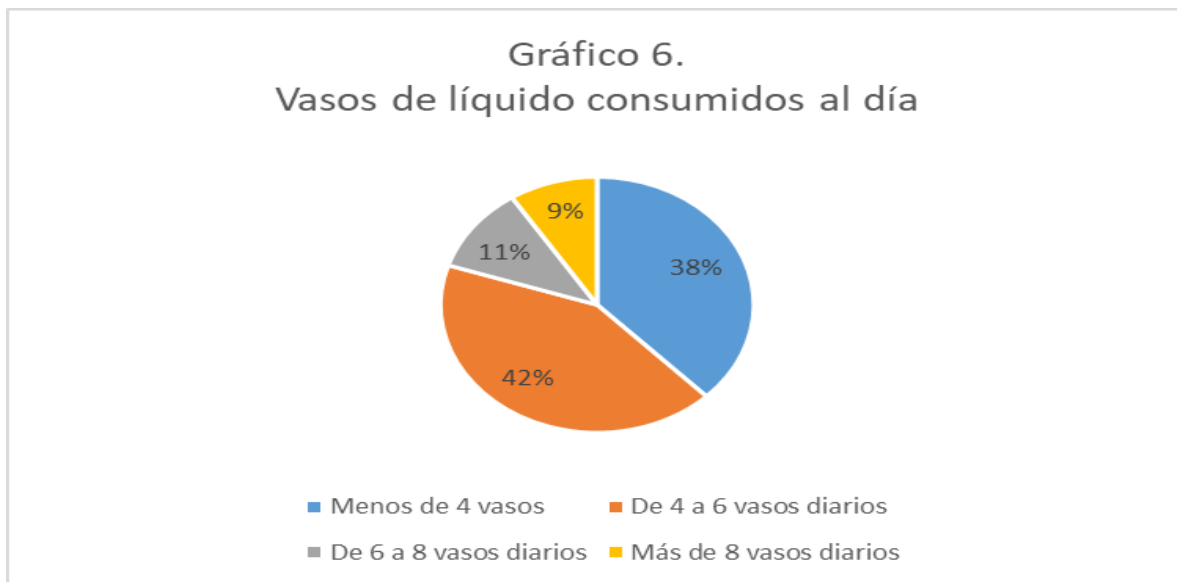
10. Marque con una equis "X" la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Carne de res				
Pollo				
Pescado / mariscos frescos				
Pescados / mariscos lata				
Carne de cerdo				
Embutidos (jamón, salchichón, chorizo, etc.)				
Huevo				
Lácteos (leche, yogurt, etc.)				
Queso blanco				
Queso amarillo				
Queso crema y/o natilla				
Mantequilla / margarina				
Mayonesa				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (zanahoria, brócoli, tomate, espinaca, etc.)				
Tortillas / pan				
Galletas con relleno de chocolate, vainilla, etc.				
Repostería (pañuelos, cachos, donas, queque, etc.)				
Pastas (macarrones, ensalada de caracolitos, lasaña, canelones)				
Arroz				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)				
Golosinas (chocolates, confites, gomitas, etc.)				
Helados				
Azúcar / mermeladas/miel / sirope				
Gaseosas				
Refrescos no gaseosos				
Comida rápida (Pizza, hamburguesa, tacos, etc.)				
Bebidas alcohólicas (Cerveza, vodka, tequila, vino, etc.)				

Anexo 3. Resultados de la encuesta de hábitos alimenticios aplicada a los trabajadores de Vention Medical.

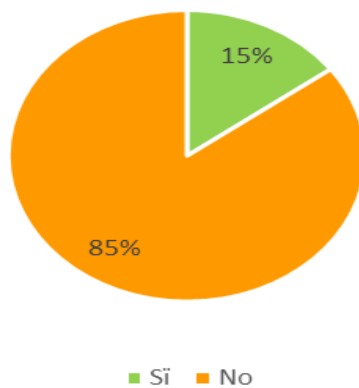


Fuente: Quesada, 2017.



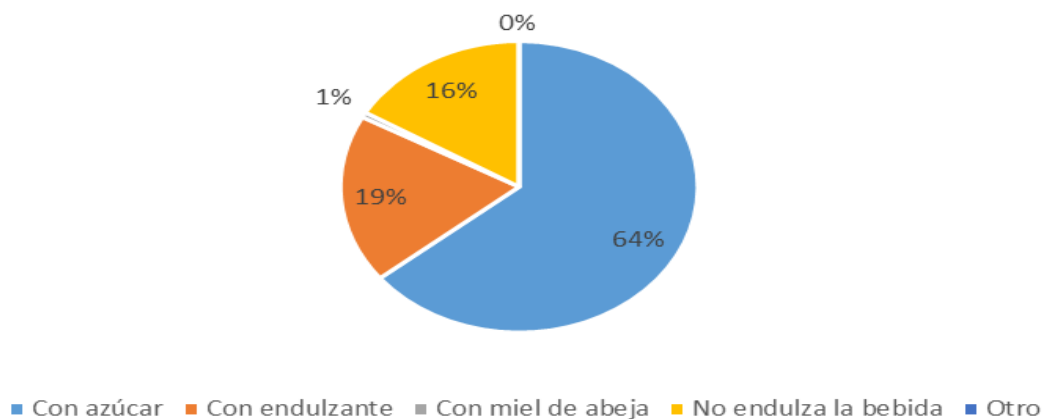
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 7.
Uso de sal en los platos de comida ya servidos

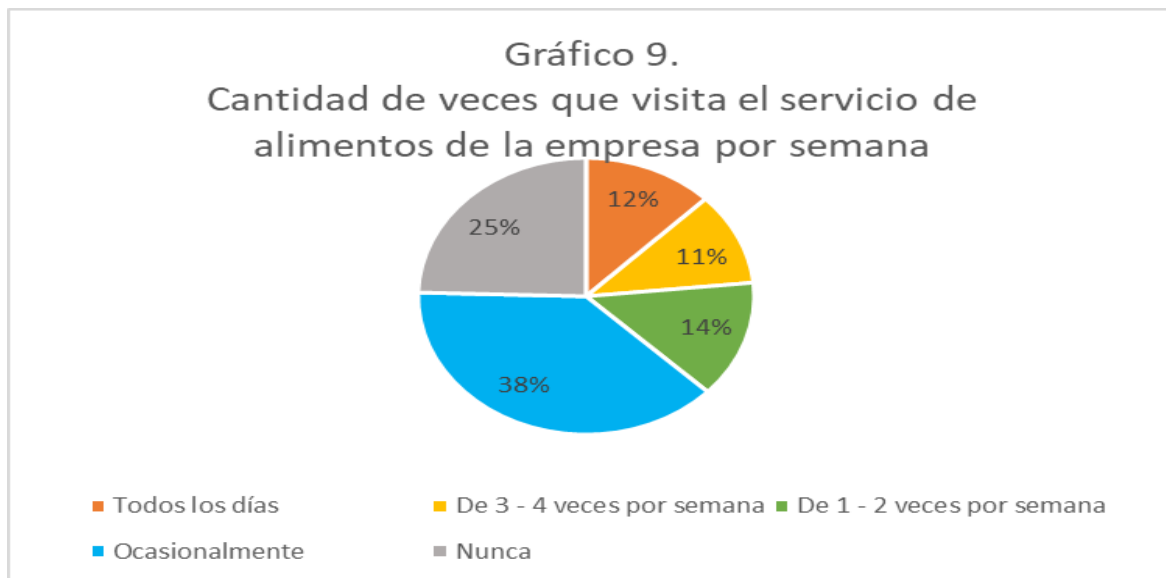


Fuente: Quesada, 2017.

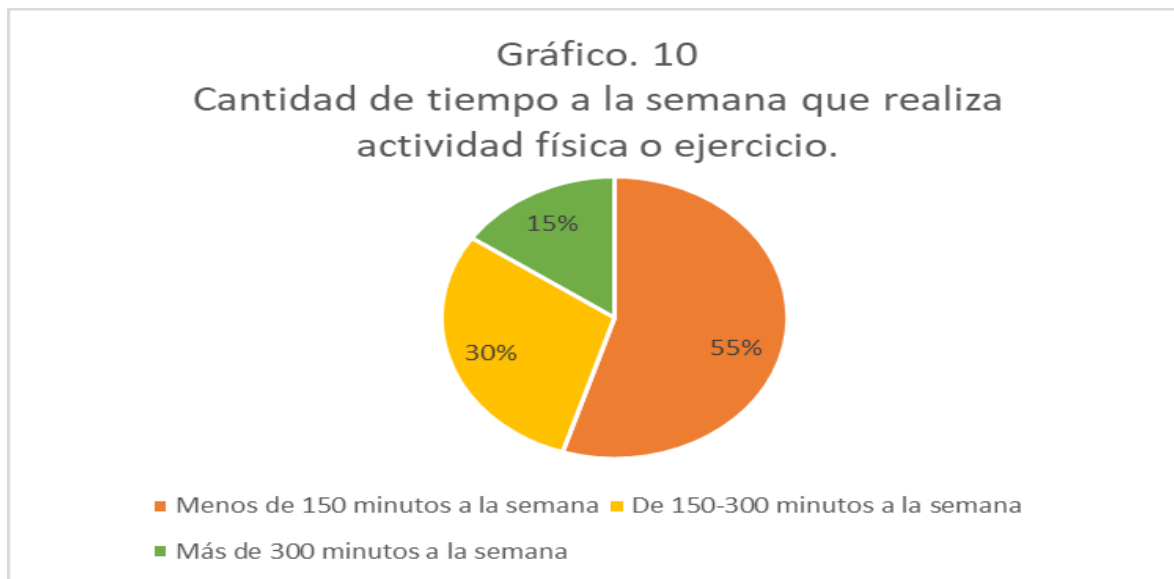
Gráfico 8.
De que manera suelen endulzar la bebida



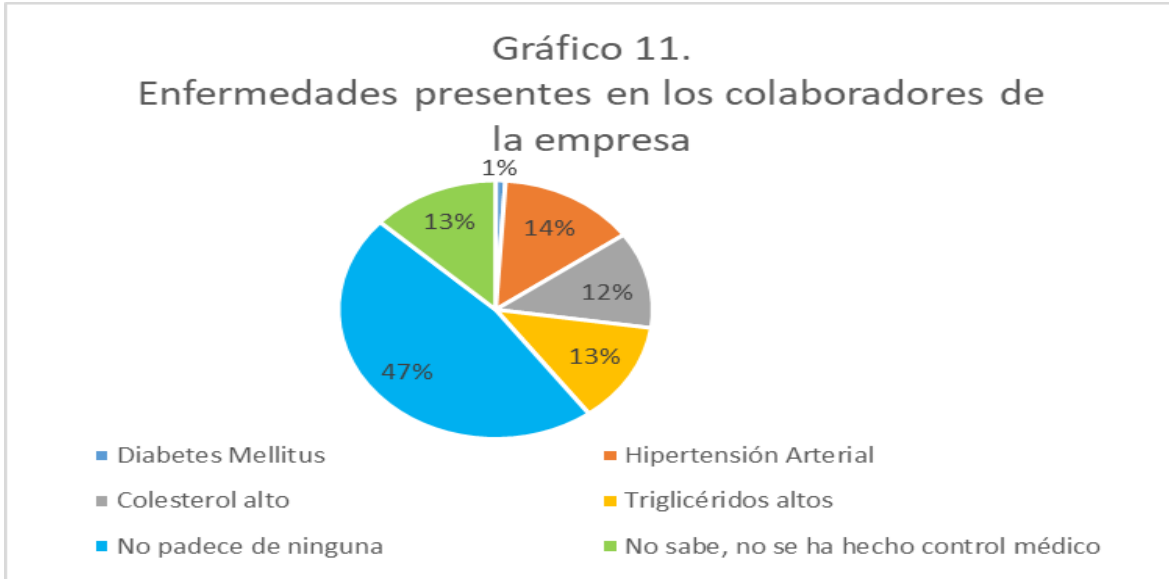
Fuente: Quesada, 2017.



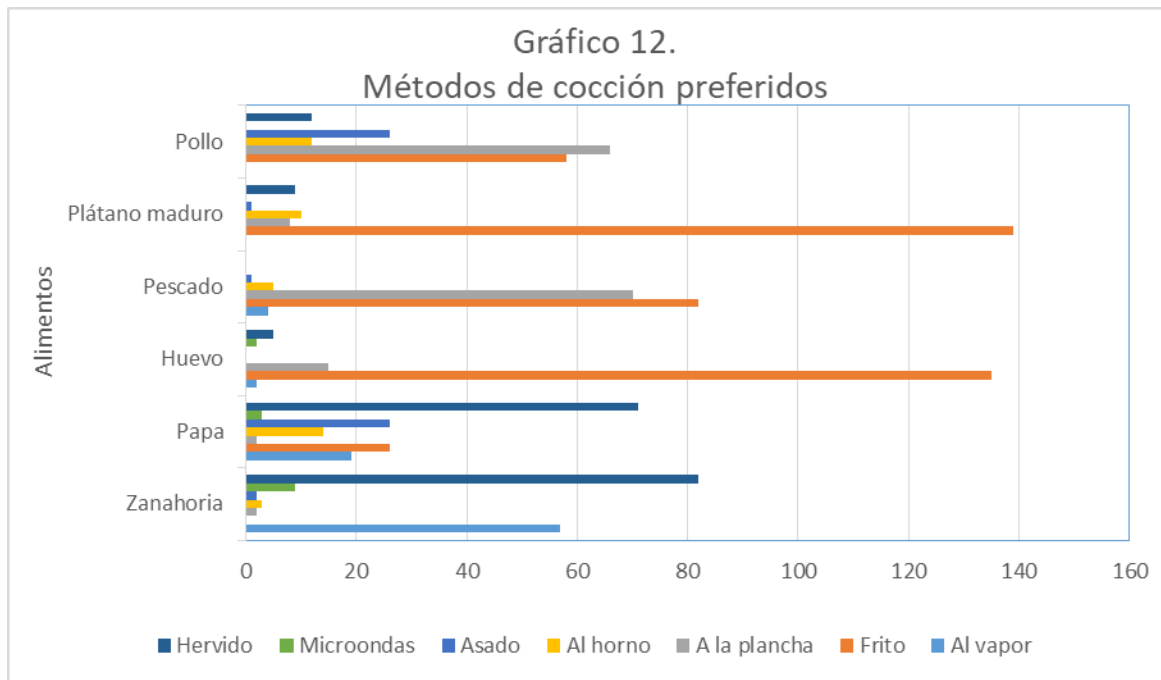
Fuente: Quesada, 2017.



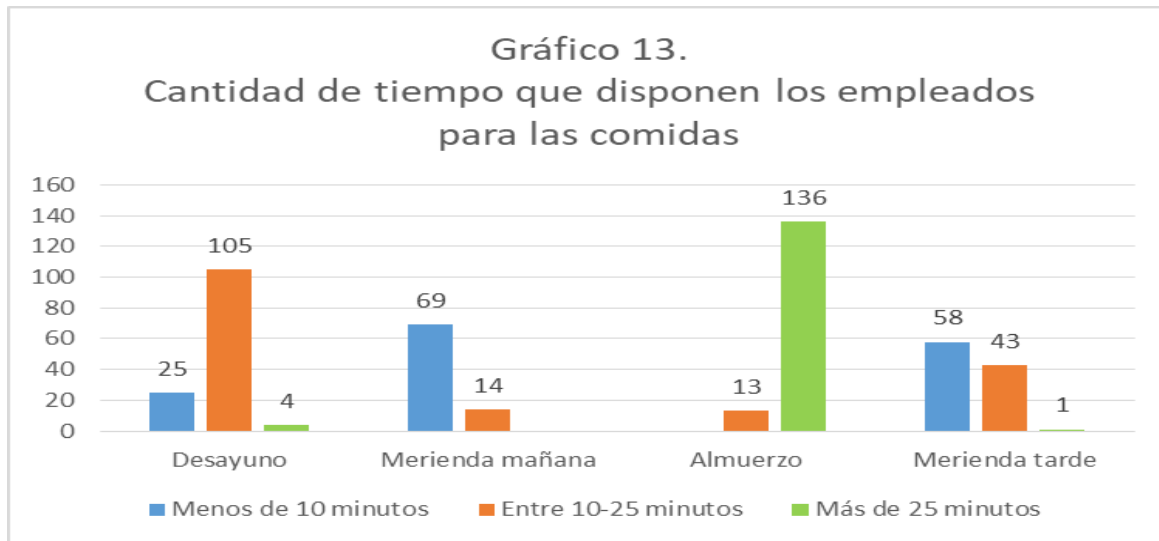
Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

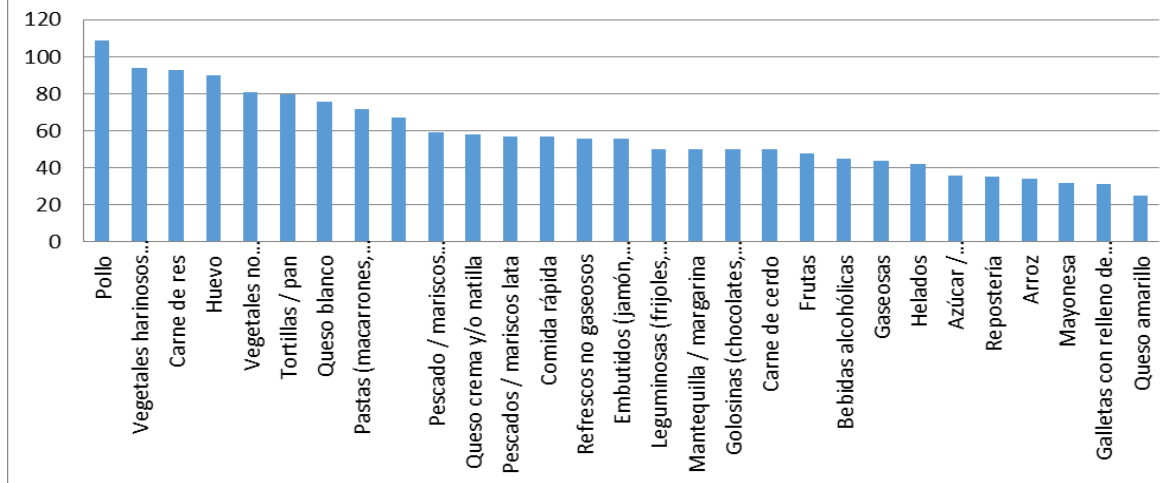


Fuente: Quesada, 2017.



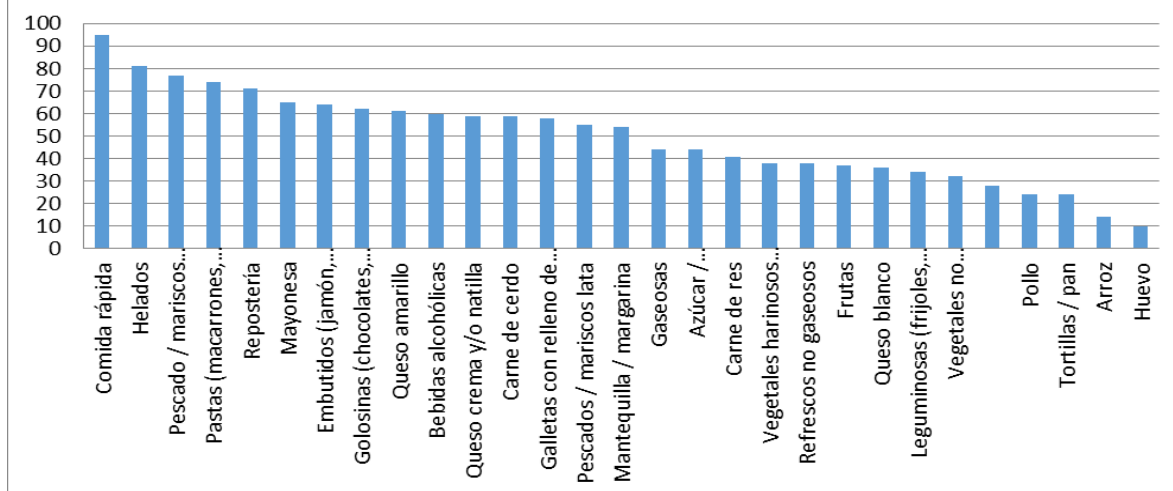
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 15.
Algunas veces a la semana



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 16.
Algunas veces al mes



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 4. Encuesta de conocimientos nutricionales aplicada a los trabajadores de Vention Medical.

Encuesta de conocimiento nutricional

Fecha: ____/____/____

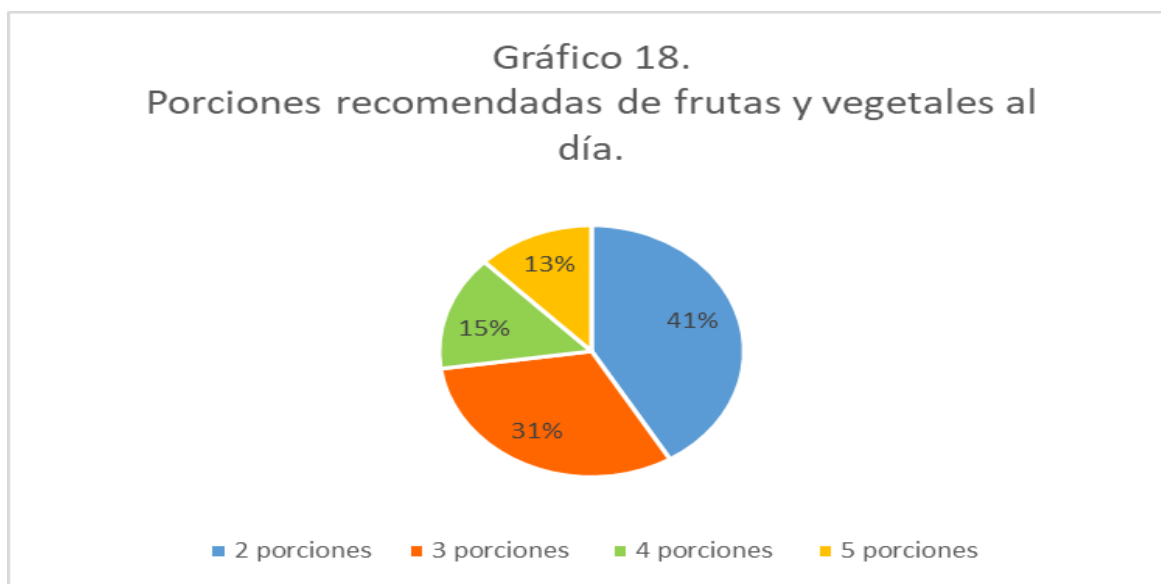
Número de encuesta: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

1. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se recomiendan mínimo al día?
 - 2 porciones
 - 3 porciones
 - 4 porciones
 - 5 porciones
2. ¿Cómo ayuda la fibra al organismo?
 - Mejora el tránsito intestinal y aumenta la saciedad
 - Alta fuente de energía
 - Ayuda a perder peso
3. Un ejemplo de alimento alto en fibra es:
 - Pan blanco baguette
 - Manzana
 - Bistec de res
 - Arroz blanco
4. ¿Por qué es importante comer frutas a diario?
 - Fuente de energía y vitaminas
 - No tiene calorías
 - Mejoran la fuerza y resistencia muscular
5. ¿Cuál de los siguientes alimentos se puede considerar bajo en proteína?
 - Pescado
 - Papa
 - Queso
 - Huevo
6. ¿Cuál de los siguientes alimentos se puede considerar alto en proteína?
 - Pera
 - Leche de vaca
 - Mermelada
 - Camote
7. ¿Cuál de los siguientes alimentos se puede considerar un vegetal no harinoso?
 - Aguacate
 - Plátano maduro
 - Yuca
 - Brócoli

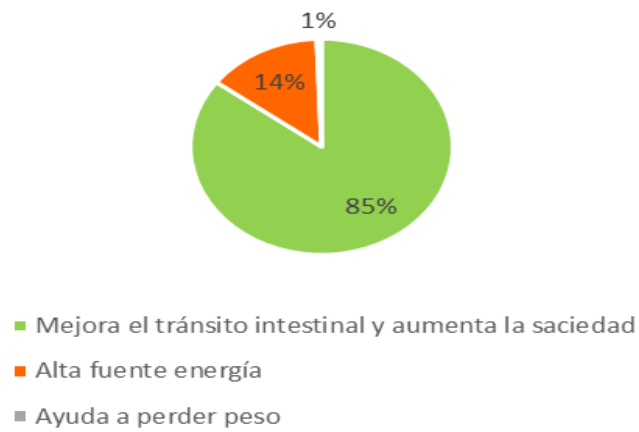
8. Un alimento con alto contenido de grasa es:
- Arroz
 - Confitos
 - Natilla
 - Frijoles
9. Un alimento con bajo contenido de grasa es:
- Mantequilla
 - Carne de cerdo
10. Una dieta saludable es aquella que es :
- Lentejas
 - Helados
 - Alta en proteínas y grasas, y baja en carbohidratos
 - Alta en grasas y baja en proteínas
 - Nula en Carbohidratos
 - Equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas

Anexo 5. Resultados de la encuesta de conocimientos nutricionales aplicada a los trabajadores de Vention Medical.



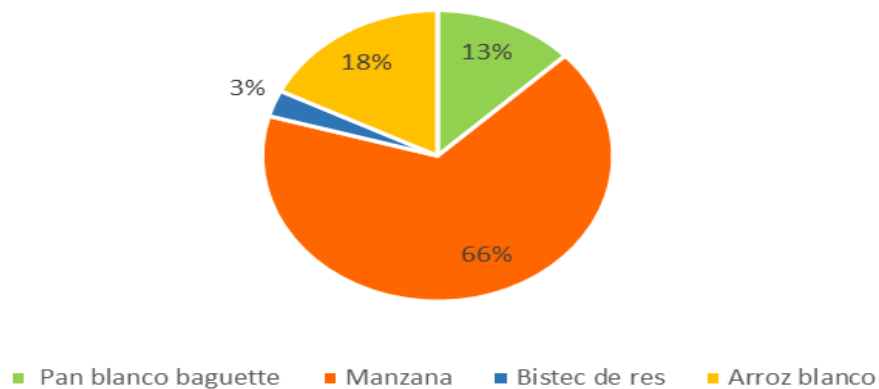
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 19.
Como ayuda la fibra al organismo.



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 20.
Un ejemplo de un alimento alto en fibra.



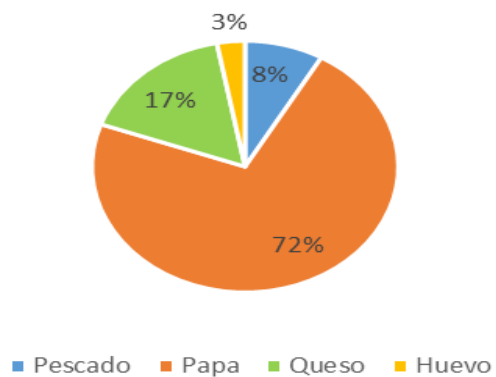
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 21.
Importancia de comer frutas a diarios



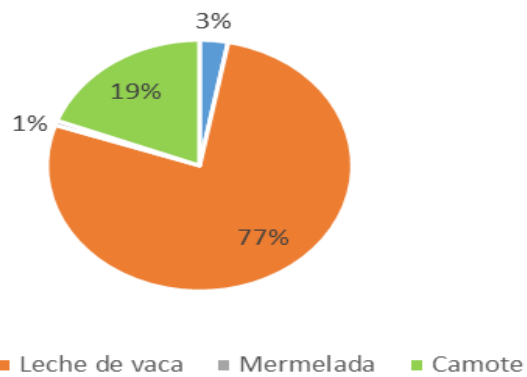
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 22.
Un alimento que se pueda considerar bajo en proteína



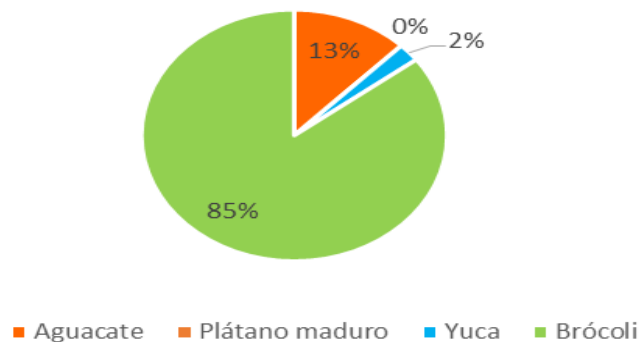
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 23.
Un alimento que se pueda considerar alto en proteína



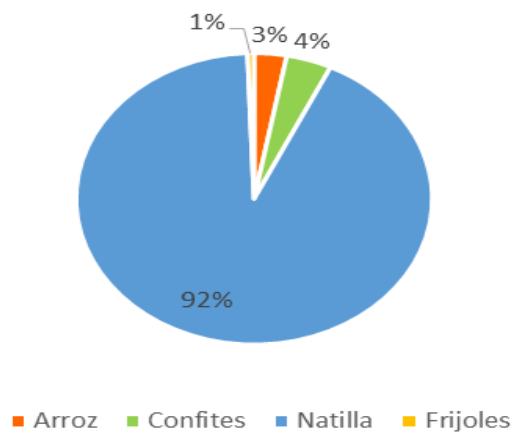
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 24.
Un alimento que se pueda considerar un vegetal no harinoso.



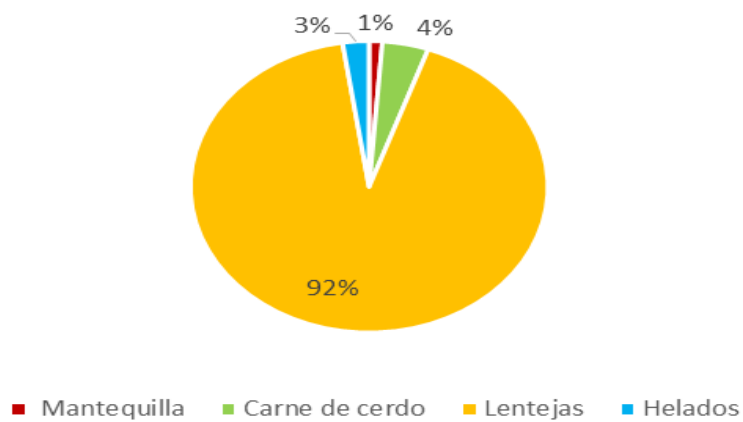
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 25.
Un alimento con alto contenido de grasa



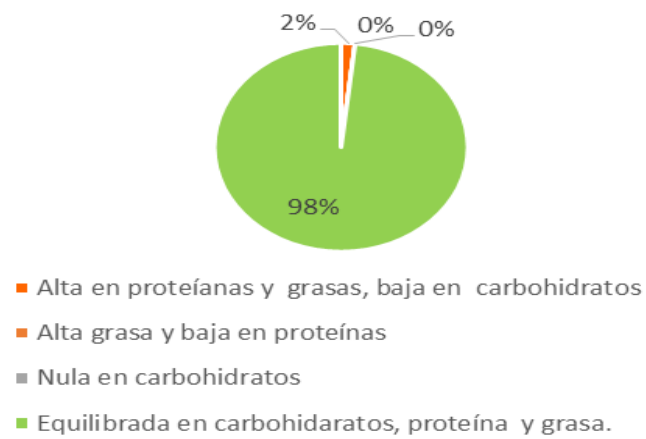
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 26.
Un alimento con bajo contenido de grasa.



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 27.
Una dieta saludable es aquella que:



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 6. Guía del Ministerio de Salud de Costa Rica para la observación de áreas.

Observación de la Áreas

Observaciones

Las indagaciones realizadas en cada punto para el cumplimiento de pre- requisitos, se clasificaron en un rango de 1 a 5, siendo: 1= cumplimiento nulo, 2= cumplimiento regular, 3= cumplimiento bueno, 4= cumplimiento muy bueno, 5= cumplimiento excelente.

