

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

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

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA  
EMPRESA COOPERVISIÓN COSTA  
RICA, DURANTE EL PERIODO DE  
JUNIO 2019 A NOVIEMBRE 2019**

**SUSTENTANTE:**

**ANA PAULA MORERA BOGANTES**

**DICIEMBRE, 2019**

**CARTAS**

### Declaración jurada

Yo Paula Morera Bogantes, cedula de identidad número 2 0750 0993, en condición de egresada de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjuicio, declaro bajo de del juramento que dejo rendido en este acto, que A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura, titulado "Intervención nutricional a la empresa Coopervision, Costa Rica, durante el periodo de junio 2019 a noviembre 2019 ", es una obra original y para su relación he respetado todo lo preceptuado por la leyes penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho de Conexos, numero 226 del 25 de noviembre de 198; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "*Es permitido citar un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos 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 consanguineidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realice la practica y no laboro ni he laborado para esta institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Practica Supervisada y acepto los términos de estos, Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, el 27 de enero del 2020.



---

Paula Morera Bogantes

San José, 23 de enero de 2020

**Señores**  
**Comisión de Revisión de Tesis**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante **Ana Paula Morera Bogantes**, cédula de identidad número 2 0750 0993, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el informe final de la Práctica Universitaria Supervisada, denominado "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LA EMPRESA COOPERVISIÓN COSTA RICA, DURANTE EL PERIODO DE JUNIO 2019 A NOVIEMBRE 2019", 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 la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		95

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

Atentamente,

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



**CARTA DEL LECTOR**

San José, 6 de abril 2020

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

Estimada señora:

La estudiante Ana Paula Morera Bogantes, cédula de identidad número 207500993, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

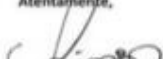
En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del diagnóstico, objetivos, marco teórico, actividades diagnósticas y de resolución; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	Originalidad del tema	10	<b>10</b>
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	<b>17</b>
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la práctica supervisada	30	<b>25</b>
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	<b>16</b>
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	<b>17</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>85</b>

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

Atentamente,



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

18 de abril, 2020

Señores  
Comisión de Trabajos Finales de Graduación  
Universidad Hispanoamericana  
Carrera de Nutrición

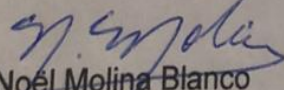
Estimados señores:

Yo, Noel Molina Blanco, cédula ocho cero cuarenta y seis cero quinientos ochenta y siete, vecino de San Juan de Tibás, de profesión Licenciado en Filología clásica, y que cuento con conocimientos y experiencia en revisión filológica de textos, doy fe de haber revisado el trabajo final de graduación de la sustentante, Ana Paula Morera Bogantes, titulado "Intervención nutricional en la empresa Coopervisión Costa Rica, durante el periodo de junio 2019 a noviembre 2019", para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición

Después de la revisión y corrección del estudiante, considero que el Informe del Trabajo Final de Graduación indicado anteriormente, cuenta con la revisión y corrección filológica en aspectos fundamentales que lo hacen apto para ser presentado al proceso de evaluación de los Trabajos Finales de Graduación en el nivel de Licenciatura.

Quedo a su disposición para cualquier consulta en:  
Email: noelmolina16@hotmail.com  
Teléfono celular: 84199224  
Carné Colypro 57465

De ustedes muy atentamente,

  
Noel Molina Blanco  
Carné Colypro 57465

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 2020

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Paula Morera Bogantes con número de identificación 2 0750 0993 autor (a) del trabajo de graduación titulado Intervención nutricional a la empresa Coopervision Costa Rica, durante el periodo de junio 2019 a noviembre 2019 presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición Humana; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT), para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Paula Morera Bogantes  
Ced: 2 0750 0993

## TABLA DE CONTENIDOS

CARTAS .....	I
TABLA DE CONTENIDOS .....	1
<b>CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA</b> .....	<b>7</b>
1.1.1 Descripción de la empresa .....	7
1.1.2 Propósito de la Empresa .....	8
1.1.3 Promesa de la empresa .....	8
1.1.4 Principios de funcionamiento de la empresa .....	8
1.1.5 Organigrama de la institución.....	10
1.1.6 Valores de la empresa.....	10
1.1.7 Cantidad de empleados en Costa Rica: .....	11
1.1.8 Ubicación Geográfica.....	13
<b>1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA</b> .....	<b>13</b>
1.2.1 Estado Nutricional de los empleados .....	14
1.2.2 Servicio de alimentación .....	18
1.2.2.1 Generalidades del servicio de alimentación .....	18
1.2.2.2 Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación.....	19
1.2.2.3 Encuesta Valoración del Servicio de Alimentos .....	21
1.2.2.4 Buenas prácticas de manipulación .....	26
1.2.2.5 Análisis Cualitativo .....	28
1.2.2.6 Análisis Cuantitativo .....	29
1.2.3 Conocimiento de nutrición de los empleados de Coopervision .....	32
<b>1.3 ANALISIS FODA</b> .....	<b>34</b>
1.3.1 Identificación de problemas .....	36
<b>1.4 OBJETIVOS</b> .....	<b>37</b>
1.4.1 Objetivo General.....	37
1.4.2 Objetivo específico .....	37
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>39</b>
<b>2.1 Nutrición</b> .....	<b>41</b>
2.1.1 Alimentación Saludable.....	43
2.1.2 Estado nutricional en población adulta .....	45
2.1.3 Etiquetado nutricional.....	47

2.1.4	<b>Bebidas energéticas y sus efectos adversos</b> .....	49
2.1.5	<b>Actividad Física</b> .....	52
2.2	<b>Enfermedades crónicas no transmisibles</b> .....	53
2.2.1	<b>Obesidad</b> .....	54
2.2.2	<b>Hipertensión</b> .....	55
2.2.3	<b>Diabetes</b> .....	56
2.2.4	<b>Dislipidemias</b> .....	58
2.3	<b>Servicios de alimentación</b> .....	59
2.3.1	<b>Manipulación de alimentos</b> .....	60
2.3.1.1	<b>Factores que favorecen o desfavorecen la reproducción de microorganismos</b> .....	61
2.3.1.2	<b>Condiciones del personal que manipula los alimentos</b> .....	62
2.3.1.3	<b>Manejo higiénico de equipos e instalaciones</b> .....	63
2.4	<b>Menú institucional</b> .....	63
<b>CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS</b> .....		67
3.1	<b>Actividad 1: Aplicación de guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de la empresa Coopervision coyol, Alajuela</b> .....	68
3.2	<b>Actividad 2 Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Coopervision Coyol, Alajuela</b> .....	73
3.3	<b>Actividad 3 Evaluación sobre el grado de satisfacción de los comensales con el servicio de alimentación</b> .....	76
3.4	<b>Actividad 4 Análisis Cualitativo del menú</b> .....	85
3.5	<b>Actividad 5 Análisis Cuantitativo del menú</b> .....	88
3.6	<b>Actividad 6 Diagnóstico de buenas prácticas de manipulación</b> .....	91
3.7	<b>Actividad 7 Charla buenas prácticas de manipulación</b> .....	95
3.8	<b>Actividad 8 Charla sobre limpieza y desinfección</b> .....	97
3.9	<b>Actividad 9 Taller de lavado de manos</b> .....	99
3.10	<b>Actividad 10 Diagnóstico de conocimientos en nutrición dirigida a los empleados de Coopervision</b> .....	102
3.11	<b>Actividad 11 <i>Stand</i> de Hipertensión</b> .....	106
3.12	<b>Actividad 12 <i>Stand</i> de frutas</b> .....	109
3.13	<b>Actividad 13 <i>Stand</i> de bebidas energéticas</b> .....	111
3.14	<b>Actividad 14 <i>Stand</i> de Meriendas Saludables</b> .....	113
3.15	<b>Actividad 15 <i>Stand</i> de Meriendas Saludables para niños</b> .....	116
3.16	<b>Actividad 16 Reto de actividad física</b> .....	118
3.17	<b>Actividad 17 Boletín educativo plato del buen comer</b> .....	120

3.18 Actividad 18 Consulta nutricional individual .....	122
3.19 Actividad 19 Material Educativo para Consulta Nutricional.....	126
3.20 Actividad 20 Diagnóstico de gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa de Coopervision.....	128
3.21 Actividad 21 Propuesta de menú .....	133
<b>CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>135</b>
4.1 Conclusiones.....	136
4.2 Recomendaciones.....	138
<b>CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>139</b>
<b>CAPÍTULO VI: ANEXOS .....</b>	<b>143</b>
6.1 ANEXO 1 GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO (MINISTERIO DE SALUD).....	144
6.2 ANEXO 2 DIAGNOSTICO DEL VALORACION DE SERVICIO DE ALIMENTACION DE COOPERVISION.....	150
6.3 ANEXO 3 DIAGNOSTICO BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION .....	152
6.4 ANEXO 4 ANALISIS CUALITATIVO .....	156
6.5 ANEXO 5 ANALISIS CUANTITATIVO .....	188
6.6 ANEXO 6 DIAGNOSTICO DE CONOCIMIENTOS GENERALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LOS EMPLEADOS DE COOPERVISION ....	193
6.7 ANEXO 7 DIAGNOSTICO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION .....	197
6.8 ANEXO 8 EVALUACION ANTROPOMETRICOS .....	199
6.9 ANEXO 9 EVALUACION DEL MENU DEL DIA .....	200
6.10 ANEXO 10 .....	201
6.11 ANEXO 11 EVALUACION DE CHARLA SOBRE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION.....	201
6.12 ANEXO 12 PRESENTACION DE POWER POINT DE CAPACITACION SOBRE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION .....	202
6.13 ANEXO 13 PRESENTACION DE POWER POINT DE CHARLA LIMPIEZA Y DESINFECCION.....	208
6.14 ANEXO 14 EVALUACION DE LIMPIEZA Y DESINFECCION .....	212
6.15 ANEXO 15 TALLER DE LAVADO DE MANOS- PRESENTACION DE USO DE GUANTES .....	213
6.16 ANEXO 16 TALLER DE LAVADO DE MANOS- CHARLA SOBRE LAVADO DE MANOS .....	215
6.17 ANEXO 17 EVALUACION DEL TALER DE LAVADO DE MANOS .....	217
6.18 ANEXO 18 RESULTADO DE ESTADO NUTRICION.....	218
6.19 ANEXO 19 STAND DE HIPERTENSION.....	218

<b>6.20 ANEXO 20 BOLETIN DE HIPERTENSION</b> .....	220
<b>6.21 ANEXO 21 FIRMAS DEL STAND DE HIPERTENSION</b> .....	221
<b>6.22 ANEXO 22. RULETA DEL STAND DE HIPERTENSION</b> .....	223
<b>6.23 ANEXO 23. STAND DE FRUTAS</b> .....	223
<b>6.24 ANEXO 24 BROCHURE DE BEBIDAS ENERGETICAS</b> .....	226
<b>6.25 ANEXO 25 STAND DE BEBIDAS ENERGETICAS</b> .....	227
<b>6.26 ANEXO 26 BOLETIN DE MERIENDAS SALUDABLES</b> .....	230
<b>6.27 ANEXO 27 STAND DE MERIENDAS SALUDABLES</b> .....	230
<b>6.28 ANEXO 28 BROCHURE DE MERIENDAS PARA NIÑOS</b> .....	232
<b>6.29 ANEXO 29 STAND DE MERIENDAS SALUDABLES</b> .....	233
<b>6.30 ANEXO 30. INVITACION AL RETO</b> .....	233
<b>6.31 ANEXO 31 FOTOS DEL RETO</b> .....	234
<b>6.32 ANEXO 32 BOLETIN INFORMATIVO Y EVALUACION DE ACTIVIDAD</b> .....	236
<b>6.33 ANEXO 33 ANAMNESIS NUTRICIONAL</b> .....	238
<b>6.34 ANEXO 34 LISTA DE INTERCAMBIOS</b> .....	243
<b>6.35 ANEXO 35 CONTROL DE PACIENTE</b> .....	243
<b>6.36 ANEXO 36 BALANZA Y TALLIMETRO</b> .....	244
<b>6.37 ANEXO 37 DATOS DE PRIMER INGRESO</b> .....	245
<b>6.38 ANEXO 38 DATOS DE SEGUIMIENTO</b> .....	251
<b>6.39. ANEXO 39 INVITACION DE CITA DE NUTRICION</b> .....	253
<b>6.40 ANEXO 40. MATERIAL EDUCATIVO DE GUIA DE CALCIO</b> .....	254
<b>6.41 ANEXO 41. MATERIAL EDUCATIVO DE ESPECIES NATURALES</b> .....	256
<b>6.42 ANEXO 42. MATERIAL EDUCATIVO DE ALIMENTOS PARA HIPOTIROIDIMOS</b> .....	258
<b>6.43 ANEXO 43. MATERIAL EDUCATIVO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL</b> ....	259
<b>6.44 ANEXO 44. MATERIAL EDUCATIVO DE RECETARIO</b> .....	261
<b>6.45 ANEXO 45. CUESTIONARIO SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS</b> .....	276
<b>6.46 ANEXO 46. RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO DE GUSTOS Y PREFERENCIAS</b> .....	279
<b>6.47 ANEXO 47 PROPUESTA DEL MENU</b> .....	287
<b>Menú Por Competencia</b> .....	287
<b>Coopervision</b> .....	287
<b>Semana 1</b> .....	287
<b>Semana 2</b> .....	289
<b>Semana 3</b> .....	290
<b>Semana 4</b> .....	292

<b>6.48 ANEXO 48 VALOR NUT DEL MENU DEL ALMUERZO .....</b>	<b>294</b>
<b>6.48 ANEXO 48 VALOR NUT DEL MENU DEL DESAYUNO .....</b>	<b>305</b>
<b>6.49 ANEXO 49 RESULTADO DE ESTADO NUTRICIONAL .....</b>	<b>308</b>
<b>6.50 ANEXO 50 RESULTADOS DE LA GUIA DE EVALUACION SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACION AL PUBLICO .....</b>	<b>308</b>
<b>6.51 ANEXO 51 RESULTADOS DE ENCUESTA DE VALORACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACION .....</b>	<b>311</b>
<b>6.52 ANEXO 52 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO DE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION .....</b>	<b>318</b>
<b>6.53 ANEXO 53 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO SOBRE CONOCIMIENTOS EN NUTRICION DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION .....</b>	<b>327</b>
<b>6.54 ANEXO 54 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION .....</b>	<b>337</b>
<b>6.55 ANEXO 55 RESULTADOS DE LA EVALUACION DE LA ACTIVIDAD DE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION .....</b>	<b>355</b>
<b>6.56 ANEXO 56 RESULTADOS DEL PROMEDIO DE REQUERIMIENTOS ENERGETICOS DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION .....</b>	<b>357</b>

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

## **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA**

En el siguiente apartado se detallan las características de la empresa Coopervisión, Coyol de Alajuela.

### **1.1.1 Descripción de la empresa**

En la actualidad, CooperVision se convirtió en la segunda empresa de lentes de contacto más grande del mundo.

Es una de las empresas líderes en el mercado global de manufactura de lentes de contacto blandos. Ofrecen una perspectiva innovadora y refrescante cuando se trata del cuidado de la visión. Proveen una amplia gama de productos de lentes desechables de reemplazo mensual, bimensual y diarios; fabricados con materiales novedosos y la tecnología óptica más avanzada de alta calidad junto con un cordial servicio al cliente. CooperVision posee un legado sólido a la hora de resolver retos de mucha complejidad en el campo de la visión como son el astigmatismo, presbicia y sequedad ocular; y ofrece la colección más completa de productos esféricos, *tóricos* y multifocales. Brindan una perspectiva refrescante al mercado por medio de los productos novedosos y del apoyo que ofrecen a los profesionales en el campo de la visión, de esa forma crean ventajas reales para los clientes y usuarios.

La última planta de fabricación se inauguró en Alajuela, Costa Rica, en febrero de 2016. Desde entonces, la planta ha continuado demostrando su dedicación a la sostenibilidad con características de ahorro de recursos como un sistema de iluminación de alta eficiencia que utiliza la luz natural, un transformador de energía que funciona con aceite vegetal y tanques de recolección de agua de

lluvia. Más del 95% de los materiales utilizados en el proceso de producción, incluido el 100% del plástico generado, se recicla y más del 95% de la electricidad de la planta proviene de fuentes de energía renovables. Además, el 70% de los empleados se desplazan en un sistema de transporte colectivo con 65 rutas.

### **1.1.2 Propósito de la Empresa**

Nuestro propósito refleja los objetivos, las capacidades y las contribuciones reales de nuestra organización. Nuestro propósito nos conecta con los clientes y los usuarios quienes servimos y apoyamos, y nos recuerda nuestras importantes contribuciones a la vida diaria de las personas.

### **1.1.3 Promesa de la empresa**

Una perspectiva innovadora (el valor diferenciado que aportamos al mercado). Nuestra promesa expresa la esencia de nuestra organización: lo que representamos, en que nos distinguimos y porque la gente nos dedica su atención y quiere hacer negocios con nosotros

### **1.1.4 Principios de funcionamiento de la empresa**

Coopervision se desarrolló sobre una serie de principios de funcionamiento corporativos que definen nuestro modo de hacer negocios como organización y lo que se espera de cada empleado como representante de la empresa. Estos principios son los componentes básicos de un negocio sólido y ético, y constituyen la base de partida desde la que cumplimos con nuestro compromiso de ofrecer productos y experiencias que se corresponden con nuestros valores y hacen realidad nuestra promesa.

**1.1.4.1 Ética y conducta empresarial:** hacemos nuestro trabajo con integridad y sabemos que la equidad y la honestidad son factores importantes para nuestro éxito. Nuestros esfuerzos por prestar el más alto nivel de servicio nos llevan a desarrollar prácticas comerciales que respetan el espíritu de la competencia justa y los principios empresariales prevalentes.

**1.1.4.2 Responsabilidad fiduciaria:** nos esforzamos por fortalecer nuestra empresa mediante prácticas comerciales respetuosas de la ley que reducen los riesgos y evitan los conflictos de intereses. Queremos dar a nuestros accionistas y socios el valor que ofrece una empresa sostenible a largo plazo, al tiempo que se respetan las normas de gestión financiera más estrictas

**1.1.4.3 Productos y servicios de calidad:** nuestro objetivo es proporcionar productos y servicios de la más alta calidad. Siempre exploramos nuevas formas de perfeccionar nuestros productos y mejorar nuestros procesos para ofrecer lo mejor en todo momento

**1.1.4.4 Salud, seguridad y medioambiente:** cultivamos un ambiente de trabajo seguro y sano, que contribuye a nuestro éxito colectivo. El bienestar de nuestros compañeros de trabajo es nuestra principal preocupación y, para protegerlo, reducimos el riesgo y velamos por su seguridad en todo momento. Nos esforzamos por reducir, en lo posible, el impacto medioambiental de las **actividades de la empresa.**

**1.1.4.5 Ciudadanía:** los empleados de Coopervision se esfuerzan por generar un impacto claro, positivo y duradero en las comunidades en las que se trabajan.

**1.14.6 Diversidad y respeto:** queremos crear un lugar de trabajo basado en la diversidad cultural, la comunicación profesional y el intercambio de distintas perspectivas. Reconocemos y recompensamos a los empleados motivados, productivos y de mentalidad abierta que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. No se tolera la discriminación, el acoso ni el abuso de ningún tipo.

### 1.1.5 Organigrama de la institución



Figura 1. Organigrama de la empresa Coopervision, Alajuela  
Fuente: Elaboración propia.

### 1.1.6 Valores de la empresa

**Dedicados:** invertimos y aportamos nuestro conocimiento, enfoque y determinación a todo lo que hacemos. No nos damos por vencidos hasta que el trabajo se haga bien, de acuerdo con lo definido por nuestros clientes, usuarios y por nosotros mismos.

Ingenioso: continuamente nos esforzamos por descubrir formas creativas, originales y efectivas para mejorar los lentes que fabricamos, fortalecer cada relación que desarrollamos y aprovechar al máximo cada oportunidad.

Aliados: Colaboramos y desarrollamos relaciones sólidas basadas en la honestidad, la franqueza, la confianza y el respeto. Valoramos el trabajo en equipo y sabemos que, si trabajamos en conjunto con nuestros clientes, usuarios y asociados, vamos a lograr mucho más de lo que lograríamos solos.

Amables: somos receptivos, accesibles, hacer negocios con nosotros es sencillo. Siempre nos esforzamos por hacer lo que más beneficie a las personas con las que trabajamos: nuestros clientes, socios, usuarios y asociados.

### **1.1.7 Cantidad de empleados en Costa Rica:**

El número total de los empleados que laboran es de 720 funcionarios, los cuales se dividen en área administrativa y operarios. Durante la pasantía en Coopervision se trabajó con las dos áreas.

Administrativo: En el área administrativa desempeñan puestos en recursos humanos, gerencia general, gerencia de facilidades, gerencia en manufactura, gerencia en financia, gerencia en programación y gerencia en garantía de calidad. Y la cantidad de colaboradores es de:

- 30 empleados fijos
- 10 estudiantes/pasantes

Operarios: son los que se encargan de la elaboración de los lentes de contactos, y la cantidad de colaboradores es de:

- 170 empleados en cada turno. Trabajan en cuatro turnos.

### **Horario administrativo**

Lunes a viernes

8:00 am a 5:00 pm

### **Horario operarios**

Trabajan 24 horas/ 7 días

Primer turno: 6:00 am- 6:00pm

- Semana larga: domingo, lunes, martes y miércoles
- Semana corta: domingo, lunes y martes

Segundo turno: 6:00 pm- 6:00 am

- Semana larga: domingo, lunes, martes y miércoles
- Semana corta: domingo, lunes y martes

Tercer turno: 6:00 am- 6:00pm

- Semana larga: miércoles, jueves, viernes y sábado
- Semana corta: jueves, viernes y sábado

Cuarto turno: 6:00 pm -6:00 am

- Semana larga: miércoles, jueves, viernes y sábado
- Semana corta: jueves, viernes y sábado

### 1.1.8 Ubicación Geográfica

La empresa coopervision cuenta con varias sedes a nivel mundial, sin embargo, donde se llevó acabo la pasantía fue en la sede de Costa Rica, ubicada en la provincia de Alajuela, en El Coyal.



figura 2. Ubicación de la Empresa Coopervision, Alajuela  
Fuente: Google Maps, 2019

### 1.2 DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

Como primera etapa de la intervención nutricional, se realiza el diagnóstico con el fin de conocer las necesidades de la empresa y colaboradores. Con los diagnósticos realizados a la empresa, se puede determinar las áreas por intervenir nutricionalmente con los empleados y a su vez en el servicio de alimentos para tomar las acciones necesarias y brindar soluciones a los puntos débiles encontrados como estado nutricional de los empleados, educación nutricional y varios puntos del servicio de alimentos.

Esta práctica se desarrolló durante 640 horas, y estuvo dirigida al personal administrativo y operario. En cuanto al nivel educativo si existe una diferencia ya que en el personal operario hay niveles de educación bajos y en personal administrativo hay nivel educativo superior. Sin embargo, se determina que la diferencia en cuanto a su nivel educativo no influye, en este caso, sobre el conocimiento en áreas de nutrición.

### **1.2.1 Estado Nutricional de los empleados**

En Coopervision, predominan los empleados en estado nutricional en sobrepeso con 36 %; seguidamente en estado nutricional normal se encuentra un 32%, un 20 % con obesidad grado I, un 8 % con obesidad grado II. En obesidad grado III se presenta un 3 % y un 1 % de la población en delgadez aceptable; para un total de 236 empleados evaluados. En las mujeres que corresponden a 135, se encuentra un 34% con un IMC en sobrepeso, un 33% IMC normal, un 19% en obesidad grado I, un 9% en obesidad grado II y un 4% en obesidad en grado III. En los hombres que corresponden a 101 predomina el estado nutricional en sobrepeso con un 39%, un 31% con un estado nutricional normal, un 21% en obesidad grado I, un 6% en obesidad grado II y un 3% en obesidad grado III.

[\(Anexo 49\)](#)

#### **1.2.1.1 Dietética**

Para indicar el diagnóstico dietético de los pacientes. Se realizó un diagnóstico que fue aplicado a una muestra de 192 colaboradores de Coopervision, de manera confidencial. [\(Anexo 7\).](#)

Se pregunta por los tiempos de comida que realiza la mayoría de los días los colaboradores de Coopervision. Entre semana el desayuno lo realizan 81%, es decir 155 colaboradores, la cena la realizan el 83% o sea 160 empleados, el almuerzo lo realiza el 79% correspondiente a 151 colaboradores. La merienda de la mañana solo el 16% la realiza, es decir 31 colaboradores, en la merienda de la tarde solo el 34%, correspondiente a 65 colaboradores y en el caso de la merienda nocturna el 22% la realiza, es decir 42 colaboradores ([Anexo 54](#)). En el fin de semana el desayuno lo realizan 76%, es decir 146 colaboradores, la cena la realizan el 68% o sea, 130 empleados, el almuerzo lo realiza el 67% correspondiente a 129 colaboradores. La merienda de la mañana solo el 16% la realiza, es decir 31 colaboradores, en la merienda de la tarde solo el 34%, correspondiente a 59 colaboradores y en el caso de la merienda nocturna el 20% la realiza, es decir 39 colaboradores ([Anexo 54](#)).

Respecto al consumo de líquidos en general, muestra como el 42% (81 colaboradores) toman de 4-6 vasos de líquido. Seguidamente de 33% (63 colaboradores) toman de 1-3 vasos de líquido. Un 19%, es decir, 37 colaboradores toman de siete o más vasos de líquido y un 6% que equivale a 11 colaboradores no consumen líquido. Se puede apreciar como 61% de los encuestados tienen un consumo de líquido adecuado, mientras que un 39% no tiene un consumo adecuado ([Figura 69](#)).

Ante la pregunta de los productos mayormente consumidos en las meriendas, se obtuvo que las galletas con relleno son las de mayor consumo en las meriendas con un 15%, seguidamente de 14% pan, luego un 12% de frutas y

otro 9% que no realizan meriendas. En menor cantidad se encuentran un 4% en snacks integrales, un 5% en semillas, 4% leche y yogurt ([Figura 70](#)).

Según la forma de consumo de las frutas se puede apreciar cómo un 44%, es decir, 84 colaboradores las consumen enteras, un 33% (64 colaboradores) de ellos picadas, seguidamente 32 colaboradores en jugos con un 17% y 12 colaboradores, es decir 6% no las consumen ([Figura 71](#)).

Al consultar si le agrega sal a la comida luego de estar servida en su plato, se obtiene una respuesta negativa del 68% de los empleados ([Figura 72](#)). Por otro lado, se cuestiona si los colaboradores de Coopervision realizan actividad física por lo cual se denota que el 61% no realiza actividad física, y solamente un 39% es activo físicamente. Seguidamente a los que realizan actividad física, se les pregunta acerca de cuantos días a la semana realiza actividad física, un 54% realiza 1 a 2 días a la semana, un 37% de 3 a 4 días solamente un 5% realiza todos los días y un 4% de 5 a 6 días a la semana. En cuanto a la duración de tiempo a la semana, un 39% realizan entre 30 y 60 minutos, seguido de un 20% menos de 30 minutos, un 17% realiza entre 60 y 90 minutos, y solamente un 9% realiza la cantidad entre 120 y 150 minutos semanales. ([Figura 74](#))

En la siguiente interrogativa se realiza una frecuencia de consumo. En cuanto al consumo de proteínas se obtiene que la proteína más consumida es un 36% la carne y un 35% el huevo todos los días ([Figura 75](#)). En la opción de algunas veces al mes, se consume en mayor cantidad un 35% pescado y mariscos frescos y un 25% embutidos ([Figura 76](#)), en algunas veces a la semana tienen mayor consumo el pescado enlatado con un 24% y un 19% las carnes ([Figura 77](#)). Los que son consumidos nunca o casi nunca son: un 41% de embutido y un

40% mariscos y pescados frescos [\(Figura 78\)](#). En la frecuencia de consumo de frutas y vegetales se obtiene que los vegetales son consumidos por un 40% todos o casi todos los días, un 39% algunas veces a la semana y un 18% algunas veces al mes [\(Figura 79\)](#); en cuanto a la frecuencia de consumo de las frutas, mayormente un 49% son consumidas algunas veces a la semana, seguido de 22% todos o casi todos los días y un 21% algunas veces al mes [\(Figura 80\)](#). Con respecto a la frecuencia de consumo de lácteos un 47% es consumido algunas veces a la semana, un 26% todos o casi todos los días, un 19% algunas veces al mes y un 8% nunca o casi nunca [\(Figura 81\)](#). Para la frecuencia de consumo de carbohidratos las harinas se consumen todos los días por un 62%, es decir, 119 colaboradores seguidos de 60 colaboradores que corresponden a 31% que las comen algunas veces a la semana [\(Figura 82\)](#). En cuanto a las leguminosas 107 colaboradores, es decir, 56% las consumen todos o casi todos los días, un 29% (55 colaboradores) consumen algunas veces a la semana, 24 colaboradores que corresponde a 12% consumen algunas veces al mes y un 3% es decir, 6 colaboradores consumen nunca o casi nunca [\(Figura 83\)](#). En cuanto al consumo de repostería un 17%, es decir, 32 colaboradores consumen todos o casi todos los días, un 32% (62 colaboradores) consumen algunas veces a la semana, 64 colaboradores es decir 33% consumen algunas veces al mes y un 17% (34 colaboradores) consumen nunca o casi nunca [\(Figura 84\)](#). Para la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas un 48% consume nunca o casi nunca, seguido de un 33% consume algunas veces al mes, un 17% consume algunas veces a la semana y un 2% todos o casi todos los días [\(figura 85\)](#). Con respecto al consumo de bebidas energéticas un 64% lo consumen nunca o casi nunca, seguido de un 16% algunas veces a la semana y un 13% algunas veces

al mes [\(figura 86\)](#). También se cuestiona sobre la frecuencia de consumo de snacks como papas tostadas, platanitos, picaritas, jalapeños, etc, un 35% lo consume algunas veces al mes, mientras que un 34% lo consume algunas veces a la semana y un 15% lo consume todos o casi todos los días [\(Figura 87\)](#). Por último, se pregunta acerca de la frecuencia de consumo de comidas rápidas, un 42% consume algunas veces al mes, y un 38% algunas veces a la semana [\(Figura 88\)](#).

## **1.2.2 Servicio de alimentación**

El diagnóstico se llevó a cabo en el servicio de alimentación llamado Le' Flambe, es una empresa *outsourcing* que brinda el servicio a los empleados de Coopervision es administrada por Carlos Medina y Eduardo Pizarra.

### **1.2.2.1 Generalidades del servicio de alimentación**

Cuenta con un menú institucional, su sistema de preparación es alimentos preparados/listos para servir, y su tipo es auto servicio de barra.

El servicio de alimentación trabaja con tres tiempos de comida; desayuno de 7:00 am a 9:30 am, almuerzo 11:00 am a 1:30 pm y cena 7:30 pm a 9:30pm para los turnos de la noche, también cuenta con alimentos como *sándwich*, *wraps* y alguna repostería. Posee un rango de comensales aproximadamente de 150 empleados en el turno del día y 100 empleados aproximado en el turno de la noche, sin embargo, esto es muy relativo. En cada tiempo de comida deben estar tres empleados sirviendo, a pesar de ello, a veces no se cumple y solamente están dos personas sirviendo.

La empresa cubre un 60% del precio de un tiempo de comida al día, que es el almuerzo o cena en los colaboradores del turno de noche. Si ellos desean realizar el tiempo de desayuno tienen que pagar el 100%.

### 1.2.2.2 Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación

Con la ayuda de la Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de alimentación al público, del Ministerio de Salud, se evalúan las diferentes áreas del servicio de alimentos ([Anexo 1](#)). Al aplicar la evaluación se obtiene un puntaje total de 151.5 con un 76% para los servicios de soda sin servicio exprés, lo cual indica que se mantienen condiciones deficientes para el funcionamiento del comedor. Las que presentan puntos por corregir son las siguientes:

- Piso: una parte de la cocina no tiene piso, solamente tiene el *contrapiso*, además de que este tiene fisuras o irregularidades en su superficie, y que por su material no facilita su limpieza y desinfección. En la parte de la cocina que sí posee piso adecuado, la mayor parte no se encuentra limpio y desinfectado. ([Anexo 50](#))
- Tablas de picar: no poseen las tablas según su uso, considerando la naturaleza del producto.
- Fregadero: no se encuentra en buen estado de conservación, limpieza y higiene. ([Anexo 50](#))
- Almacenamiento de equipo y utensilios: la vajilla no se guarda boca abajo sin embargo si la colocan en un estante a más de 30 cm sobre el piso. ([Anexo 50](#))

- Lavado: a las frutas y vegetales no les aplican el procedimiento de lavado y desinfección, mencionaban los colaboradores ya les mandan los implementos lavados y desinfectados.
- Cocción: En el caso de la cocción se desconoce, ya que ahí no preparan los alimentos, pero cuando reciben la comida no utilizan termómetro, tampoco cuando se pone en el baño maría para vigilar, en general en ningún momento, a partir de que llega la comida utilizan el termómetro.
- Contaminación cruzada: Se observó un grado bajo de higiene en las mesas de trabajo, se utilizan métodos físicos de limpieza, pero nunca químicos para la desinfección. Por ejemplo, eliminan residuos gruesos en la superficie, pero nunca aplican una solución detergente ni desinfectante. El personal no contaba con estaciones adecuadas para lavarse y secarse las manos higiénicamente, por ende, tenía que lavarse las manos en el fregadero, en el cual no hay: jabón líquido para manos , desinfectante no perfumado , accesorios de secados manos y su respectivo basurero.

Uno de los mayores problemas es que el personal exime el proceso de aseo personal por el uso de los guantes.

- Cielo raso: el cielo raso debe estar construido de manera que impida la acumulación de suciedad, además de ser de materiales lisos y resistentes para las operaciones de limpieza y, en el caso de la cocina de Coopervision no toda la cocina posee cielo raso, por lo cual no se puede limpiar además de que aumenta la sensación de calor en la cocina.

[\(Anexo 50\)](#)

- Productos no perecederos: el lugar se encuentra limpio, seco y ventilado, sin embargo, no existe un programa documentado de limpieza, además no existe control documental en la rotación de los productos.
- Productos perecederos: la refrigeración tenía una temperatura de 5.7 C.
- Programa de higiene y desinfección: el establecimiento no cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección, por ende, no existe evidencia de implementación del programa.
- Higiene y hábitos del personal: en varias ocasiones no se establecen las funciones correspondientes para cada funcionario, por lo se da que están sirviendo la comida, y al mismo tiempo tocando la caja de dinero, después de manejar el dinero no se aplica el proceso de lavado de manos y tampoco se cambian los guantes.
- Dispensadores: no están rotulados los dispensadores de salsas, aderezos.

### **1.2.2.3 Encuesta Valoración del Servicio de Alimentos**

Se realiza la encuesta de valoración del servicio de alimentos a 150 comensales del servicio de alimentación de Coopervision de manera confidencial. Esta encuesta medía la satisfacción del servicio ofrecido por los empleados del comedor de la empresa. ([Anexo 2](#))

Primeramente, se obtiene el sexo de los encuestados, a lo que la mayoría, 83 comensales correspondían a masculino, es decir, el 55 %, seguido del 45 % que corresponde a 67 comensales femenino. ([Anexo 51](#))

El rango de edades de los encuestados, 62 comensales se encontraban en el rango de 26 a 33 años es decir, el 41%, seguidamente de 45 comensales, correspondiente, al 30% se encontraban en el rango de 18 a 25 años, en el rango de 34 a 41 años se encontraban 21 comensales que corresponde a 14%, 13 comensales, o sea el 9% se encontraban en el rango de 42 a 49 años, solamente 7 comensales que corresponde al 5% se encontraban en el rango de 50 a 57 años, y por ultimo 2 comensales ósea un 1% en el rango de 58 a 65 años. ([Anexo 51](#))

Se logra conocer, según las respuestas brindadas, que 78 empleados están en un estado civil de soltero, es decir, el 52%, seguidamente de 45 empleados se encuentran casados que corresponden a 30%; Un 11% o sea 16 empleados se encuentran en unión libre y 11 empleados, es decir, un 7% se encuentran divorciados ([Anexo 51](#)).

La razón por la que elige comer en el servicio de alimentación, la gran mayoría, 136 empleados que corresponde a un 91% seleccionaron por facilidad, ocho empleados, es decir, un 5% por precios, cinco empleados un 3% por otros y solamente una persona, un 1% respondió que porque le gusta la comida que se ofrece en el servicio de alimentación ([Anexo 51](#)).

La frecuencia con la que visitan el servicio de alimentación para adquirir sus alimentos se dividió en los tiempos de comida desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena ([Anexo 51](#)). En cuanto al desayuno, 61 comensales, es decir, el

41% indicó hacerlo nunca o casi nunca, seguido del 38 % de comensales encuestados que van algunas veces y 21% asiste todos los días o casi todos los días. En el tiempo del almuerzo, la mayoría, 74 comensales, es decir, el 50% lo realizan todos los días o casi todos los días, seguido de 53 comensales correspondientes al 35% indicó hacerlo algunas veces, 23 comensales, es decir, un 15% indicó nunca o casi nunca. Para la merienda de la tarde el 89% indicó hacerlo nunca o casi nunca, seguido del 10%, es decir 15 comensales encuestados que van todos los días o casi todos los días y 1% (uno de los comensales) asiste algunas veces. En el tiempo de la cena, la mayoría, 69 comensales, es decir, el 46% lo realizan todos los días o casi todos los días, seguido de 45 comensales correspondientes al 30% indicó hacerlo algunas veces, 36 comensales, es decir, un 24% indicó nunca o casi nunca

Según sus gustos y percepción, 49% (73 encuestados) indica que la apariencia de los alimentos es regular, un 35% que corresponde a 53 encuestados indica que es bueno y un 15% que es mala. El sabor de la comida lo percibe el 47% (70 encuestados), como regular, mientras que 25 % (38 encuestados) lo cataloga como bueno, sin embargo, un 23% que corresponde a 35 encuestados indico que es malo el sabor de los alimentos. En cuanto a la cantidad de comida servida en los platos, hay opiniones divididas, ya que 45 % que corresponde a 68 de los empleados dice que es buena, 30 % (45 empleados) la califica como regular y un 10 % (15 empleados) como muy buena, por otro lado, un 10% indicó ser mala y un 5% (siete empleados) muy mala. En la textura de los alimentos un 46% indica que es regular correspondientes a 68 empleados, mientras que un 34% (51 empleados) indicaron que es buena la textura, sin embargo, un 15%, es

decir, 23 empleados indicaron que la textura es mala y un 5% muy mala ([Anexo 51](#)).

En cuanto a los ítems que evaluaban la variedad del menú, se obtuvo que en los platos fuertes un 44% indican que es regular correspondientes a 66 colaboradores, seguidamente de 47 colaboradores, es decir, 31% indicó ser malo, un 15% indico ser bueno y por último un 6% indico ser muy malo. En la variedad de los postres se obtuvo que 46% (68 colaboradores) indicó que es regular, un 25% bueno y un 23% malo, seguidamente de un 5% muy malo. En la variedad de las ensaladas se obtuvo que 35% (53 empleados) indicó que es regular, seguidamente de un 33% (49 empleados) malo y un 16% (24 empleados) muy malo. En cuanto a las guarniciones 61 empleados, es decir, 41% indicó que es regular, mientras que un 38% que corresponde a 56 empleados indico que es malo y solamente un 15% (23 empleados) indicó que es bueno. Los resultados según la variedad de las bebidas indico que un 35% de los empleados anotaron que es mala y un 35% (53 empleados) que es regular, mientras que un 17% (25 empleados) indicó que buena y un 12% (18 empleados) que es muy malo ([Anexo 51](#)).

Ante la pregunta de la temperatura de los alimentos servidos, 38 % de los encuestados la calificó como mala, seguidamente de 30% como regular, un 25% la califico como muy mala y solamente un 6% la califico como bueno ([Anexo 51](#)).

En cuanto a la temperatura de las bebidas un 39% indico que es regular, seguidamente de un 27% la calificó como mala, solamente un 22% la calificó como buena y un 11% como muy mala ([Anexo 51](#)).

Se logra conocer, según las respuestas brindadas, que el 55 % de los encuestados percibe la cortesía y el trato del personal encargado de servir los alimentos como bueno, seguido de un 27% que la cataloga como muy bueno y 12 % indica que es regular ([Anexo 51](#)). En cuanto a la rapidez con la que es otorgado el servicio un 47% califica como bueno seguido de un 37% como regular. Para la relación de precio/calidad del servicio se obtuvo que el 44% (66 de los encuestados) calificó como regular, seguido de un 34% (50 encuestados) como bueno y un 13% (20 encuestados) como malo. Seguido de esto se desea saber cómo califican el horario la respuesta principal con un 50%, bueno ([Anexo 51](#)).

A los empleados encuestados también se les consultó sobre la limpieza de pisos, mesas y bandejas, y el 40% de los empleados encuestados calificó como bueno, el 36% de los empleados lo calificó como regular ([Anexo 51](#)). En cuanto a la limpieza de vajilla, se obtuvo que un 46% califico como bueno, un 21% calificó regular, un 14% como muy bueno, un 12% calificó como malo y un 7% como muy malo ([Anexo 51](#)). Los empleados encuestados están a gusto con la estructura del comedor en cuanto a iluminación, según las respuestas del 58% y 30 % respuestas marcadas como bueno y muy bueno, respectivamente. En ventilación 55% y 32% y cantidad de mesas y sillas 54% y 40% respuestas marcadas como bueno y muy bueno, respectivamente ([Anexo 51](#)).

#### 1.2.2.4 Buenas prácticas de manipulación

La evaluación de este diagnóstico se les aplicó a los siete colaboradores del servicio de alimentación, que son las personas que actualmente laboran en el servicio de alimentación de Coopervision. [\(Anexo 3\)](#)

En primer lugar, se les presenta diversas acciones, para que indique cuál ítem corresponde a contaminación cruzada y el 100% acertó. Se les presenta varios ejemplos y tenían que escoger el que hicieran referencia con el concepto de contaminación cruzada 100% de los colaboradores acertó su respuesta. [\(Anexo 52\)](#)

En cuanto al rango de temperaturas que favorece el crecimiento de microorganismo solamente un colaborador acertó con su respuesta y seis de ellos, desconocían la temperatura de peligro. [\(Anexo 52\)](#)

Se les habla sobre el método de almacenamiento PEPS, tres empleados logran acertar en la respuesta, mientras que los demás presentan una confusión con otros conceptos. Acerca de la temperatura correcta de refrigeración, y solamente dos acertaron, mientras que cinco marcaron opción incorrecta. [\(Anexo 52\)](#)

Sobre los colores de las tablas, seis de los colaboradores acertaron con el color de tabla de picar verde para vegetales y solamente uno falló. En cuanto al color blanco que corresponde a quesos, pastas, pan cuatro acertaron y dos fallaron. El color de tabla amarilla para carnes blancas solamente dos acertaron y cinco fallaron su respuesta a diferencia de la tabla de picar roja carnes rojas seis acertaron y solamente uno falló. El color azul para pescados y mariscos cuatro de los colaboradores acertaron y tres fallaron su respuesta. [\(Anexo 52\)](#)

En cuanto a los alimentos, específicamente a la manera correcta de descongelarlos se muestra que cinco de los colaboradores fallaron su respuesta y solamente dos acertaron con la opción de refrigeración. Con la temperatura de recalentamiento de los alimentos, cinco de los empleados fallaron en su respuesta (figura 28). Con la frecuencia de recalentamiento de los alimentos, todos acertaron su respuesta ([Anexo 52](#)).

La duración correcta de lavado de manos: en este punto, cuatro colaboradores acertaron su respuesta de 40 a 60 segundos y tres de ellos la fallaron. Seguidamente se les pregunta la diferencia entre limpieza y desinfección, cinco acertaron su respuesta con “la limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismo y dos marcaron opciones incorrectas. ([Anexo 52](#))

El producto recomendado para la desinfección de frutas y vegetales cinco colaboradores acertaron su respuesta. La concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para frutas y vegetales, tres colaboradores fallaron su respuesta y cuatro pusieron la opción correcta. A la pregunta de cuánto tiempo las frutas y vegetales deben estar en contacto con el agente desinfectante, cuatro colaboradores fallaron su respuesta y tres la acertaron. En cuanto a la concentración de cloro recomendada para equipos (cocina, mesas de trabajo, bandejas, carro transportador de alimentos) cuatro colaboradores acertaron la respuesta y tres fallaron ([Anexo 52](#)).

Al hacer la pregunta sobre contaminación cruzada, seis empleados de cocina reconocen los ejemplos que corresponden, y solamente un empleado marca una opción incorrecta. ([Anexo 52](#))

Para la desinfección de utensilios de cocina seis de los empleados de la cocina marcaron una de las opciones correcta, en esta pregunta se podrían marcar varias por lo cual, tres empleados marcaron otra opción que era correcta y otros tres marcaron otras opciones incorrectas. ([Anexo 52](#))

Por último, se les pregunta si es recomendado utilizar guantes durante todo el proceso de preparación de alimentos, a lo que los siete empleados de la cocina marcaron que, si era recomendado, de manera que es una respuesta incorrecta ([Anexo 52](#)).

#### **1.2.2.5 Análisis Cualitativo**

El análisis cualitativo efectuado al menú de la empresa se realizó durante 19 días y se analizaron 55 platillos, con el fin de conocer más a fondo las características de las preparaciones ofrecidas a los empleados. Se aplicó la evaluación del menú a 50 personas por día, en el que se tomaron en cuenta las características organolépticas de los alimentos como: apariencia, sabor, tamaño, temperatura, textura y aroma, asignándoles una calificación de muy bueno, bueno, malo o muy malo. ([Anexo 4](#))

Se encuentra mucha variedad en los resultados, principalmente en la evaluación de la textura, sabor y aroma, ya que se calificaba como bueno mientras que en otras como malo y muy malo, esto dependía del tipo de preparación que se evaluaba. En la evaluación de textura un 33% de los comensales indicó ser bueno mientras un 31% malo, en cuanto al sabor se calificó un 33% como bueno, un 30% malo, y en aroma el 35% indicó que es buena y el 30% malo. Y la apariencia mayormente (36%) se calificó como buena y un 24% muy bueno.

En cuanto la temperatura y tamaño a la que se sirven los alimentos es la principal disconformidad, ya que era calificada como muy mala y mala. El 30% de los comensales indico que la temperatura de los alimentos es mala y el 25% muy mala. Principalmente porque la comida ya llega preparada y esta no viene en la temperatura correcta y no se logra mantener una temperatura adecuada en los alimentos, en especial al final del servicio de los tiempos de alimentación y en los turnos de noche.

Además, los comensales escribían comentarios como que la comida siempre esta fría, que existe mucha irregularidad cuando sirven, que hay colaboradores de la cocina que sirven más, otros que sirven menos. Los refrescos son muy azucarados y que nunca hay agua fría. Especificaban que en los turnos de la noche en ocasiones la comida tenía un sabor desagradable, y en los fines de semana principalmente domingo la comida siempre son sobros y sabe agria.

#### **1.2.2.6 Análisis Cuantitativo**

El análisis cuantitativo realizado al menú fue durante 19 días, para un total de 55 platillos analizados, de los cuales 54 platillos fueron del almuerzo y un platillo del desayuno. Refleja cómo se encuentra los porcentajes de adecuación de los macronutrientes y requerimiento calórico ([Anexo 5](#)). El porcentaje idóneo de adecuación debe estar entre 80-120% (Rinat Ratner, Paulina Hernández, Jorge Martel, Eduardo Atalah, 2017). Si es mayor, se considera como inadecuado debido a un exceso y si es menor se calificaría como deficiente. Este análisis se realiza mediante la medición de porciones servidas y su análisis posterior, mediante el programa ValorNut. Para establecer si el menú es adecuado, se

realizó según los requerimientos promedios establecidos para los comensales (2000 kcal) obtenidos mediante la valoración antropométrica, datos generales y cálculo del requerimiento energético de los comensales evaluados. ([Anexo 56](#))

En general los platos analizados en el tiempo de almuerzo y cena del ciclo de menú sobrepasan los porcentajes adecuados. Ya que un 71% de los platillos analizados tiene un alto contenido calórico y los macronutrientes que se tienen en exceso son las grasas (62%) y un 89% de los carbohidratos. Y en varios platillos el 31% la cantidad de proteína es deficiente.

En el análisis del menú del desayuno se determinó que el 100% son preparaciones de un alto valor calórico y que sobrepasa el porcentaje de adecuación, debido a que la totalidad (100%) contienen preparaciones altas en carbohidratos, proteínas y grasa como los embutidos y natilla.

#### **1.2.2.7 Diagnósticos de gustos y preferencias de los empleados de Coopervision**

Este diagnóstico fue aplicado con la finalidad de conocer los gustos y las preferencias de los colaboradores de Coopervision, y así tomar en cuenta los resultados para la elaboración de propuesta del menú. Dicha encuesta fue aplicada de manera digital por medio de Google drive. Y la llenaron 81 comensales.

Se obtuvo que el tipo de carne preferido fue el pollo, carne de res y pescado. Las frutas más gustadas son las fresas, piña, uvas, mango, melón, sandía y banano.

Del grupo de las leguminosas las preferidas son los frijoles, garbanzos y frijoles tiernos. Las ensaladas más gustadas son las de lechuga, tomate, pepino, palmito y zanahoria; seguido de pico gallo y ensalada de caracolitos. Sobre los picadillos el más gustado es el de papa y plátano verde. La sopa preferida es la olla carne y la crema preferida es la de ayote. La opción de plato fuerte que les gustaría que se incluyeran en la propuesta de menú, es el chifrijo y la lasaña de pollo. En el tiempo del desayuno las opciones preferidas fueron empanadas de queso, tortillas con queso, *omelette* con hongos. En los postres preferidos está el flan del coco, *cheesecake* de fresa y frutas enteras. Los frescos preferidos son el de frutas, cas y limón.

### 1.2.3 Conocimiento de nutrición de los empleados de Coopervision

El cuestionario fue aplicado a una muestra de 150 colaboradores de Coopervision. [\(Anexo 6\)](#). El objetivo por el cual el diagnóstico se aplicó, fue para conocer el conocimiento que el personal de Coopervision tiene sobre nutrición y alimentación. Y así poder reforzar y realizar actividades acordes con sus deficiencias.

Al preguntar a los empleados se obtuvieron los siguientes resultados [\(Anexo 53\)](#):

*Tabla N° 1.*

*Resultados sobre el diagnostico de conocimientos de nutrición*

<b>Temas</b>	<b>Cantidad de personas que acertaron la respuesta</b>
Cantidad de líquido que se debe consumir al día.	46%
Raciones entre frutas y vegetales se recomienda comer al día	31%
Grasa que los expertos recomiendan no ingerir en exceso	60%
Beneficios de los alimentos integrales	79%
Importancia de la fibra alimentaria	57%
Importancia de realizar actividad física todos los días	73%
El conocimiento en cuanto a vegetales no harinosos	77%

**Continúa en la siguiente  
página.**

Cuántos tiempos de comida hay que realizar durante el día una persona promedio	24% seleccionaron la opción de desayuno, un 18% merienda de la mañana, un 23% almuerzo, un 6% merienda de la tarde, un 23% cena y un 6% merienda de la noche.
Falso/verdadero, el aguacate es un alimento con un alto contenido de grasa	65%
Falso/verdadero, es saludable condimentar con consomés en vez de sal	47%
Falso/verdadero, las frutas y vegetales tienen todas las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita	34%
Falso/verdadero, existen alimentos que queman grasa del cuerpo	30%
Falso/verdadero, las carnes y huevos aportan proteína	87%
Falso/verdadero, es recomendado evitar el consumo de embutidos de pavo, pollo, cerdo por su contenido de grasas y aditivos químicos	61%
Falso/verdadero, el azúcar proporciona energía y el exceso se almacenaba en forma de grasa en el organismo	78%
Falso/verdadero, la cantidad de sal recomendada por persona por el día es una cucharadita rasa	70%
Falso/verdadero, al tener un peso saludable debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía	87%

Fuente: Elaboración propia.

## 1.3 ANALISIS FODA

Tabla N° 2.

### Análisis FODA COOPERVISION

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La empresa cuenta con personal encargado de velar por la salud de los colaboradores, entre ellos: médico de empresa, enfermería, salud ocupacional, terapeuta físico, entrenador personal y brigada de emergencias.</li> <li>• Se realizan ferias o campañas de la salud como prevención de cáncer de mama, de próstata, vacunación, entre otras.</li> <li>• Programa de ergonomía.</li> <li>• Los empleados cuentan con un subsidio del 60% para el tiempo comida del almuerzo.</li> <li>• Cuenta con un sistema digital en el cual salen tiquetes de los tiempos de comida, opciones de desayuno, almuerzo y repostería; además de los tiquetes de buses/busetas privados que poseen diversas rutas a precios más cómodos y estos se rebajan de la planilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No poseen una infraestructura completa del servicio de alimentación.</li> <li>• El servicio del comedor es proveído por una empresa externa.</li> <li>• El sistema de preparación es, alimentos preparados/listos para servir.</li> <li>• No existen controles de temperaturas, limpieza y desinfección en el servicio de alimentación.</li> <li>• En el servicio de alimentación no hay asesoría por parte de un nutricionista.</li> <li>• La empresa no ofrece atención nutricional, ni charlas educativas de nutrición a los empleados.</li> </ul> <p><b>Continúa en la siguiente página...</b></p>

- 
- Cuentan con un espacio grande para guardar sus cosas personales de las comidas, cámaras de refrigeración para guardar los alimentos y suficientes hornos microondas.
  - Se brinda gratuitamente bebidas como café y agua dulce de máquina durante 24 horas.
  - Además, que posee un comedor amplio, con suficientes mesas y sillas, además ventilado y con la iluminación correcta.
  - El uso de estacionamiento por los asociados y visitantes es libre de costos que le provee CooperVision.
  - Uso del gimnasio para todos los asociados de Coopervision Manufacturing Costa Rica.
  - Cuentan con un programa de asociación, por medio del cual pueden hacer ahorros, préstamos y además comprar diversos productos.
  - La empresa brinda la oportunidad a los empleados de poder ascender dentro de la misma empresa.
  - Falta de conocimiento de los empleados sobre nutrición.
  - Gran cantidad de sedentarismo por parte de los empleados.
  - El menú actual no está en relación con el requerimiento energético de la población.
  - No tienen un tiempo destinado para que los operarios realicen su merienda de la mañana.
  - Falta un de un profesional en nutrición, ya que debido a esto no se dan los puntos anteriormente mencionados.

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

**OPORTUNIDADES**

- Se brindan capacitaciones internacionales a los empleados del área administrativa y técnicos.
- Existen convenios con ciertos especialistas en el área de salud o centros de salud en el cual se aplica un descuento.

**AMENAZAS**

- En las cercanías de las empresas solo quedan cerca restaurantes de comidas rápidas, altas en grasa y condimentos.
- Falta de cultura nutricional de la población en general.

---

Fuente: Elaboración propia

**1.3.1 Identificación de problemas**

Según el diagnóstico que se aplicó a la empresa Coopervision, la gran mayoría de la población (68%) tiene un estado nutricional inadecuado, más de la mitad de la población posee un estado nutricional de sobrepeso y obesidad. Lo que hace referencia a un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, elevados porcentajes de grasa corporal y riesgos cardiovascular, esto además es evidenciado por el sedentarismo y por los malos hábitos de alimentación.

Con respecto al menú actual se encontraron platillos con alto contenido calórico, altos en carbohidratos y grasas, lo cual puede generar un aumento en enfermedades. Por ende, el ciclo de menú propuesto por la empresa Le' Flambe no es nutricionalmente balanceado.

También un problema importante es la falta de conocimiento nutricional que posee la población, ya que muchos carecen de información sobre hábitos de alimentación adecuados. Con base en esto, es importante un profesional en nutrición que cubra y guíe el seguimiento del estado nutricional de los

empleados, además de impartir educación nutricional en la empresa y mejorar el manejo del servicio de alimentación con el fin de corregirlo y mejorar el estado de salud de los empleados de Coopervision.

## **1.4 OBJETIVOS**

A continuación, se presentan los objetivos planteados para realizar la intervención nutricional en la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela.

### **1.4.1 Objetivo General**

Realizar una intervención nutricional en la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, por medio de evaluación y educación nutricional, además de la inspección del servicio de alimentos que se ofrece en la empresa, con la finalidad de una mejora en el estado nutricional y adopción de estilos de vida saludable, durante el periodo de junio a noviembre del 2019, durante las 640 horas correspondientes a la práctica universitaria supervisada.

### **1.4.2 Objetivo específico**

- Determinar el estado nutricional de los empleados de la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, mediante la valoración antropométrica.
- Evaluar el conocimiento nutricional de los empleados de la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, por medio de la aplicación de un diagnóstico nutricional.
- Brindar consulta nutricional a los empleados de la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, con un respectivo seguimiento de la evolución del paciente en consulta nutricional.

- Desarrollar actividades de educación nutricional para los empleados de la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, mediante *stands*, boletines informativos con el fin de una mejora en el estilo de vida.
- Conocer el grado de satisfacción de los comensales sobre el servicio de alimentación que se brinda en la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, mediante la práctica de encuestas a una muestra de la población.
- Educar al personal del servicio de alimentos en temas de Buenas Prácticas de Manipulación, para garantizar la inocuidad de los alimentos servidos mediante una capacitación, basada en las deficiencias que se encontraron durante la etapa de diagnóstico
- Analizar cualitativa y cuantitativamente los platillos brindados en el servicio de alimentos, mediante encuestas, pesaje de los alimentos, toma de temperaturas con el fin de la obtención de su composición nutricional y las características organolépticas.
- Elaborar un menú por competencias de cuatro semanas, realizado según el requerimiento energético de la muestra de la población.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

La alimentación es parte fundamental para el buen desarrollo de los seres humanos, desde niños deben ser orientados a comer de manera balanceada, brindando la posibilidad de mantenerse sanos y estables en el aspecto nutricional al entrar a la vida adulta, sin embargo, en la actualidad esto se ha ido afectando, ya que las personas han perdido el interés o no han tenido la oportunidad en asegurarse de aprender maneras adecuadas de alimentarse, lo cual se puede deber a muchos factores, tales como; no tener acceso a una fuente educacional apropiada, una economía poco sostenible que les permita comer de manera balanceada y si bien queda claro, la vida tan atareada de esta época los puede llevar a una búsqueda de algo “fácil y rápido”, como comidas congeladas o restaurantes de comida rápida que eventualmente van a impactar de manera negativa.

Durante varios años ya, tras ver como la población se ha ido deteriorando por una mala nutrición, los medios y canales médicos han trabajado para erradicarlo, mostrando al público la necesidad de implementar hábitos más saludables a su vida diaria, buscando que la alimentación y actividad física lleguen a un plano importante. En esta área hay mucho trabajo, no solo porque las personas buscan la facilidad en las cosas, sino, por la potencial dificultad de sacar a alguien de un estilo de vida que ha llevado durante varios años y le ha resultado cómodo, por lo tanto, es de suma importancia que los profesionales en el área de salud busquen formas diferentes de educar cada día más a la población y bríndales un soporte para que sus hábitos lleguen a mejorar.

No basta solo con publicidad, aunque este es un medio que verán muchas personas, puede no tener la capacidad de motivar a los individuos a cambiar, por

eso, hay que incentivarles a acudir a consultas médicas y atacar los centros de preparación de comidas para que se capaciten para mejorar sus alimentos y acudir a las empresas donde pasan la mayor parte del día los trabajadores, para orientarlos a encontrar soluciones y menús adecuados.

En este apartado se trabajará generando substratos teóricos, en los que de forma clara se ampliará y explicarán las variables principales del presente proyecto, tales como nutrición, importancia de la actividad física, alimentación, y posibles enfermedades que van a afectar a la población por malos hábitos alimenticios.

## **2.1 Nutrición**

Con el paso de los años los problemas de nutrición se han ido evidenciando cada vez más, afectando a personas que quizá no tienen una educación correcta de cómo mejorar esta área tan importante. En la actualidad un número alto de la población mundial se encuentra en grado de desnutrición o sobre peso, por lo cual no son capaces de poder desarrollar una vida sana, competente y activa. Aunque mucho se ha trabajado en este tema, aún queda un largo camino para educar de manera correcta a esta parte de la población que ha sido afectada.

Llevar una nutrición adecuada es ideal para que el desarrollo del ser humano en su hábitat sea satisfactorio, ya que esto va a generar que su salud sea buena y logre llevar una vida estable. Cruz, E (2015) refiere, que la educación en alimentación y nutrición debe enfocarse en motivar a las personas en cambiar sus hábitos, involucrando a los que rodean su entorno para tener un efecto más

contundente, ya que de no hacer conciencia en este cambio, los individuos van a presentar posibles implicaciones en su sistema nervioso, funcionamiento cognitivo, desequilibrio de ingesta de nutrientes, estilos de vida poco saludables asociados con enfermedades como padecimientos cardiovasculares, diabetes, desnutrición o con obesidad. Por lo tanto, llevar un control nutricional debería ser un área implementada desde que el individuo es pequeño, sin embargo, de no ser así, y como se ha presentado en la actualidad, solo trabajando y educando a la población se lograría un cambio para evitar la presencia de estos males mencionados para mejorar o reducir su desarrollo.

La malnutrición puede ser atacada de manera exitosa, creando estrategias correctas para los diferentes tipos de dificultades de cada persona, puede llegar a ser un trabajo laborioso, sin embargo, es necesario para tener personas cada vez más saludables, Cruz, E (2015) continúa mencionando que, es importante que se trabaje en la prevención y promoción de la salud, para crear hábitos alimentarios saludables y así se vuelva una tarea más fácil para las personas tomar decisiones favorables y disminuir la mortalidad y enfermedades causadas por una mala nutrición. Esto se lograría acudiendo a las comunidades, familias, centros de salud, educación y lugares de trabajo, con la ayuda de charlas, boletines y anuncios efectivos.

Una alimentación saludable, se ha vuelto una necesidad en la vida cotidiana, el entorno que rodea a los seres humanos, les brinda muchas opciones de alimentación que no son siempre lo mejor, y se debe orientar a las personas a que sepan qué es bueno para ellos, qué alimentos son nutritivos y tomen una decisión correcta. A continuación, se ampliará este tema

### 2.1.1 Alimentación Saludable

Alimentación saludable hace referencia a la incorporación de una gran variedad de alimentos a una dieta diaria, esto debido a que ningún alimento tiene todos los nutrientes esenciales, así que, implementar una variedad de alimentos en su cantidad adecuada, contribuye a una nutrición especial para que las personas puedan gozar de buena salud. García, A (2015) plantea que una alimentación saludable es uno de los factores principales en el mantenimiento de una salud adecuada durante toda la vida, porque es la que satisface las necesidades en cuanto a los nutrientes y energía que el cuerpo necesita, incorporando así todos los grupos alimenticios en cantidades adecuadas dentro de una dieta.

Una dieta balanceada debe cumplir con los requerimientos de energía y nutrientes, para que los individuos logren cumplir sus funciones fisiológicas, por lo tanto, siguiendo con la línea de García, A (2015), esta debe ser de la siguiente manera:

- A) Suficiente: Los componentes alimenticios deben tener las cantidades necesarias.
- B) Variada: Debe incluir diferentes alimentos en cada comida, utilizando buenas prácticas de higiene, preparación y conservación.
- C) Completa: Cumpliendo con los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.
- D) Armónica: Componentes equilibrados en proteínas, grasas y carbohidratos.

E) Adecuada: Tomando en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona.

F) Inocua: Una dieta donde el consumo no implique riesgos para la salud, como; exenta de patógenos, tóxicos o contaminantes. (p. 5)

Se debe tomar en cuenta que existen alimentos que de preferencia se deben consumir de manera diaria, como los derivados de los cereales, verduras, frutas y hortalizas, siempre esperando que la persona cumpla con sus cantidades correctas diarias, por eso es importante que se conozca la pirámide de la alimentación, que se observa a continuación:

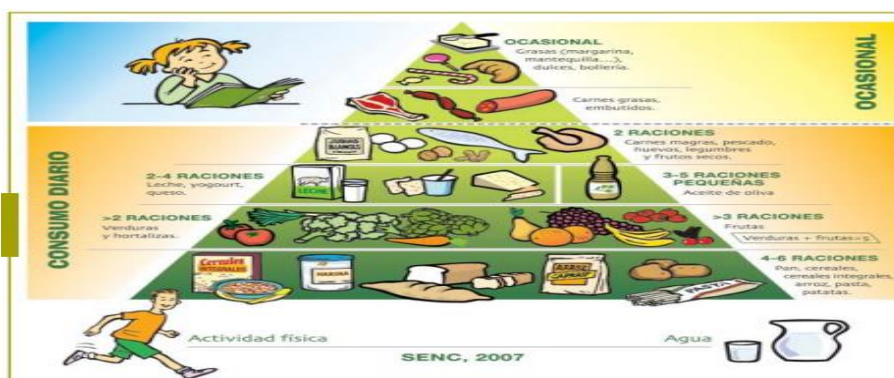


Figura 3. Pirámide de Alimentación

Fuente: SENC, 2007. Programa PERSEO. Come sano y muévete.

Tal y como se muestra en la imagen existe una gran variedad de alimentos que se deben consumir de forma diaria y al ser tantos, estos se han clasificado en varias categorías que García, A (2015) explica de la siguiente manera:

A) Energéticos: Estos se encargan de aportar energía al organismo, los cuales se puede clasificar en, alimentos con alto contenido de hidratos, tales como: cereales, azúcares, miel, sacarosa. Y se pueden encontrar en los alimentos grasos, como el cerdo, quesos, y aceites vegetales. (p. 3)

B) Constructores o Reparadores: Su función se basa en reparar células o tejidos e integrarlos en los sistemas enzimáticos y hormonales. El autor menciona que el nutriente principal es la proteína, que puede ser de origen animal como la leche y huevos; o vegetal como leguminosas y frutos secos. (p. 4)

C) Reguladores: Tienen función de actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, las grasas, y los hidratos de carbono. Y entre los nutrientes se encuentran los minerales, elementos traza y las vitaminas que son encontrados en las frutas, vegetales y hortalizas. (p. 4)

Una de las poblaciones más afectadas en esta área, tiende a ser la adulta, ya que se encuentran en constante movimiento, con sus trabajos, estudios e hijos, que se les dificulta muchas veces seguir una dieta saludable. En los siguientes párrafos se expondrán varios aspectos enfocados en el estado nutricional de los adultos;

### **2.1.2 Estado nutricional en población adulta**

Los avances en tecnología, industrialización y la gran necesidad de desarrollo que ha tenido el mundo, ha afectado de manera contundente a los adultos, ya que estos se encuentran en medio de todo este movimiento, cortos de tiempo a nivel personal para compartir con sus familias y dedicar tiempo a su cuidado nutricional. Además, este desarrollo ha provocado que compañías dedicadas a la venta de alimentos se encuentren desarrollando menús que sean de consumo rápido y barato para esta demanda de personas. Forbe, T (2008) menciona como el desarrollo económico ha traído consigo el incremento de la variedad de oferta de alimentos que ha terminado generando cambios en los hábitos alimentarios,

con lo que se han creado carencias nutricionales, cuyo mayor efecto es en el plano de la salud.

El poco cuidado que algunas las personas adultas ponen en su alimentación, los puede llevar desde perder energía y ser productivos hasta padecer de enfermedades no transmisibles en poco tiempo. La autora Forbe, T (2008) en su estudio, obtuvo como resultados que en efecto la población adulta se estaba viendo afectada por malnutrición, ya que, aunque un porcentaje considerable se encuentra en un peso normal, el otro porcentaje equivalente tiene consecuencias negativas de una mala nutrición con rangos de pre obesidad y obesidad tipo uno, reflejado en el estudio que esto es debido a la ingesta inadecuada de alimentos y falta de actividad física. En el siguiente gráfico tomado de la investigación de la autora, se reflejan los resultados:

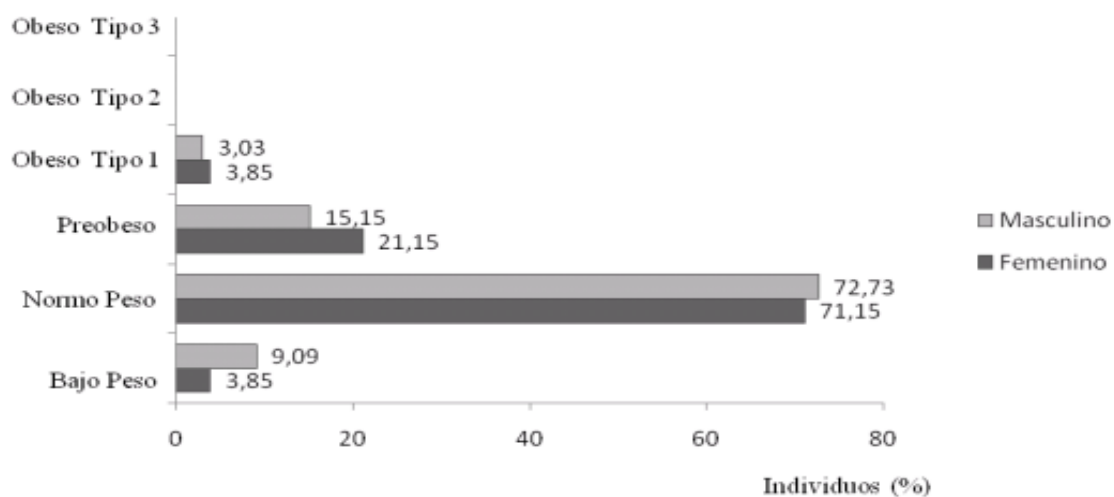


Figura 4. Evaluación del estado nutricional de un grupo de adultos

*Fuente: Forbe, T, 2008. Evaluación del estado nutricional de un grupo de adultos*

Por consiguiente, queda claro que la población ha sido afectada en gran parte, por malas decisiones alimenticias y poca actividad física, esto ha provocado que se alcance un porcentaje considerable de individuos que lleva

una vida desequilibrada con insuficiencias energéticas y nutricionales, haciendo que la tarea de los nutricionistas y médicos a la hora de ayudar, se vuelva cada vez más necesaria para evitar problemas de salud y fatalidades.

### **2.1.3 Etiquetado nutricional**

La etiqueta nutricional es de gran ayuda para todo consumidor, ya que presenta una tabla donde las compañías deben ingresar toda la información que contiene el producto por vender, lo cual es de gran ayuda para tomar una mejor decisión de los productos por consumir. Patrón, V (2018) indica que la etiqueta tiene el objetivo de garantizar la información nutricional de los alimentos, y facilita a las personas seleccionar alimentos más saludables, ya que provee la composición de los nutrientes críticos como azúcares, grasas y sodio.

Por otro lado, leer la etiqueta no es un comportamiento que la mayoría de las personas hagan, y es algo que hay que enseñar, para que los factores de consumo cambien de forma adecuada y así prevenir que se compren alimentos que están dañando la salud de la población. "...Otro objetivo adicional del etiquetado frontal de alimentos, es facilitar el diseño e implementación de otras políticas de alimentación saludable y prevención de obesidad, tomando como referencia los puntos de corte de los nutrientes críticos en exceso, según el sistema de etiquetado frontal" (Patrón, V. 2018, p.7). De forma que establece que todas las empresas no pueden dar información falsa o engañosa del producto intentando evitar la malnutrición en sus todas sus formas.

Entender lo que la tabla contiene es un trabajo que los encargados de salud deben explicar y transmitir, y como sociedad se debe incentivar a las personas a que hagan uso de la misma, ya que una buena nutrición es importante a lo largo de la vida. La Administración de Medicamentos y Alimentos FDA, creó una herramienta sencilla para ayudar a las personas a conocer lo que están consumiendo.

La etiqueta se encontrará siempre en bebidas y alimentos empaquetados y es importante leerla para controlar la salud en general o bien síntomas de una mala nutrición. La FDA (2019) clasificó la etiqueta en cinco partes, que se exponen a continuación [\(Figura 5\)](#):

- A) Parte 1. Tamaño de la porción: muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de la porción se dan en medidas familiares como tazas o pedazos. (p. 2)
- B) Parte 2. Cantidad de calorías: Las calorías indicadas en la tabla corresponden a una porción del alimento.
- C) Parte 3. Porcentaje de valor diario: Indica los nutrientes de una porción de alimento, que contribuye a la dieta total diaria.
- D) Parte 4. Límite de los nutrientes: Indica las grasas totales, colesterol y sodio, los cuales no son recomendados para comer en exceso o de manera diaria.
- E) Parte 5. Nutrientes buenos: Indica la fibra, vitaminas y calcio. Siendo estos alimentos recomendados para ingerir diariamente, respetando la dieta de cada persona.

<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
<b>% de valor diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>7%</b>
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

Figura 5. Como usar la etiqueta de información nutricional.

*Fuente: FDA, 2019. Como usar la etiqueta de información Nutricional.*

Al saber en qué constituye esta tabla, se debe tomar consciencia de cuánto se debe ingerir de dicho producto, para no ingerir dos o más veces la porción adecuada.

#### 2.1.4 Bebidas energéticas y sus efectos adversos

Desde hace algunos años la venta de bebidas energizantes ha ido incrementando, vendiendo a los usuarios una imagen de aumento de productividad y capacidad de mejorar sus entrenamientos o rendimiento laboral. Las mismas contienen ingredientes como cafeína o glucosa que son conocidos por la población como portadores de energía, "...según sus productores, fueron creadas para incrementar la resistencia física, proveer reacciones más veloces, mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental, evitar el sueño, proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el cuerpo" (Castellanos, R. 2006, p.44), estas características son atractivas para aquellos adultos que tienen muchas tareas en

su diario vivir, ya sea porque realizan algún deporte, o porque necesiten un revitalizante para sobrellevar la carga laboral.

