

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
NUTRICIÓN**

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

*Intervención nutricional en COOPESA R.L.
en el período febrero-junio 2018*

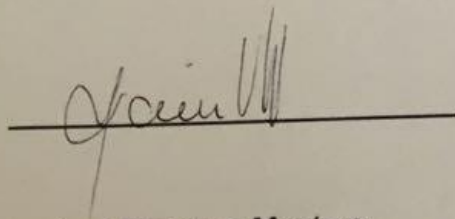
Sustentante:
Janina Villalobos Montero

Tutor:
Víctor Rodríguez Arias

Julio, 2018

Declaración jurada

Yo Janina Villalobos Montero, cédula de identidad número 1873504, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, titulado "Intervención nutricional en COOPESA R.L. en el período febrero-junio 2018" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicadas en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982, especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "*Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinente siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como un 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 protocolizare este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el martes 14 de agosto de 2018.



Janina Villalobos Montero

1873504

San José, 10 de agosto de 2018

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Janina Villalobos Montero**, cédula de identidad número 1 873 504, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN COOPESA EN EL PERÍODO FEBRERO-JUNIO 2018, 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 identificación del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, estrategias de solución a problemas identificados; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

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, 27 de setiembre 2018

MBA. Yorleny Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

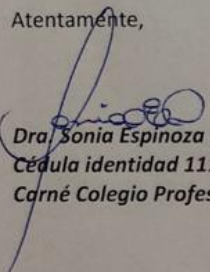
La estudiante Janina Villalobos Montero, cédula de identidad número 1-873-504, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su tesis, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

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

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

Atentamente,


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

San José, viernes 05 de octubre de 2018

Señores
Departamento de Registro
Carrera de Nutrición
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Hispanoamericana

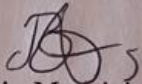
Distinguidos funcionarios:

Por medio de la presente, yo, Edin Mauricio Buzano Barrantes, mayor, cédula y número de adscripción al Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO) #5-276-638, en mi calidad de profesional en Filología Española #94-629 graduado en la Universidad de Costa Rica, certifico que la sustentante JANINA VILLALOBOS MONTERO, cédula 1-873-504, quien opta por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, ha cumplido satisfactoriamente los aspectos formales de estructura y de contenido correspondientes a su trabajo de Práctica Supervisada denominado *"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN COOPESA R.L. EN EL PERÍODO FEBRERO-JUNIO 2018"*, por lo tanto, recomiendo se le tramite el aval correspondiente para los trámites administrativos y académicos posteriores.

Lo anterior, por cuanto dicho trabajo cumple con los requisitos establecidos por su prestigiosa Universidad.

Muchas gracias.

Atentamente,



Lic. Edin Mauricio Buzano Barrantes

Teléfono 8618-8217

Correo electrónico: ebuzano@yahoo.com

Tabla de contenidos

CAPÍTULO I.....	13
DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA.....	13
1.1 DESCRIPCIÓN DEL LUGAR.....	14
1.1.1. Historia.....	15
1.1.2. Misión	16
1.1.3. Visión	16
1.1.4. Servicios ofrecidos.....	16
1.1.5. Servicios brindados a los colaboradores.....	17
1.1.6. Ubicación geográfica	19
1.1.7. Generalidades del personal.....	20
1.1.8. Consultorio médico	20
1.1.9. Servicios que brinda el consultorio médico	20
1.1.10. Servicio de alimentos.....	21
1.1.11. Personal del servicio de alimentos.....	22
1.1.12. Género, sistema y tipo.....	23
1.1.13. Figura 1. Organigrama	24
1.2 DIAGNÓSTICO	25
1.3 APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	25
1.3.1. Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones del servicio de alimentos. (soda “Raya 3”).....	25
1.3.2. Equipos y utensilios.....	27
1.3.3. Operaciones de preparación de alimentos.....	28
1.3.4. Almacenamiento de los alimentos	29
1.3.5. Medidas de saneamiento	29
1.3.6. Salud e higiene del personal	30
1.3.7. Área de consumo (comedor)	30
1.3.8. Medidas antropométricas	31
1.3.9. Instrumento de conocimiento en nutrición.....	32
1.3.10. Instrumento sobre buenas prácticas de manufactura.....	33
1.3.11. Instrumento sobre valoración del servicio de alimentos.....	33
1.3.12. Instrumento sobre hábitos alimentarios.....	34

1.3.13. Instrumento sobre aceptabilidad del menú actual.....	35
1.3.14. Instrumento de evaluación del menú actual	36
1.4 FODA.....	39
1.5 DETERMINACIÓN DELPROBLEMA	43
1.6 Objetivo general.....	45
1.6.1. Objetivos específicos.....	45
CAPÍTULO II	47
MARCO TEÓRICO	47
2.1 COOPERATIVA	48
2.1.1. Enfermedades cardiovasculares.....	48
2.1.2. Enfermedades crónicas no transmisibles	49
2.1.3. Intervenciones nutricionales en empresas.....	51
2.1.4. Servicio de alimentación.....	51
2.1.5. Papel de un nutricionista en el área de servicios de alimentos	53
2.1.6. Menú por competencias.....	54
2.1.7. Inocuidad alimentaria y seguridad alimentaria.....	55
2.1.8. Nutrición clínica.....	57
2.1.9. Educación nutricional.....	59
CAPÍTULO III	61
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	61
3.1 Actividad N°1: Aplicación del instrumento <i>Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos</i> del Ministerio de Salud.....	62
3.1.1. Sistematización de la actividad	67
3.2 Actividad N°2: Medidas antropométricas	68
3.2.1. Sistematización de la actividad	70
3.3 Actividad N°3: Aplicación del instrumento sobre conocimiento en nutrición	71
3.3.1. Sistematización de la actividad	74
3.4 Actividad N°4: Aplicación del instrumento sobre buenas prácticas de manufactura.....	75
3.4.1. Sistematización de la actividad	77
3.5 Actividad N°5: Aplicación del instrumento sobre valoración del servicio de alimentos ...	78
3.5.1. Sistematización de la actividad	80
3.6 Actividad N°6: Aplicación del instrumento sobre hábitos alimentarios.....	81
3.6.1. Sistematización de la actividad	86

3.7	Actividad N°7: Aplicación del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario	87
3.7.1.	Sistematización de la actividad	91
3.8	Actividad N°8: Aplicación del instrumento sobre evaluación del menú actual.....	93
3.8.1.	Sistematización de la actividad	97
3.9	Actividad N°9: Análisis cuantitativo de desayunos y almuerzos del menú actual	99
3.9.1.	Sistematización de la actividad	104
3.10	Actividad N°10: Análisis cualitativo de desayunos y almuerzos del menú actual.....	106
3.10.1.	Sistematización de la actividad.....	111
3.11	Actividad N°11: Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.....	113
3.11.1.	Sistematización de la actividad.....	116
3.12	Actividad N°12: Análisis cuantitativo y cualitativo de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.....	118
3.12.1.	Sistematización de la actividad.....	122
3.13	Actividad N°13: Consulta nutricional.....	123
3.13.1.	Sistematización de la actividad.....	135
3.14	Actividad N°14: Mes del corazón	139
3.14.1.	Sistematización de la actividad.....	144
3.15	Actividad N°15: Educación general en manipulación de alimentos.....	147
3.15.1.	Sistematización de la actividad.....	154
3.16	Actividad N°16: Uso de las porcionadoras	156
3.16.1.	Sistematización de la actividad.....	161
3.17	Actividad N°17: Semáforo de alimentos y rotulación de cámaras de refrigeración (productos <i>light</i>).....	164
3.17.1.	Sistematización de la actividad.....	170
3.18	Actividad N°18: Grupo de alimentos	174
3.18.1.	Sistematización de la actividad.....	178
3.19	Actividad N°19: Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.....	179
3.19.1.	Sistematización de la actividad.....	185
3.20	Actividad N°20: Meriendas saludables.....	187
3.20.1.	Sistematización de la actividad.....	190
3.21	Actividad N°21: Etiquetado nutricional.....	192
3.21.1.	Sistematización de la actividad.....	197
3.22	Actividad N°22: Recetario.....	198

3.22.1. Sistematización de la actividad.....	201
CAPÍTULO IV.....	203
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	203
4.1 Conclusiones.....	204
4.2 Recomendaciones.....	207
Bibliografía.....	209
ANEXOS.....	210
Anexo 1. Carta de cumplimiento de las 640 horas.....	211
Anexo 2. Instalaciones COOPESA.....	212
Anexo 3. Instrumento del Ministerio de Salud.....	213
Anexo 4. Fotografías de alrededores del servicio de alimentos.....	222
Anexo 5. Fotografías de condiciones de acceso al servicio de alimentos.....	222
Anexo 6. Fotografías de higiene de las instalaciones.....	223
Anexo 7. Fotografías de las instalaciones del gas.....	223
Anexo 8. Fotografías de pisos.....	224
Anexo 9. Fotografía de paredes.....	224
Anexo 10. Fotografía de almacenamiento de platos.....	225
Anexo 11. Fotografías de lavado y desinfección de frutas y vegetales (Victory).....	225
Anexo 12. Programa de recidaje de aceite vegetal.....	226
Anexo 13. Fotografías de cámaras de refrigeración.....	226
Anexo 14. Fotografías de higiene de mesas y superficies de trabajo.....	227
Anexo 15. Fotografías del almacenamiento de alimentos no perecederos.....	227
Anexo 16. Pisos de bodegas de almacenamiento.....	228
Anexo 17. Paredes de bodegas de almacenamiento.....	228
Anexo 18. Fotografía de seguimiento de control de plagas.....	229
Anexo 19. Fotografías de pilas de lavado de manos con dispensadores.....	229
Anexo 20. Fotografías de servicios sanitarios y vestidores.....	230
Anexo 21. Fotografías de carnés de manipulación de alimentos.....	231
Anexo 22. Fotografía del comedor del servicio de alimentos.....	231
Anexo 23. Utensilios.....	232
Anexo 24. Comunicado para toma de medidas.....	232
Anexo 25. Evaluación antropométrica.....	233
Anexo 26. Resultado de la actividad física.....	238