1. Control de agua					
1.1 ¿Cuenta con fuente de abastecimiento de agua potable siempre?	1	2	3	4	5
1.2 ¿Cuenta con un tanque de agua potable adecuadamente construido, en caso de que falte el abastecimiento del acueducto?	1	2	3	4	5
1.3 Existe procedimiento escrito para la higiene de tanques de almacenamiento si los hay	1	2	3	4	5
1.4 Existe agua suficiente para ejecutar todas operaciones en el establecimiento	1	2	3	4	5
1.5 ¿Existe un adecuado diseño sanitario que evite la contaminación por cruce o retorno de aguas residuales, aguas de lavado u otras, a la conducción de agua potable?	1	2	3	4	5
1.6 Realizan periódicamente análisis de laboratorio para verificar la potabilidad del agua	1	2	3	4	5

2. Limpieza y desinfección					
2.1 Cuentan con un programa escrito que especifique las operaciones de limpieza y desinfección de todos los equipos, instalaciones; así como la periodicidad con que debe realizarse y el personal responsable	1	2	3	4	5
2.2 Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos de fácil limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2.3 Realizan limpieza de cuchillos, tablas, bandejas.	1	2	3	4	5
2.4 Realizan limpieza de romanas.	1	2	3	4	5
2.5 Realizan limpieza de pisos, paredes, techos, ventanas, puertas	1	2	3	4	5
2.6 Realizan periódicamente limpieza de cámaras y congeladores.	1	2	3	4	5

Continúa

Continuación 2. Limpieza y desinfección

2.7 Las operaciones de limpieza y desinfección tienen en cuenta las características de cada zona, el tipo de suciedad, la contaminación, tipo de superficie; y si tiene o no contacto con los alimentos	1	2	3	4	5
2.8 ¿Se tiene una lista, descripción y manual de manejo de los productos de limpieza y desinfección y la ficha técnica que garantice que se pueden usar en la industria alimentaria?	1	2	3	4	5
2.9 Se cuenta con utensilios suficientes para limpieza y desinfección; y estos son limpiados y sustituidos cuando se requiere	1	2	3	4	5
2.10 Cuentan con un plan de limpieza definido en fechas, adecuado para el tamaño de la empresa	1	2	3	4	5
2.11 Cuentan con personal encargado específicamente de las funciones de limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2.12 Las actividades de limpieza y desinfección incluyen todas las partes de difícil acceso de máquinas/equipo	1	2	3	4	5
2.13 Cuentan con registros donde se documenta la hora y fecha de limpieza y desinfección con la firma de los responsables	1	2	3	4	5
2.14 Realizan inspección de pisos, techos, puertas, ventanas, paredes, mesas de trabajo, y equipos para corroborar la limpieza y desinfección	1	2	3	4	5
2.15 Existe espacio con lavatorio para limpieza y desinfección de manos de los manipuladores.	1	2	3	4	5
2. 16 Se limpian de inmediato los pisos con regueros de sangre u otra sustancia.	1	2	3	4	5

3. Equipos y utensilios					
--------------------------------	--	--	--	--	--

3.1 Los utensilios son resistentes a la corrosión, no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos	1	2	3	4	5
3.2 Se usan utensilios de madera o con mango de madera.	1	2	3	4	5
3.3 Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa, y se mantienen en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5
3.4 Las tablas están identificadas de acuerdo a su uso (pollo, res, cerdo) si se utilizan.	1	2	3	4	5
3.5 El fregadero, si se tiene; se encuentra en buen estado de conservación, limpie e higiene.	1	2	3	4	5

Continúa

Continuación 3. Equipos y utensilios

3.6 La pila o fregadero es de acero inoxidable u otra superficie resistent y lisa.	1	2	3	4	5
3.7 Los equipos y utensilios se encuentran alejados de recipientes de desechos.	1	2	3	4	5
3.8 Las cámaras y congeladores se encuentran en buen estado, con el sistema de enfriamiento funcionando adecuadamente.	1	2	3	4	5
3.9 El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	1	2	3	4	5
3.10 Las bolsas para colocar los alimentos no se encuentran sobre el suelo	1	2	3	4	5

4. Condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones

4.1 Las instalaciones están alejadas 10m de bodegas de agroquímicos que realizan mezclas	1	2	3	4	5
4.2 Los alrededores están limpios de basura, equipos en desuso, maleza, aguas estancadas, utensilios en desuso que puedan albergar insectos o roedores.	1	2	3	4	5
4.3 La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	2	3	4	5
4.4 Las áreas están distribuidas adecuadamente: almacenamiento, distribución del alimento, servicio sanitario y caja (pagos).	1	2	3	4	5
4.5 Las dimensiones del lugar permiten el desarrollo de las actividades.	1	2	3	4	5
4.6 El cableado eléctrico, los tomacorrientes, interruptores y enchufes están en buenas condiciones de funcionamiento.	1	2	3	4	5
4.7 Cuenta con caja de breaker en buen funcionamiento.	1	2	3	4	5
4.8 Los pisos están contruidos de material de fácil limpieza y desinfección, impermeable, antideslizante.	1	2	3	4	5
4.9 El piso no posee fracturas, fisuras e irregularidades en su superficie y uniones.	1	2	3	4	5
4.10 Los pisos se mantienen limpios, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1	2	3	4	5
4.11 Paredes fáciles de lavar y desinfectar de color claro y sin grietas en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5
4.12 Los ángulos de las paredes son cóncavos para evitar acumulación de suciedad y para fácil limpieza y desinfección.	1	2	3	4	5
4.13 El cielo raso debe ser de construcción sólida con un material liso y resistente a la limpieza y no acumular suciedad.	1	2	3	4	5

Continúa

Continuación 4. Condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones

4.14 Las ventanas tiene protección contra insectos u otros animales, y se pueden limpiar adecuadamente.	1	2	3	4	5
4.15 Las puertas son de material liso y fácil limpieza.	1	2	3	4	5
4.16 Hay ventilación natural o artificial para evitar calor excesivo.	1	2	3	4	5

5. Formación y control de manipuladores					
5.1 La totalidad de los empleados que mantienen contacto con los alimentos poseen el carné de manipulador de alimentos.	1	2	3	4	5
5.2 Se capacita o induce a los empleados en cuanto a limpieza y manipulación de alimentos	1	2	3	4	5
5.3 Los empleados cuentan con indumentaria adecuada: gorro, ropa, calzado.	1	2	3	4	5
5.4 Cumplen los manipuladores normas de higiene, comportamiento e instrucciones del trabajo como manipulador.	1	2	3	4	5
5.5 El manipulador conoce su obligación de informar al encargado síntomas o padecimientos de enfermedad que puedan contaminar los alimentos y transmitirlos por vía alimentaria.	1	2	3	4	5
5.6 Cuentan con lavamanos y sanitarios adecuados y suficientes para los empleados	1	2	3	4	5
5.7 Existen áreas de alimentación y descanso para los manipuladores, aisladas del lugar de servicio	1	2	3	4	5
5.8 Se realizan exámenes y controles médicos previos a ingresar al empleo y durante el ejercicio de sus labores	1	2	3	4	5
5.9 Los manipuladores tienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no uso de maquillaje, joyas. Y en el área de trabajo no comen, fuman, mascan chicle.	1	2	3	4	5
5.10 El personal que manipula dinero no participa en manipulación de alimentos.	1	2	3	4	5
5.11 Se lleva a cabo el lavado de manos correcto entre tiempos de manipular diferentes alimentos.	1	2	3	4	5

6. Mantenimiento					
6.1 cuentan con documentos escritos de inspecciones periódicas para comprobar el estado del local, instalaciones y equipo	1	2	3	4	5
6.2 Cuentan con especificaciones de los utensilios que requieren mantenimiento.	1	2	3	4	5
6.3 Disponen de programa de calibración y verificación de instrumentos de medidas	1	2	3	4	5
6.4 Poseen personal para las operaciones de mantenimiento.	1	2	3	4	5
6.5 Cuentan con un plan documentado sobre acciones correctivas para solucionar eventualidades en el fallo de un equipo.	1	2	3	4	5
6.6 Verifican las labores de mantenimiento preventivo y correctivo	1	2	3	4	5

7. Control de plagas					
7.1 Disponen de un plan documentado de para control y prevención de plagas	1	2	3	4	5
7.2 El personal que realiza labores de control de plagas cuenta con carné de aplicador de productos fitosanitarios	1	2	3	4	5
7.3 Cuentan con planos de identificación de estaciones de control de plagas y se identifican los elementos usados para el control y prevención de plagas	1	2	3	4	5
7.4 Cuentan con registros de aplicación con el tipo y dosis de plaguicidas usados, plazos de seguridad, persona responsable de aplicación, fechado y firmado	1	2	3	4	5
7.5 Cuentan con sistema de vigilancia que detecta la presencia de plagas	1	2	3	4	5
7.6 Los productos usados para control de plagas están etiquetados y uso autorizado para industria alimentaria	1	2	3	4	5
7.7 Cuentan con un lugar adecuado para almacenar los plaguicidas fuera del área de alimentos.	1	2	3	4	5
7.8 Cuentan con vigilancia para comprobar efectividad del plan y ausencia o erradicación de plagas	1	2	3	4	5
7.9 En caso de que el plan resulte inefectivo, existe un segundo plan de acción documentado con acciones correctivas que ya se hayan usado.	1	2	3	4	5
7.10 Toman previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos al local	1	2	3	4	5

8. Almacenamiento de alimentos					
8.1 Los alimentos en refrigeración no exceden esta hasta el punto de alterar sus características organolépticas.	1	2	3	4	5
8.2 Los alimentos refrigerados se colocan en recipientes higiénicos o bolsas adecuadas	1	2	3	4	5
8.3 Los alimentos no están en contacto con el piso.	1	2	3	4	5
8.4 Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	1	2	3	4	5
8.5 Alimentos congelados a una temperatura de - 12°C a - 18 °C	1	2	3	4	5
8.6 En la cámara de refrigeración los alimentos deben estar colocados separados de manera que circule el aire.	1	2	3	4	5

9. Control de trazabilidad					
9.1 Poseen un listado de proveedores que suministran materias primas	1	2	3	4	5
9.2 Tienen establecidos requisitos higiénicos y de calidad que exige a sus proveedores	1	2	3	4	5
9.3 Existe personal que recibe e inspecciona la materia prima	1	2	3	4	5
9.4 Se registra información al momento de recepción para aceptar o rechazar materia prima	1	2	3	4	5
9.5 Se inspeccionan los medios de transporte de la materia prima y despacho de pedidos	1	2	3	4	5
9.6 Al registrarse una queja referido a la calidad o inocuidad del producto y al ser valorado es posible establecer la causa de deterioro del producto	1	2	3	4	5
9.7 Existe procedimiento documentado para retiro en caso de anomalías o contaminación en el interior de la planta	1	2	3	4	5

10. Control de desechos					
10.1 Cuentan con plan documentado para almacenar y eliminar los subproductos o desechos y lo implementan	1	2	3	4	5
10.2 Están definidas zonas de almacenamiento temporal para residuos antes de su retiro y protegido contra plagas	1	2	3	4	5
10.3 Los recipientes destinados para residuos están bien ubicados, identificados, limpios y de material impermeable	1	2	3	4	5

Continúa

Continuación 10. Control de desechos

10.4 Se cuenta con personal específico para retirar los residuos	1	2	3	4	5
10.5 Está definida la periodicidad del retiro de residuos o desechos generados	1	2	3	4	5

11. Área de comedor para empleados

11.1 El espacio permite la circulación de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	2	3	4	5
11.2 El mobiliario es de material resistente y de fácil limpieza	1	2	3	4	5
11.3 Los pisos, paredes y cielo raso se en buen estado de conservación e higiene.	1	2	3	4	5

Observación de las áreas del servicio de alimentos

Fecha: ___/___/___				
Observación de las áreas del servicio de alimentos				
Infraestructura				
Enunciado	Sí	No	Observaciones	
Cuenta con balanza				
Cuenta con termómetro				
	Buena	Mala	Regular	Observaciones
Temperatura a la que se almacenan los cárnicos				
Temperatura a la que se almacenan los Lácteos				
Temperatura a la que se almacenan los Frutas y vegetales				
Distribución de los platos				

Área de almacenamiento en frío

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

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

Observaciones adicionales	
Mallas drenaje	
Ubicación de basureros	
Control de plagas	
Bodega	
Compostaje	
Reciclado	

Área de almacenamiento en seco				
Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Los alimentos se almacenan bajo el sistema PEPS				
El área se encuentra cerrada				
El área se encuentra seca				
El área se encuentra ventilada				
El área se encuentra limpia				
Los alimentos están rotulados				
Hay algún alimento en el suelo				
¿Existen estantes de metal?				
Los estantes se encuentran distanciados de la pared				
Los estantes de alimentos se encuentran a 15 cm del suelo				
En los estantes se encuentran los productos más pesados arriba y los livianos abajo				
Los productos se encuentran debidamente etiquetados o rotulados				
¿Al cambiar el empaque de los alimentos se les escribe la fecha de vencimiento?				

Área de cocción				
Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Normas de higiene general				
Tienen uñas cortas				
Mujeres uñas pintadas				
Redecillas/Cubrepelo				
Lavado de manos				
Uso de maquillaje				
Uniforme/delantal limpio				
Usan alhajas				
¿Existen áreas para preparación previa de alimentos?				
¿Existe un área para la elaboración de ensaladas o postres?				

Área de distribución				
Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
¿Se controla la temperatura de baño maría?				
¿Se mantienen los alimentos debidamente cubiertos?				

Área de lavado y desinfección

Descripción del proceso de lavado y desinfección de la vajilla.

¿En qué consiste el plan de limpieza?

¿En qué consiste el plan de desinfección?

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

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

¿Cómo desinfectan las frutas y vegetales?

Recepción de la compra de materia prima ¿Con cuántos proveedores cuentan y que día se hacen las entregas? _____

¿Cuáles son los tipos de proveedores que manejan?

¿Cuál es la duración de los contratos con los proveedores?

Enunciado	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
Los proveedores con los que cuentan tienen una hora fija de llegar				
¿Hay una persona encargada que recibe la mercadería de los proveedores?				

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

Equipo Institucional

Mencione los equipos con los que cuenta el servicio	
Equipo mayor	
Equipo menor	

A continuación se coloca una guía para observar cómo se encuentran las diferentes áreas de la planta física.

Planta Física

Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Pisos	Desagües con rejilla de 0,5cm de separación			
	Unión con la pared redondeada			
	Superficie lisa o porosa			
	Es impermeable y lavable			
	Antideslizantes			
	Color claro			
	Fáciles de limpiar			
Paredes	Acabado poroso o liso			
	Material: plástico, cemento, fibrocemento, etc			
	Resistentes al calor			
	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatalítica, normal.			
	Color de pintura			
	Posee forro metálico			
	Fáciles de lavar			
	Sin grietas			
Techos	Material liso			
	Material resistente			
	Altura (min 2,50 mts)			
	Fácil de lavar y desinfectar			
Iluminación	Cuenta con protectores			
	Cuenta con luz blanca			
Ventilación	El dispositivo provoca movilidad de aire.			

Continúa

Continuación de características de la planta física

Ventilación	Sistema de ventilación funciona adecuadamente			
	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Presenta calor excesivo en la cocina			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
	No poseen perillas			
Mesas de trabajo y apoyo	Son de acero inoxidable, plástico o madera			
	Fácil de limpiar y desinfectar			
Extractos de grasa	Se encuentran limpios			
	Material resistente			
	Fácil de limpiar			
Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Trampas de grasa	Cada cuanto es la limpieza			

Área de recepción

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

Continúa

Continuación de las características del área de recepción

	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Presenta calor excesivo en la cocina			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
	No poseen perillas			
Mesas de trabajo y apoyo	Son de acero inoxidable, plástico o madera			
	Fácil de limpiar y desinfectar			

Áreas de preparación

Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Pisos	Desagües con rejilla de 0,5cm de separación			
	Unión con la pared redondeada			
	Superficie lisa o porosa			
	Es impermeable y lavable			
	Antideslizantes			
	Color claro			
	Fáciles de limpiar			
Paredes	Acabado poroso o liso			
	Material: plástico, cemento, fibrocemento, etc			
	Resistentes al calor			
	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatalítica, normal.			
	Color de pintura			
	Posee forro metálico			
	Fáciles de lavar			
	Sin grietas			
Techos	Material liso			
	Material resistente			
	Altura (min 2,50 mts)			
	Fácil de lavar y desinfectar			
Iluminación	Cuenta con protectores			
	Cuenta con luz blanca			
Ventilación	El dispositivo provoca movilidad de aire			

Continúa

Continuación de las características de áreas de preparación

	Sistema de ventilación funciona.			
	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Presenta calor excesivo en la cocina			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
Mesas de trabajo y apoyo	Son de acero inoxidable, plástico o madera			
	Fácil de limpiar y desinfectar			
Extractos de grasa	Se encuentran limpios			
	Material resistente			
	Fácil de limpiar			
Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Trampas de grasa	Cada cuanto es la limpieza			

Área de distribución de alimentos

Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Pisos	Desagües con rejilla de 0,5cm de separación			
	Unión con la pared redondeada			
	Superficie lisa o porosa			
	Es impermeable y lavable			
	Antideslizantes			
	Color claro			
	Fáciles de limpiar			
Paredes	Acabado poroso o liso			
	Material: plástico, cemento, fibrocemento, etc			
	Resistentes al calor			
	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatalítica, normal.			
	Color de pintura			
	Posee forro metálico			
	Fáciles de lavar			
	Sin grietas			
Techos	Material liso			
	Material resistente			
	Altura (min 2,50 mts)			
	Fácil de lavar y desinfectar			
Iluminación	Cuenta con protectores			
	Cuenta con luz blanca			
Ventilación	El dispositivo provoca movilidad de aire			
	Presenta calor excesivo en la cocina			

Continúa

Continuación de las características del área de distribución de alimentos

	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Sistema de ventilación funciona adecuadamente			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
	No poseen perillas			

Área de almacenamiento

Áreas	Características	Sí	No	Observaciones
Pisos	Desagües con rejilla de 0,5cm de separación			
	Unión con la pared redondeada			
	Superficie lisa o porosa			
	Es impermeable y lavable			
	Antideslizantes			
	Color claro			
	Fáciles de limpiar			
Paredes	Acabado poroso o liso			
	Material: plástico, cemento, fibrocemento, etc			
	Resistentes al calor			

Continúa

Continuación de las características del área de almacenamiento.

Paredes	Tipo de pintura: impermeable, antihongos, fotocatalítica, normal.			
	Color de pintura			
	Posee forro metálico			
	Fáciles de lavar			
	Sin grietas			
Techos	Material liso			
	Material resistente			
	Altura (min 2,50 mts)			
	Fácil de lavar y desinfectar			
Iluminación	Cuenta con protectores			
	Cuenta con luz blanca			
Ventilación	El dispositivo provoca movilidad de aire			
	Sistema de ventilación funciona adecuadamente			
	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Presenta calor excesivo en la cocina			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
	No poseen perillas			

Servicios sanitarios

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

Continúa

Continuación de las características de los servicios sanitarios.

	Ventanas poseen mosquitero o cedazo			
	Presenta calor excesivo en la cocina			
	Extractor de humo en buen estado			
Humedad	Está presente			
Marcos y puertas	Material liso			
	Material impermeable			
	Material liviano e inoxidable			
	Ajustadas a sus marcos			
	Fáciles de limpiar			
	Poseen cortinas plásticas			
Otras	No poseen perillas			
	Se encuentran aislados de la zona de preparación			
	Tienen entrada independiente			
	Se encuentran separados los baños del personal y de los clientes			
	La limpieza se hace mínimo dos veces al día.			

Fuente: Ministerio de Salud, (2015).

Anexo 7. Encuesta de conocimientos sobre manipulación de alimentos aplicada al personal de Hojas de Café.

Encuesta de conocimientos-Personal de cocina

Fecha: ____/____/____

Número de encuesta:

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

Marque con equis "X" la opción que usted considere correcta. Solo puede macar una.

1. ¿Qué es un microorganismo?
 () Son seres vivos que solo se pueden observar a través de un microscopio.
 () Son seres como bacterias, hongos y hormigas.
 () Son materiales como el plástico y la madera.

2. ¿Tres formas de contaminación física son?
 () Una pedazo de vidrio, un clip, una liga.
 () Desinfectante, cloro, jabón.
 () Una mosca, una cucaracha y orines de rata en una lata.

3. ¿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.

4. ¿Cuál es un ejemplo de contaminación cruzada?

- () Utilizar un limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable.
 - () Utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta.
 - () Utilizar la tabla de picar de color café para la carne cocida.
5. 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.
6. ¿Cuál es el rango de temperatura llamado zona de peligro?
- () De 10 a 70 °C
 - () De 5 a 65 °C
 - () De 0 a 5 °C
7. ¿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
8. ¿Cuál es la temperatura de refrigeración?
- () De 10 a 20 °C
 - () De - 18 a 0 °C
 - () De 0 a 5 °C
9. ¿Cuál color de tabla es el adecuado para picar frutas y vegetales?
- () Amarillo
 - () Verde

() Rojo

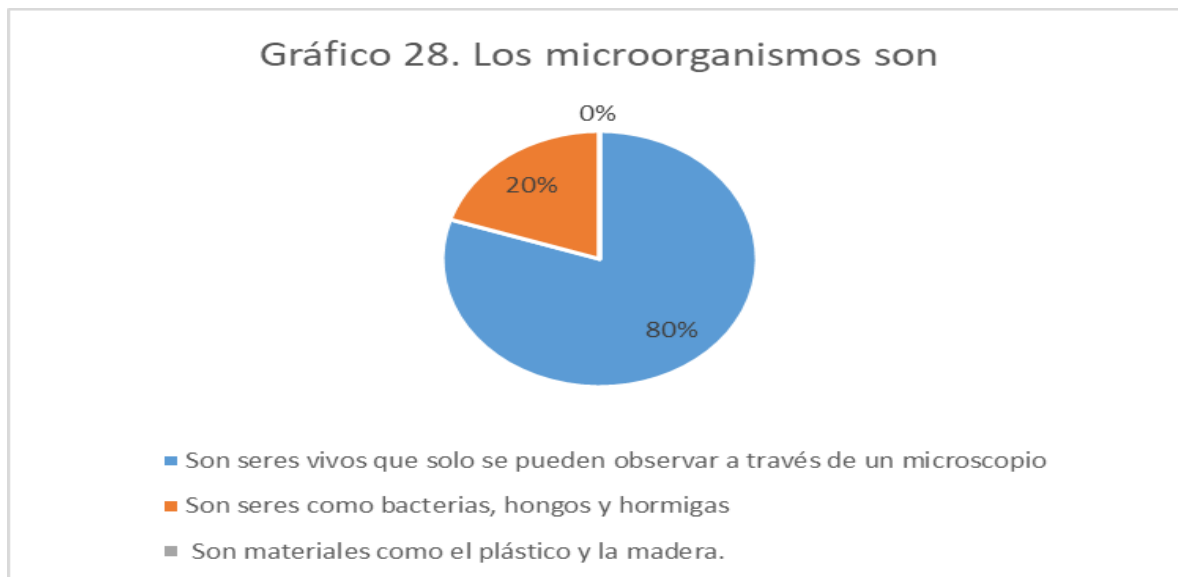
10. ¿Cuál es la diferencia entre desinfección y limpieza?

() La limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos.

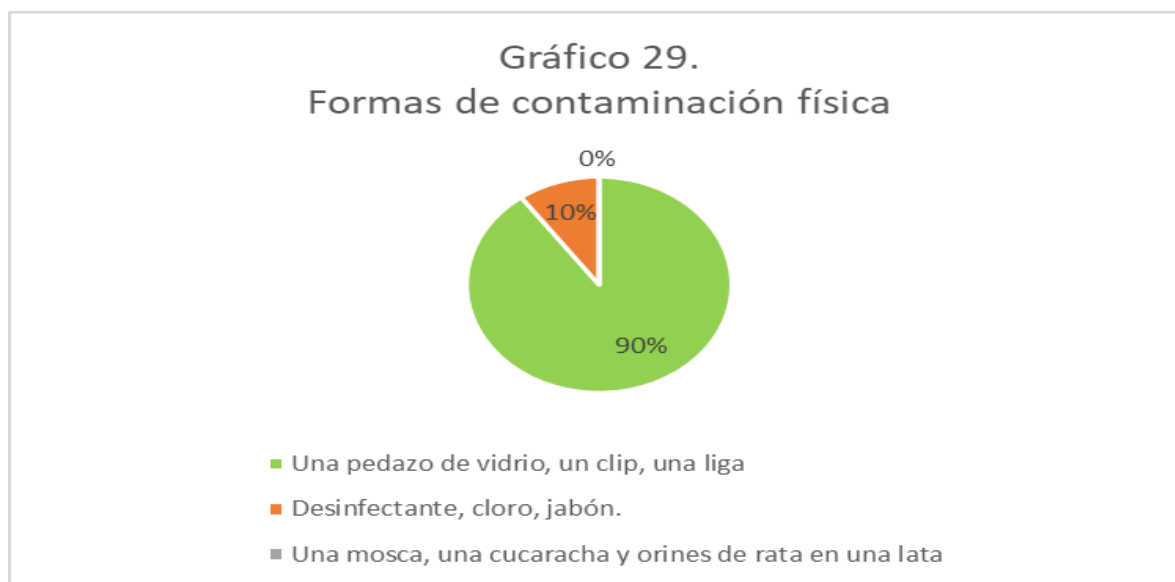
() La desinfección es la eliminación de microorganismos y la limpieza es lo mismo que esterilizar.

() La limpieza elimina todos los microorganismos y la desinfección no

Anexo 8. Resultados de la encuesta de conocimientos sobre manipulación de alimentos aplicada al personal de Hojas de Café.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

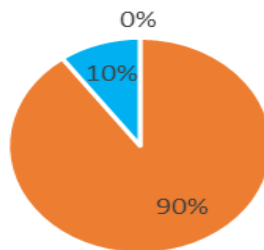
Gráfico 30.
Cuando se da la contaminación cruzada



- 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

Fuente: Quesada, 2017.

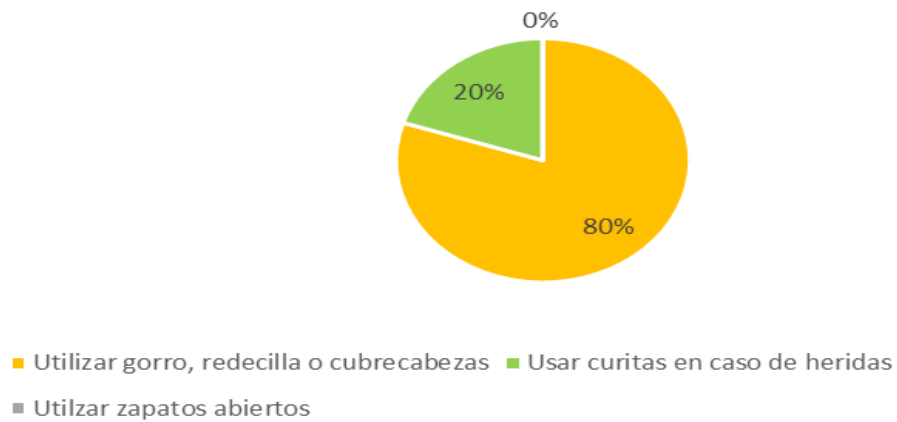
Gráfico 31.
Un ejemplo de containación cruzada es:



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

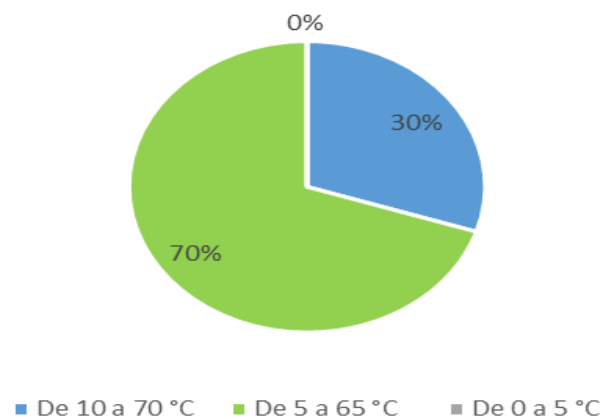
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 32.
Una norma básica de higiene en un servicio de alimentos es:



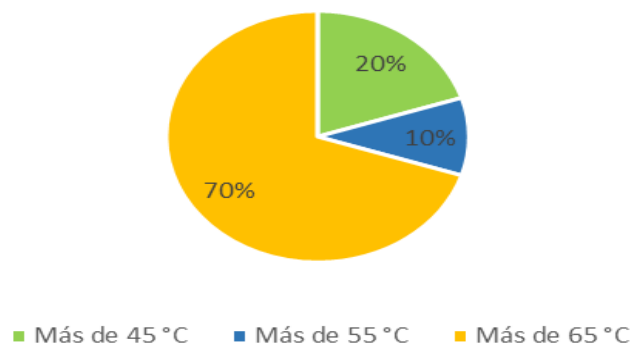
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 33.
Rango de temperatura llamado "zona de peligro".



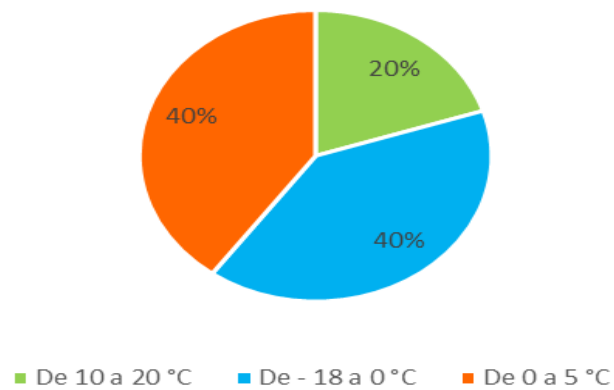
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 34.
Temperatura adecuada para la cocción de un trozo de carne



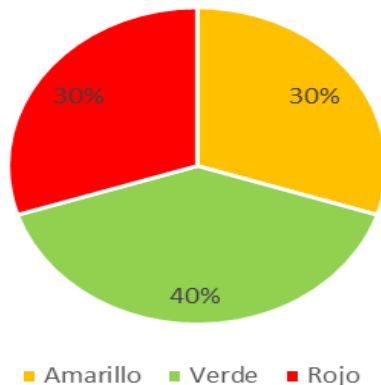
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 35.
Temperatura adecuada de refrigeración.



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 36.
Color adecuado de la tabla para picar frutas y
vegetales.



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 37.
La diferencia entre desinfección y limpieza.



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

Fuente: Quesada, 2017.

Anexo. 9. Datos antropométricos del personal Vention Medical.

Tabla N°27

Datos antropométricos del personal Vention Medical.