Una de las bebidas más conocidas es Red Bull, ya que fue una de las que tuvo inicio en este tipo de publicidad, y aún más porque se ha popularizado para ser acompañante de algunos licores; Hoy día existen demasiadas marcas que ofrecen lo mismo ya que tienen como componente casi los mismos ingredientes, Castellanos, R (2006) expone cuatro de los ingredientes más utilizados, se mencionan a continuación:

- A) Cafeína: Esta es una sustancia que se encuentra naturalmente en ciertas plantas, cuyos efectos pueden tener una vida de cuatro o cinco horas, cuyo consumo es conocido por sus efectos en el estado de ánimo, aumento de energía, motivación y eficacia. (p.44)
- B) Glucosa: Su funcionalidad está en la actividad neuronal, el cerebro es dependiente de los niveles de glucosa para dicha actividad.
- C) Glucuronolactona: Es un metabolito natural, se puede encontrar en algunas plantas, ayudan a formar glucosa en el hígado. (p.45)
- D) Taurina: Es un aminoácido que existe en el cuerpo humano y en la comida, existe evidencia de que en tiempos de estrés o ejercicio físico las reservas de taurina se disminuyen, por lo cual el consumo de bebidas energizantes aumenta la resistencia física y el estado de ánimo. (p.46)

Por lo general los usuarios no ponen el cuidado necesario a lo que consumen en estas bebidas, si bien, ingerirlas de manera moderada no está mal, algunos exceden su dosis buscando incrementar su rendimiento y no se dan cuenta que estos ingredientes en exceso son nocivos para la salud, y dan pie a efectos

negativos. Molleapaza, J (2018) aclara que las bebidas energizantes llegan a ser dañinas una vez el consumo se vuelve frecuente, provocando efectos colaterales y adicción, enumerando los siguientes efectos adversos:

- A) Arritmias: La cafeína aumenta los latidos del corazón y la sangre fluye más rápido en el cuerpo, provocando que los latidos pierdan el ritmo normal, en el peor escenario pueden terminar en infarto o derrame cerebral.
- B) Aumento de adrenalina: Al aumentar la adrenalina como respuesta natural, el cuerpo intentará disminuir la frecuencia cardiaca haciendo un efecto de choque en intento de normalizarse, que puede llevar a la pérdida de la conciencia.
- C) Vasoconstricción: Es una irregularidad en los vasos sanguíneos induce a que se contraigan, con lo que se genera una crisis que podría derivarse en embolias, derrames e infartos.
- D) Cáceres: Se refiere a los efectos propios que tienen las bebidas energizantes, que se manifiestan después del consumo entre dos y ocho horas como; intoxicación, enrojecimiento de la cara, dolores de cabeza, hipertensión arterial, vómitos, taquicardias. (p.5)

Con conocimiento de estos efectos se hace necesario que esta información llegue a oídos de las personas, ya sea con contra publicidad o impulsando que las mismas empresas sean honestas y claras con sus consumidores, creando conciencia de lo que puede llegar a causar su consumo aumentado.

### **2.1.5 Actividad Física**

Debido a la llegada de la industrialización y tecnología, las personas se han vuelto más sedentarias por causa de diferentes razones como; falta de tiempo, exceso de trabajo, falta de energía o una mala nutrición que les roba la motivación para ser más activos, esto con el pasar de los años ha provocado una epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles que ha afectado a un gran porcentaje de la población. Arandojo, M (2016) indica que las personas hoy día están enfocadas en trabajos científicos o técnicos y al ser este un trabajo intelectual, el esfuerzo físico no es necesario, lo que provoca cambios en las condiciones sociales de vida y en la actividad de las personas, lo que ha conducido a que la población presente unos índices de exceso de peso cada vez más elevados y, con ello, aparezcan patologías asociadas que constituyen un grave problema en el futuro para la salud pública, lo cual ha llevado a la sociedad a buscar métodos de motivación para que los humanos tomen parte de su tiempo libre y lo inviertan en actividad física, y este es un trabajo que ha tenido frutos, pero aún queda una gran parte de la sociedad que debe ser motivada y educada al respecto.

La educación en el ámbito de la actividad física es de gran y necesaria importancia, ya que brinda a las personas una mejor calidad de vida. Martínez, A (2012) cita que la actividad física y un buen estado nutricional son importantes para mantener y aumentar la salud a lo largo de la vida; la práctica regular de ejercicio otorga beneficios de concentración, autoestima y ayuda a frenar el deterioro cognitivo. De esta manera, con la actividad física el individuo va a lograr

crear y desarrollar una vida placentera y saludable, permitiéndole evitar o controlar riesgos en su organismo.

## **2.2 Enfermedades crónicas no transmisibles**

Las enfermedades no transmisibles constituyen a un grupo grande de padecimientos que han llevado a muchas personas a la mortalidad por causa de poco cuidado médico, nutricional y falta de información. Estas enfermedades como diabetes, problemas del corazón, hipertensión, se van adquiriendo a lo largo de los años, en especial las personas que desde la niñez o adolescencias no tuvieron el cuidado o la oportunidad frenar los síntomas iniciales bajo el debido control. Landrove, O (2018) hace referencia a que las enfermedades crónicas no transmisibles representan un gran problema para los sistemas de salud pública ya que son reportados un número enorme de casos afectados anualmente, por lo que las personas tienen que tratarse de manera consecuente, adquirir terapias, internamientos y medicamentos, lo que afecta la economía de las instituciones encargadas. Las enfermedades cardiovasculares, y diabetes son los hitos más importantes y desafiantes.

Los avances en el campo de la medicina han permitido que muchos pacientes puedan mejorar su condición y llegar a un nivel estabilizado, mejorar su calidad de vida y disminuir la carga a las instituciones de salud. Sin embargo, existe otra parte de la comunidad afectada que por varias razones no logran cumplir con sus cuidados, hay que recordar que muchas de estas enfermedades aparecen por causa del alcoholismo, drogas, sedentarismo o malos hábitos alimenticios, crean rutinas de vida en ciertas personas que al final pueden llegar a ser difíciles de modificar y es una ardua tarea de los centros de salud y profesionales poder

ayudarles, para lo cual Serra, M (2018) indica que la labor educativa a los pacientes debe ser completa utilizando herramientas de empoderamiento, enfoque colaborativo, participativo y si es posible en conjunto con los familiares cercanos, para crear refuerzos positivos alrededor de la persona afectada y que logre avanzar en el enfrentamiento de su enfermedad, por lo tanto, la labor del personal sanitario no solamente debe ser a nivel de medicamentos, sino, fomentarse de conocimientos y habilidades para transmitirlo a los pacientes con estas enfermedades crónicas.

Así mismo, existe una problemática muy importante y se debe a la pobreza, que causa que muchas personas con enfermedades crónicas no transmisibles no tengan libre acceso a los tratamientos y ayudas, Serra, M (2018) continúa relatando que las personas en estado de pobreza se vuelven más vulnerables a estos padecimientos e incrementan la tasa de mortalidad, debido a que tienen mayor exposición a productos nocivos, tabaco, malas prácticas alimentarias y no cuentan con el dinero necesario para cubrir un seguro médico.

La lista de enfermedades crónicas no transmisibles es extensa, en los siguientes párrafos se expondrán las principales enfermedades que han estado afectando en mayor grado.

### **2.2.1 Obesidad**

La cantidad de personas con obesidad y sobrepeso ha ido incrementando en la actualidad, lo que provoca un problema grande de salud pública, esta enfermedad se debe a los cambios de dieta de las personas, estilos de vida sedentarios o incluso problemas de metabolismo no tratados. Savino, P (2011) menciona que la globalización se encuentra unida a muchos cambios

socioeconómicos, demográficos y tecnológicos que conllevan a una transición nutricional, impactando a su vez alteraciones en sus actividades físicas y nutricionales, estimando que alrededor de 1.600 millones de adultos tienen esta enfermedad.

Debido a los cambios inevitables que se han presentado en la sociedad, la decisión de las personas para seleccionar los alimentos por ingerir, se ha modificado, son en la actualidad los alimentos altos en calorías o grasas los que brindan más fácil acceso, Savino, P (2011) afirma que en esta época los alimentos consumidos tienen grandes cantidades de azúcar, grasa, poca fibra y colesterol, lo que provoca que el consumidor suba de peso y por ende, cambie sus hábitos e incremente el consumo de estos alimentos procesados y el sedentarismo que la obesidad va provocando se hace presente.

Debido a la problemática, las entidades encargadas del área de salud han creado campañas y programas de intervención para ayudar a estas personas, sin embargo, llegar a un cambio de mentalidad y hábitos no es fácil, Savino, P (2011) indica que el objetivo principal es educar a las personas y darles herramientas para que elijan mejor sus alimentos y a su vez, implementar programas educativos para dar acceso a la población de la importancia de una alimentación sana.

### **2.2.2 Hipertensión**

La hipertensión arterial es una enfermedad que está atacando a muchas personas a nivel mundial, apareciendo de manera silenciosa con síntomas muy poco percibirles, incluso muchas personas que tienen la enfermedad no han sido diagnosticadas, Fernández, B (2014) explica que la hipertensión es la fuerza que

efectúa la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, es una enfermedad que evoluciona sin presentar síntomas graves o visibles, es provocada por factores como; exceso de peso, poca actividad física, consumo de sal, alcohol, estrés, entre otros más. Existe la posibilidad de que las personas que no saben de su padecimiento o que no lo controlan de manera adecuada puedan tener repercusiones muy graves.

Hay diferentes maneras de detectar los síntomas, que, aunque pueden ser leves es importante que la población se eduque y les preste el debido cuidado, Fernandez, B (2014) resalta que los síntomas pueden ser; dolores de cabeza, visión borrosa, nerviosismo, cansancio o mareos, no presenta en un inicio algún tipo de repercusión para el individuo. De manera que al no tomar estas alertas con la debida importancia, las complicaciones pueden aparecer cuando no se esperan, tales como; ataques al corazón, embolias, problemas con los ojos, con los riñones o incluso la muerte.

Una vez que el paciente cuenta con la suerte de ser diagnosticado, es ideal que siga las indicaciones y tratamiento al pie de la letra para evitar las consecuencias citadas anteriormente, Fernandez, B (2014) continúa explicando que existen dos tipos de tratamiento, para los que el tratamiento farmacológico será otorgado por el doctor a cargo con las dosis adecuadas para cada persona, y el no farmacológico incluye al paciente en un programa de alimentación saludable, reducción de la ingesta de sal, control de peso y realizar actividad física de manera regular.

### **2.2.3 Diabetes**

Dentro de las enfermedades no transmisibles la diabetes es una de las que más prevalece, afecta a millones de personas a nivel mundial, esta enfermedad presenta un déficit en la producción de insulina, lo que provoca que el funcionamiento del organismo obtenga una elevación de glucemia por encima de lo ideal. “La hiperglucemia mantenida desencadena una serie de alteraciones endocrino-metabólicas en los distintos tejidos, órganos y sistemas que, a largo plazo, se traducen en la aparición de las denominadas complicaciones crónicas de la diabetes” (Gomez, C, 2019, p. 296). De forma que si no es regulada o tratada correctamente va a desencadenar una serie de complicaciones graves y desestabilizar la salud del paciente.

La causa de la aparición de esta enfermedad tiene diferentes factores, sin embargo, va de la mano con una mala alimentación y sobre peso, a lo que Gomez, C (2019) refiere que es necesario que estos pacientes modifiquen su estilo de vida, bajo una dieta estricta para mantener su estado nutricional y la diabetes bajo control, evitando alimentos con azúcar o grasa y así lograr una disminución en sus limitaciones.

Siguiendo la línea de la autora Gomez, se mencionan cuatro tipos de diabetes que se explican a continuación:

- A) Diabetes Mellitus 1: Se determina por la aparición de la enfermedad e inicio de la destrucción de las células pancreáticas encargadas de la secreción de la insulina. En esta etapa lo principal es el inicio al tratamiento y una dieta nutricional adecuada. (p.297)
- B) Diabetes Mellitus 2: Se presenta una disminución en la eficacia de la insulina, denominada resistencia basal a la insulina. En este caso la

terapia con la insulina debe ser complementada con fármacos y una dieta estricta.

C) Diabetes Mellitus Gestacional: Hace referencia a toda diabetes que se diagnostique en estado de embarazo.

D) Otros Tipos de DM: En este tipo se incluyen las diabetes resultantes de las alteraciones con uso de fármacos, como esteroides o enfermedades específicas del páncreas. (p.298)

#### **2.2.4 Dislipidemias**

La aparición de la Dislipidemias depende de varios factores como el estilo de vida, genética o problemas hormonales. La enfermedad afecta debido a los altos grados de colesterol y triglicéridos en el organismo. Aguilar, C (2004) señala que es una enfermedad asintomática que se detecta únicamente a nivel sanguíneo; es uno de los factores que provoca aterosclerosis, y su prevalencia es aún mayor en pacientes diabéticos o con sobrepeso. Debido a ello, al tener más de una complicación su salud se ve comprometida a un alto rango y su tratamiento se vuelve riguroso para estabilizar el paciente y sacarlo de riesgos.

Al tratar la enfermedad su objetivo es prevenir problemas cardiovasculares, y así asegurarse que el paciente va estar fuera de un peligro inminente, siguiendo una línea de tratamientos y cambio de estilo de vida. Aguilar, C (2004) cita los principios generales del tratamiento que se exponen a continuación:

A) Pérdida de peso: Provoca una disminución del colesterol, triglicéridos y apoproteína B.

- B) Tratamiento dietético: La modificación de la alimentación es fundamental, el profesional en nutrición debe encargarse de realizar una dieta que cumpla con los nutrientes necesarios y que a su vez el paciente mantenga o baje su peso, incluyendo rutinas de actividad física.
- C) Tratamiento farmacológico: El médico encargado proporcionará al paciente inhibidores para reducir el colesterol y triglicéridos.

### **2. 3 Servicios de alimentación**

La alimentación es uno de los componentes principales para que el ser humano pueda sobrevivir y desarrollarse en la vida de manera adecuada, es importante que las personas lleven una dieta balanceada y nutritiva, sin embargo, en los últimos años, debido a la creciente demanda en la industria alimentaria los alimentos y sus componentes han cambiado, por lo cual se ha intentado erradicar la alimentación, el cuidado de la misma y evitar que las personas sigan desarrollando enfermedades o complicaciones en su salud.

Consecuencia de la industrialización, incrementaron los servicios de alimentación para casi todas las instituciones como hospitales, centros corporativos, empresas privadas y centros comerciales, por ello la enseñanza de servicios de alimentos se volvió importante, ya que la responsabilidad de brindar comida saludable y balanceada queda en manos de los cocineros. Esquivel, M (2015) aclara que el funcionamiento del servicio de alimentación inicia desde la recepción o compra del alimento hasta que este es otorgado al consumidor, y que es importante que la alimentación sea suficiente, completa, equilibrada e

inocua. Una planificación para brindar los servicios es indispensable ya que esto evita que los menús sean repetitivos y además permite manejar los estándares de higiene adecuados.

Es necesario que el profesional de nutrición sea partícipe en cada uno de estos servicios, ya que son las personas encargadas de que la alimentación por preparar sea balanceada y nutritiva. Aunado a eso, cabe resaltar la importancia del manejo adecuado de los alimentos y los instrumentos de cocina, lo cual se ampliará en los siguientes párrafos.

### **2.3.1 Manipulación de alimentos**

A la hora de seleccionar y preparar alimentos, hay que tener estricto cuidado para que no exista ningún riesgo o contaminación para las personas que lo van a ingerir, por ello, conocer las normas de higiene, la correcta utilización de los utensilios y formas de cocción son indispensables para evitar algún tipo de enfermedad o intoxicación. Martínez, C (2014) señala que el mantenimiento de buenas prácticas evita peligros a la hora de preparar alimentos, ya que crea un área de seguridad para ofrecer alimentos adecuados, de buena calidad, y con la cocción pertinente, aportando sanidad y balance a la nutrición de las personas consumidoras.

Por otra parte, tener presente que se puede dar una contaminación en los alimentos, es de suma importancia. Martínez, C (2014) formula que la contaminación depende del lugar donde se produce el producto, por parte de los manipuladores y sus procesos de elaboración, en la que tres tipos de

contaminación puede suceder, uno de ellos es a el *Químico*, causado por contaminación en el agua o mal uso de los tratamientos fitosanitarios, presencia de aditivos no autorizados, también se encuentra la contaminación *Biológica* producida por microorganismos, bacterias o parásitos, y por último la contaminación *Física* que es producida por sustancias como plásticos, piedras, huevos, grapas, cristales, entre otros. El funcionario encargado de cocinar y preparar los alimentos debe tomar en cuenta estos aspectos y utilizar su criterio profesional para evitar que exista contaminación.

Otros aspectos dentro de la preparación de los alimentos deben ser tomados en cuenta para que los mismos sean producidos de la manera más esterilizada y correcta posible, y se exponen en las siguientes líneas:

#### **2.3.1.1 Factores que favorecen o desfavorecen la reproducción de microorganismos**

Los microorganismos, como todo ser vivo, se pueden reproducir o aparecer de manera bacteriana en los alimentos, tan solo necesitando las condiciones adecuadas para hacerlo, la FAO (2016) señala una lista de factores que favorecen y desfavorecen su reproducción, y se citan a continuación:

Como factores favorecedores se encuentran:

- A) Nutrientes: Hace referencia a algunos alimentos que son ricos en nutrientes para los microorganismos y son propensos a la contaminación, tales como, las carnes, huevos y leche.

- B) Agua: Esta, al igual que para los seres humanos es vital para las bacterias provocando que contenga una contaminación alta.
- C) Temperatura: Muchas bacterias utilizan la temperatura para su reproducción, se considera que, bajo los 5°C, se retrasa el crecimiento y la multiplicación de las bacterias, entre los 60°C y 70°C la reproducción de bacterias es escasa o nula, y sobre los 70°C (cocción adecuada) asegura un alimento inocuo y seguro.
- D) Tiempo: Una bacteria en condiciones ideales es capaz de duplicar su número en solo 20 minutos. (p.17)

Como factores desfavorecedores se encuentran:

- A) Acidez: Las bacterias crecen en alimentos poco ácidos, la acidez puede bloquear la reproducción.
- B) Sal: Genera una disminución del agua para las bacterias, por lo cual es poco posible que se reproduzcan.
- C) Azúcar: Al igual que la sal, el azúcar también disminuye la cantidad de agua en el alimento, por lo cual se hace difícil para las bacterias su reproducción. (p.18)

### **2.3.1.2 Condiciones del personal que manipula los alimentos**

Como requisito, las personas a cargo de alimentos deben cumplir con requerimientos de higiene, la FAO (2016) explica que estos son necesarios para no transmitir una posible contaminación y señala los siguientes:

- A) Estado de Salud: Estar en un estado óptimo de salud es indispensable para no transmitir enfermedades respiratorias, de estómago o infecciones a los alimentos.
- B) Higiene personal: A nivel personal si se van a manipular alimentos, el encargado debe estar limpio, duchado, mantener las uñas cortas y realizar un correcto lavado de manos. (p.39)
- C) Vestimenta: La ropa es una fuente de contaminación a la hora de cocinar, por lo cual se debe utilizar la vestimenta apropiada como; gorro para evitar caída de cabello en la comida, un cubre bocas, delantal, guantes y calzado especial. (p.40)

### **2.3.1.3 Manejo higiénico de equipos e instalaciones**

Tener cuidado con los alimentos no basta, el cuidado que se le dé a los utensilios es esencial para lograr preparar los alimentos de manera correcta con equipos esterilizados, la FAO (2016) indica los siguientes cuidados:

1. Raspar residuos sólidos,
2. Lavar con agua y detergente,
3. Utilizar agua potable,
4. Desinfectar sumergiendo los utensilios en agua caliente a 80°C por minuto y,
5. Secar al aire. (p.44)

## **2.4 Menú institucional**

Para el menú institucional, se tomó como referencia a una población adulta, la que fue de gran ayuda para determinar su requerimiento energético y así, se logra obtener un rango del requerimiento para el menú, que es de 2000 kcal.

Se dice que es adulto cuando ya ha dejado la infancia y la adolescencia por alcanzar su completo desarrollo físico. Es una etapa de estabilidad relativa y de vigor físico. Desde un punto de vista jurídico y en el caso de las personas la edad adulta supone el momento en que la ley establece que se tiene plena capacidad de obrar. Eso supone un incremento tanto en los derechos de la persona como en sus responsabilidades. Se debe tener presente que, en algunos ordenamientos jurídicos, “mayor de edad” y “adulto” no son, en sentido propio, términos sinónimos. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad (EcuRed, 2016).

Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la niñez y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez (OMS, 2017)

La edad adulta es un amplio periodo que abarca alrededor de 25 años -entre los 40 y los 65 años lo que implica una gran variabilidad de características personales; además, los hábitos previos de cada individuo van a condicionar, para bien o para mal, su estado de salud y bienestar. Tanto la alimentación, como el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, o la práctica regular de ejercicio, determinan el estado de forma física y anímica con el que se afronta esta etapa de la vida (Ruiz de las Heras, 2016).

Los requerimientos, tanto energéticos como nutricionales, en esta etapa, varían en función de muchos factores: sexo, edad, actividad física, composición corporal, pero estos datos generales te pueden servir de guía (Henufood. Salud desde la alimentación, 2015).

Respecto al aporte de energía, cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte de este sector de la población. En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas, también imprescindibles en una dieta equilibrada (Ruiz de las Heras, 2016).

Otro nutriente imprescindible que no conviene olvidar es la fibra dietética, cuya ingesta recomendada es de 25-30 g/día, y que debe ir siempre acompañada por una correcta hidratación, que no sea inferior al 1,5-2 litros de agua al día, lo que supone entre seis y ocho vasos. En los adultos de entre 40 y 65 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis, una enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres tras la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial (FAO, 2015).

Para cubrir los requerimientos nutricionales, se aplicará en el menú institucional el método de menú por competencia, el cual permite una variedad alimentaria. Su diseño puede llegar a convertirse en una tarea muy ardua para el administrador y de no hacerse correctamente, atentaría contra la satisfacción del

cliente, la estructura de costos, y hasta contra los sistemas de Inocuidad (Gutiérrez & Lara, 2014)

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

En el siguiente apartado se engloba las actividades realizadas durante la intervención nutricional realizada en la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela. Estas se elaboraron con el fin de brindar soluciones a la problemática encontrada en la empresa.

### 3.1 Actividad 1: Aplicación de guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de la empresa Coopervision coyol, Alajuela.

**Objetivo:** Evaluar el servicio de alimentos de la empresa Coopervision por medio del instrumento Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud.

Tabla N° 3

*Evaluación sanitaria del servicio de alimentación de Coopervision Coyol, Alajuela,*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Evaluación del servicio de alimentos de la empresa Coopervision, por medio del instrumento "Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público de Ministerio de Salud".	Estudiante de nutrición. Servicio de alimentación	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ( <a href="#">Anexo 1</a> ) Lapicero Redecilla Termómetro Cinta métrica	En primera instancia se conoce el área de servicio de alimentos, luego se coordina con el personal de cocina la visita al servicio de alimentos, para realizar la evaluación y se procede a aplicar dicha guía. Se evalúa según los puntos	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ( <a href="#">Anexo1</a> )	Al aplicar la evaluación se obtiene un puntaje total de 151.5 obteniendo un 76% para los servicios de soda sin servicio exprés lo cual indica que se mantienen condiciones deficientes para el funcionamiento del comedor ya que se <b>Continúa en la siguiente página...</b>

---

mencionados en dicha guía. Se brinda una puntuación correspondiente a cada ítem evaluado para posteriormente dar la calificación correspondiente al servicio de alimentos según las condiciones sanitarias encontradas.

Encontró disconformidad en piso ya que una parte de la cocina no tiene piso, solamente tiene el contrapiso, en el caso de la cocina de Coopervision no toda la cocina posee cielo raso, por lo cual no se puede limpiar además de que aumenta la sensación de calor en la cocina.

No existe un programa documentado de limpieza, además no existe control documental en la rotación de los productos. La refrigeración tenía una temperatura superior a la correcta. No poseen las tablas de diferentes colores según su uso. El fregadero no se encuentra en buen estado de limpieza e higiene. En cuanto al almacenamiento de la vajilla no se guarda boca abajo. En el caso de la cocción se

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

desconoce ya que ahí no preparan los alimentos, pero cuando reciben la comida no utilizan termómetro, tampoco cuando se pone en el baño maría para vigilar, en general en ningún momento a partir de que llega la comida, utilizan el termómetro. En cuanto a las mesas de trabajo no se lavan, ni se desinfectan. El personal de cocina no se lava y desinfecta las manos, y no tienen un espacio destinado para esto, y donde podrían hacerlo es el fregadero y este nunca tiene jabón líquido ni alcohol en gel, y al usar guantes eximen el lavado de manos.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.1.1 Sistematización**

El servicio de alimentación de la empresa Coopervision, fue evaluado mediante la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público, del Ministerio de Salud ([Ver anexo 1](#)), lo que permitió conocer el estado del mismo en cuanto a sus condiciones físicas y de funcionamiento.

Se recorre el servicio de alimentos evaluando cada ítem mencionado en esta guía.

Una vez aplicada se obtiene un puntaje total de 151.5 obteniendo un 76% para los servicios de soda sin servicio exprés lo cual indica que se mantienen condiciones deficientes para el funcionamiento del comedor.

En cuanto a las instalaciones físicas del lugar, se encuentra que presentan puntos por corregir como en el piso ya que una parte de la cocina no tiene piso, solamente tiene el contrapiso, además de que este tiene fisuras o irregularidades en su superficie, también, por su material no facilita su limpieza y desinfección [\(figura 4\)](#). El cielo raso no está construido en toda la cocina de manera que no se puede limpiar además de que aumenta la sensación de calor en la cocina. [\(figura 8\)](#), también, de la parte que posee cielo raso debe ser de materiales lisos y resistentes para las operaciones de limpieza y, en el caso de la cocina de Coopervision no posee dicho lineamiento.

Las buenas prácticas de manipulación de alimentos son deficientes en cuanto a que no se establecen las funciones, entonces los que están sirviendo la comida, ellos mismo tocan la caja de dinero y siguen sirviendo sin lavarse las manos y sin cambiarse los guantes. Además, no se aplica el correcto lavado de manos. El personal de cocina no se lava y desinfecta las manos, ya que no tienen un espacio destinado para esto, y donde podrían hacerlo es el fregadero y este nunca tiene jabón líquido ni alcohol en gel, de hecho, uno de los mayores problemas de los trabajadores es que al usar guantes eximen el lavado de manos. En cuanto a las mesas de trabajo no se lavan, ni se desinfectan, solamente se les pasa un paño para eliminar la suciedad visible.

En cuanto a medidas de saneamiento el establecimiento no cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección, por ende, no existe evidencia de implementación del programa. Para las frutas y vegetales no aplican el procedimiento de lavado y desinfección, según comentaban los colaboradores las frutas y vegetales los mandan de la cocina central lavados y desinfectados.

Con respecto a la temperatura de los alimentos no existe un control establecido de temperaturas. La cocina de Coopervision al ser del sistema de preparación alimentos preparados/listos para servir, se desconoce si en la cocina central poseen un control de temperaturas. Al recibir la comida, no utilizan termómetro, tampoco cuando se pone en el baño maría para vigilar, en general en ningún momento a partir de que llega la comida utilizan el termómetro.

El fregadero no se encuentra en buen estado de conservación, limpieza e higiene. [\(figura 6\)](#), la vajilla no se guarda boca abajo sin embargo si la colocan en un estante a más de 30 cm sobre el piso. [\(figura 7\)](#)

En cuanto al almacenamiento de productos no perecederos el lugar se encuentra limpio, seco y ventilado, sin embargo, no existe un programa documentado de limpieza, además no existe control documental en la rotación de los productos. La refrigeración tenía una temperatura de 5.7 C. Y los dispensadores de salsas, aderezos no están rotulados.

### 3.2 Actividad 2 Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Coopervision Coyal, Alajuela

**Objetivo:** Determinar el estado nutricional de los empleados de la empresa Coopervision, Coyal de Alajuela, mediante la valoración antropométrica.

Tabla N.4º.

*Evaluación antropométrica de los empleados de la empresa Coopervision Coyal, Alajuela.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Valoración del estado nutricional por medio de medidas antropométricas	Estudiante de nutrición. 236 colaboradores de Coopervision	Computador a HP, Balanza Tanita, Tallímetro Ballar, Cinta métrica, Hojas, Lapicero	Se invita a una muestra de la población de los colaboradores a asistir al consultorio médico para realizar la valoración antropométrica. Para determinar el estado nutricional se utiliza según el IMC.	Se elabora un instrumento de recolección de datos en la que se incluyen datos generales medidas antropométricas y estado nutricional según IMC <a href="#">(Anexo 8)</a> Se utiliza además Balanza Iroman BC-558 Tanita Tallímetro Ballar Cinta métrica	En los empleados de Coopervision En el caso de las mujeres hay un 34% con un IMC en sobrepeso, un 33% IMC normal, un 19% en obesidad grado I, un 9% en obesidad grado II y un 4% en obesidad en grado III. En los hombres predominan el estado nutricional en sobrepeso con un 39%, un 31% con un estado nutricional normal, un 21% en obesidad grado I, un 6% en obesidad grado II y un 3% en obesidad grado III. Es decir que en los colaboradores predomina un estado nutricional en sobrepeso con 36%; seguidamente en un

**Continúa en la siguiente página...**

---

32% estado nutricional normal, un 20 % con obesidad grado I, un 8 % con obesidad grado II. En obesidad grado III se presenta un 3 % y un 1 % de la población en delgadez aceptable; para un total de 236 empleados evaluados ([Anexo 49](#))

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.2.1 Sistematización

En Coopervision, predominan los empleados en un estado nutricional inadecuado. La valoración se realiza a un total de 236 empleados, de los que 62 colaboradores eran de turno uno, 62 del turno dos, 62 del turno tres, 28 del turno cuatro y 22 del turno D. Para llevar a cabo la valoración, se invitó a los colaboradores de la empresa por medio del voceo interno, a asistir al consultorio médico, para que se realizara la valoración nutricional, esto mediante la toma del peso, la talla de la persona, circunferencia de muñeca, y posteriormente determinar del IMC.

Entre los resultados obtenidos de la valoración nutricional se encontró que en mayor cantidad hay personas con un índice de masa corporal (IMC) en sobrepeso con 36%; seguidamente en estado nutricional normal hay un 32%, un 20 % con obesidad grado I, un 8 % con obesidad grado II. En obesidad grado III se presenta un 3 % y un 1 % de la población en delgadez aceptable ([Anexo 49](#)).

Según cada sexo se obtuvo que en el caso de las mujeres hay un 34% con un

IMC en sobrepeso, un 33% IMC normal, un 19% en obesidad grado I, un 9% en obesidad grado II y un 4% en obesidad en grado III. En los hombres predominan el estado nutricional en sobrepeso con un 39%, un 31% con un estado nutricional normal, un 21% en obesidad grado I, un 6% en obesidad grado II y un 3% en obesidad grado III.

### 3.3 Actividad 3 Evaluación sobre el grado de satisfacción de los comensales con el servicio de alimentación

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los comensales sobre el servicio de alimentación que se brinda en la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela, mediante la práctica de encuestas a una muestra de la población.

Tabla N. 5º

*Evaluación de la satisfacción de los comensales en el servicio de alimentación de Coopervision coyol, Alajuela.*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Conocer el grado de satisfacción de los comensales de los usuarios del servicio de alimentos de la empresa Coopervision, Coyol de Alajuela	Estudiante de Nutrición Comensales del servicio de alimentos (150personas)	Fotocopias de la encuesta Lapiceros Computador a	En primera instancia se asiste al comedor durante el tiempo del desayuno, almuerzo y cena y así poder abarcar los distintos turnos luego se reparte los instrumentos y se les solicita a los comensales si pueden llenar dicha encuesta. Por último, se analizan las encuestas.	Se elabora una encuesta que medía la satisfacción del servicio ofrecido por los empleados del comedor de la empresa. <a href="#">(Anexo 2)</a>	La razón por la que elige comer en el servicio de alimentación la gran mayoría, un 91% es por facilidad, un 5% por precios, un 3% por otros y solamente un 1% porque le gusta. <a href="#">(figura 12)</a> Se les consulta la frecuencia con la que visitan el servicio de alimentación para  <b>Continúa en la siguiente página...</b>

---

adquirir sus alimentos, en cuanto al desayuno un 51% indicó hacerlo nunca o casi nunca, seguido del 41% de comensales que van algunas veces y 8% asiste todos los días o casi todos los días. [\(figura 13\)](#). El almuerzo un 65% lo realizan todos los días o casi todos los días. Para la merienda de la tarde, el 78% indicó hacerlo nunca o casi nunca [\(figura 15\)](#). En el tiempo de la cena el 51% lo realizan todos los días o casi todos los días [\(figura 16\)](#)

Según sus gustos y percepción, 49% indica que la apariencia de los alimentos es regular. El sabor de la comida lo percibe el 47% como regular, mientras que 25 % lo cataloga como bueno, sin embargo, un 23% indico que es malo. En cuanto a la cantidad de comida servida en los platos, hay opiniones divididas, 45 % dice que es buena, 30 % la

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

califica como regular y un 10 % como muy buena, por otro lado, un 10% indico ser mala y un 5% muy mala. En la textura de los alimentos un 46% indica que es regular ([figura 17](#)).

En cuanto a los ítems que evaluaban la variedad del menú, se obtuvo que en los platos fuertes un 44% indicaron que es regular y un 31% indico ser malo ([figura 18](#)). En la variedad de los postres se obtuvo que 46% indicó que es regular ([figura 18](#)). En la variedad de las ensaladas se obtuvo que 35% indicó que es regular, seguido de un 33% malo y un 16% muy malo. ([figura 18](#)). En cuanto a las guarniciones un 41% indicó que es regular, mientras que un 38% indicó que es malo y solamente un 15% considera que es bueno

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

Los resultados según la variedad de las bebidas mostraron que un 35% de los empleados anotaron que es mala y un 35% que es regular, mientras que un 17% indicó que buena y un 12% que es muy malo.

Ante la pregunta de la temperatura de los alimentos servidos, 38 % de los encuestados la calificó como mala, 30% como regular. En cuanto a la temperatura de las bebidas un 39% indicó que es regular, y un 27% la califico como mala ([figura 18](#)).

Se logra conocer, según las respuestas brindadas, que el 55 % de los encuestados percibe la cortesía y el trato del personal encargado de servir los alimentos como bueno, seguido de un 27% que la cataloga como muy bueno. En cuanto a la rapidez con la que

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

es otorgado el servicio un 47% califica como bueno seguido de un 37% como regular. Para la relación de precio/calidad del servicio se obtuvo que el 44% calificó como regular, seguido de un 34% como bueno. Además, se desea saber cómo califican el horario, la respuesta principal con un 50%, bueno. [\(figura 19\).](#)

Los empleados encuestados también se les consultó sobre la limpieza de pisos, mesas y bandejas, y el 40% de los empleados encuestados calificó como bueno, el 36% de los empleados lo calificó como regular. En cuanto a la limpieza de vajilla, se obtuvo que un 46% calificó como bueno, un 21% calificó regular, un 14% como muy bueno, un 12% calificó como malo y un 7% como muy malo. Los empleados

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

encuestados están a gusto con la estructura del comedor en cuanto a iluminación, según las respuestas del 58% y 30 % respuestas marcadas como bueno y muy bueno, respectivamente. En ventilación 55% y 32% y cantidad de mesas y sillas 54% y 40% respuestas marcadas como bueno y muy bueno, respectivamente. [\(figura 20\)](#)

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.3.1 Sistematización

La evaluación sobre el grado de satisfacción de los comensales con el servicio de alimentación se realiza mediante una encuesta [\(Anexo 2\)](#) esta fue realizada a 150 comensales del servicio de alimentación de Coopervision de manera confidencial

Primeramente, se les consulta que indiquen su sexo, a lo que la mayoría, 83 comensales correspondían a masculino, es decir, el 55 %, seguido del 45 % que corresponde a 67 comensales femeninas. [\(figura 9\)](#)

Seguidamente, se le pregunta el rango de edad en que se encuentran, de los que la mayoría, 62 comensales se encontraban en el rango de 26 a 33 años es decir, el 41%, seguidamente, 45 comensales, correspondiente, al 30% se

encontraban en el rango de 18 a 25 años, en el rango de 34 a 41 años se encontraban 21 comensales que corresponde a 14%, 13 comensales, o sea, el 9% se encontraban en el rango de 42 a 49 años, solamente siete comensales, que corresponde al 5%, se encontraban en el rango de 50 a 57 años, y por ultimo dos comensales, o sea, 1% en el rango de 58 a 65 años. [\(figura 10\)](#)

La razón por la que elige comer en el servicio de alimentación la gran mayoría, 136 empleados que corresponde a un 91% seleccionaron por facilidad, ocho, es decir, un 5% por precios, cinco, un 3% por otros y solamente una persona un 1% respondió que porque le gusta la comida que se ofrece en el servicio de alimentación. [\(figura 12\)](#)

En cuanto a la frecuencia con la que visitan el servicio de alimentación para adquirir sus alimentos, se dividieron en los tiempos de comida desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena. En cuanto al desayuno, el 51% indicó hacerlo nunca o casi nunca, seguido del 41% de comensales encuestados que van algunas veces y 8% (tres de los comensales) asiste todos los días o casi todos los días. [\(figura 13\)](#). En el tiempo del almuerzo, es decir, el 65% lo realizan todos los días o casi todos los días [\(figura 14\)](#). Para la merienda de la tarde, el 78% indicó hacerlo nunca o casi nunca [\(figura 15\)](#) En el tiempo de la cena, la mayoría, es decir, el 51% lo realizan todos los días o casi todos los días [\(figura 16\)](#)

Según la apariencia de los alimentos los comensales indican que es regular un 49%. El sabor de la comida lo perciben el 47%, como regular, mientras que 25% lo cataloga como bueno, sin embargo, un 23% indicó que es malo el sabor de los alimentos. En cuanto a la cantidad de comida servida en los platos, hay

opiniones divididas, ya que 45 % dice que es buena, 30 % la califica como regular. En la textura de los alimentos un 46% indica que es regular.

En cuanto a los ítems que evaluaban la variedad del menú, se obtuvo que en los platos fuertes un 44% indicaron que es regular. En la variedad de los postres se obtuvo que 46% indicó que es regular. En la variedad de las ensaladas se obtuvo que 35% (53 empleados) indicó que es regular, seguidamente de un 33% (49 empleados) malo y un 16% (24 empleados) muy malo. En cuanto a las guarniciones 61 empleados, es decir, 41% indicó que es regular, mientras que un 38% que corresponde a 56 empleados indicó que es malo y solamente un 15% (23 empleados) indicó que es bueno. Los resultados según la variedad de las bebidas indicaron que un 35% de los empleados anotaron que es mala y un 35% (53 empleados) que es regular, mientras que un 17% (25 empleados) indicó que buena y un 12% (18 empleados) que es muy malo.

En cuanto a la temperatura de los alimentos y bebidas servidos, los comensales no se sienten satisfechos. Un 38 % calificó la temperatura de la comida como mala, seguidamente de 30% como regular, un 25% la calificó como muy mala y solamente un 6% la calificó como bueno. En cuanto a la temperatura de las bebidas un 39% indicó que es regular, seguidamente de un 27% la calificó como mala, solamente un 22% la calificó como buena y un 11% como muy mala.

Se logra conocer, según las respuestas brindadas, que los colaboradores perciben la cortesía y el trato del personal encargado de servir los alimentos como bueno, en cuanto a la rapidez con la que es otorgado el servicio también es calificada como buena. Para la relación de precio/calidad del servicio se obtuvo que el 44% (66 de los encuestados) calificó como regular, seguido de un

34% (50 encuestados) como bueno y un 13% (20 encuestados) como malo. Seguido de esto se desea saber cómo califican el horario la respuesta principal con un 50%, bueno.

Los empleados encuestados también se les consultó sobre la limpieza de pisos, mesas y bandejas, y el 40% de los empleados encuestados calificó como bueno, el 36% de los empleados lo calificó como regular. En cuanto a la limpieza de vajilla, se obtuvo que un 46% califico como bueno, un 21% regular, un 14% como muy bueno, un 12% malo y un 7% como muy malo. [\(figura 20\).](#)

Los comensales valoraron estructura del comedor en cuanto a iluminación, en ventilación y cantidad de mesas y sillas como bueno y muy bueno.

### 3.4 Actividad 4 Análisis Cualitativo del menú

Objetivo: Analizar cualitativamente los platillos brindados en el servicio de alimentos, con el fin de determinar las características organolépticas.

Tabla N.6º.

#### Análisis Cualitativo del menú

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis cualitativo de platillos brindados durante 30 días en los tiempos de desayuno, almuerzo y cena.	Estudiante de nutrición de Servicio de alimentación Le' Flambe Comensales de coopervision	Hojas de evaluación del menú del día ( <a href="#">Anexo 9</a> ), lapiceros, computadora	Se realiza la visita al comedor durante cuatro semanas en los tiempos de la comida, para entregar a los comensales que quisieran ayudar a llenar las hojas de evaluación del menú del día. Por día se aplicaba la evaluación a 50 comensales.	Se utiliza el instrumento de evaluación del menú del día, este posee un cuadro que tienen que calificar la apariencia, el sabor, el tamaño, la textura, la temperatura y el aroma del platillo del día.	Se evaluaron 54 platillos, ya que por día había tres opciones del almuerzo y cena y un platillo del desayuno, ya que este era el mismo de siempre. Se encuentra mucha variedad en cuando a los resultados ya que esto dependía del platillo que se evaluaba. El 33% de los comensales indicaron que la textura es buena mientras el 31% mala, el sabor fue calificado un 33% bueno y un 30% de los comensales como malo. La característica que mayor presentó problemas fue la temperatura el 30% indico que es mala y

**Continúa en la siguiente página...**

---

el 25% muy mala. Y la cantidad, el 29% de los comensales indicó que es mala y el 19% muy mala. Además, muchos colocaban comentarios negativos.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.4.1 Sistematización**

El análisis cualitativo realizado al menú de la empresa se hizo durante 30 días en los tiempos de desayuno, almuerzo y cena. Este se realizó con el fin de conocer más a fondo las características de las preparaciones ofrecidas a los empleados, en cuanto a apariencia, sabor, tamaño, temperatura, textura y aroma, asignándoles una calificación de muy bueno, bueno, malo o muy malo.

[\(Anexo 4\)](#)

Se evaluaron 54 platillos ya que por día había tres opciones del almuerzo o de la cena y un platillo del desayuno, ya que este era el mismo de siempre.

En los resultados hay mucha variedad, principalmente en la evaluación de la textura, sabor y aroma, ya que se calificaba como bueno mientras que en otras como malo y muy malo, esto dependía del tipo de preparación que se evaluaba.

Y la apariencia mayormente se calificó como buena.

En cuanto la temperatura y el tamaño a la que se sirven los alimentos es la principal disconformidad, ya que era calificada como muy mala y mala. Principalmente porque la comida ya llega preparada y esta no viene en la temperatura correcta y no se logra mantener una temperatura adecuada en los alimentos, en especial al final del servicio de los tiempos de alimentación y en los turnos de noche.

### 3.5 Actividad 5 Análisis Cuantitativo del menú

Objetivo: Analizar cuantitativamente los platillos brindados en el servicio de alimentos, mediante el pesaje de los mismos, con el fin de determinar su composición nutricional.

Tabla N.7<sup>o</sup>

#### Análisis Cuantitativo del menú

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Análisis cuantitativo de platillos brindados durante 30 días en los tiempos de desayuno, almuerzo y cena.	Estudiante de nutrición Servicio de alimentación Le' Flambe	Hojas, Lapiceros, computadora, balanza de alimentos, programa valor nut, reddecilla del cabello, guantes, cubre boca.	Se procedió a efectuar la visita a la cocina de Coopervision durante los 30 días, tiempos de comida para realizar el pesaje de los platillos. Seguidamente se utilizó el programa valor nut para el cálculo de la cantidad de energía y macronutrientes que aporta cada platillo, Posteriormente este se compara con el requerimiento energético promedio de la muestra de los colaboradores	Documento para anotar el alimento y su respectivo peso. Programa Valor Nut	Se evaluaron 54 platillos ya que por día había tres opciones del almuerzo y cena y un platillo del desayuno, ya que este era el mismo de todos los días. En general los platos analizados en el tiempo de almuerzo y cena sobrepasan los porcentajes adecuados. El 71% de los platillos tienen un alto contenido calórico. Poseen un exceso en los macronutrientes de grasas un 62% de los platillos y un 89% de los platillos exceso en

**Continúa en la siguiente página...**

de Cooperación y una apropiada distribución de macronutrientes, para analizar si las preparaciones ofrecidas son adecuadas nutricionalmente para la población.

carbohidratos. Y el 31% de los platillos la cantidad de proteína es deficiente. En el desayuno se determinó que el 100% son preparaciones de un alto valor calórico y de macronutrientes y que sobrepasa el porcentaje de adecuación.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.5.1 Sistematización

El análisis cuantitativo realizado al menú refleja cómo se encuentran los porcentajes de adecuación de los macronutrientes y requerimiento calórico [\(Anexo 5\)](#).

Se evaluó el menú durante 30 días para un total de 54 platillos ya que por día había tres opciones del almuerzo y cena y un platillo del desayuno, ya que este era el mismo de todos los días. Este análisis se realiza mediante la medición de porciones servidas y su análisis posterior, mediante el programa ValorNut. Para establecer si el menú es adecuado, se realizó según los requerimientos promedios establecidos para los comensales (2000 kcal)

El porcentaje idóneo de adecuación debe estar entre 80-120% Si es mayor, se considera como inadecuado debido a un exceso y si es menor se calificaría como deficiente.

En general los platos analizados en el tiempo de almuerzo y cena del ciclo de menú sobrepasan los porcentajes adecuados. Ya que el 71% tienen un alto contenido calórico y los macronutrientes que se tienen en exceso son las grasas (62%) y un 89% de los platillos exceso en los carbohidratos. Y el 31% de los platillos la cantidad de proteína es deficiente.

En el análisis del menú del desayuno se determinó que son preparaciones de un alto valor calórico y que sobrepasa el porcentaje de adecuación, debido a que la mayoría (100%) contienen preparaciones altas en carbohidratos, proteínas y grasa como los embutidos y natilla.

### 3.6 Actividad 6 Diagnóstico de buenas prácticas de manipulación

Objetivo: conocer las deficiencias del personal del servicio de alimentos en temas de buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Tabla N.8°.

#### *Diagnóstico de prácticas de manipulación de Alimentos*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Diagnóstico de buenas prácticas de manipulación de alimentos para los colaboradores del servicio de alimentos de Coopervision	Estudiante de nutrición siete colaboradores del servicio de alimentación	Fotocopias de la encuesta Lapiceros Computador a	Se aplica la encuesta a los colaboradores del servicio de alimentación, durante dos días para abarcar el turno de día y de noche.	Diagnóstico de buenas prácticas de manipulación ( <a href="#">Anexo 3</a> )	Con los resultados de las siete encuestas, se logra observar cómo existen varias deficiencias. En los rangos de temperatura de peligro solamente uno contestó de manera adecuada la respuesta. En la temperatura correcta de refrigeración igual solamente dos colaboradores acertaron su respuesta. También desconocen cuál es la manera correcta de descongelación de los alimentos y la temperatura de recalentamiento.

**Continúa en la siguiente página...**

---

Se les pide que indiquen cuál es la duración correcta de lavado de manos para esto cuatro colaboradores acertaron su respuesta de 40 a 60 segundos. En cuanto a la pregunta de clasificar las tablas de picar de colores según uso, hay cierta confusión. En cuanto a conceptos de contaminación cruzada los colaboradores si acertaron sus respuestas. Por lo cual se logra evidenciar que los colaboradores desconocen muchos temas importantes en cuanto a las buenas prácticas de manipulación.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.6.1 Sistematización**

Se aplica la evaluación a los siete colaboradores del servicio de alimentación de la empresa Coopervision, durante dos días para abarcar el turno de día y de noche.

Se obtienen los siguientes resultados del diagnóstico: en primer lugar, se les cuestiona, para que indiquen cuál ítem corresponde a contaminación cruzada y

el 100% acertó. [\(figura 21\)](#). Además, en otra pregunta se presentan varios ejemplos y los colaboradores debían escoger el que hicieran referencia con el concepto de contaminación cruzada 100% de los colaboradores acertó su respuesta. [\(figura 22\)](#).

Seguidamente se pregunta acerca de temperaturas que favorece el crecimiento de microorganismo solamente un colaborador acertó sobre su respuesta. [\(figura 23\)](#). Para la manera correcta de descongelarlos se muestra que cinco de los colaboradores fallaron su respuesta. [\(figura 27\)](#). En cuanto a la temperatura de recalentamiento de los alimentos, cinco de los empleados fallaron en su respuesta. Con la frecuencia de recalentamiento de los alimentos, todos acertaron su respuesta [\(figura 29\)](#). Acerca de la temperatura correcta de refrigeración, solamente dos acertaron. [\(figura 25\)](#).

Otra de las preguntas hacía referencia sobre el método de almacenamiento PEPS, tres empleados logran acertar en la respuesta, mientras que los demás presentan una confusión con otros conceptos [\(figura 24\)](#).

Al cuestionar sobre los colores de las tablas, se obtuvo una respuesta muy variada ya que ninguno de los colaboradores tuvo el total de las respuesta buenas. Algunos colocaron la opción de la tabla de picar color verde para frutas y vegetales, sin embargo, el resto de los colores de tabla de picar no acertaron sus respuestas [\(figura 26\)](#).

Se les pide indicar cuál es la duración correcta de lavado de manos, para esto cuatro colaboradores acertaron su respuesta de 40 a 60 segundos [\(figura 30\)](#). Seguidamente se les pregunta la diferencia entre limpieza y desinfección, cinco

acertaron su respuesta con “la limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismo. [\(figura 31\)](#).

El cuanto al producto recomendado para la desinfección de frutas y vegetales cinco colaboradores acertaron su respuesta. [\(figura 32\)](#). Seguidamente se les consultó que cuál era la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para frutas y vegetales; tres colaboradores fallaron su respuesta [\(figura 33\)](#). A la pregunta de cuánto tiempo las frutas y vegetales deben estar en contacto con el agente desinfectante, tres colaboradores acertaron su respuesta. [\(figura 34\)](#). En cuanto a la concentración de cloro recomendada para equipos (cocina, mesas de trabajo, bandejas, carro transportador de alimentos) cuatro colaboradores acertaron la respuesta. [\(figura 35\)](#). Para la desinfección de utensilios de cocina, seis de los empleados de la cocina marcaron una de las opciones correcta. En esta pregunta se podrían marcar varias por lo cual, tres empleados marcaron otra opción que era correcta y otros tres empleados marcaron otras opciones incorrectas. [\(figura 37\)](#).

Al hacer la pregunta sobre contaminación cruzada, seis empleados de cocina reconocen los ejemplos que corresponden. [\(figura 36\)](#).

Por último, se les pregunta si es recomendado utilizar guantes durante todo el proceso de preparación de alimentos, a lo que los siete empleados de la cocina marcaron que, si era recomendado, de manera que es una respuesta incorrecta [\(figura 38\)](#).

En general se denota una falta de conocimiento en buenas prácticas de manipulación por parte de los colaboradores del servicio de alimentos.

### 3.7 Actividad 7 Charla buenas prácticas de manipulación

Objetivo: Estimular buenas prácticas de manipulación de alimentos en el personal de cocina, mediante charlas.

Tabla N.9°.

#### Charla Buenas Prácticas de Manipulación

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Capacitación a los colaboradores del servicio de alimentos Flambe en Coopervision	Estudiante de nutrición ocho colaboradores del servicio de alimentos	Computador a Presentación en <i>power point</i> <i>Video beam</i> Hojas de evaluación y lapiceros	Se coordina con el administrador para asistir a impartir la capacitación en un horario conveniente para los dos turnos, se realiza la capacitación en dos días, un día en el turno del día y el siguiente día en el turno de la noche. Se crea una presentación con información concreta y al finalizar se reparte una evaluación de la actividad ( <a href="#">Anexo 11</a> )	Evaluación de la actividad mediante un pequeño cuestionario con preguntas sobre la información brindada	Con el fin de evaluar el aprendizaje de los participantes a la charla se pasó un pequeño cuestionario en el cual se obtuvo que seis colaboradores aprobaron la evaluación ya que tuvieron todas las respuestas correctas. Los temas que más fallaron fueron: el rango de temperatura de zona de peligro y los colores correctos de las tablas para picar según uso.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.7.1 Sistematización

La actividad de charla sobre buenas prácticas de manipulación surge como iniciativa para reforzar los puntos débiles de los colaboradores encontrados con el diagnóstico aplicado a ellos. La charla se aplicó a siete colaboradores del servicio de alimentación, y el administrador que quiso participar.

Se busca brindar la información necesaria para que le den un buen funcionamiento al servicio de alimentos y además un mejor manejo a los alimentos. En la charla que se les brindó se realizó una presentación en *power point* en la que se abarcaban temas de manipulador de alimentos, inocuidad alimentaria, enfermedades de transmisión alimentarias, temperaturas, contaminación cruzada y uso de tablas de picar ([Anexo 12](#)).

Posteriormente a la charla se les aplicó una evaluación, mediante un pequeño cuestionario con preguntas sobre la información brindada (Anexo 11), en las cuales se obtuvo los siguientes resultados, en la primera pregunta que hacía referencia a cuál es el rango de temperatura llamado zona de peligro, siete de los colaboradores, un 88%, marcó la opción correcta, mientras que un 12% (un colaborador) marcó la opción incorrecta (Figura 95). En cuanto a la segunda pregunta que mencionaba cuál era el uso correcto de tablas de picar según color, un 88% marcó la opción correcta, mientras que un 12% (un colaborador), marcó la opción incorrecta ([Figura 89](#)). Seguidamente se preguntó que es una enfermedad alimentaria y se obtuvo que un 100% marcó la opción correcta ([Figura 91](#)). Para la temperatura correcta de refrigeración y congelación se obtuvo un 100% en las respuestas correctas ([Figura 92 y 93](#)).

Con esta evaluación se evidenció el aprendizaje, ya que seis colaboradores lograron responder las preguntas de manera correcta, y dos fallaron una respuesta.

### 3.8 Actividad 8 Charla sobre limpieza y desinfección

Objetivo: Brindar información sobre limpieza y desinfección a los colaboradores del servicio de alimentación de Coopervision mediante una charla.

Tabla N.10º.

#### Charla sobre limpieza y desinfección

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Capacitación sobre limpieza y desinfección a seis colaboradores del servicio de alimentos Le' Flambe	Estudiante de nutrición a seis colaboradores del servicio de alimentos	Computador a Presentación en <i>power point</i> <i>Video beam</i> Hojas de evaluación y lapiceros.	Se realiza una charla sobre limpieza y desinfección.	Presentación de <i>power point</i> sobre limpieza y desinfección ( <a href="#">Anexo 13</a> ) Evaluación de la actividad mediante un pequeño cuestionario con preguntas relacionadas con el tema expuesto ( <a href="#">Anexo 14</a> )	Se obtuvo como resultados de la capacitación impartida a los seis colaboradores, que todos pudieron resolver de manera correcta la evaluación de la actividad.

Fuente: Elaboración propia.

### 3.8.1 Sistematización

La capacitación sobre limpieza y desinfección nace como la reacción ante la necesidad de renovar este tema con los colaboradores del servicio de alimentación de Coopervision, luego de las observaciones y el diagnóstico realizado.

La actividad se coordinó con el administrador para encontrar un horario conveniente para los dos turnos de trabajo, ya que al realizarse dentro del horario laboral tenía que ser en un momento en cual los colaboradores estuvieran desocupados.

En la charla se incluyeron temas como conceptos, para que sirven, cantidad de partes por millón según uso, programas de limpieza y desinfección, rotación de materia prima, forma correcta de guardar los alimentos, entre otros temas. Para impartir la charla se utilizó una presentación en power point ([Anexo 13](#)) y esta se proyectó en un video beam.

La evaluación de la actividad de limpieza y desinfección consistía en un chequeo con equis, de cinco preguntas relacionadas con temas de la charla. Y los colaboradores lograron acertar de manera correcta todos los ítems.

### 3.9 Actividad 9 Taller de lavado de manos

Objetivo: Ofrecer conocimientos sobre lavado de manos y los momentos correctos en los que se debe hacer, y uso correcto de guantes mediante actividades y charlas referentes.

Tabla N.11º.

#### Taller de lavado de manos

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Taller de lavado de manos a los colaboradores del servicio de alimentación de Coopervision	Estudiante de nutrición seis colaboradores del servicio de alimentación	Computador a Presentación en <i>power point</i> <i>Video beam</i> , Jabón líquido, pila con agua potable, toalla de papel desechable, Hojas de evaluación y lapiceros.	Se conversó con el administrador para destinar un espacio durante el tiempo laboral para impartir el Taller. Primeramente, se empieza con una charla sobre el uso de guantes, para esto se realizó una presentación en <i>power point</i> . Seguidamente se impartió el tema del lavado de manos, acá se les explica la importancia de lavado de manos, en cuáles	Presentación de <i>power point</i> , uso de guantes en la cocina y en la industria alimentaria ¿Sí o No? ( <a href="#">Anexo 15</a> ) y lavado de manos ( <a href="#">Anexo 16</a> ) Evaluación sobre el taller impartido sobre lavado de manos ( <a href="#">Anexo 17</a> )	El taller se realizó durante 20 minutos, por medio de dos charlas y dos actividades. Al realizar la evaluación escrita del taller los seis colaboradores respondieron de manera correcta dicha evaluación.

**Continúa en la siguiente página...**

---

momentos es importante el lavado de manos, además se les explica la manera correcta del lavado de manos, y se les invita a realizar el lavado correcto de manos.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.9.1 Sistematización

El taller de lavado de manos se origina por la importancia de capacitar a los colaboradores sobre este tema tan importante, ya que las manos son el vehículo más común de transmitir infecciones. Es imprescindible que todo personal que tenga contacto con los alimentos entienda la importancia de lavarse las manos correctamente y dar un manejo de los guantes correctamente. Se procedió a impartir este taller ya que se observó que no había un buen manejo en cuanto al uso de guantes ni lavado de manos, además de los diagnósticos realizados, existían puntos que corregir.

Para impartir el taller primeramente se conversó con el administrador para destinar un espacio durante el tiempo laboral para impartir el taller.

Durante el taller se impartieron varios temas; el primer tema fue uso de guantes en la cocina y en la industria alimentaria y el siguiente tema fue el lavado de manos. Los instrumentos usados fueron presentaciones en *power point* y se proyectaron en el video *beam*. Dichas presentaciones hacían referencia a la importancia de lavado de manos, siempre

que..., explicación de manera correcta de lavado de manos, ejemplo práctico sobre correcto lavado de manos, uso de guantes y entre otros. Se realizó una actividad durante el taller que consistía en que los colaboradores se lavaran las manos siguiendo los pasos correctos del lavado de manos.

Posteriormente se realiza una evaluación escrita del taller de lavado de manos, esta consistía en dos preguntas de respuesta corta; la primera cuestionaba sobre cuál es la importancia de lavado de manos, en esta tenían que poner tres respuestas y la segunda cuál es la duración correcta de todo el proceso de lavado de manos. Para esto se obtuvo que los seis colaboradores respondieron de manera correcta.

### 3.10 Actividad 10 Diagnóstico de conocimientos en nutrición dirigida a los empleados de Coopervision

Objetivo: Evaluar el conocimiento nutricional de los empleados de la empresa

Coopervision, Coyol de Alajuela, mediante un cuestionario.

Tabla N. 12°

#### Diagnóstico de conocimientos en nutrición

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Diagnóstico sobre el conocimiento general en nutrición	Estudiante de nutrición Muestra de 150 colaboradores de Coopervision	Hojas de evaluación Lapiceros Computador a	El diagnóstico se aplicó durante los tiempos de almuerzo y cena a los colaboradores que aceptaban, llenarlos, se iba uno por uno y se les explicaban en que consistían y si querían participar. Seguidamente cuando se obtuvo la muestra, se procedió a graficar los datos.	Cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación ( <a href="#">Anexo 6</a> ).	Los resultados fueron muy variados, sobre la cantidad de líquido que se deben consumir al día un 46% acertó la respuesta. Raciones entre frutas y vegetales se recomienda comer al día un 31% de los colaboradores acertaron la respuesta. La Grasa que los expertos recomiendan no ingerir en exceso un 60% de los colaboradores acertaron la respuesta.
					<b>Continúa en la siguiente página...</b>

---

En cuanto a los beneficios de los alimentos integrales un 79% contestó de manera correcta. Seguido de la importancia de la fibra alimentaria, un 57% acertó. Se cuestionó sobre cuál es la importancia de realizar actividad física todos los días un 73% contestó de manera adecuada. El conocimiento en cuanto a vegetales no harinosos, un 77% de los colaboradores contestaron de manera adecuada. En lo que respecta a cuántos tiempos de comida debe que realizar durante el día una persona promedio, 24% seleccionaron la opción de desayuno, un 18% merienda de la mañana, un 23% almuerzo, un 6% merienda de la tarde, un 23% cena y un 6% merienda de la noche. Seguidamente se realizó un falso/verdadero para el que se obtuvo como respuestas acertadas las siguientes: el aguacate es un

**Continúa en la siguiente página...**

---

---

alimento con un alto contenido de grasa un 65% acertó; es saludable condimentar con consomés en vez de sal un 47% indicó que es falso; las frutas y vegetales tienen todas las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita un 34% acertó; existen alimentos que queman grasa del cuerpo, un 30% indico ser falso; las carnes y huevos aportan proteína, un 87% indicó ser verdadero; es recomendado evitar el consumo de embutidos de pavo, pollo, cerdo por su contenido de grasas y aditivos químicos un 61% indicó ser verdadero; el azúcar proporciona energía y el exceso se almacenaba en forma de grasa en el organismo un 78% de los colaboradores contestó que es verdadero; la cantidad de sal recomendada por persona por el día es una cucharadita rasa, un 70% acertó; al tener un peso saludable debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía un 87% de los colaboradores contestaron de manera correcta.

### **3.10. 1 Sistematización**

El diagnóstico de conocimientos en nutrición fue aplicado a una muestra de 150 colaboradores de Coopervision. El diagnóstico se aplicó con el fin de percibir el conocimiento del personal de Coopervision sobre nutrición y alimentación.

Dicho diagnóstico se aplicó en el tiempo de almuerzo y la cena, se asistió al comedor y se le preguntaba a persona por persona, si podían ayudar llenando el diagnóstico y además se les explicaba en qué consistía.

Los resultados estuvieron muy variados, sin embargo, se denota como hay mucha deficiencia en cuanto al conocimiento en nutrición por parte de los empleados de Coopervision ([Anexo 53](#)). Principalmente fallaron en temas como cantidad de líquido que se debe consumir al día, en las raciones entre frutas y vegetales que se recomienda comer al día, desconocen la cantidad de tiempos de comida que hay que realizar al día, no saben que no es saludable condimentar con consomés, también desconocen que las frutas y vegetales tienen todas las vitaminas y minerales que el organismo necesita, y piensan que existen alimentos que queman grasa.

### 3.11 Actividad 11 *Stand* de Hipertensión

Objetivo: Realizar un *stand* de hipertensión con el fin de que obtengan conocimiento sobre la enfermedad de hipertensión y sus pautas dietéticas, así como cuánto sodio tienen los alimentos.

Tabla N. 13º.

#### *Stand de Hipertensión*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Stand de Hipertensión	Estudiante de nutrición 43 colaboradores de la empresa	Brochure ( <a href="#">Anexo 20</a> ). Productos con la respectiva cantidad de sal Premios Ruleta Mesa Manteles Modelos de alimentos	Se realizó la actividad durante los tiempos del almuerzo y la cena, ya que es el momento cuando tienen más tiempo. La actividad se realizó en el comedor y se montó un stand de hipertensión, acá se acercaban las personas interesadas, se brindaba información sobre la enfermedad, manejos dietéticos, productos a evitar y además se contaba con la cantidad de sal de los productos mayormente consumidos.	Ruleta ( <a href="#">Anexo 22</a> )	Al stand se acercaron 43 colaboradores de Coopervision ( <a href="#">Anexo 19 y 21</a> ). A los cuales se les brindó la información necesaria, además de aclararles cualquier tipo de duda, se realiza una evaluación tipo juego, que consistía en una ruleta de colores y depende del color se les hacía una pregunta sobre la información brindada. Si acertaban se les da un producto bajo en sodio. Un 100% de los colaboradores acertaron su respuesta.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.11.1 Sistematización

El *stand* de hipertensión nace sobre los resultados obtenidos según los diagnósticos aplicados, se muestra como los colaboradores consumen muchos paquetes de papas, jalapeñas y enlatados. Además, que en consulta nutricional hay varias personas hipertensas y otras con una fuerte genética a padecer.

En el stand se colocan productos altos en sodio, y se coloca la cantidad de sal en una bolsa que contiene cada uno, para que los colaboradores relacionen y creen conciencia y además se les da información acerca de qué es la enfermedad y pautas dietéticas de cómo manejarla y cuáles productos son bajos en sodio y cuales hay que evitar.

Se nota interés por parte de las personas que se acercaron a recibir la información, hacen preguntas y se les aclara sus dudas.

Además, se realiza una evaluación tipo juego con una ruleta de colores que consistía en darle vuelta y dependiendo del color se hacía una pregunta sobre la información que se le había brindado. Las preguntas fueron:

- Amarillo: Si tengo hipertensión arterial debo evitar el consumo de:

R/ Sodio o Sal

- Morado: tres productos que debo evitar el consumo

R/Sopas deshidratadas, enlatados, paquetes de papas, jalapeños, consomés....

- Verde: ¿De qué se recomienda el consumo diario?

R/ Frutas y vegetales

Celeste: ¿la hipertensión se conoce también cómo?

R/ Tensión arterial elevada

- Rojo: ¿Cuánto de actividad física se debe realizar todos los días?

R/ 30 minutos diarios

### 3. 12 Actividad 12 *Stand* de frutas

Objetivo: Fomentar el consumo de frutas y vegetales por parte de los colaboradores de Coopervision.

*Tabla N.14º*

*Stand de Frutas.*

<b>Actividad</b>	<b>Participantes</b>	<b>Materiales</b>	<b>Estrategia Metodológica</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Stand de Frutas	Estudiante de nutrición 43 colaboradores de coopervision	Frutas Vegetales Mantel Mesa Platos	El stand se montó en el comedor en horas de la mañana aproximadamente durante tres horas. En el stand se tenían frutas y vegetales de diferentes colores. Se les explicaba la importancia de consumir frutas y vegetales de diferentes colores todos los días, además de que se les explicaba los beneficios según color y las porciones que deben consumir. Por último, se les regala alguna fruta de la escogencia.	Stand con frutas y vegetales ( <a href="#">Anexo23</a> ).	Se obtuvo un mayor conocimiento por parte de los participantes ya que todos acertaron la evaluación.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.12. 1 Sistematización

Se dispone a realizar dicha actividad para que los colaboradores se informen sobre la importancia del consumo de vegetales y frutas todos los días, además de las porciones recomendadas según las guías alimentarias para Costa Rica.

Se realiza un *stand* de frutas y vegetales para que los colaboradores aprendan cómo pueden organizar su consumo de fruta y vegetales de diferentes colores durante todos los días y además que concienticen que son frutas y vegetales de fácil acceso.

Para valorar el conocimiento que obtuvieron los colaboradores de la actividad se llevó a cabo una evaluación oral, la cual consistió en exponer un beneficio y que ellos lograran asociarlo con el color correspondiente.

Los colaboradores de Coopervision se encuentran interesados en los beneficios según color, además de que adquirieron mayor conocimiento con la actividad realizada.

### 3. 13 Actividad 13 *Stand* de bebidas energéticas

Objetivo: Realizar un *stand* de bebidas energéticas para el desarrollo de una conciencia sobre el consumo de bebidas energéticas y los daños que ocasionan al organismo.

Tabla N. 15°.

#### *Stand de bebidas energéticas*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Stand de bebidas energéticas	Estudiante de nutrición de 35 colaboradores de Coopervision	Bebidas energéticas Brochure Mesa Cartel	El stand se realizó durante dos días, en el comedor de la empresa, dicho stand contaba con la información nutricional de bebidas energéticas, sus efectos en la salud y con productos que los podían sustituir, así como recomendaciones para evitar el consumo de bebidas energéticas.	<i>Brochure</i> de bebidas energéticas ( <a href="#">anexo 24</a> )	Se obtuvo un conocimiento por parte de los colaboradores que se acercaron al stand sobre los efectos del consumo de bebidas energéticas, además un interés de ellos al conocer otros productos y consejos que les puede funcionar para mantenerse despiertos. ( <a href="#">Anexo 25</a> ) Se realizó una evaluación oral, luego de la información <b>Continúa en la siguiente página...</b>

---

que se les brindó, consistía en realizarle una pregunta a cada participante de los puntos que se les explicó, los 35 colaboradores contestaron de una manera correcta y muy interesados sobre el tema principalmente los del turno nocturno.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.13.1 Sistematización

La actividad de realizar un stand de bebidas energéticas se realizó con la finalidad de sensibilizar a las personas sobre el consumo excesivo de bebidas energéticas y además los daños que estas causan. Según los diagnósticos aplicados la parte de frecuencia de consumo denota que existe un consumo alto de bebidas energéticas por parte de los colaboradores de Coopervision, además de que en el consultorio llegan colaboradores con presión arterial alta y taquicardia por el consumo de estas bebidas.

Los colaboradores consumen bebidas energéticas para mantenerse despierto por las jornadas laborales, se muestra un interés por parte de los colaboradores que visitan el stand principalmente sobre las recomendaciones que pueden sustituir el consumo de bebidas energéticas, y las recomendaciones de *típs* que pueden realizar para mantenerse despiertos en jornadas laborales nocturnas.

### 3.14 Actividad 14 Stand de Meriendas Saludables

Objetivo: Promover el consumo de meriendas saludables por parte de los colaboradores de Coopervision

Tabla N.16°

#### Stand de Meriendas Saludables

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Stand de meriendas saludables	Estudiante de nutrición 35 colaboradores de Coopervision	Mesa Productos Bolsas de azúcar Hoja con información Galletas para degustar	El stand se realizó en el comedor de la empresa. En el stand se encontraban varios productos con su contenido de azúcar, recomendaciones de meriendas, y se brindaba información acerca de la importancia de realizar las meriendas.	Boletín de meriendas ( <a href="#">Anexo 26</a> ) Y alimentos aptos para una merienda.	El stand se realizó durante cuatro horas aproximadamente. Se les brindaba información acerca de la importancia de realizar meriendas, sin embargo, se les aclara que los productos mayormente consumidos por los colaboradores de Coopervision no son los correctos por su contenido nutricional. Y se les recomienda productos aptos para las

**Continúa en la siguiente página...**

---

meriendas, además de una lista de meriendas fáciles y saludables. Y se notó una aceptación por parte de los colaboradores de Coopervision. [\(Anexo 27\)](#)

La actividad para evaluación consistió en preguntar tres opciones de meriendas saludables y la importancia de realizar las meriendas, la mayoría (34) de los participantes respondieron adecuadamente

---

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.14.1 Sistematización**

La actividad se realizó con el fin de promover meriendas más saludables ya que según la frecuencia de consumo los datos obtenidos fueron que los productos que se consumían en las meriendas eran productos altos en azúcar, grasa y sodio. Por lo cual dicho stand fue para incentivar a hacer meriendas un poco más naturales y la escogencia de productos más saludables.

En el stand se brindaba información sobre la importancia de realizar meriendas, opciones de meriendas y además de productos consumidos durante las

meriendas y su contenido de azúcar y otros recomendados para el consumo de meriendas, después de brindarles información del stand a los colaboradores de Coopervision que se acercaban, se les regala una degustación de galletas aptas para las meriendas. Se obtuvo que el 99% de los participantes respondió adecuadamente a la evaluación de la actividad.

### 3. 15 Actividad 15 Stand de Meriendas Saludables para niños

Objetivo: Elaborar un stand de meriendas saludables para el desarrollo de conciencia a los padres de familia de Coopervision sobre las meriendas de los niños.

Tabla N.17º.

#### Stand de meriendas saludables para niños

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Stand de meriendas saludables para niños	Estudiante de nutrición Colaboradores de Coopervision	Mesa Brochure Hojas de productos	Se realiza el stand de meriendas saludables para niños. En dicho stand se incentiva a los padres de familia para evitar el consumo de meriendas altas en azúcar y grasas, se dan ideas de meriendas para los niños, además de recomendaciones generales de las meriendas.	Brochure de meriendas saludables (Anexo 28)	No se realizó una estrategia para evaluar el conocimiento que se obtuvo por partes de los padres de familia, ya que era una actividad lúdica para la celebración al día del niño, sin embargo, fue una actividad de mucho interés por los padres. Conocimiento y concientización por parte de los padres de familia de Coopervision sobre las meriendas que le colocan a su hijo por falta de tiempo. (Anexo 29)

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.15.1 Sistematización**

Para celebración del día del niño se realiza de parte del área de nutrición y gimnasio un stand sobre meriendas saludables para niños y actividad física, ya que existe bastante población en Coopervision que son padres de familia, y además que por trabajar optan por meriendas fáciles para sus hijos. En dicho stand se brinda información acerca de opciones de meriendas saludables, análisis de productos, comparaciones entre productos como jugos de cajita, yogurts infantiles, leches y palomitas.

Por parte de la entrenadora del gimnasio daba información acerca de actividad física para los niños y además maneras de incorporar el ejercicio en sus actividades diarias.