Anexo 27. Instrumento sobre conocimiento en nutrición.....	239
Anexo 28. Resultados del instrumento sobre conocimientos en nutrición.....	241
Anexo 29. Encuesta sobre buenas prácticas de manufactura.....	247
Anexo 30. Resultados de la encuesta sobre buenas prácticas de manufactura.....	248
Anexo 31. Instrumento sobre valoración del servicio de alimentos.....	253
Anexo 32. Resultados del instrumento sobre valoración del servicio de alimentos.....	254
Anexo 33. Instrumento sobre hábitos alimentarios.....	261
Anexo 34. Resultados del instrumento sobre hábitos alimentarios.....	263
Anexo 35. Instrumento sobre aceptabilidad del menú actual.....	269
Anexo 36. Resultados del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario.....	270
Anexo 37. Instrumento sobre evaluación del menú actual.....	277
Anexo 38. Resultados del Instrumento sobre evaluación del menú actual.....	279
Anexo 39. Fotografía del comedor pintado.....	283
Anexo 40. Fotografía de antropometría.....	284
Anexo 41. Fotografías de embutidos y carne de cerdo al horno.....	284
Anexo 42. Análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual.....	285
Anexo 43. Propuesta de menú por competencias.....	322
Anexo 44. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú.....	327
Anexo 45. Fotografías de la consulta nutricional.....	349
Anexo 46. Resultados de consulta nutricional.....	350
Anexo 47. Resultados del primer seguimiento.....	355
Anexo 48. Resultados del segundo seguimiento.....	361
Anexo 49. Resultados de actividad física primera consulta nutricional.....	367
Anexo 50. Resultados actividad física del primer seguimiento.....	367
Anexo 51. Resultados actividad física del segundo seguimiento.....	368
Anexo 52. Fotografía del equipo de trabajo de consulta nutricional.....	368
Anexo 53. Anamneses nutricional.....	369
Anexo 54. Plan de alimentación.....	374
Anexo 55. Exámenes bioquímicos.....	376
Anexo 56. Actividad sobre mes del corazón.....	379
Anexo 57. Material de apoyo para la charla.....	381
Anexo 58. Cuidado del corazón.....	382
Anexo 59. Evaluación actividad mes del corazón.....	384

Anexo 60. Resultados de la evaluación de la actividad sobre mes del corazón.....	385
Anexo 61. Fotografías de la actividad educación general en manipulación de alimentos	388
Anexo 62. Instrumento de evaluación sobre educación general de manipulación de alimentos.	389
Anexo 63. Material de apoyo para los colaboradores.....	390
Anexo 64. Resultados de la evaluación sobre educación general de manipulación de alimentos	390
Anexo 65. Afiches de temperatura de alimentos y tablas para picar.....	395
Anexo 66. Fotografías de la actividad sobre uso de las porcionadoras.....	396
Anexo 67. Instrumento de evaluación para cucharas porcionadoras y semáforo de alimentos.	398
Anexo 68. Resultado de la evaluación sobre cucharas porcionadoras y semáforo de alimentos para el servicio de alimentos.	399
Anexo 69. Afiche de alimentos según porcionadoras en oz.....	402
Anexo 70. Porcionadora de 4 oz., ½ taza	403
Anexo 71. Actividad sobre semáforo de alimentos.....	404
Anexo 72. Instrumento de evaluación de actividad sobre semáforo de alimentos.....	405
Anexo 73. Resultados de la evaluación sobre semáforo de alimentos	406
Anexo 74. Materiales cotizados para el semáforo de alimentos.....	407
Anexo 75. Acrílico para dispensador de refrescos	408
Anexo 76. Exhibidor de cartón para <i>snacks</i>	408
Anexo 77. Invitación para actividad sobre semáforo de alimentos.....	409
Anexo 78. <i>Brochure</i> semáforo de alimentos	410
Anexo 79. Fotografías del semáforo de alimentos y rotulación de cámaras de refrigeración y afiche.....	412
Anexo 80. Fotografías de la actividad sobre grupo de alimentos.....	416
Anexo 81. Evaluación de la actividad sobre grupo de alimentos.....	417
Anexo 82. Fotografías de la actividad sobre hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.	418
Anexo 83. Instrumento de evolución hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.....	420
Anexo 84. Resultados de la evaluación sobre la actividad hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.	421
Anexo 85. <i>Brochure</i> hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.....	424
Anexo 86. Fotografías de la actividad meriendas saludables.....	426
Anexo 87. Instrumento de evaluación sobre meriendas saludables.....	429
Anexo 88. Resultados de la evaluación sobre meriendas saludables	430

Anexo 89. Actividad sobre etiquetado nutricional.....	431
Anexo 90. Taller de etiquetado nutricional.....	433
Anexo 91. Resultados de la evaluación sobre taller de etiquetado.....	434
Anexo 92. Merienda para analizar las etiquetas.....	436
Anexo 93. Resultados del análisis cuantitativo de desayunos y almuerzos.....	437
Anexo 94. Recetario.....	441
Anexo 95. Listas de asistencia.....	447
Anexo 96. Carta de agradecimiento.....	465
Anexo 97. Comparación menú actual – nueva propuesta de menú.....	466
Anexo 98. Presentación Power Point sobre cucharas porcionadoras.....	467
Anexo 99. Presentación Power Point sobre semáforo de alimentos.....	469
Anexo 100. Presentación Power Point sobre grupo de alimentos.....	470
Anexo 101. Presentación Power Point sobre etiquetado nutricional.....	473

CAPÍTULO I
DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

COOPERATIVA AUTOGESTIONARIA DE SERVICIOS AEROINDUSTRIALES R.L. (COOPESA R.L.)

1.1 DESCRIPCIÓN DEL LUGAR

COOPESA R.L. es una estación reparadora de aviones de cuerpo angosto, ampliamente reconocida internacionalmente. Desde 1965, ha mantenido de manera continua la certificación emitida para operar por la Federal Aviation Administration (FAA/USA), además de varias licencias de las Direcciones de Aviación Civil de muchos países latinoamericanos. Desde 1997, cuenta con la certificación de la European Aviation Safety Agency (EASA).

El mercado meta está definido para las compañías con flotas que puedan proporcionar aviones bajo la modalidad "nose to tail", es decir, uno entrando y uno saliendo, con contratos generales para atender aviones en serie.

Cuenta con una planta ubicada en el Aeropuerto Internacional Juan Santamaría, con un área total de 59400 m², de los cuales están cubiertos 35.000 m². Además, posee terrenos en el segundo aeropuerto en importancia del país: Aeropuerto Internacional Daniel Oduber Quirós, ubicado en Liberia, como previsión para un desarrollo futuro.

COOPESA R.L. está incorporada al Régimen de Zona Franca, el cual dispone de varias ventajas: exención de todo tributo y derecho consular a la importación de materia prima, maquinaria, equipo, herramientas, vehículos, entre otros. Asimismo,

posee exención total tributaria sobre la exportación o reexportación de productos o nacionalización y remesas, otorgados por la Ley de Cooperativas y Zona Franca.

1.1.1. Historia

La Cooperativa Autogestionaria de Servicios Aeroindustriales (COOPESA R.L.) fue constituida el 10 de julio de 1963 con el objetivo inicial de convertirse en una fuente segura y constante de trabajo para sus asociados, en su mayoría, obreros y técnicos relacionados con la aviación.

El personal fundador de COOPESA formó parte de la empresa SALA -de capital privado-, la cual brindaba servicios de mantenimiento a aeronaves, que se declaró en quiebra en 1962, dejando sin ninguna garantía o indemnización a su personal.

Frente a tal situación, estas personas visionarias realizaron contactos con instituciones cooperativistas y políticos de la época, los cuales facilitaron la obtención de financiamiento para permitir a COOPESA entrar en operaciones, contribuyendo a que 130 trabajadores pudieran alcanzar sus metas.

Dado que en ese entonces era escasa la legislación y doctrina cooperativista, COOPESA fue pionera y modelo en el trabajo asociado, gracias al origen y características de sus fundadores. Por lo tanto, el 14 de diciembre de 1985, con la aprobación del capítulo N.º 11 de la Ley N.º 6756 de Asociaciones Cooperativas, COOPESA, se consolida como cooperativa autogestionaria, tanto en el sistema jurídico, como en el filosófico.

Desde ese entonces, se han elaborado propuestas de normas y reglamentos para llenar aquellos vacíos de la Ley vigente. Además, por diversas vías, inclusive por la vía judicial, se han planteado reformas que han impactado positivamente en la consolidación del cooperativismo de autogestión, como alternativa para superar el desempleo, rescatando para el trabajador asociado la propiedad de su labor, dentro de una empresa fundada en el cooperativismo.

1.1.2. Misión

La honestidad profesional y la orientación al cliente son la esencia de nuestra organización, y por tanto, nuestros servicios y productos son de excelente calidad y confiabilidad, a precios competitivos.

1.1.3. Visión

Ser la estación reparadora de aeronaves líder en América Latina, reconocida a nivel mundial, con precios competitivos, calidad, seguridad, entrega a tiempo, instalaciones modernas, tecnología de punta y en armonía con el ambiente

1.1.4. Servicios ofrecidos

Se caracterizan por un personal humano altamente calificado, los cuales han logrado una excelente ventaja competitiva de prestación del servicio justo a tiempo, calidad en los trabajos realizados y un precio acorde con las exigencias de los clientes.

Ofrece una gama de servicios como: chequeos y mantenimientos de equipos livianos y pesados, reparaciones estructurales y de instrumentos, conversiones a carguero, fabricación de puertas de carga, reparación de componentes hidráulicos,

neumáticos, entre otros, así como especialidades en aviónica, pruebas no destructivas, pintura, tapicería, reparación de interiores y exteriores, además de servicio de línea, todo ello realizado a modelos A-318/319/320/321, Boeing 757 Series, Boeing 737 - Series y NG, Boeing 727 -100- 200, DC-9 Series, MD80, DC-8, entre otros.

La capacidad actual de producción es de 50.000 horas de mano de obra (H/H mensual promedio). Cuenta con un personal altamente especializado, con alto sentido de responsabilidad y apegado a las regulaciones y normas de la aviación mundial. Es una empresa ampliamente reconocida por los tiempos de entrega (Just inTime), programación de salida de aeronaves y calidad y precio en todos los servicios brindados.

COOPESA se ha orientado a llenar las necesidades de empresas extranjeras, principalmente USA (52% de las ventas totales), América Latina y el Caribe (37%), Europa (10%) y otros (1%).

Entre los clientes más importantes, se encuentran: LATAM, COPA AIRLINES, AVIANCA, Cayman Airways, GECAS, American Airlines, Delta Airlines, DHL, COPA, VUELA, Volaris, Aero México, Inter Jet, South West, Automatic LLC, Aloha Air Cargo, Aires, Aero Expresso/ Vensecar, TAME, Austral, ILFC, CIT Group, VivaAerobus, Conviasa y Sky H.

1.1.5. Servicios brindados a los colaboradores

- Alimentación
- Transporte
- Servicio médico

- Servicio odontológico
- Programa de bachillerato por madurez: los colaboradores asumen el 50% del costo de las clases y COOPESA el 50% restante. Las clases se brindan en las instalaciones de la empresa al finalizar la jornada laboral.
- Cursos virtuales gratuitos de CENECOOP:
 - Análisis de Estados Financieros.
 - Contabilidad Básica.
 - Contabilidad 2.
 - Cooperativismo Escolar y Estudiantil.
 - Coste Básico.
 - Ética y Valores.
 - Finanzas Personales.
 - Formulación y Evaluación de Proyectos.
 - Identidad Cooperativa.
 - La Estrategia en Acción.
 - Mercadeo.
 - Planeación Estratégica.
 - Planeación y Presupuesto.
 - Principios de Administración Financiera.
 - Servicio al Cliente.
 - Líderes y Gestores de sus Propios Emprendimientos.
 - Desarrollo de Capacidades Emprendedoras.
 - Uso de la TIC en el proceso de la enseñanza y aprendizaje.