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	27	88,4	1,80	27,3	Sobrepeso	28	Muy elevado	34,9	Normal	9	Normal
Femenino	32	61,5	1,56	25,3	Sobrepeso	38,9	Elevado	25,5	Normal	6	Normal
Masculino	42	78,5	1,63	29,5	Sobrepeso	30,9	Muy elevado	31,7	Bajo	8	Normal
Masculino	29	88,1	1,68	31,2	Obesidad I	32,4	Muy elevado	33,1	Bajo	13	Alto
Masculino	50	103	1,80	31	Obesidad I	33,5	Muy elevado	29,9	Bajo	16	Muy alto
Femenino	38	62,3	1,70	21,6	Normal	27,1	Normal	31,3	Elevado	4	Normal
Femenino	18	80,2	1,65	29,5	Sobrepeso	42,1	Muy elevado	25,8	Normal	5	Normal
Masculino	40	73,2	1,79	22,8	Normal	20,6	Normal	37,3	Normal	6	Normal
Femenino	56	67	1,65	24,5	Normal	37,5	Elevado	25,9	Normal	7	Normal
Femenino	38	54,3	1,48	24,8	Normal	39,7	Muy elevado	23,8	Bajo	7	Normal
Femenino	26	60,4	1,57	24,5	Normal	40,6	Muy elevado	23,2	Bajo	5	Normal
Masculino	24	68,3	1,82	20,6	Normal	18,5	Normal	39,3	Normal	3	Normal
Masculino	30	72,4	1,76	23,4	Normal	24,8	Elevado	35,7	Normal	7	Normal
Masculino	34	73	176,00	24,4	Normal	21	Elevado	36	Normal	5	Normal

Continúa

Continuación de Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	24	68,6	1,75	22,4	Normal	17,1	Normal	41,7	Elevado	5	Normal
Masculino	36	93	1,83	27,8	Sobrepeso	22,2	Elevado	37,2	Normal	10	Alto
Masculino	29	61,7	1,58	24,7	Normal	23,8	Elevado	38,4	Normal	8	Normal
Masculino	31	74,2	1,68	26,3	Sobrepeso	25,9	Muy elevado	36,5	Normal	9	Normal
Femenino	34	74,4	1,58	29,8	Sobrepeso	46,1	Muy elevado	23	Bajo	7	Normal
Femenino	23	73,9	1,73	24,4	Normal	35,5	Elevado	28	Normal	4	Normal
Masculino	26	72,7	1,80	22,4	Normal	18,3	Normal	40,3	Elevado	5	Normal
Masculino	47	84,8	1,71	29	Sobrepeso	27,2	Muy elevado	34,1	Normal	13	Alto
Masculino	24	69,5	1,77	22,4	Normal	21,5	Elevado	38,5	Normal	5	Normal
Masculino	26	66,7	1,70	23	Normal	19	Normal	40,8	Elevado	6	Normal
Masculino	25	80,6	1,82	24,3	Normal	21,9	Elevado	38,4	Normal	6	Normal
Masculino	43	82,8	1,80	25,6	Normal	23,5	Elevado	35,8	Normal	9	Normal
Masculino	31	69,6	1,72	23,5	Normal	20,2	Elevado	39,3	Normal	6	Normal
Femenino	48	59,1	1,60	21,1	Normal	31,3	Elevado	27,3	Normal	5	Normal
Femenino	54	82,5	1,55	34,3	Obesidad I	51,3	Muy elevado	20,9	Bajo	9	Normal
Masculino	38	95,2	1,85	27,8	Sobrepeso	24,8	Elevado	35,4	Normal	10	Alto

Continúa

Continuación de la Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	29	58,7	1,61	22,6	Normal	34,2	Elevado	27	Normal	4	Normal
Femenino	28	57	1,63	21,5	Normal	29,4	Normal	29,8	Normal	4	Normal
Femenino	35	75,3	1,70	26,1	Sobrepeso	41,3	Muy elevado	24,7	Normal	6	Normal
Masculino	45	87,4	1,72	29,5	Sobrepeso	30,1	Muy elevado	32,6	Bajo	14	Alto
Masculino	46	85,3	1,70	29,5	Sobrepeso	34,1	Muy elevado	29,9	Bajo	14	Alto
Masculino	29	80	1,60	29,4	Sobrepeso	27,3	Muy elevado	36,3	Normal	12	Alto
Masculino	26	83,3	1,74	27,8	Sobrepeso	20,7	Elevado	39,8	Elevado	9	Normal
Masculino	32	77,1	1,83	23	Normal	19,9	Normal	38,5	Normal	6	Normal
Masculino	34	93,9	1,76	30,3	Obesidad I	32,4	Muy elevado	31,8	Bajo	14	Alto
Masculino	26	70,4	1,73	23,5	Normal	19,6	Normal	40,3	Elevado	6	Normal
Masculino	54	66,6	1,63	25,1	Sobrepeso	25,4	Elevado	33,7	Normal	10	Alto
Masculino	26	91,3	1,75	29,8	Sobrepeso	33,2	Muy elevado	32,3	Bajo	12	Alto
Masculino	36	83	1,64	29,1	Sobrepeso	28,30	Muy elevado	34,8	Normal	12	Alto
Femenino	39	66,1	1,66	24	Normal	36,2	Elevado	26,7	Normal	7	Normal
Femenino	29	56,9	1,57	23	Normal	35,1	Elevado	26,6	Bajo	4	Normal
Femenino	29	78,8	1,54	30,8	Obesidad I	42,5	Muy elevado	25,8	Normal	7	Normal

Continúa

Continuación de la Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	29	61,3	1,66	22,2	Normal	33,4	Normal	27,5	Normal	4	Normal
Femenino	45	82,5	1,56	33,9	Obesidad I	49,2	Muy elevado	22,2	Bajo	10	Alto
Femenino	55	103,2	1,51	45,3	Obesidad III	54,1	Muy elevado	20,4	Bajo	15	Muy alto
Femenino	24	72,7	1,66	26,5	Sobrepeso	42,3	Muy elevado	24,2	Bajo	5	Normal
Masculino	25	56,5	1,65	20,8	Normal	15,5	Normal	42,5	Elevado	4	Normal
Masculino	26	62	1,55	25,8	Sobrepeso	41,2	Muy elevado	24,2	Bajo	6	Normal
Masculino	45	120,2	1,78	38	Obesidad II	36,4	Muy elevado	29	Bajo	23	Alto
Femenino	40	83	1,56	34	Obesidad I	48,4	Muy elevado	22,8	Bajo	10	Alto
Femenino	51	76,7	1,56	31,5	Obesidad I	47	Muy elevado	22,8	Bajo	10	Alto
Masculino	27	80,1	1,80	24,7	Normal	24,3	Elevado	36,9	Normal	7	Normal
Masculino	33	89	1,74	29,4	Sobrepeso	32,8	Muy elevado	31,9	Bajo	12	Alto
Masculino	45	72,6	1,65	26,7	Sobrepeso	25,3	Muy elevado	35,5	Normal	11	Alto
Femenino	41	101,9	1,61	39,3	Obesidad II	53,6	Muy elevado	20,5	Bajo	11	Alto
Femenino	45	63,6	1,51	26,1	Sobrepeso	43,1	Muy elevado	22,4	Bajo	7	Normal
Femenino	35	79,6	1,55	33,1	Obesidad I	44,9	Muy elevado	24,8	Normal	9	Normal
Femenino	45	73	1,54	29	Sobrepeso	44,3	Muy elevado	23,7	Bajo	8	Normal

Continúa

Continuación de la Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	29	67,5	1,64	25,1	Sobrepeso	38,4	Elevado	26	Normal	5	Normal
Masculino	30	84,2	1,68	29,8	Sobrepeso	31,1	Muy elevado	33,8	Normal	12	Alto
Femenino	53	79,4	1,55	33	Obesidad I	44,5	Muy elevado	24,8	Normal	9	Normal
Femenino	31	67,1		23,5	Normal	35,3	Elevado	27,3	Normal	5	Normal
Masculino	26	87,2	1,86	26	Sobrepeso	27,3	Muy elevado	35,1	Normal	8	Normal
Femenino	35	77,7	1,63	29,2	Sobrepeso	40	Muy elevado	26,8	Normal	7	Normal
Femenino	27	68,6	1,62	26,1	Sobrepeso	38	Elevado	26,9	Normal	5	Normal
Masculino	31	76,6	1,72	25,9	Sobrepeso	26,1	Muy elevado	36	Normal	9	Normal
Masculino	26	87,2	1,86	26	Sobrepeso	27,3	Muy elevado	35,1	Normal	8	Normal
Masculino	27	76	1,69	26,6	Sobrepeso	29,8	Muy elevado	34	Normal	9	Normal
Masculino	26	69,1	1,60	27	Sobrepeso	25,1	Muy elevado	38,5	Normal	10	Alto
Masculino	22	88	1,60	34,4	Obesidad I	36,2	Muy elevado	32,3	Normal	15	Muy alto
Masculino	46	84,7	1,77	27	Sobrepeso	28,4	Muy elevado	32,8	Bajo	11	Alto
Masculino	28	84,6	1,72	28,6	Sobrepeso	31,1	Muy elevado	33,5	Normal	11	Alto
Masculino	33	76,2	1,78	24	Normal	20,7	Elevado	38,5	Normal	7	Normal
Masculino	31	87,1	1,68	30,9	Obesidad I	32,4	Muy elevado	33	Bajo	14	Alto

Continúa

Continuación de la Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	30	74	1,76	24	Normal		Normal	40,2	Elevado	6	Normal
Femenino	29	60,8	1,63	23,5	Normal	38	Elevado	24,5	Normal	5	Normal
Femenino	40	93,9	1,53	39,3	Obesidad II	57,8	Muy elevado	19,9	Bajo	11	Alto
Femenino	29	54	1,55	22,5	Normal	35	Elevado	25,7	Normal	5	Normal
Femenino	26	58,5	1,63	22	Normal	21,3	Normal	35,3	Elevado	3	Normal
Femenino	25	54,1	1,60	21,1	Normal	32,6	Normal	26,2	Normal	4	Normal
Femenino	35	84,9	1,68	30,1	Obesidad I	42	Muy elevado	25,8	Normal	7	Normal
Femenino	49	56	1,45	26,6	Sobrepeso	43,1	Muy elevado	22,4	Bajo	8	Normal
Femenino	31	60,7	1,64	22,6	Normal	33,2	Elevado	27,9	Normal	9	Normal
Femenino	36	72,6	1,73	24,3	Normal	34,5	Elevado	28,3	Normal	5	Normal
Femenino	26	59,3	1,57	24	Normal	37,1	Elevado	26	Normal	5	Normal
Femenino	48	57,8	1,50	25,7	Sobrepeso	37,8	Elevado	26,3	Normal	7	Normal
Masculino	55	68	1,67	24,4	Normal	23,9	Elevado	34,2	Normal	9	Normal
Femenino	54	63,2	1,50	28,1	Sobrepeso	44,7	Muy elevado	22,4	Bajo	10	Alto
Masculino	34	104,6	1,76	33,8	Obesidad I	35,3	Muy elevado	30,5	Bajo	16	Muy alto
Masculino	36	69	1,66	25	Sobrepeso	23,7	Elevado	37,2	Normal	9	Normal

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	25	96,4	1,82	29,1	Sobrepeso	30,6	Muy elevado	33,6	Normal	11	Alto
Femenino	49	80,7	1,64	30	Obesidad I	40,6	Muy elevado	26,4	Normal	9	Normal
Femenino	25	62,9	1,52	27,2	Sobrepeso	41,5	Muy elevado	25	Normal	6	Normal
Femenino	22	60,8	1,58	24,4	Normal	39,3	Muy elevado	24,5	Normal	5	Normal
Femenino	24	54,9	1,61	21,2	Normal	31,41	Normal	27,6	Normal	4	Normal
Masculino	39	87,8	1,83	27,1	Sobrepeso	29,8	Muy elevado	32,2	Normal	10	Alto
Masculino	23	68	1,68	24	Normal	27,1	Muy elevado	32,8	Bajo	4	Normal
Femenino	42	85,8	1,68	30,4	Obesidad I	43,10	Muy elevado	24,8	Normal	8	Normal
Femenino	28	77,4	1,70	26,8	Sobrepeso	39,9	Muy elevado	26,4	Normal	6	Normal
Femenino	22	49,9	1,68	17,7	Bajo Peso	21,9	Normal	30,4	Elevado	2	Normal
Femenino	25	54,9	1,56	22,6	Normal	33,1	Elevado	27,7	Normal	4	Normal
Femenino	48	77,1	1,50	34	Obesidad I	48,1	Muy elevado	22,9	Bajo	11	Alto
Femenino	27	65,9	1,64	24,5	Normal	37,6	Elevado	26,3	Normal	5	Normal
Femenino	27	58,3	1,69	20,4	Normal	25	Normal	32	Elevado	3	Normal
Femenino	31	57,6	1,56	23,5	Normal	35,6	Elevado	26,5	Normal	5	Normal
Femenino	25	108,9	1,67	39	Obesidad II	49,1	Muy elevado	23,2	Bajo	8	Normal

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	28	59,5	1,66	21,6	Normal	33,9	Elevado	26,2	Normal	4	Normal
Femenino	34	64,9	1,51	28,5	Sobrepeso	46	Muy elevado	21,9	Bajo	7	Normal
Masculino	27	63	1,65	23,2	Normal	20,5	Elevado	40	Elevado	6	Normal
Femenino	27	57,6	1,64	21,4	Normal	33,3	Elevado	26,3	Normal	4	Normal
Femenino	57	68,4	1,54	29	Sobrepeso	42,5	Muy elevado	24,8	Normal	9	Normal
Masculino	52	87,8	1,72	29,7	Sobrepeso	32,6	Muy elevado	29,9	Bajo	15	Muy alto
Femenino	53	65,6	1,57	26,6	Sobrepeso	38,4	Elevado	26,5	Normal	8	Normal
Masculino	36	97,9	1,71	33,3	Obesidad I	32,2	Muy elevado	32,5	Bajo	16	Muy alto
Masculino	29	68,1	1,72	23	Normal	19,1	Normal	40,2	Elevado	6	Normal
Femenino	38	89,1	1,55	37	Obesidad II	49,2	Muy elevado	23	Bajo	10	Muy alto
Femenino	26	53,4	1,65	19,6	Normal	26,4	Normal	29,8	Normal	3	Normal
Masculino	58	59,2	1,51	26	Sobrepeso	24,2	Elevado	35,1	Normal	11	Alto
Masculino	28	58,8	1,63	22,1	Normal	17,4	Normal	41,8	Elevado	5	Normal
Masculino	29	91,8	1,75	30	Obesidad I	30,6	Muy elevado	33,6	Normal	12	Alto
Masculino	29	67,2	1,66	24,4	Normal	29,3	Elevado	37,5	Normal	7	Normal
Masculino	39	116	1,71	39,6	Obesidad II	36,7	Muy elevado	29,2	Bajo	19	Muy alto

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	29	71,9	1,60	28,1	Sobrepeso	32,1	Muy elevado	33,2	Normal	11	Alto
Masculino	29	75,8	1,75	24,8	Normal	26,4	Muy elevado	35,4	Normal	7	Normal
Masculino	31	73,9	1,75	24,1	Normal	24,8	Elevado	36,1	Normal	7	Normal
Masculino	26	64,4	1,68	22,8	Normal	19,9	Normal	40,2	Elevado	6	Normal
Masculino	28	100	1,85	29,5	Sobrepeso	22,8	Elevado	37,4	Normal	11	Alto
Masculino	22	104,3	1,78	32,7	Obesidad I	33,9	Muy elevado	32,3	Bajo	13	Alto
Femenino	32	76,8	1,60	30	Obesidad I	43,2	Muy elevado	25	Normal	7	Normal
Femenino	44	53,5	1,55	22,3	Normal	32	Normal	27,9	Normal	5	Normal
Masculino	25	63	1,67	22,6	Normal	21,2	Elevado	39,2	Normal	5	Normal
Masculino	30	74,1	1,71	25,3	Sobrepeso	23,3	Elevado	37,9	Normal	8	Normal
Femenino	29	66,1	1,67	23,7	Normal	33,7	Elevado	28,5	Normal	4	Normal
Masculino	26	68,9	1,70	23,8	Normal	22,7	Elevado	38,5	Normal	6	Normal
Masculino	37	103,5	1,80	31,9	Obesidad I	29,3	Muy elevado	33,4	Bajo	14	Alto
Femenino	36	63,1	1,68	22,4	Normal	33,1	Elevado	27,8	Normal	4	Normal
Masculino	27	87,5	1,83	26,1	Sobrepeso	21	Elevado	38,7	Normal	8	Normal
Femenino	57	69,2	1,55	28,8	Sobrepeso	42	Muy elevado	25	Normal	10	Alto

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	28	63,3	1,65	23,3	Normal	33,5	Elevado	28,3	Normal	4	Normal
Femenino	31	79,7	1,55	33,2	Obesidad I	47,8	Muy elevado	23,1	Bajo	8	Normal
Femenino	30	103,4	1,65	38	Obesidad II	49,7	Muy elevado	22,8	Bajo	9	Normal
Femenino	31	54,1	1,50	24	Normal	39,6	Muy elevado	22,8	Bajo	6	Normal
Masculino	23	68	1,70	23,5	Normal	20,5	Elevado	40,3	Elevado	6	Normal
Femenino	27	88,2	1,63	33,2	Obesidad I	48,3	Muy elevado	22,8	Bajo	7	Normal
Femenino	39	67,7	1,53	28,9	Sobrepeso	45,8	Muy elevado	22,5	Bajo	8	Normal
Femenino	62	70,9	1,64	26,4	Sobrepeso	38,2	Elevado	26,5	Normal	9	Normal
Masculino	28	48,8	1,52	21,1	Normal	32,9	Normal	24,9	Normal	4	Normal
Femenino	29	69,9	1,53	29,6	Sobrepeso	47,7	Muy elevado	21,5	Bajo	7	Normal
Masculino	41	99,6	1,76	34,1	Obesidad I	33	Muy elevado	31,5	Bajo	17	Muy alto
Masculino	38	70	1,62	27	Sobrepeso	27,9	Muy elevado	34,7	Normal	11	Muy alto
Femenino	31	61	1,58	24,4	Normal	35,7	Elevado	27,4	Normal	5	Normal
Femenino	27	56,6	1,58	22,7	Normal	33,5	Elevado	27,8	Normal	7	Normal
Masculino	44	85,4	1,71	29,2	Sobrepeso	29,6	Muy elevado	33	Bajo	13	Alto
Femenino	27	51,4	1,67	18,4	Bajo Peso	25	Normal	28,9	Normal	2	Normal

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	24	50,1	1,63	18,9	Normal	27,7	Normal	26,1	Normal	2	Normal
Femenino	60	68	1,48	31,1	Obesidad I	46,7	Muy elevado	22,6	Bajo	12	Muy alto
Femenino	29	86	1,63	32,4	Obesidad I	46,9	Muy elevado	22,5	Bajo	7	Normal
Masculino	42	93,4	1,66	33,8	Obesidad I	30,6	Muy elevado	33,1	Normal	17	Muy alto
Masculino	40	79,7	1,78	25,1	Sobrepeso	25,8	Muy elevado	34,7	Normal	9	Normal
Masculino	27	104,4	1,85	31,5	Obesidad I	30,1	Muy elevado	33,7	Bajo	13	Muy alto
Masculino	35	136,6	1,78	43,1	Obesidad III	40,5	Muy elevado	27,2	Bajo	23	Muy alto
Femenino	30	72,1	1,55	30	Obesidad I	45,5	Muy elevado	23,4	Bajo	9	Muy alto
Femenino	50	52,7	1,42	26,1	Sobrepeso	43,4	Muy elevado	20,7	Bajo	9	Normal
Femenino	47	55,8	1,48	25,3	Sobrepeso	41,2	Muy elevado	22,8	Bajo	7	Normal
Masculino	45	72,7	1,64	27	Sobrepeso	26,6	Muy elevado	34,8	Normal	11	Alto
Masculino	33	80,5	1,75	26,4	Sobrepeso	24,5	Elevado	36,7	Normal	9	Normal
Femenino	42	72,5	1,60	28,3	Sobrepeso	45,1	Muy elevado	22,8	Bajo	8	Normal
Femenino	44	57,8	1,55	24	Normal	38,5	Elevado	24,9	Normal	7	Normal
Masculino	27	73,1	1,77	23	Normal	12,5	Normal	43,8	Elevado	5	Normal
Femenino	38	92,9	1,64	34,5	Obesidad I	46,8	Muy elevado	23,9	Bajo	9	Normal

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Masculino	28	71,2	1,70	24,6	Normal	19,2	Normal	40,8	Elevado	7	Normal
Masculino	41	115	1,89	32	Obesidad I	28,4	Elevado	33	Normal	15	Muy alto
Masculino	32	54,5	1,72	18,4	Bajo Peso	10,3	Normal	42,7	Elevado	1	Normal
Femenino	47	101,3	1,64	37,6	Obesidad II	49,7	Muy elevado	22,5	Bajo	11	Alto
Masculino	19	83,6	1,70	28,3	Sobrepeso	28,8	Muy elevado	35,4	Normal	10	Alto
Masculino	32	87,1	1,69	30,3	Obesidad I	24,9	Elevado	34,2	Normal	13	Alto
Femenino	24	64,1	1,49	28,9	Sobrepeso	41,9	Muy elevado	25,6	Normal	6	Normal
Masculino	45	87,1	1,71	29,8	Sobrepeso	27,7	Muy elevado	34,2	Normal	13	Muy alto
Femenino	23	56,9	1,63	22,4	Normal	35,6	Elevado	22,8	Bajo	4	Normal
Femenino	29	81	1,50	34,6	Obesidad I	46,6	Muy elevado	24,2	Normal	8	Normal
Femenino	33	73,6	1,56	30,2	Obesidad I	44,4	Muy elevado	24,3	Normal	8	Normal
Femenino	30	81,7	1,53	34,9	Obesidad I	49,5	Muy elevado	22,4	Bajo	9	Normal
Masculino	39	84,8	1,71	29	Sobrepeso	22,6	Elevado	37,5	Normal	11	Alto
Femenino	45	68,3	1,64	25,3	Sobrepeso	37	Elevado	27	Normal	7	Normal
Femenino	28	72,3	1,57	29,3	Sobrepeso	48,3	Muy elevado	20,7	Bajo	7	Normal
Femenino	30	97,2	1,59	38,4	Obesidad II	53,6	Muy elevado	20,5	Bajo	9	Normal

Continúa

Continuación Tabla N°27

Género	Edad	Peso	Talla	IMC	Clasificación	% Grasa	Clasificación	% Musculo	Clasificación	Grasa Visceral	Clasificación
Femenino	37	92,9	1,64	33,7	Obesidad I	45,5	Muy elevado	24,5	Normal	9	Normal
Femenino	41	57,6	1,67	20,7	Normal	26,5	Normal	30,9	Normal	4	Normal
Femenino	18	83,7	1,61	32,3	Obesidad I	45,5	Muy elevado	24,4	Normal	6	Normal
Femenino	31	69,3	1,61	26,7	Sobrepeso	39,5	Muy elevado	26,2	Normal	6	Normal
Femenino	52	60,1	1,56	24,7	Normal	39,9	Muy elevado	23,7	Bajo	7	Normal
Femenino	55	97	1,57	39,3	Obesidad	46,4	Muy elevado	24,8	Normal	13	Alto
Femenino	50	75	1,60	29	Sobrepeso	44,1	Muy elevado	23,8	Bajo	9	Normal
Femenino	43	52,6	1,56	21,6	Normal	33,6	Elevado	25,4	Normal	5	Normal

Fuente: Quesada, 2017.

Motivo o razón de la consulta nutricional / Expectativas personales de la consulta:

Evaluación Clínica

Antecedentes patológicos familiares			
Patología	Sí <input type="checkbox"/>	Patología	Sí <input type="checkbox"/>
Cáncer		Enfermedad respiratoria	
Diabetes		Hipertensión	
Dislipidemia		Problemas de tiroides	
Enfermedad cardiovascular		Obesidad	
Enfermedad renal			
<u>Observaciones:</u>			

Antecedentes patológicos personales			
Patología	Sí <input type="checkbox"/>	Patología	Sí <input type="checkbox"/>
Alergia a algún alimento		Enfermedad respiratoria	
Asma		Estreñimiento	
Cáncer		Hernia hiatal	
Cirugías		Hipertensión	
Colelitiasis		Intolerancia a algún alimento	
Colitis		Gastritis	
Diabetes		Náuseas	
Diarreas		Pirosis	
Depresión		Problemas de masticación o deglución	
Dislipidemia		Problemas dentales	
Enfermedad cardiovascular		Úlceras	
Enfermedad renal		Vómitos	
<u>Observaciones:</u>			

Historial farmacológico		
¿Toma algún tipo de medicamento? Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>		
Medicamento	Dosis y horario	Uso
<u>Observaciones:</u>		

Estilo de vida – Actividad física y ejercicio			
¿Realiza algún tipo de ejercicio físico? Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			
Tipo de ejercicio	Frecuencia (v/sem)	Duración	Observaciones
Estilo de vida – Consumo de alcohol y tabaco			
	Tipo	Frecuencia	Cantidad
Consume alcohol: Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			
Fuma: Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			

Frecuencia de consumo				
Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Carne de res				
Pollo				
Pescado / mariscos frescos				
Pescados / mariscos lata				
Carne de cerdo				
Embutidos (jamón, salchichón, chorizo, etc.)				
Huevo				
Lácteos (leche, yogurt, etc.)				
Queso blanco				
Queso amarillo				
Queso crema y/o natilla				
Mantequilla / margarina				
Mayonesa				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (zanahoria, brócoli, tomate, espinaca, etc.)				
Tortillas / pan				
Galletas con relleno de chocolate, vainilla, etc.				
Repostería (pañuelos, cachos, donas, queque, etc.)				
Pastas (macarrones, ensalada de caracoles, lasaña, canelones)				
Arroz				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)				
Golosinas (chocolates, confites, gomitas, etc.)				
Helados				
Azúcar / mermeladas/miel / sirope				
Gaseosas				
Refrescos no gaseosos				
Comida rápida (Pizza, hamburguesa, tacos, etc.)				
Bebidas alcohólicas (Cerveza, vodka, tequila, vino, etc.)				

Evaluación dietética	
¿Cuántos tiempos de comida realiza al día normalmente? 1 – 2: <input type="radio"/> 3 – 4: <input type="radio"/> 5 – 6: <input type="radio"/>	Indique cuáles realiza: Desayuno <input type="radio"/> Merienda tarde <input type="radio"/> Merienda mañana <input type="radio"/> Cena <input type="radio"/> Almuerzo <input type="radio"/> Colación nocturna <input type="radio"/>
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas? Casa: <input type="radio"/> Fuera: <input type="radio"/> Otro: <input type="radio"/>	¿Quién prepara sus comidas generalmente?
¿Cómo calificaría su apetito? Bueno: <input type="radio"/> Regular: <input type="radio"/> Malo: <input type="radio"/>	Tipo de grasas que utiliza regularmente para cocinar:
Tipos de cocción preferida: Asado: <input type="radio"/> Fritura: <input type="radio"/> Hervido: <input type="radio"/> A la plancha: <input type="radio"/> Al vapor: <input type="radio"/>	-Agrega sal a la comida ya preparada: Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> -Consume azúcar: Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> -Utiliza algún edulcorante: Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
¿Ha realizado algún tipo de dieta? ¿Qué tipo?	¿Consume agua diariamente? ¿Cuánta? Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> _____
Alimentos que no consume y por qué razón: _____ _____ _____ _____	Alimentos preferidos _____ _____ _____ _____

Recordatorio de 24 horas		
Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación nocturna		
		Consumo calórico aproximado
Observaciones:		

Requerimiento y prescripción dietoterapéutica						
Fecha:		Cálculo del VET:		Distribución de Macronutrientes		
Prescripción dietoterapéutica:				%	g	Kcal
			CHO			
			CHON			
			Grasas			

Cálculo de dieta y distribución											
Cita #	Cálculo de dieta					Distribución por tiempos de comida					
Grupo	Q	CHO (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Energía (Kcal)	Des	M M	Alm	M T	Cena	C N
Lácteos											
Frutas			-	-							
Vegetales				-							
Azúcares			-	-							
Cereales											
Carnes		-									
Grasas		-	-								
Total											
% Adecuación											

Anexo 12. Hoja para el plan de alimentación para los colaboradores de Vention Medical.

Nombre Completo

Requerimiento energético	
Grupo Alimentos	Porciones totales al día
Lácteos	
Vegetal	
Frutas	
Azúcar	
Cereales	
Carnes: - baja en grasa -moderada en grasa	
Grasa	

Distribución de Alimentos por tiempo de Comida							
Grupo	Porciones	Desayuno	M. Mañana	Almuerzo	M. Tarde	Cena	Colación Nocturna
Lácteos%							
Vegetales							
Frutas							
Azúcares							
Cereales							
Carne baja en grasa							
Carne moderada en grasa							
Grasas							

Plan de Alimentación		
Tiempos de comida	Patrón de menú	Ejemplo de Menú
Desayuno		
Merienda Mañana		
Almuerzo		
Merienda Tarde		
Cena		
Colación Nocturna		

Recomendaciones Nutricionales

◆
◆
◆
◆
◆

Anexo 13. Lista de intercambio de alimentos utilizados en la consulta nutricional para los colaboradores de Vention Medical.

Cereales

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de cereal	
Arroz blanco o integral	½ Taza
Frijoles, lentejas, arvejas, cubaces, garbanzos	½ Taza
Gallo pinto	½ Taza
Espagueti fideos, tornillos, caracolitos	½ Taza
Pan baguete	4 dedos
Pan cuadrado blanco o integral	1 tajada mediana
Pan perro caliente o hamburguesas	½ Unidad
Pan tipo bollito, dedos o piña	1 Unidad
Tortilla Torti ricas	2 Unidades
Tortillas del fogón o campesina	1 Unidad
Galleta tipo María o Sodas regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	¾ Taza
Papa, yuca, camote, ayote, elote, ñame	1 Trozo mediana o ½ Taza de puré
Plátano	¼ Unidad
Avena	¾ Taza o 2 cdas
Harina de Trigo	3 cdas
Harina de Maíz (Masa)	2 cdas

Vegetales

* 1 Taza crudos

* ½ Taza cocidos

Alimento
Alcachofas
Alfalfa
Ayote tierno
Berenjena
Brócoli
Chayote
Coliflor
Chile dulce
Cebolla
Espárragos
Espinacas
Hongos
Palmito
Puerros
Rábano
Remolacha
Tomate
Zanahoria
Zapallo



Azúcares

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de azúcar	
Azúcar blanda, moreno, sirope, miel de abeja, jaleas, mermeladas	1 cda = 3 cdtas

Frutas

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de fruta	
Banano	1 Unidad pequeña
Papaya, Melón, Moras, Sandía, Fresas	1 Taza
Piña	1 rebanada o ¾ Taza
Naranja, Mandarina, Durazno, melocotón, Kiwi, Manzana, Ciruelas, Mango; Pera, Limón dulce, Guayaba	1 Unidad Pequeña
Uvas	17 unidades pequeñas
Pasas	2 cdas.
Coctel de Frutas o Frutas enlatadas	¾ Taza
Jugo de naranja, piña, uva y manzana 100% natural sin azúcar	¾ Taza
Jocotes maduros	6 Unidades pequeñas

Estudiante de Nutrición
Yoselin Quesada Villalobos

Lácteos

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de lácteo	
Leche descremada 0%, semi descremada 2%, entera	1 Taza
Leche en polvo descremada y entera	3 cdas
Leche evaporada	½ Taza
Yogurt	1 Taza
Leche de Soya	1 Taza

Grasas

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de grasa	
Aceite (Soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra etc.)	1 cdita
Margarina, Mantequilla, mayonesa	1 cdita
Aguacate	1/8 Unidad
Queso crema regular y paté	1 cda
Queso crema light	2 cdas
Natilla y coco	2 cdas
Maní, almendras, nueces, pistachos.	1 cda

Carnes y Sustitutos Cárnicos

Alimento	Intercambio
Equivale a 1 porción de carne	
Bajos en grasa: Pollo o pavo sin piel, lomito sin grasa, carne molida especial, claras de huevo * Salmon, tilapia, trucha, atún en agua o con aceite escurrido, sardinas, queso Turrialba, cottage, ricota, embutidos de pollo o pavo bajos en grasas.	2 cdas o 30 gramos o 1 onza. (*) 2 claras
Moderados en Grasas: Pollo o pavo con piel, res con grasa, cerdo, huevo entero, pescado frito, camarones.	2 cdas o 30 gramos o 1onza.
Altos en grasa: Embutidos regulares, tocineta, queso amarillos y maduros.	2 cdas o 30 gramos o 1onza.

Equivalencias

- ✓ 1 cda= cucharadita: 5 gramos
- ✓ 1 cda= cucharada: 15 gramos
 - ✓ ¼ Taza (60 ml): 4 cdas
 - ✓ ½ Taza (125 ml): 8 cdas
 - ✓ 1 Taza (250 ml): 16 cdas



Estudiante de Nutrición
Yoselin Quesada Villalobos

Anexo 14. Recomendaciones para pacientes con dislipidemia en Vention Medical.

Dislipidemia

Son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de colesterol y triglicéridos en la sangre, las causas pueden ser por:



Complicaciones

- ❖ Afección del páncreas, hígado y corazón.
- ❖ Arterioesclerosis (engrosamiento y taponamiento de las arterias).
- ❖ Infarto e insuficiencia cardíaca.

Recomendaciones nutricionales

- ❖ Comer de forma balanceada, incluir todos los grupos de alimentos en cantidades moderadas.
- ❖ Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y vegetales no harinosos como: tomate, brócoli, zanahoria, etc.
- ❖ Reducir el consumo de alimentos altos en grasa como: la manteca, natilla, queso crema, mayonesa, comida rápida, etc.
- ❖ Evitar consumir alimentos fritos.
- ❖ Preferir lácteos descremados (bajos en grasa).
- ❖ Preferir carnes como el pollo, el pescado y atún en agua.
- ❖ Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar como: las gaseosas, galletas con relleno, golosinas, chocolates, etc.
- ❖ Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día.