### 3.16 Actividad 16 Reto de actividad física

Objetivo: Incentivar a los colaboradores de Coopervision a realizar actividad física

Tabla N.18°.

#### Reto de actividad física

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Reto de actividad física	Estudiante de nutrición Entrenadora de Coopervision 40 colaboradores de Coopervision	Hojas de inscripción y de invitación Celular con cámara Aplicación de WhatsApp	Primeramente, se realiza una invitación sobre el reto con los respectivos requisitos, seguidamente se pegan en la pizarra informativa, en los baños, en el consultorio y además se envía vía correo y se publica en el grupo de Facebook. Los colaboradores que estuvieron interesados se inscribieron sin embargo al no llegar tantas personas, se fue durante el tiempo de la comida a invitarlos a participar en el reto y explicarles las reglas y	Invitación al reto ( <a href="#">Anexo 30</a> ) Grupo de WhatsApp	El reto lo ganaron tres personas, sin embargo la gran mayoría de los participantes del reto realizaban actividad física de lunes a viernes pero al llegar el fin de semana muchos no cumplían, por lo cual se les descalificaba del reto, sin embargo se pudo notar que los participantes se motivaron para realizar actividad física a pesar de no realizarla durante todos los días.

**Continúa en la siguiente página...**

---

proceder a inscribirlos. Para un total de 40 colaboradores inscritos.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.16.1 Sistematización

El reto de actividad física nació porque en el diagnóstico se reflejó que existe mucha población que no realiza actividad física, por lo cual este reto iba dirigido a personas sedentarias.

El reto consistía en realizar 30 minutos de actividad física todos los días durante 22 días. Se hizo un grupo de WhatsApp para que los colaboradores enviaran los videos realizan actividad física, además que la entrenadora les ayudaba con actividades que podían realizar, el que lo cumplía ganaba el reto y se le entregaba su premio.

Según los resultados obtenidos se refleja como los colaboradores de Coopervision se motivan a realizar la actividad por el simple hecho de que las demás personas lo hacen y envían sus videos, y además en el grupo se comparte tipos de actividad, consejos y *tips*. En el reto tuvo muchas personas que cumplieron varios días de actividad física, sin embargo, no todos los días que era uno de los requisitos ([Anexo 31](#)). Tuvo tres colaboradores que cumplieron el reto como debía de ser y fueron los ganadores.

### 3.17 Actividad 17 Boletín educativo plato del buen comer

Objetivo: Incentivar a los colaboradores de Coopervision sobre el consumo de todos los grupos de alimentos e informar cómo debe ir formado su plato.

Tabla N. 19º.

#### *Boletín Educativo de plato del buen comer*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Boletín informativo	Estudiante de nutrición Colaboradores de Coopervision	Computador a	Se realizó un boletín informativo con el fin de colocarlo en la mesa en un porta letrero, sin embargo, la administración no dejó poner ningún <i>clip</i> en las mesas por las políticas de la empresa, por ende, dicho boletín se envió vía correo y por la página de Facebook.	Boletín informativo ( <a href="#">Anexo 32</a> ) Evaluación del boletín educativo	Dicho boletín se realizó ya que los diagnósticos reflejaban que los colaboradores de Coopervision no consumían todos los grupos de comida. Por lo cual se decidió hacer el boletín y brindarles la información, además de informar sobre la distribución correcta del plato del buen comer. Para la evaluación del boletín se realizó un cuestionario que consistía de cinco preguntas referentes al tema, fue enviada una semana después de enviar el boletín y se obtuvieron buenos resultados. ( <a href="#">Anexo 32</a> )

Fuente: Elaboración Propia.

### **3.17.1 Sistematización**

Dicha actividad se realizó con el fin de informar a los colaboradores de Coopervision sobre la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos, además de cómo debe ir distribuido el plato del buen comer, y además también se añadió un recordatorio al consumo de las cinco porciones entre frutas y vegetales al día. Inicialmente se pretendió colocar la información en un porta papel en las mesas del comedor, sin embargo, por políticas de la empresa no se pudo por lo cual se envió vía correo a todos los colaboradores de la empresa.

La estrategia utilizada fue un cuestionario de cinco preguntas, que se envió por Google drive, 1 semana después de enviar el boletín. La primera pregunta cuestionaba sobre si le parecía importante el boletín informativo, la segunda hacía referencia a si había entendido la información brindada, la tercera cuestionaba sobre dos ejemplos de cómo debe ser una alimentación adecuada, la cuarta de cuantas porciones deben consumir entre frutas y vegetales, y la quinta era acerca de si habían aplicado después de ver el boletín la manera correcta de distribución del plato. Según los resultados se obtuvo un mayor conocimiento por parte de los colaboradores de Coopervision.

### 3. 18 Actividad 18 Consulta nutricional individual

Objetivo: Brindar consulta nutricional individual a los colaboradores de Coopervision

Tabla N.20°.

#### Consulta Nutricional Individual

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
<b>Consulta Nutricional</b>	Consulta nutricional 108 colaboradores de Coopervision	Balanza con bioimpedanci a Tallímetro Cinta métrica Modelos de alimentos Anamnesis nutricional Listas de intercambios Control de paciente	Primeramente, se realiza una elección de pacientes que requieren mayor atención nutricional, con ayuda del médico de empresa. Además de las personas que tienen interés de anotarse.  Durante la primera cita con una duración de 50 minutos aproximadamente se realiza la anamnesis nutricional, toma de medidas antropométricas, educación nutricional sobre grupos de alimentos, porciones, seguidamente se	Anamnesis Nutricional ( <a href="#">Anexo 33</a> ) Lista de intercambios ( <a href="#">Anexo 34</a> ) Control de paciente ( <a href="#">Anexo 35</a> ) Balanza y tallímetro ( <a href="#">Anexo 36</a> )	Durante el programa de nutrición se atendieron 108 colaboradores de Coopervision en la primera cita y según IMC el 36% se encontraban en sobrepeso, 23% normal, un 22% en obesidad I, un 13% en obesidad II, un 5% Obesidad III y 1% en delgadez aceptable. Los valores de porcentajes de grasa un 36% estaba en grasa muy alta, un 36% en alta y solamente un 28% se encontraba normal ( <a href="#">Anexo 37</a> ). Seguidamente se atendieron en citas de seguimiento a 36

**Continúa en la siguiente página...**

les elabora el plan de alimentación se les explica y se les da recomendaciones.

colaboradores, se vieron buenos resultados dependiendo de sus objetivos, disminuir grasa corporal, aumentar de masa muscular, pérdida de peso ([Anexo 38](#))  
 En los pacientes que querían bajar de peso se obtuvo un promedio de 1.78 kg de pérdida de peso. En los pacientes de pérdida de grasa se obtuvo que bajaron en promedio un 1.32% de grasa que equivale aproximadamente a 1.35 kg de grasa. Los pacientes que querían subir su masa muscular en promedio se subió un 1.28 kg de músculo. En cuanto a la circunferencia abdominal se vio que en promedio se perdió 2.98 cm.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.1.18 Sistematización

Para brindar la consulta nutricional se inició con la creación del material de apoyo como la anamnesis nutricional, que está compuesta en el primer parte por datos generales del paciente, segunda parte evaluación clínica, tercera parte estilo de vida, seguido de una evaluación dietética y por último se realiza la evaluación antropométrica.

También se elaboraron unas listas de intercambio para facilitar el manejo del plan de alimentación y unas hojas sobre el control del paciente en el que se destinan las porciones que corresponde al día, y el ejemplo del menú.

Durante las consultas nutricionales se les brindó educación nutricional en cuanto a los grupos de alimentos, porciones, plato del buen comer y recomendaciones.

Para comenzar a asignar las citas se eligen colaboradores que necesiten mayor atención nutricional con la ayuda del médico de empresa. Por lo cual no todos los colaboradores asistían por la fuerza de voluntad. Seguidamente se abrió una agenda de horarios para todos los días de la semana y se realizó una invitación ([Anexo 39](#)) para que los colaboradores de Coopervision asistieran a consulta nutricional.

Durante el periodo de pasantía se atendió a 108 colaboradores de Coopervision de primer ingreso y solamente 36 colaboradores siguieron en su cita de seguimiento. Las citas eran de una duración de 50 minutos primer ingreso y citas de seguimiento 30 minutos; por lo cual los colaboradores que asistía a las citas de nutrición tenían que ser fuera de la jornada laboral, al ser fuera de horario laboral muchas personas no se apuntaban porque vivían lejos de la empresa o no les agradaba la idea de asistir un día que no les correspondía solo por la cita. Además, se tuvo un alto ausentismo a las citas de nutrición.

En las citas de los pacientes de seguimiento se obtuvieron muy buenos resultados según los objetivos planteados. En los pacientes que querían bajar de peso se obtuvo un promedio de 1.78 kg de pérdida de peso. En los pacientes de pérdida de grasa se obtuvo que bajaron en promedio un 1.32% de grasa que equivale aproximadamente a 1.35 kg de grasa. Los pacientes que querían subir

su masa muscular en promedio se subió un 1.28 kg de músculo. En cuanto a la circunferencia abdominal se vio que en promedio se perdió 2.98 cm.

Además de que se vio una mejora en los hábitos alimentarios de los pacientes en seguimiento de Coopervision, un mayor consumo de vegetales, frutas, agua y disminución de comidas fritas y altas en azúcar, además de una mejora en su estilo de vida incorporaron el ejercicio a su vida diaria, disminuyeron el consumo de alcohol y bebidas energéticas, y se muestran muy positivos con respecto a los cambios.

### 3.19 Actividad 19 Material Educativo para Consulta Nutricional

Objetivo: Brindar educación nutricional a los colaboradores de la empresa

Coopervision

Tabla N.21º.

#### Material educativo para consulta nutricional

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Material educativo para consulta nutricional	Estudiante de nutrición Colaboradores que asistieron a consulta nutricional	Computador a <i>Power point</i> Internet	Cada material educativo se realizó según las necesidades en vistas en consultas. Se realizó un material sobre una guía de calcio, una de especies naturales y sus usos, alimentos para hipotiroidismo, además se confeccionó material para explicar en consulta cómo se lee una etiqueta nutricional y por último se elaboró un recetario.	Guía de Calcio ( <a href="#">Anexo 40</a> ) Especies Naturales ( <a href="#">Anexo 41</a> ) Alimentos en Hipotiroidismo ( <a href="#">Anexo 42</a> ) Material de Etiquetado Nutricional ( <a href="#">Anexo 43</a> ) Recetario ( <a href="#">Anexo 44</a> )	Se elaboró material educativo a los colaboradores de Coopervision que asistían a consulta, se les entrega el material dentro de la consulta, así como su debida explicación. Obtuvo una guía para los pacientes y mayor conocimiento para ellos en temas de su interés.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.19.1 Sistematización

Se elaboraron los materiales educativos para brindarlos dentro de la consulta, así como explicarlos.

El recetario cuenta con 29 platillos con sus respectivos ingredientes, preparación y la cantidad de porciones que equivalen, entre los platillos que se encuentran son aperitivos, *wraps*, *sándwiches*, pastas, hamburguesas, pitas, tacos, *nuggets* y postres. Este recetario se realizó con el fin de que los colaboradores tengan ideas de como variar su alimentación además de aprender que cualquier platillo se puede modificar y hacerlo de manera saludable.

Material de etiquetado nutricional: este se impartía en las citas de seguimiento se les explicaba cómo era la manera y pasos correctos para leer una etiqueta nutricional, además de la importancia de leer etiquetas y por último se hacía una actividad de leer una etiqueta solo el paciente para evaluar si había entendido.

Dentro de la consulta nutricional había pacientes con hipertensión y que consumían muchos saborizantes empaquetados por lo cual se decidió realizar un material sobre especies y hierbas naturales para cocinar y así incentivar usar ingredientes naturales.

Se realizó un material de fuentes de calcio y así se les explicaba la importancia del consumo de calcio en la dieta y cuáles eran sus principales fuentes y un material educativo sobre alimentos en hipotiroidismo, ya que había una paciente con esta enfermedad.

### 3. 20 Actividad 20 Diagnóstico de gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa de Coopervision

Objetivo: identificar los gustos y las preferencias de los comensales del servicio de alimentación de la empresa Coopervision.

Tabla N.22º.

#### Diagnóstico de gustos y preferencias

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Diagnóstico de gustos y preferencias	Estudiante de nutrición y Colaboradores de Coopervision	Computador a Encuesta sobre gustos y preferencias Listas de Correos	Primeramente, se elaboró la encuesta para así conocer los gustos y preferencias de los colaboradores, para la propuesta de menú realizarla con base en los resultados. Las encuestas se enviaron vía correo electrónico, estos se obtuvieron visitando el comedor y pidiéndoles el correo electrónico a los comensales y explicándoles de que trataba y si querían participar, la encuesta se realizaba por	Encuesta para determinar los gustos y preferencias del personal de Coopervision. <a href="#">(Anexo 45)</a>	El instrumento fue aplicado a 81 colaboradores de Coopervision. Se obtuvo que el tipo de carne preferido fue el pollo, carne de res y pescado. Las frutas más gustadas son las fresas, piña, uvas, mango, melón, sandía y banano. Del grupo de las leguminosas las preferidas son los frijoles, garbanzos y frijoles tiernos. Las ensaladas más gustadas son las de lechuga, tomate, pepino, palmito y zanahoria; seguido de pico gallo y ensalada de caracolutos. Sobre los picadillos el más gustado es el de <b>Continúa en la siguiente página...</b>

---

medio de Google Drive.

papa y plátano verde. La sopa preferida es la olla carne y la crema preferida es la de ayote. La opción de plato de fuerte que les gustaría que se incluyeran en la propuesta de menú es el chifrijo y la lasaña de pollo. En el tiempo del desayuno las opciones preferidas fueron empanadas de queso, tortillas con queso, omelette con hongos. En los postres preferidos está el flan del coco, *cheesecake* de fresa y frutas enteras. Los frescos preferidos son el de frutas, cas y de limón.

---

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.20.1 Sistematización

Este diagnóstico se aplicó para conocer los gustos y las preferencias de los colaboradores de Coopervision, y así tomar en cuenta los resultados para la elaboración de propuesta del menú.

En dicha encuesta participaron 81 comensales del servicio de alimentación de Coopervision, se les envió vía correo y esta se elaboraba por medio de Google Drive. Para la obtención de los correos, se asistió al comedor y se les preguntaba si querían llenar la encuesta de gustos y preferencias para la propuesta de menú

y así de esta manera enviarla vía digital por medio del correo. Se prefirió realizar la encuesta así ya que la respondían en el momento adecuados para ellos, y no inmediatamente.

Se obtuvieron como resultados del tipo de carne preferido que el 83.8% prefieren la opción de pollo, un 61.3% la opción de carne de res, un 53.8% pescado y un 51.2% carne de cerdo. [\(Figura120\)](#)

En las frutas preferidas se obtuvieron resultados variados, las más gustadas son las fresas con un 70% de los comensales, un 62.5% de comensales indicó que piña, un 47.5% uvas, un 46.3% mango y melón, seguido de un 45% de comensales sandía, un 42% banano. El 37.5% escogió papaya y un 31.3% manzana. Las frutas menos apetecidas fueron el cas, el kiwi y la guanábana. [\(Figura 121\)](#)

En cuanto a la preferencia de leguminosas un 65.8% de los comensales escogió la opción de frijoles, un 55.7% lentejas, un 57% garbanzos y un 54.5% frijoles tiernos. Los que no son gustados son los guisantes con 10% [\(Figura 122\).](#)

Las ensaladas que les gustaría que se ofrezcan en el servicio de alimentación son: un 77.5% de los comensales votó por ensalada de lechuga, tomate, palmito y zanahoria, un 76.3% selecciona la opción de pico de gallo, un 65% ensalada de caracolitos, un 63.7% ensalada rusa. Las opciones menos aceptadas fueron un 20% de ensalada de kale, rábano y tomate y un 10% repollo cocido con zanahoria [\(Figura 123\).](#)

En la pregunta de los picadillos un 76.3% de los colaboradores de Coopervision indicaron que picadillo de papa y un 67.1% d escogió que plátano verde.

Seguidamente un 53.9% de los colaboradores indicaron que papa con arracache y un 46.1% escogió chayote con maíz. Los picadillos menos aceptados fueron el picadillo de papaya y de elote con chayote ([Figura 124](#)).

Las tres opciones preferidas de sopas son, la olla carne con un 78.2%, sopa negra con 65.4% y un 51.3% escogió sopa de pollo. Las sopas menos gustadas fueron la sopa de leche, de ayote, de mondongo y de albóndigas ([Figura 125](#)). En la pregunta de cremas las dos preferidas fueron la de ayote y la de hongos ([Figura 126](#)).

Se realizó una pregunta sobre los aderezos, de los que los tres más gustados por la población fue el limón con un 64.6%, seguido de un 62% de los colaboradores indicaron que guacamole, un 48.1% indicó que aderezo de perejil, ajo y aceite de oliva y un 48.1% aderezo ranch ([Figura 127](#)).

En la pregunta de las opciones de plato fuerte en el almuerzo, que les gustaría que se incluyeran en la propuesta de menú, las cinco opciones más gustadas fueron; chifrijo, lasaña de pollo, canelones, lasaña de carne y alitas de pollo en salsa BBQ ([Figura 128](#)).

En el tiempo del desayuno las cinco opciones preferidas para que se incluyeran en el menú fueron: empanadas queso, tortillas con queso, *omelette* con hongos, cereal con leche y queso a la plancha ([Figura 129](#)).

En cuanto a los postres las cinco opciones más gustadas fueron flan de coco, *cheesecake* de fresa, arroz con leche, frutas enteras y gelatina ([Figura 130](#)).

En cuanto a las bebidas las opciones preferidas fueron fresco de frutas, de cas, de mora, piña y limón ([Figura 131](#)).

También se pregunta sobre el uso del servicio de alimentación. En el tiempo del desayuno; un 65.3% lo realiza de una a dos veces por semana, un 21.3% de tres a cuatro veces por semana y un 13.3% de cinco a siete veces por semana ([Figura 132](#)). En el tiempo del almuerzo un 41.9% lo realiza de una a dos veces a la semana, un 36.5% lo realiza de tres a cuatro veces a la semana y un 21.6% lo realiza de cinco a siete veces por semana ([Figura 133](#)). En el tiempo de la cena 59.6% de una a dos veces a la semana y el 40.4% de tres a cuatro veces por semana ([Figura 134](#)).

### 3.21 Actividad 21 Propuesta de menú

Objetivo: Proporcionar un menú por competencias que ofrezca opciones variadas y saludables a la empresa Le' Flambe proveedora del servicio de alimentación de Coopervision.

Tabla N° 23.

*Propuesta de menú*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia Metodológica	Instrumentos	Resultados
Crear un menú por competencias para el servicio de alimentación.	Estudiante de nutrición	Computador a	Se crea un menú por competencia, este menú se compone de desayuno, merienda de la tarde y almuerzo/cena. Se tomó como base el diagnóstico aplicado sobre gustos y preferencias alimentarias de los comensales del servicio de alimentación y además se les realiza un análisis cuantitativo con el programa valor nut al menú, para comprobar que sea un menú balanceado para la población. <a href="#">(Anexo 48)</a>	Menú por competencia <a href="#">(Anexo 47)</a>	Se realiza una propuesta de menú por competencias, con un ciclo de cuatro semanas. La propuesta de menú incluye una mayor variedad de preparaciones de platos fuertes, de guarniciones, de postres y bebidas. Además de que se propone que se vendan por separado las porciones de los alimentos. Además de esto, el menú se presenta con las cantidades adecuadas que deben ser servidas. Es un menú balanceado nutricionalmente según los macronutrientes.

Fuente: Elaboración Propia.

### 3.21.1 Sistematización

Con base en los análisis cuantitativos y cualitativos realizados al menú y el diagnóstico de valoración del servicio de alimentos y como solución algunos problemas encontrados se realizó la elaboración de la propuesta del menú.

Se elaboró un menú por competencias, de cuatro semanas. El menú en el tiempo del desayuno se ofrece dos opciones de plato fuertes, y dos opciones de guarniciones y café como bebida caliente y una opción de fresco, además de que se ofrece una fruta como postre. En el tiempo del almuerzo y cena se ofrecen tres opciones de platos fuertes, tres opciones de guarniciones harinosas, una opción vegetal y dos tipos de ensaladas, una opción de fresco y una opción de postre. En la merienda de la tarde se ofrece una bebida caliente y una opción de repostería.

Una de las principales diferencias entre el menú actual y la propuesta de menú, es que, en el tiempo del desayuno, se incorpora otra opción fuerte y se realiza de manera variada, por lo cual no todos los días es el mismo desayuno como actualmente se realiza. En el tiempo del almuerzo en la propuesta de menú no todos los días se da arroz y frijoles, sino que las guarniciones harinosas se varían. Además, la propuesta de menú cumple con la recomendación en cuanto a energía y macronutrientes necesarios para la población adulta, ya que en el menú actual esto no se respeta.

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

## 4.1 Conclusiones

- Predominan los empleados en estado nutricional en sobrepeso.
- Se comprueba mediante el diagnóstico nutricional sobre el conocimiento en nutrición, que los colaboradores de la empresa Coopervision, tienen mucho desconocimiento en temas de nutrición, como la cantidad de frutas que deben consumir por día, de sal y líquido. Así mismo no identifican los grupos de alimentos correctamente, ni los tiempos de comida que deben realizar al día.
- En consulta clínica, los colaboradores que siguieron en citas de seguimiento, siempre mostraban el interés sobre aprender y además tuvieron excelentes resultados, mejoraron su estilo de vida realizando actividad física y mejorando la alimentación y salud. En cuanto a datos antropométricos bajaron los porcentajes de grasa, disminuyó la circunferencia abdominal y aumento de músculo.
- En las evaluaciones sobre conocimientos en nutrición, comportamiento alimentario mostraron que hay mucho desconocimiento y malos hábitos alimentarios, por lo cual se realizaron actividades educativas para ofrecer información y recomendaciones y así ponerlos a incorporarlos en su vida diaria.
- Se logra conocer que los comensales utilizan el servicio de alimentación por facilidad no realmente porque les guste. La apariencia, sabor y textura de los alimentos es calificada como regular, sobre la cantidad de comida indican que es buena. En cuanto a la variedad de platos fuertes, postres, ensaladas y bebidas indican que es regular. En la temperatura indica que

es mala y muy mala. Para el trato del personal, la cortesía, la rapidez con que es otorgado el servicio y horario es calificado como bueno.

- Los colaboradores del servicio de alimentación no poseen conocimientos básicos de manipulación de alimentos según el diagnóstico aplicado y observación de prácticas inadecuadas, se brindaron capacitaciones para corregir los errores.
- El menú que se ofrece no se encuentra balanceado nutricionalmente, es densamente calórico, además de que los platillos son poco variados, por lo cual se realiza una propuesta de menú que ofrezca opciones más balanceadas.

## 4.2 Recomendaciones

- Incorporar un profesional en nutrición en el equipo de trabajo, para atender consultas nutricionales y educación a los colaboradores
- Acondicionar la cocina para que se encuentre en buenas condiciones y proponerse como meta la construcción de una cocina apta para una empresa con tanta población.
- Solicitar una reestructuración del menú, para mejorar la calidad nutricional, tomando en cuenta la propuesta de menú realizada. Además, cambiar la manera en que venden los platillos, lo ideal es venderlos por porciones
- Renovar constantemente las capacitaciones de los colaboradores del servicio de alimentación, lo ideal sería que exista un control por parte de la empresa de Coopervision sobre el servicio de alimentación
- Generar tiempos cortos a los operarios para que puedan tomar agua o realizar alguna merienda.
- Ofrecer charlas o actividades educativas para los colaboradores de Coopervision para motivar e ir creando una cultura sobre nutrición.

## **CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arandojo, M (2016) *Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico*. Revista Enfermería Global, ISSN 1695-6141 N° 44. Texto recuperado de:

<http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/docencia4.pdf>

Castellanos, R (2006) *Efectos Fisiológicos de las bebidas energizantes*. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Tegucigalpa, Honduras. Texto recuperado de:

<http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2006/pdf/RFCMVol3-1-2006-8>

Cruz, E (2015) *La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial*. Instituto Pedagógico de Miranda. Caracas, Venezuela. Texto recuperado de:

<http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2017/05/EDUCACI%C3%93N-ALIMENTARIA.pdf>

Esquivel, M (2015) *Planificación del funcionamiento del servicio de alimentación*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Documento recuperado de:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Esquivel-Maria.pdf>

FAO (2016) *Manual para Manipuladores de Alimentos*. Organización para la Alimentación y Agricultura. Washington DC. Estados Unidos. Texto recuperado de:

<http://www.fao.org/3/a-i5896s.pdf>

Fernandez, B (2014) *Hipertensión Arterial: Guía para pacientes*. CENAPRESE. Ciudad de México. Texto recuperado de:

<http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>

FDA (2019) *Como usar la etiqueta de información nutricional*. Maryland, Estados Unidos. Texto recuperado de:

<https://www.fda.gov/media/80651/download>

Forbe, T (2008) *Evaluación del estado nutricional de un grupo de adultos y su relación con el riesgo de aparición de algunas enfermedades crónicas no transmisibles*. Puebla, México. Investigación recupera de:

[https://www.researchgate.net/publication/276254249\\_EVALUACION\\_DEL\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_DE\\_UN\\_GRUPO\\_DE\\_ADULTOS\\_JOVENES\\_Y\\_SU\\_RELACION\\_CON\\_EL\\_RIESGO\\_DE\\_APARICION\\_DE\\_ALGUNAS\\_ENFERMEDADES\\_CRONICAS\\_NO\\_TRANSMISIBLES](https://www.researchgate.net/publication/276254249_EVALUACION_DEL_ESTADO_NUTRICIONAL_DE_UN_GRUPO_DE_ADULTOS_JOVENES_Y_SU_RELACION_CON_EL_RIESGO_DE_APARICION_DE_ALGUNAS_ENFERMEDADES_CRONICAS_NO_TRANSMISIBLES)

García, A (2015) *Alimentación Saludable*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos La Habana, Cuba. Texto recuperado de:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Gomez, C (2019) *Nutrición y Diabetes*. Kelloggs Manual de Nutrición. Estados Unidos. Documento recuperado de:

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_19.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_19.pdf)

Landrove, O (2018) *Enfermedades no transmisibles: factores de riesgo y acciones para su prevención*. La Habana, Cuba. Texto recuperado de:

<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34897/v42e232018.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Martínez, A (2012) *Nutrición y ejercicio como programas estrella*. DUE Centro Municipal Geriátrico. Madrid, España. Texto recuperado de:

[http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/index/assoc/aymadrid/0004.dir/aymadrid0004.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/aymadrid/0004.dir/aymadrid0004.pdf)

Martínez, C (2014) *Higiene y seguridad para la manipulación de alimentos*. Madrid, España. Texto recuperado de:

<https://www.sintesis.com/data/indices/9788490770177.pdf>

Molleapaza, J (2018) *Consumo de las bebidas energizantes y los efectos adversos en el organismo del consumidor*. Universidad Peruana Unión. Perú. Texto recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/326315222\\_Consumo\\_de\\_las\\_bebidas\\_energizantes\\_y\\_los\\_efectos\\_adversos\\_en\\_el\\_organismo\\_del\\_consumidor](https://www.researchgate.net/publication/326315222_Consumo_de_las_bebidas_energizantes_y_los_efectos_adversos_en_el_organismo_del_consumidor)

Patrón, V (2018) *Etiquetado Nutricional Frontal de Alimentos*. Ministerio de salud y Desarrollo social. Buenos Aires, Argentina. Texto recuperado de:

[http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001380cnt-2019-06\\_etiquetado-nutricional-frontal-alimentos.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001380cnt-2019-06_etiquetado-nutricional-frontal-alimentos.pdf)

Rinat Ratner, Paulina Hernández, Jorge Martel, Eduardo Atalah. (2017).  
Revista chilena de nutrición. *A proposed new index of global food quality*.

SENC, (2007) *Programa PERSEO. Come sano y muévete*. Andalucía, España.  
Documento recuperado de:


[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores\\_escuela\\_activa.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf)

Serra, M (2018) *Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras*. La Habana, Cuba. Texto recuperado de:

<http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf>

## **CAPÍTULO VI: ANEXOS**

## 6.1 ANEXO 1 GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO (MINISTERIO DE SALUD)

 <b>MINISTERIO DE SALUD</b> <b>DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD</b> Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público			
<b>FECHA</b>	<b>N° Consecutivo</b>		
<b>Nombre del establecimiento</b>			
<b>Motivo de la inspección</b>			
Verificación <input type="checkbox"/>	Seguimiento <input type="checkbox"/>	Denuncia <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
<b>N° de PSF</b>	<b>Vigencia</b>	<b>Código CIU</b>	
<b>Razón Social</b>	<b>Cédula jurídica</b>		
<b>Representante legal</b>	<b>Cedula</b>		
<b>Lugar de Notificaciones</b>	<b>Fax:</b>	<b>Correo:</b>	
<b>N° de empleados:</b>			
<b>Tipo de establecimiento:</b>	Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/>	Ventana <input type="checkbox"/>	.....Otros <input type="checkbox"/>
<b>Nombre de la Autoridad Sanitaria</b>			
<b>DARS</b>		<b>DRRS</b>	
<b>Representante de la empresa que atiende la visita</b>			
<b>Observaciones</b>			
<hr/> Firma de la Autoridad Sanitaria		<hr/> Firma del representante de la empresa	

## INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 6.2 ANEXO 2 DIAGNOSTICO DEL VALORACION DE SERVICIO DE ALIMENTACION DE COOPERVISION

### Encuesta de Valoración del Servicio de Alimentación de CooperVision

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_

La siguiente encuesta se realizará con el fin de evaluar el grado de satisfacción con el servicio de alimentos. Y poder ofrecer una mejora de este. La información utilizada es de carácter confidencial. Su participación será de gran ayuda para optar al grado de Licenciatura en Nutrición. Elaborada por Paula Morera

#### Instrucciones

- Marce la opción que considere necesaria.
- Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y serán utilizadas únicamente para mejorar el servicio que le proporcionado.

#### 1. Selecciona el turno de trabajo

- ( ) Turno 1  
 ( ) Turno 2  
 ( ) Turno 3  
 ( ) Turno 4  
 ( ) Administrativo

#### 2. Indique su sexo

- ( ) Femenino  
 ( ) Masculino

#### 3. Indique en que rango de edad se encuentra:

- ( ) 18 a 25 años  
 ( ) 26 a 33 años  
 ( ) 34 a 41 años  
 ( ) 42 a 49 años  
 ( ) 50 a 57 años  
 ( ) 58 a 65 años  
 ( ) más de 65 años

#### 4. Estado Civil

- ( ) Soltero(a)  
 ( ) Casado(a)  
 ( ) Unión Libre  
 ( ) Divorciado(a)  
 ( ) Viudo(a)

#### 5. Frecuencia con que utiliza el servicio de alimentación y los tiempos de comida que consume en el servicio de alimentos

Tiempos de comida	Todos los días o Casi todos los días	Algunas veces a la semana	Nunca o casi nunca
Desayuno			
Almuerzo			
Merienda de la tarde			
Cena			

#### 6. ¿Cuál es la razón por la que elige comer en el servicio de alimentación?

- ( ) Precios  
 ( ) Facilidad (tiempo)  
 ( ) Le gusta la comida que ofrece el servicio de alimentación  
 ( ) Otro \_\_\_\_\_

7. A continuación se presenta una serie de características propias del servicio de alimentos, por favor califíquelas según su criterio

Ítems	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
<b>Sobre Alimentos</b>					
Apariencia de los platillos					
Sabor de los alimentos servidos					
Cantidad servida en los platillos					
Textura de los alimentos servidos					
Variedad del menú en plato fuertes					
Variedad del menú en postres					
Variedad del menú en ensaladas					
Variedad del menú en guarniciones					
Variedad de las bebidas					
Temperatura a la que son servidos los alimentos					
Temperatura de las bebidas					

Ítems	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
<b>Sobre la Atención Recibida</b>					
La cortesía y trato del personal encargado de servir los alimentos					
La rapidez con la que es otorgado el servicio					
La relación precio/calidad del servicio es					
Horario del servicio de alimentos					
<b>Sobre el salón del comedor</b>					
Limpieza de pisos, mesas y bandejas					
Limpieza de vajilla					
Iluminación del comedor					
Ventilación del comedor					
Cantidad de mesas y sillas					

Muchas gracias por su colaboración.

## 6.3 ANEXO 3 DIAGNOSTICO BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION

### Encuesta Buenas Prácticas de Manipulación

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_\_

Encuesta elaborada por Paula Morera estudiante de la Universidad Hispanoamérica. La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada con la finalidad de obtener la licenciatura en Nutrición. Su participación será de gran ayuda.

#### Instrucción

- Seleccione la opción que considere se ajuste a su criterio, puede marcar más de un enunciado.
- Marque con una X la repuesta que más se acerque a su situación

**Marque con equis "X" la opción que considere correcta. Solo debe marcar una opción por pregunta.**

- 1) ¿En qué momento puede ocurrir contaminación cruzada?
- ( ) Cuando en una tabla de picar se procesan alimentos crudos y cocidos a la vez
- ( ) Cuando se toman las mediciones de temperaturas para corroborar que un alimento esté cocido
- ( ) Cuando se almacenan los productos procesados o semi procesados en refrigeración.
- 2) ¿Indique 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 cloro para la desinfección de frutas y vegetales
- 3) ¿Indique el rango de temperatura que favorece el crecimiento de bacterias patógenas en los alimentos?
- ( ) De 10 a 70 °C
- ( ) De 5 a 65 °C
- ( ) De 0 a 5 °C
- 4) ¿En qué consiste el método de almacenamiento PEPS?
- ( ) Consiste en utilizar primero los alimentos perecederos de la bodega
- ( ) Consiste en la forma de almacenar los productos según su fecha de vencimiento o antigüedad de estar en la bodega
- ( ) Consiste en un programa estandarizado que indica la forma en que se debe de recibir los productos
- 5) Al realizar una misma función durante un largo periodo es recomendado lavarse las manos cada:
- ( ) 15 minutos
- ( ) 30 minutos
- ( ) 45 minutos

No es necesario el lavado de manos hasta q cambie de función

6) ¿Cuál es la temperatura correcta de refrigeración?

- De 10 a 20 °C
- De -18 a 0 °C
- De 0 a 5 °C

7) Realice el siguiente pareo sobre qué tipo de alimento se utiliza en los siguientes colores de las tablas de picar:

- a. Amarillo  Vegetales y Frutas
- b. Rojo  quesos, pastas, pan
- c. Verde  Carnes blancas
- d. Azul  Carnes Rojas
- e. Blanca  pescados y marisco

8) ¿Cuál es la manera correcta de descongelar los alimentos?

- En refrigeración.
- Sumergido en agua caliente
- A temperatura ambiente

9) ¿Cuál es la duración correcta de lavado de manos?

- 10 a 15 segundos
- 40 a 60 segundos
- 20 a 25 segundos

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 microorganismo vivos
- La desinfección es la eliminación de microorganismos y limpieza es lo mismo que esterilizar.
- La limpieza elimina todos los microorganismos y la desinfección no.

11) ¿Ha recibido usted una capacitación de cómo usar el termómetro?

- Si
- No

12) En relación con el recalentamiento de alimentos, marque la opción que corresponde a un adecuado manejo en la cocina:

- Se puede recalentar solo una vez
- Se puede recalentar máximo dos veces
- Se puede recalentar máximo tres veces
- No importa las veces que se recaliente siempre y cuando se haga adecuadamente

13) ¿Al recalentar alimentos estos deben de alcanzar mínimo una temperatura de?

- 95 °C
- 80 °C
- 74 °C
- 50 °C

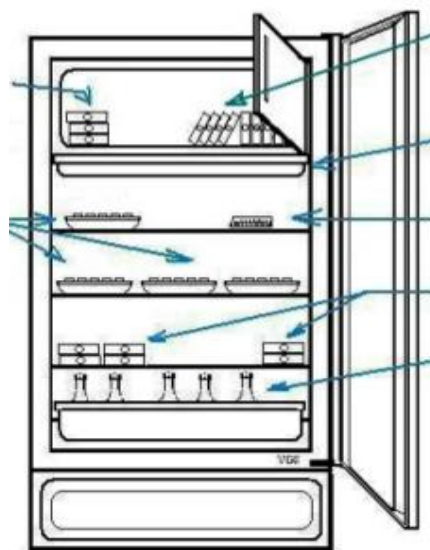
14) ¿Cuál es el producto recomendado para la desinfección de frutas y vegetales?

- Amonio cuaternario
- Yodo a 25ppm
- Ácido peracético
- Cloro

15) ¿Cuál es la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para frutas y vegetales:

- 12ppm
- 30- 50ppm
- 200ppm
- 400ppm

- 16) ¿Cuánto tiempo las frutas y vegetales deben estar en contacto con el agente desinfectante?
- 3 a 5 minutos  
 10 a 15 minutos  
 20 a 30 minutos  
 Inmediatamente se lava
- 17)Cuál es la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para Equipos (cocina, mesas de trabajo, bandejas, carro transportador de alimentos)
- 12ppm  
 30- 50ppm  
 200ppm  
 1000ppm
- 18) ¿Cuál de los siguientes ejemplos corresponden a contaminación cruzada? ( puede marcar más de una opción )
- Pedro pica los ingredientes de la ensaladas en la tabla que se utiliza para rebanar carne sin antes desinfectarla.  
 Un producto fue contaminado ya que una rata ingreso a la bodega de alimentos y rompió los paquetes.  
 Luisa no se lava las manos al cambiar de función, de manipular alimentos crudo a manipular alimentos cocidos.  
 Fernando dejo los ingredientes del picadillo destapado propenso a que se contamine con insectos
- 19) ¿Cuáles de las siguientes características debe de tomar en cuenta al recibir y almacenar las frutas y vegetales? (puede marcar más de una opción)
- Las frutas no deben de estar maduras  
 Firmes al tacto  
 Utilizar de primero las que tengan algún tipo de malluga  
 Se deben de refrigerar las frutas para evitar un exceso de maduración.  
 Las frutas que se pelan para su consumo tipo: sandía, piña, papaya,
- melones se pueden dejar en cajas sobre el suelo.
- 20) Para la desinfección de los utensilios de cocina es correcto: ( puede marcar varias)
- Desinfectar todos los utensilios al iniciar y finalizar la jornada  
 Sumergir los utensilios en agua caliente por 15 minutos  
 Desinfectar las superficies antes de limpiarlas.  
 Enjuagar los utensilios después de desinfectarlos.
- 21) Es recomendado utilizar guantes durante todo el proceso de preparación de alimentos:
- Si  
 No
- 22) Ordene de forma correcta el modo de almacenar en la refrigeradora los alimentos: **Coloque la letra que usted cree correcta en los espacios marcados en la imagen.**
- a. Pescado crudo.  
b. Aves de corral crudo.  
c. Carne entera cruda.  
d. Comida preparada.  
e. Carne picada cruda.



¡¡MUCHAS GRACIAS POR SU  
COLABORACION!!

## 6.4 ANEXO 4 ANALISIS CUALITATIVO

### Semana 3. Martes

#### Primer Opción Arroz con res y pollo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	5	Masculino	4	18 a 25 anos	
2	2	Femenina	6	26 a 33 anos	6
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	1
Admi	3			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	2	5	2	1	
Sabor	1	8		1	
Cantidad	2	7	1		
Textura	2	4	4		
Temperatura	1	3	2	4	
Aroma	1	7	1	1	

#### Segunda Opción Costilla de cerdo con gaseado de piña

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	18	Masculino	14	18 a 25 anos	6
2		Femenina	13	26 a 33 anos	10
3				34 a 41 anos	8
4	1			42 a 49 anos	2
Admi	8			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	2	23	2		
Sabor	3	21	2	1	
Cantidad	4	14	6	3	
Textura	1	21	4	1	
Temperatura		12	11	4	
Aroma	2	22	3		

## Tercera opción pescado en salsa de mariscos

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	7	Masculino	9	18 a 25 anos	2
2	1	Femenina	4	26 a 33 anos	8
3				34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	
Admi	5			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	11			
Sabor	2	10	1		
Cantidad	3	8	1	1	
Textura	3	9	1		
Temperatura	3	4	5	1	
Aroma	2	8	3		

**Semana 2. Martes**

Primer Opción fajitas de cerdo con vegetales

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	6	Masculino	5	18 a 25 anos	4
2		Femenina	1	26 a 33 anos	
3				34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		4	1	1	
Sabor		4	1	1	
Cantidad			4	2	
Textura		1	2	3	
Temperatura			2	4	
Aroma		2	3	1	

Segunda opción pollo a la plancha al ajillo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	25	Masculino	16	18 a 25 anos	12
2	4	Femenina	16	26 a 33 anos	14
3				34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	3
Admi	3			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	23	5	2	
Sabor	1	22	8	1	
Cantidad	2	16	11	3	
Textura	1	20	7	4	
Temperatura	1	11	15	5	
Aroma	2	20	8	2	

Tercera opción tortas de yuca rellenas de queso

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	8	Masculino	10	18 a 25 anos	6
2	1	Femenina	2	26 a 33 anos	4
3				34 a 41 anos	1
4	1			42 a 49 anos	1
Admi	2			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		12			
Sabor		11	1		
Cantidad		7	4	1	
Textura		12			
Temperatura		3	8	1	
Aroma		11	1		

### Semana 3. viernes

#### Primer Opción Chalupas de res

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	3	Masculino	9	18 a 25 anos	4
2	13	Femenina	14	26 a 33 anos	8
3	4			34 a 41 anos	6
4				42 a 49 anos	3
Admi	3			50 a 59 anos	2
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	18	4		
Sabor	2	16	5		
Cantidad	3	16	4		
Textura	1	17	5		
Temperatura	1	8	8	6	
Aroma	1	17	4	1	

## Segunda opción chuleta de cerdo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	4	18 a 25 anos	
2	3	Femenina	2	26 a 33 anos	4
3	1			34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	1
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		5	1		
Sabor		4	1	1	
Cantidad		4	2		
Textura		3	3		
Temperatura		2	2	2	
Aroma		4	2		

## Tercera opción pollo frito

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	4	Masculino	14	18 a 25 anos	5
2	12	Femenina	8	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	8
4				42 a 49 anos	3
Admi	6			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	18	1	2	
Sabor	2	15	4	1	
Cantidad	1	16	4	1	
Textura	1	10	8	3	
Temperatura	1	7	12	2	
Aroma	1	16	4	1	

#### Semana 4. Jueves

Primer Opción fajitas de cerdo con sofrito

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	2	Masculino	8	18 a 25 anos	5
2	12	Femenina	10	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	6
4				42 a 49 anos	2
Admi	4			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	3	12	2		
Sabor	3	10	5		
Cantidad	2	8	7	1	
Textura	3	12	3		
Temperatura	1	3	11	3	
Aroma	3	12	2	1	

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	2	Masculino	8	18 a 25 anos	5
2	12	Femenina	10	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	6
4				42 a 49 anos	2
Admi	4			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	3	12	2		
Sabor	3	10	5		
Cantidad	2	8	7	1	
Textura	3	12	3		
Temperatura	1	3	11	3	
Aroma	3	12	2	1	

## Segunda opción pollo asado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	3	Masculino	18	18 a 25 anos	7
2	15	Femenina	7	26 a 33 anos	7
3				34 a 41 anos	8
4				42 a 49 anos	3
Admi	7			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	20	2	1	
Sabor	3	15	7		
Cantidad	3	12	7	3	
Textura	2	16	7		
Temperatura	1	12	10	2	
Aroma	1	18	6		

## Tercera opción sopa de albóndigas

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	1	18 a 25 anos	
2	1	Femenina	1	26 a 33 anos	1
3				34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia		2			
Sabor			2		
Cantidad			1	1	
Textura		1	1		
Temperatura			2		
Aroma		1	1		

#### Semana 4. Martes

Primer Opción carne mechada de res con papas

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	9	Masculino	5	18 a 25 anos	4
2		Femenina	6	26 a 33 anos	2
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	2
Admi	2			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	10			
Sabor	3	7	1		
Cantidad	2	4	4	1	
Textura	3	7	1		
Temperatura	2	8	1		
Aroma	2	9			

## Segunda opción chifrijo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	14	Masculino	9	18 a 25 anos	4
2		Femenina	11	26 a 33 anos	8
3				34 a 41 anos	7
4				42 a 49 anos	1
Admi	6			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	12	3	3	
Sabor	4	11	2	3	
Cantidad	4	6	6	4	
Textura	3	8	6	2	
Temperatura	1	10	5	4	
Aroma	1	16	1	2	

## Tercera opción pollo a la plancha

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	9	Masculino	12	18 a 25 anos	4
2		Femenina	6	26 a 33 anos	7
3				34 a 41 anos	5
4				42 a 49 anos	2
Admi	9			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	13	3		
Sabor	1	13	4		
Cantidad	1	12	3	2	
Textura	1	12	5		
Temperatura	1	7	7	3	
Aroma	1	13	4		

### Semana 4. Viernes

#### Primer Opción carne salsa de res

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	2	Masculino	9	18 a 25 anos	1
2	3	Femenina		26 a 33 anos	
3				34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	3
Admi	4			50 a 59 anos	2
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	5	2	1	
Sabor	1	6	2		
Cantidad	1	7	1		
Textura	1	6	2		
Temperatura	1	2	6		
Aroma	1	6	2		

#### Segunda opción hamburguesa de pollo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	21	18 a 25 anos	7
2	19	Femenina	10	26 a 33 anos	10
3	6			34 a 41 anos	12
4				42 a 49 anos	1
Admi	5			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	3	20	8		
Sabor	3	18	8	2	
Cantidad	3	24	3	1	
Textura	3	21	4	3	
Temperatura	2	9	16	4	
Aroma	2	21	7	1	

Tercera opción quesadilla de pollo y frijoles

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	1	18 a 25 anos	
2	1	Femenina	2	26 a 33 anos	2
3	1			34 a 41 anos	
4				42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		3			
Sabor		2	1		
Cantidad		1	2		
Textura		3			
Temperatura			3		
Aroma		2	1		

### Semana 4. Lunes

Primer Opción arroz con pollo y jamón

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	11	Masculino	6	18 a 25 anos	4
2	1	Femenina	7	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	2
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	4	9			
Sabor	2	8	2	1	
Cantidad	2	3	7	1	
Textura	2	7	3	1	
Temperatura	2	4	5	2	
Aroma	2	7	2	2	

## Segunda opción bistec de cerdo con sofrito mediterráneo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	5	Masculino	17	18 a 25 anos	4
2	2	Femenina	2	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	6
4	4			42 a 49 anos	3
Admi	8			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia		11	7	1	
Sabor	1	11	7		
Cantidad		8	7	4	
Textura		10	7	2	
Temperatura	1	3	14	1	
Aroma	1	14	4		

## Tercera opción dedos de pescado con aderezo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	7	Masculino	7	18 a 25 anos	3
2	5	Femenina	6	26 a 33 anos	6
3				34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	1
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	11	1		
Sabor	2	7	4		
Cantidad	2	4	6		
Textura	1	8	4		
Temperatura	1	7	4	1	
Aroma	1	10	2		

### Semana 5. Jueves

Primer opción arroz arreglado con huevo cerdo y cebollino

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	2	18 a 25 anos	1
2		Femenina	1	26 a 33 anos	2
3				34 a 41 anos	
4	3			42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		1	2		
Sabor		1	2		
Cantidad	1		2		
Textura		1	2		
Temperatura					3
Aroma		1	2		

Segunda opción pescado en salsa pomodoro

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	2	18 a 25 anos	1
2		Femenina	1	26 a 33 anos	
3	1			34 a 41 anos	1
4	2			42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		2	1		
Sabor		2	1		
Cantidad	1	1	1		
Textura		2	1		
Temperatura		2	1		
Aroma		1	2		

### Tercera opción carne en salsa de hongos

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	3	18 a 25 anos	1
2		Femenina		26 a 33 anos	
3				34 a 41 anos	2
4	3			42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		3			
Sabor	1	1		1	
Cantidad	1	2			
Textura		3			
Temperatura			3		
Aroma	1	1	1		

### Semana 5. Lunes

#### Primer opción bistec encebollado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	12	18 a 25 anos	4
2		Femenina	4	26 a 33 anos	7
3	15			34 a 41 anos	4
4	1			42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	13	2		
Sabor	1	10	5		
Cantidad	1	13	1	1	
Textura	1	10	4	1	
Temperatura	1	4	8	3	
Aroma	1	12	3		

## Segunda opción Spaguetti con queso

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	12	18 a 25 anos	
2		Femenina	4	26 a 33 anos	
3	16			34 a 41 anos	
4				42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	11	3		1
Sabor		14	1		1
Cantidad	5	7	4		
Textura	1	11	2		2
Temperatura		2	7		7
Aroma		12	3		1

## Tercera opción super taco

Turno		Sexo		Rango de edad	
	1	Masculino	9	18 a 25 anos	7
	2	Femenina	6	26 a 33 anos	6
	3	15		34 a 41 anos	2
	4			42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		9	4	2	
Sabor		6	5	4	
Cantidad		7	5	3	
Textura		5	8	2	
Temperatura		2	8	5	
Aroma		7	7	1	

### Semana 5. Martes

Primer opción fajitas de cerdo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	6	Masculino	8	18 a 25 anos	3
2		Femenina	2	26 a 33 anos	4
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	1
Admi	4			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		9	1		
Sabor	2	8			
Cantidad	1	8	1		
Textura	2	7	1		
Temperatura		6	4		
Aroma	1	9			

## Segunda opción pastel de yuca con carne

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	5	Masculino	1	18 a 25 anos	1
2		Femenina	4	26 a 33 anos	3
3				34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		4	1		
Sabor		5			
Cantidad		4	1		
Textura		4	1		
Temperatura		1	4		
Aroma		5			

## Tercera opción pescado empanizado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	5	Masculino	6	18 a 25 anos	2
2		Femenina	1	26 a 33 anos	2
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	
Admi	2			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		5	2		
Sabor		4	3		
Cantidad		4	2	1	
Textura		3	4		
Temperatura		1	5	1	
Aroma		5	2		

### Semana 5. miércoles

Primera opción estofado de res

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	1	18 a 25 anos	5
2	7	Femenina	7	26 a 33 anos	
3				34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	1
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	6	1		
Sabor		6	2		
Cantidad	2	4	2		
Textura		6	2		
Temperatura		5	2	1	
Aroma		6	2		

## Segunda opción filete de pollo a las hierbas con limón

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	15	18 a 25 años	5
2	11	Femenina	11	26 a 33 años	11
3	1			34 a 41 años	6
4				42 a 49 años	3
Admi	13			50 a 59 años	1
				Mas de 60 años	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	4	16	6		
Sabor	5	15	5	1	
Cantidad	6	19	1		
Textura	6	15	4	1	
Temperatura	3	10	8	5	
Aroma	4	16	5	1	

## Tercera opción papas con chorizo criollas

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	5	18 a 25 años	
2	3	Femenina	3	26 a 33 años	3
3				34 a 41 años	3
4				42 a 49 años	1
Admi	4			50 a 59 años	1
				Mas de 60 años	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	5	2		
Sabor	1	7			
Cantidad	1	6	1		
Textura	1	6	1		
Temperatura		3	5		
Aroma	1	7			

### Semana 13. Jueves

#### Primera opción arroz frito con cerdo mechado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	5	18 a 25 anos	2
2		Femenina	9	26 a 33 anos	7
3	1			34 a 41 anos	2
4	13			42 a 49 anos	2
Admi				50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		11	1	2	
Sabor		6	7	1	
Cantidad		9	3	2	
Textura		4	9	1	
Temperatura		3	8	3	
Aroma		9	3	2	

#### Segunda opción bistec de res

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	12	18 a 25 anos	6
2		Femenina	4	26 a 33 anos	4
3				34 a 41 anos	4
4	16			42 a 49 anos	2
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	2	12	2		
Sabor	2	11	3		
Cantidad	1	8	6	1	
Textura	1	8	7		
Temperatura	1	6	7	2	
Aroma	1	13	2		

#### Tercera opción pescado en salsa blanca de espinaca

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	6	18 a 25 anos	5
2		Femenina	7	26 a 33 anos	6
3				34 a 41 anos	1
4	13			42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	10	1	1	
Sabor	1	7	4	1	
Cantidad	6	7			
Textura	2	8	3		
Temperatura		3	6	4	
Aroma	1	9	3		

### Semana 13. Miercoles

Primera opción estofado de carne

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	11	18 a 25 anos	6
2	10	Femenina	2	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	1
Admi	2			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	2	8	2	1	
Sabor	3	9		1	
Cantidad	3	5	3	2	
Textura	3	7	2	1	
Temperatura	3	4	4	2	
Aroma	2	8	2	1	

Segunda opción picadillo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	11	18 a 25 anos	3
2	15	Femenina	9	26 a 33 anos	9
3				34 a 41 anos	5
4				42 a 49 anos	4
Admi	5			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	5	17	0	0	
Sabor	4	13	3	1	
Cantidad	4	11	5	1	
Textura	3	16	2	0	
Temperatura	2	12	5	2	
Aroma	4	14	3	1	

## Tercera opción pollo a la plancha al ajillo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	2	Masculino	30	18 a 25 anos	19
2	25	Femenina	21	26 a 33 anos	14
3				34 a 41 anos	9
4	1			42 a 49 anos	7
Admi	23			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	7	37	7		
Sabor	4	36	10	1	
Cantidad	4	31	11	5	
Textura	6	29	13	3	
Temperatura	4	26	18	3	
Aroma	6	39	6		

### Semana 14. Lunes

#### Primera opción filete de pescado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	5	18 a 25 anos	3
2		Femenina	3	26 a 33 anos	4
3	7			34 a 41 anos	
4	1			42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	6	1		
Sabor	1	5	2		
Cantidad	1	6	1		
Textura	1	4	2	1	
Temperatura		3	3	2	
Aroma	1	5	2		

#### Segunda opción sopa negra

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	8	18 a 25 anos	3
2		Femenina	3	26 a 33 anos	4
3	11			34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	2
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		10	1		
Sabor	1	8	2		
Cantidad		8	2	1	
Textura		8	1	2	
Temperatura		3	6	2	
Aroma		9	2		

#### Tercera opción trozos de res en salsa campesina

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	13	18 a 25 anos	8
2		Femenina	14	26 a 33 anos	8
3	27			34 a 41 anos	7
4				42 a 49 anos	3
Admi				50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	22	4		
Sabor	3	20	4		
Cantidad	1	17	6	3	
Textura	2	17	6	2	
Temperatura	1	10	8	8	
Aroma	2	22	3		

### Semana 15. martes

Primera opción filet de pescado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	8	Masculino	7	18 a 25 anos	1
2	1	Femenina	6	26 a 33 anos	7
3				34 a 41 anos	4
4				42 a 49 anos	1
Admi	4			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	10	2		
Sabor	2	8	3		
Cantidad	3	6	2	2	
Textura	2	7	4		
Temperatura	1	5	6	1	
Aroma	2	8	3		

## Segunda opción sopa azteca

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	12	Masculino	10	18 a 25 anos	5
2	2	Femenina	10	26 a 33 anos	7
3				34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	4
Admi	6			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	15	4		
Sabor	1	15	4		
Cantidad	1	4	6	9	
Textura		15	4	1	
Temperatura		1	10	9	
Aroma	1	15	3	1	

## Tercera opción trozos de cerdo con vegetales

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	9	Masculino	6	18 a 25 anos	4
2		Femenina	6	26 a 33 anos	2
3	1			34 a 41 anos	2
4				42 a 49 anos	4
Admi	2			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	8	1	2	
Sabor	2	9	1		
Cantidad	1	4	3	4	
Textura	1	8	2	1	
Temperatura	1	5	3	3	
Aroma	1	11			

### Semana 15. miércoles

Primera opción fajitas de res con sofrito de tomate

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	4	Masculino	11	18 a 25 anos	10
2	13	Femenina	12	26 a 33 anos	5
3				34 a 41 anos	4
4				42 a 49 anos	4
Admi	6			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	3	15	3	1	
Sabor	3	15	4	1	
Cantidad	1	18	1	3	
Textura	2	15	4	2	
Temperatura	2	11	9	1	
Aroma	2	18	2	1	

## Segunda opción garbanzos con plátano verde

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	1	Masculino	2	18 a 25 anos	1
2	3	Femenina	3	26 a 33 anos	2
3				34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	1
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia		5			
Sabor		5			
Cantidad	1	2	2		
Textura		3	2		
Temperatura	1	1	3		
Aroma		3	2		

## Tercera opción pollo asado con ajo y perejil

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	11	18 a 25 anos	3
2	12	Femenina	6	26 a 33 anos	4
3				34 a 41 anos	7
4				42 a 49 anos	2
Admi	5			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	1
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia		16	1		
Sabor		9	8		
Cantidad	1	15	1		
Textura	1	13	2	1	
Temperatura		6	9	2	
Aroma		16	1		

### Semana 16. jueves

#### Primera opción bistec de cerdo en salsa BBQ

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	10	18 a 25 anos	2
2		Femenina	8	26 a 33 anos	9
3				34 a 41 anos	6
4	17			42 a 49 anos	1
Admi	1			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	5	13			
Sabor	4	13	1		
Cantidad	4	12	2		
Textura	5	12	1		
Temperatura	3	9	4	2	
Aroma	4	14			

#### Segunda opción carnitas de pollo

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	8	18 a 25 anos	4
2		Femenina	3	26 a 33 anos	3
3				34 a 41 anos	4
4	11			42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia		9	2		
Sabor		9	2		
Cantidad	1	6	3		1
Textura		10	1		
Temperatura		3	5		3
Aroma		11			

### Tercera opción olla de carne

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	5	18 a 25 anos	6
2		Femenina	13	26 a 33 anos	8
3				34 a 41 anos	4
4	18			42 a 49 anos	
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo	
Apariencia	1	14	3		
Sabor	1	11	6		
Cantidad	1	12	5		
Textura	1	12	5		
Temperatura		4	9		5
Aroma	1	12	5		

### Semana 16. lunes

#### Primera opción arroz con pollo y jamon estilo chino

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	9	18 a 25 anos	9
2	2	Femenina	9	26 a 33 anos	5
3	15			34 a 41 anos	3
4				42 a 49 anos	
Admi	1			50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	4	12	2		
Sabor	2	14	2		
Cantidad	2	12	2	1	
Textura	2	12	4		
Temperatura	3	6	6	3	
Aroma	2	12	4		

#### Segunda opción estofado de cerdo al curry

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	7	18 a 25 anos	2
2	1	Femenina	9	26 a 33 anos	6
3	15			34 a 41 anos	6
4				42 a 49 anos	1
Admi				50 a 59 anos	1
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	3	7	4	2	
Sabor	2	7	5	2	
Cantidad	2	9	4	1	
Textura	3	7	4	2	
Temperatura	1	7	2	6	
Aroma	3	9	2	2	

## Tercera opción filete de pescado empanizado

Turno		Sexo		Rango de edad	
1		Masculino	5	18 a 25 anos	7
2		Femenina	8	26 a 33 anos	3
3	13			34 a 41 anos	1
4				42 a 49 anos	2
Admi				50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Malo	Muy Malo	
Apariencia		10	3		
Sabor		7	6		
Cantidad	1	10	1	1	
Textura		4	8	1	
Temperatura		2	6	5	
Aroma		10	2	1	

Desayuno: Pinto, huevo, salchicha y pan

Turno		Sexo		Rango de edad	
1	23	Masculino	22	18 a 25 anos	10
2		Femenina	6	26 a 33 anos	8
3				34 a 41 anos	8
4				42 a 49 anos	3
Admi	6			50 a 59 anos	
				Mas de 60 anos	
Items	Muy Buena	Buena	Mala	Muy Mala	
Apariencia	1	24	3	1	
Sabor	1	18	8	2	
Cantidad	2	11	10	6	
Textura		18	9	2	
Temperatura	1	10	13	5	
Aroma	1	23	3	2	

## 6.5 ANEXO 5 ANALISIS CUANTITATIVO

### Semana 3. Martes

#### Primer Opción Arroz con res y pollo

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ENSALADA DE CARACOLITOS COSTA RICA	151	269.01	10.45	38.08	8.06
TOMATE ROJO	59	12.39	0.47	2.71	0.18
PAPAS S/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01	0.07
ARROZ CANTONÉS COSTA RICA	125	182.86	11.01	24.33	4.16
	615	618.39	29.03	96.27	13.33
	615	618.39	29.03	96.27	13.33

	porcentaje de adecuacion	103.00	77.41	128.36	79.82
--	--------------------------	--------	-------	--------	-------

Segunda Opción Costilla de cerdo con gaseado de piña

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
ENSALADA DE CARACOLITOS COSTA RICA	151	269.01	10.45	38.08	8.06
TOMATE ROJO	59	12.39	0.47	2.71	0.18
PAPAS S/CÁ• SCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01	0.07
CERDO, COSTILLA ASADA	104	384.8	25.23		30.76
	771	1112.62	48.23	129.94	43.65
	771	1112.62	48.23	129.94	43.65
% de adecuacion		185.43	128.61	173.25	261.37

Tercera opción pescado en salsa de mariscos

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
ENSALADA DE CARACOLITOS COSTA RICA	151	269.01	10.45	38.08	8.06
TOMATE ROJO	59	12.39	0.47	2.71	0.18
PAPAS S/CÁ• SCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01	0.07

PESCADO CARNE, TILAPIA, ASADA	95	121.6	24.84		2.52
CREMA DE CAMARÓN, ENLATADA, PREPARADO CON LECHE 2%	30	18.3	0.83	1.69	0.97
	792	867.72	48.67	131.63	16.38
	792	867.72	48.67	131.63	16.38
		144.62	129.78	175.50	98.08

### Semana 2. Martes

#### Primer Opción fajitas de cerdo con vegetales

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
PLÁ• TANO FRITO	131	289.51	1.87	45.88	13.39
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	50	15.5	0.91	3.57	0.06
CEBOLLA, CABEZA	7	3.15	0.1	0.68	0.01
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	3	0.78	0.03	0.18	0.01
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, FRITA	116	316.68	29.95		20.94
	694	1011.84	43.74	125.45	38.99
	694	1011.84	43.74	125.45	38.99
% de adecuacion		168.64	116.64	167.26	233.47

#### Segunda opción pollo a la plancha al ajillo

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
PLÁ• TANO FRITO	131	289.51	1.87	45.88	13.39

EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	50	15.5	0.91	3.57	0.06
CEBOLLA, CABEZA	7	3.15	0.1	0.68	0.01
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	3	0.78	0.03	0.18	0.01
POLLO, CARNE S/PIEL, COCIDA	122	215.94	33.29		8.19
	700	911.1	47.08	125.45	26.24
	700	911.1	47.08	125.45	26.24
% de adecuacion		151.83	125.54	167.26	157.12

Tercera opción tortas de yuca rellenas de queso

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
PLÁ• TANO FRITO	131	289.51	1.87	45.88	13.39
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	50	15.5	0.91	3.57	0.06
CEBOLLA, CABEZA	7	3.15	0.1	0.68	0.01
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	3	0.78	0.03	0.18	0.01
TORTA DE YUCA COSTA RICA	150	350.1	5.08	48.97	15.08
QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCREMADA	10	17.3	2.44	0.19	0.7
	738	1062.56	21.31	174.61	33.83
	738	1062.56	21.31	174.61	33.83
% de adecuacion		177.00	56.82	232.81	202.57

### Semana 3. viernes

#### Primer Opción Chalupas de res

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
PAPAS S/CÁ• SCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01	0.07
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
ENS.DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, CHILE, CULANTRO, LIMÓN Y MAYONESA COSTA RICA	80	64.33	0.85	7.07	4.04
RES, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	80	211.2	21.15		13.42
TORTILLA HORNEADA LISTA PARA TACO	10	46.8	0.72	6.24	2.26
	627	768.75	34.8	102.46	24.37
	627	768.75	34.8	102.46	24.37
		128.12	92.80	136.61	145.92

#### Segunda opción chuleta de cerdo

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34	0.55
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8	0.31
PAPAS S/CÁ• SCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01	0.07
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58	3.72
CERDO, CARNE SEMIMAGRA, FRITA	100	273	25.82		18.05
	557	719.42	37.9	89.15	22.7
	557	719.42	37.9	89.15	22.7
% de adecuacion		119.90	101.06	118.86	135.92

#### Tercera opción pollo frito

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	59	70.63	4.64	12.34
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN COSTA RICA	151	23.3	1.26	4.8
PAPAS S/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	70	60.2	1.2	14.01
ARROZ BLANCO COSTA RICA	177	292.29	4.98	58
ENS.DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, CHILE, CULANTRO, LIMÓN Y MAYONESA COSTA RICA	80	64.33	0.85	7.07
POLLO, ALAS C/PIEL, FRITAS	77	247.17	20.1	1.84
	614	757.92	33.03	98.06
	614	757.92	33.03	98.06
% de adecuación		126.16	88.08	130.00

## 6.6 ANEXO 6 DIAGNOSTICO DE CONOCIMIENTOS GENERALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LOS EMPLEADOS DE COOPERVISION

### Cuestionario de CONOCIMIENTOS GENERALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN, en los empleados de CooperVision

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_

Encuesta elaborada por Paula Morera estudiante de la Universidad Hispanoamérica. La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada. Su participación será de gran ayuda.

#### Marque con una X la repuesta que más se acerque a su situación

#### 1- Selecciona el turno de trabajo

- Turno 1
- Turno 2
- Turno 3
- Turno 4
- Administrativo

#### 2. ¿Cuánta cantidad de líquido se recomienda beber durante el día?

- Menos de 2 vasos o tazas de líquido al día
- De 2 a 4 vasos o tazas de líquido al día

- Entre 5 y 6 vasos o tazas de líquido al día
- Entre 7 y 8 vasos o tazas de líquido al día
- Más de 8 vasos o tazas de líquido al día

**3. ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales, recomiendan los expertos que se han de ingerir al día?**

- Una porción de fruta y una porción de vegetales
- Una porción de fruta y dos porciones vegetales
- Cinco porciones entre vegetales y frutas
- Tres porciones de vegetales y una porción de fruta

**4-¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?**

- Grasas mono-insaturadas
- Grasas poli-insaturadas
- Grasas trans
- Grasas vegetales

**5-¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales (avena integral, arroz integral, panes integrales)?**

- Son bajos en calorías
- Son bajos en azúcar
- Son bajos en sal
- Son ricos en fibra alimentaria

**6- ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?**

- Porque incrementa la digestibilidad de los alimentos
- Porque facilita el tránsito intestinal
- Porque libera agua en el intestino
- Porque aumenta la absorción de los nutrientes

**7- ¿Cuál de los siguientes alimentos aportan fibra? (puede marcar varias opciones)**

- Queso
- Yuca
- Leche
- Carne de Res
- Pan integral
- Manzana
- Zanahoria
- Leguminosas

**8-¿Por qué es importante realizar actividad física todos los días?**

- Disminuye el riesgo de padecer problemas del corazón
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis
- Alivia el estrés
- Todas las anteriores

**9- Un ejemplo de vegetal no harinoso es**

- Papa
- Brócoli
- Elote
- Ayote Sazó

**10- Marque con una equis (X) cuales tiempos de comida son los que se recomiendan realizar durante el día para una persona promedio**

Tiempo de comida	¿Cuál se debe realizar?
Desayuno	
Merienda mañana	
Almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	
Merienda nocturna	

**11- A continuación, se presenta una serie de afirmaciones conteste si es verdadero o falso según usted considere:**

Enunciado	Falso	Verdadero
El aguacate es un alimento con un alto contenido de grasa		
Es más saludable condimentar con consomés en vez de sal		
Las frutas y vegetales tienen todas las vitaminas y minerales que mi cuerpo necesita		
Existen alimentos que nos queman la grasa del cuerpo		
Las carnes y huevos, me aportan proteína		
Para tener un peso saludable debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía		
Se recomienda evitar el consumo de embutidos de pavo, pollo, cerdo por su contenido de grasas y aditivos químicos		
El azúcar proporciona energía y el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo.		

La cantidad de sal recomendada por persona por día es de una cucharadita rasa (5 gramos) <b>¡Muchas Gracias por Colaboración!</b>		
--	--	--

## 6.7 ANEXO 7 DIAGNOSTICO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION

### Entrevista de Comportamiento Alimentario

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_\_

Encuesta elaborada por Paula Morera estudiante de la Universidad Hispanoamérica. La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada. Su participación será de gran ayuda.

#### Instrucción

- Seleccione la opción que considere se ajuste a su criterio.
- Marque con una X la respuesta que más se acerque a su situación

1. Selecciona el turno de trabajo en el cual usted labora
  - ( ) Turno 1
  - ( ) Turno 2
  - ( ) Turno 3
  - ( ) Turno 4
  - ( ) Administrativo
2. ¿Cuál de los siguientes tiempos de comida realiza la mayoría de los días? ( puede marcar varias opciones )
 

Tiempo de comida	Entre semana	Fin de semana
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Merienda nocturna		
3. ¿Qué cantidad de líquido (por ejemplo agua, café, refresco natural) consume en el promedio del día?
  - ( ) No consume
  - ( ) 1- 3 vasos o tazas
  - ( ) 4 -6 vasos o tazas
  - ( ) 7 a más vasos o tazas
4. A continuación, se presenta una lista de alimentos usualmente consumidos durante las meriendas. Marque los tres alimentos que acostumbra a consumir con mayor frecuencia en las meriendas de la mañana o de la tarde.
  - ( ) No realizo meriendas
  - ( ) Galletas con relleno (como Recreo, Cremitas, Yipi)
  - ( ) Galletas sin relleno (Soda, Club, María, Tosh )
  - ( ) Frutas
  - ( ) Jugos de cajas (tipo Hi- C, Te Frio, Pinitos)
  - ( ) Gaseosas Regular
  - ( ) Gaseosas Light
  - ( ) Frescos naturales
  - ( ) Leche
  - ( ) Yogurt
  - ( ) Snack integrales ( como Nutri Snacks, Bioland, Seed)
  - ( ) Semillas secas (Maní, almendras, marañón)
  - ( ) Frituras o productos de paquetes (picaritas, tronaditas, plátanos)
  - ( ) Pan
  - ( ) Barras

- ( ) Repostería  
 ( ) Otros: \_\_\_\_\_
5. ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana en su hogar?
- ( ) Yo  
 ( ) Mi mamá o mi pareja  
 ( ) Los compro preparados  
 ( ) Otro: \_\_\_\_\_
6. Cuando usted consume frutas, las consume:
- ( ) Enteras  
 ( ) Jugos  
 ( ) Picadas  
 ( ) No consumo
7. ¿Agrega sal a sus comidas ya preparadas?
- ( ) Si ( ) No
8. A continuación, se presenta una lista de alimentos. Marque la frecuencia de consumo.

9. ¿Realiza ejercicio a la semana?
- ( ) Si ( ) No

**Si su respuesta es "Si" conteste la pregunta 10 y 11, si su respuesta fue "No" de por terminada su entrevista.**

10. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?
- ( ) 1 a 2 días  
 ( ) 3 a 4 días  
 ( ) 5 a 6 días  
 ( ) Todos los días
11. ¿Cuánto tiempo a la semana realiza usted ejercicio?
- ( ) Menos de 30 minutos  
 ( ) Entre 30 y 60 minutos  
 ( ) Entre 60 y 90 minutos  
 ( ) Entre 90 y 120 minutos  
 ( ) Entre 120 y 150 minutos  
 ( ) Mas de 150 minutos

Alimento	Todos o casi todos los días	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca o casi nunca
Frutas (Banano, papaya, sandía, manzanas etc.)				
Vegetales (tomate, lechuga, repollo, zanahoria, pepino, chayote, vainicas, etc.)				
Carnes de pollo, res, cerdo				
Pescado y mariscos frescos (tilapia, camarones, pulpo, corvina, etc)				
Pescado y Mariscos enlatados (atún, sardinas, calamares, etc)				
Huevo				
Embutidos (salchicha, jamón, mortadela, salchichón, chorizo)				
Lácteos (yogurt, leche, queso, etc)				
Bebidas alcohólicas (ron, whisky, tequila, vodka, vino, etc)				
Bebidas Energéticas ( Red Bull, Monster Energy, Jet,etc)				
Harinas (arroz, pastas, tortillas, pan, avena)				
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, frijoles tiernos, etc)				
Repostería (flautas, pastelillos, costillas, Alfajores,etc)				
Dulces (popis, confites, chocolates, helados, etc)				
Snacks (papas tostadas, platanitos, picaritas, jalapeños, etc)				
Grasas (aceite, margarina, natilla, etc)				

Comidas rápidas (hamburguesas, pizza, tacos, pollo frito, papas fritas, etc)				
--	--	--	--	--

Gracias por su colaboración

## 6.8 ANEXO 8 EVALUACION ANTROPOMETRICOS

### Datos Antropométricos

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_

Área de trabajo: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

#### Datos del paciente:

Sexo

 Masculino       Femenino

Edad: \_\_\_\_ años

IMC: \_\_\_\_  $\text{kg}/\text{m}^2$ 

Peso: \_\_\_\_ kg

Estado Nutricional según IMC: \_\_\_\_\_

Talla: \_\_\_\_ cm

## 6.9 ANEXO 9 EVALUACION DEL MENU DEL DIA

### Evaluación Menú del Día

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_

- La siguiente encuesta se realiza con el fin de evaluar el grado de satisfacción con el servicio de alimentos (comedor). La información obtenida se utilizará de manera confidencial y serán utilizadas únicamente para mejorar el servicio que se le proporciona.

1. Selecciona el turno de trabajo

- ( ) Turno 1  
 ( ) Turno 2  
 ( ) Turno 3  
 ( ) Turno 4  
 ( ) Administrativo

2. Indique su sexo

- ( ) Femenino  
 ( ) Masculino

3. Indique en cual rango de edad se encuentra:

- ( ) 18 a 25años  
 ( ) 26 a 33 años  
 ( ) 34 a 41 años  
 ( ) 42 a 49 años  
 ( ) 50 a 59 años  
 ( ) Mas de 60 años

4. ¿Cuál fue la opción de plato fuerte escogido?