- Técnicas Didácticas para el Aprendizaje Cooperativo.
- Psicología Educativa.
- Cooperativismo Escolar y Estudiantil.
- Legislación Cooperativa.
- Género

➤ Cursos INA:

- Operador de Aplicaciones Ofimáticas.
- Servicio al Cliente.
- Formador de Formadores.
- Ejecutivo en Servicio al Cliente.
- Código Eléctrico.

➤ Técnicos Universidad FUNDEPOS: brinda becas para los colaboradores que no puedan asumir el costo. Entre los técnicos, se encuentran los siguientes:

- Administración de Proyectos.
- Técnico en Procesos de Manufactura.
- Inglés.

➤ Escuela COOPESA: formación de mecánicos de aeronaves, que iniciará en el mes de agosto del presente año.

➤ Recreación: Piscinas.

1.1.6. Ubicación geográfica

Aeropuerto Internacional Juan Santamaría, provincia de Alajuela

1.1.7. Generalidades del personal

Se inició con 130 puestos de trabajo en 1963, en las décadas del 70 y 80 se osciló entre los 400 y 500 empleados, incluso después de haber liquidado las actividades de automotriz y metalmecánica entre 1995 y 1996, a hoy se cuenta con 706 empleados de los cuales 650 son hombres y 56 mujeres

Se cuenta con 367 asociados y 339 no asociados: de los cuales un 20% labora en el área administrativa, un 52% en producción y un 28% en las áreas apoyo.

1.1.8. Consultorio médico

En sus inicios, el consultorio médico era de pequeñas dimensiones y solo brindaba servicios de inyectables.

Hace 21 años, se remodeló para agrandarlo con 3 consultorios internos y otro externo para el servicio de odontología, y se contrata a la doctora Alma Huertas Navas como médico de empresa hasta la fecha.

La doctora Huertas contrata a dos enfermeros: Francisco Bonilla y Álvaro Ovarés, quienes la asisten en servicios de enfermería y administrativos, y se alternan trabajando dos días seguidos cada uno.

1.1.9. Servicios brindados por el consultorio médico

- Exámenes de laboratorio: se cuenta con un convenio con la C.C.S.S. para su análisis, los cuales se realizan en el consultorio los martes con una

cantidad de 20 exámenes por semana y los resultados se entregan 8 días después.

- Electrocardiogramas: realizados en el consultorio médico por los enfermeros.
- Contrato con Laboratorios Cartín: si algún colaborador necesita un examen bioquímico de urgencia o con una entrega más pronta, puede utilizar este servicio y se le rebaja del salario.
- Contrato con Ultrasonidos San Rafael: para la realización de ultrasonidos en casos de urgencias o por indicación de la doctora, de igual forma se les rebaja a final del mes del salario.
- Especialidades médicas como: urólogo, ginecólogo, psicólogo, pediatra y gastroenterólogo.
- Control y medicamentos: en patologías como diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias mixtas, la doctora les lleva el control y les hace entrega de los medicamentos respectivos.
- Emergencias: en caso de que ameriten ser trasladados a un centro médico por alguna emergencia, se llevan al Hospital de Alajuela.

1.1.10. Servicio de alimentos

Se encuentra ubicado en un segundo piso, con dos accesos principales que son escaleras hacia el comedor y una a la cocina, así como un ascensor en la parte interna de un hangar para el ingreso de materia prima, y un amplio y cómodo comedor para los colaboradores.

Brinda tres tiempos de comida: desayuno con un horario de 8:30 a.m. – 10:00 a.m., almuerzo 11:30 a.m. – 2:00 p.m. y cena 6:30 p.m.- 7:30 p.m., de lunes a

viernes. La cantidad de comensales en el desayuno es alrededor de 150, en el almuerzo 200 y en la cena 50.

Los colaboradores cubren el costo del desayuno de acuerdo con lo seleccionado en la barra de alimentos. El almuerzo y la cena tienen un costo total de 1.600 colones. El pago de dicha alimentación es realizado en la caja con el número de carné y se deduce del salario.

En relación con el menú brindado, la administradora del servicio de alimentos es la encargada de elaborarlo y lo realiza mensualmente, aunque durante la estancia de la pasante en nutrición en el servicio de alimentos se pudo observar que en algunas ocasiones realizaba cambios semanales de acuerdo con pedidos que no llegaban a tiempo o no se realizaban con precisión.

El menú incluye: un plato fuerte, una guarnición vegetal, ensalada, en su mayoría verde (lechuga, tomate, pepino) y de repollo con zanahoria o con tomate, y de caracolitos o ensalada rusa cuando se sirve arroz con pollo, y la guarnición es harinosa solo en algunas ocasiones que se realiza puré y un fresco natural.

1.1.11. Personal del servicio de alimentos

Cuenta con un total de 10 empleados, incluyendo a la administradora: la señora Elena Ramírez. Los horarios de trabajo son divididos en dos turnos para cubrir el servicio nocturno. Las labores diarias incluyen: limpieza del servicio de alimentos, preparación de alimentación diaria, acomodo y recibimiento de materia prima y disposición del alimento en la barra de comidas, entre otras.

De acuerdo con la administradora, todos los colaboradores están preparados para la realización de las diferentes labores anteriormente mencionadas. A pesar de que hay actividades ya asignadas para cada uno, se pudo observar que por la carga de trabajo se rotan en los distintos quehaceres diarios y se apoyan cuando alguno está atrasado para no hacer esperar al comensal.

En el tiempo cuando se estuvo realizando el diagnóstico, se pudo observar un ambiente un poco hostil y de resistencia a los cambios por parte de la administradora del servicio de alimentos, además de un trato un poco irrespetuoso hacia los colaboradores a cargo de ella. Incluso, se pudo presenciar en algunas ocasiones que les levantara la voz, por lo tanto, el desempeño de ellos es muy apegado a las órdenes de la administradora.

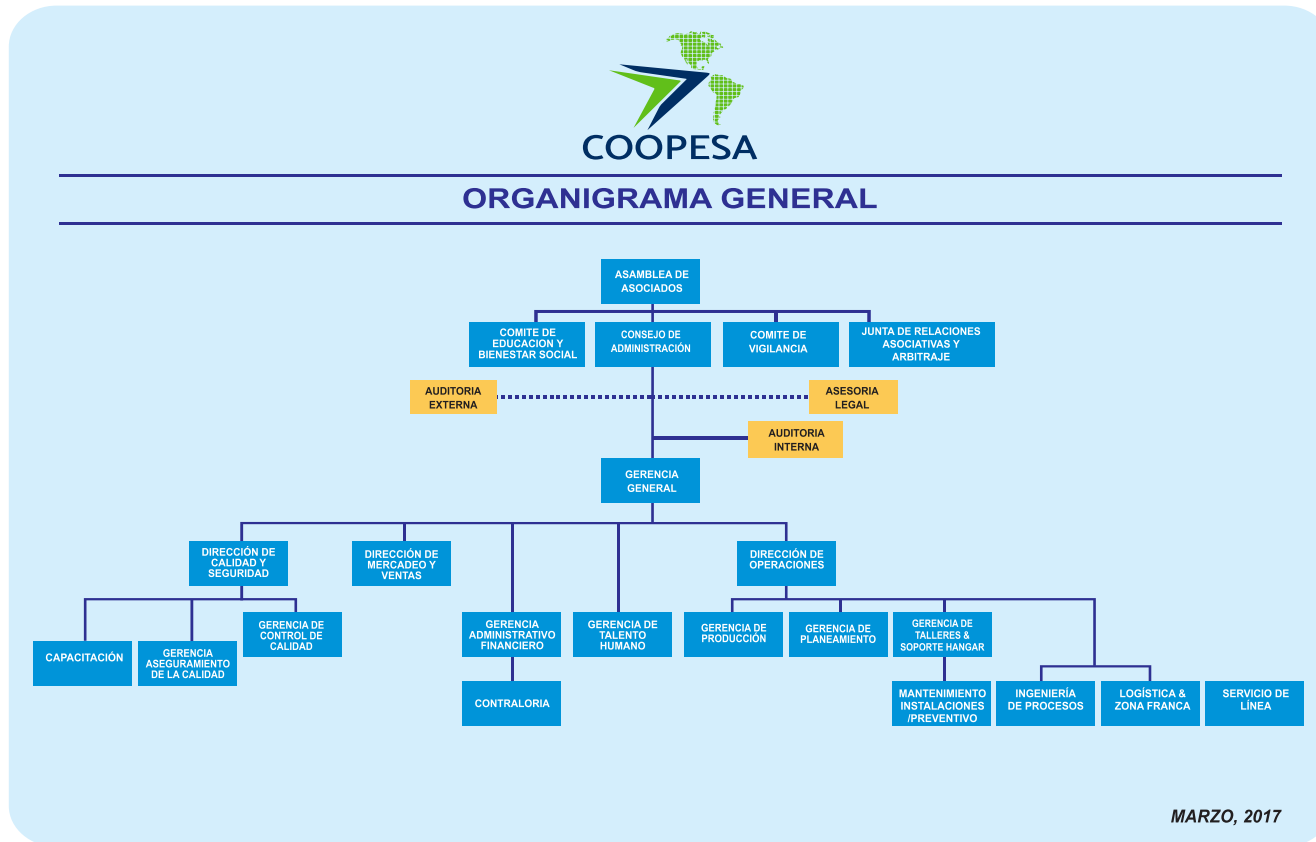
1.1.12. Género, sistema y tipo

El género del servicio es de lucro, ya que los colaboradores pagan por el servicio.

El sistema se clasifica como semiconvencional, debido a que los alimentos se preparan en su totalidad dentro del servicio de alimentos.

Además, el tipo de distribución de los alimentos es autoservicio, pues el comensal selecciona su alimento en una barra de autoservicio y lo lleva en su propia bandeja a la mesa.

1.1.13. Figura 1. Organigrama



Fuente: COOPESA R.L. (2018)

1.2 DIAGNÓSTICO

Se realiza un análisis para valorar la situación actual de la empresa en diferentes ámbitos nutricionales, como: valoración del servicio de alimentos, consulta nutricional, y con base en los resultados, se realizan actividades de educación nutricional. De acuerdo con lo anterior, se aplican diferentes instrumentos y cuestionarios explicados a continuación:

1.3 APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Seguidamente, se detallan los principales hallazgos según la aplicación de los diferentes instrumentos.

1.3.1. Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones del servicio de alimentos (soda “Raya 3”)

Para dicha evaluación, se aplicó el instrumento denominado “Guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentos” del Ministerio de Salud ([ver anexo 3](#)).