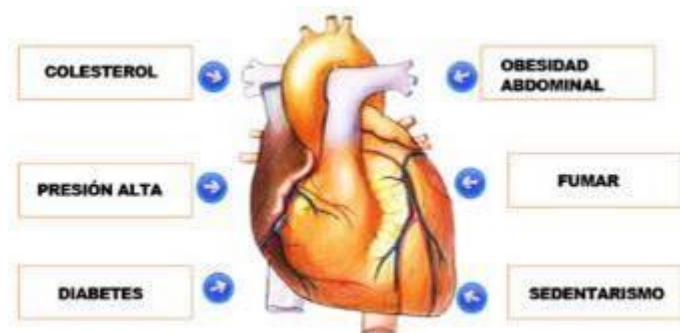


Anexo 15. Recomendaciones para pacientes con hipertensión en Vention Medical.



- ❖ Según la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión es cuando los vasos sanguíneos tienen una presión alta constantemente. Cuanta más alta es la presión, más esfuerzo tiene que hacer el corazón para bombear la sangre al cuerpo.
- ❖ Cuanta más alta sea la presión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de los órganos.

Riesgos cardiovasculares asociados a la hipertensión	
No modificables	Modificables
Sexo	Sobrepeso/ Obesidad
Factores genéticos	Tabaquismo
Edad	Consumo de alcohol
Origen étnico	Sedentarismo
	Control de estrés



Recomendaciones nutricionales

- ❖ Comer de forma balanceada incluir todos los grupos de alimentos, en cantidades moderadas.
- ❖ Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y vegetales no harinosos como: tomate, brócoli, zanahoria, etc.
- ❖ Reducir el consumo de alimentos altos en grasa como: natilla, queso crema, mayonesa, comida rápida, etc.
- ❖ Preferir lácteos descremados (bajos en grasa).
- ❖ Preferir carnes blancas como el pollo y el pescado.
- ❖ Evitar consumir alimentos fritos.
- ❖ Reducir el uso de sal en la preparación de alimentos.
- ❖ Reducir el consumo de alimentos altos en sodio como: embutidos, alimentos enlatados, gaseosas y condimentos artificiales.
- ❖ Evitar el consumo excesivo de café.
- ❖ Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de tabaco.
- ❖ Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.
- ❖ Controlar circunferencia abdominal no debe superar 84 cm en el caso de mujeres y 102 cm en el caso de los hombres, esto se relaciona con un mayor riesgo cardiovascular



Anexo 16 Recomendaciones para pacientes con diabetes mellitus en Vention Medical.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en sangre se encuentra elevado, esto ocurre porque la hormona de la insulina que se encarga de facilitar el paso de la glucosa a las células para utilizarla como fuente de energía, no se produce en el cuerpo o es insuficiente para reducir el nivel de glucosa en sangre.

Consecuencias de la diabetes si esta enfermedad no se controla



Problemas visuales



Úlceras en los pies y otras partes del cuerpo



Deterioro cognitivo



Afectación del sistema cardiovascular



Daño en riñones



Daño en los nervios puede causar dolor, pérdida de sensibilidad y hormigueo.

Recomendaciones nutricionales

- ✓ Evitar el consumo de alimentos con alto índice glicémico, como el azúcar, miel, chocolates, confites, golosinas, mermelada, helados, pastelería, galletas, repostería, queques, refresco azucarado, gaseosas, etc.
- ✓ Realizar 6 tiempos de comida al día: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena y merienda de la noche.
- ✓ Comer en horarios regulares y no saltarse ningún tiempo de comida.
- ✓ Consumir alimentos fuentes de fibra, como: productos integrales, frutas con cáscara y vegetales no harinosos (espina, zanahoria y brócoli).
- ✓ Preferir frutas enteras en vez de jugos de frutas, para aprovechar el contenido de fibra.
- ✓ Preferir el consumo de leguminosas: garbanzos, lentejas, frijoles, etc.
- ✓ Preferir carnes bajas en grasa como, por ejemplo, pollo sin piel, pescado, atún en agua y queso tipo Turrialba.
- ✓ Preferir leche o yogurt descremados (bajos en grasa).



Anexo 17. Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas en Vention Medical.

Nutrición en el Embarazo

- ◆ La alimentación durante el embarazo es sumamente importante para proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.



Nutrientes importantes durante el embarazo		
Nutriente	Alimentos recomendados	Beneficios
Calcio	Lácteos: leche, queso blanco y yogurt Leguminosas: garbanzos, frijoles, etc. Vegetales verdes: brócoli, espinaca, etc.	Ayuda a la formación del esqueleto del bebé.
Hierro	Carne de res y pollo. Cereales integrales. Leguminosas: lentejas, garbanzos, etc. Huevo.	Favorece el riego sanguíneo del bebé. Previene anemia en la madre.
Ácido Fólico	Vegetales verdes: brócoli, espinaca, etc. Leguminosas: lentejas, soya, garbanzos, etc. Frutas cítricas: naranja, mandarina, etc.	Ayuda a reducir el riesgo de espina bífida y otros defectos de nacimiento.

Recomendaciones nutricionales

- ❖ Realizar todos los tiempos de comida (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de tarde, cena y merienda de la noche).
- ❖ Incluir en la dieta todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, frutas, vegetales, lácteos, carnes y grasas saludables como aguacate, maní y aceite de oliva.
- ❖ Consumir fuentes de proteína bajas en grasa tales como pollo, pescado, atún en agua, queso blanco, etc.
- ❖ Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y vegetales no harinosos (tomate, brócoli, zanahoria, etc.).
- ❖ Consumir alimentos fuente de fibra por ejemplo: frutas con cáscara, vegetales no harinosos, productos integrales y leguminosas como garbanzos, frijoles, lentejas, etc.
- ❖ Beber 2 litros de líquido (agua y bebidas naturales sin azúcar).
- ❖ Realizar actividad física a diario, que no sea de alto impacto.
- ❖ Evitar el consumo de alimentos altos en grasa así como preparaciones fritas



Anexo 18. Recomendaciones para personal con problema gastrointestinales en Vention Medical.



Recomendaciones nutricionales para la Gastritis

- ❖ Realizar de 5 a 6 tiempos de comida al día, con un intervalos de 2 a 3 horas. No saltarse ningún tiempo de comida.
- ❖ Establecer horarios regulares de comida.
- ❖ Evitar el uso de condimentos artificiales como salsa inglesa, cubitos de sabor, mantequilla de ajo, etc.
- ❖ Evitar el uso de especias naturales que sean irritantes como chile, curry, etc.
- ❖ Disminuir el consume de alimentos altos en grasa y preparaciones fritas.
- ❖ Preferir preparaciones: a la plancha, asado, vapor, microondas y hervido.
- ❖ Evitar el consume de bebidas con cafeína, té negro, bebidas gaseosas, café, etc.
- ❖ Evitar consumir liquido en exceso junto con las comidas.

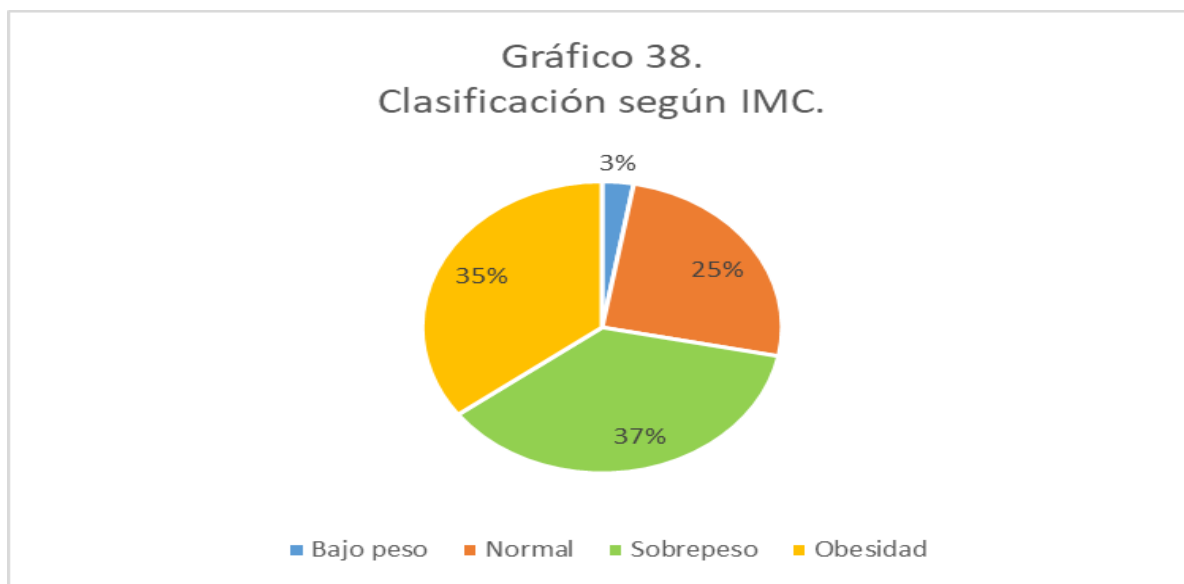
Recomendaciones nutricionales para el estreñimiento

- ❖ Consumir mínimo 5 porciones entre frutas y vegetales.
- ❖ Beber 8 vasos de líquido, al día.
- ❖ Aumentar el consumo de pan, arroz y pastas integrales.
- ❖ Consumir leguminosas, tales como, garbanzos, lentejas, frijoles, etc.
- ❖ Consumir yogurt con pro bióticos, para mejorar la flora intestinal.
- ❖ Realizar actividad física a diario.

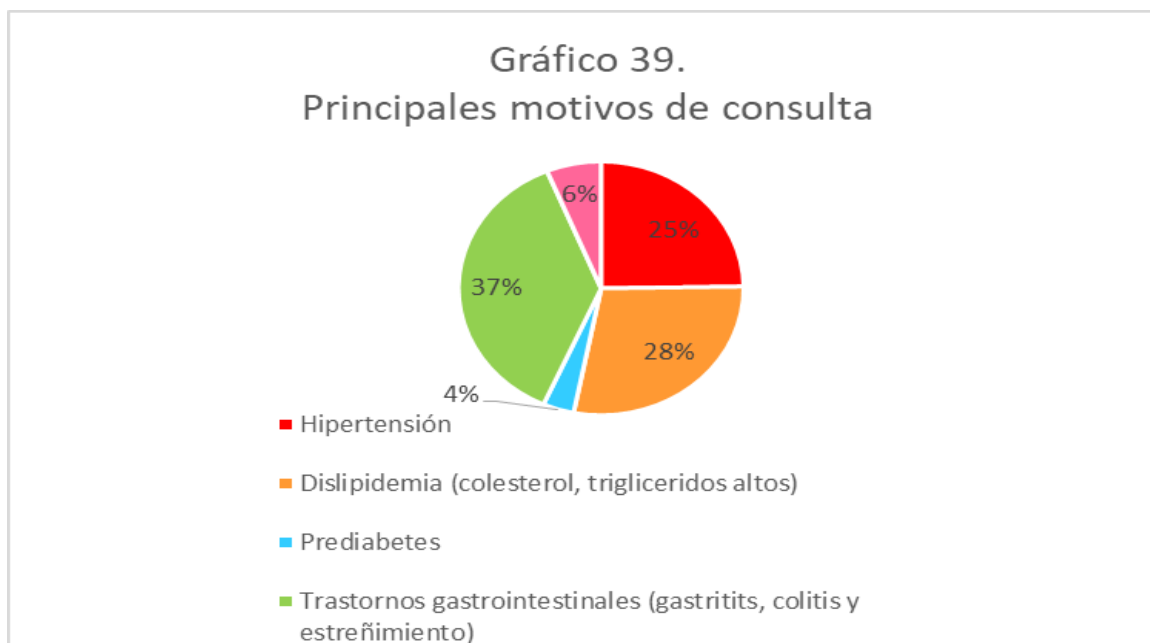


Recomendaciones nutricionales para colón irritable (Colitis)

- ❖ Beber 2litros de liquido al día, preferiblemente agua.
- ❖ Consumir yogurt con pro bióticos, para mejorar la flora intestinal.
- ❖ Evitar comer de forma rápida y masticar bien los alimentos.
- ❖ Evitar el uso de condimentos artificiales en la preparación de los alimentos.
- ❖ Evitar alimentos con alto contenido de grasa o azúcar.
- ❖ Evitar consumir liquido en exceso junto con las comidas.

Anexo 19. Resultados generales de la consulta nutricional.

Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 20. Charla de “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.

Actividad Física y Nutrición



Diferencias

Actividad Física

❖ Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejercicio

❖ Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de la aptitud física.



La actividad física abarca el ejercicio, también otras actividades del trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.



Beneficios



Mejora la digestión, sistema óseo, circulatorio y el funcionamiento del corazón y pulmones.

Reduce la presión arterial.

Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.



Beneficios

- Mejora la flexibilidad y movimiento de las articulaciones.
- Disminuye el estrés y aumenta el autoestima.
- Aumenta el colesterol HDL "bueno" y disminuye el colesterol LDL "malo".

Nutrición

- ❖ Una alimentación adecuada se compone de una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos en cantidades suficientes.
- ❖ Es un elemento fundamental para la buena salud.
- ❖ El ejercicio físico diario es el complemento ideal de una buena alimentación.



Circulo de la alimentación saludable



Cereales, leguminosas y verduras harinosas

❖ Este grupo se debe consumir en mayor proporción, ya que los carbohidratos son una importante fuente de energía.

❖ Es importante elegir cereales integrales por el aporte de fibra, vitaminas, hierro, potasio y zinc.



Frutas y vegetales



❖ Las frutas y los vegetales aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

❖ Ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer y la obesidad.

❖ Lo ideal es consumir 5 porciones entre frutas y vegetales no harinosos al día.

Lácteos

❖ Fuente de calcio para fortalecer huesos y dientes.

❖ Contiene proteína de alta calidad, vitaminas y minerales.

❖ El consumo de estos alimentos y ejercicio físico diario reduce el riesgo de padecer osteoporosis.

❖ Es recomendable consumir los quesos blancos, pasteurizados y yogurt con probióticos.



Carnes



- ❖ Fuente de proteínas para la construcción y regeneración de tejidos.
- ❖ Aportan vitaminas del complejo B así como hierro para prevenir la anemia.
- ❖ Es recomendable consumir pollo sin piel y el pescado.
- ❖ El atún, la sardina y el salmón aportan omega 3, que favorece la salud cardiovascular.

Huevos

- ❖ Este alimento contiene proteína de alta calidad, hierro y vitamina A.
- ❖ Es recomendable limitar su consumo, en personas con colesterol alto en sangre.



Grasas



- ❖ Las grasas insaturadas se consideran grasas saludables: aceite de canola, girasol, oliva, maíz y otros alimentos como soya, aguacate, almendras y maní.
- ❖ Las grasas saturadas se obtienen de alimentos de origen animal como carnes, leche entera y quesos grasosos.

Anexo 21. Cápsula informativa “Actividad física”.

Día Mundial de la Actividad Física

Definición

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía



Dato

Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, el sedentarismo es causa de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y cardiopatía isquémica.



Importancia de la actividad física

- Reduce el riesgo de: hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es determinante el gasto energético, equilibrio calórico y el control del peso.

Recomendaciones Nutricionales

Complementar la actividad física con una alimentación balanceada.

- Hidratarse de forma adecuada.
- Evitar el ayunos prolongados.
- Incluir frutas y vegetales en su alimentación diaria.
- Incluir fuentes proteicas como: leche, yogurt en las meriendas.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física, al día.

VENTION MEDICAL
Advancing your innovations for health

Anexo 22. Preguntas de evaluación de la charla “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.

Evaluación de la actividad “Actividad física y alimentación saludable”.

Fecha: ____/____/____

Número de evaluación: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

1- Ejercicio se refiere a:

() Cualquier movimiento corporal producido por los músculos.

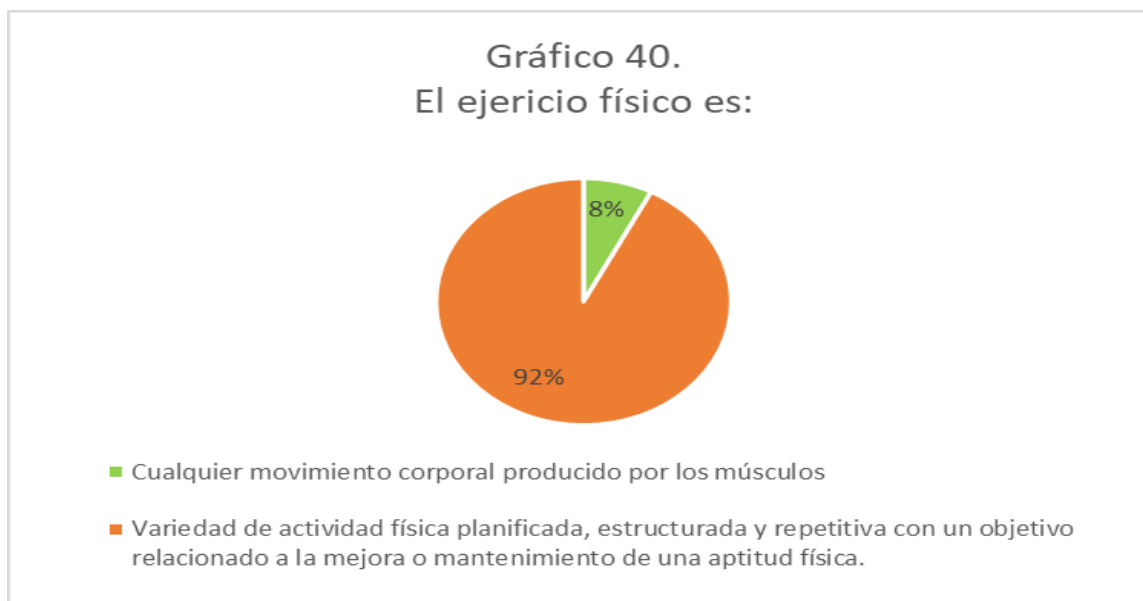
() Variedad de actividad física planificada, estructurada y repetitiva con un objetivo relacionado a la mejora o mantenimiento de una aptitud física.

2. ¿Cuál del siguiente grupo de alimentos se debe consumir en menor cantidad, según el círculo de la alimentación saludable?

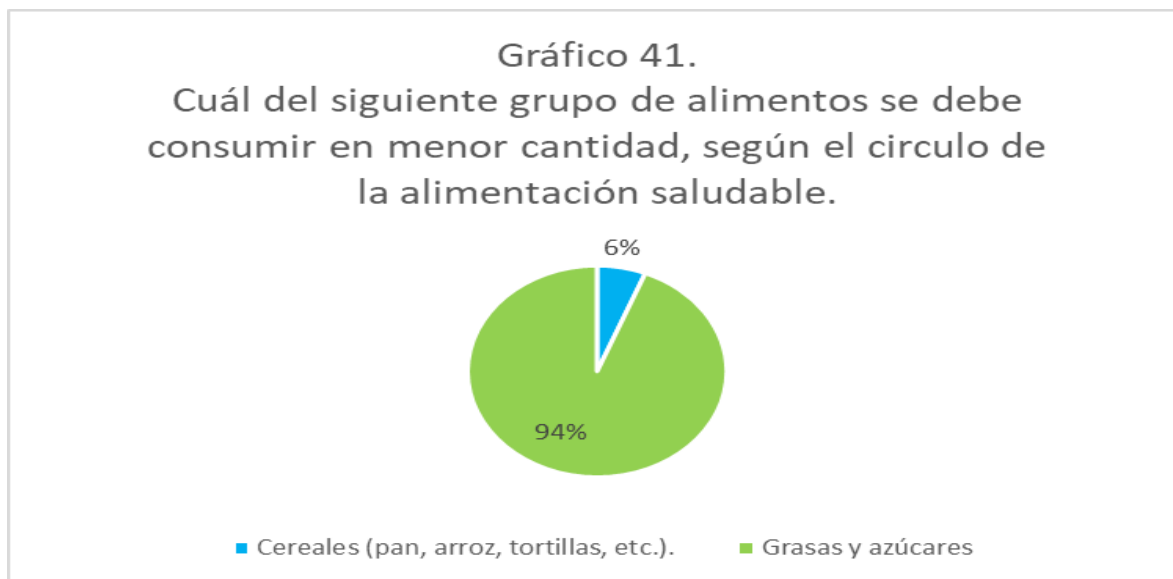
() Cereales (pan, arroz, tortillas, etc.).

() Grasas y azúcares

Anexo 23. Resultados de la evaluación de la charla “Actividad física, ejercicio y alimentación saludable”.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 24. Charla "Consumo de frutas y vegetales"

Consumo de frutas y vegetales no harinosos



Organización Mundial de la Salud



- ❖ Se calcula que cada año se podría salvar 1,7 millones de vidas, si aumentara lo suficiente el consumo de frutas y vegetales.
- ❖ La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial.

Consumo Insuficiente de Frutas y Vegetales



- ❖ Se calcula que el consumo insuficiente de estos alimentos, tiene una incidencia a nivel mundial de aproximadamente:
 - 19% de casos cáncer gastrointestinal
 - 31% de las cardiopatías isquémicas,
 - 11% de los casos de accidentes vasculares cerebrales



Consumo de frutas y vegetales



Previene:

- ❖ Enfermedades Cardiovasculares.
- ❖ Algunos tipos de cáncer.
- ❖ Diabetes.
- ❖ Obesidad.

Frutas y vegetales

- ❖ Las frutas contienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- ❖ Hidratan el organismo.
- ❖ Mejoran el tránsito intestinal.



Recomendación del Ministerio de Salud



- ❖ Las Frutas y vegetales de todos los colores son buenas para la salud.
- ❖ Se pueden comer juntas o separadas en diferentes momentos del día.

IMPORTANTE

- ❖ Alimentación balanceada y saludable.
- ❖ Realizar ejercicio físico todos los días.



Gracias por su Atención!



Anexo 25. Capsula informativa del "Consumo de frutas y vegetales".

Consumo de frutas y vegetales

Importancia

El consumo de frutas y vegetales en la alimentación previene el desarrollo de enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer y obesidad.

Dato

De acuerdo a la Organización mundial de la salud, la ingesta insuficiente de frutas y vegetales no harinosos es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a nivel mundial.



Beneficios del consumo de frutas y vegetales

- Aportan vitaminas y minerales.
- Contienen fibra y antioxidantes.
- Mejoran el tránsito intestinal.
- Hidratan el organismo.

Recomendaciones Nutricionales

- Consumir 5 porciones entre frutas y vegetales al día.
- Consumir de todos los colores.
- Consumir de manera variada.
- Complementar con una dieta balanceada y ejercicio físico a diario.

VENTION[®]
Advancing your innovations for health

Anexo 26. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de frutas y vegetales”.

Evaluación de la actividad “Consumo de frutas y vegetales”.

Fecha: ____/____/____

Número de evaluación:_____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

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

1 porción.

3 porciones

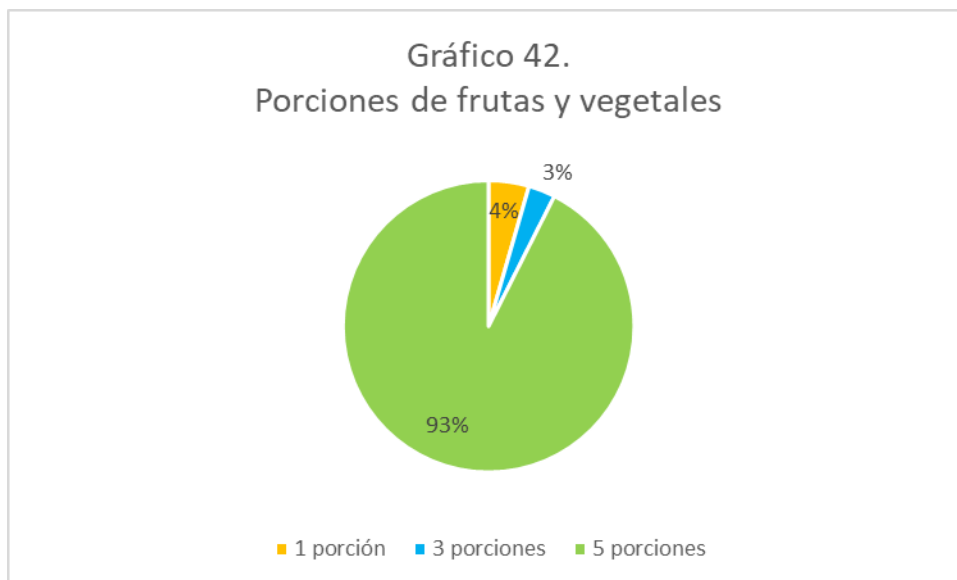
5 porciones

2. ¿Cuál es un beneficio del consumo de frutas y vegetales?

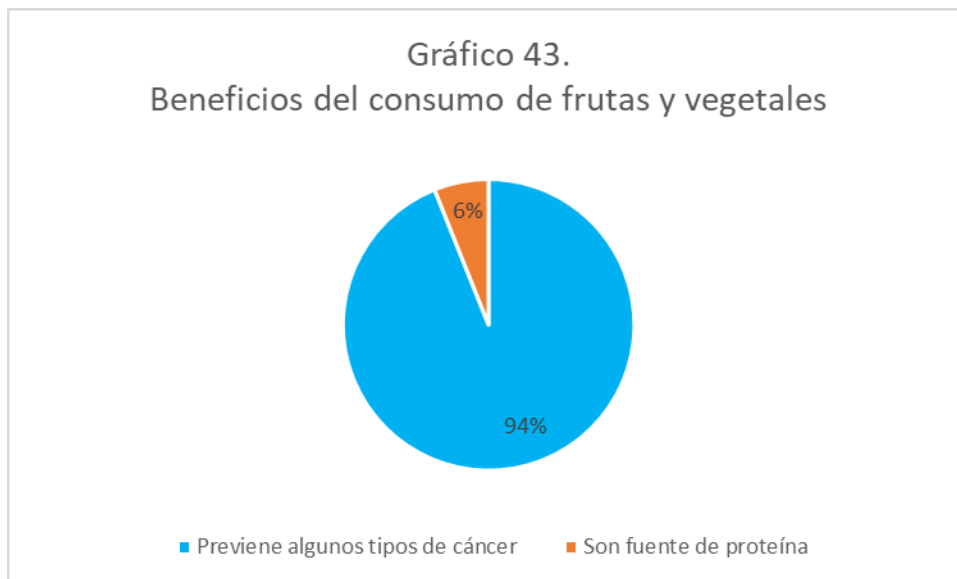
Previene algunos tipos de cáncer

Son fuente de proteína

Anexo 27. Resultados de evaluación de la charla “Consumo de frutas y vegetales”.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 28. Charla "Consumo de fibra".



Definición



- La fibra vegetal es la parte no digerible ni absorbible de alimentos de origen vegetal.
- La fibra es un componente importante en una alimentación saludable.
- El consumo de fibra se debe acompañar del consumo de agua.



Beneficios del consumo de Fibra

- Ayuda al control de peso
- Aumenta la sensación de saciedad
- Mejora la digestión
- Previene el estreñimiento
- Mejora la flora intestinal



Alimentos altos en Fibra

- ✦ **Leguminosas:** Frijoles, garbanzos, lentejas, etc.
- ✦ **Frutas:** manzana, papaya, piña, banana, etc.
- ✦ **Vegetales no harinosos:** espinaca, zanahoria, lechuga, etc.
- ✦ **Cereales integrales:** arroz, pan y pastas.
- ✦ **Salvado:** avena y trigo.



Gracias por su atención



Anexo 29. Cápsula informativa. "Consumo de fibra".

Consumo de Fibra

Fibra

- ❖ La fibra vegetal es la parte no digerible ni absorbible de alimentos de origen vegetal.
- ❖ Es un componente importante en una alimentación saludable.

Beneficios del consumo de fibra

- ❖ Ayuda al control de peso.
- ❖ Aumenta la sensación de saciedad.
- ❖ Mejora la digestión.
- ❖ Previene el estreñimiento
- ❖ Mejora la flora intestinal.

Alimentos altos en Fibra

- ❖ **Leguminosas:** Frijoles, garbanzos, lentejas, etc.
- ❖ **Frutas:** manzana, papaya, piña, etc.
- ❖ **Vegetales no harinosos:** espinaca, zanahoria, lechuga, etc.
- ❖ **Cereales integrales:** arroz, pan y pastas.
- ❖ **Salvado:** avena y trigo.



VENTION[®]
MEDICAL
Advancing your innovations for health

Anexo 30. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de fibra”.**Evaluación de la actividad “Consumo de fibra”.**

Fecha: ____/____/____

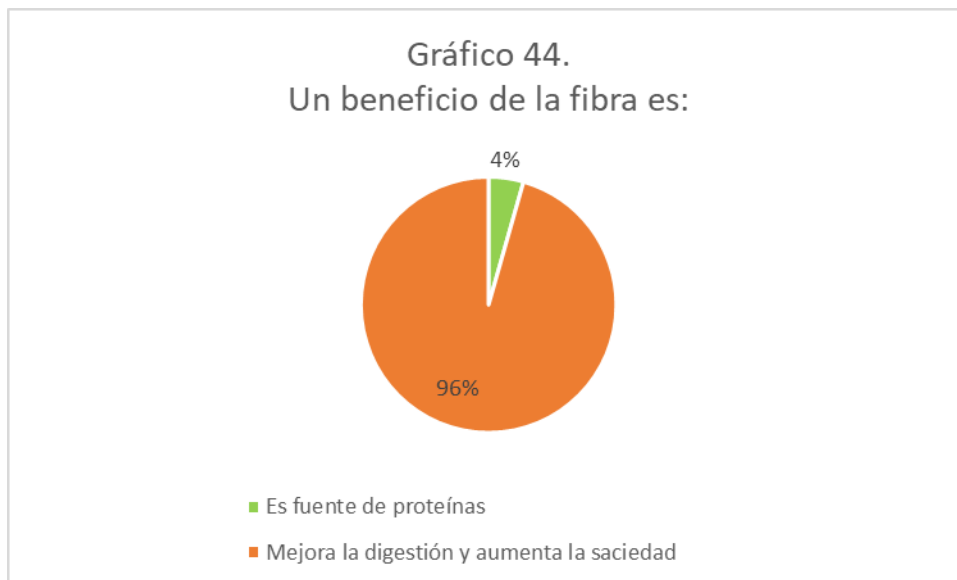
Número de evaluación: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

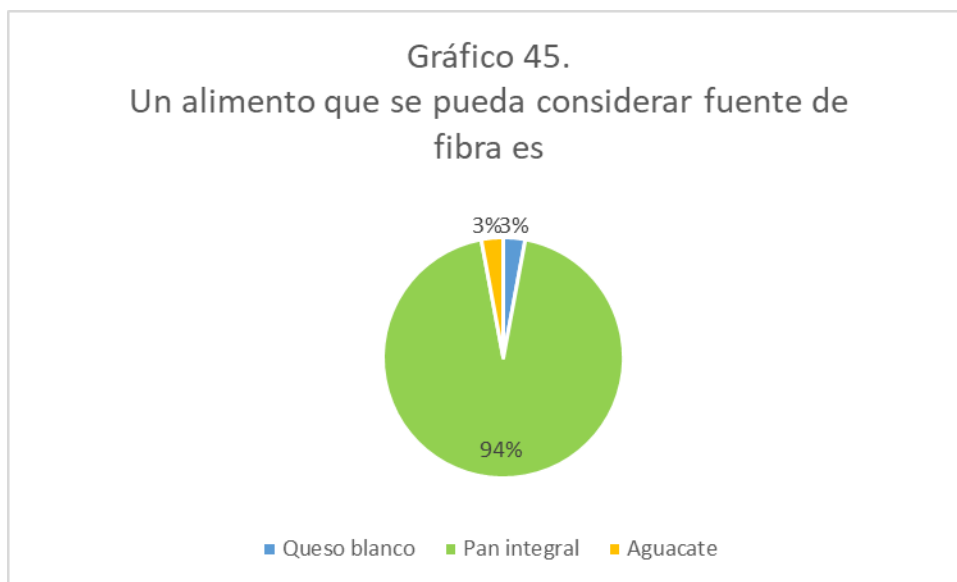
1. ¿Un beneficio del consumo de fibra es?
 Es fuente de proteínas
 Mejora la digestión y aumenta la saciedad

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos se puede considerar fuente de fibra?
 Queso blanco
 Pan integral
 Aguacate

Anexo 31. Resultados a las preguntas de evaluación de la charla “Consumo de fibra”.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 32. Charla de "Consumo de agua."