---

5. Marce con una X el grado de satisfacción sobre el servicio de alimentación.

Ítems	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
La apariencia de los platillos es:				
El sabor de los alimentos servidos es:				
La cantidad servida en los platillos es:				
La textura de los alimentos servidos es:				
La temperatura de los alimentos servidos es:				
El aroma de los alimentos servidos es:				

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION!**

## 6.10 ANEXO 10

### 6.11 ANEXO 11 EVALUACION DE CHARLA SOBRE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION

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

#### Evaluación de la actividad "Buenas Prácticas de Manipulación "

Encuesta elaborada por Paula Morera. Pasante de Nutrición 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. A continuación, se presentan una serie de enunciados marque el correcto:  
 tabla de picar color verde se utiliza para vegetales y jamón  
 tabla de picar amarilla se utiliza para carnes blancas  
 tabla de picar azul para carnes rojas
3. ¿Qué es una Enfermedad Alimentaria?  
 son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud de las personas.  
 son aquellas que se originan por consumir alimentos lavados y desinfectados  
 son aquellas que se originan cuando comemos alimentos con gluten.
4. ¿Cuál es la temperatura correcta de refrigeración?  
 0 a 4 °C  
 8 °C  
 16° C
5. ¿cuál es la temperatura correcta de congelación?  
 0 a 4 °C  
 -18 °C  
 16° C

## 6.12 ANEXO 12 PRESENTACION DE POWER POINT DE CAPACITACION SOBRE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION



### Manipulador de Alimentos

- Son todas aquellas personas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.



## Inocuidad Alimentaria

- La inocuidad de los alimentos es la ausencia, o niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que pueden dañar la salud de los consumidores. ( FAO, 2019)
- Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza: microbiológica, química , física



## Que es una Enfermedad Alimentaria?

- Las enfermedades transmitidas por los alimentos ( ETA'S) son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud de las personas.



# ETA'S y sus 3 errores



- Abuso de tiempo y temperatura
- Mala higiene personal y lavado de manos ineficiente
- Contaminación cruzada



# Control de Peligros Biológicos



## Alimentos a Temperatura Ambiente

- El dejar los alimentos fuera por mucho tiempo a temperatura ambiente puede causar que las bacterias (tales como Staphylococcus aureus, Salmonella Enteritidis, Escherichia coli O157:H7 y Campylobacter) crezcan a niveles peligrosos que pueden causar enfermedades. (USDA,2013)



## Niveles de Temperatura






- Las bacterias crecen rápidamente en un rango de temperatura entre los 40°F (5°C) y los 140°F (60°C), duplicándose en número aún en 20 minutos.
- Este rango de temperaturas es conocido como "La zona de peligro." (USDA,2013)



- Refrigeración: 0 a 4 ° C
- Congelación: -18 ° C
- Recalentamiento: 74 ° C por 15 seg



## Temperaturas de Cocción

Alimentos	Temperatura	
Pollo o Pavo	74 °C	
Carne molida de Res	75 °C	
Carne de Cerdo	63 °C	
Pescado y Mariscos	63°C	
Huevos	69 °C	



## Contaminación Cruzada

Es el **paso de microorganismos** de alimentos contaminados a otros que no lo están.

- Este tipo de contaminación es la causa más frecuente de toxiinfecciones alimentarias. También se produce por el paso de alérgenos de un alimentos que los contiene a otro libre de ellos con el consiguiente riesgo para las personas sensibles.
- La contaminación cruzada se produce:



La contaminación cruzada puede ser:



## USO DE TABLAS DE PICAR SEGUN COLORES



- Tabla blanca: Pastas, quesos, pan, bollería.
- Tabla verde: Frutas y verduras.
- Tabla amarilla: Carnes blancas (pollo, pavo...)
- Tabla azul: Pescados y mariscos.
- Tabla roja: Carnes rojas (Res, cerdo)
- Tabla marrón: Carnes cocinadas y fiambres



## 6.13 ANEXO 13 PRESENTACION DE POWER POINT DE CHARLA LIMPIEZA Y DESINFECCION

Limpieza y  
Desinfección

Paula Morera  
Pasante de Nutrición

### CONCEPTOS

**LIMPIEZA**

- La eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables



**DESINFECCION**

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



## Conceptos

### DESINFECTANTE

Cualquier agente que limite la infección eliminando o controlando el crecimiento de microorganismos

### Cloro

- Actúa como un potente desinfectante, añadido al agua elimina m.o

### PPM

Partes por millón

### Solución

- Mezcla de un sólido o de un producto concentrado con agua para obtener una distribución homogénea de los componentes



## Limpieza y Desinfección

- Son operaciones independientes y complementarias, dirigidas a combatir la proliferación y actividad de los microorganismos.



## Para que Sirven?



- ▀ Calidad del producto

Disminuye los riesgos de contaminación

Ayuda a que el procedimiento de desinfección sea efectivo

Le da presentación al lugar

Previene la intoxicación alimentaria

Previene las alteraciones de los alimentos.

## Cantidad PPM de cloro Según uso

Cantidad de Cloro Según Uso	
Pisos y paredes	400ppm
Equipos y Utensilios Inoxidables	200ppm
Tablas de picar Vajillas y Cubiertos	100 ppm
Vegetales y Frutas con Cáscara	30-50ppm

## Programas de limpieza y desinfección

Deben garantizar la higiene adecuada de todo el establecimiento, así como del propio equipo usado para limpieza y desinfección.

Los programas de limpieza y desinfección deben supervisarse de forma continua y eficaz para verificar su adecuación y eficiencia. Deben ser documentados especificando:

- áreas, partes del equipo y utensilios que deben limpiarse y desinfectarse;
- responsable para las tareas específicas
- frecuencia de limpieza y desinfección
- organización de la supervisión.

## Rotación de las materias primas

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





## 6.14 ANEXO 14 EVALUACION DE LIMPIEZA Y DESINFECCION

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

### Evaluación de la actividad "Limpieza y Desinfección"

Encuesta elaborada por Paula Morera. Pasante de Nutrición La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada, su participación será de gran ayuda.

1) ¿Cuál es la diferencia entre desinfección y limpieza?

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

2) ¿Cuál es la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para Equipos (cocina, mesas de trabajo, bandejas, carro transportador de alimentos)?

- 12ppm
- 30- 50ppm
- 200ppm
- 1000ppm

3) ¿Cuál es la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada para pisos y paredes?

- 12ppm

- 30- 50ppm
- 400ppm
- 1000ppm

4) ¿Cuál es la concentración de desinfectante tipo cloro recomendada frutas y vegetales?

- 12ppm
- 30- 50ppm
- 400ppm
- 1000ppm

5) ¿En qué consiste el método de almacenamiento PEPS?

- Consiste en utilizar primero los alimentos perecederos de la bodega
- Consiste en la forma de almacenar los productos según su fecha de vencimiento o antigüedad de estar en la bodega
- Consiste en un programa estandarizado que indica la forma en que se debe de recibir los productos

## 6.15 ANEXO 15 TALLER DE LAVADO DE MANOS- PRESENTACION DE USO DE GUANTES

# USO DE GUANTES EN LA COCINA Y EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA ¿SÍ O NO?

PAULA MORERA  
PASANTE DE NUTRICIÓN



## ES ACONSEJABLE EL USO DE GUANTES?

- No es aconsejable el uso de guantes en los procesos de manipulación de alimentos.



- En muchas empresas es habitual el "uso obligatorio" de guantes en la manipulación de alimentos para dar la imagen de higiene y profesionalidad, pero **desafortunadamente los guantes se ponen...y se olvidan.**
- Tampoco se cambian o se lavan frecuentemente. Efectivamente, con los guantes daremos la sensación de limpieza, pero a nivel higiénico lo estamos haciendo muy mal si no prestamos atención.



LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AECOSAN) HACE UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA EVITAR O MINIMIZAR SITUACIONES DE RIESGO CON EL USO DE GUANTES:

1. Solo usar los guantes cuando las características del trabajo o del trabajador así lo requieran. Lo ideal es lavarse las manos tantas veces como sea necesario evitando el uso de guantes.
3. Lavarse y secarse correctamente las manos antes de ponerse los guantes. También, retirar anillos, relojes, etc.
4. Cambiarse de guantes con frecuencia.
5. El uso de guantes no exime la obligación del lavado de manos

## CAMBIARSE LOS GUANTES CUANDO:

- se manipulen alimentos de diferente naturaleza
- cuando se reanuda la actividad tras alguna parada o tras tener que manipular productos no alimentarios
- cuando se pueda sospechar que sus condiciones higiénicas o de integridad no son las más adecuadas
- cada vez que la persona se mueva de una actividad establecida
- cuando exista contacto con otras manos.

**IMPORTANTE**

- Establecer y organizar las actividades y funciones de los colaboradores para que estos no realicen funciones que no se puedan realizar al mismo momento.

( ejemplo: Servir alimentos y cobrar a los comensales )

**ACTIVIDAD DE LAVADO DE MANOS**

**LUEGO DE CHARLA SOBRE  
“LAVADO DE MANOS”**

## 6.16 ANEXO 16 TALLER DE LAVADO DE MANOS- CHARLA SOBRE LAVADO DE MANOS

**TALLER DE LAVADO DE MANOS**

PASANTE DE NUTRICIÓN  
PAULA MORERA

## IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

- EVITAR ALIMENTOS CONTAMINADOS
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDEDES
  - SALUD DEL PERSONAL



## LAVADO DE MANOS SIEMPRE QUE:

- EMPECEMOS A TRABAJAR
- UTILICEMOS LOS SERVICIOS SANITARIOS
- MANIPULEMOS CAJAS O EMBALAJES
- MANIPULEMOS CARNE CRUDA, POLLOS, PESCADO, ETC.
- MANIPULEMOS BASURA O TOQUEMOS DINERO.
- UTILICEMOS EL CELULAR
- ENTREMOS Y SALGAMOS DE LAS ZONAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
- TOCAMOS EL CABELLO, CARA O LAGUNA PARTE DEL CUERPO
- CAMBIAMOS DE ÁREA DE PREPARACIÓN A OTRA
- REALIZÁRAMOS ACTIVIDADES DE LIMPIEZA

LAS MANOS SON EL VEHÍCULO MÁS COMÚN DE TRANSMITIR INFECCIONES. ES IMPRESCINDIBLE QUE TODO PERSONAL QUE TENGA CONTACTO CON LOS ALIMENTOS ENTIENDA LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE.





**6.17 ANEXO 17 EVALUACION DEL TALER DE LAVADO DE MANOS**

Evaluación sobre el taller impartido sobre lavado de manos

1. cuál es la importancia del lavado de manos?

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

2. cuál es la duración de todo el proceso de lavado de manos.

\_\_\_\_\_.

## 6.18 ANEXO 18 RESULTADO DE ESTADO NUTRICION

## 6.19 ANEXO 19 STAND DE HIPERTENSION



figura 84. Stand de hipertensión



figura 85. Stand de hipertensión



figura 86. Stand de hipertensión

## 6.20 ANEXO 20 BOLETIN DE HIPERTENSION

### ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias.



### Hipertensión

También conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.

La Hipertensión no controlada (140/90 mm Hg) es el principal causante de las enfermedades cardiovasculares, en particular infartos del miocardio y accidentes cerebrovasculares también puede originar insuficiencia renal, ceguera, vasculopatía periférica e insuficiencia cardíaca. (OMS, 2014)


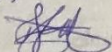


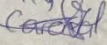


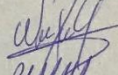
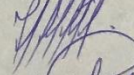
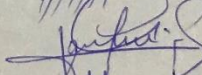

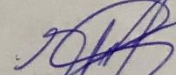

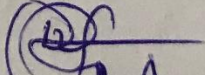



### Recomendaciones

- Reducir el consumo de sal.
- Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos todos los días.
- Se debe de lograr y mantener un peso corporal óptimo (IMC 18,5-24,9) para reducir la PA.
- Evite el consumo de productos enlatados, sopas / cremas deshidratadas y paquetes/ frituras, embutidos, cubitos, salsa inglesa.
- Cumpla con el tratamiento como su medico le indico.
- Escoja frutas y vegetales frescas todos los días.
- Para aquellas personas que pueden consumir alcohol sin problemas, la ingesta debe limitarse a dos bebidas (700 ml de cerveza, 300 ml de vino, o 90 ml de licor de 40%) al día como máximo en los hombres, y la mitad en las mujeres. Reducción de PAs de 2-4 mmHg, aproximadamente.

figura 87. Boletín de Hipertensión

## 6.21 ANEXO 21 FIRMAS DEL STAND DE HIPERTENSION

Nombre	Firma
Kenia Carmona	Kenia Carmona
M <sup>a</sup> Elena Bienes E	M Bienes E
Xiomara Zúñiga M	
Yendry Arenaz	
Karen Alicia Rojas	
Evelyn Solís	
Carolina Salas	
Michael Ruiz	Michael Ruiz
Vicente Ruíz	Vicente Ruíz
Dinor Rodríguez E	D Rodríguez E
Maglis Leuchilla	Maglis Leuchilla
Roy Barquero B	
Fernanda Urrut	
Wibon Paredes Gómez	
Heriberto Soto Castro	
Bailidy Rojas	
Arelis Muñoz López	
Maribel Pica do E	Maribel Pica do E
Minim Castro Rodríguez	Castro
Walter Zamora Juárez	W. Zamora.
Mandall Huertas S.	
Esteban Miranda Avila	
Daniela Delgado Fuentes	
Sally Moya Chavarría	

3 no firmaron  
3 x



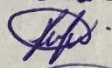


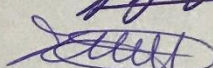
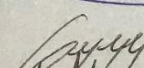
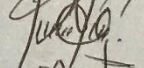
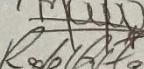
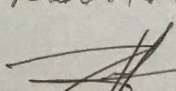
Edwin Zúñiga Fuentes	
Juan Quiroz Arce	
María Graciela Arce Elizondo	Maria Graciela
Keilyn Castro Arce	
Hazel Perros Barrios	Hazel Perros
Susan Girajales Pérez	
DEMETRE PEREZ PERALTA	
Jean Luca Miranda V	
Gilberta Vega Pérez	
Jessira Jara Alvarez	
Melida Cardoza Davila	
Rodolfo Masís Barboza	Rodolfo Masís
Roger Meneses Al	

figura 88. Firmas del Stand de hipertensión

## 6.22 ANEXO 22. RULETA DEL STAND DE HIPERTENSION



figura 89. Ruleta del Stand de Hipertensión

## 6.23 ANEXO 23. STAND DE FRUTAS



figura 90. Stand de frutas



figura 91. Stand de frutas

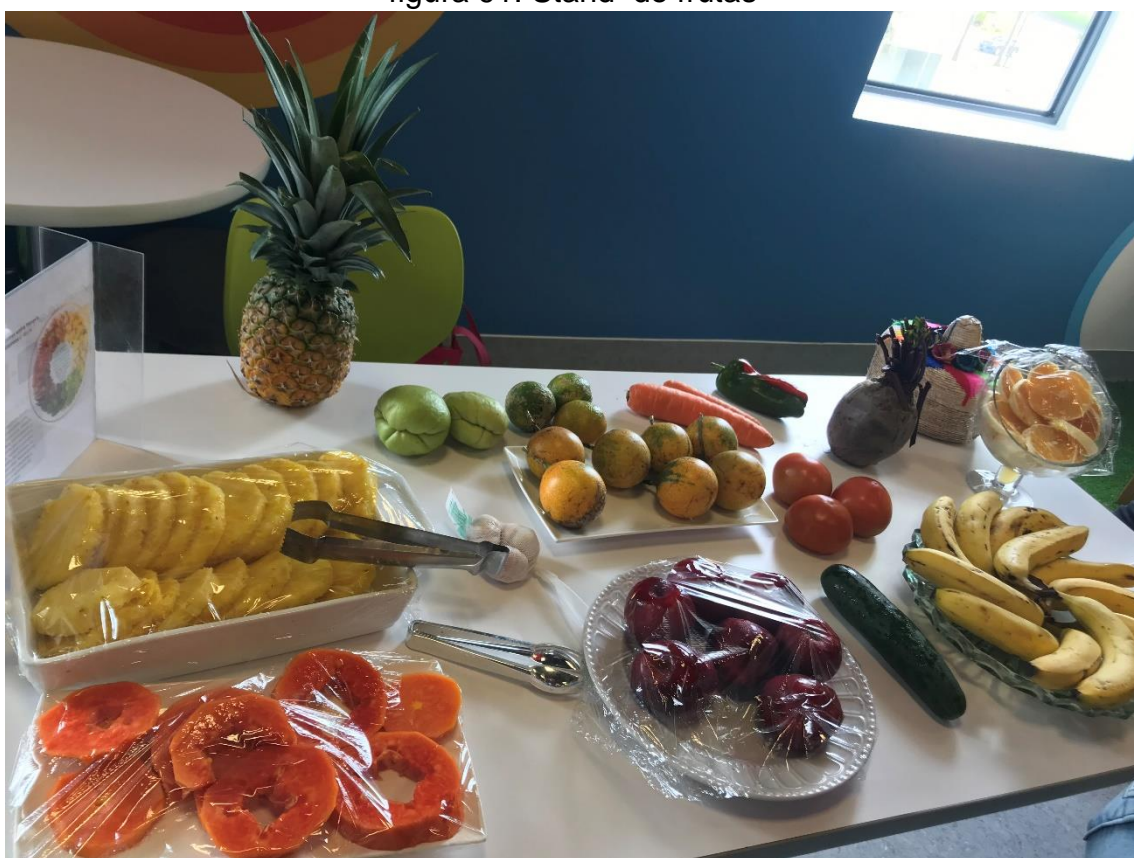


figura 92. Stand de fruta



figura 93. Stand de frutas



figura 94. Stand de frutas.

## 6.24 ANEXO 24 BROCHURE DE BEBIDAS ENERGETICAS

### BEBIDAS ENERGETICAS

La mercadotecnia de las bebidas energéticas se ha orientado a la gente joven, estudiantes, deportistas y adultos jóvenes sin tomar en consideración los efectos colaterales que pueden producir, entre los que están la deshidratación, el aumento de la presión arterial, la irritabilidad, el nerviosismo y la potencial dependencia a algunos de sus componentes.

Estudios recientes sugieren que las bebidas energéticas podrían elevar el riesgo de accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio, especialmente cuando se combina con cualquier predisposición a las enfermedades cardiovasculares, el estrés o la tensión arterial alta.

### ENERGIZANTES NATURALES

- Ginseng
- Polen de Abejas
- Avena
- Manzana Verde
- Chocolate

### REALIZADO

Paula Morera  
Área de Nutrición  
Coopervision

### Bibliografía

Quispe, J. C. (2018 ). "Consumo de las bebidas energizantes y los efectos adversos en el organismo del consumidor"

### ¿Bebidas energizantes? ¡No, gracias!

#### La publicidad

De estas bebidas promete mejorar condiciones como el cansancio, y la concentración.

#### Pero algunos de sus contenidos...

... pueden aumentar la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y causar deshidratación.

#### ¡Evítalas!

Si sientes que te falta energía hay otras opciones como beber agua con trozos de limón o naranja, o un café sin azúcar y un plátano.

Referencia: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/energy-drinks>

alianza por la salud alimentaria

¡Actúa por la sa

El riesgo de estas bebidas está en los ingredientes que contienen. "Suelen ser una combinación de muchos elementos, pero lo fundamental es que, además de una dosis de cafeína, estas bebidas también están cargadas de azúcar y de otros estimulantes".

**RECOMENDACIONES**

- Comer alimentos con alto contenido en fibra, proteínas o grasas buenas. Huevos, aguacate, mantequilla de maní, apio o zanahorias son excelentes para luchar contra la fatiga. Además, dado que muchas veces el cansancio está asociado a una deficiencia de hierro, las espinacas o lentejas son fuentes de hierro también son muy recomendables, especialmente combinadas con fuentes de vitamina C.
- El agua es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, tiene un papel muy importante en nuestro nivel de energía. La deshidratación puede causar fatiga, confusión, palpitaciones y desmayos, por lo que beber con regularidad te ayudará a mantenerte despierto y alerta.
- Estirar las piernas te permitirá activar la circulación, podrás despejar la mente y mejorar tu ánimo.
- Respirar profundamente transfiere una mayor cantidad de oxígeno a nuestro cuerpo, lo que nos ayuda a aumentar los niveles de energía y estimular el sistema inmunológico, así como disminuir el estrés y la ansiedad.
- Cumplir con las horas de sueño 8 h días.

Todas las bebidas energéticas incluyen uno o varios estimulantes, siendo la cafeína la más común

- Expertos en Nutrición, Alergias y Dietéticos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) han informado que, en dosis de al menos 75 mg (1 taza y media), la cafeína sí mejora diversos procesos cognitivos relacionados con un aumento de la atención, memoria o aprendizaje. Pero un consumo excesivo puede generar trastornos alterando la calidad del sueño, la tensión arterial, producir palpitaciones cardíacas, náuseas, vómitos o incluso convulsiones.
- Al beber una lata de bebida energizante de 500 ml ya se están ingiriendo 160 mg de cafeína, y ni hablar si se toman tres o más latas en un día que estaríamos superando los 480 mg de cafeína.



**“Bebidas energéticas” más riesgos para la salud que beneficios**

figura 95. Brochure de bebidas energéticas

## 6.25 ANEXO 25 STAND DE BEBIDAS ENERGETICAS



figura 96. Stand de bebidas energéticas



figura 97. Stand de bebidas energéticas

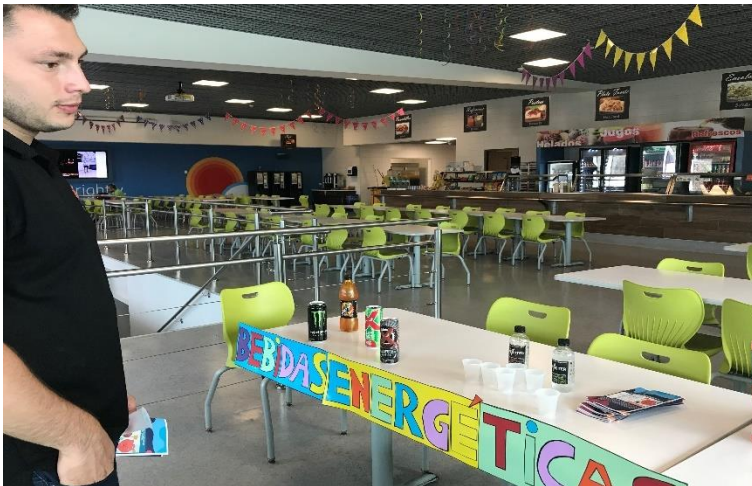


figura 98. Stand de bebidas energéticas

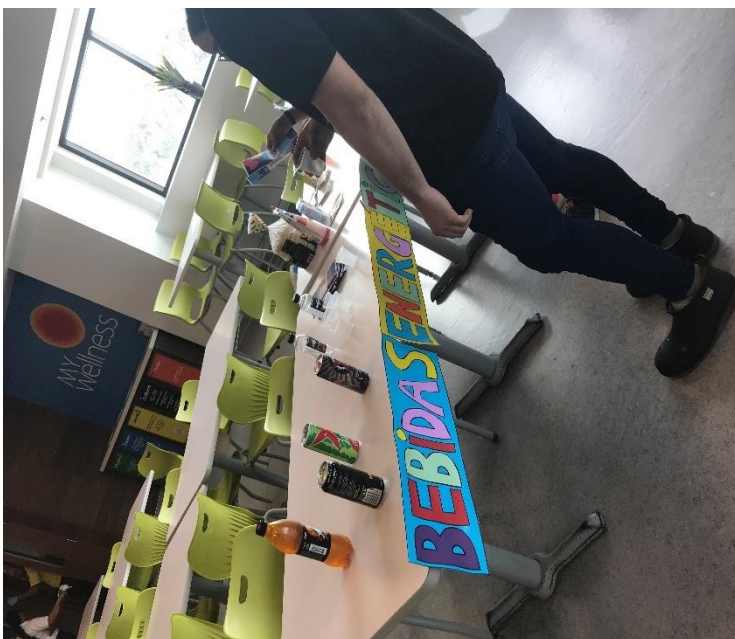


figura 99. Stand de bebidas energéticas

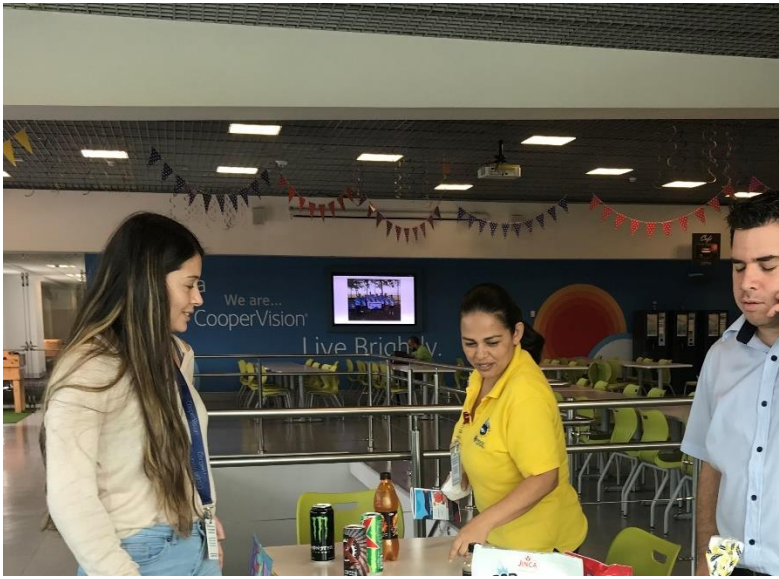


figura 100. Stand de bebidas energéticas

## 6.26 ANEXO 26 BOLETIN DE MERIENDAS SALUDABLES

### Opciones de Meriendas



- Tortitas de atún
- Omelette
- Snacks integrales
- Pancakes de avena
- Frutas
- Galletas de arroz con  
toppings de frutas
- Galleta de arroz con  
mantequilla de maní
- Emparedados opciones  
atún, huevo duro, queso tierno,  
mantequilla de maní, aguacate
- Pitas rellenas
- Wraps
- Rollitos de repollo con  
carne
- Muffins de avena caseros
- Cereal bajo en azúcar
- Prensadas de queso
- Tortillas aliñadas con queso  
tierno
- Helados caseros de frutas
- Batidos de frutas
- Yogurt
- Cereal sin azúcar
- Semillas



figura 101. Boletín de meriendas saludables

## 6.27 ANEXO 27 STAND DE MERIENDAS SALUDABLES



figura 102. Stand de meriendas



figura 103. Stand de meriendas



figura 104. Stand de meriendas



figura 105. Stand de meriendas

## 6.28 ANEXO 28 BROCHURE DE MERIENDAS PARA NIÑOS

Los niños necesitan mucha energía para crecer y desarrollarse. Pero eso no significa que tengan que comer cualquier cosa.

El 99% de las meriendas infantiles son bombas de azúcar y grasas saturadas.

### ES IMPORTANTE

Involucrar a nuestros hijos en las compras, en la preparación y también a la hora de servir los alimentos:

- Poner la mesa
- Llenar vasos con agua
- Lavar y pelar los vegetales/frutas
- Servir los alimentos en tazones para el tiempo de comida
- Llevar su plato a lavar



- Arepas o pancakes. 
- Helados caseros de fruta 
- Bolitas de avena; preparación 1 taza de harina de avena (procesar la avena hasta tener consistencia adecuada) ½ taza de mantequilla de maní, ½ taza de yogurt, 1 cdta de canela, 1 cdta vainilla
- Batido Batidos de frutas



- Tortitas de lentejas; preparación 1 taza de lentejas cocinadas, 1 taza de zanahoria rallada, 1 ayote pequeño rallado, 1/3 taza de polvo de pan, 1 taza de queso rallado, sal, orégano al gusto. Escurre las lentejas, la zanahoria y el ayote y luego pase estos ingredientes al procesador. Adicione a la mezcla el polvo de pan y el queso, continúe procesando. Agregue la sal y el orégano, forme tortitas. Coloque las tortitas en un pyrex y hornee.



Una merienda saludable debe contener:

Frutas  
Vegetales  
Frutos secos  
Proteínas de calidad  
Carbohidratos completos



- Avena "Overnight" preparación: Preparar un envase. Añadir ½ taza de avena, 1 cucharadita de linaza, ½ taza de leche y 1 cucharadita de miel. Cubrir y refrigerar por toda la noche. Añadir diferentes toppings.



Deditos de coliflor



Preparación 1 cabeza de coliflor, 2 zanahorias, ½ chile dulce, 2cdtas de perejil, ½ taza de queso mozzarella rajado, 2 huevos batidos, ½ taza de polvo de pan. Hervir las zanahorias por 10 minutos, en los últimos 5 minutos poner a hervir también el coliflor. En un procesador colocar el coliflor, zanahorias, chile dulce y perejil. En un tazón batir los huevos y mezclar con el queso y el polvo de pan. Combinar ambas mezclas, formar deditos y hornear.

### Ideas de Meriendas Saludables

- Porción de fruta 
- Brochetas de frutas con un poco de chocolate por encima.
- Dip de mantequilla de maní (mezclar mantequilla de maní con yogurt griego natural) acompañar con diferentes frutas. 
- Brócoli en arbolitos pequeños.
- Papitas de camote o zanahoria. (quitar la cascara y cortar en tiritas, hornear a 350 grados por 20-25min)
- Diferentes Sándwich: de aguacate con huevo duro majado, aguacate con hummus, mantequilla de maní con fresas majadas, aguacate con atún, queso crema y pepino. 
- Palomitas de maíz naturales 
- Palitos de zanahoria 
- Arbolitos de sandía 



SI LE DAS ESTO A TUS PLANTAS



¿POR QUÉ LE DAS ESTO A TUS HIJOS?



## MERIENDAS SALUDABLES PARA NIÑOS



Figura 106. Brochure Meriendas Niña

## 6.29 ANEXO 29 STAND DE MERIENDAS SALUDABLES



figura 107. Stand de meriendas para niños

## 6.30 ANEXO 30. INVITACION AL RETO



figura 108. Invitación a reto

### 6.31 ANEXO 31 FOTOS DEL RETO



Figura 109. Fotos del reto



figura 110. Fotos del reto



figura 111. Fotos del reto

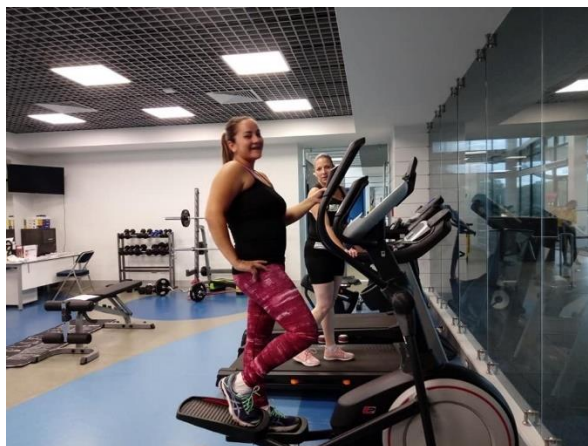




figura 112. Fotos del reto

## 6.32 ANEXO 32 BOLETIN INFORMATIVO Y EVALUACION DE ACTIVIDAD

**Consuma al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores**

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 y previenen la aparición de cataratas.

Cada grupo de colores contienen nutrientes esenciales. Incluye alimentos de todos los colores en tu dieta y podrás darle a tu cuerpo todo lo que necesita.

Las frutas y los vegetales se pueden comer juntas o separadas en diferentes momentos del día.

### ✓ Como utilizar el plato del buen comer?



### 👍 La alimentación correcta debe ser:

- Completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Variada
- Higiénica
- Adecuada

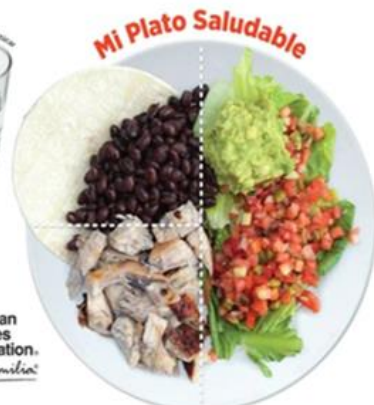


figura 113. Boletín informativo

## Evaluación del Boletín informativo Plato del Buen Comer

### Instrucción

- Seleccione la opción que considere se ajuste a su criterio.
1. ¿Le parece importante la información que se brindó en el boletín informativo?  
 Si  
 No
  2. ¿Entendió usted la información brindada en el boletín informativo?  
 Si  
 No
  3. Escriba dos ejemplos de cómo debe ser una alimentación adecuada  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  4. ¿Cuántas porciones hay que consumir entre frutas y vegetales al día?  
 3  
 5  
 2  
 4
  5. Después de ver la información brindada en el boletín informático, ¿aplico usted la manera correcta de distribución del plato?  
 Si  
 No

## 6.33 ANEXO 33 ANAMNESIS NUTRICIONAL

### Anamnesis Nutricional – Consultorio de CooperVision

#### Pasante de Nutrición

Fecha de admisión:

#### Datos generales y socioculturales

Nombre completo:	
Cédula:	Edad:
Sexo:	Fecha de nacimiento:
Estado civil:	Dirección:
Teléfonos:	Turno:
Escolaridad:	
Nacionalidad:	Dirección electrónica:

#### Evaluación Clínica

<b>Motivo o razón de la consulta nutricional / Expectativas personales de la consulta:</b>

Antecedentes patológicos Familiares			
Patología	Sí v	Patología	Sí v
Dislipidemias		Cáncer	

Diabetes		Enfermedad cardiovascular	
Enfermedad Respiratoria		Problemas tiroideos	
Hipertensión		Lupos u otros trastornos inmunológico	
Enfermedad renal		Epilepsia	
Problema de tiroides		Obesidad	
Observacio			

Historial farmacológico			
¿Toma algún tipo de medicamento? Si: <input type="radio"/> No: <input type="radio"/>			
Medicamento	Dosis y Horario	Uso	
Observaciones			
Antecedentes patológicos personales			
Patología	Sí v	Patología	Sí v
Dislipidemias		Intolerancia algún alimento	
Diabetes		Problemas dentales	
Enfermedad Respiratoria		Problemas de masticación o deglución	
Hipertensión		Reflujo	
Enfermedad renal		Gastritis	
Problema de tiroides		Nauseas	
Ulceras		Estreñimiento	
Depresión		Colon irritable	
Cirugías		Vómitos	
Observaciones:			

### Estilo de vida

<b>Actividad Física y ejercicio</b>		
¿Realiza algún tipo de ejercicio físico? Si: <input type="radio"/> No: <input checked="" type="radio"/>		
<b>Tipo de ejercicio físico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Duración</b>
<b>Observaciones</b>		

<b>Consumo de alcohol y cigarros</b>			
	<b>Tipo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Consumo alcohol:</b> Si: <input type="radio"/> No: <input checked="" type="radio"/>			
<b>Fuma:</b> Si: <input type="radio"/> No: <input checked="" type="radio"/>			

### Evaluación Dietética

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



<b>Colación nocturna</b>		
	<b>Consumo aproximado de calorías _____ kcal</b>	
<b>Evaluación cualitativa</b>		

<b>Evaluación antropométrica</b>	
<b>Edad</b>	<b>% grasa visceral</b>
<b>Talla</b>	<b>Peso graso</b>
<b>C. muñeca</b>	<b>Peso magro</b>
<b>Estructura corporal</b>	<b>Peso ideal (ADA)</b>
<b>Peso actual</b>	<b>Peso ideal (IMC)</b>
<b>C. abdominal</b>	<b>Peso ajustado</b>
<b>IMC</b>	<b>Peso meta</b>
<b>% grasa</b>	<b>Musculo</b>


Diagnostico Nutricional

<b>Requerimiento y prescripción dietética/dietoterapéutica</b>				
Fecha:	TMB	Peso	FA	Distribución de Macronutrientes
	REQ			
Prescripción dietoterapéutica:				%
				Kcal
				g
				CHO
				PROT
				Grasas

### 6.34 ANEXO 34 LISTA DE INTERCAMBIOS

#### LISTAS DE INTERCAMBIOS


##### HARINAS



1 Porción:

- 1/2 taza de arroz blanco o integral, pasta cocida o galleta pinto.
- 1/3 taza Cuscús, Quinoa o Hummus.
- 2 conelones.
- 1/2 taza de frijoles, lentejas, garbanzos o arvejas.
- 1 Rebanada de pan integral o blanco.
- 10 cm de pan baguette (4 dedos).
- 1/2 Unidad de pan de hamburguesa.
- 1/2 Pan pita
- 1 taza de crotones caseros sin grasa.
- 1 Panqueque
- 1 Muffin
- 1 Crepa
- 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 2 cdas de abeja.
- 1/3 taza de cebada.
- 2 cdas de maicena o germen de trigo.
- 3 cdas harina de trigo o maíz.
- 1/2 taza de granola.
- 2 tortillas de maíz.
- 2 tortillas de harina de trigo integral mediana, 1 tortilla de trigo mediana o 1/2 grande.
- 3 Taza de palomitas de maíz sin grasa.


##### Lácteos



1 Porción:

- Descremada, 2%, deslactomy: 1 taza.
- Leche de cabra, soya y almendras: 1 taza.
- Leche en polvo: 1/2 taza.
- Yogurt Natural o Light o griego: 1 envase (150 g aprox.).
- Helados Light: 1 taza o 1 paleta.


##### Frutas



1 porción:

- 1 Taza de fruta mixta picada (ensalada de frutas).
- 1 taza de fruta picada (papaya, sandía, melón, piña, tambuesas, fresas).
- 1 Unidad pequeña de cualquier fruta (manzana, banana, pera, naranja, naranjita, mandarina, melocotón, nectarina, durazno, guayaba china, kiwi, mango, limón dulce, limón mandarina, maracuyá, ).
- 1 Rebanada de piña del grosor del dedo meñique.
- 2 Carambolas, guayabas criollas, ciruelas, Nigos sin azúcar, mandarinas o manzana de agua
- 12 Uvas pequeñas.
- 6 Jacotes.
- 12 Mamonés chinos o 5 mamonés criollos.
- 20 Nancas.
- 5 Tamarindos.
- 1/2 Toronja.
- 2 Cdás de pasas.
- 3 Dátiles.
- 4 semillas de guabas.


##### Vegetales



1 porción:

- 1 Taza de vegetales crudos.
- Algunos vegetales: Acelga, Albahaca, Aicachofas, Alfalfa, Amaranto, Apio, Arúgula, Arvejas fresas, Ayote fieno o sazón, Bambú, Berenjena, Berros, Brócoli, Cebolla, Cebollín, Hongos, Chayote, Chile dulce, Coliflor, Culantro, Echalote, Escabeche, Espárragos, Espinacas, Flor de nabo, Frijol nacido, Habas, Jicama, Jugo de tomate, Lechuga, Mostaza china, Nabos, Palmíto, Pepinillos, Pepino, Perejil, Puerros, Rábanos, Remolacha, Repollo, Salsa de tomate natural, tomate, Vainicas, Zanahoria, Zapallo, Zucchini.


##### Proteínas



1 porción:

- 30 gramos o 1 onza de Carne: 1 caja fósforos, 2 cdas: Alún enlatado en agua o aceite, carne de res, cerdo, soya, conejo, cordero, mariscos, pechuga o trocitos de pollo, pescado, fémora.
- 2 rebanadas de pechuga o jamón de pavo light.
- 1 salchicha de pavo o pollo light.
- 3 camarones medianos.
- 1 Huevo o 2 claros de huevo.
- 1/3 taza de Edamame (frijol de soja).
- 1 Rebanada de queso blanco (queso fémora).
- 1 Musto de pollo.
- 2 sardinas pequeñas.


##### Grasas



1 porción:

- 1 Cucharadita de: aceite vegetal, aceite de coco, mantequilla, manteca, margarina
- 2 cdas de mantequilla de maní, almendras o manafón.
- 1 Cda de aderezo, queso crema, margarina baja en grasa, mayonesa regular o light, chantilly, crema dulce, crema para café, leche de coco, mantequilla light o regular, Nutella (2 azúcares), pate.
- 2 cdas de chia, coco rallado, queso crema light o natilla regular.
- 1/8 de aguacate (2cdas).
- 20 Unidades de semilla de maní.
- 8 Aceitunas negras o 10 verdes.
- 4 unidades de avellanas, almendras, nueces o pistachos.
- 1 Cda linaza, semillas de ajonjolí, manafón girasol o calabaza.
- 1 Rebanada tocineta.

##### Azúcares



1 porción:

- 1 cda azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja, miel de maple, jalea, mermelada, tapa de dulce, sirope, arequipe, dulce de leche, leche condensada o jarabes dulces.

Equivalencias

- 1 cucharadita ( cda)= 5 gramos
- 1 cucharada ( cda)= 15 gramos
- 1/2 taza (80ml) = 4 cucharadas
- 1/3 taza (125ml)= 8 cucharadas
- 1 taza (250ml) = 16 cucharadas

figura 114. Lista de intercambio

### 6.35 ANEXO 35 CONTROL DE PACIENTE

### 6.36 ANEXO 36 BALANZA Y TALLIMETRO



figura 115. Balanza



figura 116. Tallimetro

## 6.37 ANEXO 37 DATOS DE PRIMER INGRESO

Tabla n. 22 datos de primer ingreso

Nombre	Sexo	Peso	Talla	Edad	IMC	Grasa	Circunferencia Abdominal	Contextura Corporal
Arian Ledezma Fernández	Masculino	96.3	170	25	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Derryck Miller	Masculino	93.1	176	22	Obesidad I	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Karol Picado López	Femenino	64.7	170	29	Normal	Normal	Riesgo Aumentado	Mediana
Andrés Ortiz	Masculino	97	173	37	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Karol Sánchez	Femenino	103.5	162	27	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Mónica Rojas	Femenino	90.5	168	46	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Flor Méndez Ramírez	Femenino	99.3	165	37	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Arelis Muñoz López	Femenino	53.9	159	22	Normal	Normal	Sin Riesgo	Pequeña
Karol Solano Mora	Femenino	57.6	163	24	Normal	Normal	Sin Riesgo	Pequeña
Gustavo Sánchez	Masculino	70.5	178	23	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
María Fernanda Urroz	Femenino	71.4	165	19	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Alejandro Herrera	Masculino	64.2	170	28	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Deibyn Quirós García	Masculino	83.3	169	24	Preobeso	Normal	Riesgo Aumentado	Grande
Clara Loria Vega	Femenino	62.4	151	60	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Roberto Angulo	Masculino	78.4	172	27	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Pequeña

Jeffry Salazar	Masculino	96	179	38	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Johanna Quesada Salazar	Femenino	56.9	155	19	Normal	Normal	Sin Riesgo	Pequeña
Jason Soto Núñez	Masculino	98.6	167	37	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Juan Gabriel Valverde Villa	Masculino	72.9	170	30	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Pequeña
Cesar Mora	Masculino	74.7	172	27	Preobeso	Muy Alta	Sin Riesgo	Pequeña
María Jose Murillo Rodríguez	Femenino	62.8	156	31	Preobeso			Mediana
Arelis Espinoza Arias	Femenino	91.9	155	39	Obesidad II	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Melania Espinoza Arias	Femenino	67	158	32	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Yorleny Chaves Salas	Femenino	69	152	40	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Randall Huertas Segura	Masculino	67.7	179	33	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Ingrid Torres Torres	Femenino	79.8	165	38	Preobeso	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Anginner Prado Álvarez	Femenino	60.8	161	20	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Flory Sánchez Quesada	Femenino	90.6	176	39	Preobeso	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Pequeña
MaryAnne Calvo	Femenino	100.8	160	36	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Eilin Badilla Arana	Femenino	82.6	160	39	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Yendry Averruz	Femenino	69.1	169	25	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Nisida Cárdenas López	Femenino	73.9	157	55	Obesidad I	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Verónica Robles Castro	Femenino	98.7	173	43	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Sally Mora Chavarría	Femenino	116.6	160	35	Obesidad III	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande

Angie Robles Morales	Femenino	69.8	152	24	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Dania Villalobos Morales	Femenino	52.5	153	21	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Adrián Corrales Alvarado	Masculino	90.7	169	43	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Melissa Ortega Méndez	Femenino	109.4	154	31	Obesidad III	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Nelson Herrera Rodríguez	Masculino	78.6	175	25	Preobeso	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Greivin Rivera Córdoba	Masculino	86.7	168	37	Obesidad I	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Joselyn Zapata	Femenino	63.5	156.5	25	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Clarín Espinoza Padilla	Femenino	89.2	157	22	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Marco Solorzano	Masculino	103.1	176	41	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Heiner Rodríguez Navarro	Masculino	113.8	180	27	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Pequeña
Wendy Blanco Phillips	Femenino	76.9	163.5	26	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Cinthia Arroyo Martínez	Femenino	56.3	151	36	Normal	Normal	Sin Riesgo	Grande
Aron Cortez Elizondo	Masculino	99.2	170	29	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
James Masis Portugués	Masculino	83.1	170	42	Obesidad II	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Franklin Varela	Masculino	72.1	174	31	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Agatta Sánchez Castillo	Femenino	71.6	168	42	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Jessica Jara	Femenino	80.2	161.5	39	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Rodolfo Masis	Masculino	85.5	174	40	Preobeso	Normal	Riesgo Aumentado	Grande
Jordy Gonzales Montero	Masculino	52	161	20	Normal	Normal	Sin Riesgo	Pequeña

Diego Rodríguez Navarro	Masculino	92.6	179	32	Preobeso	Alta	Sin Riesgo	Mediana
Heriberto Soto Castro	Masculino	79.6	165	62	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Mariana Segura Alfaro	Femenino	51.8	152	26	Normal	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Hellen Sanabria Mora	Femenino	110.6	160	32	Obesidad III	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Lady Carvajal Castro	Femenino	68.1	159	25	Preobeso	Normal	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Karol Arguedas Oviedo	Femenino	68.1	156	31	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
David López Torres	Masculino	75.4	163	32	Preobeso	Alta	Sin Riesgo	Grande
José Cedillos	Masculino	82.1	163	25	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
José Daniel León Miranda	Masculino	78.1	171	18	Preobeso	Normal	Sin Riesgo	Mediana
Wilson Quesada Chaves	Masculino	142	182	45	Obesidad III	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Laura Ramírez Chavarría	Femenino	90.7	160	32	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Leidy Ranger Rodríguez	Femenino	54.9	153	28	Normal	Alta	No hay Riesgo	Mediana
Dennis Alfaro	Masculino	64.5	175	31	Normal	Normal	No hay Riesgo	Pequeña
Paola Quesada	Femenino	79.8	150	20	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Dayanna Sánchez Miranda	Femenino	78.5	165	26	Preobeso	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Joseline López Rojas	Femenino	73.6	163	26	Preobeso	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Ana Gabriela Morales	Femenino	50.3	154	20	Normal	Normal	No hay Riesgo	Mediana
Laura Leiva Gamboa	Femenino	43.8	157	26	Delgadez Aceptable	Bajo	No hay Riesgo	Mediana
María Fernanda Fernando Martínez	Femenino	63.6	159	26	Preobeso	Normal	No hay Riesgo	Pequeña
Jessica Ávila Hernández	Femenino	55.1	156	23	Normal	Normal	No hay Riesgo	Pequeña
Cynthia Villalobos	Femenino	70.3	170	33	Normal	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Wilson Porras	Masculino	59.3	165	50	Normal	Normal	No hay Riesgo	Mediana

Sabrina Salazar Segura	Femenino	72.3	155	19	Obesidad I	Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Jennifer Alvarado Espinoza	Femenino	67.4	151	25	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Keilyn Morales López	Femenino	68.5	162	31	Preobeso	Muy Alta	Riesgo Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Wilbert Coello	Masculino	110.2	176	46	Obesidad II	Muy Alta	Aumentado	Grande
Alberth Ávila Suarez	Masculino	81.9	179	20	Preobeso	Alta	No hay Riesgo	Pequeña
Jovany Prandiz	Masculino	98.5	183	24	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Jennifer Phillips Castillo	Femenino	72.8	155	34	Obesidad I	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Luis Manuel Picado Fallas	Masculino	79.1	172	35	Preobeso	Alta	No hay Riesgo Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Alicia Alfaro Loria	Femenino	68.9	154	22	Preobeso	Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Grande
Grisel Vargas Rivera	Femenino	78.7	162	30	Obesidad I	Muy Alta	Aumentado	Grande
Anny Marín Hernández	Femenino	52.6	159	18	Normal	Normal	No hay Riesgo Riesgo Muy Aumentado	Pequeña
Oscar Rojas Duarte	Masculino	108.1	171	27	Obesidad II	Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Grande
Susana Méndez Gonzales	Femenino	77.1	168	34	Preobeso	Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Mónica Rodríguez	Femenino	98.6	159	47	Obesidad II	Muy Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Grande
Ariel Ramírez Araya	Masculino	94.4	175	22	Obesidad I	Muy Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Rosario Castillo Castillo	Femenino	76.3	160	38	Obesidad I	Alta	Aumentado	Mediana
Maryelin Ramírez Alvarado	Femenino	60.1	160	33	Normal	Normal	No hay Riesgo Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Crisbel Carvajal	Femenino	65.1	157	22	Preobeso	Alta	Aumentado Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Ania Alvarado Alvarado	Femenino	68.7	157	39	Preobeso	Alta	Aumentado	Grande

Lilliana Umaña Hernández	Femenino	81.8	157	28	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Cristian Vargas Torres	Masculino	79.9	182	45	Normal	Normal	No hay Riesgo	Pequeña
Rosa Angela Oconitrillo	Femenino	63.1	156	38	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Grande
Brayan Ruiz Chacón	Masculino	132.6	175	23	Obesidad III	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Ana Herrera	Femenino	81.5	153	39	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Guisella Prendas	Femenino	77.8	162	43	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Mediana
Adrián Guerrero Salas	Masculino	88.7	175.5	30	Preobeso	Alta	Sin Riesgo	Mediana
Marvin Quirós Marín	Masculino	63.9	172	37	Normal	Normal	Sin Riesgo	Pequeña
Kimberly Arias Arroyo	Femenino	72.6	169	21	Preobeso	Alta	Riesgo Aumentado	Pequeña
Graciela Arce	Femenino	61.2	168	25	Normal	Normal	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Andrea Cruz	Femenino	93.6	161	32	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Ester Solís Campos	Femenino	98.9	172	27	Obesidad I	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Grande
Kimberly Villareal	Femenino	60.7	157	35	Normal	Normal	Riesgo Muy Aumentado	Mediana
Miguel Porras Alfaro	Masculino	103.9	175	45	Obesidad II	Muy Alta	Riesgo Muy Aumentado	Mediana

### 6.38 ANEXO 38 DATOS DE SEGUIMIENTO

Tabla n. 23 datos de seguimiento

Nombre	Objetivo	Peso inicial	Peso Seguimie	Peso Seguimie	% grasa inicial	% grasa seguii	% grasa seguii	Peso graso ini	Peso graso se	Peso graso se	Peso magro ir	Peso magro si	Peso magro si	Musculo inici	Musculo segu	Musculo segu	Circf de abdo	Circf abdomin	Circf abdomin
			Seguimiento						Seguimiento										
Randall Huerta	Aumentar de musculo	67.70	68.30	69.80	16.10	14.40	15.00	10.89	9.83	10.47	56.81	58.47	59.33	54.00	55.50	56.50	83.00	83.00	83.00
Alejandro Herrera	Aumentar de peso	64.20	64.60		18.90	19.30		12.13	12.46		52.07	52.10		49.40	49.50		86.00	85.00	
Jordy Gonzales	Aumentar masa muscular	52.00	53.60	53.60	16.10	16.10	16.00	8.37	8.62	8.57	43.63	44.98	45.03	41.40	42.60	42.70	70.00	70.00	71.00
Rodolfo Masís	Aumentar masa muscular	85.50	86.00		21.60	21.60		18.46	18.57		67.04	67.43		63.70	64.10		95.00	95.00	
Angimer Prado	Bajar de peso	60.80	58.80		29.30	29.10		17.80	17.10		43.00	41.70		40.80	39.60		75.00	72.00	
Agatha Sanchez	Bajar de peso	71.60	71.20	71.20	36.30	33.30	33.20	25.99	23.70	23.63	45.60	47.50	47.57	43.30	45.00	45.90	89.00	85.00	
Jessica Jara	Bajar de peso	80.20	78.60		0.44	0.44		35.28	34.58		44.92	44.02		42.80	41.80		89.00	88.00	
Deibyn Quiros	Bajar de peso	83.30	82.80		0.18	17.70		14.99	14.65		68.31	68.15		64.90	64.80		96.00	95.00	
Greivin Rivera	Bajar de peso	86.70	86.20		0.22	22.30		19.42	19.22		67.28	66.98		64.00	64.00		100.00	95.00	
Jeffry Salazar	Bajar de peso	96.00	94.80		29.80	27.10		28.60	27.10		67.40	69.20		64.00	65.70		104.50	100.00	
Laura Ramirez	Bajar de peso	90.70	88.20		43.60	43.90		39.54	38.71		51.16	49.49		48.60	47.00		92.00	89.00	
Jason Soto	Bajar de peso	98.60	94.60		32.10	30.10		31.65	28.47		66.95	70.13		63.60	63.60		118.00	110.00	
Veronica Robles	Bajar de peso	98.70	96.00		42.90	41.20		42.34	39.55		56.36	56.45		53.50	53.60		109.00	108.00	
Mary Anne Calvo	Bajar de peso	100.80	98.50		48.10	46.50		48.48	45.80		52.32	52.70		49.60	50.00		128.00	119.00	
Ariel Ramirez	Bajar de peso	94.40	92.80		26.10	25.50		24.63	23.66		69.77	69.14		66.30	65.70		106.00	103.00	
Liliana Umaña	Bajar de peso	81.80	80.00		42.20	42.00		34.51	33.60		47.29	46.40		44.90	44.80		100.00	100.00	
Karol Sanchez	Bajar de peso	103.50	101.80		45.70	0.46		47.20	46.50		56.30	55.30		53.00	53.00		110.00	105.00	
Jennifer Phillips	Bajar de peso	72.80	72.00		38.30	38.90		27.88	28.00		44.92	44.10		42.60	42.00		86.00	83.00	
Sally Mora	Bajar de peso	116.60	112.30	110.40	50.40	48.60	48.60	58.76	54.57	53.65	57.84	57.73	56.75	54.90	54.90	53.90	136.50	128.00	124.00
Laidy Carvajal	Bajar de peso	68.10	67.40		32.60	30.90		22.20	20.82		45.90	46.58		43.60	44.20		93.00	91.00	
Laidy Ranger	Bajar grasa	54.90	54.90	55.30	33.30	32.40	32.00	18.11	18.06	17.69	36.79	36.84	37.61	34.70	35.20	35.70	76.00	76.00	75.00
Karol Picado	Control y aumentar	64.70	65.80		27.10	28.80		17.50	18.90		47.20	46.90		44.80	44.80		82.00	82.00	
Clarín Espinoza	Disminuir la grasa	89.20	88.70		46.80	45.80		41.74	40.62		47.46	48.08		45.10	45.70		108.00	107.00	
Yorleny Chaves	Disminuir la grasa	69.00	69.80		37.50	36.00		25.87	25.12		43.13	44.68		41.00	41.90		97.00	91.00	
Kimberly Arias	Disminuir la grasa	72.60	73.00		34.00	33.00		24.68	24.09		47.92	48.91		45.50	46.00		85.00	82.00	
Derryck Miller	Disminuir la grasa	93.10	90.70		20.20	19.20		18.80	17.40		74.30	73.30		70.60	70.40		97.00	93.00	
Ingrid Torres	Disminuir la grasa	79.80	79.20		39.00	37.10		31.12	29.38		48.68	49.82		46.20	47.30		103.00	101.00	
Angie Robles	Disminuir la grasa	69.80	68.90		39.90	38.40		27.60	26.45		42.00	42.50		39.80	40.30		100.00	92.00	
Wendy Blanco	Disminuir la grasa	76.90	76.00		37.90	37.60		29.14	28.57		47.76	47.43		45.30	45.00		87.00	86.00	
Wilson Porras	Disminuir la grasa y Aumentar musculo	59.30	59.60	59.00	17.40	14.90	15.50	12.92	8.80	9.14	46.38	50.80	49.86	46.50	48.10	48.00	77.00	74.00	74.00
Jennifer Pamela Alvarado	Disminuir la grasa y Aumentar musculo	67.40	66.90		35.40	33.30		23.85	22.07		43.55	44.83		41.30	42.30		85.00	82.00	
Brayan Ruiz	Disminuir la grasa y Aumentar musculo	132.60	132.00		32.30	31.00		42.82	40.92		89.78	91.08		85.40	86.70		126.00	124.00	
Johanna Quesada	Disminuir la grasa	78.00	77.00		30.90	30.40		17.58	16.93		39.32	38.77		37.30	37.00		78.00	77.00	
Clara Loria	Aumentar masa muscular	62.40	62.90		38.80	39.10		24.21	24.21		38.19	38.60		36.20	36.40		85.50	80.00	
Laura Leiva	Aumentar masa muscular	43.80	43.90	44.70	17.20	15.90	17.00	7.53	6.98	7.59	36.27	36.92	37.11	34.40	35.00	35.20	60.00	60.00	61.00
Marvin Quiros	Aumentar masa muscular	63.90	63.90		10.40	10.00		6.64	6.39		57.26	57.51		54.50	54.90		73.00	73.00	

## 6.39. ANEXO 39 INVITACION DE CITA DE NUTRICION

CooperVision

**HEALTHY + HAPPY**

¡Elige una vida saludable y  
descubre el cambio que  
puedes lograr!

**Agenda tu cita de  
nutrición  
YA**

**Totalmente Gratuita**

Horario de Lunes a Viernes  
(Fuera de turno)

**Visítame en el consultorio  
!Te espero!**

figura 117. Invitación con consulta.

## 6.40 ANEXO 40. MATERIAL EDUCATIVO DE GUIA DE CALCIO

### Guía de Calcio

#### Fuentes No lácteas

Recomendación diaria para adulto: 1000mg/di

Alimento	Porción	mg de calcio
Leche de almendras enriquecida (sin azúcar)	1 taza	450
Frijoles negros	1 taza cocinado	102
Almendras	¼ taza	100
Garbanzos	1 taza cocinado	80
Brócoli	1 taza cocido	62
Sardinas	3 oz o 90gr	50
Atún	3 oz o 90gr	40
Lentejas	1 taza cocinado	38
Espinaca	1 taza cruda	30
Huevo	1 mediano	

a

## Guía de Calcio

### Fuentes lácteas

Alimentos	Porciones	Mg de calcio
Queso Ricotta, descremado	4 oz	335 mg
Yogurt bajo en grasa	6 oz	310 mg
Leche	8 oz	300 mg
Yogurt con fruta	6 oz	260 mg
Queso Mozzarella	1 oz	210 mg
Queso Cheddar	1 oz	205 mg
Yogurt griego	6 oz	200 mg
Queso Americano	1 oz	195 mg
Queso Feta	4 oz	140 mg
Queso Cottage 2% grasa	4 oz	105 mg
Helado de vainilla	8 oz	85 mg
Queso Parmesano	1 cdta	55 mg

Recomendación diaria para adulto: 1000mg/día

Fuente: National Osteoporosis Foundation

## 6.41 ANEXO 41. MATERIAL EDUCATIVO DE ESPECIES NATURALES

Es importante que los alimentos se preparen evitando el uso de saborizadores de paquete, y de preferencia deben ser cocinados a la plancha, al vapor, al horno salteado y en microondas.

No usar más de 1 cucharadita de sal durante todo el día, cambiar por especias naturales como:



figura 118. Material educativo especies naturales

### Hierbas y especias

### Tipo de Carnes

	Res	Pollo	Cerdo	Salmon	Atún	Lenguado
<b>Ajo</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Albahaca</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Canela</b>	•	•	•	•		
<b>Cardamono</b>		•	•	•	•	

<b>Culantro</b>	•	•	•	•		•
<b>Clavos de olor</b>	•	•	•	•		
<b>Comino</b>	•	•	•	•	•	
<b>Cúrcuma</b>		•				
<b>Curry en polvo</b>		•	•	•		
<b>Eneldo</b>		•		•	•	•
<b>Hoja de laurel</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Jengibre</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Lima</b>		•	•	•	•	
<b>Limón</b>		•	•	•	•	•
<b>Menta</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Paprika</b>		•	•		•	•
<b>Perejil</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Puerro</b>		•		•	•	
<b>Romero</b>	•	•	•	•	•	
<b>Salvia</b>		•	•	•	•	
<b>Tomillo</b>	•	•	•	•	•	•
<b>Miel</b>		•	•		•	
<b>Mejoranda</b>		•	•	•		
<b>Nuez moscada</b>		•	•	•		

FUENTE: ELABORACION PROPIA

## 6.42 ANEXO 42. MATERIAL EDUCATIVO DE ALIMENTOS PARA HIPOTIROIDIMOS

### Alimentos que se deben evitar para el hipotiroidismo

- ✓ Los alimentos con anti nutrientes bociógenos ya que dificultan el aprovechamiento del yodo como:
  - Crucíferas: col, coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli.
  - Nabo , semillas de mostaza.
  - Yuca
  - Rábano
  - Soja y sus derivados
  - Espinaca
  - Maní
  - Garbanzos
  - apio,
  - Naranja, limón, ciruela, berenjena
  - Zanahoria, cebolla, espárragos
- ✓ Azúcar
- ✓ Panes, bollería, galletas con relleno, repostería.

La manera de evitar el efecto bociógenos de los vegetales es consumirlos cocinados o fermentados, de esta manera las sustancias perjudiciales desaparecerán.



### Recomendaciones

- ✓ Comer alimentos ricos en vitamina B y hierro, como cereales integrales, así como verduras fresca
- ✓ consumir gran cantidad de antioxidante que aportan las frutas.
- ✓ Aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3, como el aceite de pescado, para ayudar a disminuir la inflamación.
- ✓ Aumentar consumo de alimentos hipertiroidales porque son ricos en yodo algunos son: ajo, tomates, espinacas, lentejas, avena, mango, manzana, coco, fresas, piña, canela. Albahaca.

figura 119. Material educativa hipotiroidismo

## 6.43 ANEXO 43. MATERIAL EDUCATIVO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) Porciones por envase 8	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
<b>% de valor diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>7%</b>
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	<b>0%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%
<small>*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías</small>	

### Analicemos productos

Etiqueta ideal	
Grasa	<b>Menos de 3 gramos por porción</b>
Fibra	<b>Mas de 3 gramos por porción</b>
Grasa saturada	<b>Menos de 1,5 gramos por porción</b>
Azúcar	<b>Menos de 5 gramos por porción</b>
Sodio	<b>Menos 140 miligramos por porción</b>
Colesterol	<b>Menos de 20 miligramos por porción</b>

# Calorías

<b>Sin calorías</b>	Menos de 5
<b>Bajo en calorías</b>	40 kcal o menos
<b>Reducido o con menos</b>	al menos 25% menos de calorías (comparado con una porción del mismo tamaño del producto tradicional)
<b>Light o Liviano</b>	50% menos de calorías (comparado con una porción del mismo tamaño del producto tradicional)

## % DEL VALOR DIARIO

- 5%	Bajo
6 a 19%	Mediano
+ 20%	Alto

% del valor diario*	
Grasa total 13 g	20%
Grasa saturada 5 g	25%
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 660 mg	28%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 15%	• Hierro 1%

Contenido Alto de Sodio 28% (+20%)

## 6.44 ANEXO 44. MATERIAL EDUCATIVO DE RECETARIO

### RECETARIO CONSULTORIO DE NUTRICIÓN COOPERVISIÓN



Elaborado: Paula Morera  
Pasante de Nutrición

#### CHANCLETAS



##### Ingredientes:

1 chayote grande partido a la mitad  
3 ramitas de romero fresco (opcional  
romero seco)  
¼ de rollo de culantro  
1 cdta de romero seco  
1cdta de mantequilla o margarina  
liviana  
4 cdas de queso mozzarella rallado  
"bajo en grasa"  
¼ cdta de sal  
¼ cdta pimienta fresca

##### Preparación

1. Poner en una olla con agua a hervir.
2. Cuando este hirviendo agregar sal, pimienta, dos ramitas de romero y el culantro entero.
3. Agregar las mitades del chayote.
4. Dejar hirviendo hasta que el chayote este suave, aproximadamente 25-30 minutos.
5. Sacar los chayotes del agua y quitarles las pepa.
6. Utilizando la cascara del chayote como recipiente, machacar con un tenedor cada mitad agregándole ½ cdta de mantequilla, sal, pimienta y ½ cdta de romero seco. Resolver bien con el tenedor.
7. Poner encima de cada mitad el queso rallado y ½ de romero fresco.
8. Meter en el horno a 350 grados por 8-10 min y luego 8 min mas en el broil para que se dore por encima

##### Intercambios: Rendimiento 2 porciones

Cada medio chayote: 2 vegetales+ ½ grasa+ 1 proteínas

## ZAPALLOS RELLENOS



### Ingredientes:

2 zapallos grandes  
 ¼ rollo de culantro  
 ¼ cdta de sal  
 ¼ cdta de pimienta fresca  
 2 tazas de queso Cottage  
 Salsa de tomate natural ( opcional)

### Preparación:

1. Poner a hervir una olla de agua. Cuando este hirviendo agregar sal, pimienta y el culantro entero con los tallos.
2. Partir los zapallos a la mitad y agregar al agua hirviendo.
3. A los 2 minutos bajar el fuego y dejar hasta que los zapallos estén suaves
4. Sacar los zapallos del agua
5. Con una cuchara quitarle las semillas, dejando el zapallo como un recipiente
6. Rellenar a la mitad con ½ taza de queso Cottage.
7. Meter al horno a 350º F por 5 minutos para semi derretir el queso.
8. Servir un poco de salsa de tomate natural encima del queso y alrededor

### Intercambio: Rendimiento 4 porciones

Cada medio zapallo: 1 vegetal + 4 proteínas

## HONGOS RELLENOS



### Ingredientes:

350 gramos o 12 oz de hongos frescos grandes (hongos blancos de botón corriente)  
 ½ taza de cebolla picada  
 3 dientes de ajo triturados  
 1 pimiento morrón pelado sin rellenar picado en cuadritos ( ver receta pimientos morrones)  
 1/3 taza de alcaparras mini o sino alcaparras picadas  
 4 oz o ½ de taza de vino tinto  
 2 cdts de aceite de oliva extra virgen  
 ¼ cdta de sal  
 ¼ cdta pimienta freca  
 Aceite en spray con moderación

### Preparación

1. Lavar los hongos ( lavar por encima para no quitar el sabor). Quitar los tallos
2. Dejar los hongos en un recipiente con la mitad del vino tinto y la mitad del aceite de oliva ( se puede agregar un poco de pimienta fresca)
3. Sofreír con aceite en spray la cebolla y el ajo. Agregar las alcaparras, los pimientos morrones, la sal y la pimienta.
4. Agregar la mita del vino tinto y la mitad del aceite de oliva restantes.
5. Sacar el sartén el sofrito y en el mismo sartén saltear los hongos marinados por 30 segundos.
6. Sacar los hongos y colocarlos en un plato plano con la cabeza hacia abajo.
7. Rellenar cada hongo con el sofrito
8. Servir caliente

### Intercambio: Rendimiento 4 porciones

Cada 4 hongos: 1 vegetal + 1 grasa

## PIMIENTOS MORRONES CON QUESO COTTAGE



### Preparación

1. Rociar  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de oliva en cada chile.
2. Meter al horno a 400 F, hasta que estén dorados.
3. Sacar del horno, pelar y quitarle las semillas a cada chile.
4. Salpimentar el queso cottage
5. Rellenar con  $\frac{1}{2}$  taza de queso cottage cada uno.
6. Meter al horno a 350 F por 5-10 minutos o hasta que el queso se derrita un poco

### Ingredientes

2 chiles dulces bien lavados y secados  
 1 cdta de aceite de oliva extra virgen  
 1 taza de queso cottage  
 $\frac{1}{4}$  cdta de sal  
 $\frac{1}{4}$  cdta de pimienta fresca

### Intercambio: Rendimiento 2 porciones

Cada chile: 1 vegetal + 1 lácteo +  $\frac{1}{2}$  grasa

## HUMMUS



### Preparación

1. En un licuadora o procesadora de alimentos, combine los garbanzos, el jugo de limón, el tahini,  $\frac{1}{4}$  taza de agua, el ajo, el aceite, la sal, la pimienta cayena y la pimienta fresca,
2. Procese raspando los bordes ocasionalmente hasta que la mezcla sea una pasta suave. Si la mezcla quedó muy espesa, agregue unas gotitas de agua.
3. Agregue el perejil y mezcle manualmente.

### Ingredientes:

19 onzas de garbanzos en lata, enjuagados y escurridos  
 $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón fresco  
 $\frac{1}{4}$  taza de tahini  
 $\frac{1}{4}$  taza de agua  
 2 dientes de ajos picados finos  
 1 cdta de aceite de oliva  
 $\frac{1}{4}$  cdta de sal (opcional)  
 Pimienta fresca al gusto  
 Agua (opcional)  
 $\frac{1}{2}$  taza de perejil picado ( perejil italiano)

### Intercambio: Rendimiento 8 porciones

$\frac{1}{3}$  taza: 1 harina + 1 grasa

## EMPAREDADO DE ATÚN CON APIO



### Ingredientes

- 2 tajadas de pan integral de grano entero.
- 1 lata de atún en agua mediana
- ¼ de tomate en daditos
- ½ apio fresco picado
- 1 cda de salsa de tomate
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de salsa de tomate
- 1 cda de mayonesa light
- ½ limón

Sal y pimienta al gusto

### Preparación

1. Mezclar el atún con el tomate, apio, salsa de tomate, mostaza, mayonesa, sal, pimienta y limón.
2. Hacer los emparedados agregándoles el atún
3. Servir frío

### Intercambio: Rendimiento 1 porción

2 harinas + 3 proteínas + ½ grasa

## EMPAREDADO DE BAGEL CON QUESO RICOTTA Y ESPINACA

### Ingredientes

- 1 smartbagel
- ¼ de queso ricotta
- ½ rollo de espinacas
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación

1. En una ollita caliente con ¼ de taza de agua cocer la espinaca con sal y pimienta por aproximadamente 4 minutos, o hasta que este suave.
2. Escurrir bien la espinaca.
3. En un bowl mezclar el queso ricotta con sal y pimienta fresca.
4. Agregar la espinaca y mezclar bien.
5. Partir el bagel a la mitad.
6. Hacer rollitos con la mezcla de la espinaca y el ricotta encima del bagel abierto.

Hornear el bagel abierto por 6-7 minutos hasta que la espinaca y el queso suelten un poquito de humo al gusto.

### Intercambio: Rendimiento 1 porción

1 proteína + 1 carbohidrato + 1 vegetal

## EMPAREDADO AMERICANO



### Ingredientes:

- 1 taza de arbolitos de brócoli
- ¼ taza o 2 oz de queso crema bajo en grasa
- 2 cdas de aderezo italiano sin grasa
- ¼ cda de orégano seco
- 6 oz de jamón de pavo ahumado bajo en grasa. Partido en cuadritos
- 1/3 taza de pimientos morrones picados( los puede comprar o hacer, ver receta en "Hamburguesa portobello")
- 8 tajadas de pan integral de grano entero
- Aceite en spray con moderación

### Preparación

1. Hierva el brócoli por 5 minutos o hasta que este semi duro
2. Combine el queso crema , el aderezo italiano y el orégano seco en un tazón
3. En una ollita que no se pegue, rocíe un poquito de aceite en spray para cocinar y agregue el brócoli, la mezcla de queso crema, el pavo y los pimientos morrones, mezcle constantemente a fuego medio alto hasta que este caliente.
4. Tueste el pan y unte la mezcla de pavo encima de 4 tajadas, tape con las 4 tajadas de pan restantes.



### Intercambio: Rendimiento 4 porciones

1 emparedado: 2 harinas + 1,5 proteínas + 1 vegetal + 1,5 grasa

## EMPAREDADO DE ATÚN CON PAN PITA

### Ingredientes:

2 latas medianas de atún en agua y escurrido  
 1 zanahoria mediana rallada  
 3 cebollines picados finos (utilizar las partes blancas y verdes)  
 3 cdas de mayonesa sin grasa o muy baja en grasa  
 2 cdas de apio picado fino  
 2 cdas de perejil fresco picado fino  
 2 cdas de chile dulce verde picado fino  
 2 cdas de chimichurri o salsa mexicana  
 Pimienta fresca al gusto  
 3 panes de pita integrales de 50 gramos  
 6 hojas de lechuga lavada y seca  
 1 tomate mediano partido en 6 tajadas  
 6 hongos frescos medianos partidos en tajadas  
 ½ taza de alfalfa o frijoles nacidos (opcional)  
 6 ramas pequeñas de perejil (opcional)

### Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle bien los primeros 9 ingredientes. Cubra y refrigere por al menos 1 hora.
2. Parta cada pita a la mitad, ábralas e introduzca 1 hoja de lechuga, 1 tajada de tomate, hongos y alfalfa o frijoles nacidos.
3. Con una cuchara termine de rellenarlas con la mezcla de atún
4. Adorne con la ramita de perejil



**Intercambio: rendimiento 6 porciones**

Cada mitad de pita: 1 harina + 1 proteínas + 1 vegetal

## SANDWICH THIN



### Ingredientes

1 pan thin multigrano  
 1/8 de aguacate  
 1 huevo  
 Tomate

### Preparación

1. Precalentar un sartén, colocar aceite en spray, cocinar el huevo revuelto
2. Picar el tomate en julianas
3. Armar el sándwich con el huevo, picado, aguacate y tomate.