Se ubica en un segundo piso libre de equipos en desuso y material de desechos (basura). Sus alrededores no contemplan zonas verdes debido a su ubicación mencionada anteriormente dentro del Aeropuerto Internacional Juan Santamaría, por lo tanto, la infraestructura de los alrededores es abierta y extensa (pista de aterrizaje de aviones) ([ver anexo 4](#)).

El inmueble no cumple con las condiciones de acceso reguladas por la ley 7600. Por estar en un segundo piso, los dos accesos principales al servicio de alimentos son escaleras y solo cuenta con un ascensor en la parte interior de un

hangar, y para acceder, se debe atravesar una distancia considerable, además de pasar por áreas de proceso y mantenimiento de aviones ([ver anexo 5](#)).

Al ser una infraestructura de más de 60 años, adecuada al ingreso de aviones (bastante amplias) y en material mayoritario de láminas de zinc y *perling* (material aislante de fuego), las condiciones físicas del servicio de alimentos no son las idóneas. En cuanto a lo higiénico, por el movimiento diario se descuida la limpieza de algunas áreas ([ver anexo 6](#)).

El servicio de alimentos cuenta con un área de almacenamiento de insumos, preparación, distribución y un amplio comedor para el consumo de los alimentos preparados. Las instalaciones de gas se encuentran aisladas del servicio de alimentos en buenas condiciones y con mantenimiento adecuado ([ver anexo 7](#)).

Se cuenta con agua potable y con la cantidad suficiente para la realización de todas las labores diarias. Las instalaciones eléctricas se encuentran en buen estado y con sus respectivas cajas de *breakers* para un correcto funcionamiento, debido a que se cuentan con un Departamento de Mantenimiento para toda la empresa.

En algunas áreas, los pisos están contruidos con materiales que facilitan su limpieza y desinfección, pero en el área de almacenamiento de frutas y vegetales cuenta con partes donde falta piso cerámico y se encuentra en cemento, lo cual no es higiénico ([ver anexo 8](#)).

Las paredes son lisas e impermeables, sin embargo, en algunas áreas se encuentran despintadas y en mal estado, lo cual no las hace de fácil limpieza y tienen grietas. Por ende, no siempre se mantienen limpias ([ver anexo 9](#)).

En algunos sectores, el cielorraso se encuentra con grietas, lo cual indica que le falta mantenimiento a esta área. Las ventanas tienen protección contra animales, se mantienen limpias y con facilidad para su limpieza. Mientras tanto, a algunas puertas les falta mantenimiento en lo referente a pintura para su mejorar su limpieza.

Asimismo, cuenta con abanicos en el cielorraso. Al ser una zona de clima más caliente y no contar con aire acondicionado, en el comedor muchas veces hace mucho calor y los abanicos no son suficientes para mantener un ambiente más fresco. De acuerdo con la iluminación, se cuenta con una cantidad adecuada de ventanas, lo cual facilita la entrada de luz natural.

1.3.2. Equipos y utensilios

El servicio de alimentos cuenta con utensilios de acero inoxidable, los cuales son de fácil limpieza y desinfección, por lo tanto, no transmiten sustancias tóxicas, ni olores ni sabores a los alimentos. Con respecto a las tablas para picar, son de los colores específicos para cada grupo de alimentos según lo conveniente para una correcta manipulación de alimentos. No obstante, algunos asistentes de cocina no las utilizan correctamente según su color, principalmente por desconocimiento del significado de cada color.

Los fregaderos son de acero inoxidable y con una capacidad acorde con el volumen de servicio, sin embargo, el almacenamiento de los platos no es el

adecuado, pues por comodidad en el momento de servir, dichos platos son almacenados en bandejas plásticas apilada a ras del piso ([ver anexo 10](#)).

1.3.3. Operaciones de preparación de alimentos

De acuerdo con el lavado y la desinfección de frutas y vegetales, el servicio de alimentos utiliza Victory de ECOLAB, el cual está compuesto por ácido paracético con una recomendación de concentración de 30-80 ppm (mg/l) de ácido paracético, que está regulado con la cantidad adecuada y solo se pulsa un botón y la cantidad se deposita en agua para la desinfección de frutas y vegetales. En ese sentido, se debe verificar la concentración con una tira de prueba, la cual se sumerge en la concentración por utilizar durante 15 segundos y se comprueba según la tabla de coloración ([ver anexo 11](#)).

Para la descongelación, se pasan los alimentos del congelador a la refrigeración según el proceso indicado, sin embargo, se pudo observar que en ocasiones se debió cambiar de alimento porque el proveedor no llegó a tiempo y lo sumergen en una bandeja debajo del tubo de agua. El personal de cocina cuenta con termómetros en su uniforme, pero se pudo observar un desconocimiento en cuanto a las temperaturas de cocción y no todos utilizan el termómetro durante la preparación de alimentos.

Se mantiene un control en lo referente al aceite utilizado en las freidoras, el cual es depositado en recipientes plásticos para su respectivo reciclaje con el programa PRAV (Programa de Reciclaje de Aceite Vegetal) ([ver anexo 12](#)).

Por otro lado, el servicio de alimentos posee cámaras de refrigeración, separadas de lo crudo con lo cocido y con su respectiva rotulación ([ver anexo 13](#)).

Las mesas de trabajos se limpian y se desinfectan antes y después de la producción de alimentos con los productos de ECOLAB ([ver anexo 14](#)).

1.3.4. Almacenamiento de los alimentos

Para el almacenamiento de productos no perecederos, el servicio de alimentos cuenta con un espacio adecuado, al igual que con cámaras de refrigeración para los productos perecederos ([ver anexo 15](#)). De acuerdo con su infraestructura, el piso no es el adecuado al ser de cemento, pintado y con grietas, lo cual no facilita su limpieza y desinfección ([ver anexo 16](#)). Las paredes no son lisas, por lo tanto, no se puede realizar una buena limpieza y desinfección ([ver anexo 17](#)).

En cuanto a la ventilación e iluminación, cuenta con aire acondicionado y buena iluminación. Se encuentra protegido de plagas y con tarimas separadas del piso. Como se comentó anteriormente, las cámaras de refrigeración se encuentran rotuladas con los respectivos grupos de alimentos y las temperaturas adecuadas.

1.3.5. Medidas de saneamiento

El servicio de alimentos cuenta con programa de limpieza y desinfección, así como con un control de plagas. Los productos de limpieza (Victory) y los utilizados para la limpieza general se encuentran correctamente almacenados en pilas separadas ([ver anexo 18](#)). Las pilas de lavado de manos cuentan con su respectivo dispensador de jabón y toallas desechables ([ver anexo 19](#)).

Los servicios sanitarios no cumplen con lo establecido en la ley 7600 y no están separados para hombres y mujeres, debido a que solo se cuenta con un

servicio sanitario para ambos. No obstante, sí se cuenta con vestidores y casilleros para el almacenamiento de sus artículos personales ([ver anexo 20](#)).

1.3.6. Salud e higiene del personal

El personal del servicio de alimentos cuenta con el carné vigente de manipulación de alimentos ([ver anexo 21](#)) El personal y el administrador toma las medidas pertinentes en cuanto a no manipular alimentos con heridas o lesiones expuestas. De acuerdo con la presentación del personal y buenos hábitos de higiene, se aplicó un instrumento de observación que evidencia a dos empleados que no cumplen con esta norma, debido a que una empleada permanece con maquillaje desde su entrada y durante la manipulación de alimentos y un empleado presenta expansores en el lóbulo de sus orejas. También se observa que, si cumplen con el respectivo lavado de manos, pero algunos no siguen los pasos correctamente.

El personal cuenta con uniforme debidamente limpio, cubre bocas en el momento de servir y manipular alimentos y por reglamento de la empresa se les proporciona en calzado antideslizante y cerrado.

1.3.7. Área de consumo (comedor)

El comedor es amplio, el cual permite una adecuada circulación de los usuarios y mantiene buenas condiciones de limpieza ([ver anexo 22](#)). El mobiliario, pisos, paredes y techos están en buen estado y de fácil limpieza.

Los alimentos de la barra se mantienen baño María en la temperatura adecuada (60°C), cada recipiente del buffet cuenta con su respectivo utensilio para servir. Las vitrinas se mantienen en buen funcionamiento e higiene. La vajilla se

encuentra en buen estado e higiene, pero como anteriormente se mencionó, una parte de ella (platos) se almacena en canastas plásticas cercanas al piso. No se utilizan utensilios plásticos de vajilla ([ver anexo 23](#)).

De acuerdo con el instrumento anteriormente aplicado, se obtiene una calificación de 89%, lo cual da como resultado buenas condiciones para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.

1.3.8. Medidas antropométricas

Para conocer un requerimiento calórico y verificar si el menú actual está basado en este requerimiento, se realiza una evaluación antropométrica en una muestra de la población de la empresa. Esto permite obtener información sobre un promedio del estado nutricional con base en el IMC (peso y talla), así como datos como: edad, circunferencia abdominal, realización o no de actividad física ([ver anexo 24](#)).

1.3.8.1. Resultados

La muestra se realiza en un total de 170 empleados ([ver anexo 25](#)), de los cuales 25 son mujeres y 145 hombres. Los resultados obtenidos indican que la edad promedio en las mujeres es de 33 años y en los hombres de 41 años, mientras el promedio total de la edad en ambos es de 40 años. De acuerdo con el peso, se observa un peso promedio de 84 kg en hombres y de 74 kg en mujeres, así como un promedio de peso de 82 kg en ambos. La talla en los hombres indica un promedio de 171 cm, en mujeres de 160 cm, y una talla promedio total en ambos de 170 cm.

El IMC promedio en los hombres es de 28.6 kg/m², lo cual es compatible con sobrepeso, Mientras tanto, en las mujeres es un promedio de 28.2 kg/m², también compatible con sobrepeso.

En lo referente al promedio de circunferencia abdominal, las mujeres tienen 92 cm, lo que es compatible con alto riesgo cardiovascular, y los hombres 96 cm, compatible con riesgo incrementado cardiovascular.

De los 170 participantes, un 58% N=99 refiere no realizar actividad física y un 42% n=71 aduce sí realizar actividad física ([ver anexo 26](#)).

1.3.9. Instrumento de conocimiento en nutrición

El siguiente cuestionario evalúa 10 preguntas acerca de alimentación balanceada, alimentos fuentes de fibra, tiempos de comida realizados y grasas menos saludables ([ver anexo 27](#)). Se aplica un cuestionario a 150 empleados de diferentes áreas, de acuerdo con los resultados ([ver anexo 28](#)). En relación con las preguntas sobre alimentación balanceada, grasas y fibra, la mayoría responde en forma correcta. Esto no es así para la pregunta sobre un alimento con mayor cantidad de proteína: un 28%, n=60 indica de manera incorrecta almendras, un 64%, n=134 responde en forma incorrecta natilla y un 8%, n=16 responde pescado, la cual representa la respuesta correcta ([ver figura 3](#)).