EL AGUA

- ❖ El agua es un líquido necesario para el cuerpo humano.
- ❖ Aproximadamente el 75% del cuerpo está formado por agua.
- ❖ La cantidad total depende de factores como la edad, el sexo o el volumen de grasa corporal.

Parte del cuerpo	Porcentaje de agua
Cabeza	75%
Torso	60%
Pierna	40%
Pie	20%
Mano	0%

FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO

- ❖ Regula la temperatura corporal.
- ❖ Elimina toxinas del cuerpo.
- ❖ Ayuda al transporte de nutrientes.
- ❖ Ayuda a la digestión de los alimentos.
- ❖ Lubrica las articulaciones.



IMPORTANTE

- ❖ Consumir de 6 a 8 vasos de líquido al día.
- ❖ Preferir agua, jugos naturales, té, y refresco de frutas sin azúcar.
- ❖ Evitar el consumo de gaseosas, refrescos y jugos procesados con alto contenido de azúcar.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 33. Cápsula informativa "Consumo de agua".

Consumo de Agua

El Agua

- ❖ El agua es un líquido necesario para el cuerpo humano.
- ❖ Aproximadamente el 75% del cuerpo está formado por agua.

Alimentos con alto contenido de agua



Funciones del agua en el cuerpo

- ❖ Regula la temperatura corporal.
- ❖ Elimina toxinas del cuerpo.
- ❖ Ayuda al transporte de nutrientes.
- ❖ Ayuda a la digestión de los alimentos.
- ❖ Lubrica las articulaciones.

Recomendaciones Nutricionales

- ❖ Consumir de 6 a 8 vasos de líquido al día.
- ❖ Preferir agua, jugos naturales, té, refresco de frutas sin azúcar.
- ❖ Evitar el consumo de gaseosas, refrescos y jugos procesados con alto contenido de azúcar.



VENTION
Advancing your innovations for health

Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 34. Preguntas de evaluación de la charla “Consumo de agua”.**Evaluación de la actividad “Consumo de agua”.**

Fecha: ____/____/____

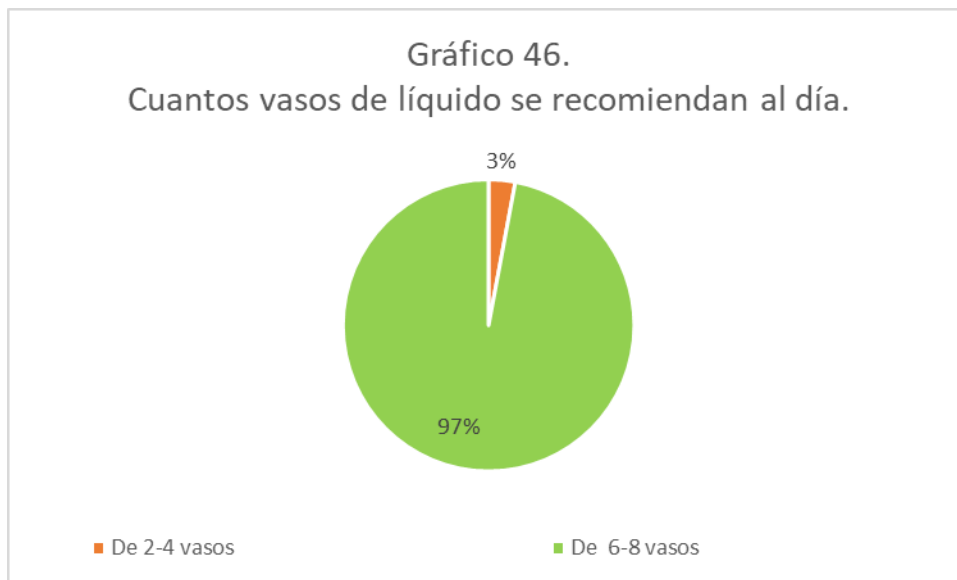
Número de evaluación: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

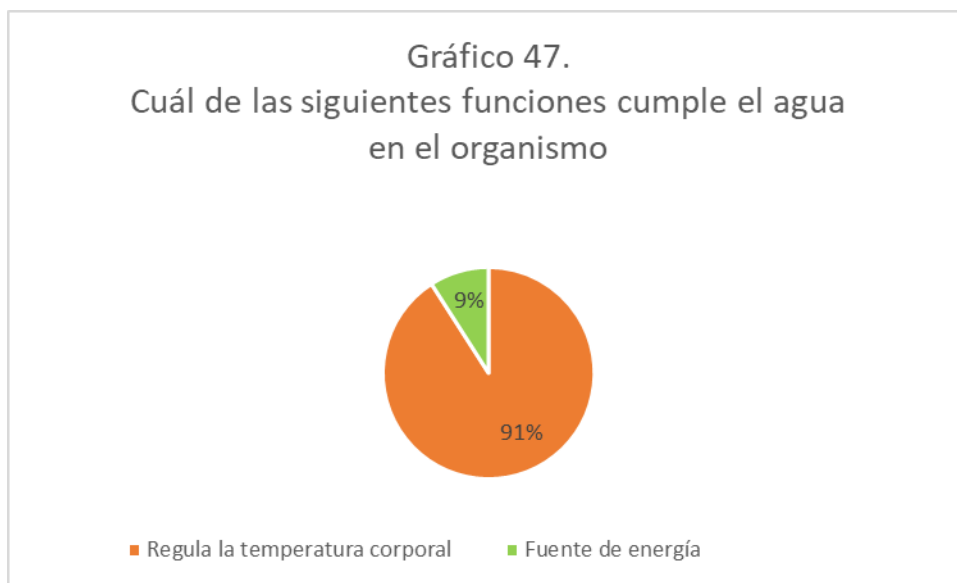
1. ¿Cuántos vasos de líquido se recomienda consumir al día?
 2-4 vasos
 6-8 vasos

2. ¿Cuál de las siguientes funciones cumple el agua en el organismo?
 Regula la temperatura corporal.
 Fuente de energía.

Anexo 35. Resultados a las preguntas de evaluación de la charla “Consumo de agua”.



Fuente: Quesada, 2017.



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 36. Cálculo del requerimiento calórico de la población.

Tabla N°28. Cálculo del requerimiento calórico de la población

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Masculino	27	88,4	1,80	1850	2590
Femenino	32	61,5	1,56	1262	1767
Masculino	42	78,5	1,63	1333	1866
Masculino	29	88,1	1,68	1603	2244
Masculino	50	103	1,80	1700	2380
Femenino	38	62,3	1,70	1373	1922
Femenino	18	80,2	1,65	1420	1988
Masculino	40	73,2	1,79	1749	2449
Femenino	56	67	1,65	1243	1740
Femenino	38	54,3	1,48	1171	1639
Femenino	26	60,4	1,57	1301	1821
Masculino	24	68,3	1,82	1590	2226
Masculino	30	72,4	1,76	1636	2290
Masculino	34	73	1,76	1733	2426
Masculino	24	68,6	1,75	1782	2495
Masculino	36	93	1,83	1864	2610
Masculino	29	61,7	1,58	1416	1982
Masculino	31	74,2	1,68	1590	2226
Femenino	34	74,4	1,58	1275	1785
Femenino	23	73,9	1,73	1495	2093
Masculino	26	72,7	1,80	1862	2607
Masculino	47	84,8	1,71	1551	2171
Masculino	24	69,5	1,77	1820	2548

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Masculino	26	66,7	1,70	1675	2345
Masculino	25	80,6	1,82	1781	2493
Masculino	43	82,8	1,80	1762	2467
Masculino	31	69,6	1,72	1630	2282
Femenino	48	59,1	1,60	1228	1719
Femenino	54	82,5	1,55	1239	1735
Masculino	38	95,2	1,85	1448	2027
Femenino	29	58,7	1,61	1333	1866
Femenino	28	57	1,63	1350	1890
Masculino	45	87,4	1,72	1501	2101
Femenino	35	75,3	1,70	1470	2058
Masculino	46	85,3	1,70	1546	2164
Masculino	29	80	1,60	1453	2034
Masculino	26	83,3	1,74	1750	2450
Masculino	32	77,1	1,83	1627	2278
Masculino	34	93,9	1,76	1733	2426
Masculino	26	70,4	1,73	1656	2318
Masculino	54	66,6	1,63	1340	1876
Masculino	26	91,3	1,75	1768	2475
Masculino	36	83	1,64	1481	2073
Femenino	39	66,1	1,66	1334	1868
Femenino	29	56,9	1,57	1287	1802
Femenino	29	78,8	1,54	1253	1754
Femenino	29	61,3	1,66	1381	1933

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Femenino	45	82,5	1,56	1201	1681
Femenino	55	103,2	1,51	1221	1709
Masculino	25	56,5	1,65	1463	2048
Masculino	26	62	1,55	1278	1789
Femenino	24	72,7	1,66	1404	1966
Masculino	45	120,2	1,78	1696	2374
Femenino	40	83	1,56	1224	1714
Femenino	51	76,7	1,56	1173	1642
Masculino	27	80,1	1,80	1765	2471
Masculino	33	89	1,74	1702	2383
Masculino	45	72,6	1,65	1542	2159
Femenino	41	101,9	1,61	1334	1868
Femenino	45	63,6	1,51	1214	1700
Femenino	35	79,6	1,55	1153	1614
Femenino	45	73	1,54	1302	1823
Femenino	29	67,5	1,64	1367	1914
Masculino	30	84,2	1,68	1379	1931
Femenino	53	79,4	1,55	1210	1694
Femenino	31	67,1	1,68	1299	1819
Femenino	35	77,7	1,63	1375	1925
Femenino	27	68,6	1,62	1406	1968
Masculino	31	76,6	1,72	1678	2349
Masculino	26	87,2	1,86	1856	2598
Masculino	27	76	1,69	1424	1994

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Masculino	26	69,1	1,60	1472	2061
Masculino	22	88	1,60	1501	2101
Masculino	46	84,7	1,77	1773	2482
Masculino	28	84,6	1,72	1699	2379
Masculino	33	76,2	1,78	1706	2388
Masculino	31	87,1	1,68	1590	2226
Masculino	30	74	1,76	1760	2464
Femenino	29	60,8	1,63	1356	1898
Femenino	40	93,9	1,53	1343	1880
Femenino	29	54	1,55	1203	1684
Femenino	26	58,5	1,63	1370	1918
Femenino	25	54,1	1,60	1233	1726
Femenino	35	84,9	1,68	1375	1925
Femenino	49	56	1,45	1143	1600
Femenino	31	60,7	1,64	1358	1901
Femenino	36	72,6	1,73	1485	2079
Femenino	26	59,3	1,57	1301	1821
Femenino	48	57,8	1,50	1215	1701
Masculino	55	68	1,67	1535	2149
Femenino	54	63,2	1,50	1138	1593
Masculino	34	104,6	1,76	1733	2426
Masculino	36	69	1,66	1518	2125
Masculino	25	96,4	1,82	1920	2688
Femenino	49	80,7	1,64	1531	2143

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Femenino	25	62,9	1,52	1164	1630
Femenino	22	60,8	1,58	1331	1863
Femenino	24	54,9	1,61	1240	1736
Masculino	39	87,8	1,83	1825	2555
Masculino	23	68	1,68	1644	2302
Femenino	42	85,8	1,68	1342	1879
Femenino	28	77,4	1,70	1431	2003
Femenino	22	49,9	1,68	1232	1725
Femenino	25	54,9	1,56	1212	1697
Femenino	48	77,1	1,50	1166	1632
Femenino	27	65,9	1,64	1376	1926
Femenino	27	58,3	1,69	1322	1851
Femenino	31	57,6	1,56	1234	1728
Femenino	25	108,9	1,67	1410	1974
Femenino	28	59,5	1,66	1385	1939
Femenino	34	64,9	1,51	1281	1793
Masculino	27	63	1,65	1550	2170
Femenino	27	57,6	1,64	1376	1926
Femenino	57	68,4	1,54	1170	1638
Masculino	52	87,8	1,72	1447	2026
Femenino	53	65,6	1,57	1223	1712
Masculino	36	97,9	1,71	1722	2411
Masculino	29	68,1	1,72	1615	2261
Femenino	38	89,1	1,55	1270	1778

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Femenino	26	53,4	1,65	1383	1936
Masculino	58	59,2	1,51	1143	1600
Masculino	28	58,8	1,63	1516	2122
Masculino	29	91,8	1,75	1748	2447
Masculino	29	67,2	1,66	1599	2239
Masculino	39	116	1,71	1814	2540
Masculino	29	71,9	1,60	1453	2034
Masculino	29	75,8	1,75	1696	2374
Masculino	31	73,9	1,75	1567	2194
Masculino	26	64,4	1,68	1573	2202
Masculino	28	100	1,85	1956	2738
Masculino	22	104,3	1,78	1852	2593
Femenino	32	76,8	1,60	1307	1830
Femenino	44	53,5	1,55	1194	1672
Masculino	25	63	1,67	1545	2163
Masculino	30	74,1	1,71	1666	2332
Femenino	29	66,1	1,67	1392	1949
Masculino	26	68,9	1,70	1675	2345
Masculino	37	103,5	1,80	1788	2503
Femenino	36	63,1	1,68	1357	1900
Masculino	27	87,5	1,83	1873	2622
Femenino	57	69,2	1,55	1133	1586
Femenino	28	63,3	1,65	1242	1739
Femenino	31	79,7	1,55	1303	1824

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Femenino	30	103,4	1,65	1766	2472
Femenino	31	54,1	1,50	1184	1658
Masculino	23	68	1,70	1695	2373
Femenino	27	88,2	1,63	1357	1900
Femenino	39	67,7	1,53	1195	1673
Femenino	62	70,9	1,64	1213	1698
Masculino	28	48,8	1,52	1244	1742
Femenino	29	69,9	1,53	1242	1739
Masculino	41	99,6	1,76	1686	2360
Masculino	38	70	1,62	1430	2002
Femenino	31	61	1,58	1283	1796
Femenino	27	56,6	1,58	1239	1735
Masculino	44	85,4	1,71	1571	2199
Femenino	27	51,4	1,67	1401	1961
Femenino	24	50,1	1,63	1231	1723
Femenino	60	68	1,48	1106	1548
Femenino	29	86	1,63	1400	1960
Masculino	42	93,4	1,66	1574	2204
Masculino	40	79,7	1,78	1529	2141
Masculino	27	104,4	1,85	1693	2370
Masculino	35	136,6	1,78	1874	2624
Femenino	30	72,1	1,55	1260	1764
Femenino	50	52,7	1,42	1133	1586
Femenino	47	55,8	1,48	1148	1607

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Masculino	45	72,7	1,64	1502	2103
Masculino	33	80,5	1,75	1721	2409
Femenino	42	72,5	1,60	1261	1765
Femenino	44	57,8	1,55	1242	1739
Masculino	27	73,1	1,77	1573	2202
Femenino	38	92,9	1,64	1373	1922
Masculino	28	71,2	1,70	1661	2325
Masculino	41	115	1,89	1943	2720
Masculino	32	54,5	1,72	1575	2205
Femenino	47	101,3	1,64	1420	1988
Masculino	19	83,6	1,70	1722	2411
Masculino	32	87,1	1,69	1698	2377
Femenino	24	64,1	1,49	1336	1870
Masculino	45	87,1	1,71	1661	2325
Femenino	23	56,9	1,63	1384	1938
Femenino	29	81	1,50	1255	1757
Femenino	33	73,6	1,56	1305	1827
Femenino	30	81,7	1,53	1285	1799
Masculino	39	84,8	1,71	1605	2247
Femenino	45	68,3	1,64	1292	1809
Femenino	28	72,3	1,57	1292	1809
Femenino	30	97,2	1,59	1353	1894
Femenino	37	92,9	1,64	1330	1862
Femenino	41	57,6	1,67	1336	1870

Continúa

Continuación Tabla N°28

Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	Tasa Metabólica Basal	Requerimiento Energético (kcal)
Femenino	18	83,7	1,61	1249	1749
Femenino	31	69,3	1,61	1324	1854
Femenino	52	60,1	1,56	1216	1702
Femenino	55	97	1,57	1166	1632
Femenino	50	75	1,60	1271	1779
Femenino	43	52,6	1,56	1269	1777
Promedio de Requerimiento calórico de la población =2035 kcal, por redondeo = 2000 kcal					
Factor de actividad utilizado, actividad ligera= 1,3					

Anexo 37. Distribución de nutrientes, para determinar el porcentaje de adecuación de los platos en el análisis cuantitativo.

Tabla N°29

Distribución de macronutrientes.

Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50%	1000	250
Proteínas	20%	400	100
Grasas	30%	600	66,6

Fuente: Quesada, 2017.

Tabla N°30

Distribución de calorías por tiempo de comida.

Tiempo de comida	Porcentaje	Kcal
Desayuno	25%	500
Merienda mañana	10%	200
Almuerzo	30%	600
Merienda tarde	10%	200
Cena	25%	500

Fuente: Quesada, 2017.

Tabla N°31

Distribución de macronutrientes para el desayuno.

Macronutriente	Kcal	Gramos
Carbohidratos	250	62,5
Proteínas	100	25
Grasas	75	8,3

Fuente: Quesada, 2017.

Tabla N°32

Distribución de macronutrientes para el almuerzo.

Macronutriente	Kcal	Gramos
Carbohidratos	300	75
Proteínas	120	30
Grasas	180	20

Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 38. Análisis cuantitativo del menú de Hojas de Café.

Desayuno N° 1

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo picado y plátano maduro.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	55 g	80,85	6,92	5,47	0,42	0	232,65
12130	Plátano maduro	70 g	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
Total			918,65	29,05	22,36	150,94	14,24	232,65
Porcentaje adecuación			184%	116%	280%	243%	47%	78%

Desayuno N° 2

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo frito y salchichón,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	55 g	80,85	6,92	5,47	0,42	0	232,65

Continúa

Continuación del análisis del Desayuno N°2.

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
7030	Salchichón de res	60 g	188,4	6,16	16,91	2,39	0	33,6
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
	Total		1021,65	34,3	39,01	131,01	12,63	266,25
	Porcentaje adecuación		204%	137%	488%	211%	42%	89%

Desayuno N°3

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo picado y queso								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	55 g	80,85	6,92	5,47	0,42	0	232,65
1030	Queso blanco	65 g	112,45	15,83	4,55	1,24	0	13,65
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
	Total		945,7	43,97	26,65	129,86	12,63	246,3
	Porcentaje adecuación		189%	176%	333%	209%	42%	82%

Desayuno N° 4.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo picado y salchichas.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	60 g	88,2	7,55	5,96	0,46	0	253,8
7025	Salchicha	55 g	181,5	6,18	16,26	2,23	0	29,15
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
Total			1028,4	35,18	38,88	132,38	12,9	282,95
Porcentaje adecuación			206%	141%	486%	214%	43%	94%

Desayuno N° 5.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo frito y salchichas.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	60 g	88,2	7,55	5,96	0,46	0	253,8
7025	Salchicha	55 g	181,5	6,18	16,26	2,23	0	29,15
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
Total			1022,1	34,95	38,85	130,89	12,63	282,95
Porcentaje adecuación			204%	140%	486%	211%	42%	94%

Desayuno N° 6

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo picado y hashbrown.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	60 g	88,2	7,55	5,96	0,46	0	253,8
21116	Papas "hashed brown	70 g	147	1,89	8,96	15,7	0	9,1
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
Total			987,6	30,66	31,55	144,36	12,63	262,9
Porcentaje adecuación			198%	123%	394%	233%	42%	88%

Desayuno N° 7

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Desayuno								
Platillo: Gallopinto, huevo frito y salchichón.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz Blanco	115 g	414	7,6	0,67	91,24	1,61	0
9009	Frijol Negro	60 g	205,8	13,62	0,96	36,96	11,02	0
2002	Huevo entero	60 g	88,2	7,55	5,96	0,46	0	253,8
7030	Salchichon de res	60 g	188,4	6,16	16,91	2,39	0	33,6
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
Total			1029	34,93	39,5	131,05	12,63	287,4
Porcentaje adecuación			206%	140%	494%	211%	42%	96%

Análisis cuantitativo del Almuerzo

Plato N° 1.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
3024	Pollo sin piel	130 g	439	230,1	23,48	8,72	0	107,9
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1192,2	63,84	25,88	173,38	18,21	107,9
Opción 1 guarnición								
12130	Plátano maduro	70 g	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
	Total		1277,6	64,75	26,14	195,7	19,82	107,9
	Porcentaje adecuación		213%	215%	130%	260%	66%	36%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1206,7	64,66	26,09	176,5	19,12	107,9
	Porcentaje adecuación		201%	215%	130%	235%	64%	36%
Opción 3 guarnición								

Continúa

Continuación Plato N°1

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11171	zanahoria s/cascara, cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
	Total		1221,7	64,53	26,21	180,04	21,11	107,9
	Porcentaje adecuación		204%	215%	131%	240%	70%	36%

Plato N° 2.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y carne en salsa con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
19	carne de res en salsa de tomate	120 g	172,8	11,57	12,08	4,48	0,82	36
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1134,9	39,93	29,24	177,86	19,03	36
Opción 1 guarnición								

Continúa

Continuación Plato N°2

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
12130	Plátano maduro	70 g	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
	Total		1220,3	40,84	29,5	200,18	20,64	36
	Porcentaje adecuación		203%	136%	148%	267%	69%	12%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1149,6	40,75	29,45	180,98	19,94	36
	Porcentaje adecuación		192%	135%	147%	241%	67%	12%
Opción 3 guarnición								
11171	zanahoria s/cascara, cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
	Total		1164,4	40,62	29,57	184,52	21,93	36
	Porcentaje adecuación		194%	135%	148%	246%	73%	12%

Plato N°3

Valor nutricional del plato

Tiempo de comida: Almuerzo

Plato fuerte: arroz, frijoles y cerdo con papas con una guarnición a escoger,

Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas,

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	Cerdo carne semimagra	80 g	218,4	22,06	13,74	0	0	72,8
11131	Papas cocidas	30 g	25,8	0,51	0,03	6	0,54	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1206,3	50,93	30,93	179,38	18,75	72,8
Opción 1 guarnición								
12130	Plátano maduro	70 g	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
	Total		1291,7	51,84	31,19	201,7	20,36	72,8
	Porcentaje adecuación		215%	173%	156%	269%	68%	24%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1221	51,75	31,14	182,5	19,66	72,8
	Porcentaje adecuación		204%	173%	156%	243%	66%	36%

Continúa

Continuación Plato N°3

Opción 3 guarnición								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11171	zanahoria s/cascara, cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
	Total		1235,8	51,62	31,26	186,04	21,65	72,8
	Porcentaje adecuación		206%	172%	156%	248%	72%	36%

Plato N° 4.

Valor nutricional del plato

Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles, filete encebollado con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	90 g	308,7	20,43	1,44	55,44	16,53	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
5024	Res carne semimagra cocida	120 g	316,8	31,73	20,14	0	0	105,6
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1134,9	39,93	29,24	177,86	19,03	36
Opción 1 guarnición:								

Continúa

Continuación Plato N°4

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11034	Camote s/cascara s/sal	100 g	76	1,37	0,14	17,72	2,5	0
	Total		1354,9	61,46	37,44	191,1	20,71	105,6
	Porcentaje adecuación		226%	205%	187%	255%	69%	53%
Opción 2 guarnición:								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1293,6	60,91	37,51	176,5	19,12	105,6
	Porcentaje adecuación		216%	203%	188%	235%	64%	53%
Opción 3 guarnición:								
11048	Chayote/ cocido s/sal	100 g	24	0,62	0,48	5,09	2,8	0
	Total		1302,9	60,71	37,78	178,47	21,01	105,6
	Porcentaje adecuación		217%	202%	189%	238%	70%	53%

Plato N° 5

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijol, trozos de cerdo BBQ con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	90 g	308,7	20,43	1,44	55,44	16,53	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	cerdo, carne semimagra, cocida	110 g	300,3	30,33	18,9	0	0	100,1
20015	salsa envasada, barbacoa	30 g	22,5	0,54	0,54	3,84	0,36	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1134,9	39,93	29,24	177,86	19,03	36
Opción 1 guarnición:								
11034	Camote s/cascara s/sal	100 g	76	1,37	0,14	17,72	2,5	0
Total			1360,9	60,6	36,74	194,94	21,07	100,1
Porcentaje adecuación			227%	202%	184%	260%	70%	50%
Opción 2 guarnición:								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1299,6	60,05	36,81	180,34	19,48	100,1
Porcentaje adecuación			217%	200%	184%	240%	65%	50%

Continúa

Continuación Tabla N°5

Opción 3 guarnición:								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
11048	Chayote/ cocido s/sal	100 g	24	0,62	0,48	5,09	2,8	0
Total			1308,9	59,85	37,08	182,31	21,37	100,1
Porcentaje adecuación			218%	200%	185%	243%	71%	50%

Plato N° 6.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles, canelones con carne molida con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	90 g	308,7	20,43	1,44	55,44	16,53	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
17	canelones con carne envueltos en huevo	200 g	456	22,66	28,06	27,24	1,68	182
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1418,1	51,02	45,22	200,62	19,89	182
Opción 1 guarnición:								
11034	Camote s/cascara s/sal	100 g	76	1,37	0,14	17,72	2,5	0

Continuación

Continuación Plato N°6

Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
	Total		1494,1	52,39	45,36	218,34	22,39	182
	Porcentaje adecuación		249%	175%	227%	291%	75%	91%
Opción 2 guarnición:								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1432,8	51,84	45,43	203,74	20,8	182
	Porcentaje adecuación		239%	173%	227%	272%	69%	91%
Opción 3 guarnición:								
11048	Chayote/ cocido s/sal	100 g	24	0,62	0,48	5,09	2,8	0
	Total		1442,1	51,64	45,7	205,71	22,69	182
	Porcentaje adecuación		240%	172%	229%	274%	76%	91

Plato N° 7.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz y garbanzos con pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: elote, ensalada verde y suchini cocido con ayote tierno,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
9022	Garbanzo	90 g	327,6	17,37	5,44	54,59	15,66	0
3024	Pollo cocido	40 g	70,8	10,92	2,68	0	0	33,2
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1051,8	36,22	23,84	172,53	17,34	33,2
Opción 1 guarnición								
11076	elote, cocido s/sal	70 g	75,6	2,32	0,9	17,58	1,96	0
	Total		1127,4	38,54	24,74	190,11	19,3	33,2
	Porcentaje adecuación		188%	128%	124%	253%	64%	17%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
	Total		1066,5	37,04	24,05	175,65	18,25	33,2
	Porcentaje adecuación		178%	123%	120%	234%	61%	17%
Opción 3 guarnición								
11020	Ayote	50 g	15	0,3	0,1	3,8	0,25	0
11156	Suchini cocido s/sal	50 g	8	0,32	0,03	1,97	0,7	0
	Total		1074,8	36,84	23,97	178,3	18,29	33,2
	Porcentaje adecuación		179%	123%	120%	238%	61%	17%

Plato N° 8.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y chuleta con cebolla con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: elote, ensalada verde y suchini con ayote tierno,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
5024	Res, carne semimagra, cocida	120 g	316,8	31,73	20,14	0	0	105,6
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1313,2	62,36	37,46	179,54	20,05	105,6
Opción 1 guarnición								
11076	Elote, cocido s/sal	70 g	75,6	2,32	0,9	17,58	1,96	0
Total			1388,8	64,68	38,36	197,12	22,01	105,6
Porcentaje adecuación			231%	216%	192%	263%	73%	53%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1327,9	63,18	37,67	182,66	20,96	105,6
Porcentaje adecuación			221%	211%	188%	244%	70%	53%
Opción 3 guarnición								
11020	Ayote	50 g	15	0,3	0,1	3,8	0,25	0
11156	Suchini cocido s/sal	50 g	8	0,32	0,03	1,97	0,7	0
Total			1336,2	62,98	37,59	185,31	21	105,6
Porcentaje adecuación			223%	210%	188%	247%	70%	53%

Plato N° 9.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
3024	Pollo cocido	120 g	212,4	32,75	8,05	0	0	99,6
20019	Salsa procesada tomate c/cebolla	30 g	12,6	0,47	0,06	2,98	0,54	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1221,4	63,85	25,43	182,52	20,59	99,6
Opción 1 guarnición								
032	Ensalada de caracolitos	103 g	183,34	7,13	5,5	25,98	1,39	6,18
Total			1404,74	70,98	30,93	208,5	21,98	105,78
Porcentaje adecuación			234%	237%	155%	278%	73%	35%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1236,1	64,67	25,64	185,64	21,5	99,6
Porcentaje adecuación			206%	216%	128%	248%	72%	50%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1246,9	64,55	25,55	188,6	22,79	99,6
Porcentaje adecuación			208%	215%	128%	251%	76%	50%

Plato N° 10.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y enyucados de carne molida con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
11168	Yuca	70 g	224	1,19	0,35	56,7	0	0
5024	Res carne cocida	50 g	132	13,22	8,39	0	0	44
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1352,4	45,04	26,06	236,24	20,05	44
Opción 1 guarnición								
032	Ensalada de caracolitos	103 g	183,34	7,13	5,5	25,98	1,39	6,18
Total			1535,74	52,17	31,56	262,22	21,44	50,18
Porcentaje adecuación			256%	174%	158%	350%	71%	17%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1367,1	45,86	26,27	239,36	20,96	44
Porcentaje adecuación			228%	153%	131%	319%	70%	15%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1381,6	45,85	26,19	243,2	22,57	44
Porcentaje adecuación			230%	153%	131%	324%	75%	15%

Plato N° 11

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y burritos de carne res con queso con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21006	Burrito de res	205 g	334,15	14,72	13,43	40,08	0	125,05
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1330,55	45,35	30,75	219,62	20,05	125,05
Opción 1 guarnición								
032	Ensalada de caracolitos	103 g	183,34	7,13	5,5	25,98	1,39	6,18
Total			1513,89	52,48	36,25	245,6	21,44	131,23
Porcentaje adecuación			252%	175%	181%	327%	71%	66%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1345,25	46,17	30,96	222,74	20,96	125,05
Porcentaje adecuación			224%	154%	155%	297%	70%	63%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1359,75	46,16	30,88	226,58	22,57	125,05
Porcentaje adecuación			227%	154%	154%	302%	75%	63%

Plato N° 12.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21092	Pescado filet empanizado	135 g	313,2	19,79	16,59	22,91	0,68	45,9
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1309,6	50,42	33,91	202,45	20,73	45,9
Opción 1 guarnición								
11128	Papas cocidas	90 g	70,2	2,57	0,09	15,49	2,97	0
Total			1379,8	52,99	34	217,94	23,7	45,9
Porcentaje adecuación			230%	177%	170%	291%	79%	23%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1324,3	51,24	34,12	205,57	21,64	45,9
Porcentaje adecuación			221%	171%	171%	274%	72%	23%
Opción 3 guarnición								
118	Sopa de pollo	100 g	97	5,11	6,12	5,17	0,81	16
Total			1406,6	55,53	40,03	207,62	21,54	61,9
Porcentaje adecuación			234%	185%	200%	277%	72%	31%

Plato N° 13.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Arroz cantones y con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
5	Arroz cantones	220 g	321,2	19,38	7,3	42,81	1,54	83,6
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			542,6	19,38	22,32	65,54	1,54	83,6
Opción 1 guarnición								
11128	Papas cocidas	90 g	70,2	2,57	0,09	15,49	2,97	0
Total			612,8	21,95	22,41	81,03	4,51	83,6
Porcentaje adecuación			102%	73%	112%	108%	15%	42%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			557,3	20,2	22,53	68,66	2,45	83,6
Porcentaje adecuación			93%	67%	113%	92%	8%	42%
Opción 3 guarnición								
118	Sopa de pollo	100 g	97	5,11	6,12	5,17	0,81	16
Total			639,6	24,49	28,44	70,71	2,35	99,6
Porcentaje adecuación			107%	82%	142%	94%	8%	50%

Plato N° 14

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Arroz, frijoles, pollo empanizado y con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21051	Pollo empanizado	120 g	363,6	26,29	21,73	14,41	0	109,2
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1360	56,92	39,05	193,95	20,05	109,2
Opción 1 guarnición								
11128	Papas cocidas	90 g	70,2	2,57	0,09	15,49	2,97	0
Total			1430,2	59,49	39,14	209,44	23,02	109,2
Porcentaje adecuación			238%	198%	196%	279%	77%	55%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1374,7	57,74	39,26	197,07	20,96	109,2
Porcentaje adecuación			229%	192%	196%	263%	70%	55%
Opción 3 guarnición								
118	Sopa de pollo	100 g	97	5,11	6,12	5,17	0,81	16
Total			1457	62,03	45,17	199,12	20,86	125,2
Porcentaje adecuación			243%	207%	226%	265%	70%	63%