**Intercambio : rendimiento 1 persona**

1 harina+ 1 proteína + 1 grasa

## CHALUPAS EGGS

### Ingredientes

2 tortillas para chalupa, o pueden hacerlas ustedes en la freidora de aire  
 2 huevos  
 1 onza (30gr) de queso monterico light o alguno de su preferencia.  
 Cebolla y hongos  
 ¼ aguacate  
 Tomate

### Preparación

1. Cocine la cebolla y hongos y agregue los huevos.
2. Coloque los huevos listos encima de las tortillas para chalupas
3. Encima el pico gallo con aguacate
4. Disfrute



**intercambio: Rendimiento 1 persona**

1 harina + 2 proteínas + 2 grasas + 1 vegetal

## MINI PIZZITAS



### Ingredientes

Pan thin o 1 pan pita mediano  
 Pasta o salsa de tomate preparada 100% natural  
 Vegetales: Hongos, berenjena, tomate o al gusto  
 30 gr de queso mozzarella light o monte rico light  
 3 rebanadas de jamón de pavo light

### Preparación

1. Colocar la salsa de tomate natural encima del pan
2. Empezar a agregar ingredientes
3. Colocar en el horno o freidora de aire

### Intercambio: Rendimiento 1 porción

1 harina + 2 proteínas + 1,5 grasas + ½ vegetal

## NACHOS

### Ingredientes

3 tortillas tradicionales  
 Guacamole preparado con ¼ de aguacate  
 3 onzas de pollo desmechado  
 100 grs de frijoles molidos (preferiblemente caseros)  
 ½ taza de salsa de tomate  
 2 cucharadas de sustituto de natilla( Nikkos)

### Preparación

1. Hervir la pechuga de pollo con olores ( ajo, apio, orégano, cebolla, sal y pimienta) hasta que este cocida
2. Desmechar la pechuga de pollo
3. Cortar las tortillas en triángulos y colocar en el horno o freidora de aire
4. Preparar el guacamole
5. Preparar los frijoles con cebolla
6. Armar los nachos tortillas+ frijoles+ salsa + pollo + guacamole + sustituto de natilla



## HAMBURGUESA DE VEGETALES Y CARNE



### Ingredientes

500g de carne molida ( 90% o mas baja en grasa)  
 1 tomate pequeño picado fino  
 1 cebolla mediana picado fino  
 ½ cdta de salsa de inglesa  
 Aceite en spray para cocinar  
 6 panes de hamburguesa, preferiblemente integrales  
 1 tomate grande en tajadas  
 6 hojas de lechuga  
 Mostaza (opcional)  
 Salsa de tomate( opcional)  
 1 cda de mayonesa lighth o baja en grasa( Opcional)

### Preparación

1. Mezcle bien la carne, el tomate picado, la cebolla, el chile dulce, la pimienta y la salsa inglesa
2. Divida la mezcla en 6 porciones formando tortas de 1 ½ cm de grueso
3. Rocíe aceite en spray en un sartén y caliente a fuego medio a medio-alto. Ponga las tortas con cuidado para que no se rompan en el sartén
4. Cocine de 5-7 minutos de cada lado o hasta que llegue al termino que desee. Ponga las tortas en papel toalla para absorber la grasa.
5. Si desea puede calentar los panes de hamburguesa. Sirva las tortas en los panes con el tomate, la lechuga, la mostaza, la mayonesa y la salsa de tomate .

### Intercambio: Rendimiento 6 porciones

Cada hamburguesa: 2 harinas + 2 proteínas + ½ vegetal

## HAMBURGUESA PORTOBELLO



### Ingredientes

- ½ taza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 1 ½ cdts de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo machacados
- 4 hongos portobello grandes sin tallo (10 cm aproximadamente)
- 1 chile dulce rojo pequeño
- Aceite en spray con moderación
- 4 cdas de mayonesa ligh
- ½ cda de aceite de oliva
- 1/8 cda de pimienta cayena
- 4 bollos de pan de hamburguesa ( 8 panes)
- 4 tajadas de tomate
- 4 hojas de lechuga

### Preparación

1. Combine los 4 primeros ingredientes en una bolsa con zipper grande, mezcle los moviéndolo.
2. Agregue los hongos a la bolsa. Cierre y deje marinar por 2 horas, voltee la bolsa cada 20-24 minutos. Saque los hongo de la bolsa y bote el resto de la marinada
3. Caliente a fuego medio la parrilla. Corte el chile a la mitad a lo largo, elimina las semillas y el tallo. Rocíe con spray a la parrilla y coloque las mitades. Cocine por 15 min o hasta que dore oscuro. Deles la vuelta ocasionalmente. Déjelo enfriar para luego pelarlo y picarlo fino
4. En un tazón pequeño agregue: el chile, la mayonesa, ½ cda de aceite de oliva y la pimienta cayena, revuelva bien. Divida en 8. en la parrilla y con poco aceite coloque los hongos con el tallo hacia abajo ( 4 min cada lado) y lo panes ( 30seg cada lado)
5. Unte una porción de la mezcla en cada pan.
6. Ponga una tajada de tomate, una hoja de lechuga y un hongo en cada parte y tape.

### Intercambio: Rendimiento 8 porciones

Media Hamburguesa: 1 harina + 1 proteína + 1 vegetal + 1 grasa

## TWISTED WRAPS DE ENSALADA Y POLLO

### Ingredientes

- ¼ taza de mayonesa light
- 1 ½ taza de yogurt natural sin grasa
- 2 cdas de estragón fresco picado
- 2 cdas de perejil picado
- 2 cdas de jugo de limón recién exprimido
- 16 oz (480gr) de pollo cocido y desmenuzado
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de cebollines picados
- 1/3 taza de pasas doradas
- 8 tortillas de trigo grandes (integrales preferiblemente)

### Preparación

1. En un tazón grande combine todos los ingredientes excepto las tortillas.
2. Envuelva las tortillas en papel toalla húmeda y meta al microondas que suelten vapor y estén suaves
3. Sirva la ensalada en el centro de la tortilla, dejando 4 cm en las puntas. Doble las puntas hacia adentro y enrolle la tortilla, corte a la mitad diagonalmente



### Intercambio: Rendimiento 8 porciones

Cada Wrap: 2 harina+ 2 proteínas + ½ grasa + 1/3 lácteo

## WRAP DE CAJUN

### Ingredientes:

#### Arroz Jambalaya

2 oz de salchicha light partidas en tajadas de ½ cm  
 ½ taza de cebolla picada  
 ½ taza de chile verde picado  
 1 tallo de apio picado  
 2 dientes de ajo picado fino  
 1 taza de arroz crudo  
 1 ¼ taza de agua  
 1 lata de 8oz (240gr) de tomate natural, sin sal  
 1/8 cdta de pimienta cayena

#### Tiritas de pollo con especias:

2 medias pechugas de pollo deshuesadas (4 oz cada una)  
 Aceite en spray para cocinar con moderación  
 ½ cdta de comino en polvo  
 ½ cdta de pimienta fresca  
 ½ cdta de polvo de chile  
 8 tortillas de harina de 6 pulgadas (aproximadamente 25 g cada una)  
 2 tomates maduros, pequeños partidos en tajadas muy delgadas  
 ½ cebolla morada mediana en tajadas muy delgadas

### Preparación

#### Arroz jambalaya

1. Caliente una olla que no se pegue a fuego medio. Cocine la salchicha, la cebolla, el chile, el apio y el ajo por 2 o 3 minutos, moviendo hasta que los vegetales estén cocidos. Agregue el arroz y cocine por 2 minutos, moviendo ocasionalmente.
2. Agregue los ingredientes restantes para el arroz y lleve a ebullición a fuego alto
3. Baje el fuego a bajo y cocine cubierto por 20-25 minutos o hasta que el arroz este listo.

#### Tiritas de pollo con especias:

1. Corte las pechuga de pollo en 8 tiritas. Rocíe aceite en spray para cocinar en un lado de las tiritas.
  2. En un tazón pequeño combine el comino, el chile, el ajo y la pimienta. Rocíe la mitad de la mezcla sobre el lado del pollo que tiene spray para cocinar.
  3. Caliente un sartén a fuego medio alto. Ponga las tiritas de pollo en el sartén con el lado sazonado hacia abajo.
  4. Rocíe el resto de la mezcla de especias encima. Cocine las tiritas por 2-3 minutos de cada lado o hasta que no estén rosadas en el centro. Precaliente el horno a 350°F, envuelva completamente las tortillas en papel aluminio y caliente por 10 minutos.
  5. Para hacer los wraps o rollos, ponga unas tajadas de pollo encima del tomate y la cebolla. Con una cuchara sirva 1/3 de taza del Arroz Jambalaya encima del pollo
  6. Enrolle bien la tortilla formando wrap.
- Sirva inmediatamente

#### Intercambio: Rendimiento 8 porciones

Cada wrap: 2 harinas + 1 proteína + ½ vegetal

## PIZZA PITA DE JAMÓN Y HONGOS

### Ingredientes:

1 pita mediana, 50g aproximadamente  
 4 a 5 hongos naturales ( puede sustituirlos por hongos de lata, pero recuerde enjuagarlos para quitarles un poco el sodio)  
 2 oz ( 60gr) de jamón sin grasa en tiritas  
 1 tajada de queso Turrialba  
 Orégano seco al gusto

### Preparación:

1. poner el queso encima de la pita cubriéndola toda (siempre dejar 1 cm en los bordes).
2. Colocar el jamón y hongos encima.
3. Meter al horno a 400 F hasta que se derrita un poco el queso y la pita se vea un poquito dorada en sus bordes.

#### Intercambio: Rendimiento 1 porción

3 proteína+ 2 harinas + 1 vegetal

## PITA FRIO DE QUESO

### Ingredientes:

1 pita mediana  
 2 hojas de lechuga  
 ½ taza de queso cottage  
 3-4 tajadas de tomate en cuadritos  
 Alfalfa  
 Sal y pimienta al gusto  
 Mostaza (opcional)

### Preparación:

1. Untar uniformemente la mostaza a la pita por encima ( opcional)
2. Agregar encima el queso cottage, mezclado con sal y pimienta
3. Agregar la lechuga, el tomate y la alfalfa.

#### Intercambio: Rendimiento 1 porción

4 proteína + 2 harinas + 1 vegetal

### PITA A LA PARRILLA CON QUESO RICOTTA Y MINI VEGETALES

#### Ingredientes:

1 pita mediana, 50 gr aproximadamente  
4 a 5 mini vegetales cortados en rodajitas del mismo tamaño  
½ taza de queso ricotta  
3-4 tajadas de tomate (opcional)  
Sal y pimienta al gusto



#### Preparación

1. En una parrilla poner a cocer los mini vegetales con sal y pimienta, hasta que se le marquen las rayas doraditas a la parrilla.
2. Hacer lo mismo con el tomate, tomar en cuenta que el tomate no tarde nada en cocerse a la parrilla.
3. En un Bowl de vidrio mezclar el queso ricotta con sal y pimienta fresca
4. Poner la pita en la parrilla hasta que se le marquen las rayas doradas
5. Sacar la pita, colocarle los mini vegetales encima, los tomates y por ultimo el queso ricotta.
6. Meter al horno en 400 ° F por solo 2 minutos para que se caliente el queso



**Intercambio: Rendimiento 1 porción**  
2 harinas+ 1 vegetal + 2 proteínas

### LASAÑA DE POLLO LIGHT

#### Ingredientes:

2 pechuga de pollo  
6 laminas de lasaña de precocida  
3 tazas de queso mozzarella rallado  
3 dientes de ajo  
1/3 chile partido en tiras gruesas  
1 cebolla pequeña partida en 3  
1 ramita de apio (opcional)  
1 cda de aceite de oliva  
Pimienta fresca y sal al gusto  
Salsa de tomate natural ( 6 tomates bien maduros o 1 lata de tomate pelados naturales; ½ cebolla, 1 diente de ajo, 1 chile dulce mediano picado, pimienta fresca, sal y albahaca al gusto)

**Intercambio: Rendimiento 6 porciones**  
3 proteínas + 2 harinas + 2 vegetales

#### Preparación

1. poner las pechugas de pollo a sudar con el chile, la cebolla, el apio y los ajos durante aproximadamente 15 minutos.
2. Agregar la pimienta y sal al gusto.
3. Desmenuzar el pollo.
4. En un pírex mediano se pone salsa e tomate, encima una capa de pasta e intercalado con una capa de pollo. Repitiendo este proceso.
5. Poner el queso rallado encima.
6. Precalentar el horno a 350°F.
7. Hornear entre 25 y 30 minutos.

#### Preparación de la salsa de tomate

1. Picar la cebolla, los ajos y el chile.
2. Partir el tomate en trozos.
3. Sofreír la cebolla, los ajos y el chile en una olla con spray para cocinar o con una cucharada de aceite de oliva extra virgen.
4. Bajar el fuego y agregar el tomate y el sofrito.
5. Sazonar con pimienta fresca recién molida, albahaca y sal.
6. Dejar por 1 hora a fuego bajo.



## ESPECIAL DE LENTEJAS Y PASTA FRÍA

### Ingredientes:

#### Aderezo:

2 ½ cdas de vinagre balsámico  
1 cda de cebollines machacados  
1 diente de ajo machacado  
1 cda de mostaza  
5 cdas de aceite de oliva extra virgen  
Sal y pimienta al gusto

#### Lentejas y pastas:

1 taza de caldo de pollo sin grasa  
2/3 taza de lentejas crudas  
1 hoja de laurel  
2 tazas de pasta tipo caracolitos pequeños  
1 Taza de zucchini partido en cuadritos  
¼ taza tomates cherry  
½ taza de pimientos morrones partido  
1 taza de chile dulce rojo y verde partido  
½ taza de cebolla morada partida  
2 cdas de perejil picado  
1 ½ cdta de orégano fresco  
1 ½ cdta de tomillo fresco  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes de la vinagreta en una licuadora o procesador de comidas hasta que estén bien mezclados.
2. Combine el caldo de pollo, las lentejas y la hoja de laurel en una olla e hierva. Baje el fuego y cocine por 25 minutos o hasta que las lentejas estén suaves. Enjuague y escurra las lentejas, bote la hoja de laurel
3. Cocine la pasta sola, no incluya a este aceite o sal.
4. Enjuague y escurra con agua fría.
5. En una ollita con 1 taza de agua cocine el zucchini por 5 minutos o hasta que este semi duro. Escurra y enjuague con agua fría.
6. Combine las lentejas, la pasta, el zucchini y los demás ingredientes restantes agregue la vinagreta y revuelva bien, deje marinar por mínimo 15 minutos.



**Intercambio: Rendimiento 5 porciones**  
1 proteína + 1 harina + 1 vegetal + 1 grasa

## FETTUCINE ALFREDO



### Ingredientes:

500g de fettuccine secos  
2 cdas de harina  
1.5 tazas de leche descremada  
6 cdas queso parmesano rallado o en polvo  
2 cdas de jugo de limón ácido  
1/8 cdta de pimienta blanca  
2 cdas de perejil fresco picado muy fino  
¼ cdta de sal  
4 rodajas delgadas de limón ácido  
( opcional )

### Preparación

1. Cocine los fettuccine según las instrucciones del paquete ( omita la sal y el aceite) escurra bien y tape .
2. Caliente una olla mediana a fuego medio.
3. En un tazón pequeño bata ¼ taza de leche y la harina hasta que estén bien mezclados.
4. Ponga la mezcla en una olla caliente, batiéndola. Agregue el resto de la leche, bata y lleve a ebullición .
5. Cocine por 15 minutos o hasta que este espesa, moviéndola continuamente con una espátula plana para que no se pegue en el fondo. Agregue 3 cdas de queso parmesano, el jugo de limón y la pimienta.
6. Sirva la salsa encima de los fettuccine. Póngale el perejil, el resto del queso parmesano y la sal encima.
7. Adorne con las rodajas de limón

## NUGGETS DE POLLO

### Ingredientes:

15 oz de pechugas de pollo partidas en tiras gruesas de 5 x 2 cm.  
 ½ cdta de sal  
 1 cdta de pimienta fresca  
 1 taza de yogurt natural descremado  
 1 taza de polvo de pan  
 Aceite en spray con moderación

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Adobe el pollo con la sal y la pimienta.
2. Ponga el yogurt en un plato casi plano, ponga el polvo de pan en otro plato y envuelva el pollo en el yogurt moviéndolo para eliminar el exceso
3. Póngalo en el polvo de pan y lo envuelve bien, bote el exceso.
4. En un molde plano para hornear hasta que estén crispy y totalmente cocidos



**Intercambio: Rendimiento 5 porciones**  
 3 proteínas + 1 harina

## TAQUITOS

### Ingredientes

10oz de pollo desmenuzado, previamente cocido.  
 5 hojas de repollo verde  
 5 hojas de repollo morado  
 ½ taza de zanahoria rallada  
 ½ taza de alfalfa  
 ½ taza de frijoles nacidos

### Vinagreta

1 cdta de jengibre rallado  
 ¼ taza de salsa de soya baja en sodio  
 2 cdts de mostaza  
 2 ½ cdts de aceite de oliva extra virgen  
 1/8 cdta de sal  
 1/8 cdta de pimienta

### Preparación

1. Mezcle bien todos los ingredientes de la vinagreta
2. En un tazón mezcle la zanahoria, la alfalfa, los frijoles nacidos y el pollo. Agregue la vinagreta y revuelva
3. Ponga una hoja de repollo verde, encima póngale una de repollo morado y rellene con 1/5 de la mezcla de pollo. Enrolle el repollo como si fuera un rato.
4. Repita haciendo 5 tacos mas



**Intercambio: Rendimiento 5 porciones**  
 Cada taco: 2 proteínas + 1 vegetal + ½ grasa

## OMELETTE PROVENZAL

### Ingredientes

- ½ cebolla mediana partida en tajadas finas
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 taza de hongos frescos en tajadas
- 2 dientes de ajo picado fino
- ¼ cdta de tomillo seco o en polvo
- 1 lata de 80z de tomate natural, sin sal y escurrido
- 2 huevos + 2 claras de huevo
- 2 cdas de agua
- ¼ cdta de pimienta fresca
- ¼ cdta de sal
- Aceite en spray
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de queso parmesano

**Intercambio: rendimiento 2 porciones**  
1 proteína + 1 grasa + 2 vegetales



### Preparación

1. En un sartén a fuego medio, cocine la cebolla con 1cdta de aceite de oliva, por 3 minutos. Agregue los hongos, el ajo y el tomillo.
2. Agregue los tomates y lleve a ebullición. Baje el fuego y cocine por 5 minutos para que se reduzca. Mientras tanto, en un tazón mediano bata los huevos, claras, agua, pimienta y sal.
3. Rocíe spray para cocinar sobre el sartén ( 10 pulgadas aproximadamente) para que no se pegue. Precaliente a fuego medio, agregue 1 cdta de aceite de oliva y mueva para cubrir todo el sartén. Agregue el huevo.
4. Cocine por 30 o 60 segundos mas hasta que el huevo este cocido pero brillante. Con una cucharada sirva la mitad del tomate y la mitad del queso sobre el huevo.
5. Doble el huevo a la mitad y córtelos en dos. Sirva la otra mitad de la mezcla de tomate y el queso restante encima del omelette

## WAFFLES

### Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1cdta de royal
- 1 sobre de sustituto de azúcar para cocinar
- 1 huevo
- ¾ taza de leche descremada

### Preparación

1. En un bowl mezcle la harina, el royal y el sustituto de azúcar.
2. En una taza mezcle el huevo y la leche
3. Agregue el liquido a la mezcla de harina y revuelva.
4. Verter en la waflera hasta dorar.
5. Servir

**Intercambio: Rendimiento 2 porciones**  
2 waffles: ½ lácteo + 2.5 harinas

## FANTASÍA HELADERA

### Ingredientes:

- ½ taza de helados de yogurt
- ½ taza de gelatina dietética con sabor
- 1 porción de frutas en cuadritos
- 1 cda de sirope sin azúcar

### Preparación

1. Servir todo en un plato hondo y mezclar al gusto
2. Disfrute su fantasía light

**Intercambio Rendimiento 1 porción**

1 lácteo + 1 fruta + 0,5 grasas



## FRUTTI-WHIP DE FRESA CITRICO

### Ingredientes

1 ½ taza de fresas congeladas  
 2 tazas de yogurt natural sin grasa  
 ¼ taza de sustituto de azúcar granulado  
 1 sobre de gelatina sin sabor  
 1/3 taza de jugo de naranja  
 1 cda de vainilla

### Intercambio: Rendimiento 4 porciones

Cada copa: ½ lácteo + ½ fruta



### Preparación

1. En una licuadora combine las fresas, el yogurt, la vainilla y el sustituto de azúcar. Procese hasta que quede como puré.
2. En una olla pequeña póngale jugo de naranja y la gelatina dejándolos por 1-2 minutos, sin calentar.
3. Caliente la mezcla a fuego lento bajo hasta que la gelatina este disuelta ( 1 minuto). Con la licuadora encendida, agregue la mezcla de la gelatina al yogurt con fresas
4. Cuando este mezclando sirva 4 copas para helados, enfríe por 2 horas mínimo.
5. Si desea puede adornar con ¼ de taza de fresa y 1 hoja de menta

## QUESADILLAS DE POSTRE

### Ingredientes:

½ taza de queso crema light batido con un tenedor  
 2 cdas de sustituto de azúcar granulado  
 ½ cda de ralladura de naranja  
 1 cda de jugo de limón exprimido  
 8 tortillas de trigo medianas bajas en grasa  
 4 nectarinas o melocotones medianos, cortados en tajadas delgadas  
 8cdas de jalea de albaricoque baja en azúcar  
 8-10 hojas de menta partidas en tiritas  
 Aceite en spray para cocinar con moderación

### Intercambio: Rendimiento 4 porciones

Dos tortillas : 2 harinas + 1 fruta + 1 grasa



### Preparación

1. En un tazón mediano mezcle el queso crema, sustituto de azúcar, la ralladura de naranja y el jugo de limón. Unte 1/8 de la mezcla de queso en la mitad de cada una de las tortillas.
2. Encima póngale 1/8 de la tajaditas de los melocotones o nectarinas. Doble la tortilla en dos.
3. Rocíe con spray para cocinar un sartén, ponga las tortillas dobladas a cocinar a fuego medio hasta que estén doradas.
4. Voltéelas una vez. Aproximadamente de 4 a 5 minutos del primer lado y de 1 a 2 minutos del otro.
5. Sáqueles del sartén y parta cada una en 2 tajadas. A cada una agréguele ½ cda de jalea y un poco de menta encima.

### PEPPERMINT SANDWICH

#### Ingredientes

12 confites de peppermint sin azúcar  
 1 ½ taza de helados de vainilla light ( sacar del congelador 2 minutos antes de preparar)  
 24 galletas danesas de canela  
 Plástico adhesivo

**Intercambio: Rendimiento 12 porciones**  
 Cada sándwich: 1 harina + 1/3 lácteo



#### Preparación:

1. Quiebre los confites con un martillito de cocine en una bolsa plástica, sobre una superficie plana ( trabaje rápido para que no se peguen los confites)
2. Ponga 12 pedazos de plástico adhesivo de 15-20cm en una superficie plana.
3. Encima de cada plástico ponga 1 galleta con el lado plano hacia arriba, agregue encima 1/8 de taza de helados en cada una.
4. Coloque encima otra tapa de galleta
5. Agregue un puñito de confites quebrados encima.
6. Envuelva cada sándwich con el plástico y congele por 4 horas o hasta que este firme.

### BANANA SPLIT SANDWICH



#### Ingredientes

16 galletas de avena, permitidas por la lista de intercambios.  
 ¾ de taza de helados de vainilla light (sacar del congelador 2 minutos antes de preparar)  
 2 bananos grandes o 4 pequeños, machacados  
 24 nueces picadas

#### Preparación:

1. Mezcle bien los helados, el banano y las nueces, dejando 1 cda de nueces para el final.
2. Ponga 8 pedazos de plástico adhesivo de 15-20 cm en una superficie plana
3. Encima de cada plástico ponga una galleta con el lado plano hacia arriba, agregue encima 1/8 de taza de helados en cada una.
4. Tape con las otras 8 galletas, el lado plano hacia el helado, presione suavemente.
5. Envuelva cada sándwich con el plástico y congele por 4 horas o hasta que este firme.

**Intercambio: Rendimiento 8 porciones**  
 Cada sándwich: ½ fruta + 1 harina + 1.5 grasa

## BROWNIES DE MOCHA

### Ingredientes

½ taza de harina  
 ½ taza de chocolate amargo en polvo  
 ½ cda de royal  
 4 cdas de margarina light  
 1 cda de café instantáneo  
 1 taza de sustituto de azúcar granulado  
 2 huevos  
 ¼ taza de colado de ciruela  
 2 cdas de vainilla  
 Aceite en spray para cocinar  
 2 cdas de azúcar en polvo (opcional)

**Intercambio: Rendimiento 12 porciones**

2 brownies: 1 harina

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F, en un tazón pequeño, combine la harina, el chocolate en polvo y el royal.
2. En una olla mediana derrita la margarina a fuego medio-bajo. Agregue el café instantáneo y mueva hasta que se disuelva.
3. Remueva del fuego y deje al lado para que se enfríe un poco. Con una cuchara de madera agregue el sustituto de azúcar, el huevo, el colado de ciruela y la vainilla a la mezcla del café. Revuelva bien.
4. Agregue la mezcla de cocoa y mezcle bien. Rocíe spray para cocinar en una bandeja o recipiente para hornear de 8 x 8 x 2 pulgadas. Sirva la mezcla en la bandeja.
5. Cocine por 18-20 minutos. Si desea rocíeles por encima azúcar en polvo



## BOMBA DE FRESA, NARANJA Y CHOCOLATE



### Ingredientes

3 tazas de nieve o sorbete de fresa o frambuesa, semi suaves  
 2 tazas de helado de chocolate, bajo en grasa  
 1 cda de licor de naranja o jugo de naranja  
 2 tazas de fresas, moras o frambuesas frescas  
 Ramitas de menta fresca

**Intercambio: Rendimiento 10 porciones**

1 porción: 1 harina+ ½ lácteo + ¼ fruta

### Preparación:

1. Forre un tazón de 1.8 litros. Aproximadamente con papel plástico de cocina. Presione el sorbete en el fondo del tazón y a 2/3 de los lados, formando una "concha". Cubra y congele por al menos 1 hora
2. Suavice los helados de chocolate, agregándoles el licor de naranja. Suavemente sírvalos en el centro de la concha del sorbete, presionando hacia abajo para eliminar burbujas de aire
3. Cubra y refrigere por lo menos 4 horas. Saque la concha del molde, dándole vuelta, parte plana hacia abajo. Remueva el plástico.
4. Sirva con las fresas, frambuesas y moras
5. Adorne con la menta



## 6.45 ANEXO 45. CUESTIONARIO SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS

### Gustos y preferencias para propuesta de menú del personal de Coopervision

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_\_

La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada con el fin de conocer cuáles son los gustos y preferencias de los usuarios del servicio de alimentos para poder ofrecer mejoras del mismo. Su participación será de gran ayuda para optar al grado licenciatura de Nutrición. Cuestionario elaborado por Paula Morera.

**Marque con una X la respuesta o respuestas que más se acerca a su situación según se le solicita**

6. 1. Selecciona el turno de trabajo
- Turno 1
  - Turno 2
  - Turno 3
  - Turno 4
  - Administrativo

7. Indique su sexo
- Femenino
  - Masculino

8. Indique en cual rango de edad se encuentra:
- 18 a 25 años
  - 26 a 33 años
  - 34 a 41 años
  - 42 a 49 años
  - 50 a 59 años
  - Mas de 60 años

9. En la siguiente lista, marque los tres tipos de carne preferidos por usted
- Pollo
  - Atún
  - Carne de cerdo
  - Pescado
  - Carne de res
  - Embutidos
  - No consumo carne

10. En la siguiente lista de frutas que se mencionan a continuación, marque las cinco que más le gustan a usted

- Fresas
  - Piña
  - Sandía
  - Melón
  - Mango
  - Mandarina
  - Mora
  - Papaya
  - Banano
  - Manzana
  - Uvas
- Otra: \_\_\_\_\_

11. ¿Del siguiente grupo de las leguminosas marque 3 preferidas?

- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas
- Frijoles blancos
- Frijoles tiernos
- Guisantes

12. De las siguientes ensaladas marque las cinco que le gustaría se ofrecieran en el servicio de alimentos

- Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, palmito

- Escabeche
- Ensalada de papa
- Pico de gallo
- Repollo crudo, tomate, huevo
- Repollo cocido con zanahoria
- Ensalada rusa
- Ensalada de caracolitos
- Ensalada kale, rábano, tomate

13. Marque cuatro opciones preferidas por usted de los siguientes picadillos

- Chayote con maíz
- Elote con chayote
- Vainica con zanahoria
- Papa
- Papa y arracache
- Palmito
- Plátano verde
- Papaya

14. Marque 3 opciones preferidas de las siguientes sopas

- Sopa negra
- Sopa de pollo
- Sopa de carne res
- Olla de carne
- Sopa de mondongo
- Sopa de albóndigas
- Sopa de mariscos
- Sopa de ayote
- Sopa de leche

15. En la siguiente lista de cremas que se mencionan a continuación, marque dos de sus preferidas?

- Crema de ayote
- Crema de espinaca
- Crema de espárragos
- Crema de hongos

16. En la siguiente lista de aderezos que se mencionan a continuación, marque las tres que más le gustan

- Vinagreta
- Perejil, ajo y aceite de oliva
- Ranch
- Limón
- Pesto
- guacamole

17. De las siguientes opciones de plato fuerte, marque cinco que le gustaría que se incluyera en el menú:

Lasaña de carne		Alitas de pollo en salsa BBQ	
Lasaña de pollo		Tortas de zuquini con queso mozzarella	
Arroz con palmito		Espagueti a la boloñesa	
Chifrijo		Trocitos de pollo con papa	
Canelones		Pastel de papa con carne molida	
Chuleta de cerdo con piña		Tortas de atún	
Enyucados carne desmechada		Lentejas	
Quiche de palmito y espinaca		Garbanzos con costilla de cerdo	

18. De las siguientes opciones de desayuno, marque cinco que le gustaría q incluyeran en el Menú:

Omelette con hongos		Pitas de aguacate o/y de huevo duro	
Tortillas con queso		Empandas de plátano maduro con frijoles molidos	
Empanadas de frijol		Burritos	
Empanadas de queso		Pitas de pollo, lechuga, tomate y cebolla	
Arepas		Huevos con tomate	
Cereal con leche		Queso a la plancha	
Tostadas francesas		Huevos duros	

14. De las siguientes opciones de postre, marque cinco que le gustaría q incluyeran en el Menú:

Frutas picadas(Papaya, Piña, Sandia)	Pie de limón	
Arroz con leche	Cheesecake de fresa	
Gelatina	Frutas enteras (Banano, Manzana, Melocotón)	
Mousse de Mora	Compota de manzana	
Nieve de frutas	Peras al vino	
Flan de Coco	Mousse de Cas	

15. De las siguientes opciones de Frescos, marque cinco que le gustaría q incluyeran en el Menú:

Fresco de frutas	Fresco de Tamarindo	
Fresco de Limón	Fresco de Fresa	
Fresco de Piña	Horchata	
Fresco de Mora	Fresco de Chan	
Fresco de Avena	Fresco de Pinolillo	
Fresco de Coco con Piña	Fresco de Cas	

16. ¿Cuántas veces a la semana realiza el desayuno, almuerzo y cena en el servicio de alimentos de la empresa?

Tiempos de comida	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 a 7 días a la semana
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			

¡Muchas gracias por su colaboración!

## 6.46 ANEXO 46. RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO DE GUSTOS Y PREFERENCIAS

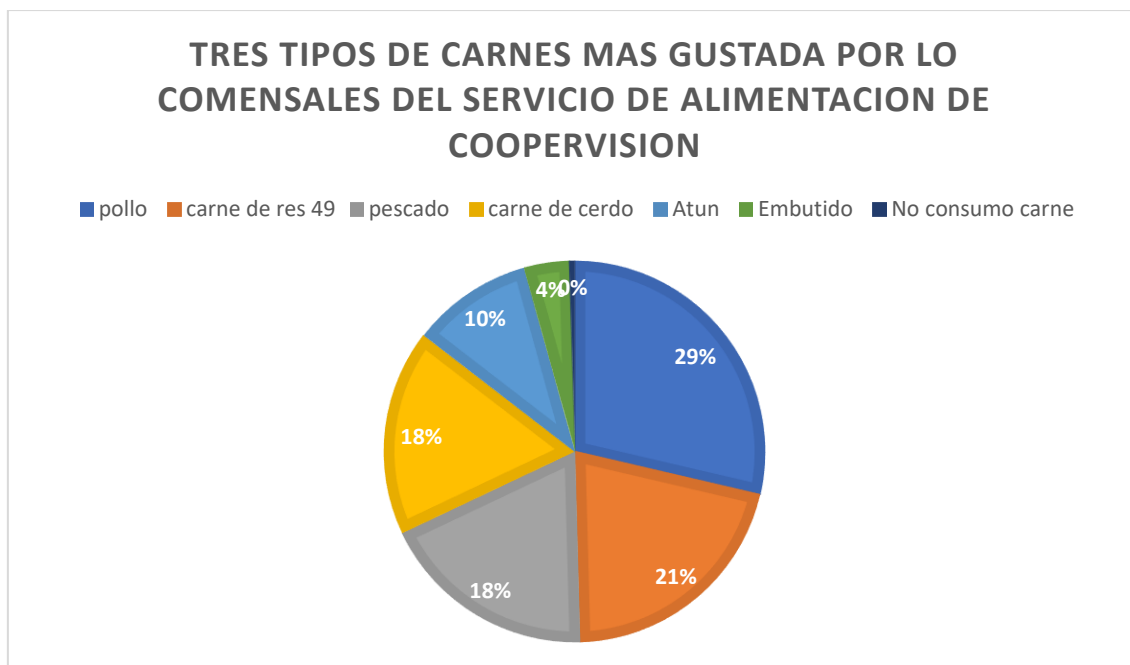


Figura 120. Tipo de carne preferida



Figura 121. Tipo Frutas preferidas

### TRES TIPOS DE LEGUMINOSAS MAS GUSTADOS POR LOS COMENSALES DEL SERVICIO DE ALIMENTACION DE COOPERVISION

frijoles   garbanzos   lentejas   frijoles blancos   frijoles tiernos   guisantes

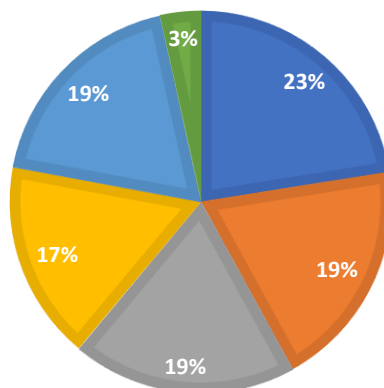


Figura 122. Tipo Leguminosas preferidas

### CINCO TIPOS DE ENSALADAS MAS GUSTADAS POR LOS COMENSALES DEL SERVICIO DE ALIMENTACION DE COOPERVISION

lechuga, tomate, palmito, zanahoria y pepini   escabeche  
ensalada de papa   pico gallo  
repollo crudo, tomate, huevo   repollo cocido con zanahoria  
ensalada rusa   ensalada de caracolitos  
ensalada de kale rabano y tomate

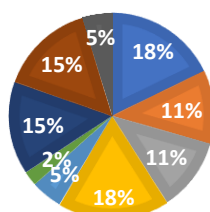


Figura 123. Tipo de Ensaladas preferidas

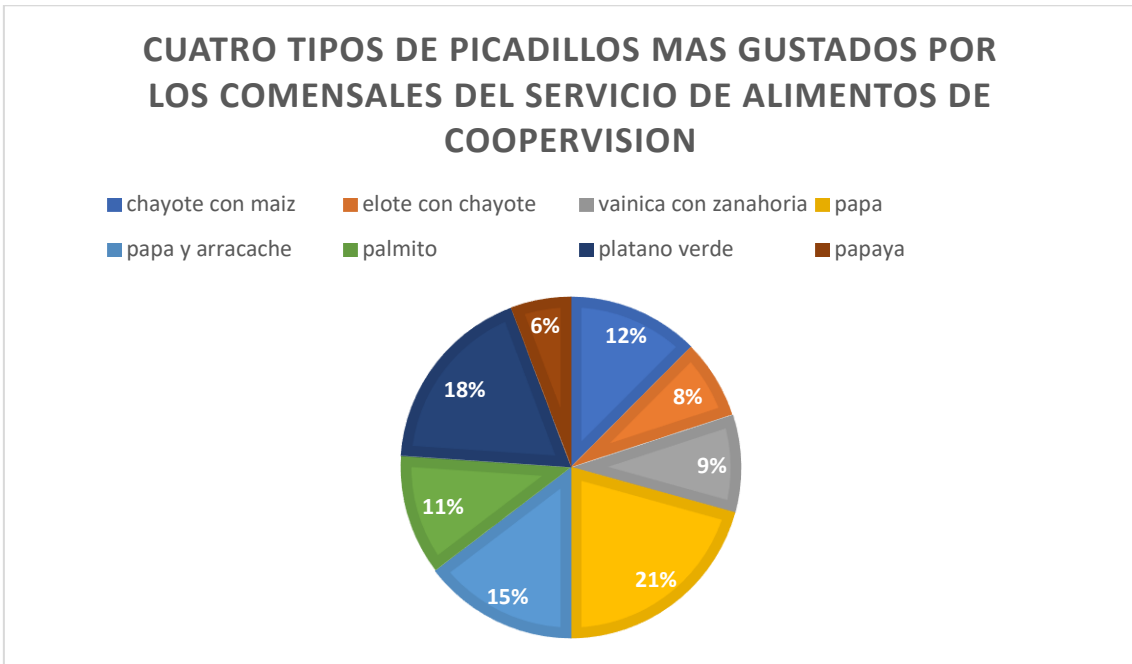


Figura 124. Tipos de Picadillos preferidos

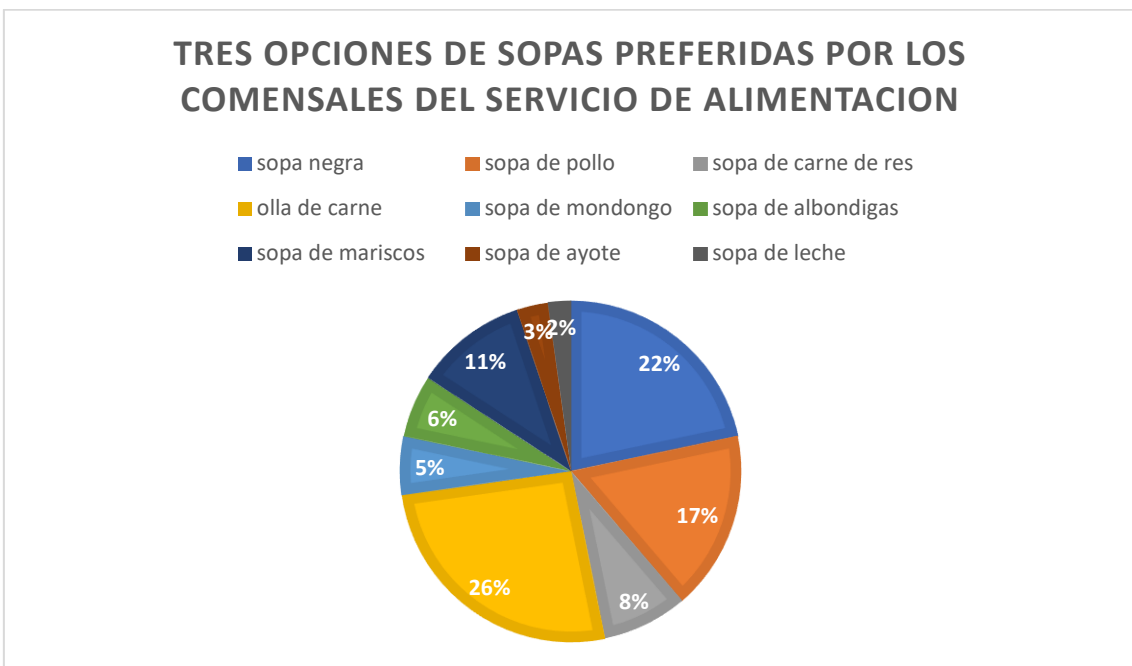


Figura 125. Tipos de sopas preferidas



Figura 126. Tipos de cremas preferidas

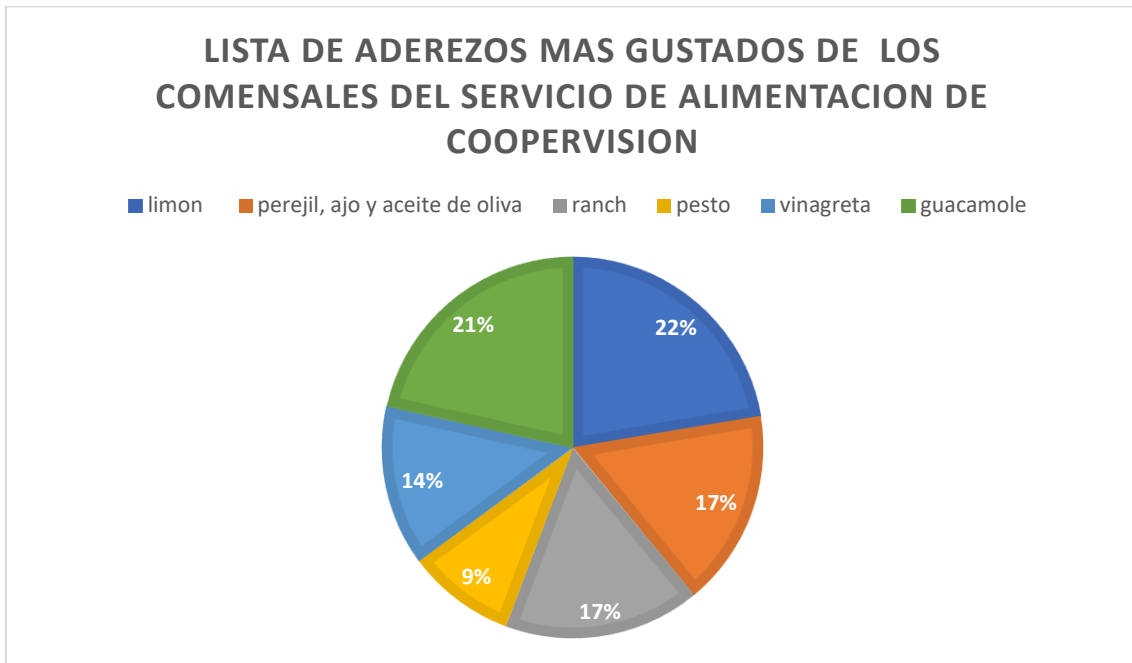


Figura 127. Tipos de aderezos preferidos

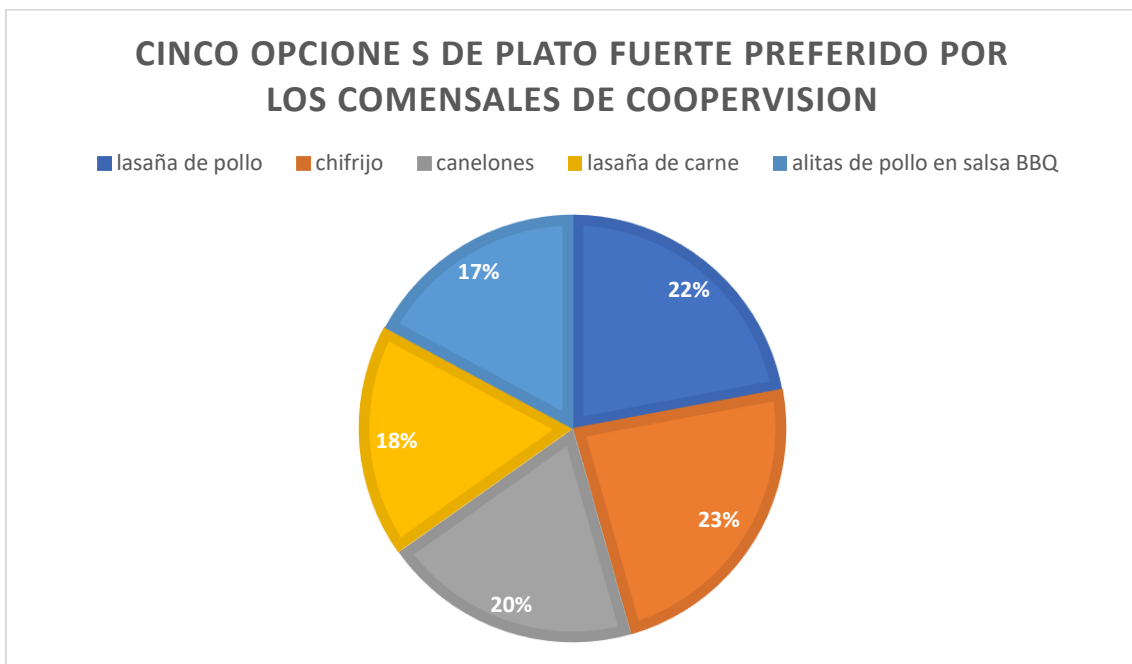


Figura 128. Platos fuertes preferidos para el almuerzo

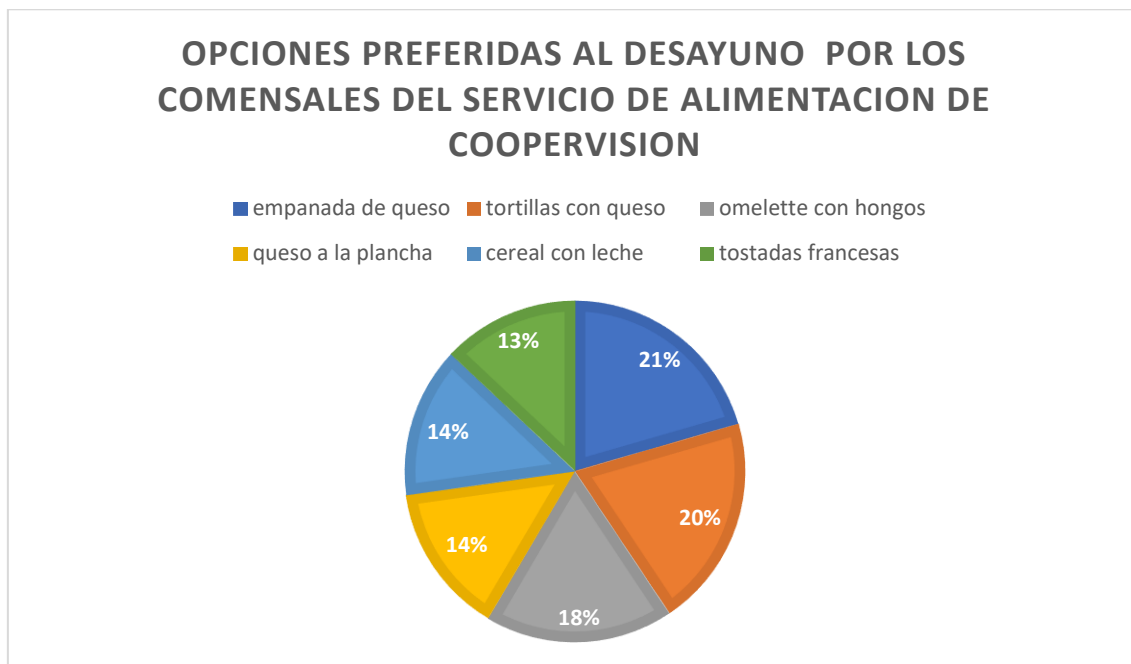


Figura 129. Platos fuertes preferidos para el desayuno

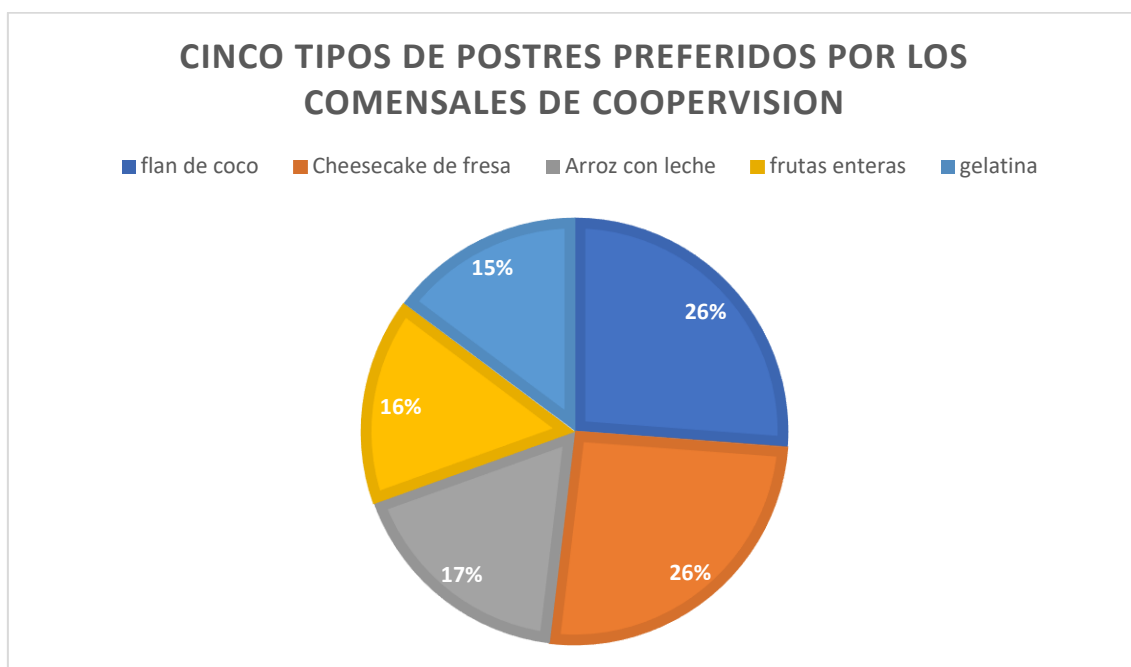


Figura 130. Tipos de postres preferidos

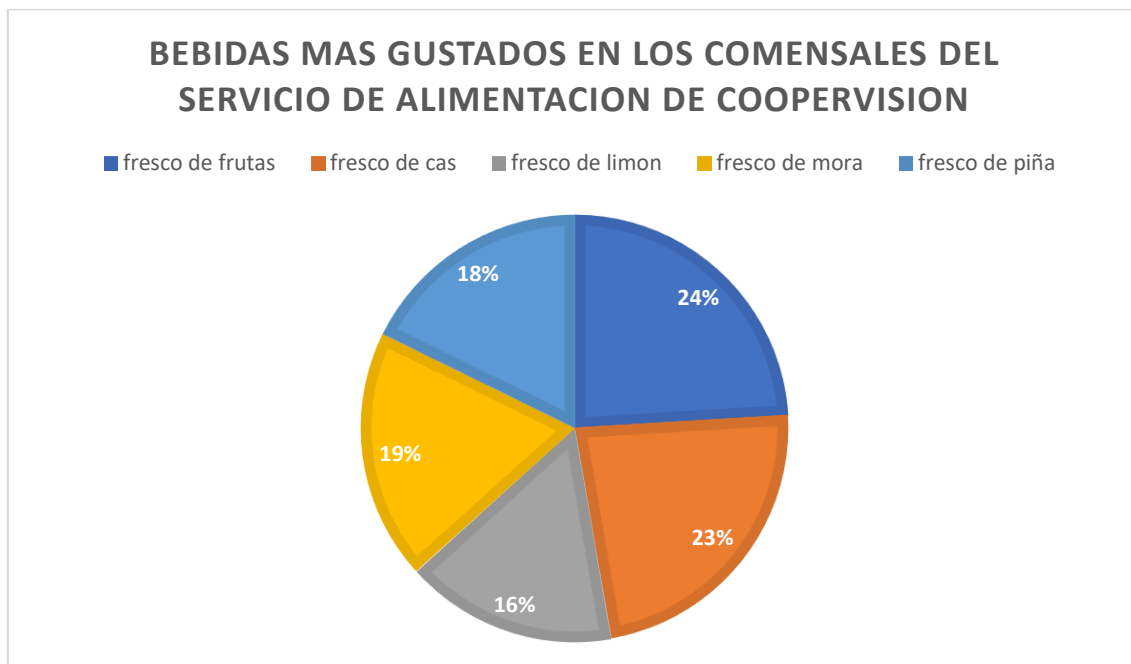


Figura 131. Tipos de bebidas preferidos

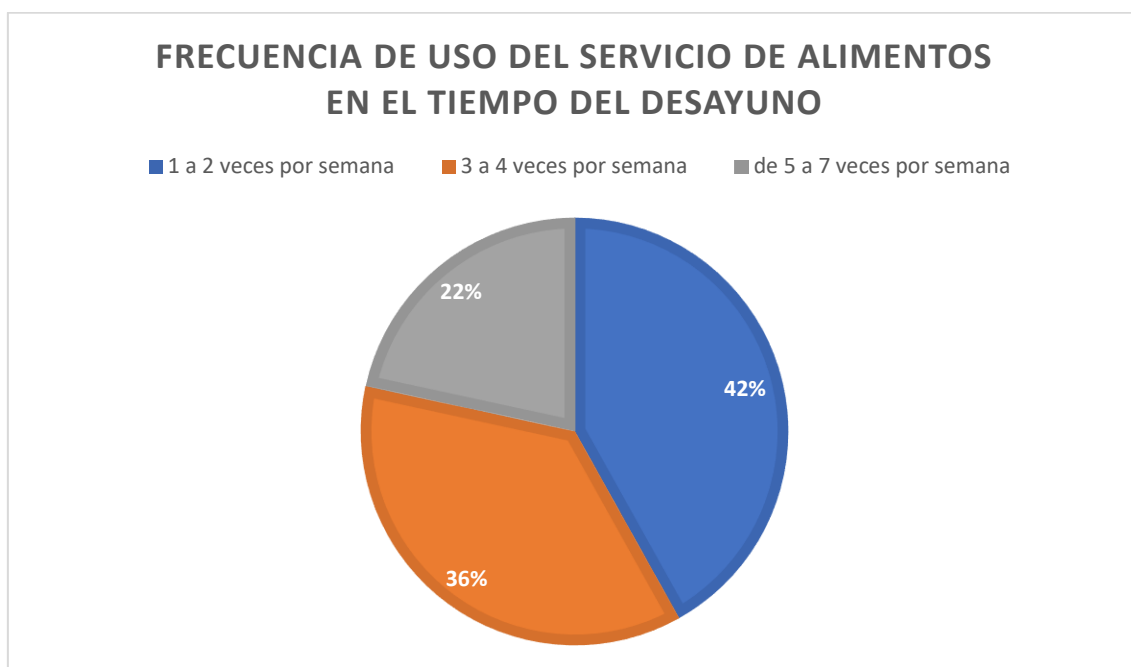


Figura 132. Frecuencia de uso del servicio de alimentos en el tiempo del desayuno

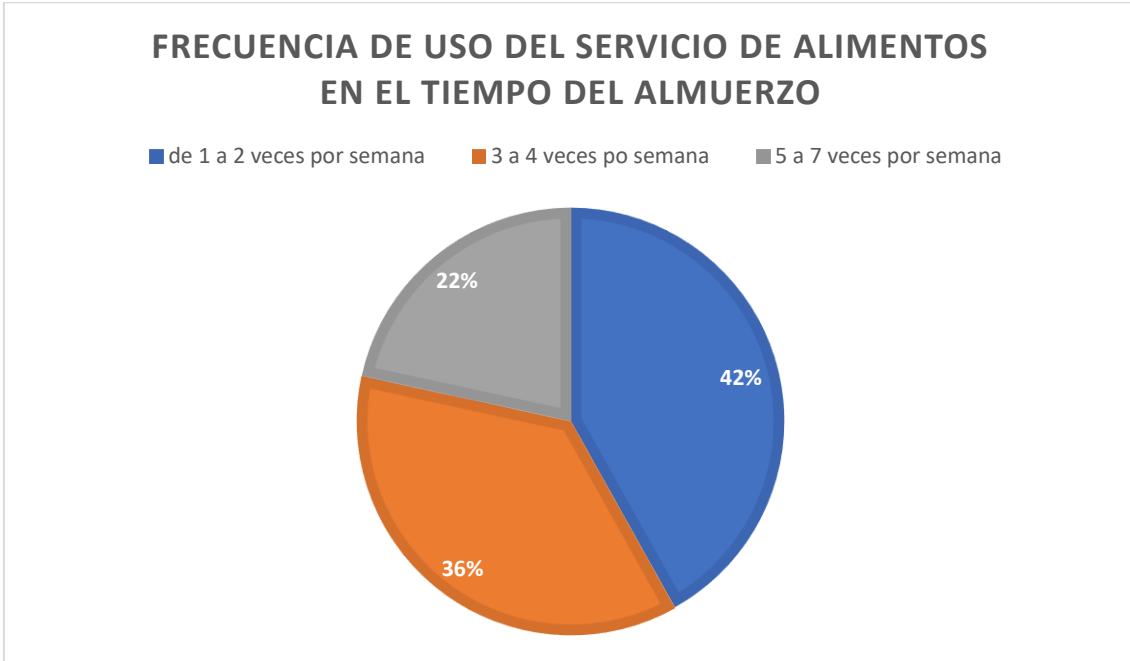


Figura 133. Frecuencia de uso del servicio de alimentos en el tiempo del almuerzo

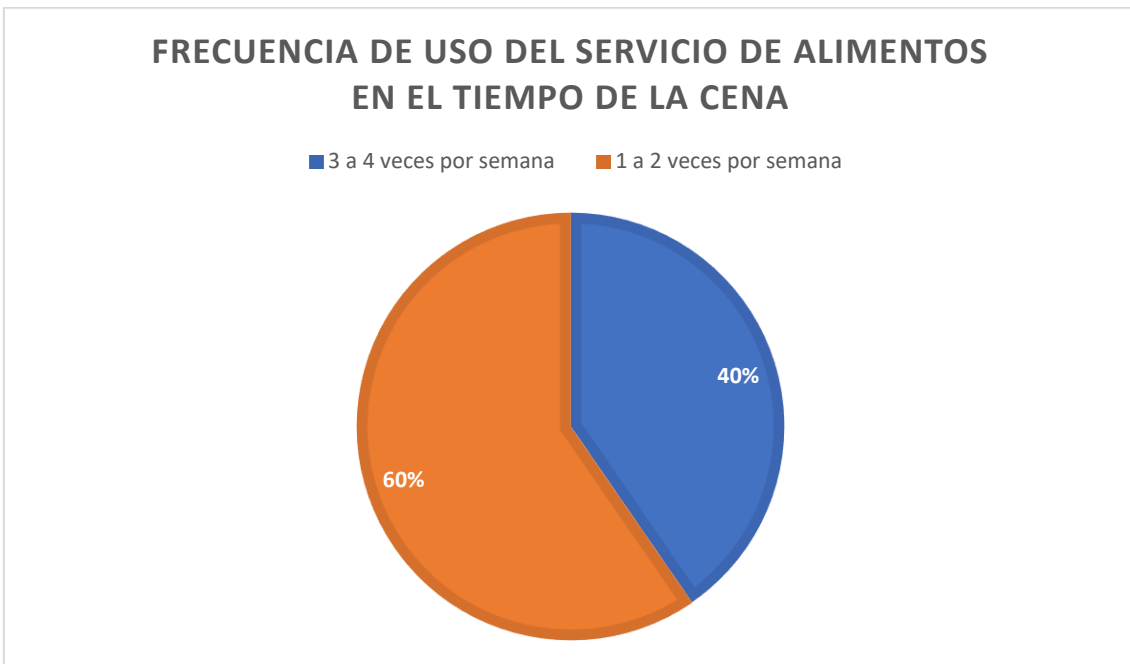


Figura 134. Frecuencia de uso del servicio de alimentos en el tiempo de la cena



## 6.47 ANEXO 47 PROPUESTA DEL MENU

### Menú Por Competencia

#### Coopervision

#### Semana 1

Tiempo de comida	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO</b>	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Queso Turrialba Sándwich de pollo crujiente Café con leche o negro Agua saborizada con frutas Sandia	Gallo Pinto Omelette Salchicha Hash Brown Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Banano	Gallo pinto Huevos fritos/picados Natilla Wrap de carne mechada Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Melón	Gallo pinto Huevos fritos/picados Carne en salsa desmechada Prensadas de queso Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Piña	Gallo pinto Huevos fritos/picados Queso Turrialba Salchichas en salsa de tomate con rodajas de pan Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Papaya
<b>ALMUERZO Y CENA</b>	<b>Plato Fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas de atún</li> <li>Canelones rellenos de carne desmechada</li> <li>Filet de pollo empanizado</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Frijoles</li> </ul>	<b>Plato Fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gordon blue de pechuga de pollo</li> <li>Pierna de cerdo al vino</li> <li>Lasaña de carne</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de camote</li> <li>Chips de camote</li> <li>Frijoles molidos</li> </ul>	<b>Plato Fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tilapia a la mostaza</li> <li>Bistec vuelta de lomo encebollado</li> <li>Quiche de palmito y espinaca</li> </ul> <b>Guarniciones</b>	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fajitas de pollo</li> <li>Chile relleno de carne molida</li> <li>Arroz con atún</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yuca frita</li> <li>pure de papa</li> <li>crema de ayote</li> </ul>	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesas de pollo crispy</li> <li>Arroz con camarones</li> <li>Trozos de carne Solomo con papas</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de papa</li> <li>Chips de malanga</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papitas asadas pequeñas</li> <li>• Picadillo chayote con maíz</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repollo, tomate, pepino</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: banano Te frio de limón / Agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brócoli, zanahoria y zuquini al vapor</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rusa</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: Cajeta de leche Te frio de melocotón/ Agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Frijoles</li> <li>• papa al horno</li> <li>• coliflor, vainica y zanahoria al vapor</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pejibaye</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: fresas Fresco sandía/ Agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picadillo de vainica con zanahoria</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repollo, zanahoria, tomate</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: piña Fresco Cas/ Agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano maduro</li> <li>• tomate con albahaca y queso mozzarella</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lechuga morada y verde con zanahoria y limón</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: Flan caramelo Fresco maracuyá/ Agua</p>
--	---	---	---	---

**MT**

Bebida caliente: café negro con azúcar  
Repostería: cangrejo de jamón y queso

Bebida caliente: Té negro  
Repostería: empanada de piña

Bebida caliente: Chocolate  
Repostería: trenza con relleno de fresa

Bebida caliente: Café negro con azúcar  
Repostería: enchilada de carne

Bebida caliente: Té negro  
Repostería: queque seco

## Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO</b>	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Trozos de queso tierno con jamón y hongos Cangrejo de jamón y queso Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Banano	Gallo Pinto Huevos fritos/ picados pollo mechado en salsa de tomate tortillas de maíz aliñada Café negro o con leche Jugo de naranja Fresas	Gallo Pinto Huevo con jamón Plátano Natilla Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Nectarina	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Queso Turrialba Burrito de carne mechada Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Mandarina	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Guacamole Cazuela de queso fundida con tortillas Café negro o con leche Jugo de frutas Piña
<b>ALMUERZO Y CENA</b>	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con palmito</li> <li>Salchichas en salsa de tomate</li> <li>Pescado empanizado</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Frijoles</li> <li>Crema de ayote sazón</li> <li>coliflor y vainica al vapor</li> </ul> <b>Ensaladas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo con berros</li> <li>Barra de ensalada</li> </ul> Postre: papaya Fresco de frutas/ Agua	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canelones de atún</li> <li>Fajitas de res (lomo de aguja)</li> <li>Pollo asado</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan tostado de ajo</li> <li>Puré de yuca</li> <li>Plátano al horno con queso</li> <li>Crema de tomate</li> </ul> <b>Ensaladas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>César</li> <li>Barra de ensalada</li> </ul> Postre: flan vainilla te blanco/ Agua	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa Azteca</li> <li>Arroz cantones</li> <li>Garbanzos con costilla de cerdo</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Tortillas de maíz tostadas</li> <li>tortitas de yuca</li> <li>encebollado</li> </ul> <b>Ensaladas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coleslaw</li> <li>barra de ensalada</li> </ul> postre: mandarina fresca de tamarindo/ Agua	<b>Platos fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de corvina empanizado</li> <li>Espaguetis en salsa blanca con hongos y jamón</li> <li>Sopa negra con huevo duro</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuca salteada con romero</li> <li>Patacones</li> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Arroz blanco</li> </ul> <b>Ensaladas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pico de gallo</li> <li>Barra de ensalada</li> </ul> Postre: Manzana Bebida: Fresco de piña/ Agua	<b>Plato Fuertes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Olla de carne puré de papa</li> <li>Milanesa de cabeza de lomo</li> <li>Arroz con pollo</li> </ul> <b>Guarniciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Frijoles molidos</li> <li>Guiso de zucchini</li> </ul> <b>Ensaladas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>caracolitos</li> <li>Barra de ensalada</li> </ul> Postre: mousse de cas Fresco rosa de Jamaica/ Agua
<b>MT</b>	Bebida caliente: café negro con azúcar Repostería: Brownie de chocolate	Bebida caliente: té negro Repostería: croissant de queso	Bebida caliente: chocolate Repostería: budín con pasas	Bebida caliente: aguadulce Repostería: arrollado de jamón.	Bebida caliente: café negro con azúcar Repostería: Queque de zanahoria

## Semana 3

Tiempo de comida	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO</b>	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Salsa ranchera con chile jalapeño Gallos de Salchichón asado Café negro o con leche Jugo de naranja Papaya	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Tortitas de espinaca Arrollado de queso y jamón Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Piña	Gallo pinto Huevos fritos/picados Queso Tierno Tortilla con pollo desmechado Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Manzana	Gallo Pinto Huevos rancheros Minis chorizos Tostadas francesas Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Sandia	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Queso Turrialba Arepas con carne de res mechada Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Banano
<b>ALMUERZO Y CENA</b>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles blancos con cerdo</li> <li>• Guiso de carne desmechada</li> <li>• Burritos de pollo desmechado</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de ayote sazón</li> <li>• Chips de camote</li> <li>• Yuca salteada con mantequilla de ajo</li> <li>• Guiso de palmito</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De plátano verde con atún</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: Pera Fresco de Piña</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barbudos en sala de tomate</li> <li>• Pastel de papa con atún</li> <li>• Milanesa de pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tostado</li> <li>• Papas francesas</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Brócoli salteado con coliflor</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca y remolacha.</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: Arrollado de dulce de leche. Fresco de limón</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chifrijo</li> <li>• Carne en trozos en salsa</li> <li>• Picadillo de papa con carne desmechada</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini vegetales salteados con margarina.</li> <li>• Guacamole</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Plátano maduro</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• repollo berros y palmito.</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: melocotones en almíbar Fresco de mango</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasaña de berenjena con carne molida y huevo duro</li> <li>• Costilla en salsa barbacoa</li> <li>• Dedos de pollo en salsa ranch</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas en gajo al horno</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tomates al horno con albahaca y pimienta.</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de papa</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: Mix de frutas Fresco de guanábana</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de pescado al papillote</li> <li>• Rabioles rellenos de mozzarella y salsa de tomate</li> <li>• Quesadillas de pollo</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patacones</li> <li>• Papa al horno gratinado con queso</li> <li>• Croquetas de yuca</li> <li>• Guacamole</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pico de gallo</li> </ul> <p>Postre: Manzana Fresco de piña</p>

---

<b>MT</b>	Bebida caliente: café negro con azúcar Repostería: rollo de canela	Bebida caliente: té negro Repostería: alfajor con dulce de leche	Bebida caliente: chocolate Repostería: tamal de elote	Bebida caliente: café con azúcar Repostería: crepa de nutella	Bebida caliente: aguadulce Repostería: queque de zanahoria
-----------	--	--	--	---	--

---

## Semana 4

Tiempo de comida	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO</b>	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Natilla Tortillas con queso Café negro o con leche Jugo de frutas Pera	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Queso Turrialba Chorizo asado con pan (choripán) Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Nectarina	Gallo Pinto Huevos fritos/picados Guacamole Arreglado de jamón y queso Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Melocotón	Gallo Pinto Omelette Hash Brown Pupusas de pollo mechado Café negro o con leche Agua saborizada con frutas Guayaba	Gallo pinto Huevo con tomate en gajos y albahaca Tostada con jalea de guayaba Sándwich de mano piedra Café negro o con leche Jugo de Uva Banano
<b>ALMUERZO</b>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al horno</li> <li>• Lomo de cerdo al horno</li> <li>• Spaguetti con camarones</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas al horno</li> <li>• Arroz con maíz dulce</li> <li>• Pure de camote</li> <li>• Vegetales al vapor (zanahoria, brócoli y zuquini)</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repollo y cebolla cocido</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: compota de fresas Fresco de cas/ Agua</p>	<p><b>Platos Fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles blancos con cerdo</li> <li>• Arroz con calamares</li> <li>• Pescado al ajillo</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz jardinero</li> <li>• Frijoles molidos</li> <li>• Tortillitas tostadas</li> <li>• Crema de brócoli</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rusa</li> <li>• Ensalada de repollo y zanahoria.</li> </ul> <p>Postre: Nieve de limón Fresco de frutas</p>	<p><b>Platos Fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fetuccini con salsa de tomate y queso</li> <li>• Pastel de yuca con carne</li> <li>• Pechuga de Pollo en salsa blanca</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tostado de ajo</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Papas a la francesa</li> <li>• Zapallo envuelto en huevo</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caprese</li> <li>• Barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: bowl de sandía, piña, banano y uvas Té frío de melocotón/ Agua</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Picadillo de plátano verde con cecina</li> <li>• Dedos de pescado con salsa tártara</li> <li>• Carnitas mixtas con chile y cebolla</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuca frita</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tortitas de espinaca</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pico de gallo</li> </ul> <p>Postre: banano Fresco de Piña/ Agua</p>	<p><b>Platos fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chop suey de cerdo y pollo</li> <li>• Super tacos</li> <li>• Arroz con carne de res</li> </ul> <p><b>Guarniciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas fritas</li> <li>• Chips de ñampí</li> <li>• Pan pita mini</li> <li>• Crema de brócoli</li> </ul> <p><b>Ensaladas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coleslaw</li> <li>• barra de ensalada</li> </ul> <p>Postre: mouse de mora Fresco de melón/ Agua</p>

---

**MT**Bebida caliente: chocolate  
Repostería: tartaleta de limónBebida caliente: té negro  
Repostería: cangrejo jamón y  
quesoBebida caliente: café negro  
con azúcar  
Repostería: enchilada de  
polloBebida caliente: aguadulce  
Repostería: pan bollo de  
especiesBebida caliente: té negro con  
leche  
Repostería: tamal de maicena

## 6.48 ANEXO 48 VALOR NUT DEL MENU DEL ALMUERZO

### Almuerzo N° 1

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	120	143.66	9.43	25.1	1.11
ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	100	19.73	1.31	4.15	0.23
PICADILLO DE CHAYOTE CON MAIZ	100	29.86	0.8	6.24	0.62
PASTA DE CANELONES	30	47.1	1.74	9.18	0.28
CARNE DESMECHADA	80	211.2	21.15		13.42
	530	616.69	37.24	77.44	17.76
	530	616.69	37.24	77.44	17.76
% de Adecuacion		102.70	99.30	103.00	106.00

### Almuerzo N° 2

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	120	143.66	9.43	25.1	1.11
ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	100	19.73	1.31	4.15	0.23
PICADILLO DE CHAYOTE CON MAIZ	100	29.86	0.8	6.24	0.62
PAPITAS SALTEADAS PEQUEÑAS	100	93	2.5	21.15	0.13
TORTAS DE ATUN	100	186	26.53		8.08
ACEITE VEGETAL, DE SOYA	5	44.2			5
	625	681.59	43.38	89.41	17.27
	625	681.59	43.38	89.41	17.27
% de adecuacion		106.00	115.60	119.00	103.00

## Almuerzo N° 3

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	120	143.66	9.43	25.1	1.11
ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	100	19.73	1.31	4.15	0.23
PICADILLO DE CHAYOTE CON MAIZ	100	29.86	0.8	6.24	0.62
PAPITAS SALTEADAS PEQUEÑAS	100	93	2.5	21.15	0.13
FILET DE POLLO	100	177	27.29		6.71
	620	628.39	44.14	89.41	10.9
	620	628.39	44.14	89.41	10.9
		104.00	118.00	119.00	

## Almuerzo N° 4

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
BROCOLO	30	10.5	0.71	2.15	0.12
ZANAHORIA	15	5.25	0.11	1.23	0.03
SUCHINI	20	3.2	0.13	0.79	0.01
GORDON BLUE	120	194.41	28		7.28
PURE DE CAMOTE	100	76	1.37	17.72	0.14
FRIJOLES MOLIDOS	120	143.66	9.43	25.1	1.11
SNACKS, TOSTADITAS DE CAMOTE	40	204	2.32	25.16	10.76
		637.02	42.07	72.15	19.45
% de adecuacion		106.17	112.18	96.2	116.46

## Almuerzo N° 5

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ZANAHORIA	15	5.25	0.11	1.23	0.03
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	120	143.66	9.43	25.1	1.11
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
PAPAS AL HORNO	100	93	1.96	21.55	0.1
COLIFLOR COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	15	3.45	0.28	0.62	0.07
VAINICAS	15	4.65	0.27	1.07	0.02
TILAPIA A LA MOSTAZA	150	144	30.12		2.55
ACEITE VEGETAL, DE SOYA	10	88.4			10
	525	647.55	44.98	82.34	15.98
	525	647.55	44.98	82.34	15.98
% de adecuacion		108.00	120.00	110.00	96.00