Con respecto a los tiempos de comida que se recomienda realizar: 142 colaboradores responden en forma correcta desayuno, 96 indican de manera correcta merienda de la mañana, 150 responden en forma correcta almuerzo, 2 responden de manera incorrecta postre del almuerzo, 93 indican en forma correcta merienda de la tarde, 142 responden de manera correcta cena y los 15 restantes

indican en forma correcta merienda nocturna ([ver figura 6](#)). Lo anterior muestra que la mayoría tiene claros los tiempos de comida que se deben realizar.

Para la sección de falso y verdadero ([figura 11](#)). La mayoría responde de forma correcta los enunciados. Sexo: un 90%, n=135 de los colaboradores son hombres y un 10%, n=15 son mujeres ([figura 12](#)). La edad promedio de los colaboradores encuestados es de 40 años.

1.3.10. Instrumento sobre buenas prácticas de manufactura

Se aplica un cuestionario al personal del servicio de alimentos, con un total de 10 preguntas acerca de inocuidad, manipulación de alimentos y buenas prácticas de manufactura ([ver anexo 29](#)). Dicho cuestionario se aplicó a 9 empleados del servicio de alimentos. En los resultados ([ver anexo 30](#)), se puede observar que la mayoría responde en forma correcta a las preguntas referentes al concepto de microorganismo, contaminación cruzada, normas básicas de higiene, color correcto de tabla para picar frutas o verduras y diferencia entre limpieza y desinfección. Se puede notar un desconocimiento en cuanto a contaminación física ([ver figura 14](#)), rango de temperatura en zona de peligro ([ver figura 18](#)), así como lo relacionado con la temperatura correcta para una carne bien cocida ([ver figura 19](#)).

1.3.11. Instrumento sobre valoración del servicio de alimentos

Se aplica un cuestionario al personal de COOPESA, con un total de 13 preguntas acerca de la presentación de los alimentos en el comedor, presentación personal de los empleados e instalaciones ([ver anexo 31](#)). Participaron 175 colaboradores de COOPESA. De acuerdo con los resultados a las preguntas realizadas sobre presentación del plato, tamaño de la porción, variedad de la

comida, temperatura de los alimentos, cocción de los alimentos, atención del personal, la mayoría de los colaboradores responde estar de acuerdo, así como en las condiciones de iluminación, limpieza y ventilación del comedor ([ver anexo 32](#)). Se evidencia que en la variedad de los refrescos hay un porcentaje importante de colaboradores que están en desacuerdo, donde un 11%, n=19 indicó estar totalmente de acuerdo, un 47%, n= 82 respondió estar de acuerdo, un 34%, n=60 indicó en desacuerdo y un 8%, n=14 restante adujo estar totalmente en desacuerdo ([ver figura 26](#)). De igual forma, en la pregunta sobre la cantidad de grasa, se puede observar la misma situación, pues un porcentaje considerable opina estar en desacuerdo: un 7%, n=13 indicó estar totalmente de acuerdo, un 43%, n=75 respondió estar de acuerdo, un 38%, n=66 adujo estar en desacuerdo, y un 12%, n=21 restante respondió estar totalmente en desacuerdo ([ver figura 27](#)). Si bien es cierto, la mayoría opinó estar de acuerdo, estas dos preguntas fueron las más cercanas en porcentaje a estar en desacuerdo.

1.3.12. Instrumento sobre hábitos alimentarios

Se realiza un cuestionario y se evalúan 10 preguntas acerca de tiempos de comida realizados, si acostumbra a comer a la misma hora, lugar de preparación de los alimentos, adición de sal de mesa a los alimentos, actividad física, cantidad de agua consumida, tipo de grasa utilizada para la cocción de los alimentos, tipo de azúcar, frecuencia de consumo ([ver anexo 33](#)). Se aplicó a 199 empleados de diferentes áreas de la empresa, y en relación con los resultados ([ver anexo 34](#)), los tiempos de comida realizados por la mayoría de los colaboradores son: desayuno, almuerzo y cena, y las meriendas en menos porcentaje ([ver figura 36](#)). En un

porcentaje mayor, se realizan estos tiempos de comida a la misma hora ([ver figura 36](#)). En relación con la adición de sal a la comida ya preparada, la mayoría opina que no tiene esta costumbre ([figura 39](#)). La cantidad de agua consumida se encuentra entre 2-4 vasos diarios ([figura 41](#)) y el tipo de grasa más utilizado es el aceite vegetal ([figura 42](#)). De acuerdo con el tipo de azúcar empleado para endulzar las bebidas, predomina más el azúcar blanca y el método de cocción más utilizado es el frito ([figura 44](#)). En lo referente a la frecuencia de consumo, la mayoría de los colaboradores tiene un consumo semanal de grasas, harinas, lácteos, embutidos, huevos, leguminosas, frutas y refrescos gaseosos. Las semillas, pescados y mariscos, verduras harinosas, golosinas, comidas rápidas y licor son consumidos en su mayoría mensualmente, mientras se produce un consumo diario de café y de té ([figura 45](#)).

1.3.13. Instrumento aceptabilidad del menú actual

Se realiza un cuestionario de 9 preguntas para conocer la opinión de los colaboradores acerca de 8 opciones de platillos escogidos al azar (arroz con pollo, fajitas de carne, *spaguetti* en salsa blanca, carne mechada, pastel de atún, costilla de cerdo, chifrijos y pasta con mariscos) servidos en el comedor de la soda "Raya 3", así como una calificación de la calidad del platillo y un comentario del servicio ofrecido en la soda ([anexo 35](#)). Se aplica a 200 colaboradores que asisten a la soda, los cuales responden en su gran mayoría que es bueno a las variables de las opciones de platillos analizados ([anexo 36](#)). En relación con la calificación del platillo servido, se obtiene un promedio de puntuación de 4 puntos, siendo 5 la puntuación máxima y 1 la mínima ([figura 53](#)).

1.3.14. Instrumento de evaluación del menú actual

Se realiza un cuestionario de 6 preguntas con el fin de conocer la opinión de los comensales acerca del menú actualmente servido en la soda del servicio de alimentos de COOPESA R.L. ([anexo 37](#)). Se aplicó a 150 colaboradores y se obtienen los siguientes resultados ([anexo 38](#)):

De acuerdo con la escogencia de bases harinosas, en su mayoría prefiere gallo pinto, seguido de tortillas y picadillo de papa ([figura 45](#)). El huevo frito y el queso son en la mayoría la base proteica que es de su agrado ([figura 55](#)). Las opciones de frutas son: piña, sandía , papaya y ensalada de frutas ([figura 56](#)). Según la bebida de su elección, el café y el té son las favoritas ([figura 57](#)), así como la mermelada de guayaba ([figura 58](#)). Los tiempos de comida realizados en el servicio de alimentos son en su mayoría el desayuno y el almuerzo ([figura 59](#)). El departamento que asiste más al servicio de comida es Hangar, y en su mayoría, los colaboradores tienen más de 10 años de laborar para COOPESA R.L. ([figura 62](#)). En lo relacionado con los platos fuertes brindados en el servicio de alimentos, se presenta un total de 62 platos fuertes para que los colaboradores escojan 5 de su preferencia. Considerando los platos seleccionados, se presenta la siguiente tabla de resultados:

Tabla 2

Platillos más gustados del menú actual por parte de los colaboradores de COOPESA R.L.

PLATO	# Personas
Pechuga a la plancha	41
Pechuga al horno	30
Bistec encebollado	26
Costilla al BBQ	25
Olla de carne	25
Arroz con pollo	22
Mano de piedra en salsa de tomate (natural)	22
Chifrijo	21
Pechuga empanizada	19
Pechuga rellena jamón y queso al horno.	19
Pollo frito	19
Garbanzos con pollo	18
Tilapia empanizada, frita	18
Bistec de res a la plancha.	17
Lentejas con pollo	16
Costilla al horno	15
Sopa de mariscos	15
<i>Spaguetti</i> a la boloñesa	14
Canelones con carne	13
Carne mechada con guisantes	13
Garbanzos con cerdo	13
Sopa de pollo	13
Lasaña de pollo en salsa blanca	12
Chuleta de cerdo al horno	11
Tilapia a la plancha al limón	11
Fajitas de res	10
Mano de piedra en salsa de cola de res	10
Pinchos de pollo	10
Pechuga rellena jamón y queso frita.	9
Bistec de cerdo en BBQ	8
Carne mechada con chile y cebolla.	8
Lasaña de res en salsa de tomate	8
Pinchos de res	8
<i>Spaguetti</i> en salsa blanca	8
Tilapia con verduras al horno	8
Canelones con atún	7
Pastel de papa con atún	7

<i>Spaguetti</i> en salsa criolla (tomate natural)	7
Arroz con camarones	6
Arroz mar y tierra	6
Carne mechada con garbanzos	6
Lentejas con carne de res	6
Pincho de cerdo	6
Bistec relleno con jamón y queso.	5
Burrito a la plancha con pollo	5
Fajitas mixtas	5
Canelones	4
Garbanzo con carne de res	4
Lentejas con cerdo	4
Sopa de albóndigas	4
Tilapia en salsa de tomate al horno	4
<i>Wrap</i> de pollo	4
Burrito a la plancha de con carne	3
Lasaña de plátano maduro	3
Pastel de palmito	3
Bistec de cerdo al horno en salsa de piña	2
Fajitas de pollo	2
Pastel de yuca con carne molida	2
Bistec estilo chino	1
Espinaca y queso	1
<i>Spaguetti</i> a la florentina (tomate y crema dulce)	1

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

1.4 ANÁLISIS FODA

A continuación, se presenta el análisis FODA realizado en COOPESA R.L., el cual contempla los aspectos más relevantes de los diagnósticos aplicados.