Plato N° 15

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de cerdo con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, ensalada de caracolitos y zanahoria con brócoli,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	Cerdo carne semimagra	120 g	327,6	33,08	20,62	0	0	109,2
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1324	63,71	37,94	179,54	20,05	109,2
Opción 1 guarnición								
032	Ensalada de caracolitos	103 g	183,34	7,13	5,5	25,98	1,39	6,18
Total			1452,74	65,33	40	205,52	21,44	97,18
Porcentaje adecuación			242%	218%	200%	274%	71%	49%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1284,1	59,02	34,71	182,66	20,96	91
Porcentaje adecuación			214%	197%	174%	244%	70%	46%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11028	Brócoli cocido	50 g	17,5	1,19	0,21	3,59	1,65	0
Total			1304,4	59,77	34,8	187,24	23,2	91
Porcentaje adecuación			217%	199%	174%	250%	77%	46%

Plato N°16

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y carne mechada en salsa de tomate con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, ensalada de caracolitos y zanahoria con brócoli,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
19	carne de res en salsa de tomate	130 g	187,2	12,53	13,09	4,85	0,88	39
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1183,6	43,16	30,41	184,39	20,93	39
Opción 1 guarnición								
032	Ensalada de caracolitos	103 g	183,34	7,13	5,5	25,98	1,39	6,18
Total			1366,94	50,29	35,91	210,37	22,32	45,18
Porcentaje adecuación			228%	168%	180%	280%	74%	23%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1198,3	43,98	30,62	187,51	21,84	39
Porcentaje adecuación			200%	147%	153%	250%	73%	20%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11028	Brócoli cocido	50 g	17,5	1,19	0,21	3,59	1,65	0
Total			1218,6	44,73	30,71	192,09	24,08	39
Porcentaje adecuación			203%	149%	154%	256%	80%	20%

Plato N° 17

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado empanizado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, elote con mantequilla y chayote con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21092	Pescado empanizado-frito	120 g	278,4	17,59	14,75	20,36	0,6	40,8
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1274,8	48,22	32,07	199,9	20,65	40,8
Opción 1 guarnición								
21022	Elote cocido, c/mantequilla	80 g	84,8	2,45	1,88	17,5	0	3,2
Total			1359,6	50,67	33,95	217,4	20,65	44
Porcentaje adecuación			227%	169%	170%	290%	69%	22%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1289,5	49,04	32,28	203,02	21,56	40,8
Porcentaje adecuación			215%	163%	161%	271%	72%	20%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote, cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
Total			1304,3	48,91	32,4	206,56	23,55	40,8
Porcentaje adecuación			217%	163%	162%	275%	79%	20%

Plato N° 18

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
3024	Pollo, s/piel, cocida	120 g	212,4	32,75	8,05	0	0	99,6
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1208,8	63,38	25,37	179,54	20,05	99,6
Opción 1 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			1464,8	64,74	25,77	244,34	20,05	99,6
Porcentaje adecuación			244%	216%	129%	326%	67%	50%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1223,5	64,2	25,58	182,66	20,96	99,6
Porcentaje adecuación			204%	214%	128%	244%	70%	50%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1235,9	64,14	25,49	186,01	22,39	99,6
Porcentaje adecuación			206%	214%	127%	248%	75%	50%

Plato N° 19.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Arroz y olla de carne con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, elote con mantequilla y chayote con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
94	Olla de carne	200 g	194	8,98	6,24	25,68	1,9	24
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			847,4	16,91	21,96	143,62	3,58	24
Opción 1 guarnición								
21022	Elote cocido, c/mantequilla	80 g	84,8	2,45	1,88	17,5	0	3,2
Total			932,2	19,36	23,84	161,12	3,58	27,2
Porcentaje adecuación			155%	65%	119%	215%	12%	14%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			862,1	17,73	22,17	146,74	4,49	24
Porcentaje adecuación			144%	59%	111%	196%	15%	12%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote, cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
Total			876,9	17,6	22,29	150,28	6,48	24
Porcentaje adecuación			146%	59%	111%	200%	22%	12%

Plato N° 20.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
3024	Pollo, s/piel, cocida	120 g	212,4	32,75	8,05	0	0	99,6
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1208,8	63,38	25,37	179,54	20,05	99,6
Opción 1 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			1464,8	64,74	25,77	244,34	20,05	99,6
Porcentaje adecuación			244%	216%	129%	326%	67%	50%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1223,5	64,2	25,58	182,66	20,96	99,6
Porcentaje adecuación			204%	214%	128%	244%	70%	50%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1235,9	64,14	25,49	186,01	22,39	99,6
Porcentaje adecuación			206%	214%	127%	248%	75%	50%

Plato N° 21.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y trocitos de cerdo con una guarnición a escoger,								
Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	Cerdo, carne semimagra, cocida	100 g	273	27,57	17,18	0	0	91
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1269,4	58,2	34,5	179,54	20,05	91
Opción 1 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			1525,4	59,56	34,9	244,34	20,05	91
Porcentaje adecuación			254%	199%	175%	326%	67%	46%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1284,1	59,02	34,71	182,66	20,96	91
Porcentaje adecuación			214%	197%	174%	244%	70%	46%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1296,5	58,96	34,62	186,01	22,39	91
Porcentaje adecuación			216%	197%	173%	248%	75%	46%

Plato N° 22.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de res con papa con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
5024	Res, carne semimagra, cocida	80 g	211,2	21,15	13,42	0	0	70,4
11131	Papas s/cascara, cocidas s/sal	50 g	43	0,86	0,05	10,01	0,9	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1250,6	52,64	30,79	189,55	20,95	70,4
Opción 1 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			1506,6	54	31,19	254,35	20,95	70,4
Porcentaje adecuación			251%	180%	156	339	70	35
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1265,3	53,46	31	192,67	21,86	70,4
Porcentaje adecuación			211	178	155	257	73	35
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1234,7	52,54	30,86	186,01	22,39	70,4
Porcentaje adecuación			206	175	154	248	75	35

Plato N° 23

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo empanizado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21051	Pollo empanizado frito, pechuga	120	363,6	26,29	21,73	14,41	0	109,2
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1360	56,92	39,05	193,95	20,05	109,2
Opción 1 guarnición								
11034	Camote cocido, s/sal	80 g	60,8	1,1	0,11	14,18	2	0
Total			1420,8	58,02	39,16	208,13	22,05	109,2
Porcentaje adecuación			237%	193%	196%	278%	74%	55%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1374,7	57,74	39,26	197,07	20,96	109,2
Porcentaje adecuación			229%	192%	196%	263%	70%	55%
Opción 3 guarnición								
11048	Chayote cocido sin sal	95 g	22,8	0,59	0,46	4,84	2,66	0
Total			1382,8	57,51	39,51	198,79	22,71	109,2
Porcentaje adecuación			230%	192%	198%	265%	76%	55%

Plato N° 24

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo en salsa barbacoa con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	cerdo, carne semimagra, cocida	110 g	300,3	30,33	18,9	0	0	100,1
20015	Salsa barbacoa	30 g	22,5	0,54	0,54	3,84	0,36	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1319,2	61,5	36,76	183,38	20,41	100,1
Opción 1 guarnición								
11034	Camote cocido, s/sal	80 g	60,8	1,1	0,11	14,18	2	0
Total			1380	62,6	36,87	197,56	22,41	100,1
Porcentaje adecuación			230%	209%	184%	263%	75%	50%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1333,9	62,32	36,97	186,5	21,32	100,1
Porcentaje adecuación			222%	208%	185%	249%	71%	50%
Opción 3 guarnición								
11048	Chayote cocido sin sal	95 g	22,8	0,59	0,46	4,84	2,66	0
Total			1342	62,09	37,22	188,22	23,07	100,1
Porcentaje adecuación			224%	207%	186%	251%	77%	50%

Plato N° 25.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y dedos de pescado empanizado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21092	Pescado empanizado	100 g	232	14,66	12,29	16,97	0,5	34
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1228,4	45,29	29,61	196,51	20,55	34
Opción 1 guarnición								
11034	Camote cocido, s/sal	80 g	60,8	1,1	0,11	14,18	2	0
Total			1289,2	46,39	29,72	210,69	22,55	34
Porcentaje adecuación			215%	155%	149%	281%	75%	17%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1243,1	46,11	29,82	199,63	21,46	34
Porcentaje adecuación			207%	154%	149%	266%	72%	17%
Opción 3 guarnición								
11048	Chayote cocido sin sal	95 g	22,8	0,59	0,46	4,84	2,66	0
Total			1251,2	45,88	30,07	201,35	23,21	34
Porcentaje adecuación			209%	153%	150%	268%	77%	17%

Plato N° 26.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Arroz con pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
11	Arroz con pollo	220 g	292,6	15,53	3,89	47,43	2,07	28,6
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			514	15,53	19,09	70,16	2,07	28,6
Opción 1 guarnición								
12130	Plátano maduro	70 g	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
Total			599,4	16,44	19,17	92,48	3,68	28,6
Porcentaje adecuación			100%	55%	96%	123%	12%	14%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			528,7	16,35	19,12	73,28	2,98	28,6
Porcentaje adecuación			88%	55%	96%	98%	10%	14%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50 g	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50 g	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
Total			543	16,22	19,42	76,82	4,97	28,6
Porcentaje adecuación			91%	54%	97%	102%	17%	14%

Plato N° 27.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Chopsuey con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
24	Chop suey con carne	220 g	233,2	14,17	6,34	30,25	3,98	26,4
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			454,6	14,17	21,36	52,98	3,98	26,4
Opción 1 guarnición								
12130	Plátano maduro	70	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
Total			540	15,08	21,62	75,3	5,59	26,4
Porcentaje adecuación			90%	50%	108%	100%	19%	13%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			469,3	14,99	21,57	56,1	4,89	26,4
Porcentaje adecuación			78%	50%	108%	75%	16%	13%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
Total			484,1	14,86	21,69	59,64	6,88	26,4
Porcentaje adecuación			81%	50%	108%	80%	23%	13%

Plato N° 28.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de cerdo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro, grano seco	100 g	343	22,7	1,6	61,6	18,37	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	cerdo, carne semimagra, cocida	100	273	27,57	17,18	0	0	91
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del Plato fuerte			1269,4	58,2	34,68	179,54	20,05	91
Opción 1 guarnición								
12130	Plátano maduro	70	85,4	0,91	0,26	22,32	1,61	0
Total			1354,8	59,11	34,76	201,86	21,66	91
Porcentaje adecuación			226%	197%	174%	269%	72%	46%
Opción 2 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1284,1	59,02	34,71	182,66	20,96	91
Porcentaje adecuación			214%	197%	174%	244%	70%	46%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	50	17,5	0,38	0,09	4,11	1,5	0
11048	Chayote/ cocido s/sal	50	12	0,31	0,24	2,55	1,4	0
Total			1298,9	58,89	34,83	186,2	22,95	91
Porcentaje adecuación			216%	196%	174%	248%	77%	46%

Plato N° 29

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y canelones de queso envueltos en huevo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolutos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
018	Canelones con queso envuelto en huevo	192 g	449,28	19,18	28,68	27,82	1,52	180,48
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			1401,9	46,86	45,97	199,35	19,18	180,48
Opción 1 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1415,79	47,68	46,18	202,47	20,08	180,48
Porcentaje adecuación			236%	159%	231%	270%	67%	90%
Opción 2 guarnición								
11135	Puré de papa	95 g	78,85	1,82	0,54	16,65	1,42	1,9
Total			1479,85	48,68	46,51	216	20,6	182,38
Porcentaje adecuación			247%	162%	233%	288%	69%	91%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1430,29	47,67	46	206,31	21,7	180,48
Porcentaje adecuación			238%	159%	230%	275%	72%	90%

Plato N ° 30.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y escalopines de pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolutos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
3024	Pollo sin piel cocido	125 g	221,25	34,11	8,39	0	0	103,75
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			1173,06	61,79	25,68	171,53	17,66	103,75
Opción 1 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1187,7	62,61	25,89	174,65	18,57	103,75
Porcentaje adecuación			198%	209%	129%	233%	62%	52%
Opción 2 guarnición								
11135	Puré de papa	95 g	78,85	1,82	0,54	16,65	1,42	1,9
Total			1251,91	63,61	26,22	188,18	19,08	105,65
Porcentaje adecuación			209%	212%	131%	251%	64%	53%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1202,26	62,6	25,81	178,49	20,18	103,75
Porcentaje adecuación			200%	209%	129%	238%	67%	52%

Plato N° 31.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21092	Pescado filet empanizado	135 g	313,2	19,79	16,59	22,91	0,68	45,9
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total de plato fuerte			1265,01	47,47	33,88	194,44	18,34	45,9
Opción 1 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1279,7	48,29	34,09	197,56	19,25	45,9
Porcentaje adecuación			213%	161%	170%	263%	64%	23%
Opción 2 guarnición								
11135	Puré de papa	95 g	78,85	1,82	0,54	16,65	1,42	1,9
Total			1343,86	49,29	34,42	211,09	19,76	47,8
Porcentaje adecuación			224%	164%	172%	281%	66%	24%
Opción 3 guarnición:								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1294,21	48,28	34,01	201,4	20,86	45,9
Porcentaje adecuación			216%	161%	170%	269%	70%	23%

Plato N° 32.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolutos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
21092	Pescado filet empanizado	135 g	313,2	19,79	16,59	22,91	0,68	45,9
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			1265,01	47,47	33,88	194,44	18,34	45,9
Opción 1 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			1279,7	48,29	34,09	197,56	19,25	45,9
Porcentaje adecuación			213%	161%	170%	263%	64%	23%
Opción 2 guarnición								
11135	Puré de papa	95 g	78,85	1,82	0,54	16,65	1,42	1,9
Total			1343,86	49,3	34,42	211,09	19,76	47,8
Porcentaje adecuación			224%	164%	172%	281%	66%	24%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria cocida	56 g	19,6	0,43	0,1	4,6	1,68	0
11156	Suchini cocido	60 g	9,6	0,38	0,03	2,36	0,84	0
Total			1294	48,28	34,01	201,4	20,86	45,9
Porcentaje adecuación			216%	161%	170%	269%	70%	23%

Plato N° 33

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: Arroz con pollo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, sopa negra y suchini,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
011	Arroz con pollo	228	303,24	16,1	4,04	49,16	2,14	29,64
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			524,64	16,1	19,24	71,89	2,14	29,64
Opción 1 guarnición								
036	Ensalada vegetales	98 g	14,7	0,82	0,21	3,12	0,91	0
Total			539,34	16,92	19,45	75,01	3,05	29,64
Porcentaje adecuación			90%	56%	97%	100%	10%	15%
Opción 2 guarnición								
20005	Caldo de frijol	134 g	29,48	2,55	0,13	4,69	0	0
Total			554,12	18,65	19,07	76,58	2,14	29,64
Porcentaje adecuación			92%	62%	95%	102%	7%	15%
Opción 3 guarnición								
11156	Suchini cocido	105 g	16,8	0,67	0,05	4,13	1,47	0
Total			541,44	16,77	19,29	76,02	3,61	29,64
Porcentaje adecuación			90%	56%	96%	101%	12%	15%

Plato N° 34

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y albóndigas en salsa de tomate con una guarnición a escoger. Opciones de Guarnición:, ensalada de vegetales, suchinni y caldo de frijol.								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
020	Carne molida arreglada	125 g	207,5	19,88	12,43	3,16	0,64	65
20019	Salsa tomate	30 g	12,6	0,47	0,06	2,98	0,54	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			1171,91	48,03	29,78	177,67	18,84	65
Opción 1 guarnición								
039	Ensalada de vegetales	98 g	17,64	0,95	0,17	3,69	1,18	0
Total			1188,64	48,98	29,95	181,36	20,02	65
Porcentaje adecuación			198%	163%	150%	242%	67%	33%
Opción 2 guarnición								
20005	Caldo de frijol	134 g	29,48	2,55	0,13	4,69	0	0
Total			1201,39	50,58	29,91	182,36	18,84	65
Porcentaje adecuación			200%	169%	150%	243%	63%	33%
Opción 3 guarnición								
11156	Suchini cocido	105 g	16,8	0,67	0,05	4,13	1,47	0
Total			1188,71	48,7	29,83	181,8	20,31	65
Porcentaje adecuación			198%	162%	149%	242%	68%	33%

Plato N° 35

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo con chayote y papas y una guarnición a escoger. Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolitos, ensalada de vegetales, suchinni y caldo de frijol								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	Cerdo carne semimagra	80 g	218,4	22,06	13,74	0	0	72,8
11048	Chayote cocido	20 g	4,8	0,12	0,1	1,02	0,56	0
11131	Papas cocidas	30 g	25,8	0,51	0,03	6	0,54	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			1200,81	50,37	31,16	178,55	18,76	72,8
Opción 1 guarnición								
039	Ensalada vegetales	98 g	17,64	0,95	0,17	3,69	1,18	0
Total			1230,29	58,45	36,83	182,24	19,94	72,8
Porcentaje adecuación			205%	195%	184%	243%	66%	36%
Opción 2 guarnición								
20005	Caldo de frijol	134 g	29,48	2,55	0,13	4,69	0	0
Total			1230,29	52,92	31,29	183,24	18,76	72,8
Porcentaje adecuación			205%	176%	156%	244%	63%	36%
Opción 3 guarnición								
11156	Suchini cocido	105 g	16,8	0,67	0,05	4,13	1,47	0
Total			1217,61	51,04	31,21	182,68	20,23	72,8
Porcentaje adecuación			203%	170%	156%	244%	67%	36%

Plato N°36.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: macarrones con carne molida con una guarnición a escoger. Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, yuca frita y vegetales cocidos (zanahoria, brócoli y chayote).								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
089	Macarrones con carne molida	200 g	350	17,38	11,84	42,2	2,7	32
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato fuerte			571,4	17,38	27,04	64,93	2,7	32
Opción 1 guarnición								
039	Ensalada	98 g	17,64	0,95	0,17	3,69	1,18	0
Total			589	18,33	27,21	68,62	3,88	32
Porcentaje adecuación			98%	61%	136%	91%	13%	16%
Opción 2 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			827	18,74	27,44	129,73	2,7	32
Porcentaje adecuación			138%	62%	137%	173%	9%	16%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria	45 g	15,75	0,34	0,86	0,15	2,58	0
11028	Brocolí	36 g	12,6	0,86	0,15	2,58	1,19	0
11048	Chayote	23 g	5,52	0,14	0,11	1,17	0,64	0
Total			605,27	18,72	28,16	68,83	7,11	32
Porcentaje adecuación			101%	62%	141%	92%	24%	16%

Plato N° 37

Valor nutricional del plato

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, y garbanzos con cerdo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, yuca y vegetales cocidos (zanahoria, brócoli y chayote),								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9022	Garbanzo	110 g	400,4	21,23	6,64	66,72	19,14	0
4024	Cerdo carne semimagra	50 g	136,5	13,79	8,59	0	0	45,5
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total de plato fuerte			1190,3	42,95	31,13	184,66	20,82	45,5
Opción 1 guarnición								
039	Ensalada de vegetales	98 g	17,64	0,95	0,17	3,69	1,18	0
Total			1207,94	43,9	31,3	188,35	22	45,5
Porcentaje adecuación			201%	146%	157%	251%	73%	23%
Opción 2 guarnición								
11168	Yuca	80 g	256	1,36	0,4	64,8	0	0
Total			1446,3	44,31	31,53	249,46	20,82	45,5
Porcentaje adecuación			241%	148%	158%	333%	69%	23%
Opción 3 guarnición								
11171	Zanahoria	45 g	15,75	0,34	0,86	0,15	2,58	0
11028	Brocolí	36 g	12,6	0,86	0,15	2,58	1,19	0
11048	Chayote	23 g	5,52	0,14	0,11	1,17	0,64	0
Total			1224,17	44,29	32,25	188,56	4,41	45,5
Porcentaje adecuación			204%	148%	161%	251%	15%	23%

Plato N° 38.

Valor nutricional del plato								
Tiempo de comida: Almuerzo								
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo con una guarnición a escoger, Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, trozos de ayote tierno y chayote con zanahoria y brócoli,								
Código	Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)
13002	Arroz blanco	120 g	432	7,93	0,7	95,21	1,68	0
9009	Frijol negro	87 g	298,41	19,75	1,39	53,59	15,98	0
16010	Aceite vegetal	15 g	132,6	0	15	0	0	0
4024	Cerdo carne semimagra	80 g	218,4	22,06	13,74	0	0	72,8
11048	Chayote cocido	20 g	4,8	0,12	0,1	1,02	0,56	0
11131	Papas cocidas	30 g	25,8	0,51	0,03	6	0,54	0
17032	Refresco artificial preparado	240 ml	88,8	0	0,2	22,73	0	0
Total del plato			1200,81	50,37	31,16	178,55	18,76	72,8
Opción 1 guarnición								
039	Ensalada	98 g	17,64	0,95	0,17	3,69	1,18	0
Total			1230,29	58,45	36,83	182,24	19,94	72,8
Porcentaje adecuación			205	195	184	243	66	36
Opción 2 guarnición								
11020	Ayote	102 g	30,6	0,61	0,2	7,75	0,51	0
Total			1231,26	50,98	31,36	186,3	19,27	72,8
Porcentaje adecuación			205	170	157	248	64	36
Opción 3 guarnición								
11028	Brócoli cocido	40	14	0,95	0,16	2,87	1,32	0
11171	Zanahoria cocida	60	21	0,46	0,11	4,93	1,8	0
		100	35	1,41	0,27	7,8	3,12	0
Total			1235	8,54	5,7	33,78	4,51	72,8
Porcentaje adecuación			206	28	29	45	15	36

Anexo 39. Análisis cualitativo del menú Hojas de Café.

Desayunos

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo picado y plátano maduro.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo frito y salchichón.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		El salchichón no tiene un sabor agradable, por exceso de aceite.
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo picado y queso.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		El gallopinto tiene una textura tostada.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo frito y salchichas en salsa de tomate.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		El gallopinto carece de sabor.
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo frito y salchichas.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo picado y hashbrown .					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura			X		Gallo pinto con textura dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Desayuno					
Plato fuerte: gallopinto, huevo frito y salchichón.					
Opciones de Guarnición:					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Huevo sin sabor
Aroma		X			
Textura			X		Gallo pinto con textura dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 1.

Análisis Cualitativo					
Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Plátano maduro con exceso de aceite.
Aroma		X			
Textura		X			La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 2.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y carne en salsa con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		El exceso de salsa, se revuelve con el resto de los alimentos.
Gusto			X		Plátano maduro con exceso de aceite.
Aroma		X			
Textura		X			La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n°3.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y cerdo con papas con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Plátano maduro, ensalada verde y chayote con zanahoria en rodajas.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Plátano maduro con exceso de aceite.
Aroma		X			
Textura		X			La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n°4

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles, filet encebollado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		El filet es de textura dura y seca.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 5

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijol, trozos de cerdo BBQ con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 6

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles, canelos con carne molida con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, chips de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n°7.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz y garbanzos con pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: elote, ensalada verde y suchini cocido con ayote tierno.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación en los colores del plato.

Plato n° 8

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y chuleta con cebolla con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: elote, ensalada verde y suchini con ayote tierno.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 9

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura			X		Los frijoles tienen una textura dura.
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n°10.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y enyucados de carne molida con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			Los frijoles tienen una textura dura.
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores.

Plato n° 11

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y burritos de carne res con queso con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de caracolitos, ensalada verde y zanahoria con suchinni.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			Los frijoles tienen una textura dura.
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Las porciones servidas, exceden lo recomendado.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.

Plato n° 12

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 13.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz cantones y con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.

Plato n° 14.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz, frijoles, pollo empanizado y con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: papas al romero, ensalada verde y sopa de pollo.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.
Armonía			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.

Plato n° 15.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de cerdo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, ensalada de caracolitos y zanahoria con brócoli.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Falta de combinación de colores y preparaciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 16.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y carne mechada en salsa de tomate con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, ensalada de caracolitos y zanahoria con brócoli.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Carne mechada, con poco sabor.
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Falta de combinación de colores y preparaciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 17.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado empanizado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, elote con mantequilla y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 18.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz con pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, elote con mantequilla y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		

Plato n° 19.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz y olla de carne con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, elote con mantequilla y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción		X			
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.

Plato n° 20.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 21

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y trocitos de cerdo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 22

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de res con papa con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, yuca y suquini con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto			X		Falta de sabor de la carne de res.
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 23.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo empanizado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 24.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo en salsa barbacoa con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura			X		La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 25.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y dedos de pescado empanizado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, puré de camote y chayote.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura			X		La textura del arroz es dura.
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 26.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz con pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		

Plato n° 27.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Chopsuey con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia			X		
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores y preparaciones.

Plato n° 28.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de cerdo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada verde, plátano maduro y chayote con zanahoria.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		

Plato n° 29.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y canelones de queso envueltos en huevo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolitos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Falta de sabor de los canelones.
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores.

Plato n° 30.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y escalopines de pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolitos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura			X		Exceso de aceite en el pollo.
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 31.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 32.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolitos, ensalada de vegetales, puré de papa y zanahoria con suchini,					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto		X			
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Exceso en el tamaño de las porciones
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 33.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: Arroz con pollo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, sopa negra y suchini.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto	X				
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Exceso en el tamaño de las porciones
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 34.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y albóndigas en salsa de tomate con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, suchinni y caldo de frijol.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura			X		
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		Falta de combinación de colores.

Plato n° 35.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, suchinni y caldo de frijol.					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 36.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: macarrones con carne molida con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: Ensalada de caracolitos, ensalada de vegetales, yuca frita y vegetales cocidos (zanahoria, brócoli y chayote).					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		La carne molida carece de sabor.
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción			X		Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía			X		

Plato n° 37.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, y garbanzos con cerdo con una guarnición a escoger.					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, yuca y vegetales cocidos (zanahoria, brócoli y chayote).					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Plato n° 38.

Tiempo de comida: Almuerzo					
Plato fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo con una guarnición a escoger,					
Opciones de Guarnición: ensalada de vegetales, trozos de ayote tierno y chayote con zanahoria y brócoli,					
Características	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	Observaciones:
Apariencia		X			
Gusto			X		Los trozos de cerdo carecen de sabor.
Aroma		X			
Textura		X			
Tamaño de porción				X	Exceso en el tamaño de las porciones.
Temperatura		X			
Armonía		X			

Anexo 40. Costeo de recetas.

Costo de los acompañamientos del desayuno.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	5,05	0,94	4,7	1,01	5	1000	130	0,13	0,6
Cebolla	2,14	0,21	0,4	1,07	2	1000	650	0,65	0,3
Frijoles	28,8	1	28,8	0,48	60	1000	1000	1	28,8
Huevo	57,2	0,88	50,3	1,04	55	50	90	1,8	90,6
Aceite vegetal	10	1	10,0	1	10	1000	735	0,735	7,4
Sal	6	1	6,0	2	3	1000	300	0,3	1,8
								Total	180,7

Costo de los acompañamientos del desayuno.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Salchichón	60	1	60	1	60	500	500	1	60
Aceite	10	1	10	1	10	1000	735	0,735	7,35
								Total	67,35
Queso blanco	65	1	65,0	1	65	1000	2019	2,019	131,2
								Total	131,2
Salchicha	60	1	60	1	60	380	1000	2,632	157,8
								Total	157,8
Plátano maduro	82,6	0,64	52,9	1,18	70	100	100	1	52,9
Aceite	10	1	10	1	10	1000	735	0,735	7,35
								Total	60,2

Costo del plato fuerte de almuerzo.

Plato Fuerte: Arroz, frijoles y filet de pollo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Pollo sin piel	166,4	0,52	86,5	1,28	130	1000	3000	3	259,6
								Total	365,9

Plato Fuerte: arroz, frijoles y carne en salsa.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Salsa de tomate	30	1	30,0	1	30	1000	600	0,60	18,0
Carne de res	216	0,88	190,1	1,8	120	1000	3300	3,3	627,3
								Total	751,6

Plato Fuerte: arroz, frijoles y cerdo con papas.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Carne de cerdo	132,8	0,76	101	1,66	80	1000	3000	3	302,8
Papas cocidas	30,6	1	30,6	1,02	30	1000	675	0,675	20,7
								Total	429,8

Plato Fuerte: arroz, frijoles, filet encebollado.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	37,45	0,21	7,9	1,07	35	1000	650	0,65	5,1
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Filet de res	216	0,88	190,1	1,8	120	1000	3800	3,8	722,3
								Total	833,0

Plato Fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo en salsa barbacoa.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Salsa Barbacoa	30	1	30,0	1	30	1000	1590	1,59	47,7
Trozos de cerdo	182,6	0,76	138,8	1,66	110	1000	3000	3	416,3
								Total	570,4

Plato fuerte: arroz y garbanzos con pollo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Garbanzos	44,1	1	44,1	0,49	90	1000	1017	1,02	44,8
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Pollo desmenuzado	59,2	0,7	41,4	1,48	40	1000	2440	2,44	101,1
								Total	210,1

Plato fuerte: arroz, frijoles y canelones con carne molida									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Canelones	31,16	1	31,2	0,41	76	1000	2739	2,74	85,3
Carne molida	222,5	1	222,5	1,78	125	1000	2700	2,7	600,8
								Total	792,4

Plato fuerte: arroz, frijoles y chuleta de cerdo encebollado									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	37,45	0,21	7,9	1,07	35	1000	650	0,65	5,1
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Chuleta de cerdo	168	0,76	127,7	1,4	120	1000	2870	2,87	366,4
								Total	477,2

Plato fuerte: arroz, frijoles y fajitas de pollo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	52,85	0,82	43,3	1,51	35	145	100	0,7	29,9
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	37,45	0,21	7,9	1,07	35	1000	650	0,65	5,1
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Fajitas de pollo	190,8	0,52	99,2	1,59	120	1000	2790	2,79	276,8
								Total	413,1

Plato Fuerte: arroz, frijoles y enyucados de carne molida.								
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3
Yuca	94,5	1	94,5	1,35	70	1000	300	0,30
Carne molida	89	1	89,0	1,78	50	1000	2700	2,70
							Total	375

Plato Fuerte: arroz, frijoles y filet de pescado empanizado.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Filet de pescado	201,5	1	201,5	1,55	130	1000	3800	3,80	765,7
Empanizador	30	1	30,0	1	30	1000	2700	2,70	81,0
								Total	953,0

Plato Fuerte: Arroz cantones									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	76,5	1	76,5	0,51	150	1000	800	0,8	61,2
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Apio	9,9	0,89	8,8	0,99	10	1000	1000	1,00	8,8
Salsa de soya	5	1	5,0	1	5	1000	3200	3,20	16,0
Trocitos de cerdo	83	1	83,0	1,66	50	1000	3000	3,00	249,0
Jamón	30	1	30,0	1	30	1000	2000	2,00	60,0
								Total	412,2

Plato Fuerte: arroz, frijoles y filet de pollo empanizado.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Filet de pollo	177,6	0,52	92,4	1,48	120	1000	2790	2,79	257,7
Empanizador	30	1	30,0	1	30	1000	2700	2,70	81,0
								Total	445,0

Plato Fuerte: arroz, frijoles y fajitas de cerdo									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	52,85	0,82	43,3	1,51	35	145	100	0,7	29,9
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	37,45	0,21	7,9	1,07	35	1000	650	0,65	5,1
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Fajitas de cerdo	199,2	1	199,2	1,66	120	1000	3100	3,10	617,5
								Total	753,9

Plato Fuerte: arroz, frijoles y carne mechada en salsa de tomate.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Carne mechada	219,6	0,88	193,2	1,83	120	1000	3700	3,70	715,0
Salsa de tomate	20	1	20,0	1	20	1000	600	0,60	12,0
								Total	833,3

Plato Fuerte: arroz con pollo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	91,8	1	91,8	0,51	180	1000	800	0,8	73,4
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Vainica	9,5	0,88	8,4	0,95	10	1000	1000	1	8,4
Pollo	59,2	0,8	47,4	1,48	40	1000	2440	2,44	115,6
								Total	214,5

Plato Fuerte: Olla de carne.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Carne mechada	219,6	0,88	193,2	1,83	120	1000	3700	3,70	715,0
Salsa de tomate	20	1	20,0	1	20	1000	600	0,60	12,0
								Total	833,3

Plato Fuerte: arroz, frijoles y trocitos de cerdo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Trocitos de cerdo	199,2	0,76	151,4	1,66	120	1000	3000	3	454,2
								Total	560,5

Plato Fuerte: arroz, frijoles y canelones con queso.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Canelones	31,16	1	31,2	0,41	76	1000	2739	2,74	85,3
Queso blanco	120	1	120,0	1	120	1000	2019	2,019	242,3
								Total	434,0

Plato Fuerte: arroz, frijoles y albóndigas en salsa de tomate.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Salsa de tomate	30	1	30,0	1	30	1000	600	0,60	18,0
Carne molida	222,5	1	222,5	1,78	125	1000	2700	2,7	600,8
								Total	725,1

Plato Fuerte: macarrones con carne molida en salsa de tomate.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Espagueti	69	1	69,0	0,46	150	1000	1250	1,25	86,3
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Salsa de tomate	30	1	30,0	1	30	1000	600	0,60	18,0
Carne molida	142,4	1	142,4	1,78	80	1000	2700	2,7	384,5
								Total	505,9

Plato Fuerte: arroz y garbanzos con cerdo.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Garbanzos	53,9	1	53,9	0,49	110	1000	1017	1,02	54,8
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,74	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Trozos de cerdo	83	0,76	63,1	1,66	50	1000	3000	3	189,2
								Total	308,1

Plato Fuerte: arroz, frijoles y trozos de cerdo con chayote y papas.									
Ingrediente	Peso neto	Fracción comestible	Peso bruto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra (g)	Precio de Unidad	Costo por gramo	Costo total
Arroz	58,65	1	58,7	0,51	115	1000	800	0,8	46,9
Chile	7,55	0,82	6,2	1,51	5	145	100	0,7	4,3
Ajo	2,02	0,94	1,9	1,01	2	1000	130	0,13	0,2
Cebolla	5,35	0,21	1,1	1,07	5	1000	650	0,65	0,7
Frijol negro	42,24	1	42,2	0,48	88	1000	1000	1	42,2
Aceite vegetal	15	1	15,0	1	15	1000	735	0,735	11,0
Sal	3	1	3,0	1	3	1000	300	0,3	0,9
Chayote cocido	15,4	1	15,4	0,77	20	300	100	0,3	5,1
Papa	30,6	1	30,6	1,02	30	1000	675	0,675	20,7
Trozos de cerdo	132,8	0,76	100,9	1,66	80	1000	3000	3	302,8
								Total	434,9

Anexo 41. Encuesta de Gustos y preferencias de los comensales.