## Almuerzo N° 6

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
PICADILLO DE VAINICA CON ZANAHORIA COSTA RICA	100	53.57	1.34	7.87	2.39
PURE DE PAPA	100	83	2.31	16.12	1.21
YUCA FRITA	80	128	1.09	30.45	0.22
CREMA DE AYOTE COSTA RICA	120	50	1.67	6.13	2.57
ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	100	22.23	1.04	4.87	0.25
FAJITAS DE CARNE DE POLLO	160	310.94	26.79	4.63	10.6
	670	647.74	34.24	70.07	16.94
	670	647.74	34.24	70.07	16.94
% DE ADECUACION		107.9	91.30	93.00	101.00

## Almuerzo N° 7

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ENSALADA DE LECHUGA MORADA Y VERDE CON ZANAHORIA Y LIMON	100	22.23	1.04	4.87	0.25
PLA• TANO MADURO	120	210.11	5.88	29.28	9.18
CREMA DE PAPA	100	86	1.71	20.01	0.1
TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	1.38	0.09
ALBAHACA FRESCA	5	1.35	0.13	0.22	0.03
SOLOMO DE RES CON PAPAS	100	126	33.05		3.5
CHIPS DE MALANGA	30	153	1.74	18.87	5.25
	485	604.99	43.79	74.63	18.4
	485	604.99	43.79	74.63	18.4
% DE ADECUACION		100.00	117.00	99.50	110.00

## Almuerzo N° 8

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	120	143.66	9.43	25.1	1.11
COLIFLOR COCIDA	20	4.6	0.37	0.82	0.09
EJOTES/VAINICAS, COCIDOS	15	4.65	0.27	1.07	0.02
ENSALADA DE REPOLLO CON BERRROS	100	23.28	1.05	5.27	0.23
PESCADO FILETE, EMPANIZADO	150	348	21.99	25.46	15
CREMA DE AYOTE SAZON COSTA RICA	80	34.51	1.11	4.09	1.71
ARROZ BLANCO COSTA RICA	80	132.11	2.25	26.22	1.68
	565	690.81	36.47	88.03	19.84
	565	690.81	36.47	88.03	19.84
% DE ADECUACION		115.00	97.00	117.00	118.80

## Almuerzo N° 9

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
CREMA DE TOMATE	100	21	0.8	4.6	0
ENSALADA CESAR	100	22.23	1.04	4.87	0
ADEREZO CESAR	5	24.2	0.05	0.33	2.57
PLATANO MADURO CON QUESO	90	157.59	4.41	21.96	4
PAN DE AJO	30	111.6	2.49	12.48	4
POLLO AL HORNO	130	194.85	30.31		8.66
PURE DE YUCA	100	160	1.36	38.06	0.28
	555	691.47	40.46	82.3	19.51
	555	691.47	40.46	82.3	19.51
<b>% DE ADECUACION</b>		115.24	107.89	110.00	116.82

## Almuerzo N° 10

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
TORTILLAS DE MAIZ TOSTADAS	10	51	0.58	6.29	2.69
ENSALADA DE COLESLAW	100	28.42	1.06	6.67	0.14
ENCEBOLLADO	100	45	1.4	9.7	0.2
ARROZ CANTONES COSTA RICA	250	350	22.01	35	8.31
TORTA DE YUCA COSTA RICA	80	186.72	2.71	26.12	8.04
JAMON DE PAVO, AHUMADO, BAJO EN GRASA	60	57	12.54	0.79	0.41
	600	718.14	40.3	84.57	19.79
	600	718.14	40.3	84.57	19.79
<b>% de adecuacion</b>		119.69	107.00	112.76	118.00

## Almuerzo N° 11

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	80	132.11	2.25	26.22	1.68
CEBOLLA, CABEZA	15	6.75	0.21	1.45	0.03
YUCA SALTEADA CON ROMERO	80	128	1.09	30.45	0.22
PESCADO CARNE, CORVINA	150	176.8	30.23		4.76
PATACONES	60	51.6	1.03	12.01	0.06

<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	120	42	0.91	9.86	0.22
<b>TOMATE ROJO</b>	80	16.8	0.64	3.68	0.24
<b>CILANTRO/CULANTRO</b>	15	6.3	0.5	1.2	0.1
<b>LIMON AGRIO, JUGO</b>	30	7.5	0.11	2.59	
<b>ACEITE VEGETAL SOYA</b>	10	88.4	0	0	10
		656.26	36.97	87.46	17.31
<b>% DE ADECUACION</b>		109.00	99.00	116.00	103.00

## Almuerzo N° 12

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad (g)</b>	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>
<b>OLLA DE CARNE COSTA RICA</b>	450	435.88	20.21	57.78	14.05
<b>GUIZO DE SUCHINI</b>	100	16	0.64	3.93	0.05
<b>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y LIMON</b>	100	13.48	0.88	2.72	0.17
<b>ARROZ BLANCO COSTA RICA</b>	80	132.11	2.25	26.22	1.68
	730	597.47	23.98	90.65	15.95
	730	597.47	23.98	90.65	15.95
<b>% de adecuacion</b>		99.50	64.00	120.00	95.50

## Almuerzo N° 13

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad (g)</b>	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>
<b>CREMA DE AYOTE COSTA RICA</b>	100	43.14	1.39	5.11	2.14
<b>YUCA SALTEADA CON AJO</b>	80	128	1.09	30.45	0
<b>CHIPS DE CAMOTE</b>	30	153	1.74	18.87	8.07
<b>GUIZO DE PALMITO</b>	100	26	2.2	5.2	0.2
<b>GUIZO DE CARNE MECHADA</b>	150	189	33.05		3
<b>ENSALADA DE PLÁ• TANO VERDE CON ATÑŠN COSTA RICA</b>	100	162.08	3.72	27.01	5.58
	560	701.22	43.19	86.64	18.99
	560	701.22	43.19	86.64	18.99
<b>% de adecuacion</b>		116.87	115.00	115.50	113.70

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
MINI VEGETALES SALTEADOS	100	65	2.86	13.09	0.15
GUACAMOLE	60	96	1.2	5.12	5
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
PLÁ• TANO MADURO CON QUESO	60	105.06	2.94	14.64	3
PICADILLO DE PAPA	100	95.91	1.63	18.23	2.07
CARNE MECHADA	130	163.8	28.64		4.55
	550	690.91	40.08	83.85	16.87
	550	690.91	40.08	83.85	16.87
% de adecuacion		116.00	106.88	111.80	101.01

Almuerzo N° 14

Almuerzo N° 15

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
PAPAS A LA FRANCESA	40	80	1.5	15	4
MILANESA DE PECHUGA DE POLLO	150	449	32.86	18.02	11.2
BROCOLI	50	17	1.41	3.32	0.19
COLIFLOR	50	11.5	0.92	2.06	0.23
	390	722.64	39.5	71.17	17.72
	390	722.64	39.5	71.17	17.72
% de adecuacion		120	105.00	94.80	106.10

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>SALSA ENVASADA, BARBACOA</b>	10	7.5	0.18	1.28	0
<b>PAPAS EN GAJOS AL HORNO</b>	80	74.4	2	16.92	0
<b>ARROZ BLANCO</b>	80	132.11	2.25	26.22	1.68
<b>FRIJOLES ARREGLADOS</b>	100	119.72	7.86	20.92	0
<b>TOMATE ROJO</b>	100	21	0.8	4.6	0
<b>COSTILLA DE CERDO</b>	110	375	26.69		18.4
	480	729.73	39.78	69.94	20.08
	480	729.73	39.78	69.94	20.08
		120.00	106.00	93.00	120.00

Almuerzo N° 16

Almuerzo N° 17

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>PAPA AL HORNO</b>	100	93	2.5	21.15	0.13
<b>GUACAMOLE</b>	60	96	1.2	5.12	8.8
<b>PATACONES</b>	90	118.8	1.08	31.77	0.09
<b>TOMATE ROJO</b>	50	10.5	0.4	2.3	0.15
<b>CEBOLLA, CABEZA</b>	20	9	0.28	1.94	0.04
<b>CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO</b>	15	3.9	0.15	0.9	0.05
<b>CROQUETAS DE YUCA</b>	80	186.72	2.71	26.12	5.04
<b>PESCADO AL PAPILOTE</b>	140	179.2	36.61		3.71
	555	697.12	44.93	89.3	18.01
	555	697.12	44.93	89.3	18.01
<b>% de adecuacion</b>		117.00	120.00	120.00	107.84

Almuerzo N° 18

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
MAIZ DULCE	20	12.8	0.39	3.08	0.1
PURE DE CAMOTE	80	60.8	1.1	14.18	0.11
PAPAS AL HORNO	80	74.4	1.57	17.24	0.08
VEGETALES AL VAPOR	100	65	2.86	13.09	0.15
ENSALADA DE REPOLLO Y CEBOLLA COCIDO	100	22.23	1.04	4.87	0.25
LOMO DE CERDO AL HORNO	130	265.2	35		11.86
ACEITE PARA LA COCION	5	44.2	44.77	85.23	5
	610	709.77	44.77	85.23	19.65
% DE ADECUACION		118.00	119.38	114.00	117.00

## Almuerzo N° 19

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
AJO PICADO	30	40.2	1.59	8.79	0.06
CREMA DE BROCOLI	100	35	2.38	7.18	0.41
ARROZ BLANCO	100	165.14	2.81	32.77	2.1
VEGETALES PARA EL ARROZ	30	19.5	0.86	3.93	0.05
FRIJOLES MOLIDOS	100	119.72	5.3	18.92	0.92
CHIPS	20	102	1.16	12.58	5.38
ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	100	28.42	1.06	6.67	0.14
PESCADO AL AJILLO	120	147.2	30.07		3.05
ACEITE VEGETAL, DE SOYA	5	44.2			5
	605	701.38	45.23	90.84	17.11
	605	701.38	45.23	90.84	17.11
% DE ADECUACION		117.00	120	120	102.00

## Almuerzo N° 20

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
ARROZ BLANCO COSTA RICA	100	165.14	2.81	32.77	2.1
PAPAS A LA FRANCESA	80	255.2	3.01	30.01	8
ZAPALLO EN VUELTO EN HUEVO	80	24	0.48	6.08	0.16
PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	130	196.3	35		3.94
HUEVO	20	29.4	2.52	0.15	1.99
ENSALADA CAPRESE	100	22.23	1.04	4.87	0.25
	510	692.27	44.86	73.88	16.44
	510	692.27	44.86	73.88	16.44
% de adecuacion		115.00	119.62	98.50	98.20

## Almuerzo N° 21

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
CEBOLLA	30	13.5	0.42	2.91	0.06
CHILE	30	7.8	0.3	1.81	0.09
TORTA DE ESPINACA CON HUEVO COSTA RICA	100	77.61	5.27	3.6	5.01
PICO DE GALLO	100	22.23	1.04	4.87	0.25
ARROZ BLANCO COSTA RICA	80	132.11	2.25	26.22	1.68
FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA	100	119.72	7.86	20.92	0.92
YUCA SALTEADA	60	96	0.82	22.84	0.17
CARNITAS DE RES	130	163.8	27.14		4.55
ACEITE VEGETAL, DE SOYA	5	44.2			5
	635	676.97	45.1	83.17	17.73
	635	676.97	45.1	83.17	17.73
% DE ADECUACION		113.00	120	111.00	106.00

## Almuerzo N° 22

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad (g)</b>	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasa total (g)</b>
<b>PAN PITA MINI</b>	50	137.5	4.55	27.85	0.6
<b>CREMA DE BOCOLI</b>	100	35	2.38	7.18	0.41
<b>ENSALADA DE COLESLAW</b>	100	28.42	1.06	6.67	0.14
<b>PAPAS FRITAS</b>	80	68.8	1.37	16.01	0.08
<b>CHIPS DE ÑAMPI</b>	30	153	1.74	18.87	8.07
<b>CHOP-SUEY, DE POLLO &amp; CERDO</b>	250	300	26	13	10
	610	722.72	37.1	89.58	19.3
	610	722.72	37.1	89.58	19.3
		120.00	98.90	119.44	115.56

## 6.48 ANEXO 48 VALOR NUT DEL MENU DEL DESAYUNO

### Desayuno N° 1

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasa	Energía
<b>Tortilla con pollo desmechado</b>	Tortilla:80g	35,04	3,84	0,56	140
	Pollo para desmechar:80g	0	18.6	6,71	177
	Tortilla				
	Cebolla:15g	1,5	0,21	0.03	6,75
	Tomate:15ml	0,11	3,13	1.57	28
	Ajo:2g	0,58	0,10	0	2,7
<b>Café negro o con leche</b>	Zanahoria:15g	1,43	0,14	0.03	6,15
	240 ml (café) 60 ml (leche)	2.80	1.98	1.18	30
<b>Manzana</b>	55g	7	0,14	0,07	26
<b>Total</b>		48.46	28.14	11	416.6
<b>% Adecuación</b>		96.93	112	99	104%

### Desayuno N° 2

Alimento	Cantidad	Carbohidratos	Proteína	Grasa	Energía
<b>Sándwich de pollo crujiente</b>	180 gr	38.26	23.85	9.9	393.5
<b>Café con leche</b>	240 ml (café) 60 ml (leche)	2.80	1.98	1.18	30
<b>Sandia</b>	100 gr	7.55	0.61	0.15	30
<b>Total</b>		48.61	26.44	11.23	453.5
<b>% Adecuación</b>		97.22	105	101	113

## Desayuno N° 3

Alimento	Cantidad	CHO	CHON	Grasa	Energía
<b>Tortilla con pollo desmechado</b> <b>Tortilla</b>	Tortilla:80g	35,04	3,84	0,56	140
	Pollo para desmechar:80g	0	18.6	6,71	177
	Cebolla:15g	1,5	0,21	0.03	6,75
	Tomate:15ml	0,11	3,13	1.57	28
	Ajo:2g	0,58	0,10	0	2,7
	Zanahoria:15g	1,43	0,14	0.03	6,15
<b>Café negro o con leche</b>	240 ml (café) 60 ml (leche)	2.80	1.98	1.18	30
<b>Manzana</b>	55g	7	0,14	0,07	26
<b>Total</b>		48.46	28.14	11	416.6
<b>% Adecuación</b>		96.93	112	99	104%

## Desayuno N 4

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>ARROZ BLANCO COSTA RICA</b>	100	165.14	2.81	32.77	2.1
<b>FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA</b>	80	95.77	6.29	16.73	0.74
<b>HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO</b>	80	117.6	10.06	0.62	7.95
<b>HONGOS COCIDOS S/SAL, ESCURRIDOS</b>	30	8.4	0.65	1.59	0.14
<b>QUESO BLANCO</b>	30	38.1	6.3	1.62	0.54
<b>CEBOLLA, CABEZA</b>	15	6.75	0.21	1.45	0.03
	335	431.76	26.32	54.78	11.5
	335	431.76	26.32	54.78	11.5
<b>% de adecuación</b>		108.00	105.00	110.00	104.00

## Desayuno N° 5

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>RES, CARNE MAGRA, CRUDA</b>	100	126	22.03		3.5
<b>TORTILLA DE TRIGO, LISTA PARA FREIR U HORNEAR</b>	100	312	8.29	51.35	7.75
	200	438	30.32	51.35	11.25

	200	438	30.32	51.35	11.25
<b>% DE ADECUACION</b>		109.50	121.00	102.70	101.35

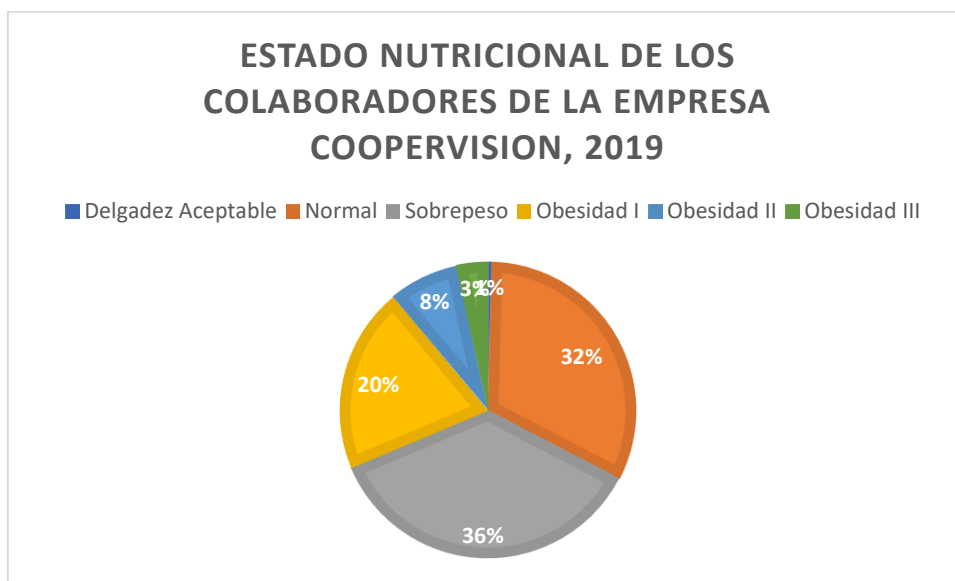
## Desayuno N° 6

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>MILTOMATE</b>	80	32	1.28	7.04	0
<b>PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE</b>	90	239.4	6.88	45.55	1
<b>SALCHICHA DE PAVO</b>	80	180.8	11.42	1.19	11.65
<b>QUESO BLANCO</b>	40	50.8	8.4	2.16	0.72
	250	503	27.98	55.94	13.37
<b>% DE ADECUACION</b>		125.00	112.00	112.00	120.00

## Desayuno N° 7

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)
<b>HUEVO PICADO</b>	80	117.6	10.06	0.62	7.95
<b>JAMON DE PAVO</b>	30	44.1	5.61	0.16	2.17
<b>FRIJOLES ARREGLADOS COSTA RICA</b>	60	71.83	4.72	12.55	0.55
<b>ARROZ BLANCO COSTA RICA</b>	60	99.08	1.69	19.66	1.26
<b>PLATANO MADURO</b>	60	73.2	0.78	19.13	0.22
	290	405.81	22.86	52.12	12.15
	290	405.81	22.86	52.12	12.15
<b>% DE ADECUACION</b>		99.00	91.44	104.20	109.00

## 6.49 ANEXO 49 RESULTADO DE ESTADO NUTRICIONAL



Fuente: elaboración propia

Figura 3. Estado nutricional de los colaboradores de la empresa Coopervision, 2019

## 6.50 ANEXO 50 RESULTADOS DE LA GUIA DE EVALUACION SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACION AL PUBLICO



Figura 4. Contrapiso del Servicio de alimentación de Coopervision, 2019



Figura 5. Piso sucio del Servicio de alimentación de Coopervision, 2019



Figura 6. Fregadero del Servicio de alimentación de Coopervision, 2019



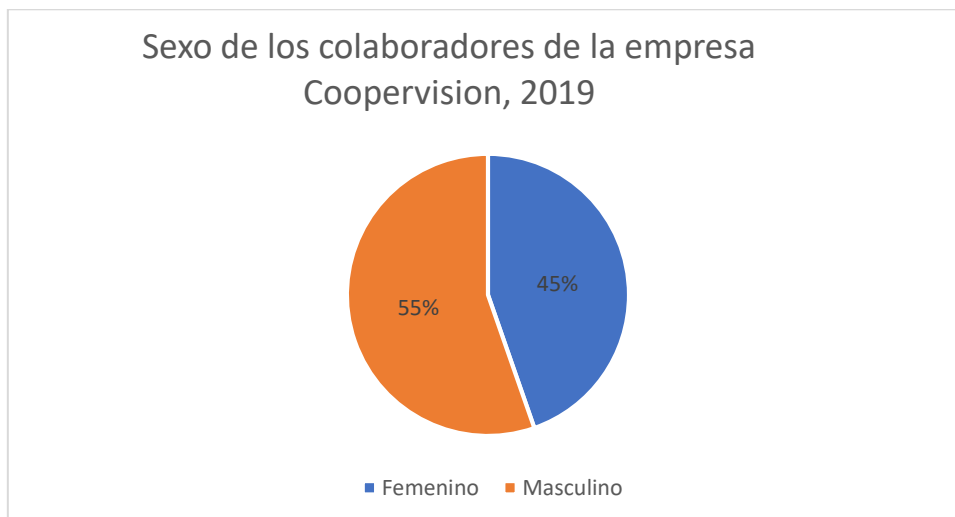
Figura 7. Vajilla del Servicio de alimentación de Coopervision, 2019



Figura 8. Cielo raso del Servicio de alimentación de Coopervision, 2019

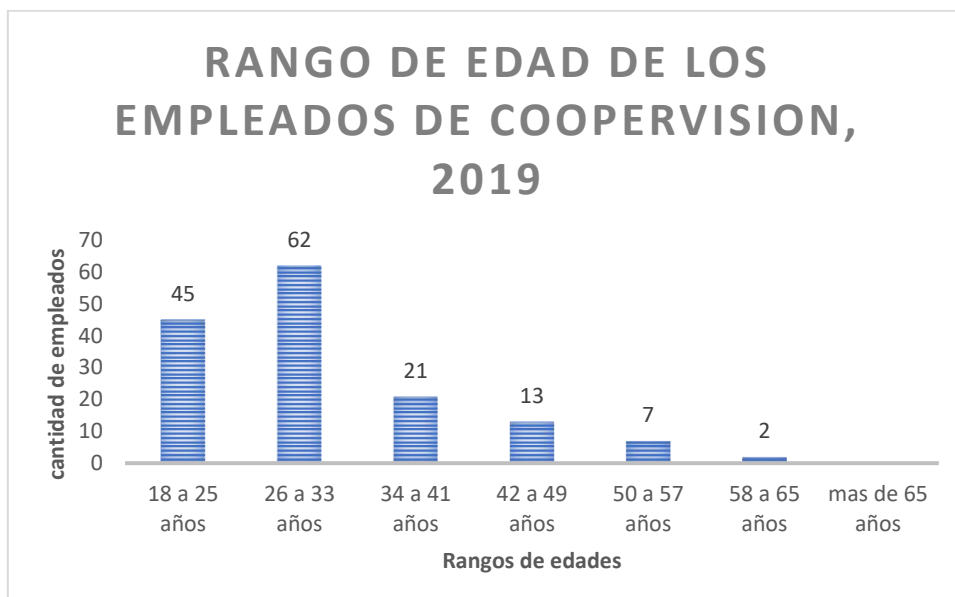
## **6.51 ANEXO 51 RESULTADOS DE ENCUESTA DE VALORACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACION**

**Figura N.9 Sexo de los colaboradores de Coopervision**



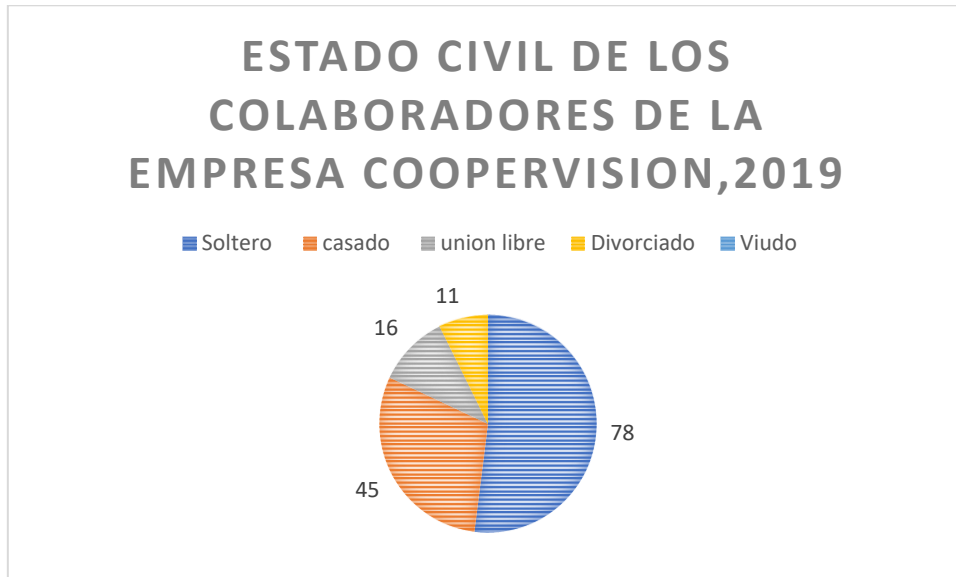
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.10 Rango de edad de los colaboradores de Coopervision**



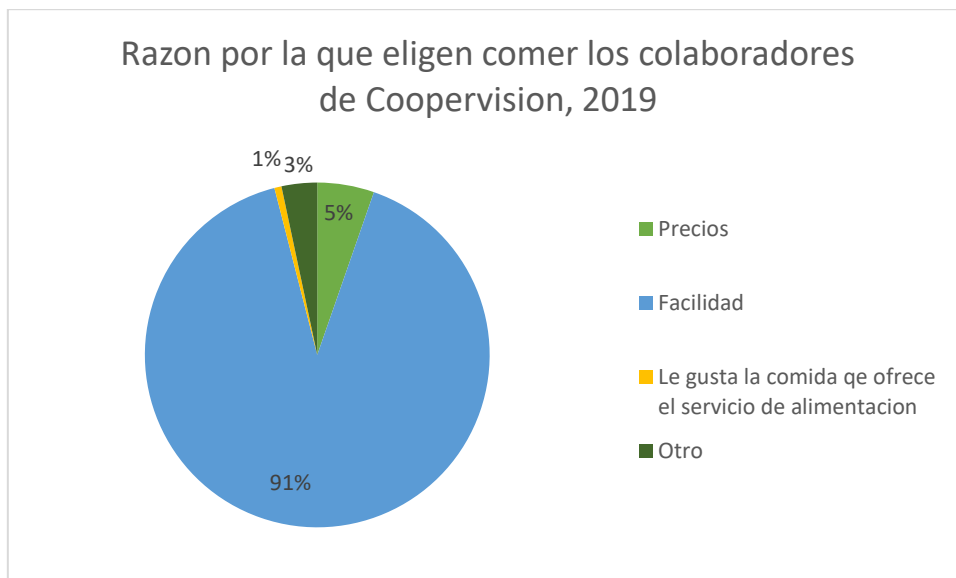
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.11. Estado civil de los colaboradores de Coopervision**

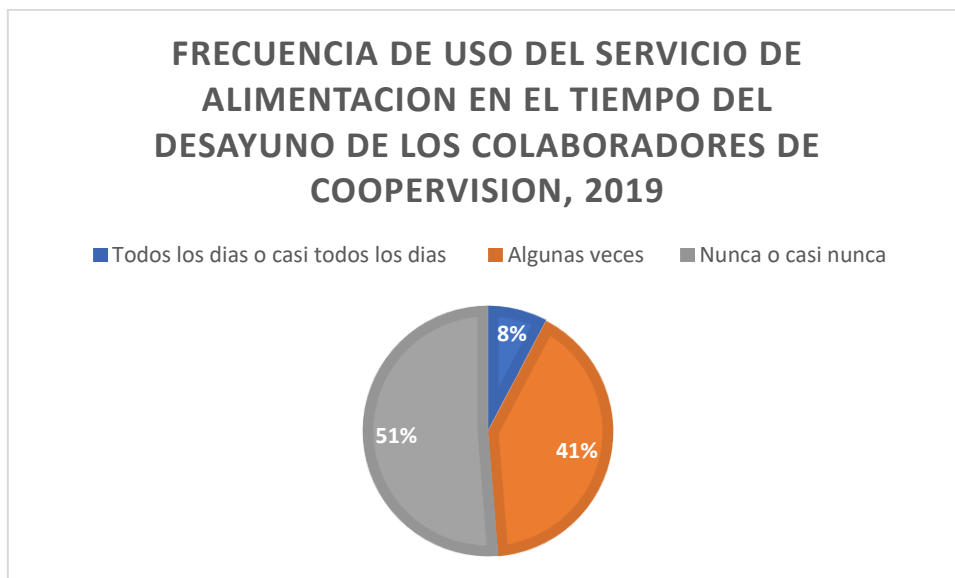


Fuente: Elaboración propia.

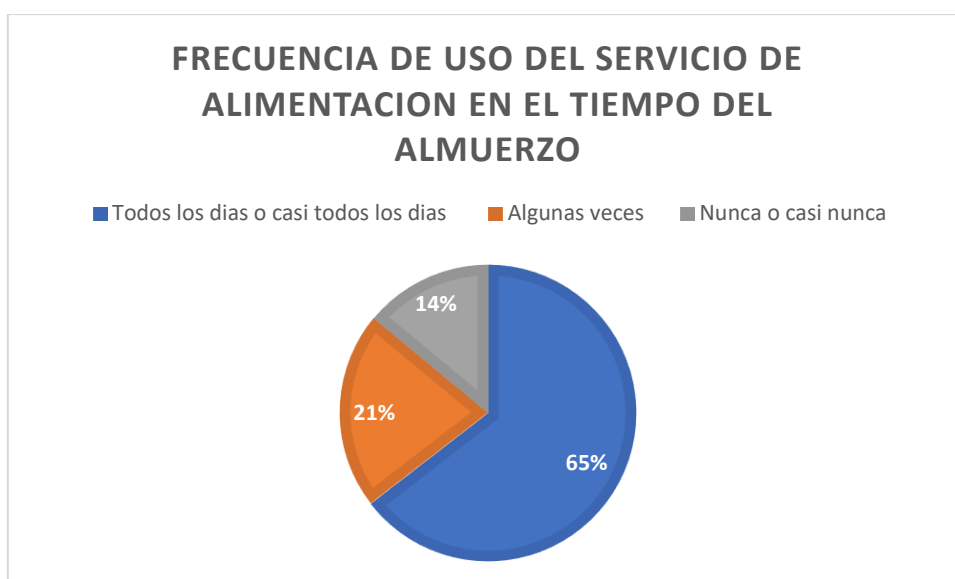
**Figura N.12. Razón por la que eligen comer en el servicio de alimentación**



Fuente: Elaboración propia.

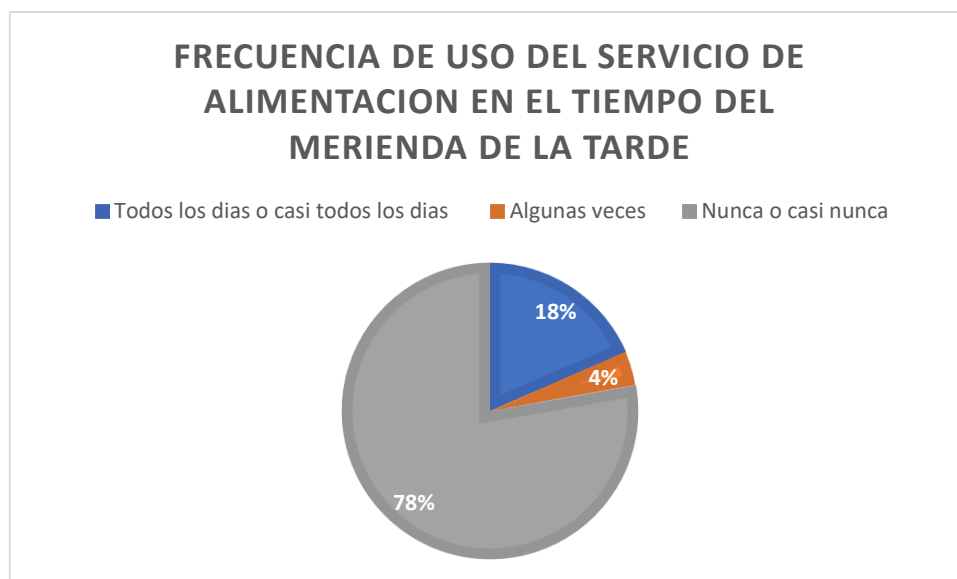
**Figura N.13 frecuencia de uso del servicio de alimentación en el tiempo del desayuno**

Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.14 frecuencia de uso del servicio de alimentación en el tiempo del almuerzo**

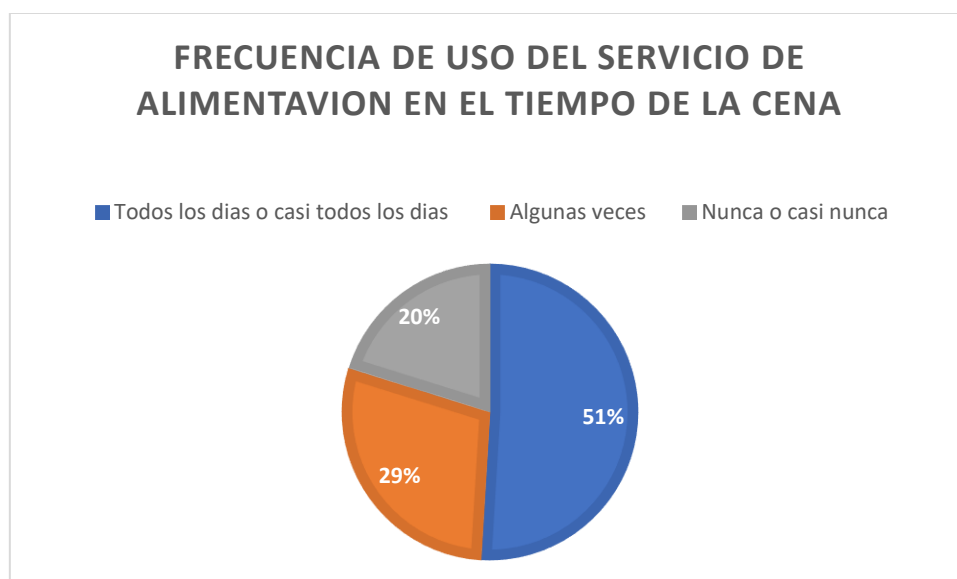
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.15 frecuencia de uso del servicio de alimentación en el tiempo de la merienda de la tarde**



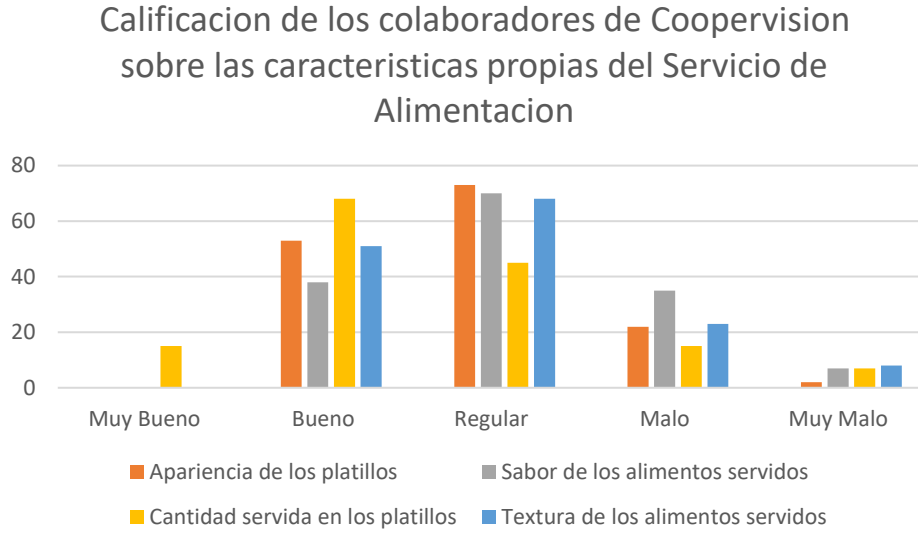
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.16 frecuencia de uso del servicio de alimentación en el tiempo de la cena**



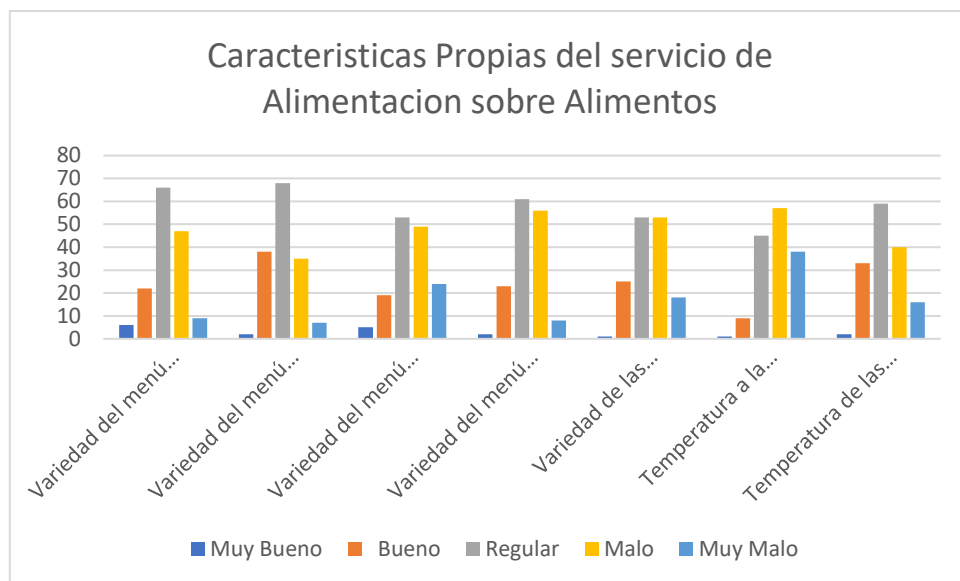
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.17 Calificación de los colaboradores de Coopervision sobre las características propias del servicio de alimentación**



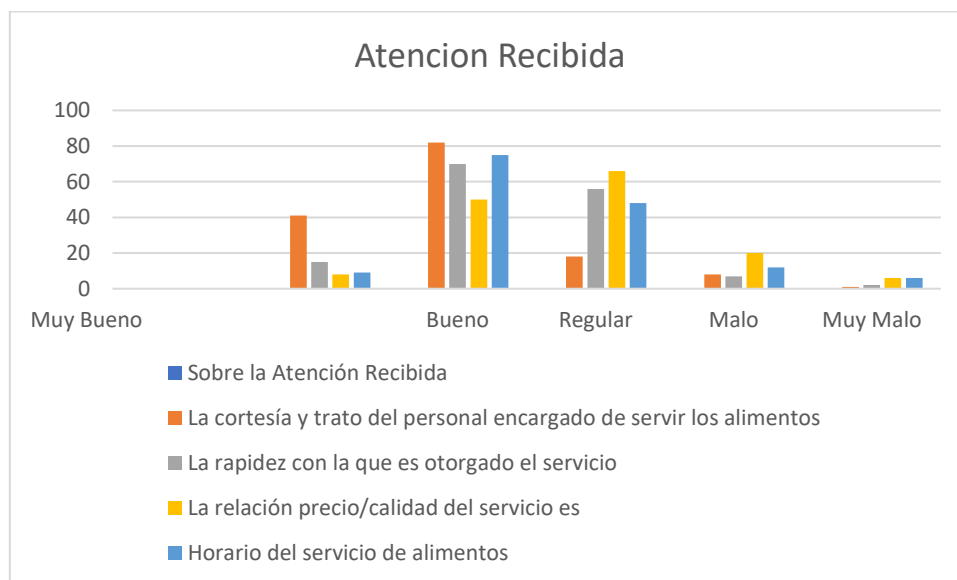
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.18. Calificación de los colaboradores sobre variedad y temperaturas de los alimentos del servicio de alimentos de Coopervision**



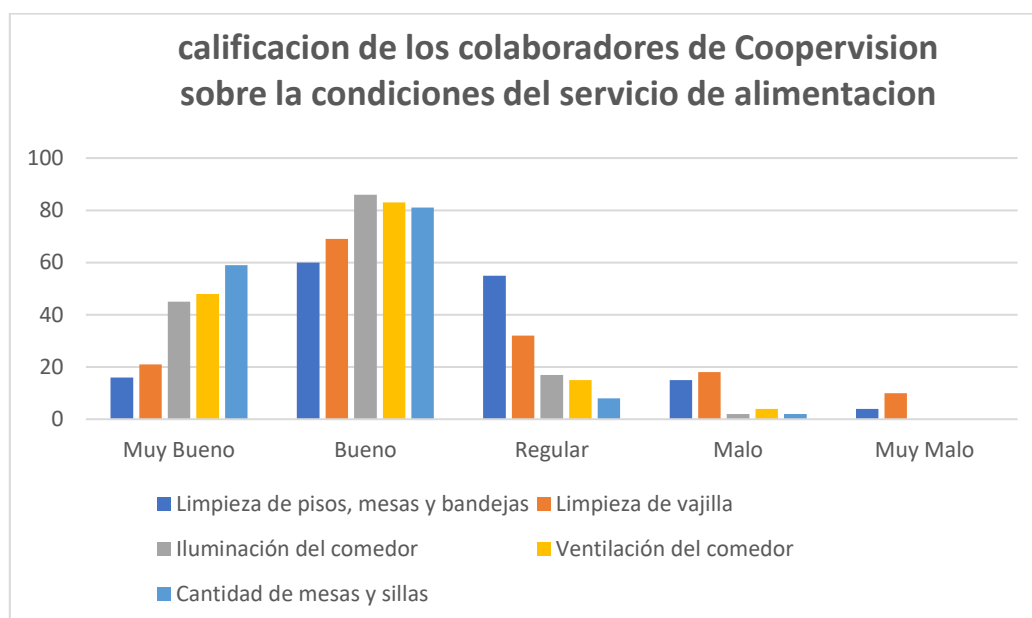
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.19 Calificación de los colaboradores sobre la atención recibida en el servicio de alimentos de Coopervision**



Fuente: Elaboración propia.

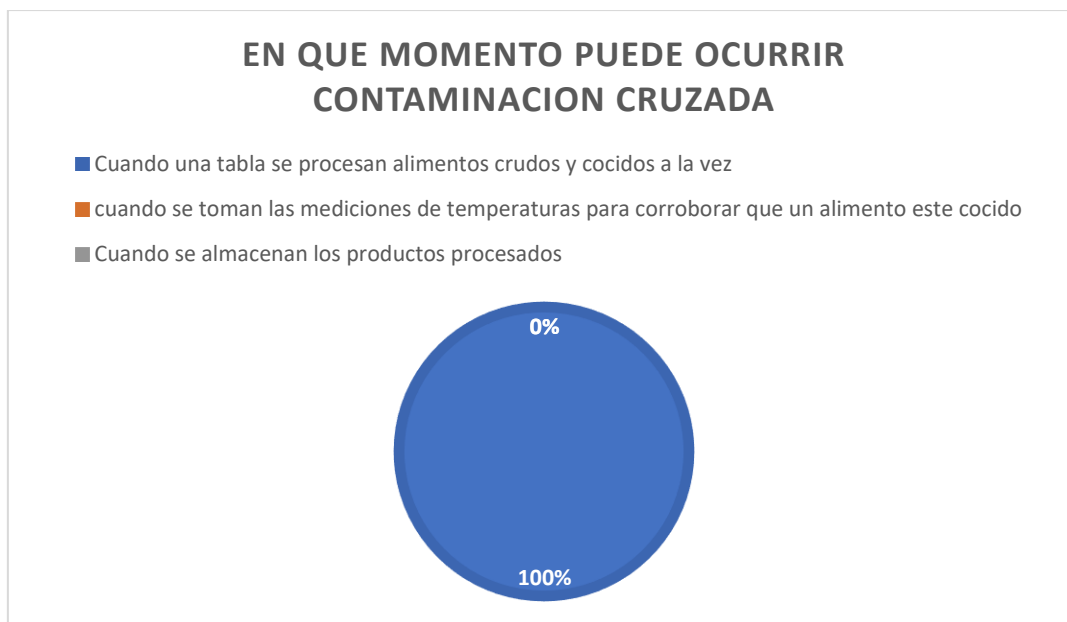
**Figura N.20 calificación de los colaboradores de Coopervision sobre la condiciones del servicio de alimentación**



Fuente: Elaboración propia.

## 6.52 ANEXO 52 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO DE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION

**Figura N.21 Contaminación Cruzada**

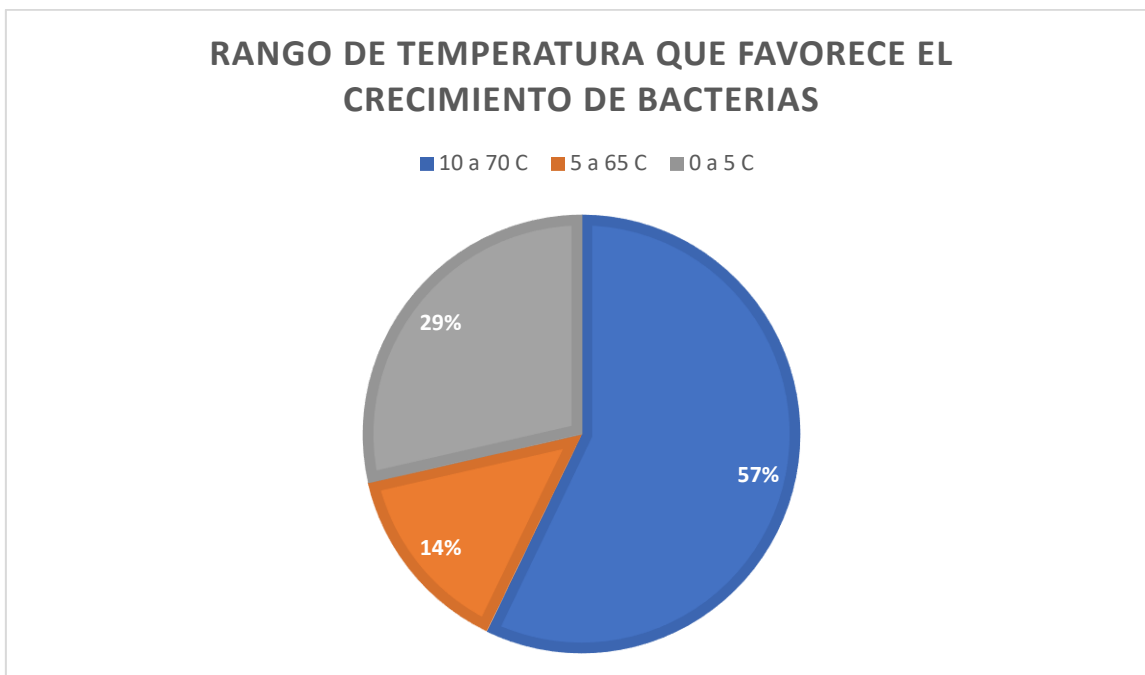


Fuente: Elaboración propia.

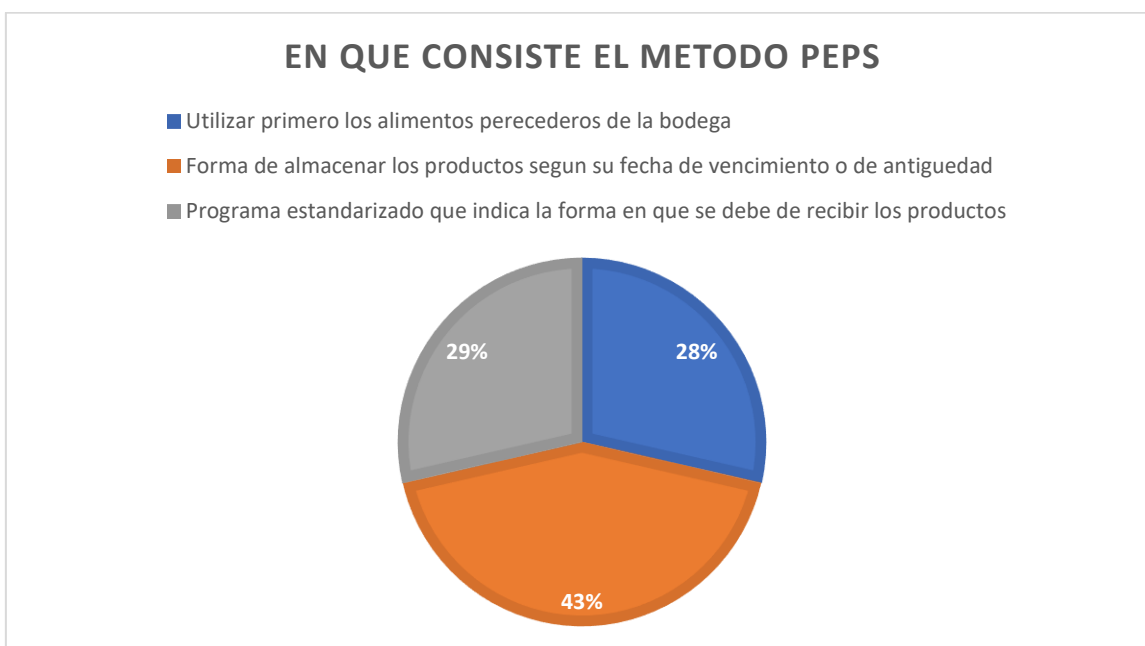
**Figura N.22 respuesta sobre ejemplos que corresponda a contaminación cruzada**



Fuente: Elaboración propia.

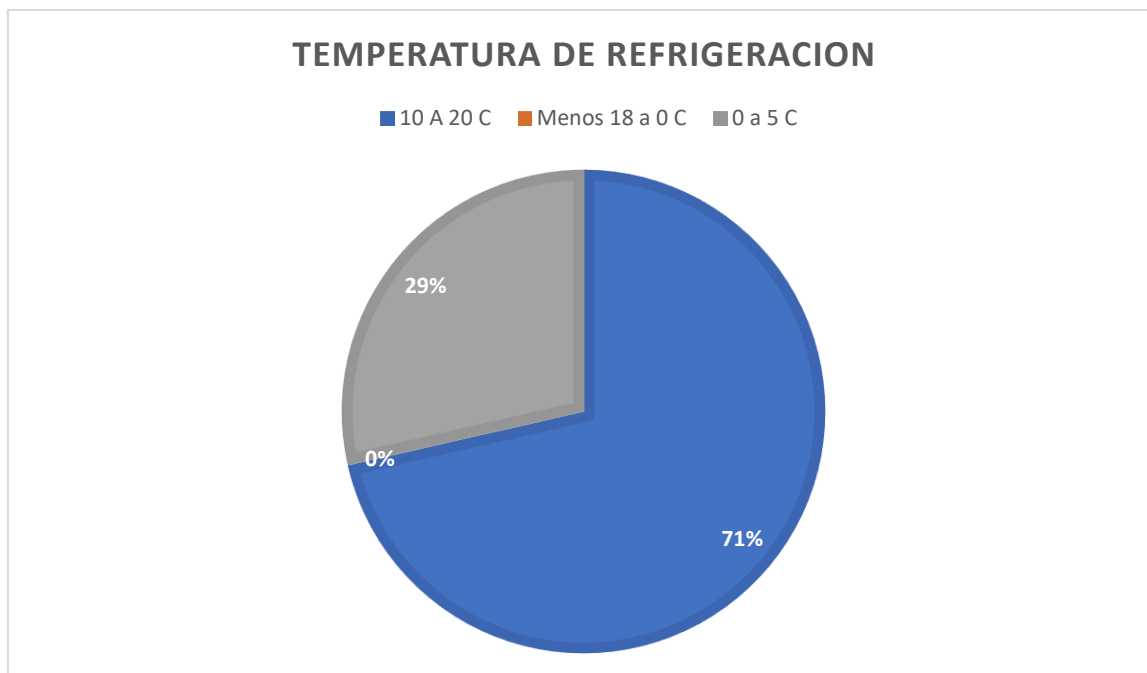
**Figura N.23 Rango de temperatura que favorecen el crecimiento de bacterias**

Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.24 Respuestas sobre que es Metodo PEPS**

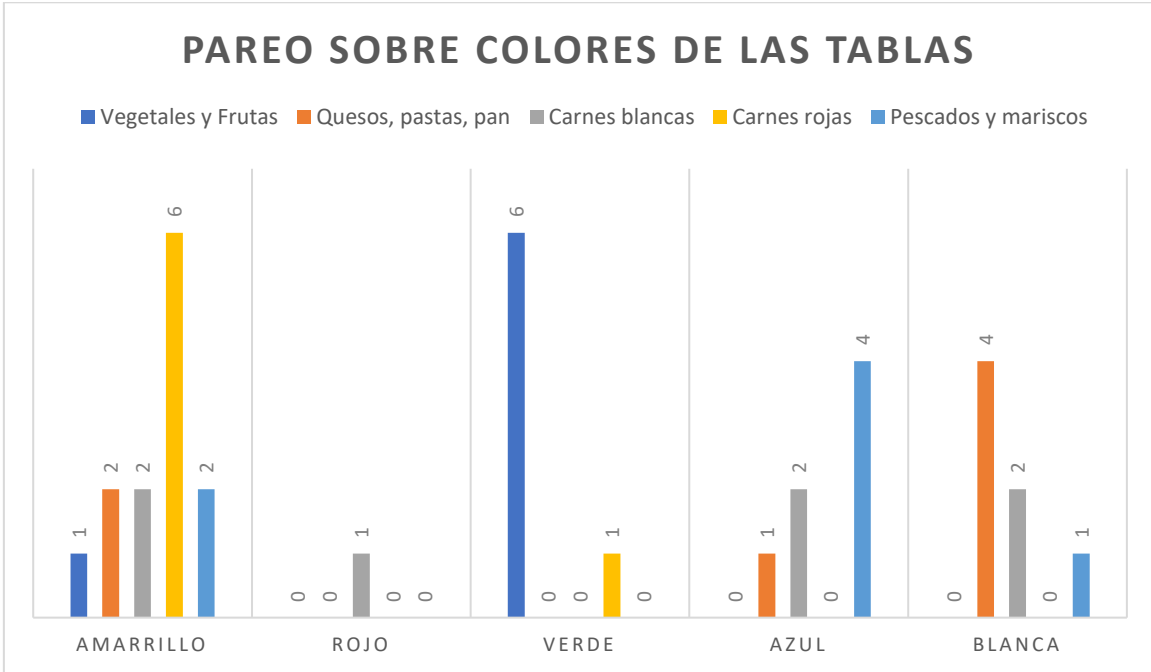
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.25. Respuestas de los colaboradores acerca de la temperatura de correcta de refrigeración**



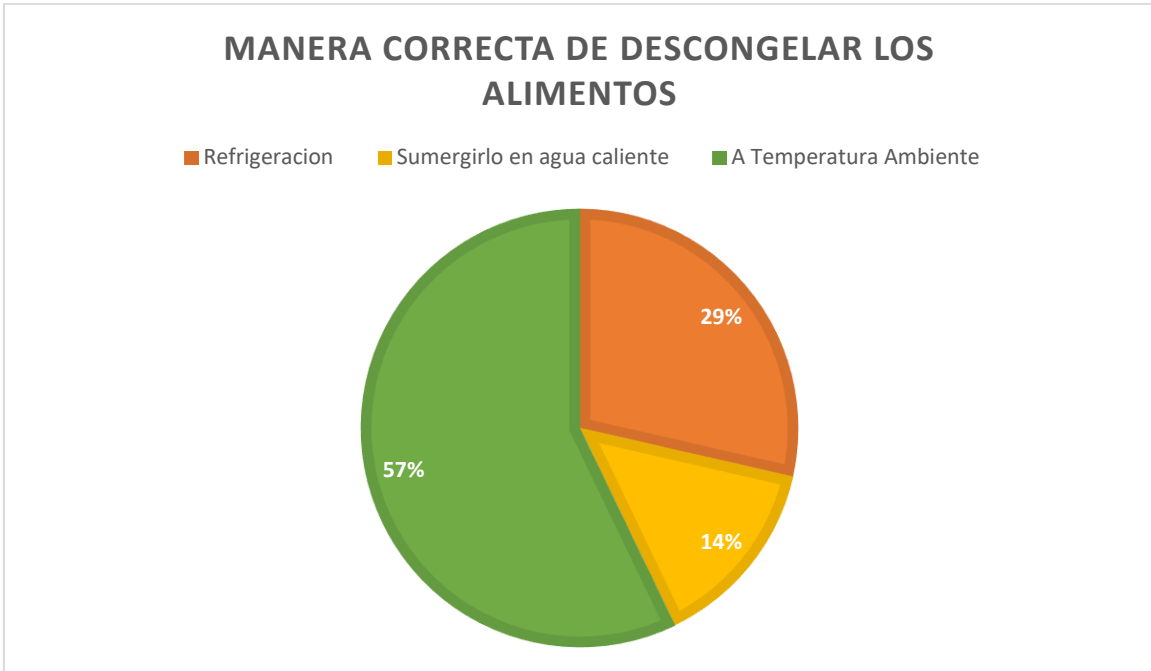
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.26 Respuestas acerca del pareo de uso de tablas de picar según su uso**



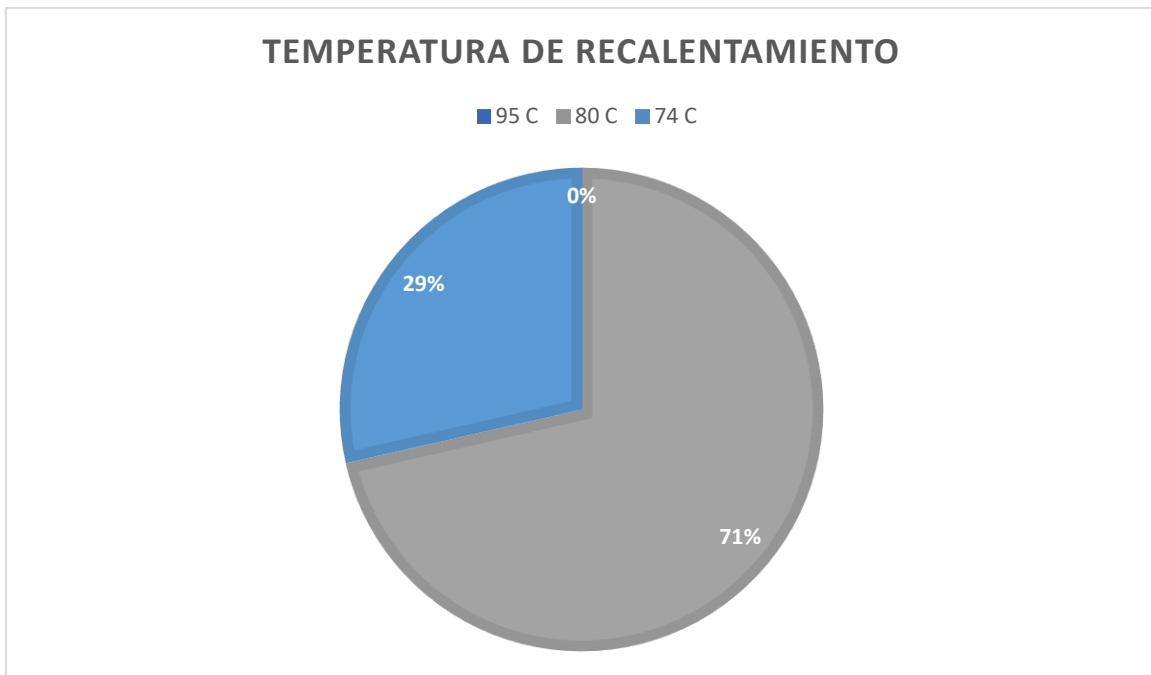
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.27 respuestas de los colaboradores acerca de como se debe descongelar un alimento correctamente**



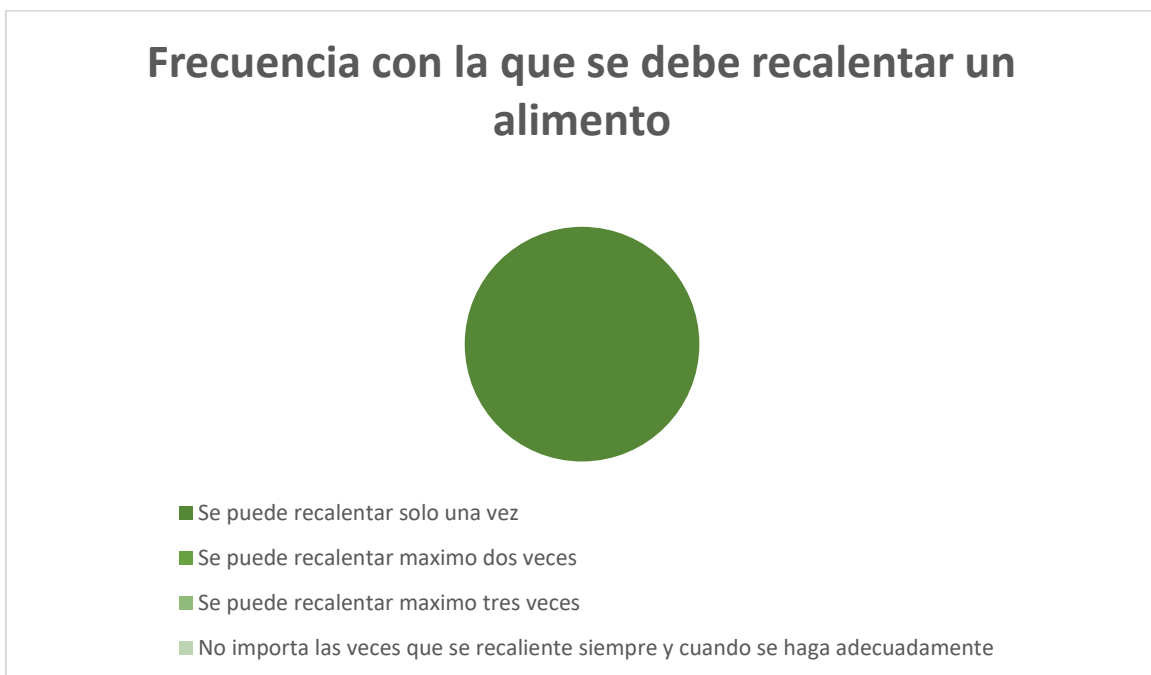
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.28. Temperatura de recalentamiento**



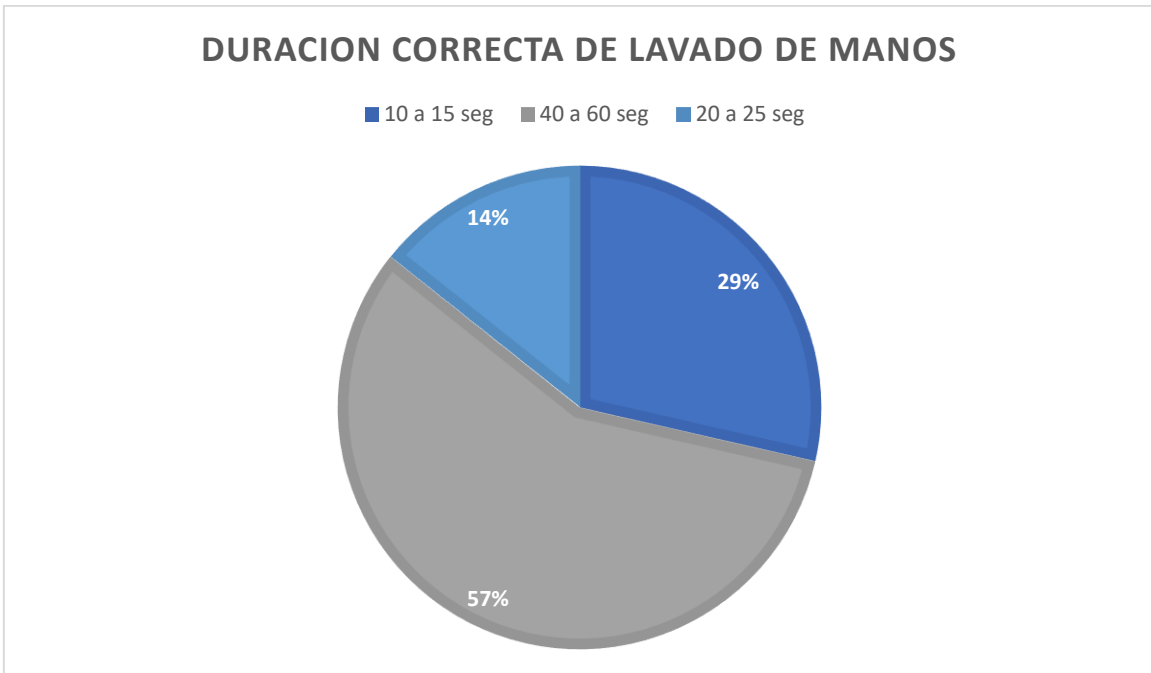
Fuente: Elaboración propia

**Figura N.29. Frecuencia con la que se debe recalentar un alimento**



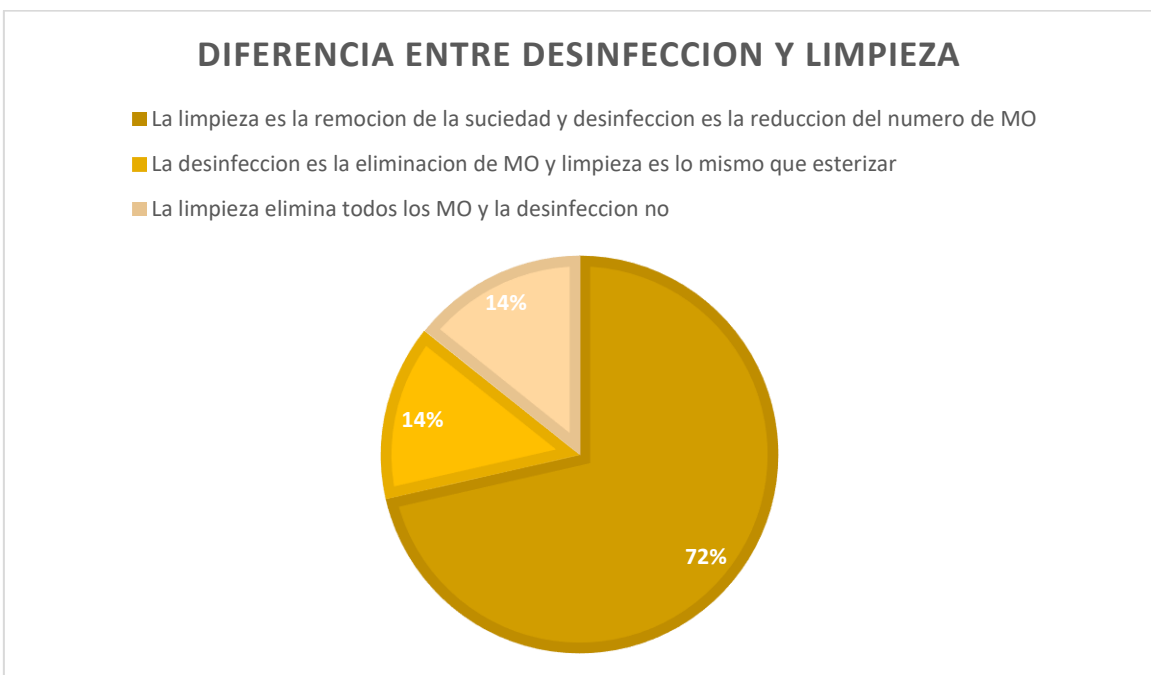
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.30. Duración correcta del lavado de manos**

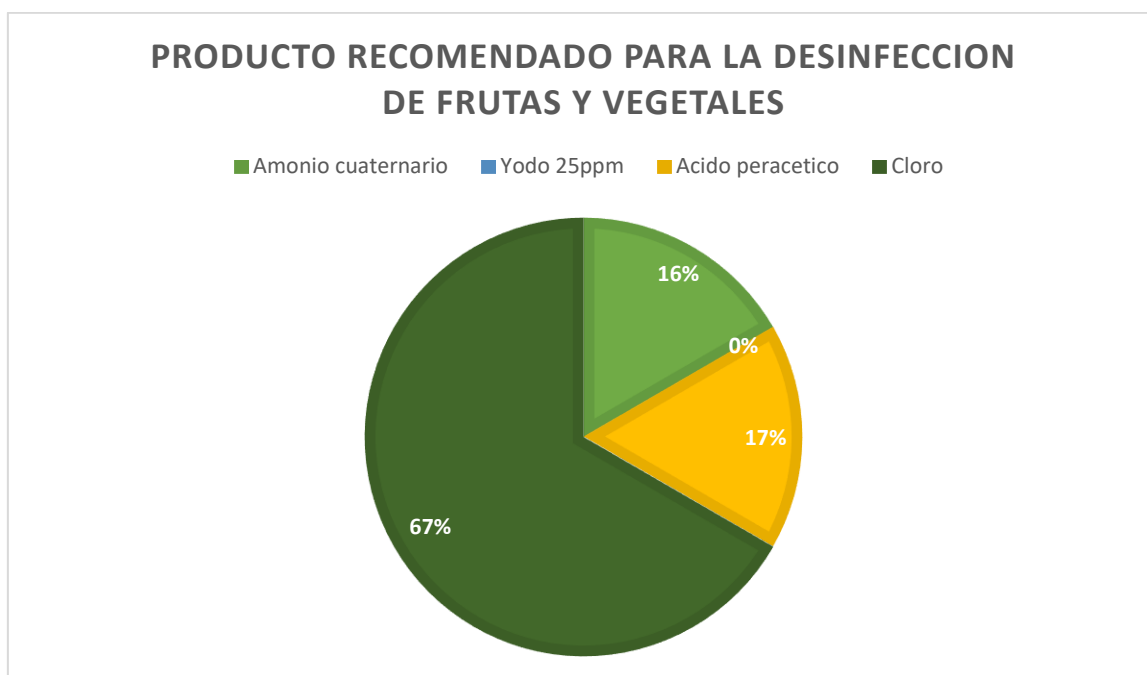


Fuente: Elaboración propia.

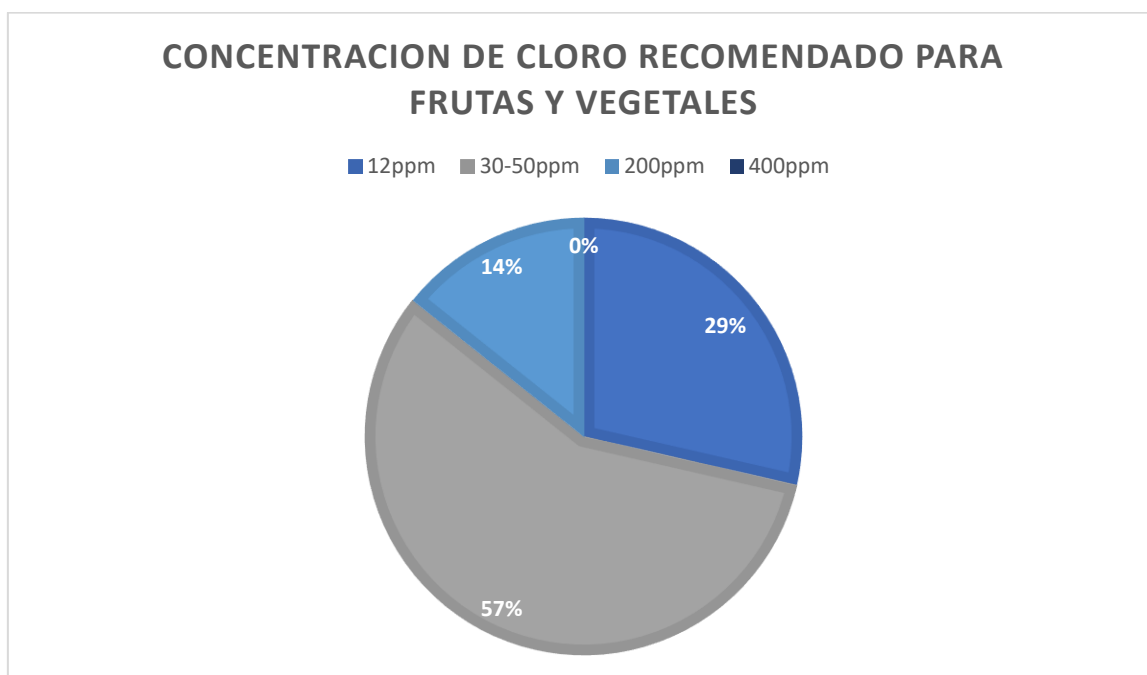
**Figura N.31 Diferencia entre desinfección y limpieza**



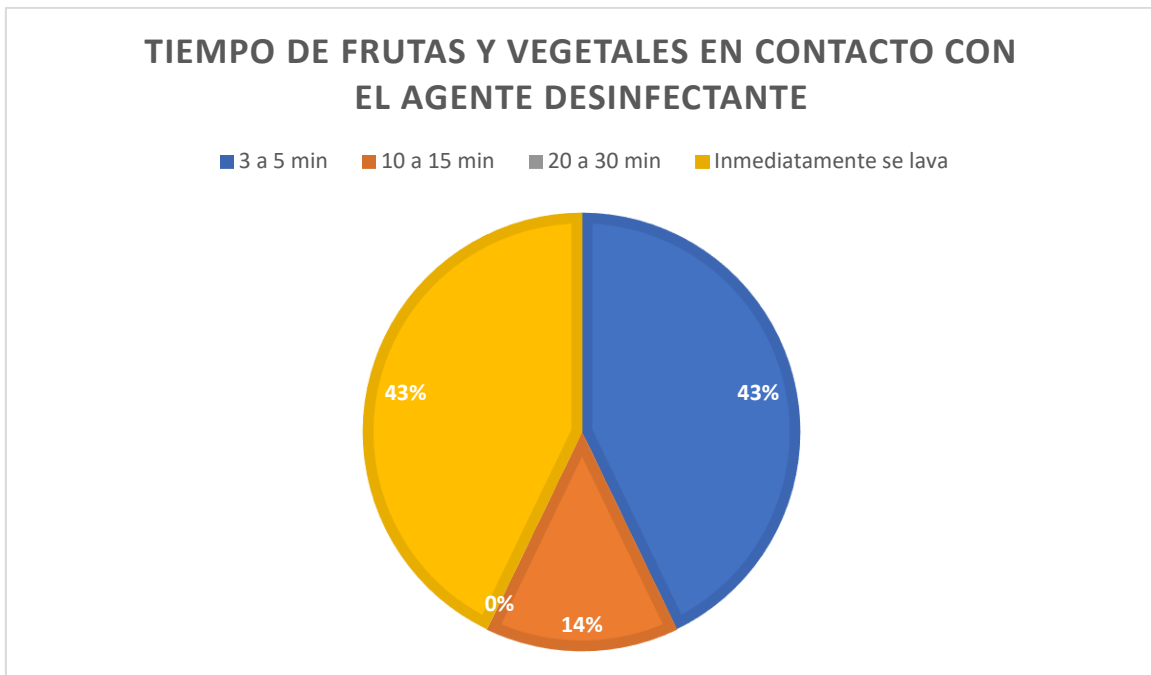
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.32. Producto recomendando para la desinfección de frutas y vegetales**

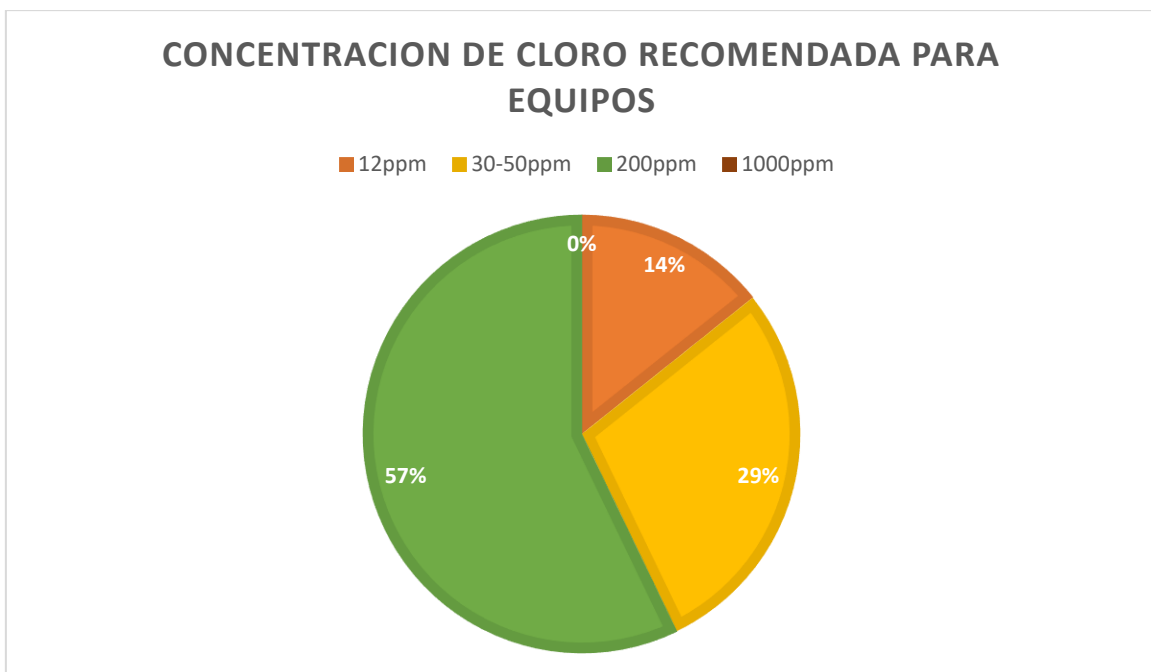
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.33 PPM recomendado para la desinfección de frutas y vegetales**

Fuente: Elaboración propia.