Tabla 3

Análisis FODA institucional

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none">• La empresa cuenta con la mayor parte de los requisitos solicitados por el reglamento del Ministerio de Salud.• Buena calidad de proveedores.• Es reconocida internacionalmente por tiempos de espera “Just in Time” (justo a tiempo).• Cuenta con un personal altamente calificado y especializado que refleja una ventaja competitiva.	<ul style="list-style-type: none">• La infraestructura es muy antigua, por lo cual en algunas áreas es muy caliente.• La persona encargada de administrar la cocina tiene poca tolerancia a los cambios en beneficio de los comensales.• El servicio de alimentos es un lugar muy caliente y los abanicos no son suficientes para mantener una ventilación adecuada.• La preparación de los alimentos para el desayuno está

Continúa

Continuación tabla 3

<ul style="list-style-type: none">• Es una cooperativa muy consolidada, donde la mayoría de sus colaboradores tiene más de 10 años de laborar en ella.• Consultorio médico de atención gratuita para los socios y sus familiares.• Servicio de transporte gratuito para los colaboradores del Gran Área Metropolitana.• Se realizan caminatas mensuales y clases de zumba semanales, con el fin de promover la actividad física.• Cuenta con una finca con piscina para la recreación de los colaboradores.• El personal puede tener acceso al servicio de alimentos con su carné y el monto se le rebaja a fin de mes.	<p>compuesta por exceso de carbohidratos, grasas y sal.</p> <ul style="list-style-type: none">• La preparación de las ensaladas es limitada, se ofrece poca variedad y cantidad insuficiente.• La utilización de las porcionadoras y la cantidad servida son inadecuadas.• La opción de refresco azucarado es con exceso de este ingrediente.• Pocas opciones de productos <i>lighty</i> los que hay se encuentran mal almacenados en las cámaras de refrigeración.• Existe un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo cual es compatible con los hábitos alimenticios poco saludables de la población.• Existe una prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que se
--	--

Continúa

Continuación tabla 3

<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con una asociación solidaria que realiza actividades para beneficio de los colaboradores. 	<p>relaciona con el acceso y disponibilidad diaria a los alimentos poco saludables y exceso de carbohidratos, grasas y sal que brinda el servicio de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exceso de trabajo, lo que lleva a un sedentarismo, y aunado a esta situación, la mala alimentación que incrementa los riesgos cardiovasculares latentes en los colaboradores.
<p>Oportunidades</p>	<p>Amenazas</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Brinda capacitaciones para el crecimiento y desarrollo personal con otras cooperativas como CENECOP. • Cursos del INA: Mecánica • Técnicos en la Universidad FUNDEPOS: administrativos. • Convenio con el IFA: Técnico en Mantenimiento de Aeronaves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios rotativos y jornadas de trabajo muy extensas, lo cual representa una limitante para la realización de actividad física en los colaboradores. • Elevado número de incapacidades en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

Continúa

Continuación tabla 3

<ul style="list-style-type: none">• Servicio de odontología, especialidades médicas necesarias según patologías, con un costo más accesible para el personal.• Dentro de su infraestructura, cuenta con aulas para facilitar a los colaboradores clases de bachillerato por madurez (convenio con el MEP).	
---	--

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

1.5 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

El principal problema encontrado en COOPESA R.L. y expresado al ingreso de la pasante en Nutrición por parte de la doctora del consultorio es el latente riesgo cardiovascular y estilos de vida no saludables por parte de algunos colaboradores. Inclusive, informó sobre el fallecimiento de uno de ellos hace dos años, al cual se le dio en el consultorio de la empresa RCP (Resucitación Cardiopulmonar), antes de ser enviado al centro médico más cercano (Hospital de Alajuela), pero sufrió dos infartos más en el hospital, quedando en estado de muerte neurológica por 5 días.

De acuerdo con lo expresado por la doctora a la pasante, el día que retiraron las pertenencias del *locker* del colaborador fallecido, se encontraron alimentos como galletas de relleno, Coca-Cola regular, golosinas y *snacks* altos en grasa y sodio. Esto evidencia malos hábitos alimentarios por parte del colaborador fallecido. De igual forma, hay otros colaboradores con problemas cardiovasculares severos, e incluso uno de ellos se encuentra con una pensión por invalidez, debido a que cuenta con un antecedente de dos infartos, una insuficiencia cardíaca congestiva y una fracción de eyección menor a un 10% .

Por último, otro colaborador está reubicado de sus labores por antecedentes de un infarto, hipertensión arterial y dislipidemias mixtas.

Asimismo, la doctora comenta que muchos de los colaboradores presentan patologías como hipertensión arterial y dislipidemias mixtas, así como un sedentarismo en la población.

Con la aplicación del diagnóstico, se encuentran otros problemas en diferentes áreas, los cuales se explican a continuación:

Falta de un profesional en Nutrición que pueda dar asesoría en relación con el servicio de alimentos, consulta y seguimiento nutricional, debido a la cantidad de colaboradores de la empresa y por los antecedentes anteriormente mencionados.

Se deber realizar un trabajo en conjunto con el consultorio médico para la prevención de enfermedades ya incrementadas en la población, así como enfermedades crónicas a mediano y corto plazo que puedan afectar la producción y el rendimiento laboral.

Existe un desconocimiento en el campo nutricional que propicia un aumento en la cantidad y porciones de alimentos que se deben consumir, así como una escogencia inadecuada en la barra de alimentos, lo cual va de la mano con el alto consumo de carbohidratos y azúcares. Lo anterior está muy ligado con el estado nutricional actual de los colaboradores.

La oferta de una alimentación altamente calórica, especialmente en el tiempo del desayuno, mal uso de las porcionadoras que llevan a servir una cantidad bastante elevada de alimentos, como los carbohidratos que incrementan el sobrepeso y la obesidad en la población de la empresa.

Debido a que en los alrededores de COOPESA no existen más opciones de servicios de alimentos, los colaboradores en su mayoría se ven en la obligación de consumir la mayoría de sus alimentos en la soda de la empresa.

El personal de cocina muestra un desconocimiento en algunos aspectos básicos de manipulación de alimentos, de manera principal en lo referente a contaminación cruzada, temperatura de los alimentos y uso correcto de las tablas para picar.

1.6 Objetivo general

Realizar una pasantía nutricional de 640 horas para la determinación de los problemas en el ámbito nutricional y la resolución de éstos mediante evaluaciones antropométricas, educación nutricional individualizada y grupal, y cambios que mejoren el servicio de alimentos para el beneficio de los colaboradores de COOPESA R.L.

1.6.1. Objetivos específicos

- Desarrollar un diagnóstico de las condiciones físicas, sanitarias e higiénicas de la infraestructura de COOPESA R.L. por medio de la aplicación del reglamento del Ministerio de Salud con el fin de mejorar el servicio de alimentos.
- Aplicar un diagnóstico antropométrico que permita la obtención del estado nutricional de los colaboradores de COOPESA R.L.
- Aplicar instrumentos de conocimiento en manipulación de alimentos que permitan mejoras en el personal de cocina.
- Analizar, en forma cuantitativa y cualitativa, el menú brindado por el servicio de alimentos para la obtención del costeo, valor nutricional y propiedades organolépticas.

- Elaborar una propuesta de menú por competencias y adecuado nutricionalmente, según gustos y preferencias de la población.
- Ofrecer consulta nutricional y elaboración de planes de alimentación a los colaboradores de la empresa para una mejora en la calidad vida de los colaboradores de COOPESA R.L.
- Capacitar al personal del servicio de alimentos en temas como normas de manipulación de alimentos y utilización correcta de las porcionadoras para una mejora en la atención a los colaboradores que asisten al servicio de alimentos.
- Brindar educación nutricional mediante estrategias innovadoras que promuevan una mejora en su estado nutricional, hábitos alimentarios sanos y estilos de vida saludable.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 COOPERATIVA

Son empresas democráticas, donde las decisiones están en poder de una mayoría de socios usuarios de la actividad corporativizada. De esta manera, no se permite que los socios inversores o de capital, si existieran, sean mayoritarios, y la asignación de excedentes no se realiza con criterios de proporcionalidad al capital. La igualdad de derecho de voto, la retribución del capital social obligatorio con un interés limitado y la creación de un patrimonio cooperativo irrepartible, incluso en caso de disolución de la entidad, constituyen otros aspectos diferenciales de las cooperativas con respecto a las empresas capitalistas (Mozón Campos, 2003).

2.1.1. Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en los últimos años. En especial, la cardiopatía isquémica y la enfermedad cerebrovascular han obtenido un aumento significativo en los países pobres, ya que no se puede contar con un sistema de vigilancia óptimo para definir el alcance de esta pandemia y auxiliar en el desarrollo de estrategias locales apropiadas.

Dichas enfermedades tienen un origen multifactorial, y se destacan por su importancia los denominados factores de riesgo cardiovasculares mostrados a continuación:

Factores de riesgo modificables:

- Hipertensión arterial
- Dislipidemia, diabetes
- Consumo de cigarrillos

- Obesidad
- Dieta inadecuada
- Estrés
- Sedentarismo.

Factores de riesgo no modificables:

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares precoz

El hipercolesterolemia y la hipertensión arterial actúan principalmente como mecanismos iniciadores y promotores; el tabaquismo, por otro lado, es un mecanismo potenciador y precipitador (Baena Díez, Val García, & Martín Peñacoba, 2015).

2.1.2. Enfermedades crónicas no transmisibles

Según la O.M.S. (2018), las enfermedades crónicas no transmisibles tienden a ser de larga duración y resultan una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, los cuales afectan todos los grupos de edad y a todas las regiones y países.

En un pasado, se solían asociar con grupos de edad más avanzada, sin embargo, en la actualidad los datos muestran que se producen entre los 30 y los 60 años. Niños, adultos y ancianos son vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Los principales tipos de ECNT son las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares).
- Cáncer
- Enfermedades respiratorias
- Diabetes

Factores de riesgo metabólicos:

- Aumento de la presión arterial
- Sobrepeso y obesidad
- Hiperglucemia (concentraciones de glucosa elevadas en sangre)
- Hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre)

Cuando se relaciona la ECNT y la nutrición, la alimentación está basada en grandes cantidades de azúcar, grasa, colesterol, poca fibra y poco ácidos grasos insaturados. Se deben modificar los patrones alimenticios y costumbres insanas, incluyendo contenido calórico saludable para la disminución del gasto energético. Es importante mantener una alimentación equilibrada debido a que son alarmantes los porcentajes de personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial, las cuales se pueden prevenir con un cambio los hábitos alimenticios y patrones de alimentación sanos (Savadino, 2011).

2.1.3. Intervenciones nutricionales en empresas

La realización de programas de promoción de la salud en empresas puede mejorar el estado de salud de los trabajadores, disminuir el ausentismo e incluso mejorar la productividad. Esto se debe a que un 60% de las horas que se está despierto se pasan en un lugar de trabajo, por lo tanto, es un ambiente idóneo para llevar a cabo un programa de promoción de la salud como una intervención nutricional.

Como objetivo, se debe tener presente el valorar el estado nutricional de los colaboradores, así como sus hábitos alimenticios con el fin de obtener una descripción de la población que permita detectar las necesidades existentes y poder diseñar el programa completo de intervención (Munar-Gelabert, Puzo-Foncillas, & Sanclemente, 2015).

2.1.4. Servicio de alimentación

Según Dolly Tejeda (2010), la principal función de un servicio alimentación es transformar una materia prima (los alimentos), por medio de los procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus gustos y hábitos, y que se ajusten a sus necesidades nutricionales y fisiopatológicas.

Los servicios de alimentación se basan en satisfacer las necesidades de los usuarios, funcionar adecuadamente en cualquier ambiente socioeconómico y adaptarse a los gustos y a las necesidades de los usuarios.