Preferencia de los comensales

Fecha: ____/____/____

Número de encuesta:

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

A continuación se le presentan opciones de alimentos agrupados por tiempo de comida, marque número de opciones que preferiría que se ofrezcan en el servicio de alimentos, según corresponda.

Tiempo de comida: Desayuno

De la siguiente lista de bebidas, marque 3 opciones.

- Jugos tipo pulpa
- Café
- Té de diferentes sabores
- Aguadulce
- Chocolate

De la siguiente lista de platos principales, marque 3 opciones.

- Empanada de queso
- Empanada de frijol
- Empanada de papa
- Empanada de gallo pinto
- Gallo pinto
- Prensada con queso

De la siguiente lista de acompañamientos proteicos, marque 3 opciones.

- Huevo picado
- Huevo frito
- Huevo con tomate
- Salchicha
- Salchicha en salsa de tomate
- Queso blanco

De la siguiente lista de acompañamientos harinosos, marque 3 opciones.

- Tortillas de maíz o trigo
- Pan cuadrado blanco
- Pan blanco tipo baguette
- Arepas / Panqueques /Chorreadas
- Plátano maduro

Tiempo de comida: Almuerzo.

De la siguiente lista de ensaladas frías, marque 3 opciones.

- Ensalada de caracolitos con atún
- Ensalada de lechuga, tomate, pepino
- Ensalada de repollo, pepino y tomate
- Ensalada de repollo con zanahoria
- Ensalada de zanahoria con piña

De la siguiente lista de platos fuertes, marque 5 opciones.

- Arroz con pollo
- Garbanzos con pollo
- Arroz con palmito
- Lentejas con pollo
- Arroz cantones
- Spaguetti en salsa de tomate
- Canelones de queso
- Arroz con cerdo y jamón
- Canelones de carne molida
- Frijoles blancos con cerdo
- Spaguetti con vegetales
- Enyucados relleno de carne molida

Tiempo de comida: Almuerzo.

De la siguiente lista de acompañamientos proteicos, marque 5 opciones.

- Pollo a la plancha
- Pechuga en salsa de hongos
- Muslos de pollo en salsa de tomate
- Tortas de carne molida
- Fajitas de res
- Fajitas de cerdo
- Carne mechada en salsa de tomate
- Filet de pescado empanizado
- Filet de pescado plancha
- Trozos de pollo salsa blanca

De la siguiente lista de acompañamientos harinosos, marque 2 opciones:

- Puré de papa
- Puré de camote

- Yuca frita
- Plátano maduro

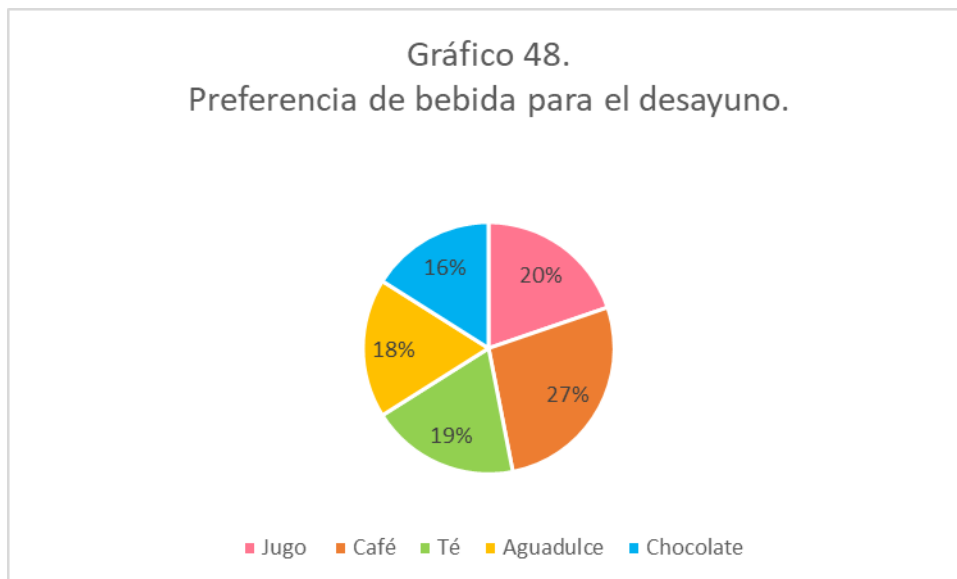
De la siguiente lista de acompañamientos vegetales, marque 3 opciones.

- Vegetales al vapor
- Picadillo de chayote
- Picadillo de vainica y zanahoria
- Picadillo zanahoria con chayote

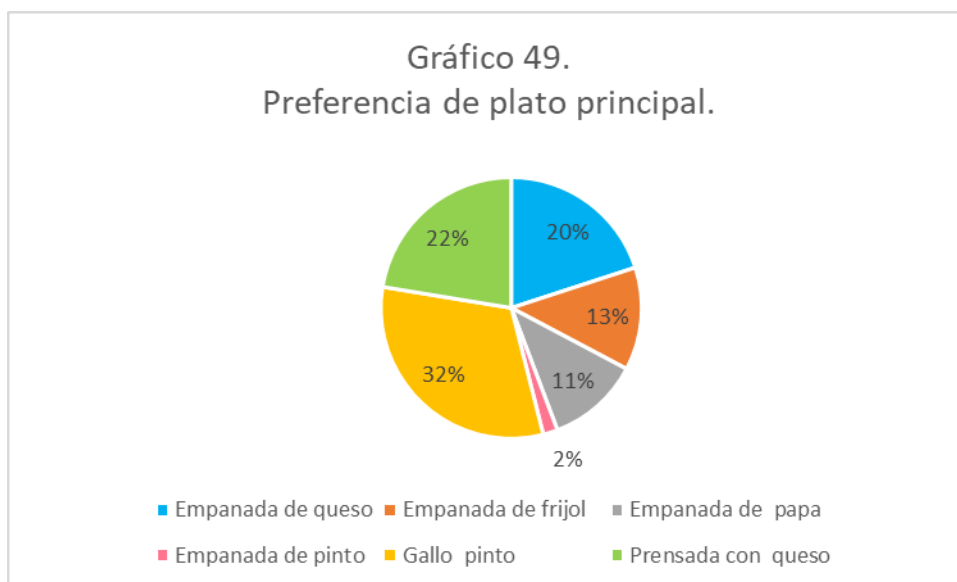
De la siguiente lista de bebidas, marque 3 opciones.

- Fresco de té frío de limón
- Fresco pulpa de cas
- Fresco de limón
- Fresco de naranja
- Fresco de pulpa de guanábana
- Fresco de pulpa de mango
- Fresco de pulpa de tamarindo

Anexo 42. Resultados de la encuesta de Gustos y preferencias de los comensales.

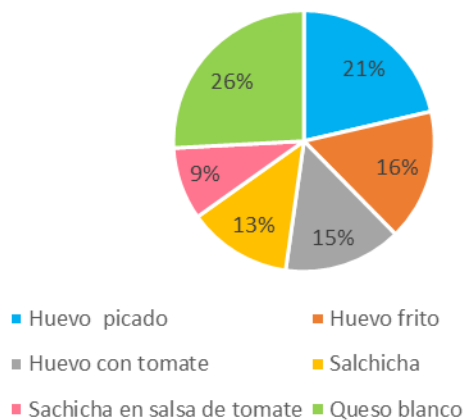


Fuente: Quesada, 2017.



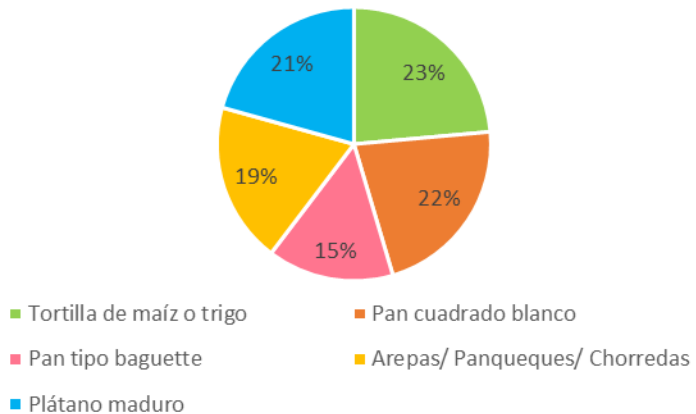
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 50.
Preferencia de acompañamientos proteícos.



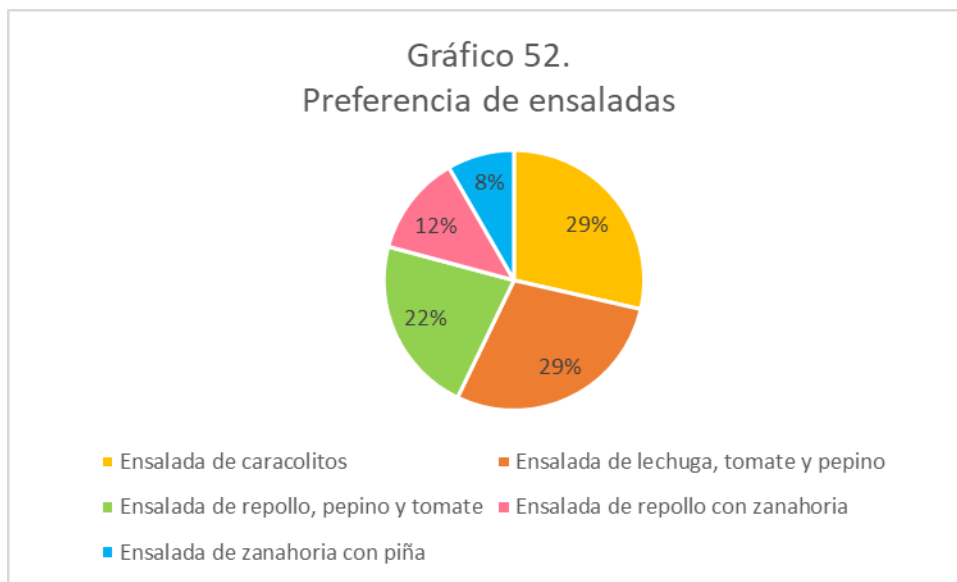
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 51.
Preferencia de acompañamientos harinosos



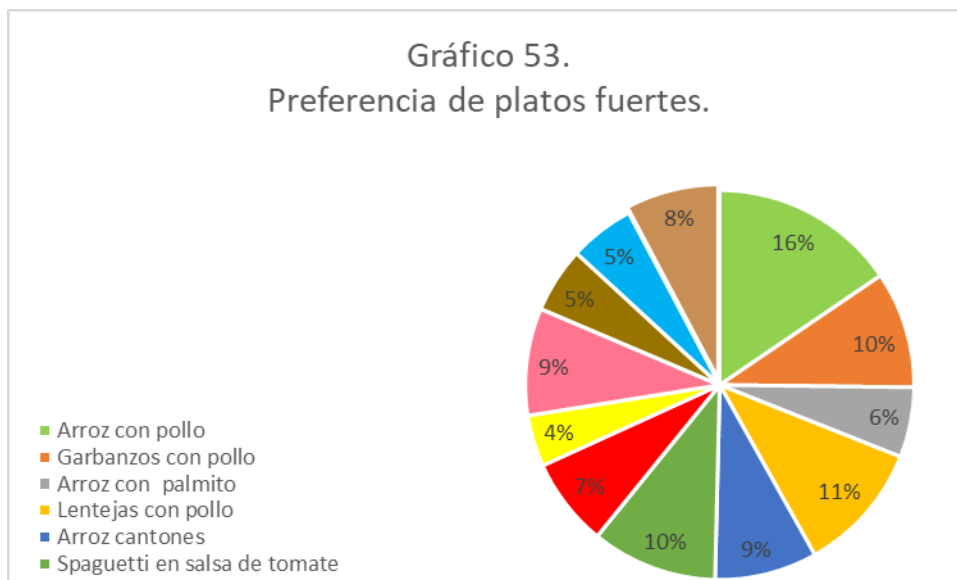
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 52.
Preferencia de ensaladas

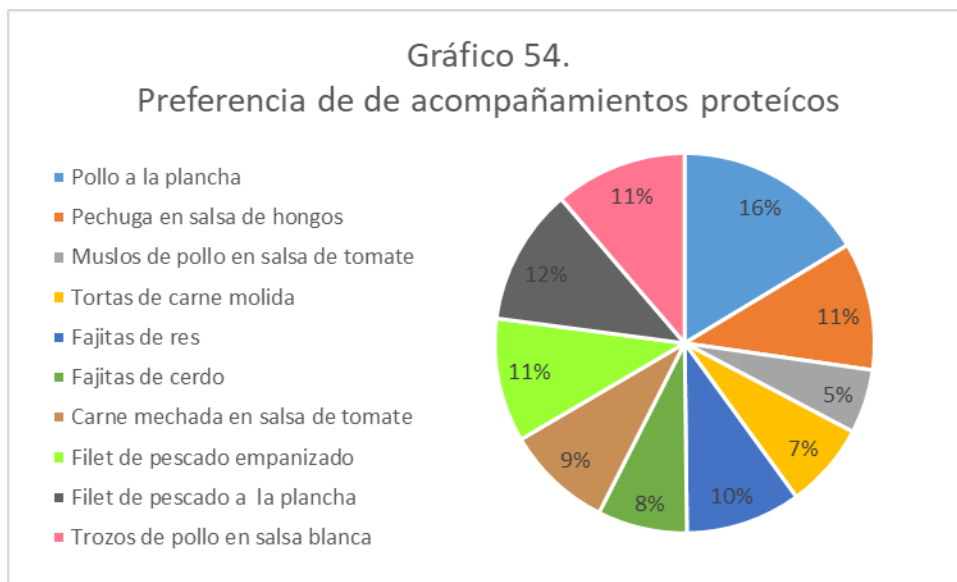


Fuente: Quesada, 2017.

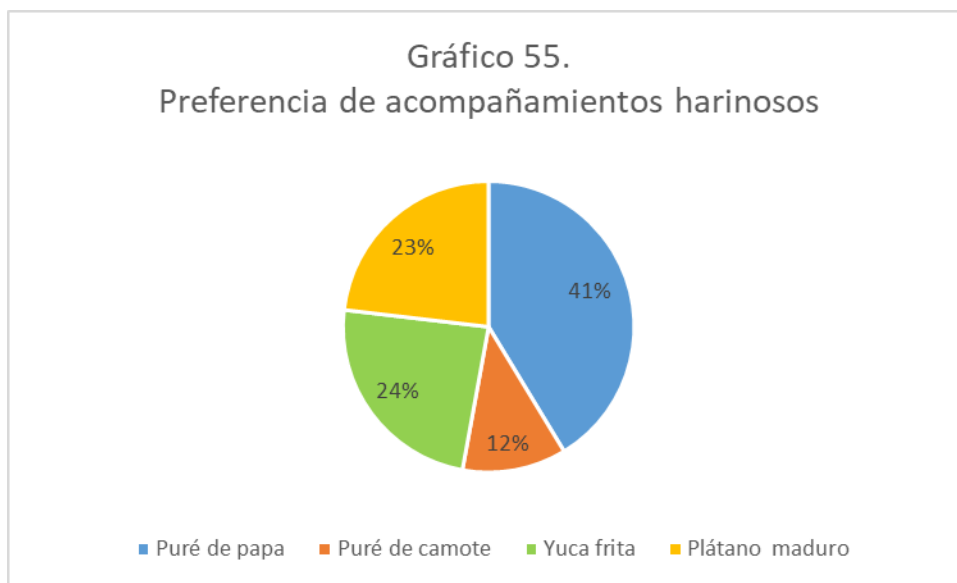
Gráfico 53.
Preferencia de platos fuertes.



Fuente: Quesada, 2017.

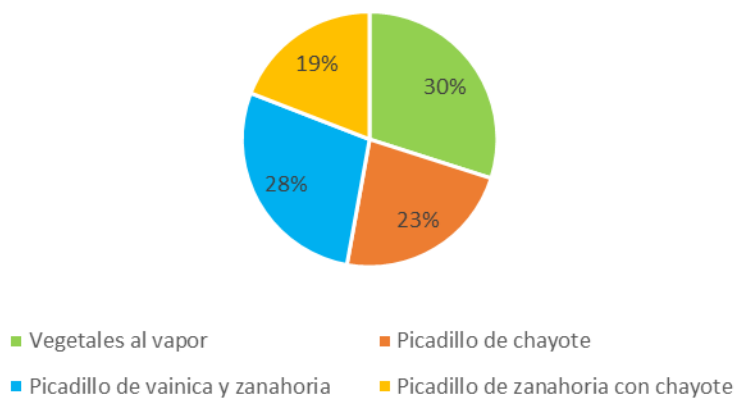


Fuente: Quesada, 2017.



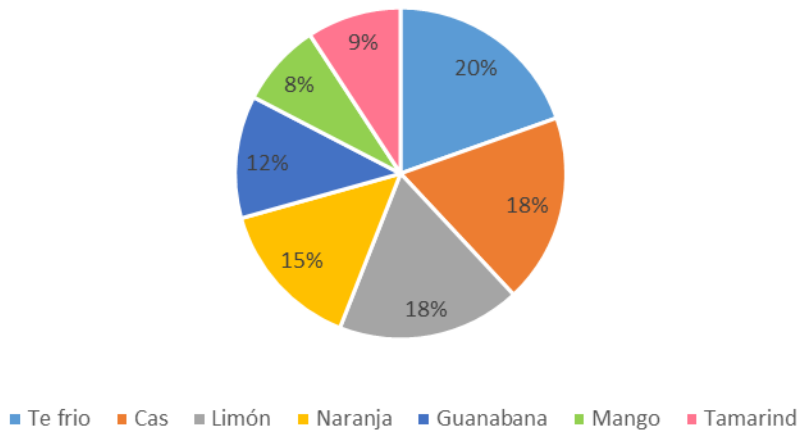
Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 56.
Preferencia de acompañamiento vegetal



Fuente: Quesada, 2017.

Gráfico 57. Preferencia de bebidas



Fuente: Quesada, 2017.

Anexo 43. Menú de desayuno.

Semana 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Preparación básica	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto
Opción proteica 1	Huevo frito	Huevo picado	Huevo frito en salsa de tomate	Huevo picado con cebollino	Torta de huevo
Opción proteica 2	Queso blanco	Salchichón	Salchicha en salsa	Palitos de queso	Salchicha
Preparación complementaria	Panqueque	Chorreada	Tortilla palmeada con queso	Sandwich de jamón y queso	Empanada
Bebida	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té
Guarnición salada/dulce	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada
Fruta	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas

Semana 2					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Preparación básica	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto
Opción proteica 1	Omelet de especias	Torta de huevo	Huevo picado	Huevo picado con tomate	Huevo frito en salsa de tomate
Opción proteica 2	Salchichas en salsa tomate	Salchichón	Queso blanco	Salchichón	Queso blanco
Preparación complementaria	Tostadas Francesas	Empanada	Arepas	Mini quesadilla	Chorreada
Bebida	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té
Guarnición salada/dulce	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada
Fruta	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas

Semana 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Preparación básica	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto
Opción proteica 1	Huevo picado con cebollino	Huevo picado	Torta de huevo	Huevo frito en salsa de tomate	Omelet de especias
Opción proteica 2	Queso blanco	Salchichón	Salchicha en salsa	Queso blanco	Salchichón
Preparación complementaria	Repostería dulce	Sandwich con jamón y queso	Tortilla palmeada con queso	Prensadas de queso	Arepas
Bebida	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té
Guarnición salada/dulce	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada
Fruta	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas

Semana 4					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Preparación básica	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto
Opción proteica 1	Huevo picado con cebollino	Omelet de especias	Huevo frito en salsa de tomate	Huevo picado	Torta de huevo
Opción proteica 2	Salchichas en salsa tomate	Queso blanco	Salchichón	Queso blanco	Salchicha
Preparación complementaria	Empanada	Tostadas francesas	Tortilla palmeada con queso	Repostería salada	chorreada
Bebida	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té
Guarnición salada/dulce	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada
Fruta	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas

Semana 5					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Preparación básica	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto	Gallopinto
Opción proteica 1	Huevo frito	Huevo picado	Huevo frito en salsa de tomate	Huevo picado con cebollino	Torta de huevo
Opción proteica 2	Salchichas en salsa tomate	Salchichón	Queso blanco	Salchicha en salsa	Queso blanco
Preparación complementaria	Tostadas Francesas	Chorreada	Repostería dulce	Sandwich de jamón y queso	Empanada
Bebida	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té	Café/Té
Guarnición salada/dulce	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada	Miel/Natilla/Mermelada
Fruta	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas	Canasta de frutas

Anexo 44. Menú por competencia para el almuerzo.

Semana 1					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fijos	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles
Plato Fuerte1	Trocitos de pescado con pimienta	Nuggets de pollo	Filet de pescado a la plancha	Muslos de pollo en salsa tomate	Pollo al ajillo
Plato Fuerte 2	Bistec de cerdo	Trozos de res a la barbacoa	Fajitas de cerdo con chile, cebolla y zanahoria	Trozos de cerdo en salsa agridulce	Albóndigas en salsa de tomate y albahaca
Plato Fuerte 3	Arroz arreglado con palmito	Garbanzos con cerdo	Canelones con queso en salsa de tomate	Cubaces con res	Chopsuey
Guarnición vegetal	Picadillo de zucchini con chayote	Elote tierno	Guiso de ayote con vainica	Vegetales salteados con romero (zucchini, chayote)	Coliflor, chayote y zucchini al vapor.
Guarnición harinosa	Papas tostadas	Trozos de yuca	Patacones	Plátano maduro	Tortillas de maíz tostadas
Ensalada	Ensalada de palmito, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga y rábano	Ensalada de repollo con tomate	Ensalada verde (lechuga, tomate, maíz dulce)	Ensalada verde (cebolla, lechuga, zanahoria rallada)
Fresco	Cas	tamarindo	Mango	Té frio	Sandía

Semana 2					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fijos	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles
Plato Fuerte1	Pollo con vegetales mixtos	Filet de pescado en salsa tomate	Fajitas de pollo con chile y cebolla	Pancitas de pescado	Dedos de pollo empanizado
Plato Fuerte 2	Cerdo con papas en salsa	Fajitas de res en salsa agridulce	Carne en salsa con hongos, zanahoria y vainicas	Trocitos de cerdo con zanahoria y zucchini	Trozos de res con chile, cebolla y zanahoria
Plato Fuerte 3	Canelones con carne molida	Arroz con carne de cerdo y jamón	Wrap de cerdo	Tortas de carne	Spaguetti con queso
Guarnición vegetal	Guiso de chayote	Picadillo mixto vainica, zanahoria	Zanahoria asada con hierbas	Berenjena cocida y hongos	Vegetales salteados (zucchini, zanahoria y brócoli)
Guarnición harinosa	Puré de camote	Tortillas tostadas de maíz	Papas al perejil	Yuca frita	Puré de papa
Ensalada	Ensalada de remolacha con pepino y zanahoria	Ensalada hongos maíz dulce, espinaca y tomate	Ensalada de lechuga, pepino y manzana	Ensalada: Repollo con zanahoria	Ensalada de repollo morado con tomate y pepino
Fresco	Guanábana	Chan	Melón	Mora	Horchata

Semana 3					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fijos	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles
Plato Fuerte 1	Alitas de pollo en salsa de tomate	Pollo Teriyaki	Croquetas de pescado	Filet de pollo en salsa de hongos	Pescado en tomillo con limón
Plato Fuerte 2	Milanesas de res	Cerdo en salsa agrdulce	Cerdo con trozos de tomate	Carne de res mechada con zanahoria y vainica	Trocitos de cerdo salsa mostaza miel
Plato Fuerte 3	Arroz arreglado con atún y vegetales	Garbanzos con trocitos de carne	Quesadilla de carne molida	Arroz jardinero con salchichas en rodajas	Enyucados de carne molida y queso
Guarnición vegetal	Zanahoria, vainica y chile al vapor.	Vegetales al vapor (brócoli, zanahoria)	Brócoli y zanahoria cocido	Coliflor al vapor	Zapallo con berenjena cocido
Guarnición harinosa	Chips de camote	Yuca al mojito	Papa con ajo y perejil	Tortitas de tiquizque	Crema de ayote
Ensalada	Ensalada lechuga, repollo morado y tomate	Pepino rallado con espinaca y palmito en cuadritos	Ensalada de lechuga, rábano, espárragos y tomate	Repollo morado con tomate y pepino.	Lechuga, zanahoria y tomate picado
Fresco	Frutas	Limonada	Piña	Fresas	Jamaica


Semana 4					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fijos	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles
Plato Fuerte 1	Dedos de pescado empanizados	Trozos de pollo con chayote y brócoli	Filet de pollo en salsa blanca	Pescado con hierbas	Pollo al curry
Plato Fuerte 2	Carne mechada con zanahoria y zuchini	Bistec a la plancha	estofado de cerdo con zanahoria	Fajitas de res	Chifrijo
Plato Fuerte 3	Lentejas con trocitos de cerdo	Arroz cantones	Spaguetti con queso	Arroz con pollo	Burrito de carne mechada
Guarnición vegetal	Vegetales salteados brócoli, chayote y zanahoria	Picadillo de vainica	Zapallo con berenjena cocido	Coliflor, zanahoria y berenjena.	Zucchini salteado con romero
Guarnición harinosa	Plátano maduro	Papas fritas	Pan con ajo	Puré de camote	Patacones
Ensalada	Lechuga, zanahoria, palmito y maíz dulce.	Ensalada de espinaca, tomate, palmito y alfalfa	Ensalada de repollo, remolacha con pepino y zanahoria	Ensalada de repollo, pepino y tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fresco	Mora	Chan	Frutas	Té frio	Cas

Semana 5					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fijos	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles	Arroz/frijoles
Plato Fuerte 1	Muslos de pollo en salsa de naranja	Pescado al ajillo	Trocitos de pollo en salsa blanca con hongos	Fajitas de pollo barbacoa	Filet de pescado en salsa tartara
Plato Fuerte 2	Fajitas de res con chile y cebolla	Trocitos de cerdo en salsa mostaza miel	Albóndigas de carne	Trozos de res en salsa de tomate	Trocitos de cerdo con verduras en salsa de soya
Plato Fuerte 3	Canelones de queso envueltos en huevo	Papas con pollo en salsa tomate	Guiso de cerdo con brócoli y chayote	Arroz con trocitos de cerdo, jamón y verduras	Chalupas de pollo con queso
Guarnición vegetal	Zapallitos	Brócoli, zanahoria y zuchinni al vapor	Brócoli, maíz dulce y berenjena	Picadillo de vainica, zanahoria y chayote	Brócoli y vainica con zanahoria salteados con pimienta
Guarnición harinosa	Patacones	Tortillitas de maíz tostado	Plátano maduro con queso	Papas tostadas	Yuca al mojito
Ensalada	Lechuga, tomate, repollo morado y pepino	Ensalada de repollo, pepino y tomate	Ensalada hongos maíz dulce, espinaca, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, alfalfa y tomate	Ensalada de lechuga, pepino y tomate
Fresco	Piña	Cas	Horchata	Limonada	Melón

Anexo 45. Presentación de "Inocuidad alimentaria".



Elementos necesarios para el crecimiento de microorganismos

<p>Nutrientes</p> 	<p>Humedad</p> 
<p>Acidez</p> <p>pH</p>	<p>Temperatura</p> 
<p>Tiempo</p> 	<p>Oxígeno</p> 

Prevención

- ❖ Aplicar buenos hábitos de higiene personal.
- ❖ Lavarse las manos después de usar el servicio sanitario, antes de preparar o consumir alimentos.
- ❖ Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios que se van a utilizar o han estado en contacto con los alimentos.
- ❖ Lavar y desinfectar las superficies entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos.



Prevención



- ❖ Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas, esta puede variar dependiendo del alimento.
- ❖ Mantener los alimentos en temperaturas fuera de la Zona de peligro 5°C a 60°C.

Factores que propician enfermedades alimentarias

- 1. Inadecuada higiene del personal.
- 2. Lavado incorrecto de manos.
- 3. Contaminación cruzada de alimentos crudos y cocidos.
- 4. Cocción ineficiente.
- 5. Inadecuada limpieza y desinfección de utensilios.
- 6. Enfriamiento inadecuado.

Clasificación de las enfermedades alimentarias

Clasificación de las enfermedades alimentarias	
Intoxicaciones alimentarias	Las intoxicaciones alimentarias ocurren cuando se consume un alimento contaminado con toxinas de microorganismos patógenos o alimentos que contienen sustancias tóxicas.
Infecciones alimentarias	Las infecciones alimentarias ocurren cuando se consume un alimento que contiene microorganismos patógenos.
Toxiinfecciones alimentarias	Las toxiinfecciones alimentarias ocurren cuando un microorganismo libera toxinas en el interior del cuerpo humano.

Anexo 46. Preguntas de evaluación de la charla "Inocuidad alimentaria".

Evaluación de la actividad "Inocuidad alimentaria".

Fecha: ____/____/____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

Marque con equis "X" la opción que usted considere correcta. Solo puede macar una.

1. ¿Cuál es el rango de temperatura llamado zona de peligro?
 De 10 a 70 °C
 De 5 a 60 °C
 De 0 a 5 °C

2. ¿Cuál es una medida de prevención para evitar la contaminación de los alimentos?
 Lavar y desinfectar las superficies entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos.
 Utilizar la tabla de picar para el pollo y queso.

Anexo 47. Resultado de las preguntas de evaluación de la Charla Inocuidad alimentaria”.

Gráfico 58.
Rango de temperatura llamado “Zona de peligro”.