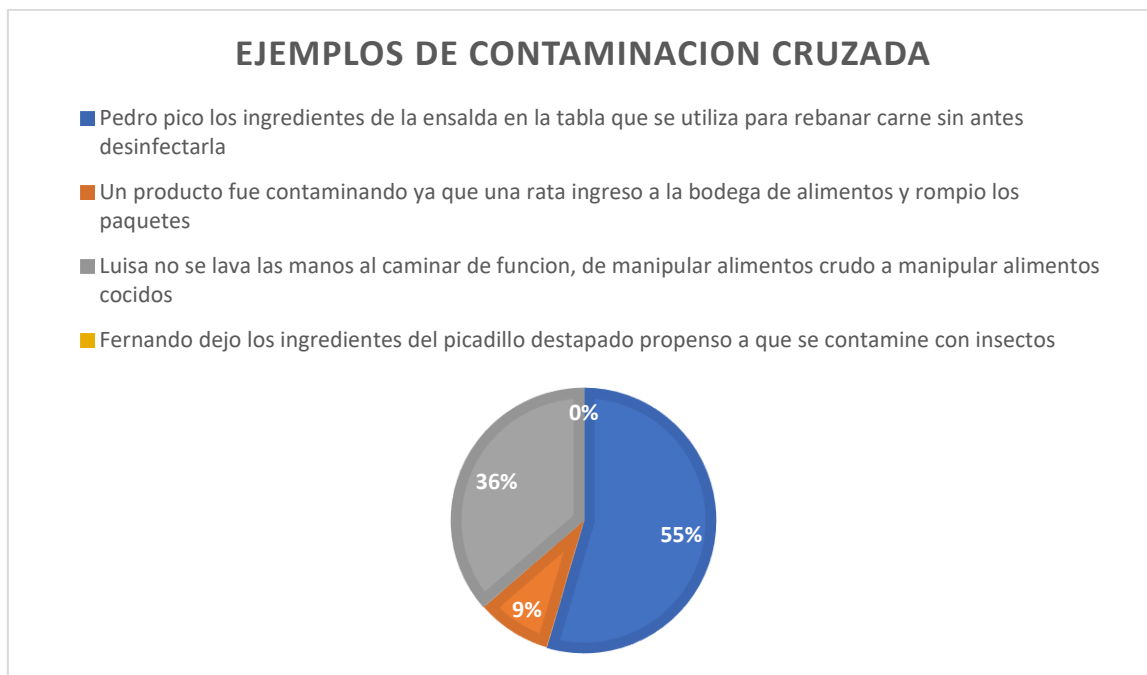
**Figura N.34. Tiempo correcto de las frutas y vegetales con el agente desinfectante**

Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.35 PPM Recomendadas para la desinfección de equipos**

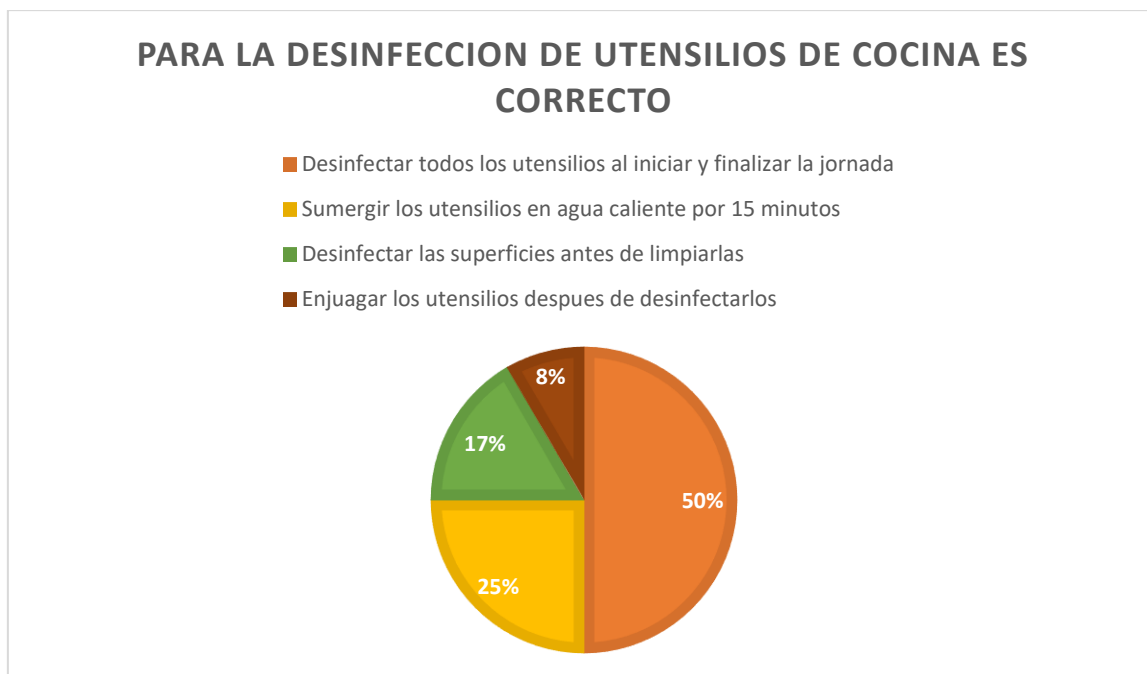
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.36. Ejemplos referentes a contaminación cruzada**

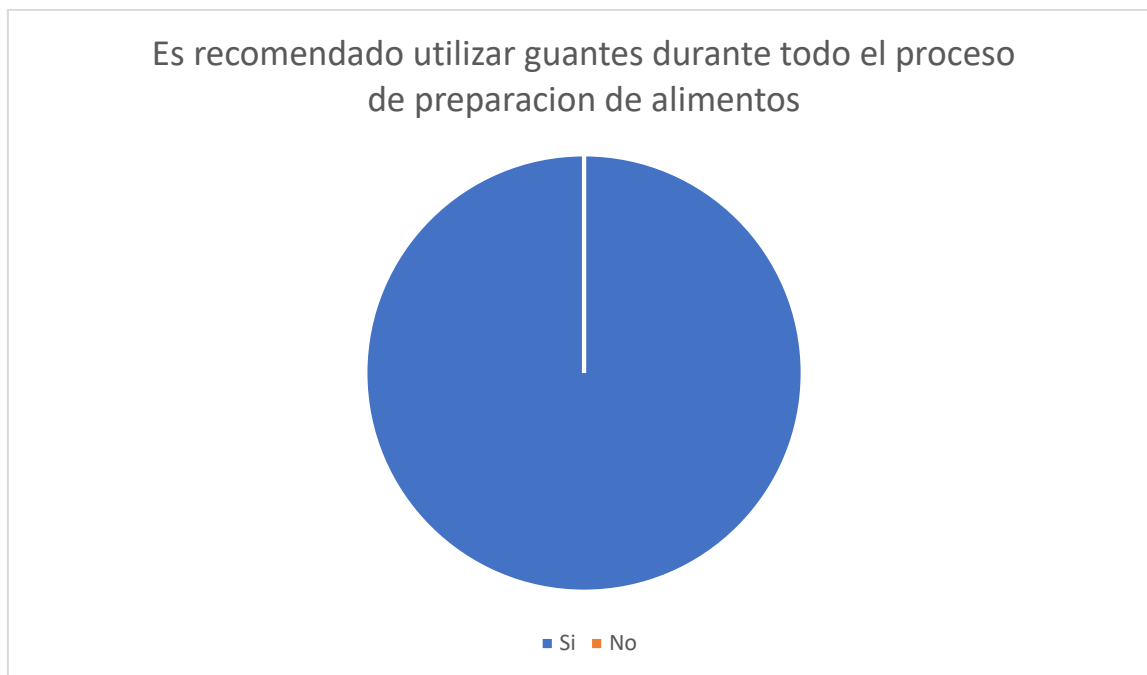


Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.37 Desinfección de utensilios de cocina**



Fuente: Elaboración propia.

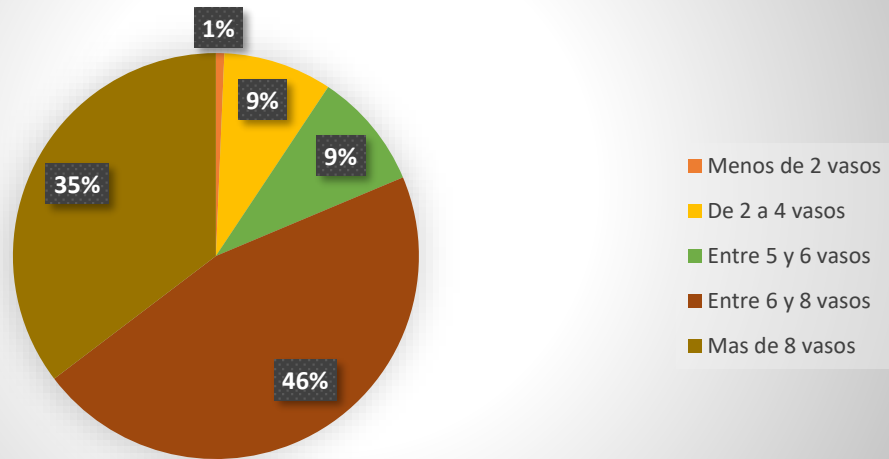
**Figura N. 38 Uso de guantes en el proceso de preparación de alimentos**

Fuente: Elaboración propia.

## 6.53 ANEXO 53 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO SOBRE CONOCIMIENTOS EN NUTRICION DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION

**Figura N.39 Cantidad de liquido recomendado**

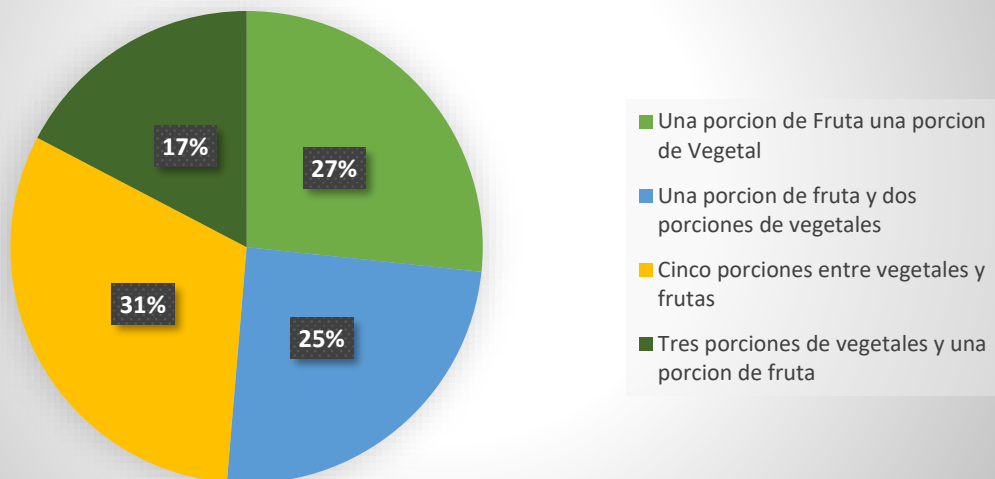
### Cantidad de liquido recomendado beber al dia



Fuente: Elaboración propia.

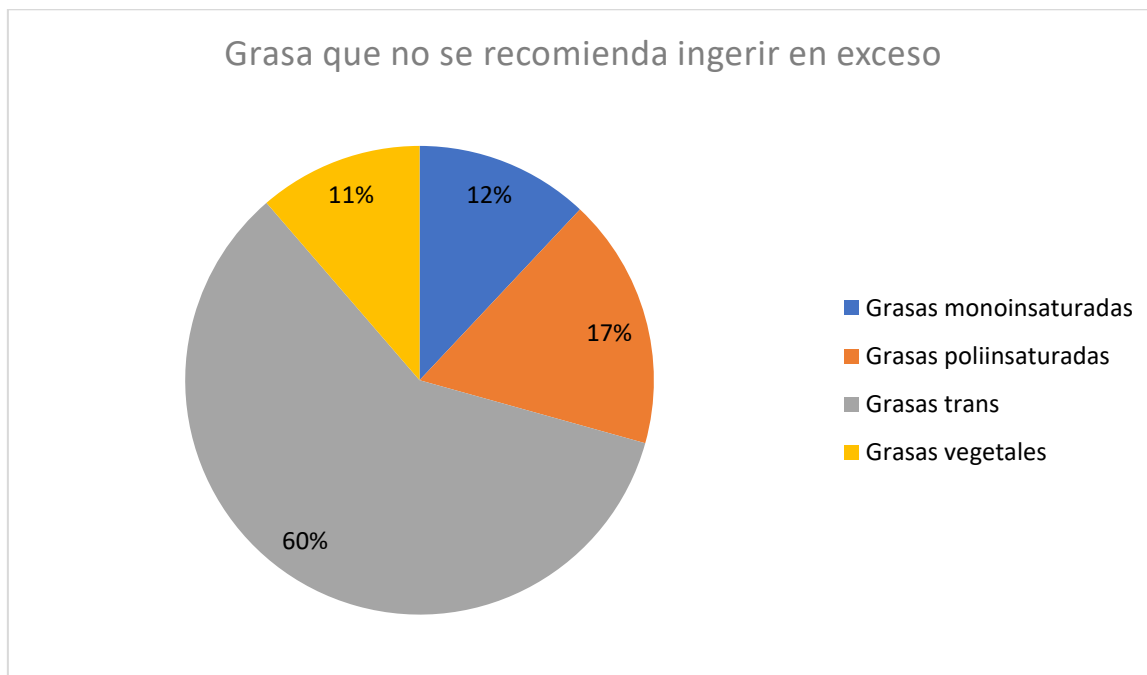
**Figura N.40 Raciones recomendadas entre frutas y vegetales**

### Raciones recomendadas de frutas y vegetales al dia



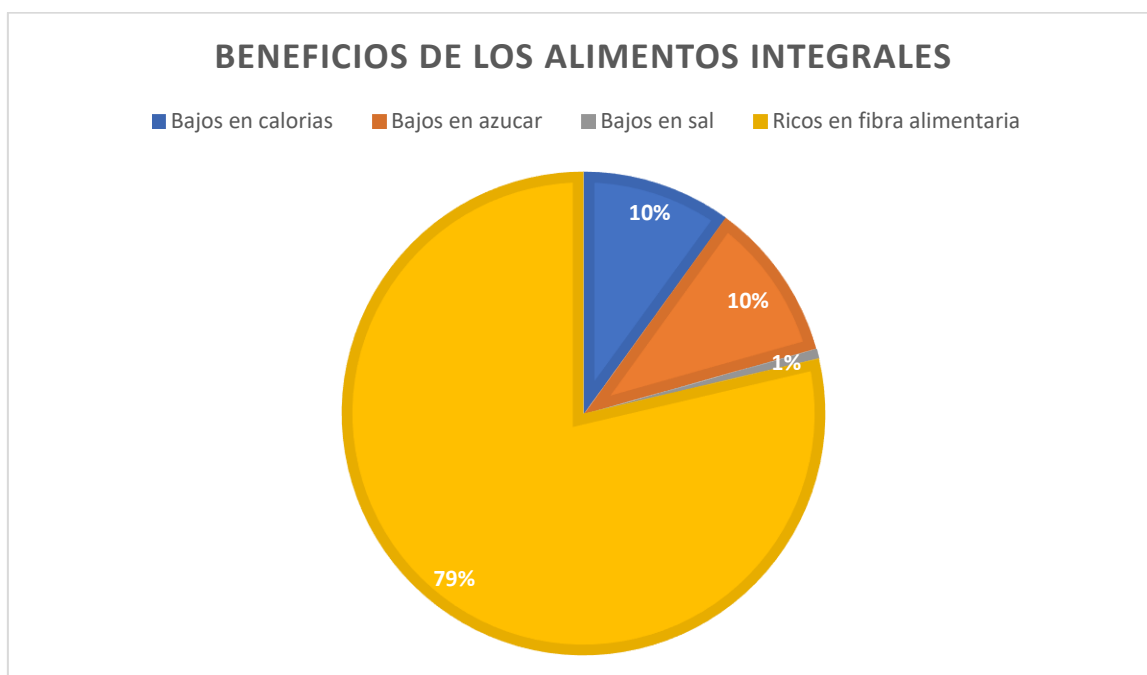
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 41 Grasa no recomendadas ingerir**



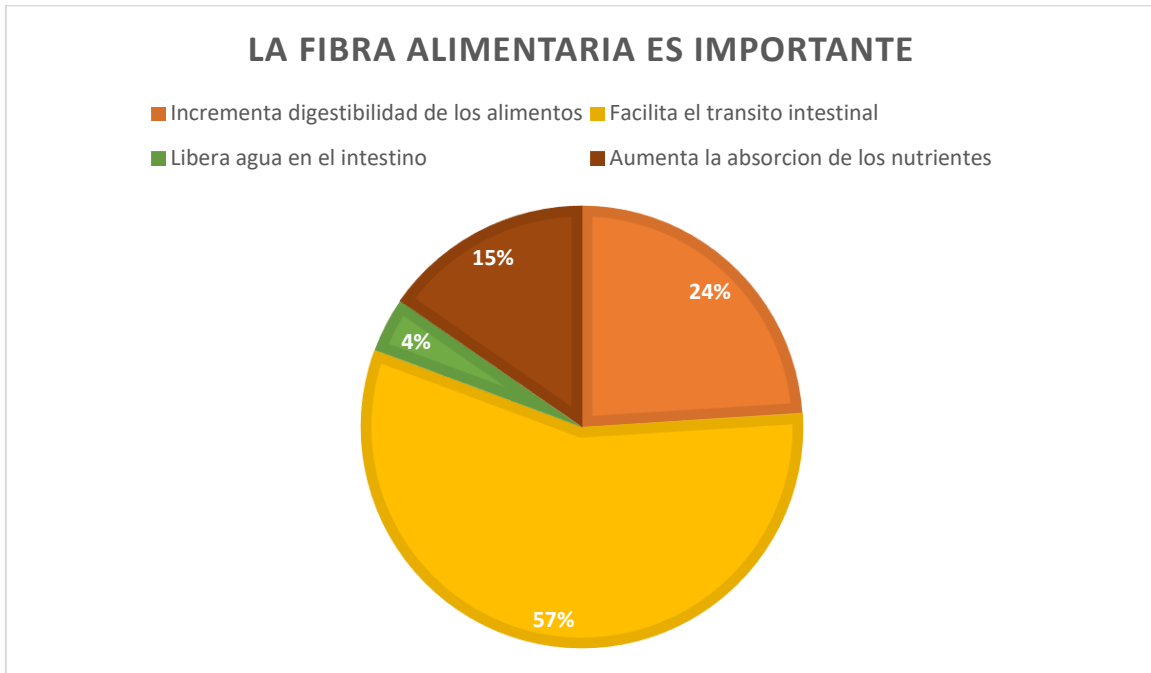
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.42. Beneficios de los alimentos integrales**



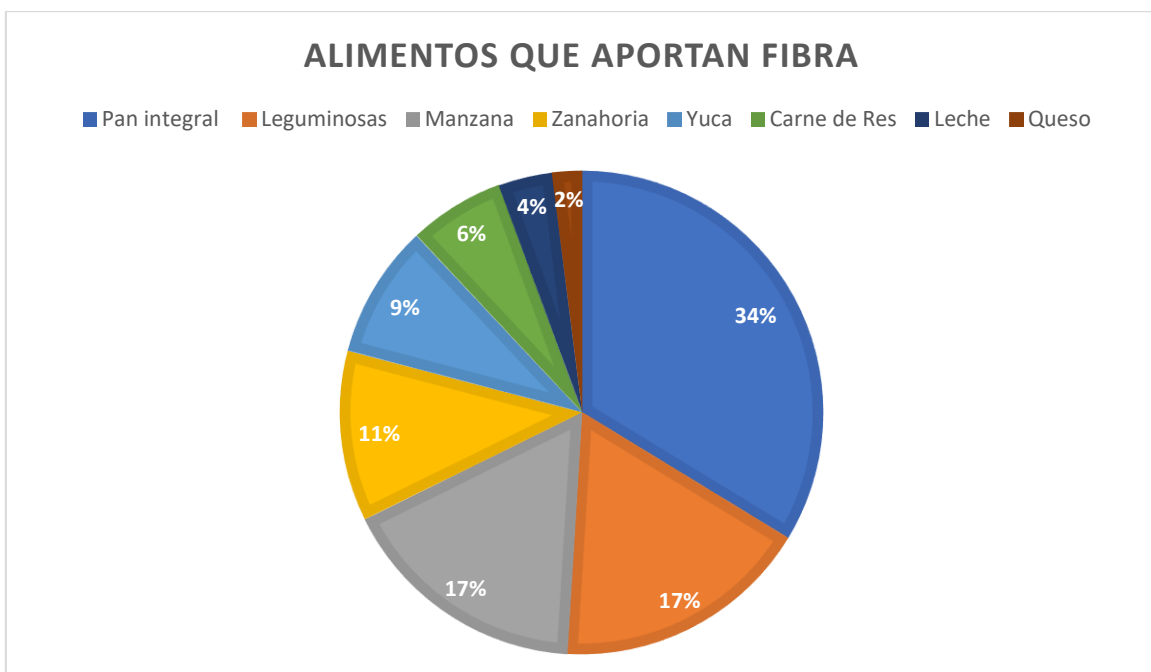
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.43 Importancia del consumo de fibra**



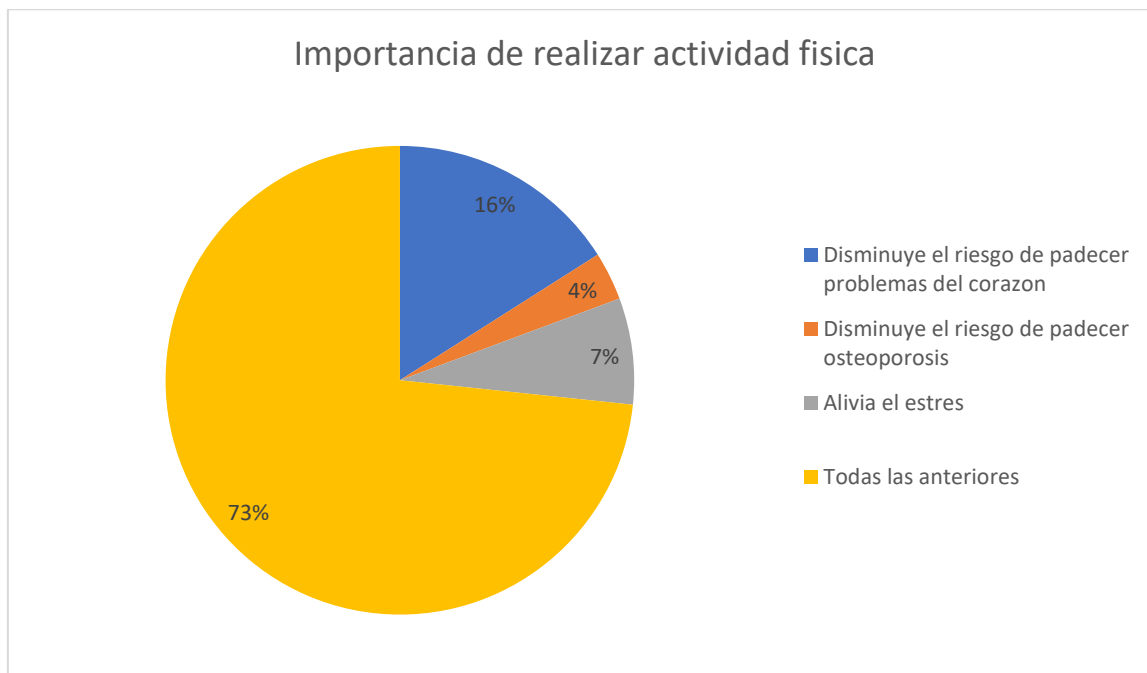
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.44 Alimentos que aportan fibra**



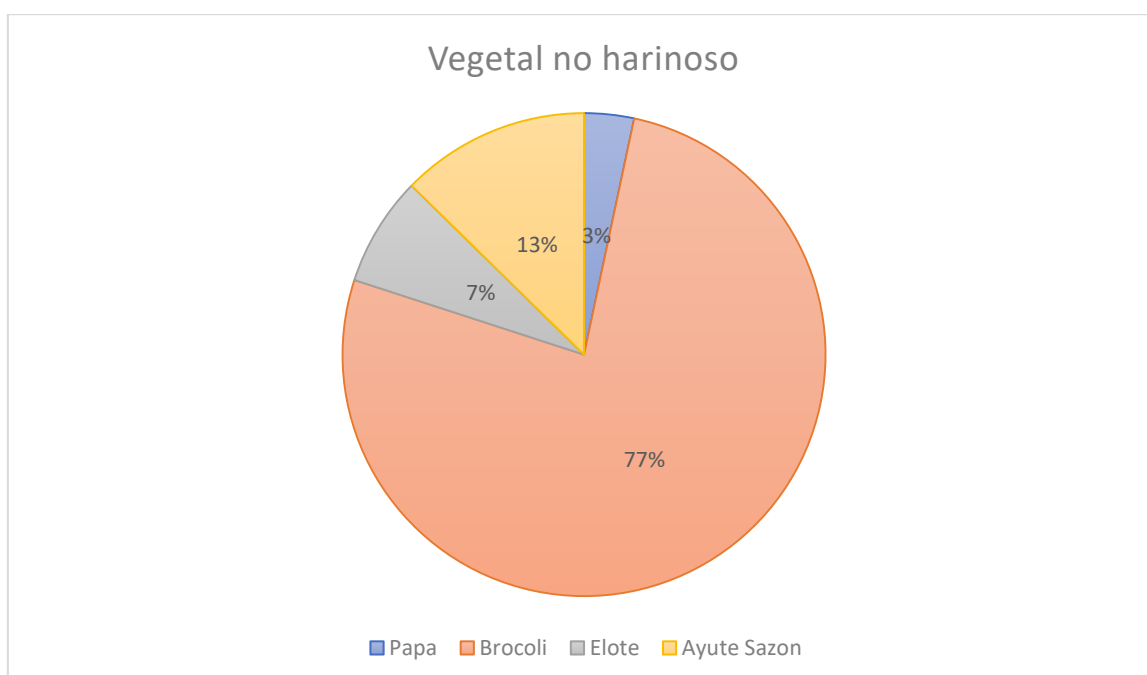
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.45 Importancia de realiza actividad física**



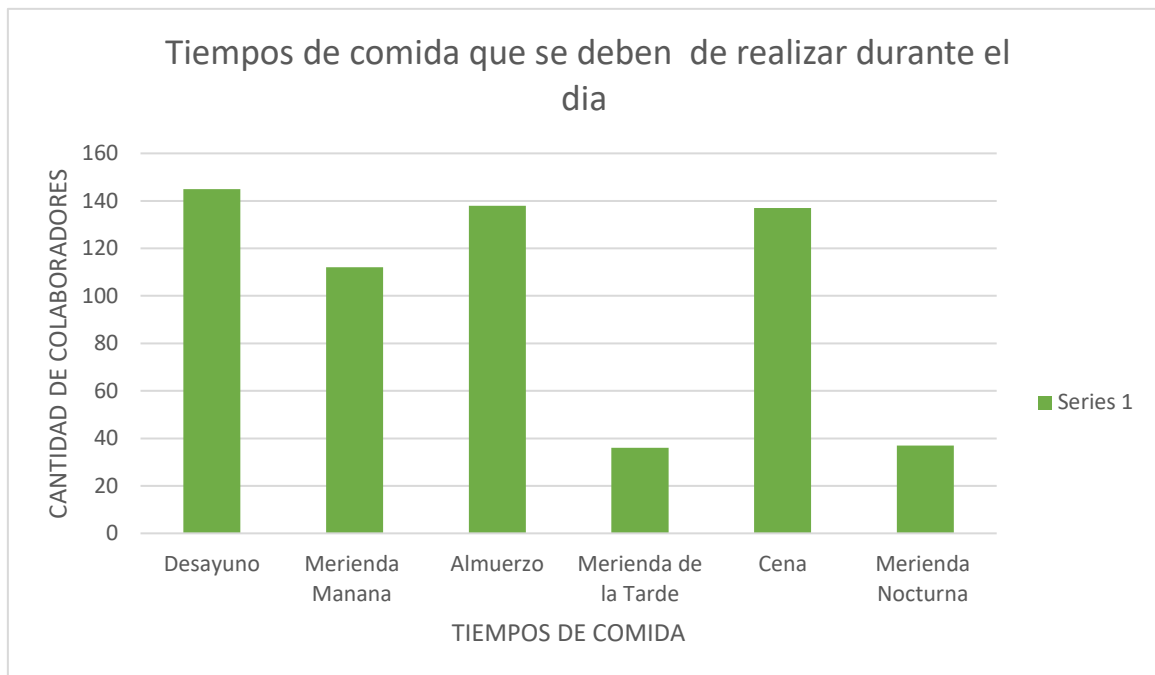
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.46 Vegetal no harinoso**



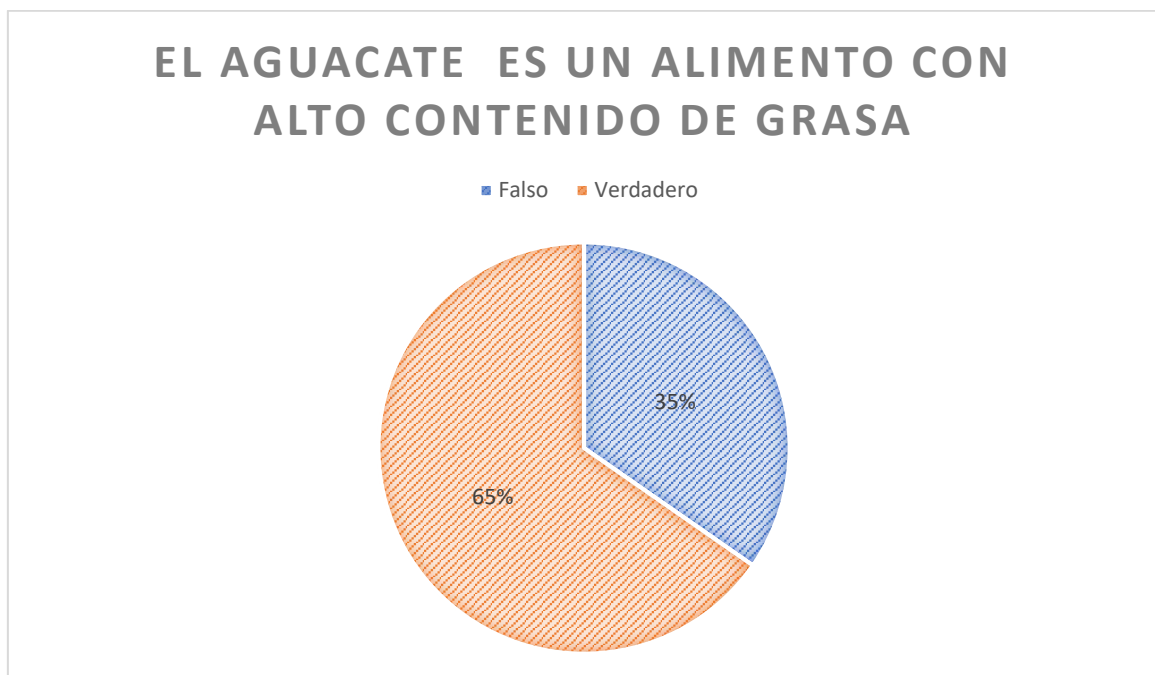
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.47 Tiempos de comida recomendados a realizar al día**



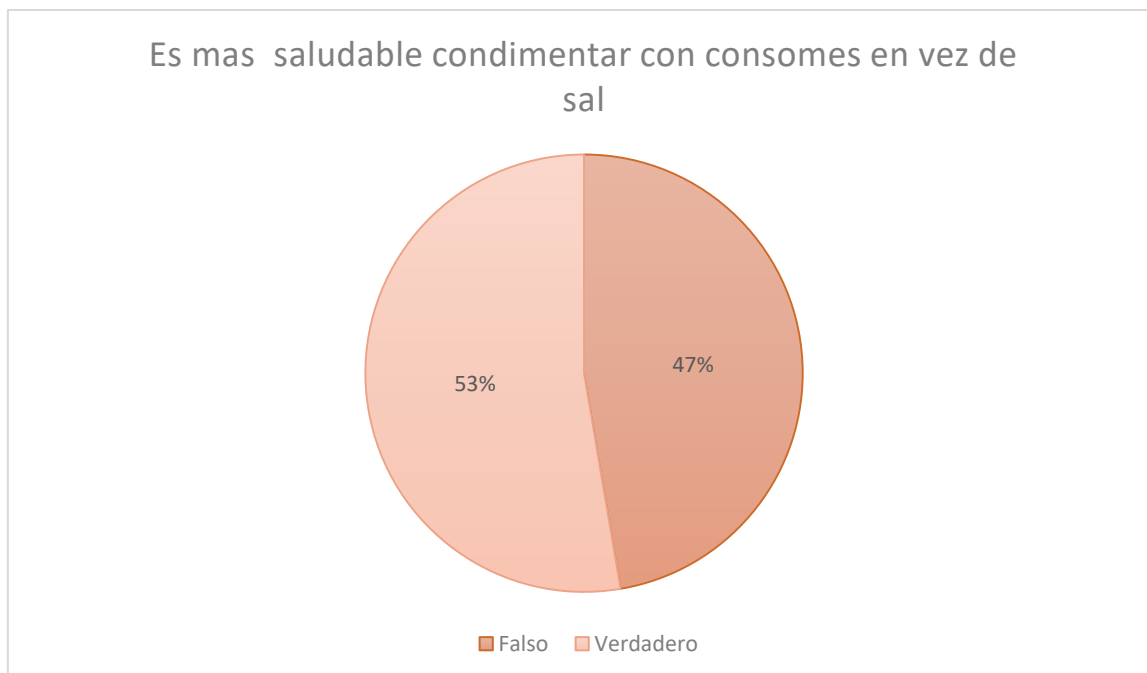
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.48. Falso y verdadero del aguacate es un alimento con contenido de grasa**



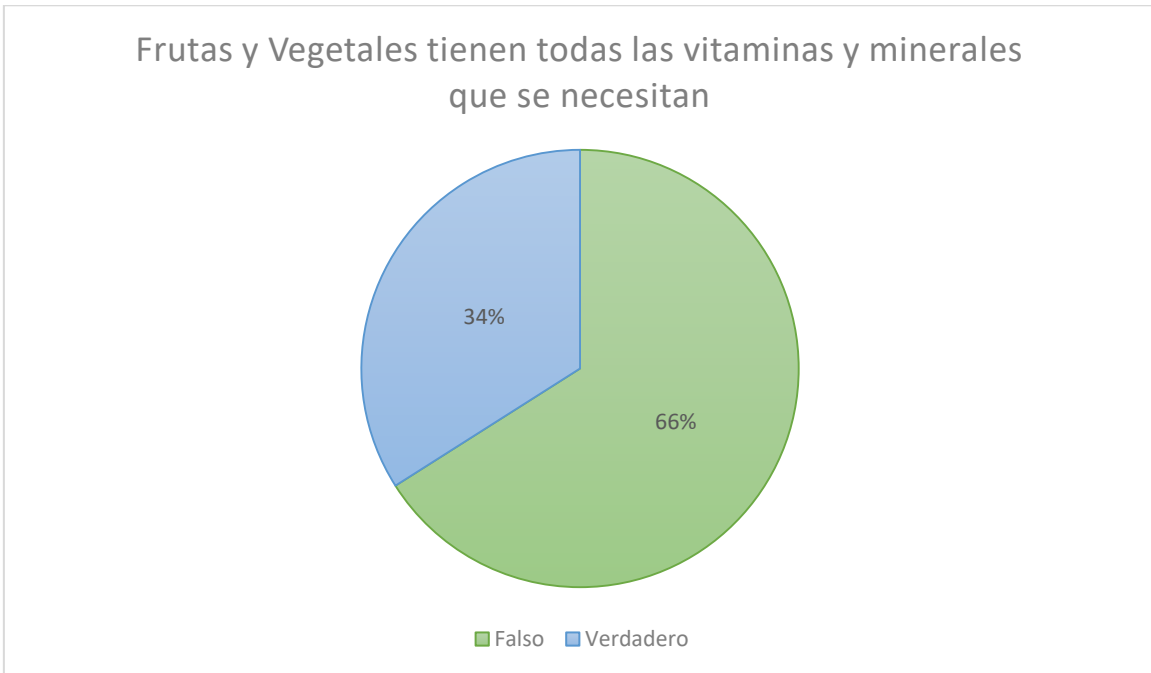
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.49 falso y verdadero sobre si es mas saludable condimentar con consomés en vez de sal**



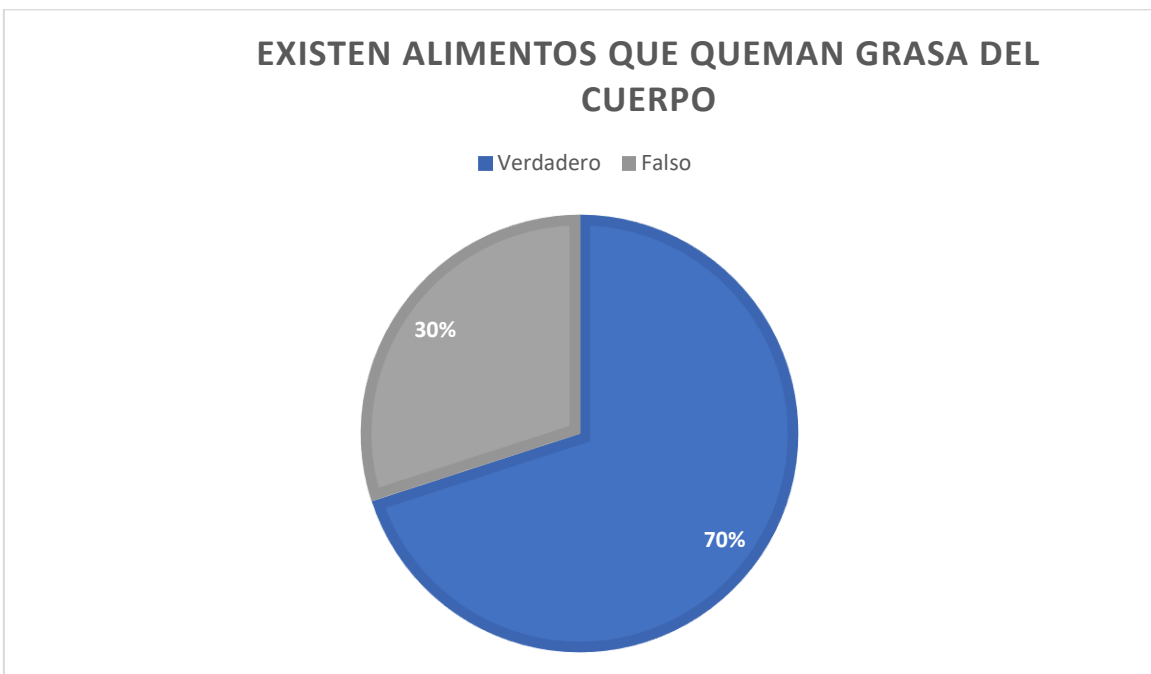
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.50 falso y verdadero sobre si las frutas y vegetales tienen todos las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita**



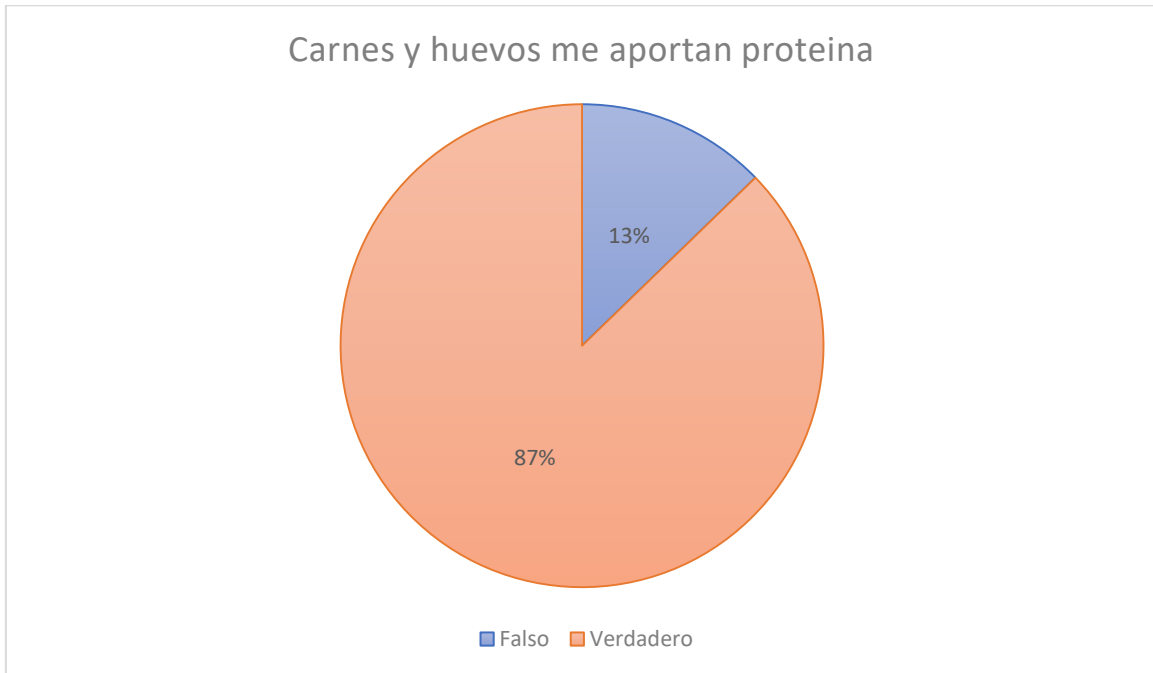
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 51 falso y verdadero sobre si existen alimentos que queman grasa en el cuerpo**



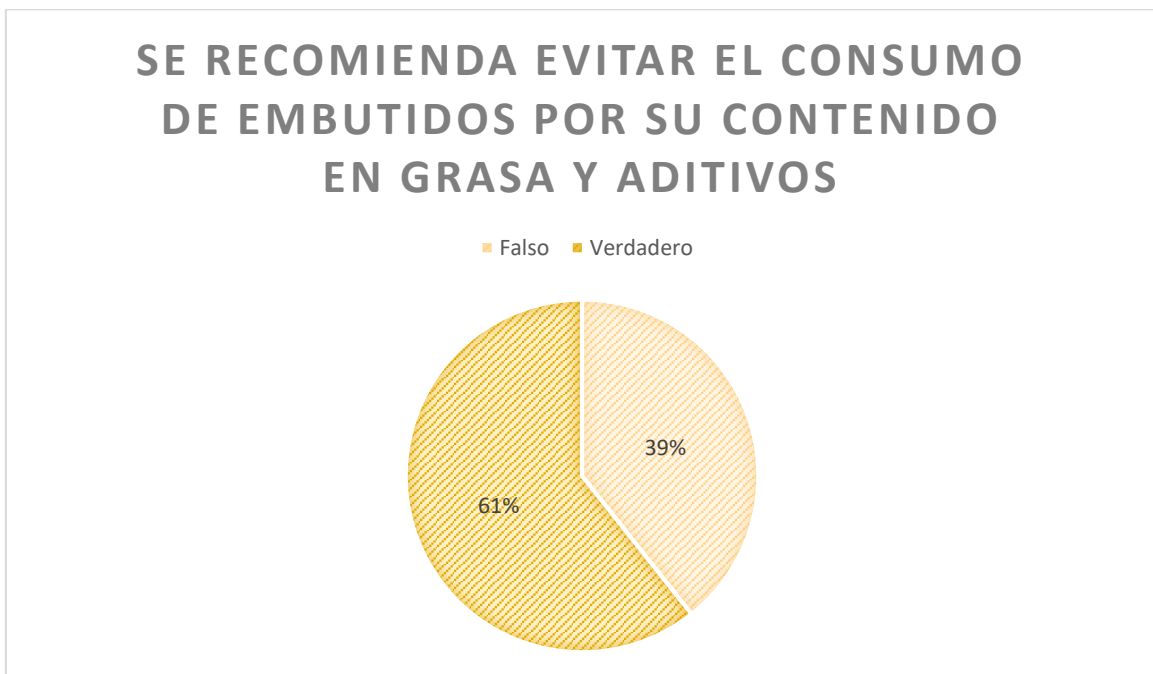
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.52 falso y verdadero sobre si la carne y el huevo me aporta proteína**



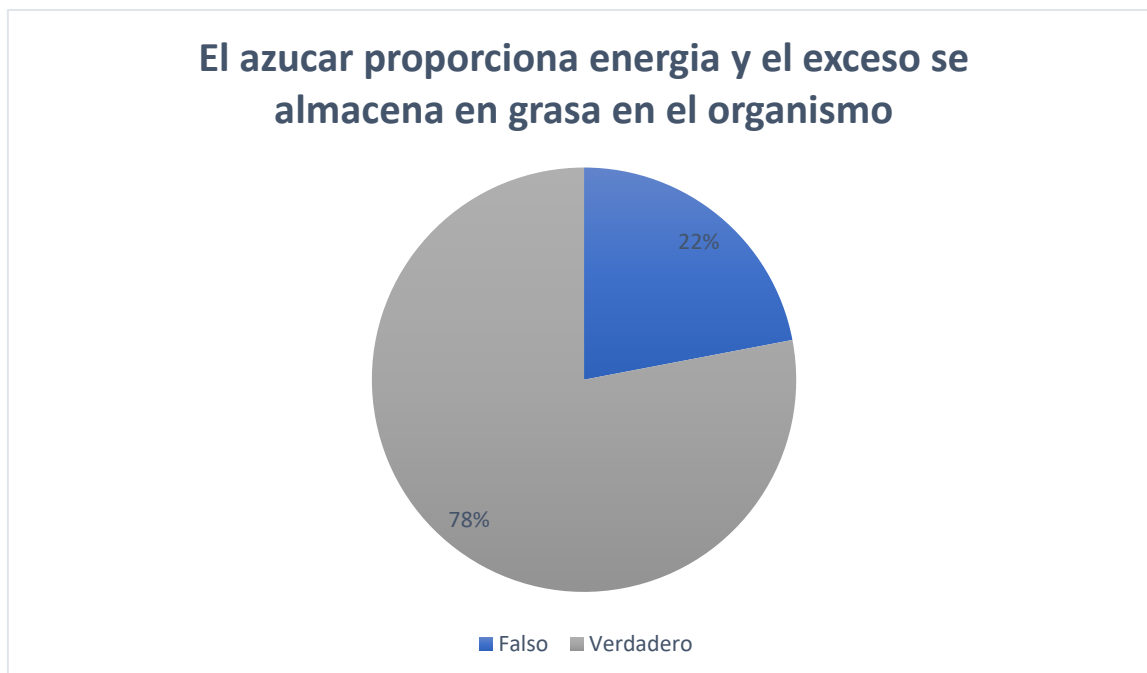
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 53 falso y verdadero sobre si se recomienda evitar el consumo de embutidos**



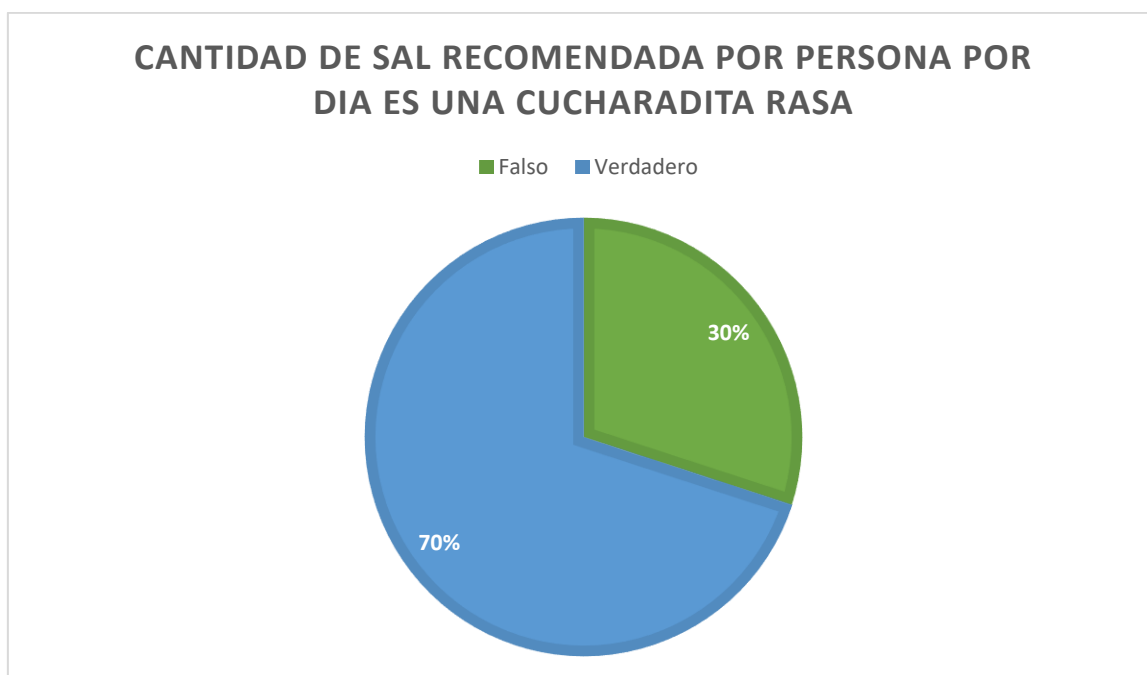
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 54 falso y verdadero sobre si el azúcar proporciona energía y el exceso se convierte en grasa**



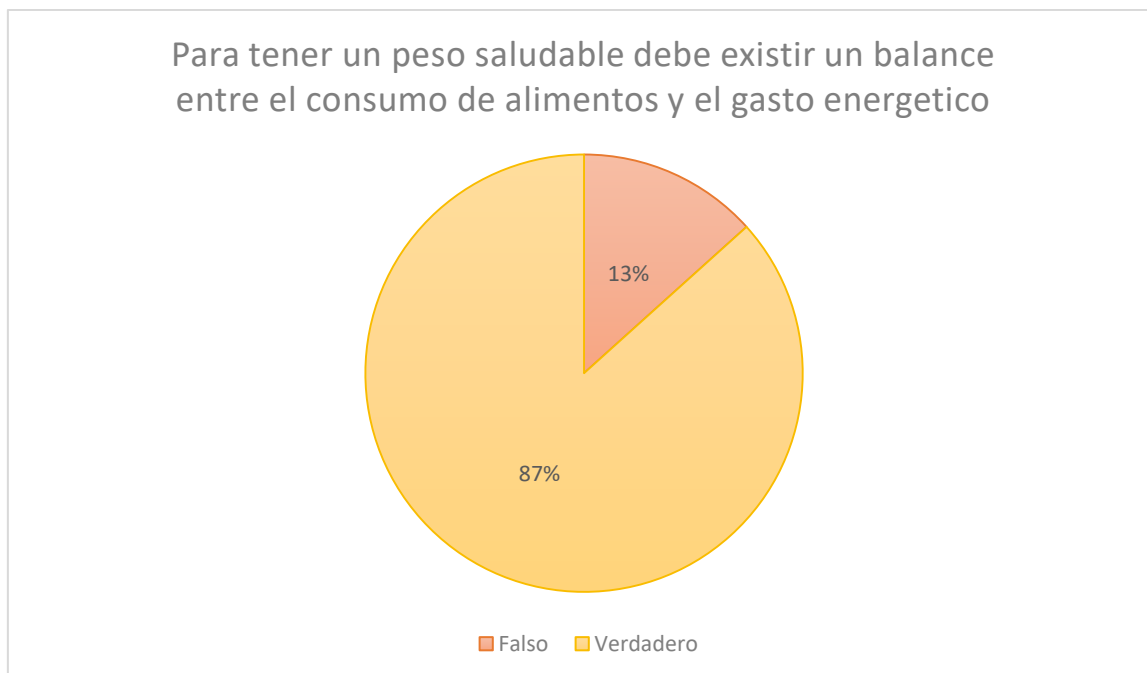
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.55 falso y verdadero sobre si 5g de sal es lo recomendado al día**



Fuente: Elaboración propia.

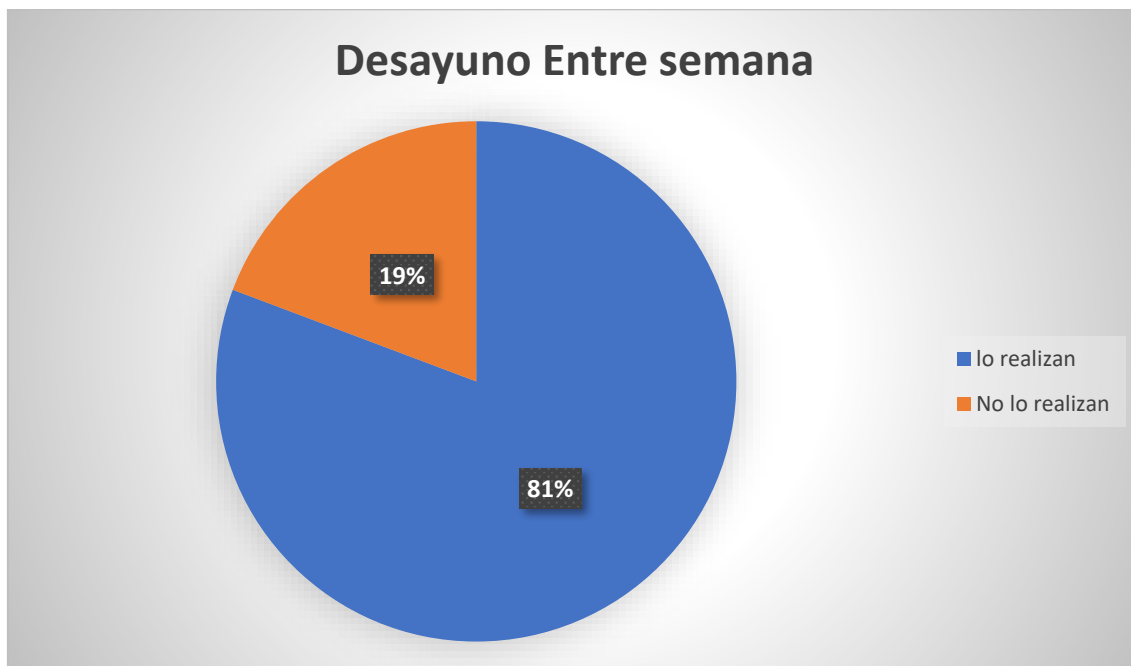
**Figura N. 56 falso y verdadero sobre para tener un peso saludable debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto calórico**



Fuente: Elaboración propia.

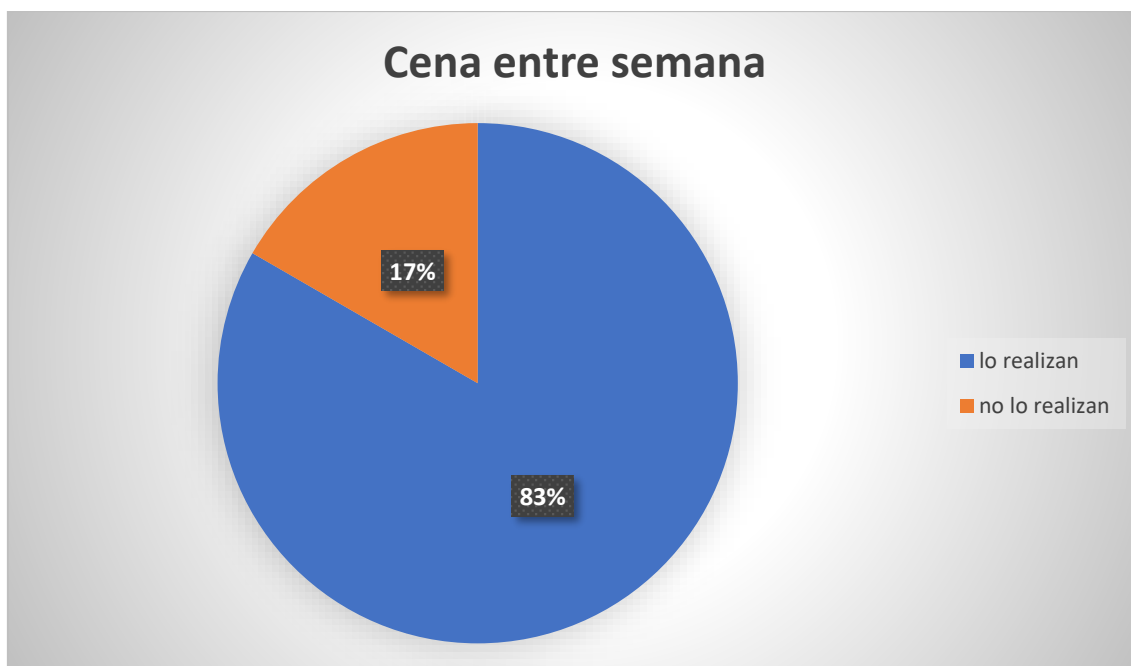
## 6.54 ANEXO 54 RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION

**Figura N.57 Cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida desayuno entre semana**



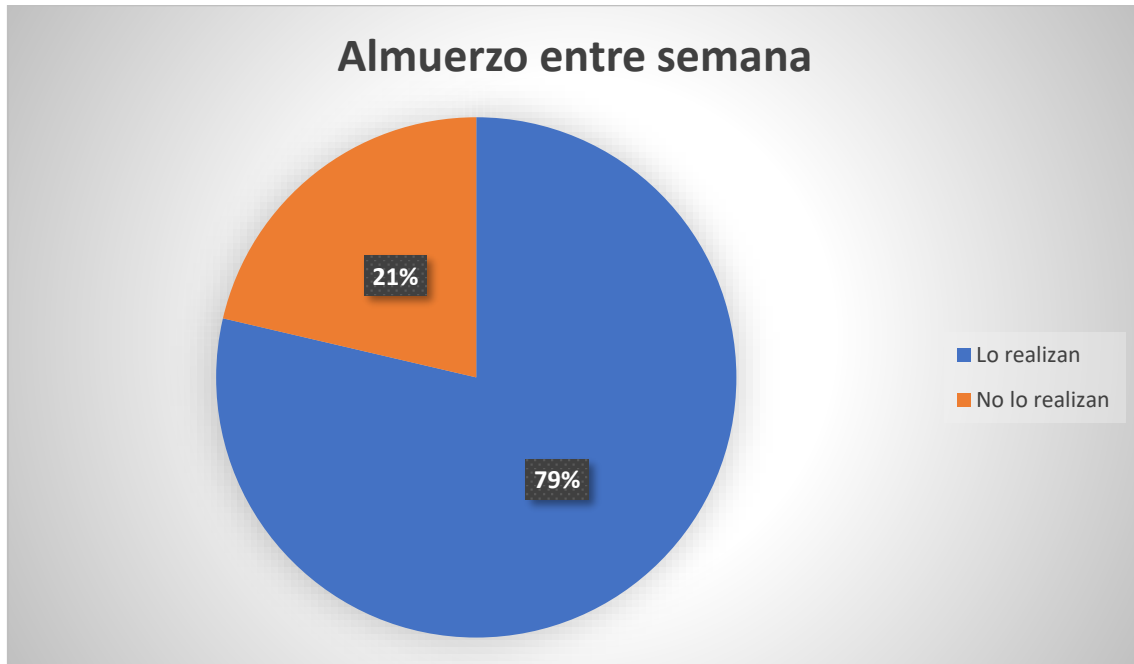
Fuente: Elaboración propia.

Figura N.58 Cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la cena entre semana



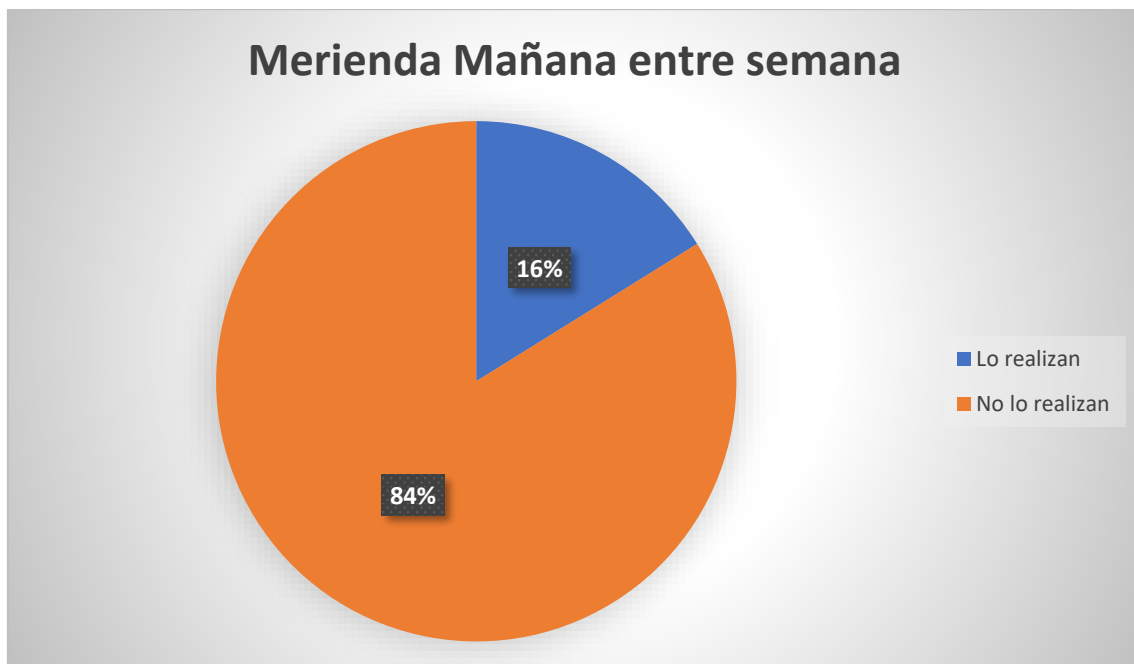
Fuente: Elaboración propia.