Tipos de servicios de alimentación

1. Sistema convencional o tradicional:

Los alimentos se preparan en el servicio total o casi totalmente, y se distribuyen y sirven poco tiempo después de preparados.

2. Sistema de centro de producción satélite

La preparación y cocción de los alimentos se realiza en un centro de producción total o parcial. Los alimentos ya preparados se distribuyen en bloques o porciones.

3. Sistema de alimentos ya preparados

Consiste en elaborar los alimentos con anticipación a la servida. Los alimentos se congelan o refrigeran.

4. Sistema de ensamblaje- servicio

Trata de emplear al máximo alimentos casi procesados, de tal manera que la producción es muy limitada. Predomina el servicio.

Servicios de alimentación comerciales:

- Restaurantes
- Cafeterías
- Restaurantes de comidas rápidas
- Hoteles
- Autoservicios

- Bares

Servicios de alimentación no comerciales:

- Hospitales
- Restaurantes escolares
- Universidades
- Hogares infantiles
- Industrias
- Ancianatos

2.1.5. Papel de un nutricionista en el área de servicio de alimentos

Es importante destacar que la nutrición desempeña una función muy importante en los servicios de alimentos, debido a las necesidades individuales de cada comensal desde el punto de vista nutricional, las cuales varían de acuerdo con el tipo de servicio de alimentación.

Los nutricionistas, en un servicio de alimentos, deben seguir directrices específicas con respecto al tamaño de las porciones, opciones de grupos de alimentos y limitaciones en relación con el menú brindado en el lugar de trabajo.

Por otro lado, es importante realizar auditorías e inspecciones de rutina que aseguren que el personal de cocina y la administración cumplan con las normas reglamentarias de buenas prácticas de manufactura.

A continuación, se detallan algunas de las funciones del profesional en Nutrición en un servicio de alimentación:

- Planifica, desarrolla y evalúa nuevas preparaciones con alimentos comunes.
- Participa en el diseño de la planta física asignada para los servicios de alimentación, laboratorios y bodegas de almacenamiento.
- Realiza investigaciones operacionales en relación con la eficiencia y calidad en el servicio de alimentación.
- Capacita al personal.
- Vigilancia alimentaria y nutricional de usuarios.
- Educación alimentaria y nutricional.
- Proyección a la comunidad (Troncoso , 2008).

2.1.6. Menú por competencias

El menú debe ser apetecible, agradable y estimulante; todo administrador de un servicio de alimentos espera escuchar estos tres adjetivos por parte de sus clientes.

Un requisito indispensable en el diseño de menús es que éstos nunca sean monótonos, es decir, que cuenten con variedad, amplitud y flexibilidad; éstas son condiciones que tienen por objetivo que el cliente no se canse, sobre todo en servicios institucionales o empresas donde los usuarios son los mismos durante largas temporadas, pues laboran jornadas extensas, toda la semana y durante todo el año. Es función de todo diseñador velar por el balance nutricional del menú, que

garantizará el aporte de energía y nutrientes para alcanzar y mantener el óptimo estado nutricional (Bolaños Aguilar , 2010).

Objetivos del menú por competencias

- Satisfacer los gustos y las preferencias de las personas.
- Llenar necesidades nutricionales.
- Mantenerse dentro de los límites del presupuesto.
- Establecer las bases dentro del resto de los subsistemas productivos del servicio de alimentos.
- Contribuir en la imagen del servicio de alimentos.
- Fomentar una muy buena calidad y características de los tipos de alimentos ofrecidos con la finalidad de que los platos fuertes compitan entre sí.

2.1.7. Inocuidad alimentaria y seguridad alimentaria

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), la inocuidad de los alimentos es un tema fundamental de salud pública para todos los países y uno de los asuntos de mayor prioridad para los consumidores, productores y gobiernos.

En los países desarrollados, más del 30% de las personas sufre cada año de enfermedades causadas por alimentos. Se estima que cerca del 70% de los casos de diarrea en el mundo son causados por contaminación biológica de los alimentos.

Entre los diversos factores que explican la inclusión de la inocuidad de los alimentos en los temas de salud pública mencionados por la FAO en el 2003, se destacan los siguientes:

- La creciente carga de las enfermedades transmitidas por los alimentos y la aparición de nuevos peligros de origen alimentario.
- Cambios rápidos en la tecnología de producción, elaboración y comercialización de los alimentos.
- Avances y desarrollo de nuevas y mejores técnicas de análisis e identificación de microorganismos.
- El comercio internacional de alimentos y necesidad de armonizar las normas de inocuidad y calidad de los alimentos.
- Cambios en los estilos de vida, incluyendo el rápido proceso de urbanización.
- Crecientes requerimientos de los consumidores en aspectos relacionados con la inocuidad y con una mayor demanda de información sobre la calidad.

Asimismo, se ha desarrollado un incremento de incidentes alimentarios a nivel mundial, asociado con peligros biológicos por brotes relacionados con *E.coli* y *Salmonella spp.* en frutas y vegetales. Por consiguiente, se ha alertado sobre los riesgos de que los nuevos sistemas de explotación agrícola, elaboración y comercialización de alimentos no sean los más adecuados para la protección de la salud contra estos organismos.

En las industrias alimentarias, la inocuidad es un componente esencial y se debe considerar prioridad máxima. Un alimento inocuo es frecuentemente uno de los requisitos no escritos incluido en muchas de las especificaciones de los clientes.

Por otro lado, la seguridad alimentaria es la situación cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos

inocuos y nutritivos para satisfacer las necesidades nutricionales y preferencias alimentarias, para así llevar una vida activa y sana.

El término *seguridad alimentaria* engloba cuatro conceptos básicos:

1. Disponibilidad: de los alimentos, lo cual puede depender del nivel de producción de seguridad alimentaria.
2. Acceso: a los alimentos, de forma tal que garantice el diseño de políticas destinadas a alcanzar la seguridad alimentaria.
3. Uso de los alimentos: forma como el cuerpo aprovecha los distintos nutrientes de los alimentos.
4. Estabilidad: disponibilidad de los alimentos en la cual pueden influir las condiciones climáticas o factores económicos.

La seguridad alimentaria no es la misma en los distintos países del mundo, debido a que en los países desarrollados los problemas se relacionan con deficiencias en la producción, manipulación o conservación, a diferencia de los países en vías de desarrollo, cuya vinculación es con el acceso a agua potable y escasez de alimentos (Hernández, 2015).

2.1.8. Nutrición clínica

Sus funciones se basan como parte de los grupos básicos de trabajo de cada uno de los servicios clínico-quirúrgicos, así como de los grupos multidisciplinarios para el tratamiento de enfermedades específicas, por ejemplo, la hipertensión arterial y el apoyo nutricional.

En ese sentido, se deben garantizar el cuidado y la prevención del estado nutricional de los pacientes, familiares y trabajadores mediante consultas especializadas. Asimismo, se encargará de impartir programas de educación y calificación en materias relacionadas, y de elaborar manipuladores de alimentos, entre otros aspectos.

Las funciones específicas del nutricionista clínico mencionadas son las siguientes:

- Evaluar el estado nutricional mediante indicadores dietéticos, antropométricos, bioquímicos, clínicos, inmunológicos y otros.
- Calcular los requerimientos nutricionales del paciente sujeto a intervención alimentaria, nutricional y metabólica.
- Supervisar la indicación correcta de la prescripción dietética hospitalaria.
- Diseñar, implementar y evaluar la intervención alimentaria, nutricional y metabólica, y la respuesta del paciente.
- Confeccionar los menús alimentarios que acompañen a cada prescripción dietética hospitalaria.
- Evaluar la composición nutrimental de los menús de alimentos servidos en el hospital.
- Colaborar en la inserción de los pacientes en los programas de ayuda nutricional domiciliaria.
- Garantizar el cumplimiento de las normas técnicas y los aspectos nutricionales, dietoterapéuticos e higiénico-sanitarios de la alimentación,

como parte del tratamiento médico integral de los pacientes hospitalizados, y la alimentación de los acompañantes y trabajadores.

- Asesorar y controlar la preparación y manipulación higiénica de los alimentos y el flujo de elaboración en las instituciones.
- Realizar la historia nutricional y dietética del paciente.
- Brindar consejería en materia de alimentación, nutrición y dietética a los pacientes.
- Realizar actividades de promoción y educación nutricional entre sujetos aparentemente sanos.
- Ser comunicadores, consejeros y educadores participando en la prevención, promoción y mantenimiento de la salud de los pacientes, familiares y trabajadores (González, Bell, & Pérez, 2010).

2.1.9. Educación nutricional

De acuerdo con la FAO (2010), la educación nutricional está pasando a un primer plano actualmente debido a su valor como catalizador esencial en cuanto a la seguridad alimentaria, nutrición comunitaria e intervenciones en materia de salud. Está demostrada su capacidad de mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional. Su alcance es muy extenso, desde educación en prácticas dietéticas, hábitos alimentarios, compra y preparación de alimentos, e inocuidad alimentaria entre otros aspectos.

El enfoque de la FAO promueve este tipo de educación en escuelas, lugares de trabajo y programas de seguridad alimentaria rurales y urbanos. Considera que

en los casos donde la población debe adoptar un régimen alimentario más sano, se precisa una educación nutricional orientada en la acción.

Para que una educación nutricional sea eficaz, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Experiencia práctica.
- Distintos tipos de elaboración de modelos, ejemplos y casos.
- Duración de las actividades.
- Participación, diálogo y debates.

CAPÍTULO III
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

3.1 Actividad N°1: Aplicación del instrumento *Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos* del Ministerio de Salud

Objetivo de la actividad: Desarrollar un diagnóstico de las condiciones físicas, sanitarias e higiénicas de la infraestructura de COOPESA R.L. por medio de la aplicación del reglamento del Ministerio de Salud.

Tabla #4. Aplicación del instrumento de observación de áreas del Ministerio de Salud

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados
Aplicación del instrumento de evaluación observación de las áreas (anexo 3)	Diez colaboradores del servicio de alimentos de COOPESA	Instrumento del Ministerio de Salud Computadora Lapiceros Hojas Cámara	Observación de las instalaciones, equipos, alrededores y procedimientos en el área de producción de alimentos	A pesar de que la empresa tiene instalaciones bastante antiguas, en general se encuentra en buenas condiciones, a excepción de una parte del piso donde se almacenan frutas, verduras y

Continúa

Continuación tabla #4

algunos alimentos no
perecederos.

Con respecto a las paredes,
hay algunas que se
encuentran con grietas, y en
algunos lugares, con
suciedad.

No se cumple con la ley
7600, debido a que sus
ingresos se realizan a través
de escaleras y los
alrededores en su mayoría
son hangares con obstáculos
como un avión y equipo que
puede llegar a ser peligroso.

Continúa

Continuación tabla #4

El equipo de cocina se encuentra en buenas condiciones.