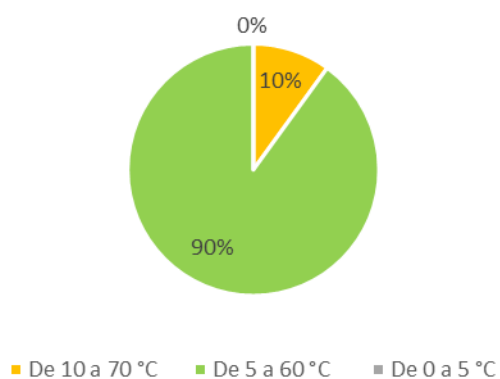
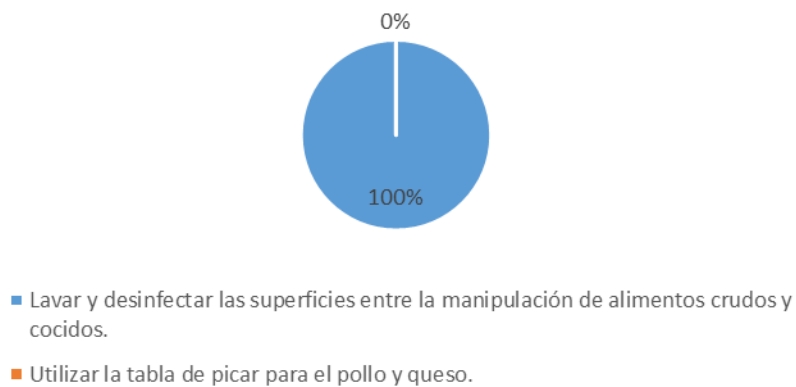
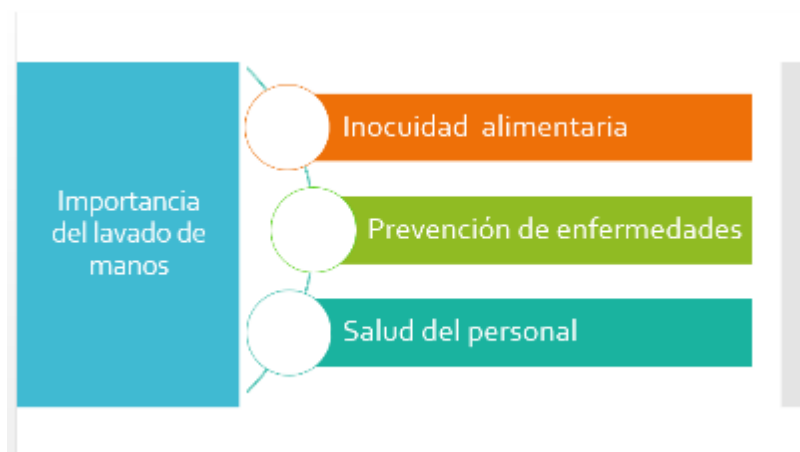


Gráfico 59.
Una medida de prevención para evitar la contaminación de los alimentos es



Anexo 48. Presentación "Lavado de manos".



¿Cuándo es necesario el lavado de manos?

- ◆ Antes de empezar a trabajar.
- ◆ Antes de la preparación de los alimentos.
- ◆ Cuando se cambia de una área de preparación de alimentos a otra.
- ◆ Después de ir al baño.
- ◆ Después de estornudar o toser.
- ◆ Después de tocar el cabello, cara o alguna parte del cuerpo.

¿Cuándo es necesario el lavado de manos?

- ❖ Después de manipular carne, pollo o pescado crudo.
- ❖ Después de realizar actividades de limpieza.
- ❖ Después de tener contacto con platos, equipo o utensilios sucios.
- ❖ Después de manejar basura.
- ❖ Después de manipular dinero.



¿Cómo lavarse las manos?

¿Cómo las manos se lavan mejor y por cuánto tiempo? 30 segundos es suficiente para quitar

1. Ponerte de todo el procedimiento: 30 segundos.
2. Mojar las manos con agua.
3. Aplicar jabón en la palma de la mano opuesta, frotando las yemas de los dedos con las palmas de las manos.
4. Frotar la palma de la mano izquierda contra el dorso de la mano derecha, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frotar el dorso de la mano izquierda contra la palma de la mano derecha, entrelazando los dedos y viceversa.
6. Frotar las yemas de los dedos de la mano izquierda contra la palma de la mano derecha y viceversa.
7. Frotar los dedos de la mano izquierda contra los dedos de la mano derecha y viceversa.
8. Enjuagar con agua limpia.
9. Secar con una toalla limpia.







Gracias por su atención




Anexo 49. Preguntas de evaluación de la charla "Lavado de manos".**Evaluación de la actividad "Lavado de manos".**

Fecha: ____/____/____

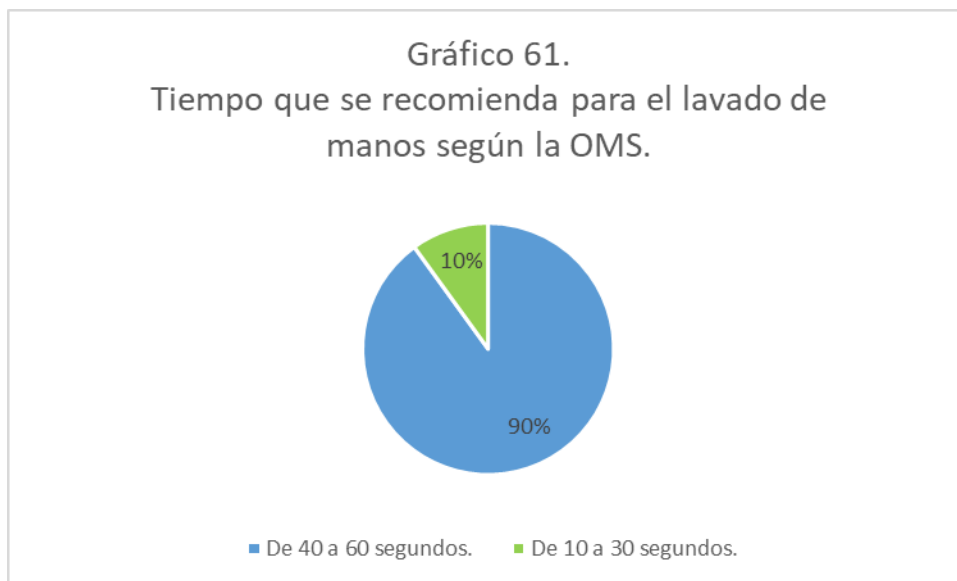
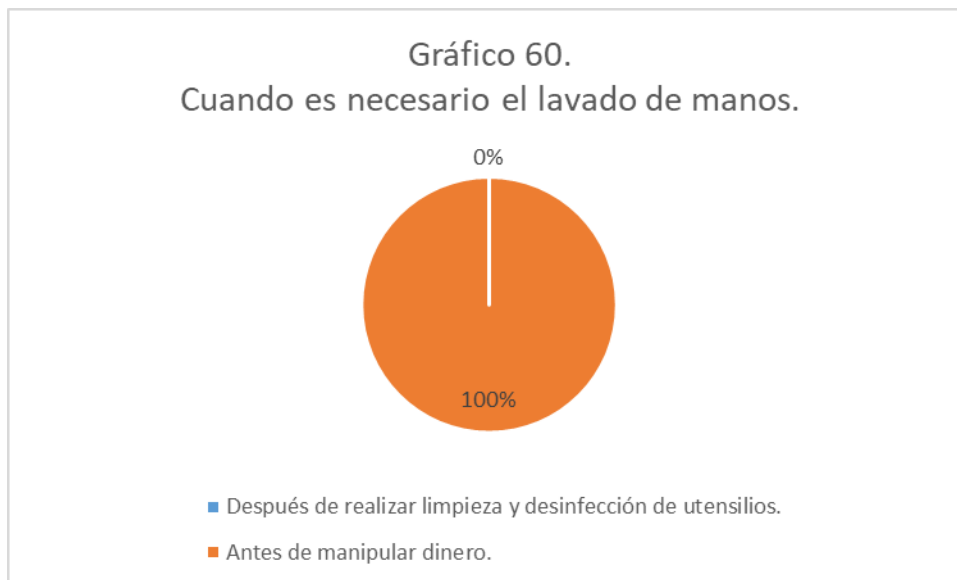
Número de evaluación: _____

Encuesta elaborada por una estudiante avanzada de la carrera de nutrición, nivel de Licenciatura. Yoselin Quesada Villalobos. La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

1. ¿En qué momento es necesario el lavado de manos?
 - () Después de realizar limpieza y desinfección de utensilios.
 - () Antes de manipular dinero.

2. ¿Cuánto es el tiempo que recomienda la Organización Mundial de la Salud, para el lavado de manos?
 - () De 40 a 60 segundos.
 - () De 10 a 30 segundos.

Anexo 50. Resultados de la evaluación a la actividad "Lavado de manos".



Anexo 51. Taller de diluciones de cloro para el uso del servicio de alimentos.

Taller de diluciones de cloro para limpieza y desinfección



Conceptos

Desinfección: reducción de número de microorganismos a un nivel que no dé a lugar a contaminación del alimento, mediante agentes químicos, físicos o ambos.

Desinfectante: Cualquier agente que limite la infección eliminando microorganismos.

Cloro: actúa como un potente desinfectante, añadido al agua elimina microorganismos.

Solución: Mezcla de un sólido o de un producto concentrado con agua para obtener una distribución homogénea de los componentes.

Ppm: Partes por millón. Unidad empleada usualmente para valorar la presencia de desinfectante en un volumen determinado de agua.



Importancia del uso correcto de cloro

- El cloro se utiliza como desinfectante de acción rápida, es de fácil preparación y uso.
- Calcular la cantidad de mililitros de cloro que se va a utilizar es importante, ya que:

✓ Si se utiliza en la cantidad adecuada:

Destruye microorganismos, garantizando que el alimento sea seguro para el consumo humano.



✗ Si no se utiliza en la cantidad adecuada:

Puede causar toxicidad para el consumidor por exceso de cloro, o por el contrario si se utiliza una menor cantidad no elimina microorganismos.

Por lo tanto el alimento no es apto para el consumo humano.

Cantidad de ppm de cloro según el uso

Cantidad de cloro según el uso	
Pisos y paredes	400 ppm
Equipos y utensilios inoxidables	200 ppm
Superficies y utensilios	100 ppm
Tablas de picar	
Vajilla y cubiertos	
Vegetales y frutas con cáscara	20-50 ppm



Fórmula

Ppm= Partes por millón que se debe utilizar de cloro según el uso. (Ver tabla).

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} * \text{ml (preparación)}}{[] * 10,000}$$

ml= Cantidad total de agua que se va a utilizar para preparar la solución, expresada en mililitros.

[]= Concentración del cloro que se va a utilizar, esta concentración esta indicada en el envase del cloro.

Constante= 10,000. Este valor es fijo no va a cambiar.

Pasos para aplicar la fórmula

Paso 1

- Conocer las partes por millón que son necesarias de acuerdo a lo que se va a desinfectar.

Paso 2

- Conocer la cantidad de agua que se va a utilizar.
- Convertir de litros → mililitros
1 Litro → 1000 ml

Paso 3

- Conocer la concentración del cloro que se va a utilizar, esta concentración esta indicada en el envase del cloro.

Paso 4

- Tomar en cuenta el valor constante = 10,000.

Ejemplo

Se requiere desinfectar las hojas de la lechuga en una preparación de 2 litros de agua.

Paso 1

- Conocer las partes por millón que son necesarias de acuerdo a lo que se va a desinfectar.
- Para desinfectar alimentos= 20 - 50 ppm.
- En este caso se utilizará= 50 ppm.

Paso 2

- Conocer la cantidad de agua que se va a utilizar.
- Convertir de litros → mililitros
2 Litro → 2000 ml

Paso 3

- Conocer la concentración del cloro que se va a utilizar, está concentración esta indicada en el envase del cloro.
- La concentración de cloro= 4%

Paso 4

- Tomar en cuenta el valor constante = 10,000.

Aplicación de la formula

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} * \text{ml (preparación)}}{[] * 10,000}$$

$$\text{Ppm} = 50$$

$$\text{ml} = 2000$$

$$[] = 4\%$$

$$\text{Constante} = 10,000.$$

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{50 * 2000}{[4] * 10,000}$$

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{100,000}{40,000}$$

Mililitros de cloro= 2,5 ml de cloro para 2 litros de agua.

Conversión de ml a gotas

1 ml = 20 gotas

- 2,5 ml * 20 gotas = 50 gotas de cloro para 2 litros de agua.

Práctica

Ejercicio 1

1. Calcule la cantidad de mililitros de cloro que se deben diluir en 3 litros de agua para limpieza de utensilios.
2. Calcule los mililitros de cloro en gotas.

Datos

Ppm= 100
ml= 3000
[]= 3,5%
Constante= 10,000.

Formula

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} * \text{ml (preparación)}}{[] * 10,000}$$

Conversión de ml a gotas

1 ml = 20 gotas



Práctica

Ejercicio 2

1. Calcule la cantidad de mililitros de cloro que se deben diluir en 8 litros de agua para limpiar de frutas.
2. Calcule los mililitros de cloro en gotas.

Formula

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} \times \text{ml (preparación)}}{[\] \times 10,000}$$

Datos

Ppm= 50
ml= 8000
[]= 5%
Constante= 10,000.

Conversión de ml a gotas

1 ml = 20 gotas



Anexo 52. Manual del taller de diluciones de cloro para el uso del servicio de alimentos.

“Taller de diluciones de cloro para limpieza y desinfección.”



Conceptos importantes

Desinfección: reducción de número de microorganismos a un nivel que no dé a lugar a contaminación del alimento, mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos.

Desinfectante: Cualquier agente que limite la infección eliminando microorganismos.

Cloro: actúa como un potente desinfectante, añadido al agua elimina microorganismos.

Solución: Mezcla de un sólido o de un producto concentrado con agua para obtener una distribución homogénea de los componentes.

Ppm: Partes por millón. Unidad empleada usualmente para valorar la presencia de desinfectante en un volumen determinado de agua.

Importancia del uso correcto de cloro

El cloro se utiliza como desinfectante de acción rápida, es de fácil preparación y uso.

Calcular la cantidad de mililitros de cloro que se va a utilizar es sumamente importante, ya que:

✓ Si se utiliza en la cantidad adecuada:

Destruye microorganismos, garantizando que el alimento sea seguro para el consumo humano.



*Si no se utiliza en la cantidad adecuada:

Puede causar toxicidad para el consumidor por exceso de cloro, o por el contrario si se utiliza una menor cantidad no elimine microorganismos.

Por lo tanto el alimento no es apto para el consumo humano.

Cantidad de ppm de cloro según su uso

Cantidad de cloro según el uso	
Pisos y paredes	400 ppm
Equipos y utensilios inoxidables	200 ppm
Superficies y utensilios	100 ppm
Tablas de picar	
Vajilla y cubiertos	
Vegetales y frutas con cáscara	20-50 ppm



Fórmula

Fórmula para calcular la cantidad de mililitros de cloro para una disolución en agua, para desinfectar utensilios, superficies o alimentos.

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} \cdot \text{ml (preparación)}}{[] \cdot 10,000}$$

Ppm= Partes por millón que se debe utilizar de cloro según el uso. (Ver tabla).

ml= Mililitros de agua que se van a utilizar en la preparación total de la solución para desinfectar.

[]= Concentración del cloro que se va a utilizar, esta concentración esta indicada en el envase del cloro.

Constante= 10,000. Este valor es fijo no va a cambiar.

Pasos para aplicar la fórmula

Paso 1

- Conocer las partes por millón que son necesarias de acuerdo a lo que se va a desinfectar.

Paso 3

- Conocer la concentración del cloro que se va a utilizar, esta concentración esta indicada en el envase del cloro.

Paso 2

- Conocer la cantidad de agua que se va a utilizar.
- Convertir de litros → mililitros
1 Litro → 1000 ml

Paso 4

- Tomar en cuenta el valor constante = 10,000.

Ejemplo

Se requiere desinfectar las hojas de la lechuga en una preparación de 2 litros de agua.

Paso 1

- Conocer las partes por millón que son necesarias de acuerdo a lo que se va a desinfectar.
- Para desinfectar alimentos= 20 - 50 ppm.
- En este caso se utilizará= 50 ppm.

Paso 3

- Conocer la concentración del cloro que se va a utilizar, esta concentración esta indicada en el envase del cloro.
- La concentración de cloro= 4%

Paso 2

- Conocer la cantidad de agua que se va a utilizar.
- Convertir de litros → mililitros
2 Litro → 2000 ml

Paso 4

- Tomar en cuenta el valor constante = 10,000.

Aplicación de la fórmula

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{\text{ppm} * \text{ml (preparación)}}{[] * 10,000}$$

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{50 * 2000}{[4] * 10,000}$$

$$\text{Mililitros de cloro} = \frac{100,000}{40,000}$$

Militros de cloro= 2,5 ml de cloro para 2 litros de agua.

Ppm= 50

ml= 2000

[]= 4%

Constante= 10,000.

Conversión de ml a gotas

1 ml = 20 gotas

- 2,5 ml * 20 gotas = 50 gotas de cloro para 2 litros de agua.

Anexo 53. Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento.

“Manual de procedimientos operativos estandarizados de saneamiento”.



Introducción

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

Los POES son instrucciones escritas para diversas operaciones y son aplicables a diferentes productos o insumos que describen en forma detallada la serie de procedimientos y actividades que se deben realizar. Garantizan la realización de las tareas respetando un mismo procedimiento, ayuda a que cada persona dentro de la organización conozca con exactitud lo que le corresponde hacer.

El propósito de un POE es suministrar un registro que demuestre el control del proceso, minimice o elimine desviaciones o errores y riesgos en la inocuidad alimentaria y asegura que la tarea sea realizada en forma segura.

Conceptos importantes

Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES): aquellos procedimientos que describen, organizan y documentan tareas de saneamiento e higiene.

Saneamiento: acciones destinadas a mantener o restablecer un estado de limpieza y desinfección en las instalaciones.

Limpieza: eliminación gruesa de suciedad (tierra, residuos de alimentos, suciedad grasa u otras materias). Puede realizarse mediante raspado, frotado, barrido o pre-enjuagado de superficies y con la aplicación de detergente para desprender la suciedad.

Desinfección: la reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente por medio de agentes químicos.

Desinfectante: Es una sustancia química que reduce el número de microorganismos patógenos.

Detergentes: es una sustancia química que sea usa para eliminar la suciedad y la grasa de una superficie.

Inocuidad de los alimentos: Se refieren a la garantía de que los alimentos no causaran daño al consumidor.

Higiene de los alimentos: condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.

Microorganismos patógenos: Hace referencia a todos los microorganismos que puedan causar un daño o sean nocivos para la salud del ser humano.

Áreas de trabajo

Áreas del salón	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Escoba, pala, trapeador, esponjas anti rayas para mesas, toallas desechables para limpiar mesas y sillas, bolsas de basura.
Productos químicos	Desinfectante
Procedimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eliminar residuos de las mesas y sillas. 2. Barrer todo el salón 3. Limpiar las mesas con agua tibia y luego aplicar desinfectante. 4. Aplicar agua en el piso y posteriormente limpiar con el desinfectante.
Fecha Hora de limpieza	Anotar fecha y hora.

Puertas y ventanas

Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios y utensilios	Cepillo.
Productos químicos	Detergente y desinfectante.
Procedimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar agua y detergente con cepillo. 2. Enjuagar con agua hasta quitar todo residuo de detergente. 3. Aplicar solución desinfectante.
Fecha Hora de limpieza	Anotar fecha y hora.

Paredes y cielorraso	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Semanalmente
Utensilios	Escobas, esponjas, escaleras
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remover con la escoba todo tipo de suciedad del techo. 2. Barrer el piso para remover la suciedad proveniente del cielo raso. 3. Aplicar agua con detergente un con cepillo o esponja. 4. Aplicar solución desinfectante. 5. Dejar que secar.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Bodega	
Responsable	Personal de cocina
Frecuencia	Semanalmente.
Utensilios	Trapo para sacudir y limpiar estantes, escoba, pala y trapeador para el piso
Productos químicos	Desinfectante
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desocupar los estantes. 2. Limpiar la suciedad visible de los estantes con un trapo. 3. Barrer. 4. Limpiar los estantes con un trapo húmedo y luego con desinfectante. 5. Pasar el trapeador húmedo y luego con desinfectante y dejar secar a temperatura ambiente. 6. Colocar todo en su lugar nuevamente.
Fecha y hora de limpieza	Anotar hora y fecha.

Mesas de trabajo	
Responsable	Personal de cocina
Frecuencia	Después de cada uso o cambio de tarea.
Utensilios	Esponja, agua.
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eliminar restos de alimentos. 2. Utilizar una disolución de detergente para lavar las mesas y restregar con una esponja. 3. Enjuagar con agua. 4. Se puede utilizar agua caliente, a una temperatura de 77 ° C durante 30 segundos. 5. Aplicar agua con desinfectante. 6. Secar a temperatura ambiente.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora.



Pilas	
Responsable	Personal de cocina.
Frecuencia	Diariamente.
Utensilios	Esponja y cepillo.
Productos químicos	Detergente y desinfectante.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Retirar restos de alimentos.2. Aplicar agua y detergente con esponja o cepillo.3. Enjuagar con abundante agua.4. Aplicar agua con desinfectante.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Mesas del salón	
Responsables	Personal de cocina.
Frecuencia	Diariamente, después de cada tiempo de comida.
Utensilios	Toallas desechables.
Productos químicos	Detergente.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Remover suciedad visible en mesas y sillas con toallas y agua.2. Aplicar detergente a las mesas y dejar secar al ambiente.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora

Equipo mayor

Cocina	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Esponja, cepillo, paño.
Productos químicos	Detergente y desinfectante.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar residuos sólidos del equipo, utilizando un paño. 2. Desarmar las partes del equipo (rejillas, disco, etcétera). 3. Aplicar agua y detergente en todas las partes con esponja o cepillo. 4. Enjuagar con abundante agua. 5. Aplicar agua con desinfectante.
Nombre del responsable	Anotar responsable
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Campana extractora de grasa	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Semanalmente
Utensilios	Esponja.
Productos químicos	Desengrasante.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar agua caliente y desengrasante con esponja o cepillo.2. Enjuagar con abundante agua y secar.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Freidora	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Paño limpio.
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eliminar los residuos de la freidora. 2. Limpiar dentro del gabinete de la freidora con un paño seco y limpio. 3. Limpiar con un paño las superficies de metal. 4. Desinfectar el exterior del gabinete de la freidora con un paño limpio y húmedo con detergente. 5. Eliminar los residuos del detergente con un paño limpio.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Plancha	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente, después de cada uso.
Utensilios	Espátula, esponja.
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar una espátula cuando aún se encuentra caliente para retirar los excesos de grasa y residuos orgánicos, con el equipo apagado. 2. Aplicar detergente sobre la superficie y restregar con una esponja cuando ya el equipo esté frío. 3. Restregar hasta eliminar los residuos. 4. Aplicar agua.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Baño maría y cheiffin	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Paño
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Drenar el agua del equipo.2. Limpiar el aparato y cheiffin con un paño húmedo usando un detergente suave.3. Usar un paño seco y suave, para evitar el deterioro.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Cámara de refrigeración	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Dos veces por semana
Utensilios	Esponja y toallas desechables.
Productos químicos	Bicarbonato de sodio y jabón.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaciar la refrigeradora por completo. 2. Aplicar agua y detergente con esponja. 3. Aplicar la mezcla con una esponja y dejar en reposo 5 minutos. 4. Enjuagar con agua el interior de la refrigeradora. 5. Utilizar toallas desechables para secar la humedad.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Equipo menor

Dispensador de refrescos	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Esponja
Productos químicos	Desinfectante
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desconectar el equipo. 2. Retirar los vasos, el agitador y los tubos. 3. Restregar una esponja y desinfectante. 4. Enjuagar con abundante agua.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Olla arrocera	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Esponja y cepillo
Productos químicos	Detergente
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar todos los residuos de comida. 2. Limpiar los empaques. 3. Retirar la suciedad con cepillo. 4. Lavar la olla con agua y detergente. 5. Restregar con esponja. 6. Enjuagar con abundante agua.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Licuadora	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	
Productos químicos	Desinfectante
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que se encuentre desconectado. 2. Desmontar las piezas, para el lavado. 3. Enjabonar el envase y piezas de la licuadora. 4. Enjuagar con suficiente agua, revisar que no queden rastros de alimentos ni grasa. 5. Aplicar desinfectante y dejar reposar por 5 minutos. 6. Enjuagar con abundante agua.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Microondas	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Paño.
Productos químicos	Desengrasante
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que se encuentre desconectado. 2. Limpiar con un paño seco y limpiar restos de alimentos. 3. Aplicar el detergente con una esponja. 4. Limpiar con un paño de tela. 5. Enjuagar los discos del microondas con agua caliente. 6. Aplicar desengrasante. 7. Retirar el desengrasante con un paño. 8. Enjuagar con agua.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Utensilios de cocina	
Responsables	Personal de cocina
Frecuencia	Diariamente
Utensilios	Toallas desechables y esponja.
Productos químicos	Jabón
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar una esponja para retirar los restos de comida. 2. Sumergir los utensilios en agua caliente durante 30 segundos. 3. Restregar con jabón lavaplatos y desengrasante. 4. Enjuagar con abundante agua. 5. Dejar secar.
Fecha y hora de limpieza	Anotar fecha y hora



Referencias bibliográficas

1. ANMAT. (2009). *Higiene e Inocuidad de los Alimentos: Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES)*.
2. Quintela, A; Paroli, C. (2013). *Guía práctica para la aplicación de los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES)*. Intendencia Montevideo.

Anexo 54. Planilla de control de limpieza y desinfección.

Planilla de control de limpieza y desinfección							
Fecha de inicio:							
Fecha de finalización:							
Áreas	CORRECTO (✓) ó INCORRECTO (X)					Observaciones	Firma de la persona encargada
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
Instalaciones							
Áreas del salón							
Paredes y cielorraso							
Bodega							
Ventanas y Puertas							
Mesas de trabajo							
Pilas							
Mesas del salón							
Equipo mayor							
Campana extractora de grasa							
Cocina							
Frialdora							
Plancha							
Baño maría							
Cámara de refrigeración							
Equipo menor							
Dispensador de refrescos							
Olla arrocera							
Licudora							
Microondas							
Utensilios de cocina							

Anexo 55. "Uso correcto de las tablas de picar de acuerdo a su color".



Tabla de picar: Amarillo	Alimentos: Pollo y pavo.
	

Tabla de picar: Blanca	Alimentos: Queso, pastas, pan y bollería.
	




Tabla de picar: Verde	Alimentos: Frutas y vegetales.
	 

Tabla de picar: Café	Alimentos preparados.
	

Anexo 56. Temperaturas adecuadas en el servicio de alimentos.

Temperaturas de los alimentos






-18 °C	Temperatura ideal para conservar alimentos congelados.	
0°C a 4°C	Temperatura ideal para mantener refrigerados los alimentos.	
Entre 5°C y 65°C	Zona de Peligro Crecimiento rápido de microorganismos.	
Mayor 65°C	Temperatura adecuada de cocción, esta varía según cada alimento.	




Alimento	Temperaturas de recepción	
Carne fresca de ave pollo o pavo fresco	Menor o igual 5°C	
Carne fresca de vacuno o cerdo	Menor o igual 7°C, ideal 5°C	
Carnes congeladas	Menor o igual a -18°C	
Leche, yogurt y queso	0°C a 5°C	



Alimento	Temperaturas de cocción	
Pollo o pavo	74°C	
Carne molida de res	74°C	
Carne de cerdo	63°C	
Pescado y mariscos	63°C	
Huevos	69°C	

Anexo 58. Características de los alimentos para la recepción de materia prima.

Características para la recepción de materia prima		
Alimento	Características	Ilustración
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> * Pasteurizados. * Debidamente empacados. * Fecha de vencimiento vigente. * Sin sabor ni olor extraño. * Transportados a temperatura de 0°C a 5°C. 	
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> * Limpios, sin grietas. * Empacados en cartones. 	
Granos y cereales (harina, arroz, maicena, pastas, tortillas, pan, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> * Empacados, sin fisuras. * Libre de suciedad, moho, humedad e insectos. * Fecha de vencimiento vigente. 	

Alimento	Características	Ilustración
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> * Semillas de igual tamaño y color. * Libres de materias extrañas e insectos. * Fecha de vencimiento vigente. 	
Enlatadas y empacados	<ul style="list-style-type: none"> * Sin abolladura, golpe o óxido. * Empacados sin fisuras, ni humedad. * Fecha de vencimiento mayor a un mes. * Rotulados, con lista de ingredientes, nombre del fabricante y fecha mínima de duración. 	
Frutas y vegetales	<ul style="list-style-type: none"> * Colores vivos. * Textura: firme y sanos. * Frescos. * Cáscara de frutas y hortalizas libre de cortaduras o golpes. * En canastas plásticas limpias o bolsas plásticas con aperturas. 	

Alimento	Características	Ilustración
Carne de res y cerdo	<ul style="list-style-type: none"> * Color rosado o rojo brillante. * Poco olor. * Poca grasa y hueso. * Textura jugosa y firme. 	
Carne de aves	<ul style="list-style-type: none"> * Rosado brillante. * Olor a fresco. 	
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> * Olor a fresco. * Textura firme, elástica y resistente a la presión de los dedos. * Ojos salientes y brillantes. * Agallas de color rojo brillante. * Escamas adheridas a la piel. 	

Alimento	Características	Ilustración
Vísceras	<ul style="list-style-type: none">* Húmedas.* Brillantes.* Frescas* Sin nervios.	
Embutidos	<ul style="list-style-type: none">* Empacados.* Marca registrada.* Color natural.* Firmes.* Refrigerados.	

Anexo 59. Almacenamiento y conservación de los alimentos.

Almacenamiento de los alimentos

<p>En Seco</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La bodega debe ser para almacenar únicamente alimentos. ▪ Almacenar según método PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir) ordenados por tipo de alimento. ▪ Los alimentos perecederos que requieran almacenamiento en seco se deben almacenar en canastas plásticas. ▪ Colocar en los estantes los granos, harinas, azúcares y otros alimentos no perecederos que se compran en pocas cantidades. ▪ Rotular los alimentos (con nombre y fecha de vencimiento). ▪ Los alimentos cuyo empaque se abre pero no se gasta en su totalidad se deben cerrar y mantener dentro de un recipiente plástico con tapa hermética. ▪ Mantener en la bodega de alimentos un orden según tipo de producto.
<p>En Frío</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Almacenar únicamente los alimentos perecederos en el equipo de refrigeración y congelación. ▪ Se deben almacenar los productos por categorías en áreas separadas. ▪ Los alimentos cocinados deben almacenarse en la parte superior del equipo, en recipientes tapados. ▪ Las frutas y vegetales se deben almacenar debajo de los alimentos en recipientes con tapa. ▪ Colocar en recipientes herméticos los alimentos que han sido partidos y que despiden o absorben olores.

Conservación de los Alimentos

Las carnes	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Congelar la carne en bolsas o recipientes herméticos con tapa para congelar alimentos, dividir de acuerdo a la cantidad que se va a utilizar.
Leche	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leche fluida de corta duración requiere de refrigeración o en el caso de leche fluida de larga duración que la caja haya sido abierta. ❖ Leche en polvo, se debe almacenar en la bodega en un lugar seco.
Queso	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Requiere de refrigeración y se debe guardar por separado de cualquier tipo de carne o embutido, en un recipiente hermético plástico con tapa.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Deben guardarse en refrigeración dentro de un recipiente tapado. No se deben lavar para almacenarlos.
Pan y tortillas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guardar en el refrigerador en recipientes herméticos o en bolsas cerradas.
Leguminosas y cereales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guardar en recipientes herméticos a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco. ❖ Antes de almacenar se debe revisar que estén libres de insectos o suciedad y comprobar que no estén húmedos.
Vegetales y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colocar en la parte inferior del refrigerador y antes de guardarlas es necesario lavarlas y secarlas. Se colocan en bolsas plásticas con agujeros o en recipientes cerrados
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lavar y clasificar las frutas dependiendo de la madurez. Las frutas se colocan en la parte inferior de la refrigeradora.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Refrigerar la mantequilla, margarina, natilla y queso crema. ❖ Conservar el aceite a temperatura ambiente.