Figura N.59 Cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida del almuerzo entre semana



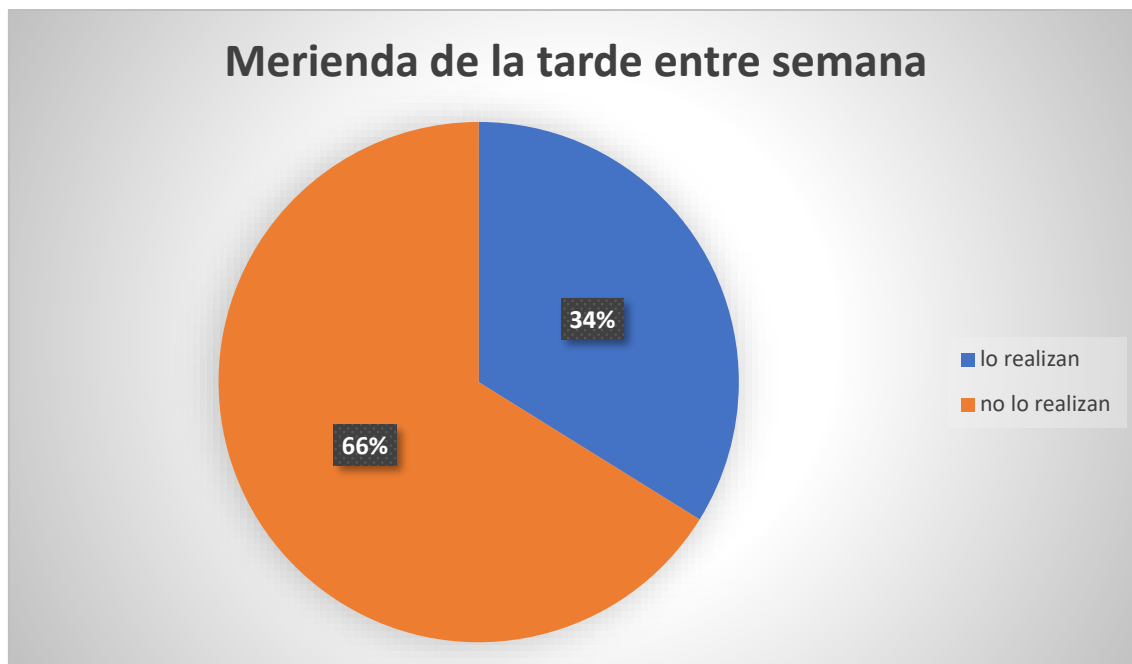
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.60 Cantidad de tiempos de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la merienda de la mañana entre semana**



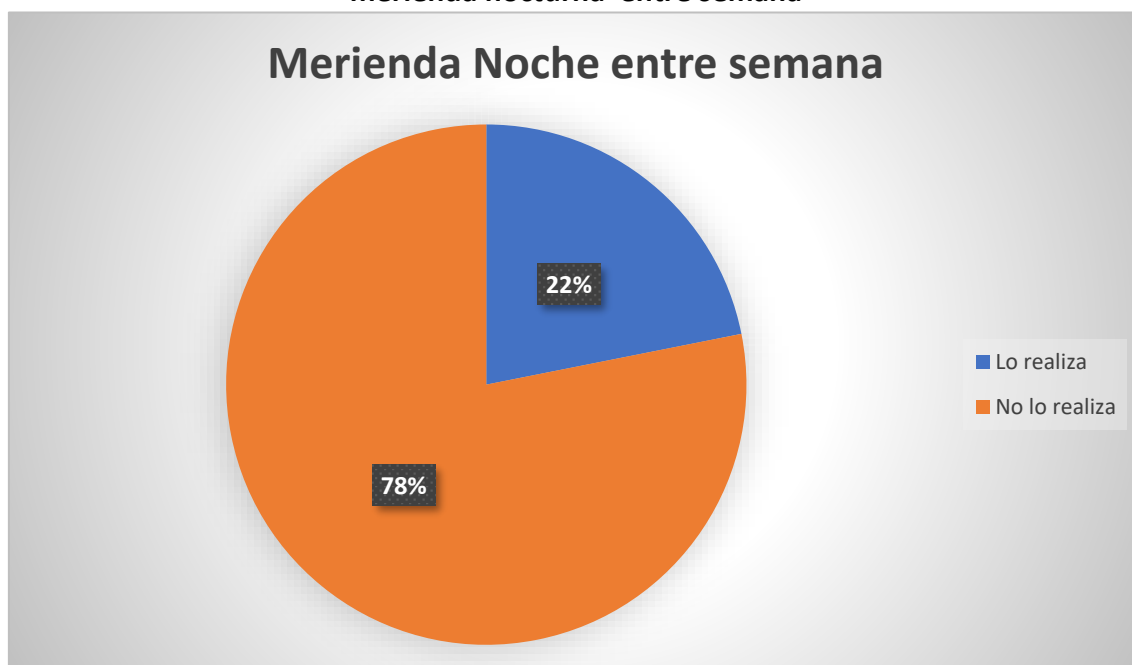
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.61 Cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la merienda nocturna entre semana**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.62 Cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de merienda nocturna entre semana**



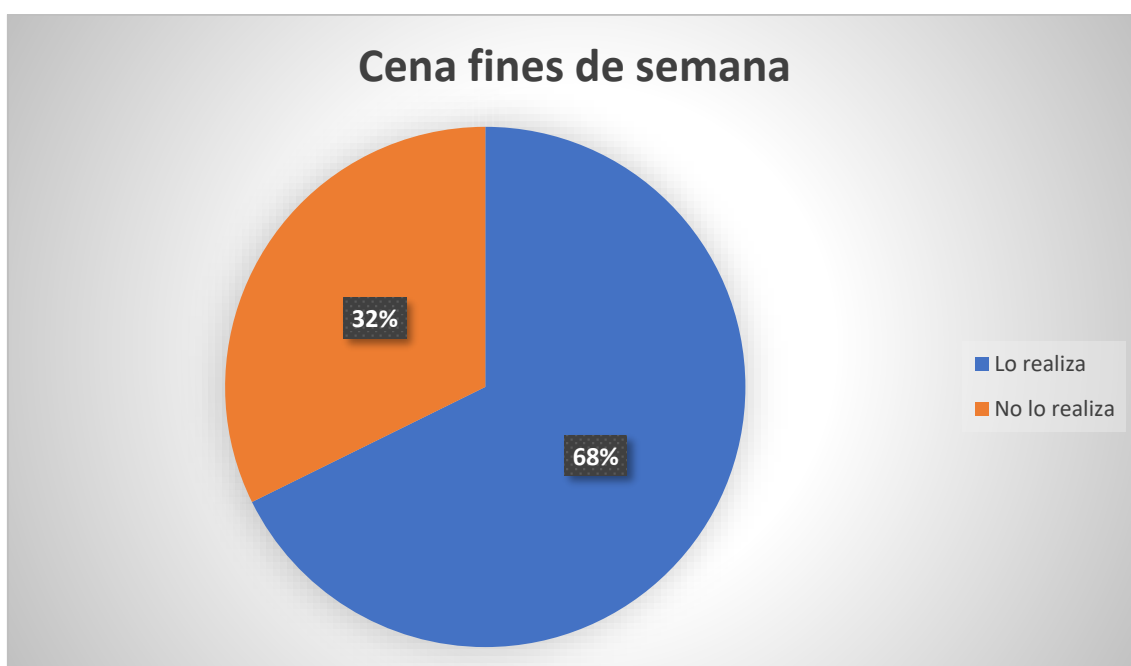
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.63 cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida del desayuno fines de semana**



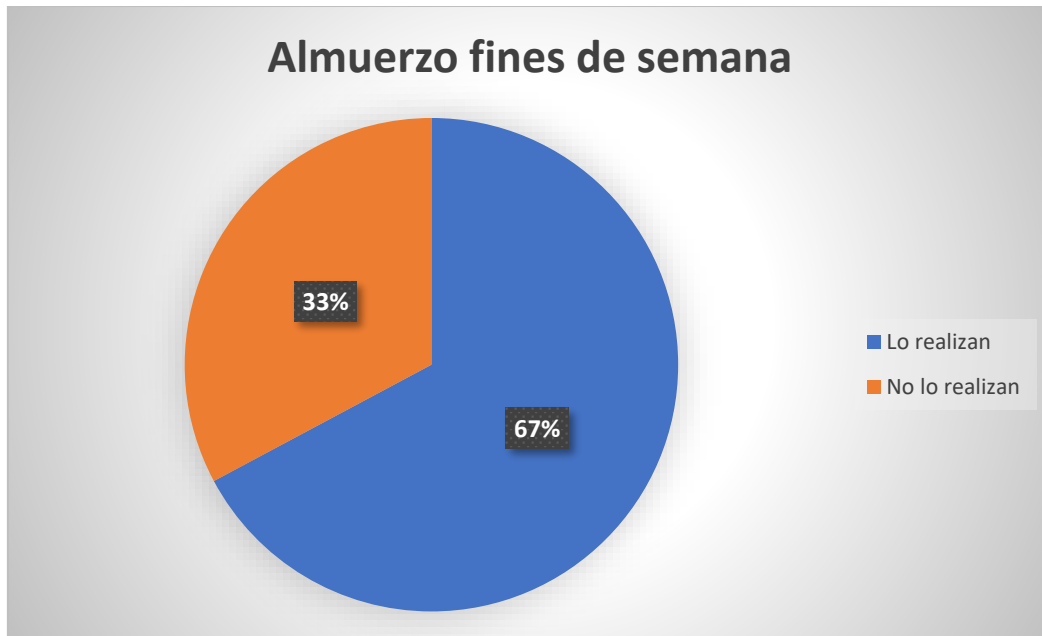
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.64 cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la cena los fines de semana**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.65 cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida del almuerzo los fines de semana**



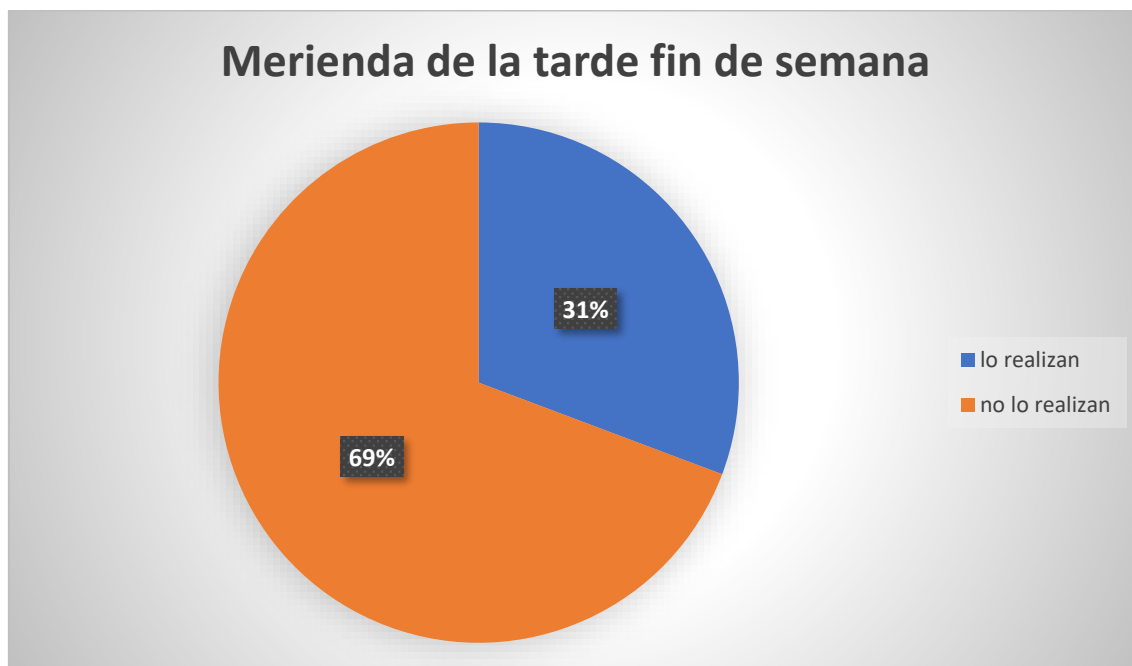
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.66 cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la merienda de la mañana los fines de semana**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.67** cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la merienda de la tarde los fines de semana



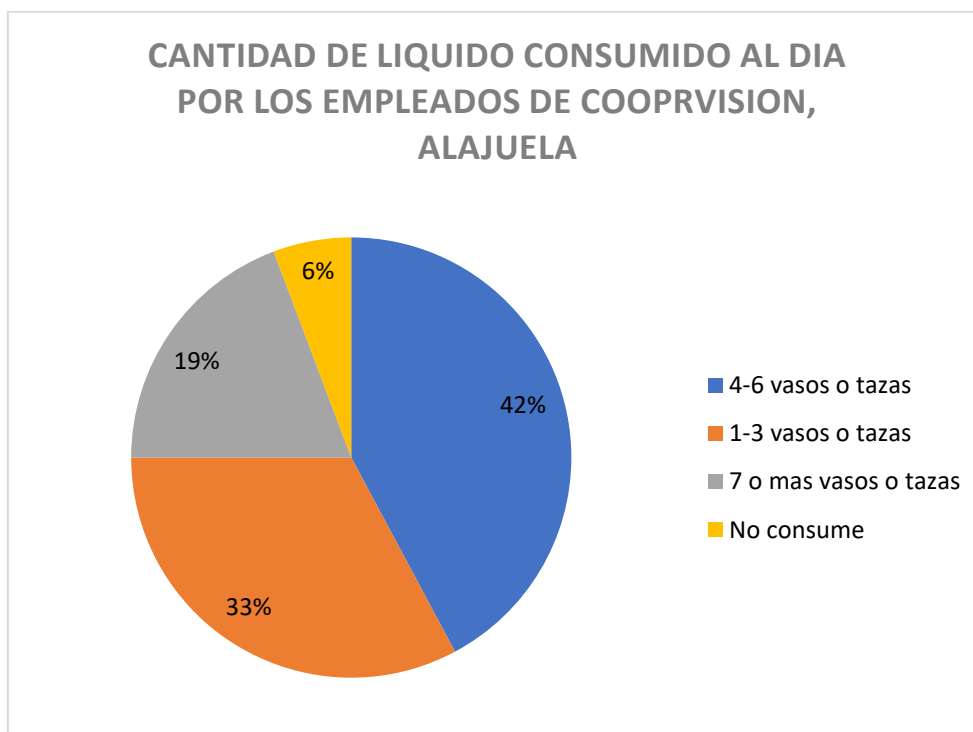
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.68** cantidad de colaboradores que realizan el tiempo de comida de la merienda nocturna los fines de semana



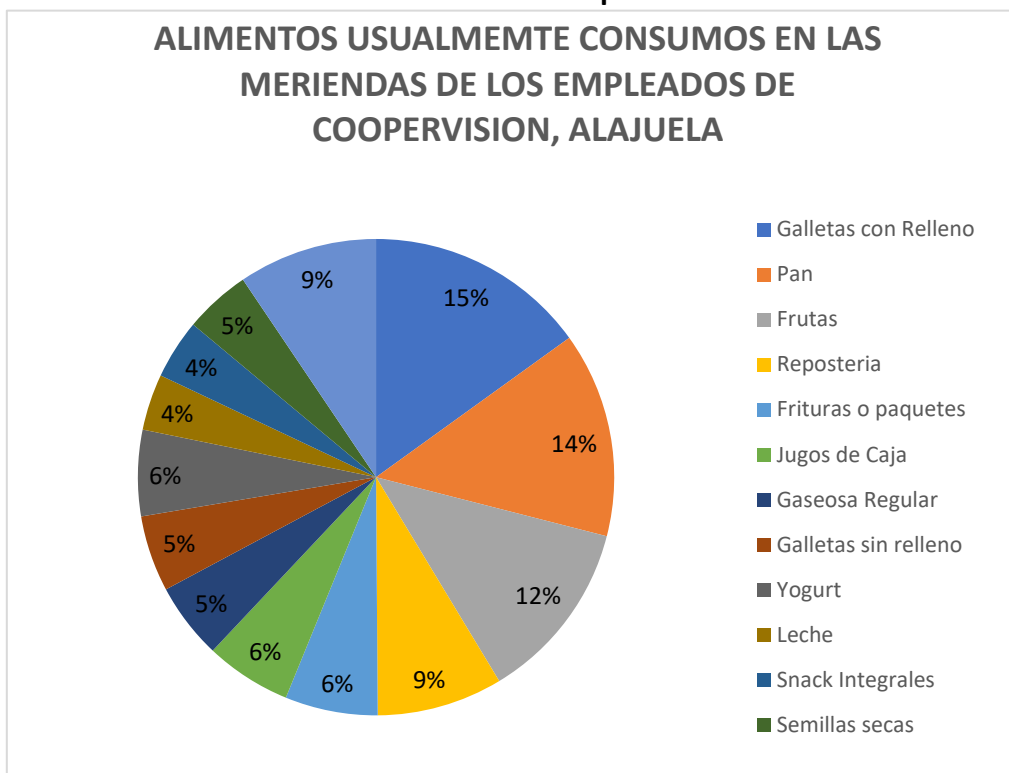
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.69 Cantidad de líquido consumido al día por los colaboradores de Coopervision**



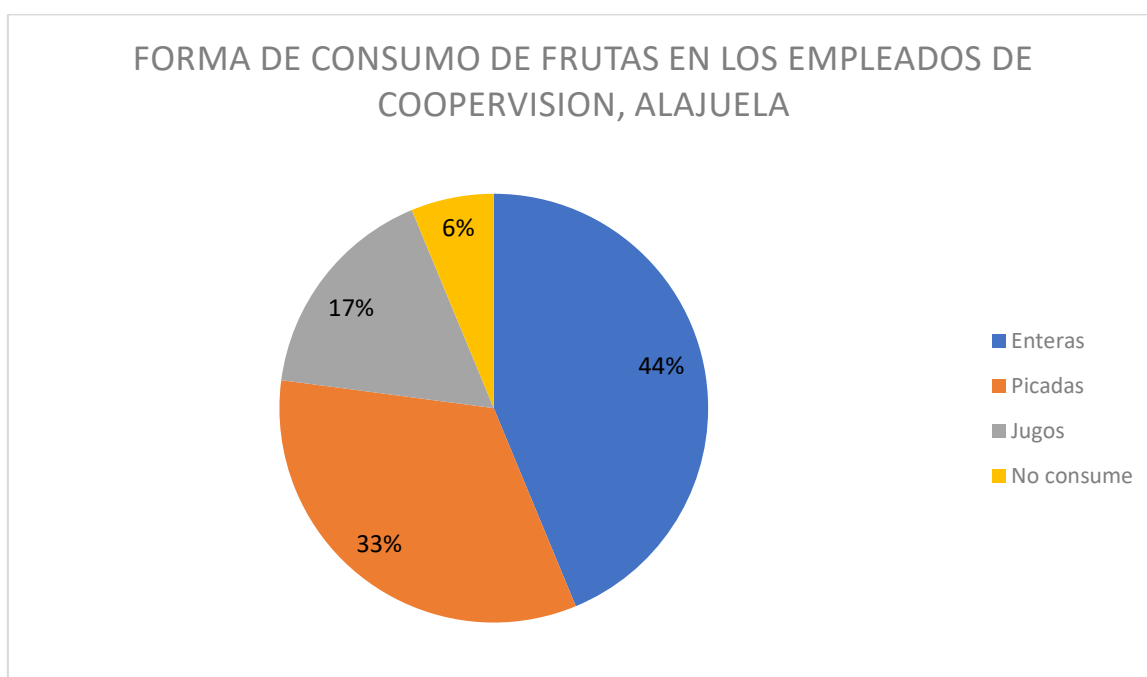
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.70 Alimentos usualmente consumidos en las meriendas por los colaboradores de CooperVision**

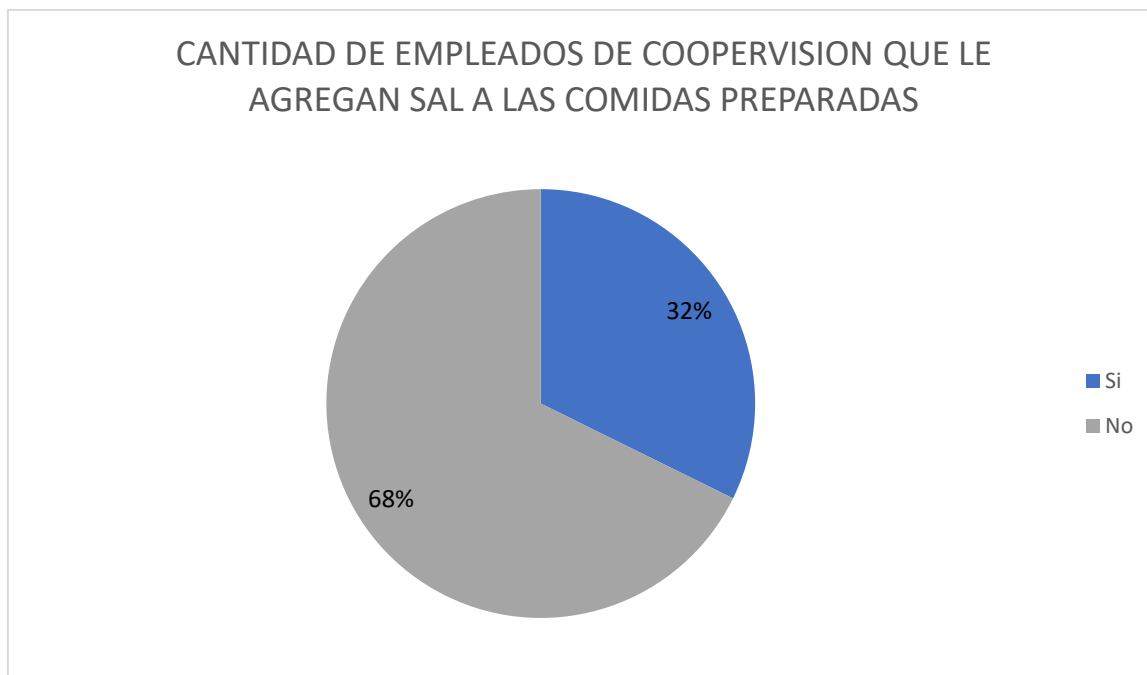


Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.71. Forma de consumo de fruta**



Fuente: Elaboración propia.

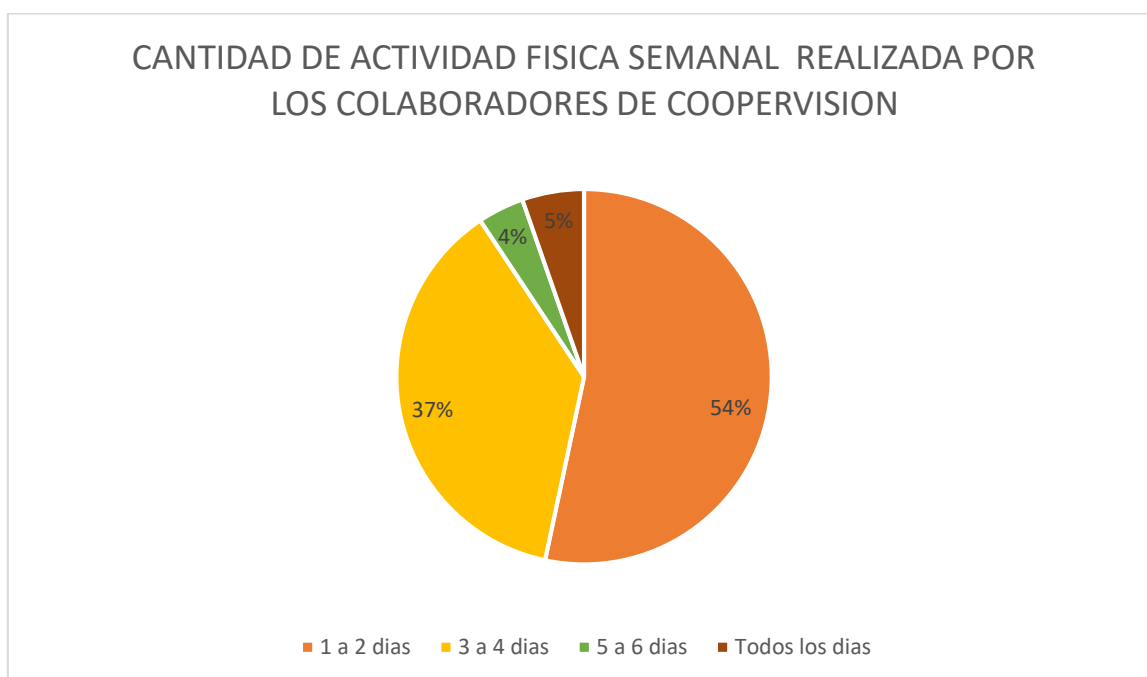
**Figura N.72. cantidad de colaboradores que agregan sal a la comida preparada**

Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.73. Actividad física**

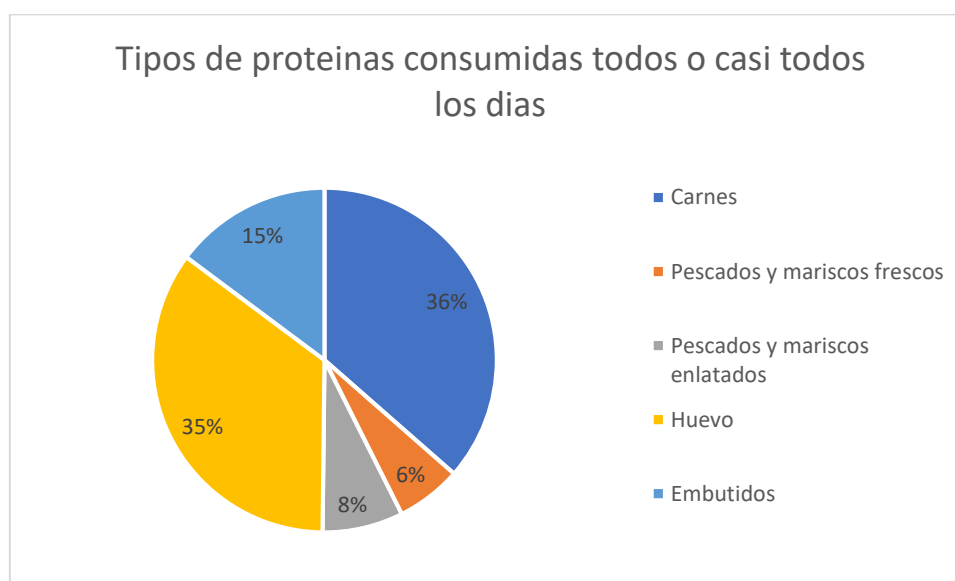
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 74 Cantidad de actividad física realizada semanalmente por los colaboradores de Coopervision**



Fuente: Elaboración propia.

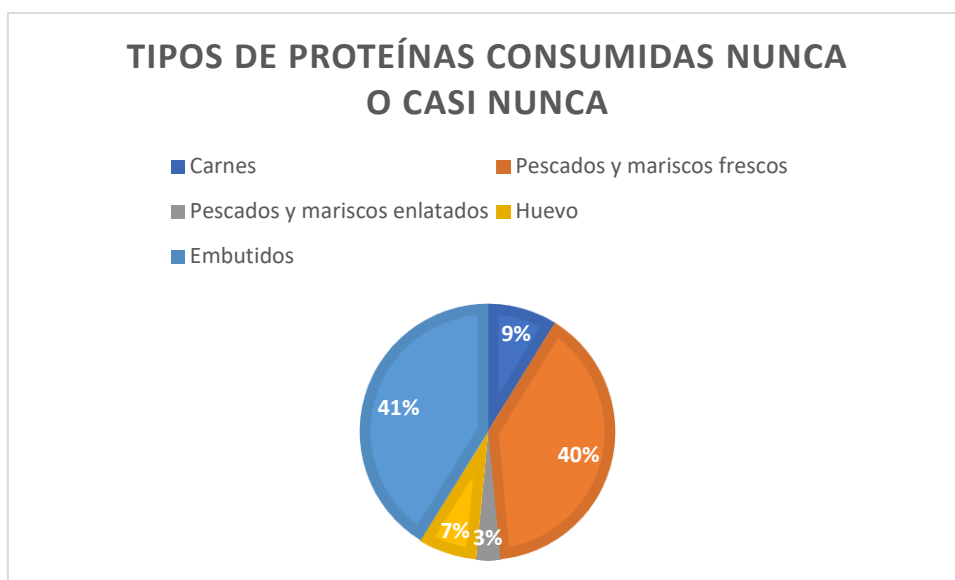
**Figura N 75. Tipos de proteínas consumidas todos o casi todos los días**



Fuente: Elaboración propia.

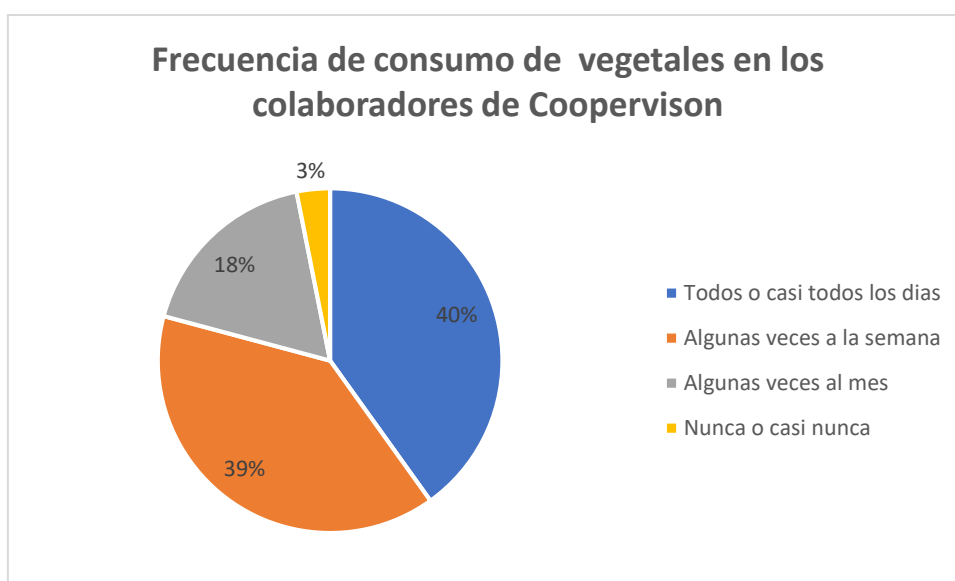


**Figura N 78. Tipos de proteínas consumidas nunca o casi nunca**



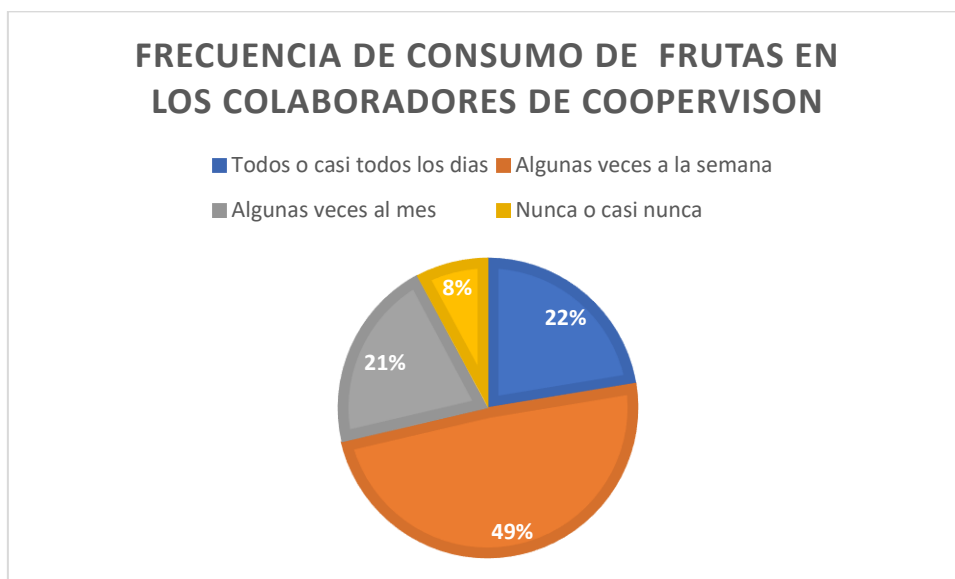
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.79 frecuencia de consumo de vegetales en los colaboradores de Coopervison**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.80 frecuencia de consumo de frutas en los colaboradores de Coopervison**



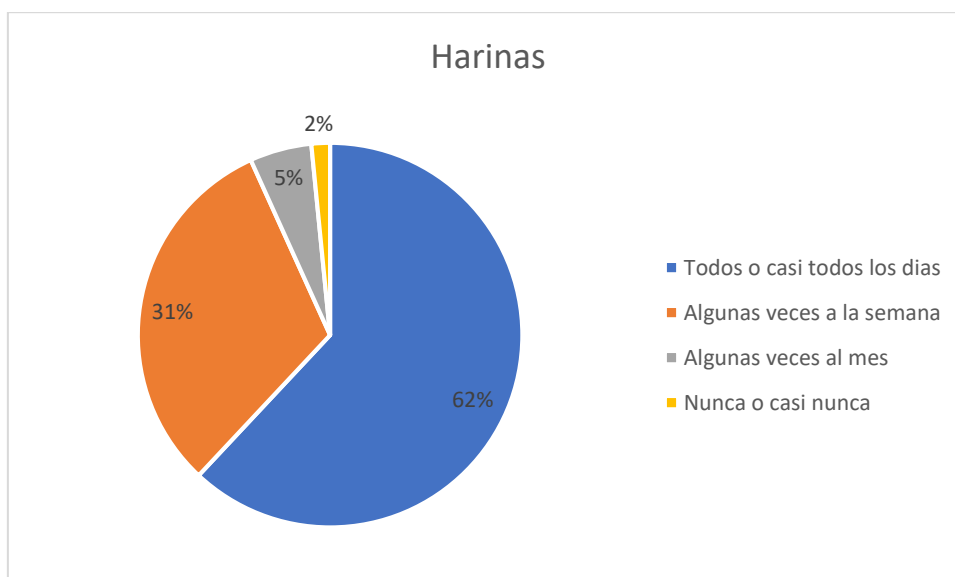
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 81 Frecuencia de consumo de lácteos en los colaboradores de Coopervison**



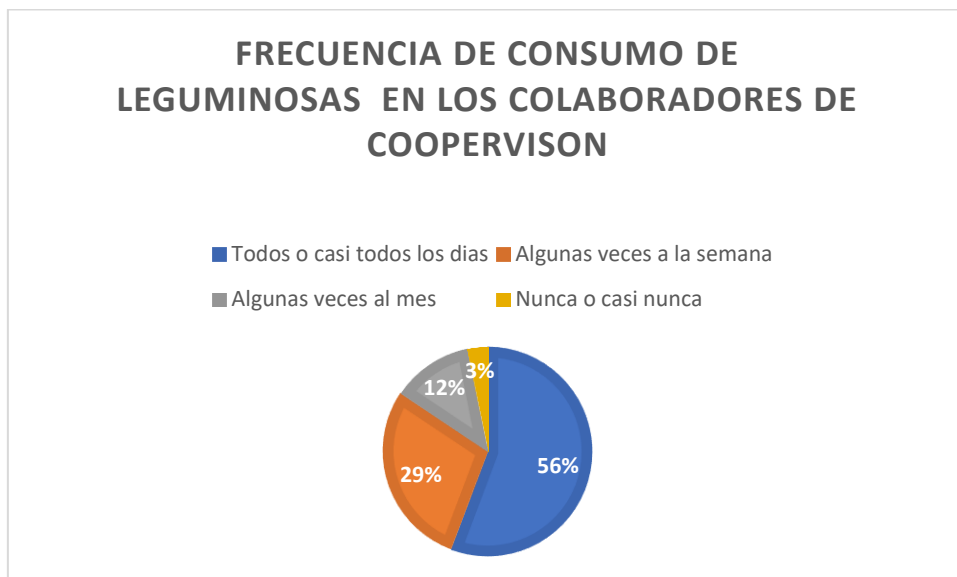
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.82 frecuencia de consumo de harinas en los colaboradores de Coopervision**



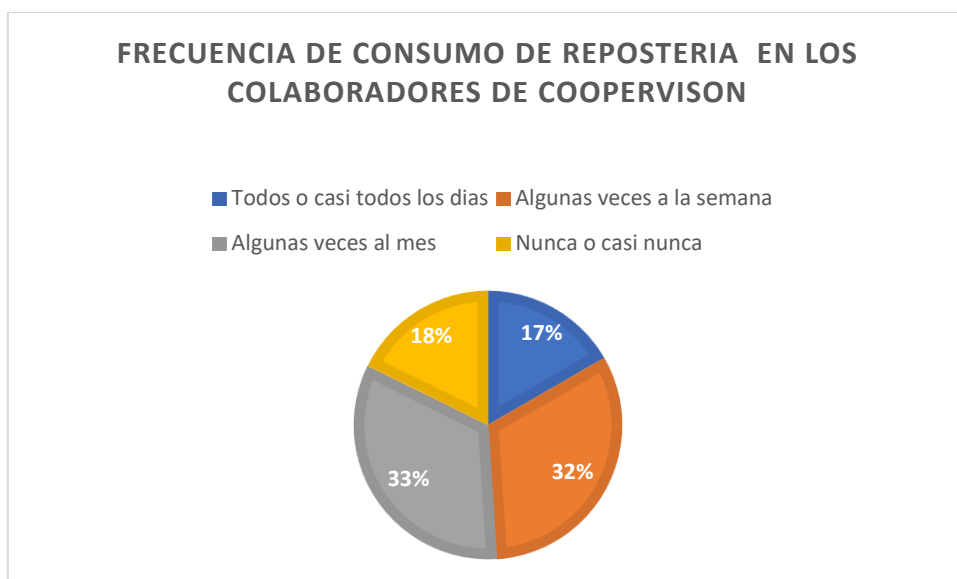
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.83 frecuencia de consumo de leguminosas en los colaboradores de Coopervison**



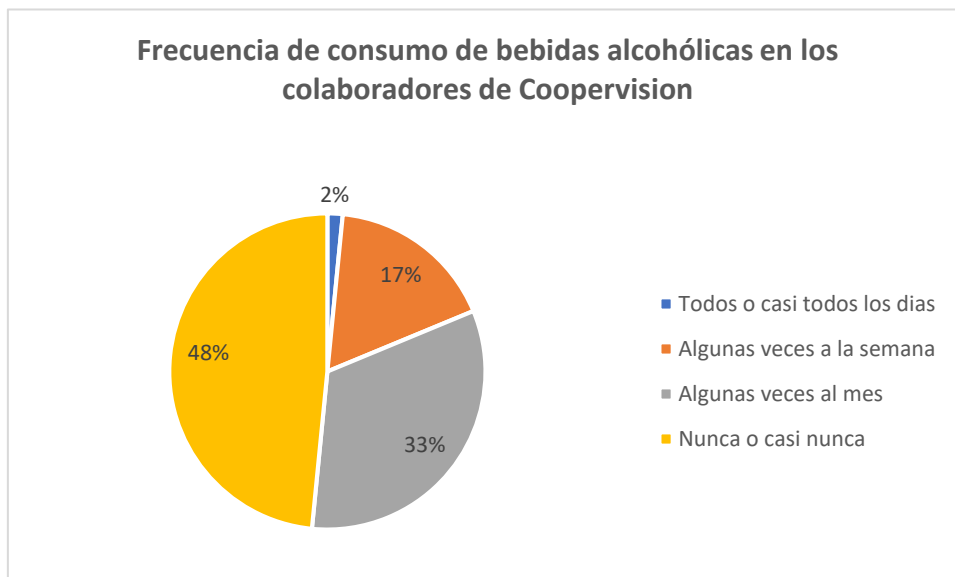
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.84 frecuencia de consumo de repostería en los colaboradores de Coopervison**



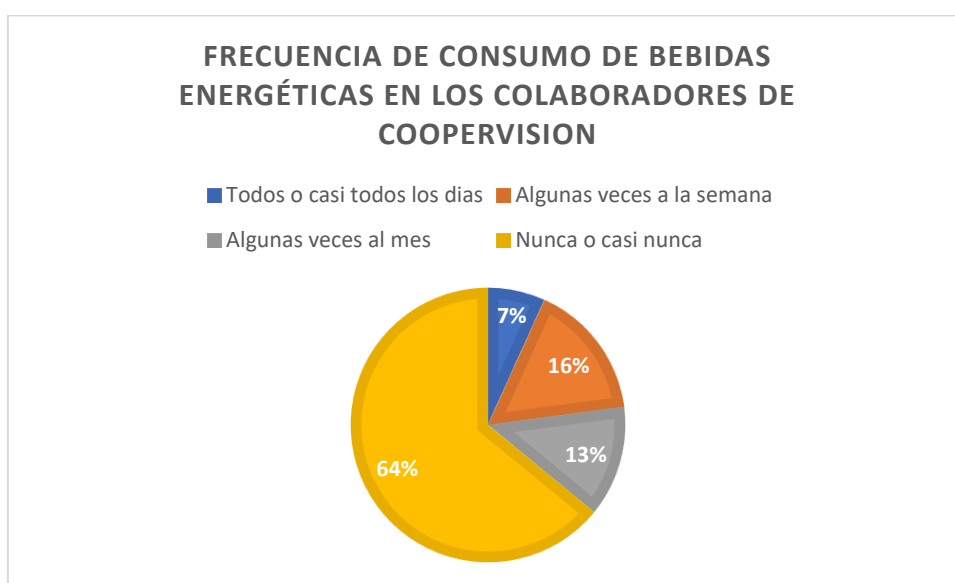
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 85 Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los colaboradores de Coopervision**

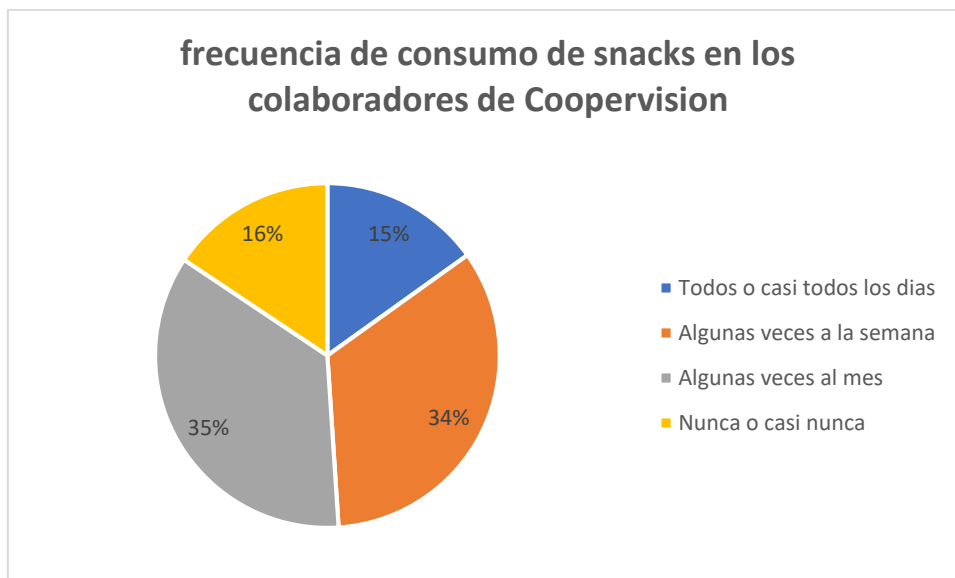


Fuente: Elaboración propia.

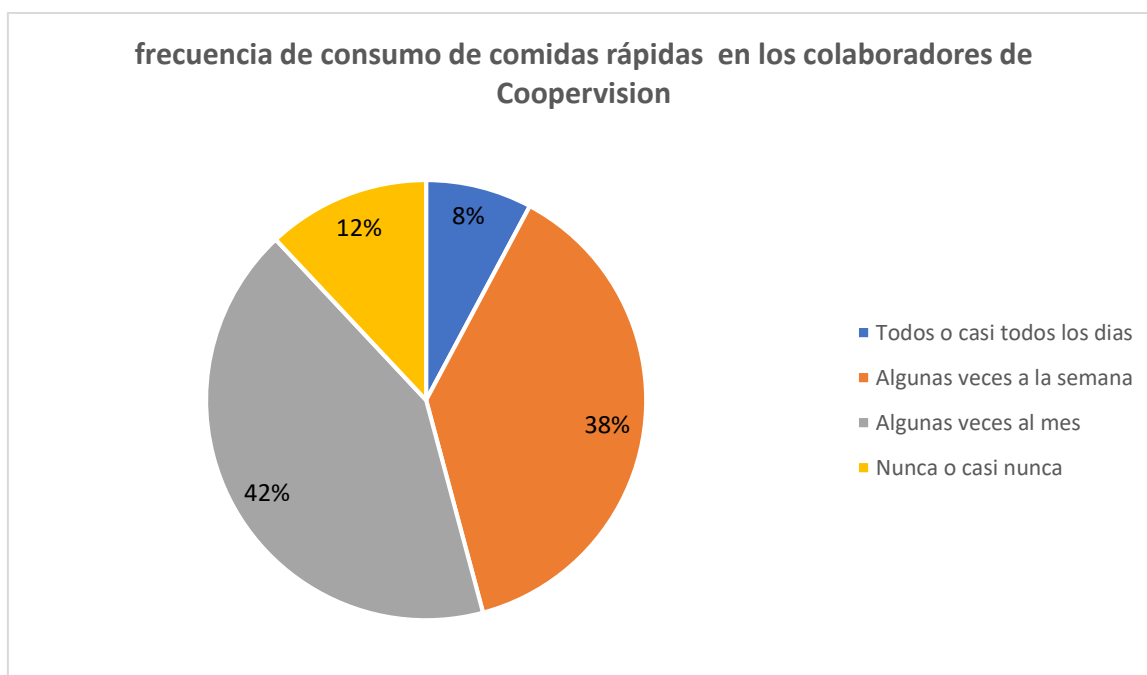
**Figura N. 86 Frecuencia de consumo de bebidas energéticas en los colaboradores de Coopervision**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N. 87 frecuencia de consumo de snacks en los colaboradores de Coopervision**

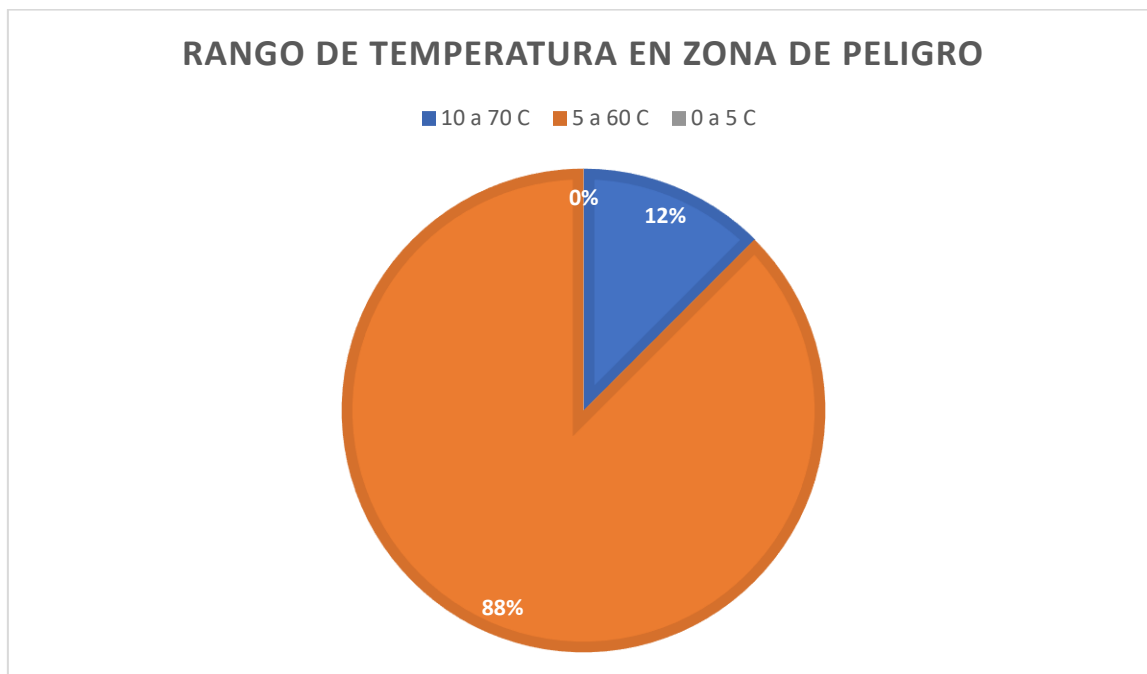
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.88 frecuencia de consumo de comidas rápidas en los colaboradores de Coopervision**

Fuente: Elaboración propia.

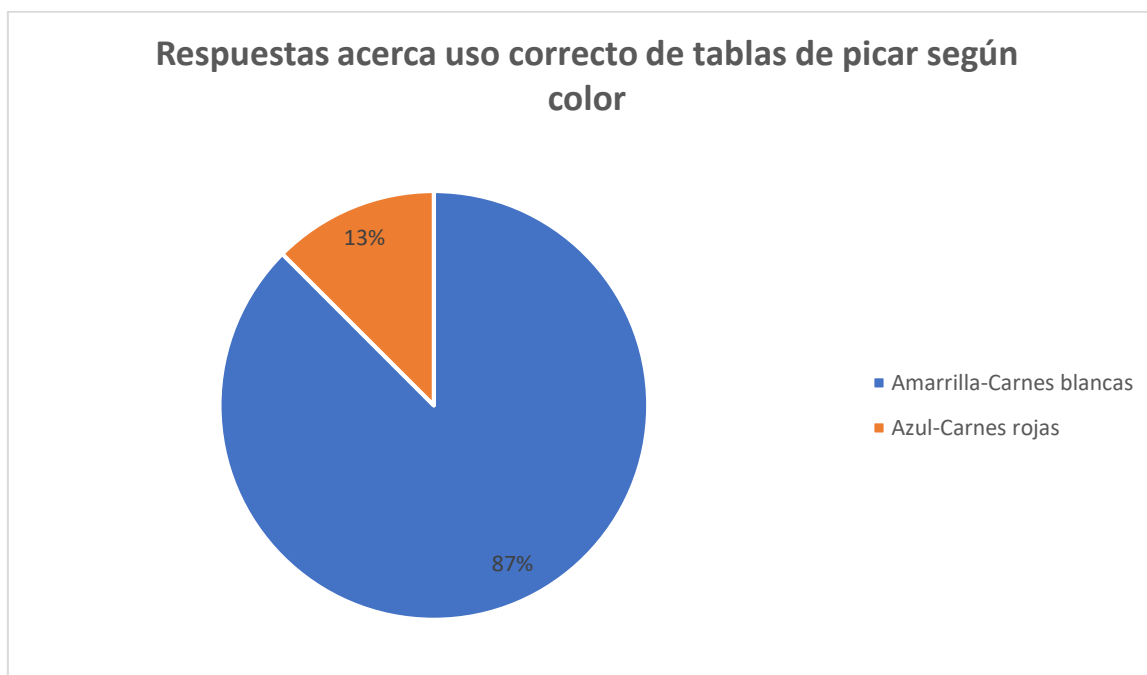
## 6.55 ANEXO 55 RESULTADOS DE LA EVALUACION DE LA ACTIVIDAD DE BUENAS PRACTICAS DE MANIPULACION

Figura N.89. Respuestas acerca del rango de temperatura llamado zona de peligro



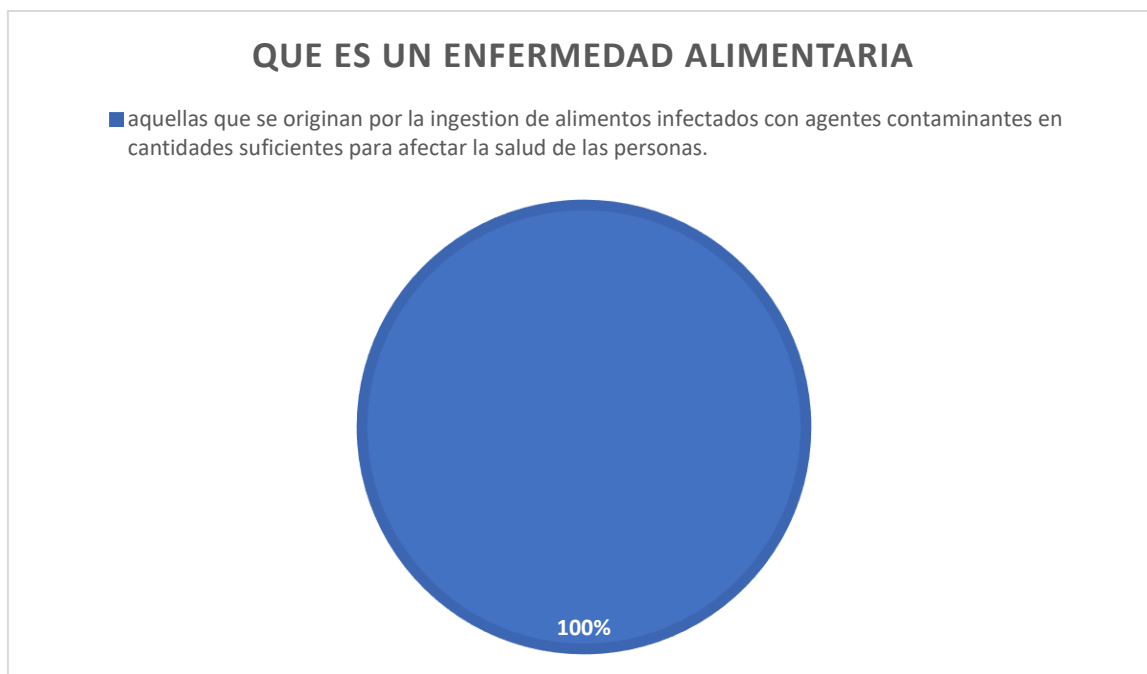
Fuente: Elaboración propia.

Figura N.90. Respuestas acerca uso correcto de tablas de picar según color



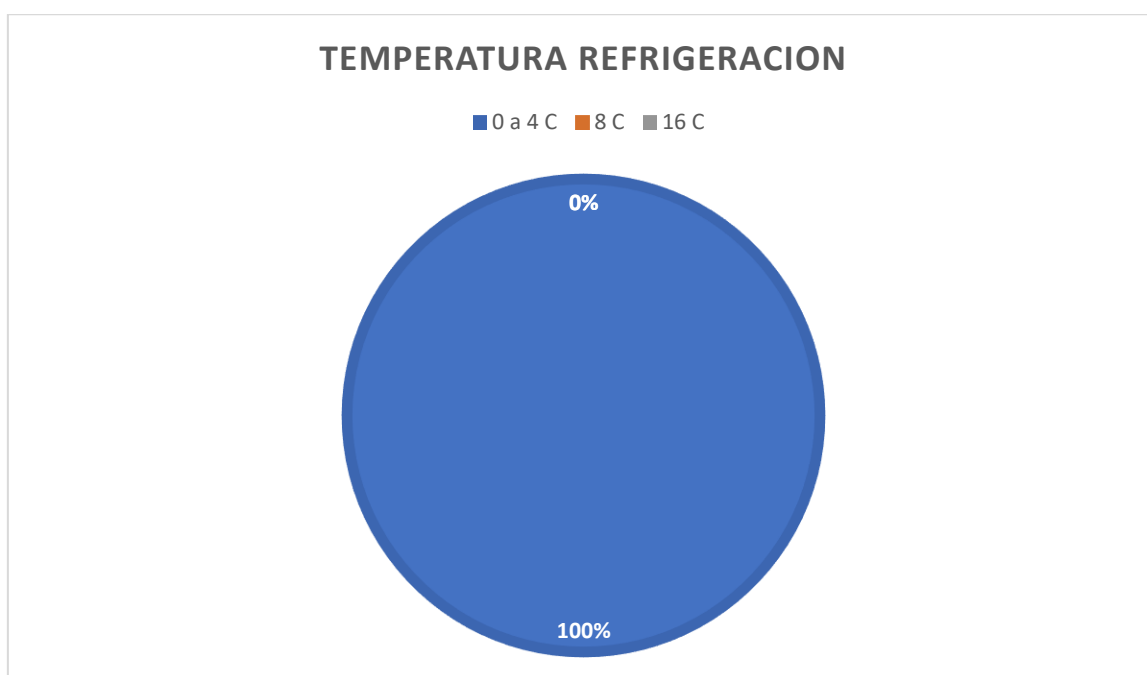
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.91. Respuestas de los colaboradores de Coopervision acerca de que es una enfermedad alimentaria**



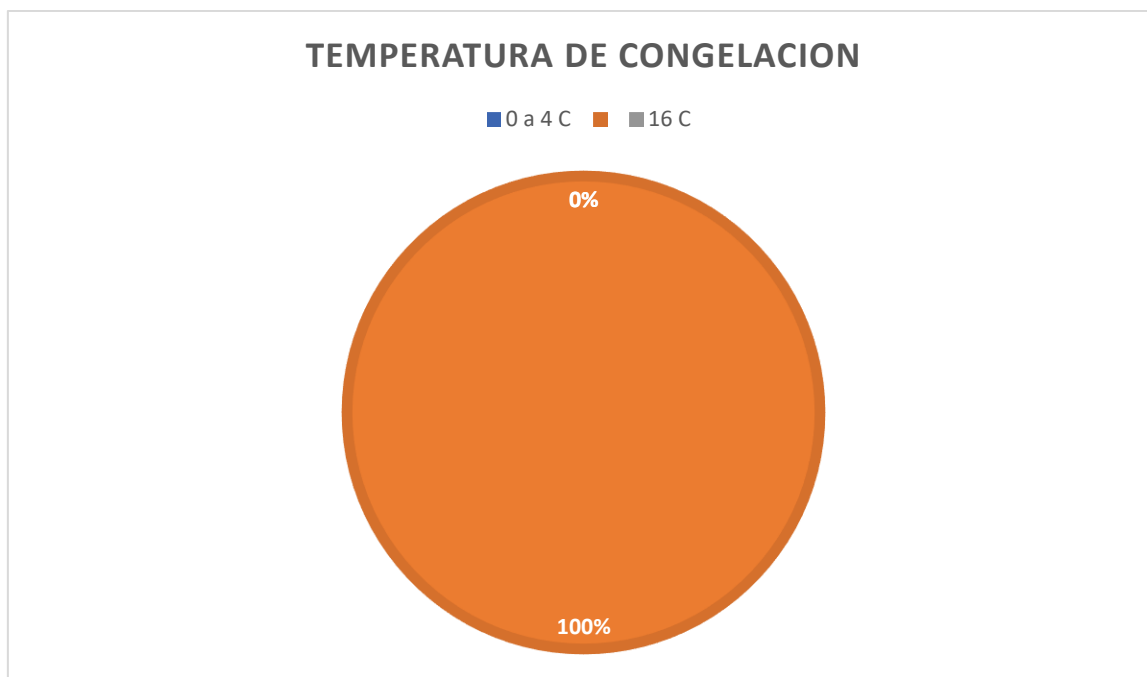
Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.92. Respuestas de los colaboradores de Coopervision temperatura correcta de refrigeración**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura N.93. Respuestas de los colaboradores de Coopervision acerca de la temperatura correcta de congelación**



Fuente: Elaboración propia.

## 6.56 ANEXO 56 RESULTADOS DEL PROMEDIO DE REQUERIMIENTOS ENERGETICOS DE LOS COLABORADORES DE COOPERVISION

Nombre	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	C muñeca (cm)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	PI (kg)	VET
Derryck Miller	M	22	93.1	176	Grande	OB 1	77.44	2477.16
Karol Picado	F	29	64.7	170	Mediana	NL	65.02	1969.38
Andres Ortiz	M	37	97	173	Grande	OB 1	74.82	2309.23
Karol Solano	F	24	57.6	163	Pequeña	NL	53.13	1776.67
Gustavo Sanchez	M	23	70.5	178	Mediana	NL	71.28	2401.42
Maria Fernanda Urroz	F	19	71.4	165	Mediana	SP	61.25	1942.85
Deibyn Quiros Garcia	M	24	83.3	169	Mediana	NL	64.26	2217.39
Roberto Angulo	M	27	78.4	172	Pequeña	SP	59.16	2151.24
Jason Soto	M	37	98.6	167	Grande	OB 3	69.72	2185.33
Maria Jose Murrillo	F	31	62.8	156	Mediana	SP	54.75	1689.1
Randall Huertas	M	33	67.7	179	Mediana	NL	72.09	2351.5
Eilin Badilla Arana	F	39	82.6	160	Mediana	OB 1	57.6	1708
Yendry Averruz	F	25	69.1	169	Grande	SP	71.4	2077.95
Dania Villalobos	F	21	52.5	153	Mediana	NL	52.67	1703.73

<b>Adrian Corrales</b>	M	43	90.7	169	Grande	OB 1	71.4	2184.35
<b>Melissa Ortega</b>	F	31	109.4	154	Grande	OB 3	59.29	1735.16
<b>Greivin Rivera</b>	M	37	86.7	168	Grande	OB 1	70.56	2205.84
<b>Joselyn Zapata</b>	F	25	63.5	156.5	Mediana	SP	55.1	1740.37
<b>Marco Solorzano</b>	M	41	103.1	176	Mediana	OB 1	69.69	2235.66
<b>Heiner Rodriguez</b>	M	27	113.8	180	Pequeña	OB 2	64.8	2300.2
<b>Jordy Gonzales</b>	M	20	52	161	Pequeña	NL	51.84	2001.51
<b>Paola Quesada</b>	F	20	79.8	150	Grande	OB 2	56.25	1734.6
<b>Joseline Lopez</b>	F	26	73.6	163	Mediana	SP	59.78	1855.77
<b>Ana Gabriela Morales</b>	F	20	50.3	154	Mediana	NL	53.36	1729.14
<b>Jessica Avila</b>	F	23	55.1	156	Pequeña	NL	48.67	1659.98
<b>Cinthia Villalobos</b>	F	33	70.3	170	Mediana	NL	65.02	1941.38
<b>Wilson Porras</b>	M	50	59.3	165	Mediana	NL	61.25	1958.25
<b>Sabrina Salazar</b>	F	19	72.3	155	Mediana	OB 1	54.05	1754.55
<b>Jennifer Alvarado</b>	F	25	67.4	151	Grande	SP	57.00	2234.5
<b>Keilyn Morales</b>	F	31	68.5	162	Mediana	SP	59.04	1801.66
<b>Wilbert Coello</b>	M	46	110.2	176	Grande	OB 2	77.44	2309.16
<b>Alberth Avila</b>	M	20	81.9	179	Pequeña	SP	64.08	2330.37
<b>Jovany Prandiz</b>	M	24	98.5	183	Mediana	SP	75.35	2495.15
<b>Jennifer Phillips</b>	F	34	72.8	155	Grande	OB 1	60.06	1733.69
<b>Alicia Alfaro</b>	F	22	68.9	154	Grande	SP	59.29	1798.16
<b>Grisel Vargas</b>	F	30	78.7	162	Grande	OB 1	65.61	1900.64
<b>Anny Marin</b>	F	18	52.6	159	Pequeña	NL	50.56	1747.69
<b>Oscar Rojas</b>	M	27	108.1	171	Grande	OB 2	73.10	2337.65
<b>Susana Mendez</b>	F	34	77.1	168	Mediana	SP	63.50	1895.6
<b>Ariel Ramirez</b>	M	22	94.4	175	Mediana	OB 1	68.90	2348.85
<b>Rosario Castillo</b>	F	38	76.3	160	Mediana	OB 1	57.6	1715
<b>Maryelin Ramirez</b>	F	33	60.1	160	Mediana	NL	57.6	1750
<b>Cristian Vargas</b>	M	45	79.9	182	Pequeña	NL	66.24	2211.86
<b>Brayan Ruiz</b>	M	23	132.6	175	Grande	OB 3	76.56	2449.09
<b>Adriana Espinoza</b>	F	32	50.9	155	Pequeña	NL	48.05	1579.55
<b>Ana Maria Mendez</b>	F	25	50	166	Grande	NL	68.89	2016.56
<b>Andrea Quiros</b>	F	31	70.3	152	Mediana	OB 1	51.98	1615.32
<b>Andrea Aguilar</b>	F	38	54.6	155	Mediana	NL	54.05	1621.55
<b>Andrey Conejo Castillo</b>	M	23	107	174	Mediana	OB 2	68.12	2322.18
<b>Aurora Zumbado</b>	F	26	71.6	160	Mediana	SP	57.6	1799
<b>Christopher Garro</b>	M	22	112.2	181	Grande	OB 1	81.9	2583.35
<b>Cley Miranda</b>	M	48	81.1	161	Mediana	OB 1	58.32	1896.28
<b>Cristal Lopez</b>	F	30	65.2	167	Mediana	NL	62.75	1904.35
<b>Cynthia Villalobos</b>	F	32	70.5	170	Pequeña	NL	57.8	1847.3
<b>Ester Solis</b>	F	27	102.2	174	Mediana	OB 1	68.12	2061.78
<b>Fabian Rojas</b>	M	37	91	175	Mediana	SP	68.9	2243.85
<b>Gabriel Rojas</b>	M	39	103.3	172	Mediana	OB 1	66.56	2170.84
<b>Stephanie Chacon</b>	F	27	76.2	162	Grande	SP	65.61	1921.64

<b>Steve Calderon</b>	M	27	88.9	171	Mediana	OB 1	65.79	2235.31
<b>Vanessa Aleman</b>	F	35	69.2	154	Mediana	SP	53.36	1624.14
<b>Yendry Quesada</b>	F	20	82.2	151	Mediana	OB 2	51.3	1674.05
<b>Yetty Lopez</b>	F	50	54.5	151	Mediana	NL	51.3	1464.05

Nombre	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	C muneca (cm)	IMC (kg/m2)	PI (kg)	VET
Clara Loria	F	60	62.4	151	Grande	SP	57.00	1473.85
Jeffry Salazar	M	38	96	179	Grande	OB 1	80.10	2428.65
Arelis Espinoza	F	39	91.9	155	Grande	OB 2	60.06	1931.09
Melannia Espinoza	F	32	67	158	Mediana	SP	56.17	1719.48
Yorleny Chaves	F	40	69	152	Mediana	SP	51.98	1552.32
Ingrid Torres	F	38	79.8	165	Grande	SP	68.06	1905.19
Angimmer Prado	F	20	60.8	161	Mediana	NL	58.32	1859.83
Flory Sanchez	F	39	90.6	176	Pequeña	SP	61.95	1908.9
MaryAnne Calvo	F	36	100.8	160	Grande	OB 2	64	1818.6
Nelson Herrera	M	25	78.6	175	Mediana	SP	68.9	2327.85
Clarín Espinoza	F	22	89.2	157	Mediana	OB 2	55.46	1770.79
Heriberto Soto	M	62	79.6	165	Mediana	SP	61.25	1874.25
Mariana Segura	F	26	51.8	152	Mediana	NL	51.98	1650.32
Hellen Sanabria	F	32	110.6	160	Grande	OB 3	64	1846.6
Lady Carvajal	F	25	68.1	159	Mediana	SP	56.88	1787.17
Karol Arguedas	F	31	68.1	156	Mediana	SP	54.75	1689.1
Leidy Ranger	F	28	54.9	153	Mediana	NL	52.67	1654.73
Maria Fernanda Fernando	F	26	63.6	159	Pequeña	SP	50.56	1691.69
Luis Manuel Picado	M	35	79.1	172	Mediana	SP	66.56	2198.84
Monica Rodriguez	F	47	98.6	159	Grande	OB 2	63.20	1721.65
Rosa Oconitrillo	F	38	63.1	156	Grande	SP	60.84	1725.36
Aaron Morales	M	24	60.5	165	Mediana	NL	61.25	2140.25
Adriana Alvarado	F	30	51.2	164	Mediana	NL	60.51	1846.74
Adriana De Benedictis	F	45	58.8	158	Mediana	NL	56.16	1628.34
Alejandro Palacios	M	19	89.6	174	Grande	SP	75.69	2456.16
Barbara Gutierrez	F	23	52	165	Mediana	NL	61.25	1914.85
Beatriz Rojas Fonseca	F	34	58	150	Mediana	SP	50.62	1557.78
Cristin Jimenez	F	37	100	154	Grande	OB 3	59.29	1693.16
Cristopher Castro	M	26	64	161	Mediana	SP	58.32	2050.23
Cynthia Matamorros	F	38	60.5	156	Mediana	NL	54.75	1640.1
Dagoberto Valenciano	M	43	82.8	175	Mediana	SP	68.9	2201.85
Daniel Piñar	M	20	82.1	169	Mediana	SP	64.26	2245.39
Daniel Sanchez	M	24	103.5	183	Grande	OB 1	83.72	2612.33
Daniela Arroyo	F	21	58	163	Mediana	NL	59.78	1890.77
Daniela Redondo	F	28	70.5	166	Grande	SP	68.89	1995.56
Darling Rojas	M	21	71	170	Mediana	NL	65.02	2257.78
David Madrigal	M	29	146.5	162	Grande	OB 3	65.61	2140.04
Deivis Porras	M	27	53.7	165	Mediana	NL	61.25	2119.25
Diego Rojas	M	28	70.5	170	Mediana	NL	65.02	2208.78
Edgar Peñaranda	M	37	60	160	Mediana	NL	57.6	1954.4
Einer Flores	M	25	90	176	Grande	SP	77.44	2456.16
Erick Hernandez	M	41	89.4	174	Mediana	SP	68.12	2196.18

<b>Esteban Chavarria</b>	M	29	93	174	Grande	OB 1	75.69	2386.16
<b>Esteban Monge</b>	M	30	64.5	168	Mediana	NL	63.5	2156
<b>Estefany Del Carmen Blanco</b>	F	29	83.6	156	Mediana	OB 1	54.75	1703.1
<b>Fabiola Mendez</b>	F	24	62	153	Mediana	SP	52.67	1682.73
<b>Flor Blandon</b>	F	39	59.2	161	Mediana	NL	58.32	1726.83
<b>Frania Arguedas</b>	F	42	110	168	Mediana	OB 2	63.5	1839.6
<b>Alonso Avila</b>	M	38	115	173	Grande	OB 2	74.82	2302.23
<b>Geiner Rodriguez</b>	M	27	117	180	Mediana	OB 2	72.9	2413.6
<b>Genesis Garcia</b>	F	23	48.5	164	Mediana	NL	60.51	1895.74
<b>Heli Moncada</b>	F	29	64	168	Mediana	NL	63.5	1930.6
<b>Idelmi Garcia</b>	F	30	52	150	Pequeña	NL	45	1507.1
<b>Isaac Paniagua</b>	M	23	61.5	168	Mediana	NL	63.5	2205
<b>Isis Fabiola Jimenez</b>	F	20	61.6	159	Mediana	NL	56.88	1822.17
<b>Ivania Chavarria</b>	F	41	59	159	Mediana	NL	56.88	1675.17
<b>Ivania Nuñez</b>	F	29	94	167	Mediana	OB 1	62.75	1911.35
<b>Jason Quiros</b>	M	28	71.2	166	Mediana	SP	62	2131.5
<b>Javier Quiros</b>	M	26	74.7	177	Mediana	NL	70.49	2360.61
<b>Johanna Castillo</b>	F	29	79	160	Mediana	OB 1	57.8	1780.8
<b>Jonathan Cortes</b>	M	38	73.5	173	Grande	NL	74.82	2091.67
<b>Priscilla Villegas</b>	F	18	83	163	Mediana	NL	59.78	1911.77

Nombre	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	C muneca (cm)	IMC (kg/m2)	PI (kg)	VET
Sally Mora	F	35	116.6	160	Grande	OB 3	64	1825.6
Angie Robles	F	24	69.8	152	Grande	OB 1	57.76	1745.24
Jose Cedillos	M	25	82.1	163	Mediana	OB 1	59.78	2095.17
Jose Leon	M	18	78.1	171	Mediana	SP	65.79	2298.31
Dayanna Sanchez	F	26	78.5	165	Mediana	SP	61.25	1893.85
Laura Leiva	F	26	43.8	157	Mediana	Delgadez Aceptable	55.46	1742.79
Maryelin Ramirez	F	33	60.1	160	Mediana	NL	57.6	1750
Crisbel Carvajal	F	22	65.1	157	Mediana	SP	55.46	1770.79
Abelardo Blanco	F	47	67.5	173	Mediana	SP	67.34	1902.11
Alejandra Martinez	F	39	78.5	152	Mediana	OB 1	51.98	1559.32
Alejandro Murillo	M	32	50.5	167	Mediana	NL	62.75	2122.75
Alexander Ramirez	M	33	109	185	Grande	OB 1	85.56	2592.59
Allan Valerin	M	33	90	163	Grande	OB 1	66.42	2132.13
Ana Chaves	F	52	73.5	159	Mediana	SP	56.88	1598.17
Ana Yancy Molina	F	43	81.2	156	Grande	OB 1	60.84	1690.346
Andres Alvarado	M	21	100.3	177	Grande	OB 1	78.32	2505.23
Angela Cortes	F	25	91	169	Mediana	OB 1	64.26	1977.99
Angie Jimenez	F	32	64.5	162	Mediana	NL	59.04	1794.66
Anthony Barrantes	M	29	63.2	163	Mediana	NL	59.78	2067.17
Brayan Quiros	M	39	88.3	178	Grande	SP	79.21	2316.44
Brayan Sequeira	M	22	64.5	172	Mediana	NL	66.56	2289.84
Bryan Alfaro	M	26	81.8	178	Mediana	SP	71.28	2380.42
Cristian Benavides	M	25	67	170	Mediana	NL	65.02	2229.78
Danitza Jimenez	F	27	63.5	160	Grande	NL	64	1969.1
David Melendez	M	26	67.5	181	Mediana	NL	73.71	2440.69
Dayana Rivera	F	24	81	159	Mediana	OB 1	56.88	1794.17
Dayana Sanchez	F	26	78	164	Mediana	SP	60.51	1874.74
Diana Rivera	F	31	94	158	Grande	OB 2	62.41	1813.84
Diana Solis	F	31	63.6	163	Mediana	NL	59.78	1820.77
Diego Rodriguez	M	31	95	180	Grande	SP	81	2499
Eric Alfaro Ulate	M	51	75.5	169	Mediana	SP	64.26	2028.39
Erick Artavia	M	25	103	184	Grande	OB 1	84.64	2626.96
Esteban Barrantes	M	30	80	173	Mediana	NL	67.34	2253.51
Esteban Miranda	M	35	80	172	Mediana	SP	66.56	2198.84
Fabian Araya	M	19	55.5	170	Mediana	NL	65.02	2271.78
Francela Bermudez	F	42	64	150	Mediana	SP	50.62	1501.78
Graciela Gutierrez	F	37	58	155	Pequeña	NL	48.05	1544.55
Greddy Sanchez	F	26	76.8	176	Mediana	NL	69.69	2108.26
Jose Mario Campos	M	25	77	169	Mediana	SP	64.26	2210.39
Joselyn Urtecho	F	29	56	153	Mediana	NL	52.67	1647.73
Julian Berrocal	M	28	73	163	Mediana	SP	59.78	2074.17
Julio Nuñez Corella	M	43	81.5	167	Mediana	SP	62.75	2045.75
Karla Masis Campos	F	39	78	166	Grande	SP	68.89	1918.56
Karla Bolaños	F	24	57	154	Mediana	NL	53.36	1701.14
Kate Reyes	F	33	69.5	155	Mediana	SP	54.05	1656.55

<b>Katherine Bejarano</b>	F	30	54	150	Mediana	NL	50.62	1585.78
<b>Kevin Delgado</b>	M	20	66.2	180	Grande	NL	81	2576
<b>Keyling Cordoreno</b>	F	24	76	163	Mediana	SP	59.78	1869.77
<b>Krisbel Maria Carvajal</b>	F	21	69.5	157	Pequeña	SP	49.29	1691.41
<b>Leonel Espinoza</b>	M	38	73	168	Mediana	SP	63.5	2100
<b>Ligia Elena Miranda</b>	F	35	80	162	Grande	OB 1	65.61	1865.64
<b>Luis Cerdas</b>	M	30	82.2	180	Mediana	SP	72.9	2392.6
<b>Saul Ortega</b>	M	22	97.5	181	Grande	SP	81.9	2583.35
<b>Seidy Saballos</b>	F	35	61.5	149	Pequeña	SP	44.4	1454.95
<b>Semiramis Matarrita</b>	F	31	90	171	Mediana	OB 1	65.79	1974.91
<b>Susana Carranza</b>	F	33	73.2	159	Pequeña	SP	50.56	1642.69
<b>Tania Marin</b>	F	24	67.5	161	Mediana	SP	58.32	1831.83
<b>Tatiana Palma</b>	F	28	61	162	Mediana	NL	59.04	1822.66
<b>Uriel Granados</b>	M	27	75.3	173	Mediana	SP	67.34	2274.51
<b>Wayner Zamora</b>	M	28	56	162	Pequeña	NL	52.48	1963.22
<b>Wilder Quesada</b>	M	25	58.2	178	Mediana	NL	71.28	2387.42
<b>Yolanda Paniagua</b>	F	54	86	152	Grande	OB 2	57.76	1535.24

<b>Nombre</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>C muneca (cm)</b>	<b>IMC (kg/m2)</b>	<b>PI (kg)</b>	<b>VET</b>
<b>Nisida Cardenas</b>	F	55	73.9	157	Grande	OB 1	61.62	1851.15
<b>Wendy Blanco</b>	F	26	76.9	163.5	Mediana	SP	60.14	1865.18
<b>Cinthia Arroyo</b>	F	36	56.3	151	Grande	NL	57.00	1641.85
<b>Agatta Sanchez</b>	F	42	71.6	168	Mediana	SP	63.50	1839.6
<b>Jessica Jara</b>	F	39	80.2	161.5	Mediana	OB 1	58.68	1736.24
<b>Rodolfo Masis</b>	M	40	85.5	174	Grande	SP	75.69	2309.16
<b>Laura Ramirez</b>	F	32	90.7	160	Grande	OB 1	64	1846.6
<b>Ania Alvarado</b>	F	39	68.7	157	Grande	SP	61.62	1738.03
<b>Ana Herrera</b>	F	39	81.5	153	Grande	OB 1	58.52	1659.63
<b>Guisella Prendas</b>	F	43	77.8	162	Mediana	SP	59.04	1717.66
<b>Albezia Marin</b>	F	25	64	154	Mediana	SP	53.36	1694.14
<b>Ana Diaz</b>	F	23	83	151	Grande	OB 2	57	1732.85
<b>Ana Navarro</b>	F	37	72.5	153	Grande	OB 1	58.52	1673.63
<b>Andres Brenes</b>	M	35	103	178	Mediana	OB 1	71.28	2317.42
<b>Luciel Pino</b>	F	45	64.5	155	Mediana	SP	54.05	1572.55
<b>Carlos Valverde</b>	M	23	73.2	182	Mediana	NL	74.52	2481.78
<b>Adrian Guerrero</b>	M	29	87	178	Grande	SP	79.21	2470.44
<b>Adrian Rodriguez</b>	M	30	91	180	Grande	SP	81	2506
<b>Carlos Samuels</b>	M	38	66	175	Mediana	NL	68.9	2236.85
<b>Carlos Zuñiga</b>	M	36	80	172	Mediana	SP	66.56	2191.84
<b>Carmen Jimenez</b>	F	33	80	157	Pequeña	OB 1	49.29	1607.41

<b>Carolina Gallo</b>	F	27	65	157	Mediana	NL	55.46	1735.79
<b>Claudia Collado</b>	F	35	77	151	Mediana	OB 1	51.3	1569.05
<b>Creycer Montenegro</b>	M	20	73.5	168	Mediana	SP	63.5	2226
<b>Cristian Arias</b>	M	31	88.5	175	Mediana	SP	68.9	2271.85
<b>Darwin Jimenez</b>	M	30	72.2	164	Mediana	SP	60.51	2079.14
<b>David Lopez</b>	M	32	76	162	Mediana	SP	59.04	2027.06
<b>Dayna Rojas</b>	F	21	114.5	160	Grande	OB 3	64	1923.6
<b>Nombre</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>C muñeca (cm)</b>	<b>IMC (kg/m2)</b>	<b>PI (kg)</b>	<b>VET</b>
<b>Arian Ledezma Fernandez</b>	M	25	96.3	170	Mediana	OB 1	65.02	2229.78
<b>Monica Rojas</b>	F	46	90.5	168	Grande	OB 1	70.56	1910.44
<b>Karol Sanchez</b>	F	27	103.5	162	Grande	OB 2	65.61	1921.64
<b>Arelis Munoz Lopez</b>	F	22	53.9	159	Pequeña	NL	50.56	1719.69
<b>Alejandro Herrera</b>	M	28	64.2	170	Mediana	NL	65.02	2208.78
<b>Johanna Quesada</b>	F	19	56.9	155	Pequeña	NL	48.05	1670.55
<b>Juan Gabriel Valverde</b>	M	30	72.9	170	Pequeña	SP	57.8	2093.7
<b>Cesar Mora</b>	M	27	74.7	172	Pequeña	SP	59.16	2151.24
<b>Franklin Varela</b>	M	31	72.1	174	Mediana	NL	68.12	2266.18
<b>Dennis Alfaro</b>	M	31	64.5	175	Pequeña	NL	61.25	2178.75
<b>Liliana Umaña</b>	F	28	81.8	157	Mediana	OB 1	55.46	1728.79
<b>Sofia Carvajal</b>	F	26	65	160	Mediana	SP	57.6	1799
<b>Tracy Ulloa</b>	F	25	53.7	161	Pequeña	NL	51.84	1734.11
<b>Randall Moya</b>	M	39	75.5	178	Mediana	NL	71.28	2289.42
<b>Efrain Arias</b>	M	27	81.2	176	Grande	SP	77.44	2442.16
<b>Erick Elizondo</b>	M	42	87	168	Grande	OB 1	70.56	2170.84
<b>Alexandra Rodriguez</b>	F	31	66.6	156	Grande	SP	60.84	1774.36
<b>Ana Beatriz</b>	F	24	48.8	156	Mediana	NL	54.75	1738.1
<b>Esteban Hidalgo</b>	M	40	105.5	178	Mediana	OB 1	71.28	2282.42
<b>Jazmin Rodriguez</b>	F	33	76.9	168	Mediana	SP	63.50	1902.6
<b>Jorge Perez</b>	M	60	99.9	196	Grande	SP	96.04	2651.6
<b>Flor Mendez</b>	F	37	99.3	165	Grande	OB 2	68.06	1912.19

Población 241 personas

Total 467946.04 kcal

Promedio 1941.68 kcal = 2000kcal