La ventilación, especialmente en la cocina, no es la adecuada, sin embargo, en otros lugares del servicio de alimentos se cuenta con ventiladores para mantener una mejor temperatura.

El cielorraso, en algunos sectores, se encuentra con grietas.

De acuerdo con la limpieza y desinfección de frutas y vegetales, se cuenta con el

Continúa

Continuación tabla #4

sistema Victory de ECOLAB, así como para la limpieza de pisos y superficies de mesas. Las instalaciones solo cuentan con un baño para hombres y mujeres, y no hay espacio para la construcción de otro.

Todas las áreas de lavado de manos cuentan con sus respectivos dispensadores de jabón y toallas desechables.

Se cuenta con tablas para picar con sus respectivos colores, sin embargo, se pudo observar que una parte

Continúa

Continuación tabla #4

del personal de concina no tiene claro para qué es cada color, lo cual puede provocar una contaminación cruzada. Se cuenta con un amplio comedor para comodidad de los colaboradores. La calificación obtenida es de 89% .

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.1.1. Sistematización de la actividad

Para obtener un diagnóstico del servicio de alimentos en relación con las condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones del servicio de alimentos, se aplica esta guía emitida por el Ministerio de Salud.

La actividad tuvo una duración de dos días. Mediante ella, se pudo observar y tomar fotografías de las condiciones generales de la infraestructura, así como percibir el funcionamiento en cuanto a producción y manipulación de alimentos.

Otros aspectos tomados en consideración para los resultados son los siguientes: medidas de saneamiento, almacenamiento, estado de los equipos y utensilios, manipulación de alimentos y salud e higiene del personal.

El resultado obtenido, como se manifestó anteriormente, es de 89%, lo cual indica que las instalaciones en general se encuentran en buenas condiciones.

De manera adicional, a la administradora se le comunican los resultados y las observaciones pertinentes, con lo cual se logra pintar el comedor y cambiar algunos cielorrasos que no estaban en buenas condiciones ([anexo 39](#)).

3.2 Actividad N°2: Evaluación del estado nutricional

Objetivo de la actividad: Realizar un diagnóstico antropométrico que permita la obtención del estado nutricional de los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla#5. Medidas antropométricas

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia metodológica	Resultados
Medidas antropométricas (ver anexo 25)	170 colaboradores de COOPESA R.L.	Bodega de almacenamiento del servicio de alimentos Balanza Omrom Tallímetro Seca 217 Cinta métrica Cofias Hojas Lapicero Computadora	Para la toma de las medidas antropométricas, se evalúa mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), peso en kg/talla m ² tomando en cuenta los siguientes indicadores: normal: 18,5-24,9 kg/m ² ,	La actividad se realiza con una muestra de 170 empleados, de los cuales 25 son mujeres y 145 hombres. Se tiene una edad promedio en las mujeres de 33 años y en los hombres de 41 años. El peso promedio de los hombres es de 84 kg y 74 kg en mujeres.

Continúa

Continuación tabla #5

<p>sobrepeso: 25-28,9 kg/m², obesidad I: 30-34.9 kg/m², obesidad II: 35-39.9 kg/m², obesidad mórbida >40.</p>	<p>La talla promedio de los hombres es de 171 cm y en las mujeres de 160 cm.</p> <p>El IMC promedio en los hombres es de 28.6 kg/m², lo cual es compatible con sobrepeso, mientras en las mujeres, se tiene un promedio de 28.2 kg/m², también compatible con sobrepeso.</p> <p>La actividad física refleja que más de la mitad, es decir, un 58% de los colaboradores, no realiza ningún tipo de actividad física comparable con un 42% que refiere sí realizarla (anexo 26).</p>
---	--

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.2.1. Sistematización de la actividad

Para la toma de las medidas antropométricas, se envía un comunicado al personal por parte del Departamento de Talento Humano, el cual es el encargado de realizar todo tipo de comunicados al personal, así como los afiches, *brochures* o *banners* que se deseen enviar a los colaboradores [\(ver anexo 24\)](#).

Los colaboradores se citan a la bodega del servicio de alimentos, debido a que como se mencionó anteriormente, las distancias son largas y es una forma más factible de obtener una muestra con la mayoría de la población asistente al servicio de alimentos. Dicha medida también fue sugerida por la administradora del servicio de alimentos [\(ver anexo 40\)](#).

El comunicado indica solo dos días para la toma de medidas, pero se extiende a tres días para obtener más población, debido a que en ese momento se encontraban con el tiempo limitado por la entrega de varios aviones.

Por reglamento de manipulación de alimentos, todo colaborador que ingresaba a la bodega del servicio de alimentos debía colocarse una cofia en su cabeza para prevenir algún riesgo físico.

3.3 Actividad N°3: Aplicación del instrumento sobre conocimiento en nutrición

Objetivo de la actividad: Determinar el conocimiento en conceptos de nutrición de los colaboradores de COOPESA R.L. para la aplicación de estrategias de educación

Tabla #6 Aplicación del instrumento sobre conocimiento en nutrición

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación del instrumento de conocimiento en nutrición (anexo 27) .	150 colaboradores de COOPESA R.L.	Cuestionarios (anexo 27) . Lapiceros Computadora	metodológica Aplicar un cuestionario mediante el cual se evalúan 11 preguntas en total, acerca de conceptos nutricionales como: alimentación balanceada, alimentos fuente de fibra, fuente de C, tiempos de comida y grasas saludables. La	De acuerdo con los resultados, se observa un leve desconocimiento en conceptos y aspectos básicos de nutrición, principalmente en alimentos que contienen mayor cantidad de proteína, pues la mayoría respondió que las almendras, siendo lo

Continúa

Continuación tabla #6

última parte de 5 enunciados para determinar en cada uno si es falso o verdadero. correcto la opción de para pescado. En los tiempos de comida que se recomienda realizar, en su mayoría los colaboradores tienen muy claro el desayuno, el almuerzo y la cena, seguidos de las meriendas de la mañana y de la tarde. En los aspectos restantes, en su mayoría se observa un buen conocimiento de ellos. Del total de colaboradores participantes, 135 son hombres y 15 mujeres, en

Continúa

Continuación tabla #6

una edad promedio total de
40 años ([anexo 28](#)).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.3.1. Sistematización de la actividad

La aplicación del instrumento se realizó en 3 días a un total de 150 colaboradores de COOPESA R.L., en su mayoría asistentes al servicio de alimentación, que es el lugar de inicio del diagnóstico nutricional y donde se reúnen la mayoría de los colaboradores de diferentes áreas de la empresa.

Asimismo, se toman en cuenta departamentos administrativos cercanos al servicio de alimentos, a los cuales se les lleva el cuestionario para su realización.

Entre las principales deficiencias en cuanto al conocimiento nutricional, se puede observar el distinguir cuál alimento contiene mayor cantidad de proteína, pero en general las respuestas estuvieron correctamente acertadas por la mayoría de los encuestados.

Según los resultados obtenidos en este cuestionario, se tratan de abarcar las respuestas deficientes y reforzar la educación en estos aspectos en la consulta nutricional, con el fin de garantizar de una forma más integral que los colaboradores tengan un refrescamiento y mejoren sus conocimientos.

3.4 Actividad N°4: Aplicación del instrumento sobre buenas prácticas de manufactura

Objetivo de la actividad: Evaluar el conocimiento en manipulación de alimentos de los colaboradores del servicio de alimentos que permitan mejoras en el personal de cocina de COOPESA R.L.

Tabla #7 Aplicación del instrumento Buenas prácticas de manufactura

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación del instrumento sobre buenas prácticas de manufactura (anexo 29) .	9 colaboradores del servicio de alimentos de COOPSA R.L.	Cuestionarios (anexo 29) . Lapiceros Computadora	metodológica Aplicar un cuestionario con un total de 10 preguntas cerradas acerca de conceptos como microorganismo, diferencia entre desinfección y limpieza, contaminación cruzada, norma básica de higiene,	Con la aplicación de este cuestionario, se puede observar que en su mayoría hay un desconocimiento en conceptos referentes a temperaturas adecuadas para refrigeración, zona de

Continúa

Continuación tabla #7

riesgo físico, tablas para picar alimentos y temperaturas de refrigeración, zona de peligro y de cocción.	peligro de un alimento y cocción. En el concepto de contaminación física, en su mayoría responde incorrectamente. La mayoría tiene claro el concepto de contaminación cruzada y un ejemplo de ella, así como la diferencia entre limpiar y desinfectar, normas básicas de higiene, además del concepto de microorganismo (anexo 30) .
---	---

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.4.1. Sistematización de la actividad

El cuestionario se aplica solamente a los 9 colaboradores del servicio de alimentos, debido a que en ese momento fallece el padre de la administradora de la soda, por tanto, no participa en esta evaluación.

Se aplica en un día de manera física durante los tiempos de descanso de los colaboradores en el comedor, para no alterar la dinámica diaria de trabajo, la cual es de mucho movimiento.

Una vez entregados los resultados a la administradora del servicio de alimentos, se procede a explicarle los aspectos en los cuales el personal se encuentra deficiente, además de la preocupación porque, como se mencionó anteriormente, solo uno de los nueve logró responder todo correctamente. A pesar de que en algunos enunciados la mayoría respondió en forma correcta, hay conocimientos básicos e importantes que no están claros en un porcentaje de ellos.

Por esta razón, se propone la realización de una capacitación que integre los fascículos del curso de manipulación de alimentos.

3.5 Actividad N°5: Aplicación del instrumento sobre valoración del servicio de alimentos

Objetivo de la actividad: Realizar una valoración general del servicio de alimentos que proporcione la información necesaria para sus mejoras

Tabla #8 Aplicación del instrumento sobre valoración del servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación del instrumento sobre valoración del servicio de alimentos (anexo 31) .	175 colaboradores que asisten al servicio de alimentos	Cuestionarios (anexo 31) . Lapiceros Computadora	metodológica Se aplica un cuestionario con un total de 13 preguntas dirigidas a diferentes aspectos de los platillos y del servicio brindado en la soda, entre los que se refieren a presentación, variedad, cantidad de	El cuestionario se aplicó a un total de 175 colaboradores. Los resultados con respecto a las diferentes variables en su mayoría responden estar de acuerdo. Las únicas más cercanas a estar en

Continúa

Continuación tabla #8

grasa, temperatura y desacuerdo son: la
cocción de los alimentos. cantidad de grasa,
También, se toma en donde un 43% indicó
cuenta la variedad de los estar de acuerdo y un
refrescos ofrecidos y 38% aduce estar en total
atención al personal. desacuerdo, y la variedad
en los refrescos, donde
Aspectos de un 47% indica estar de
infraestructura e higiene, acuerdo y un 34% en
como iluminación, desacuerdo ([anexo 32](#)).
ventilación, limpieza y
olores desagradables
del comedor.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.5.1. Sistematización de la actividad

El cuestionario se aplica a 175 colaboradores durante dos días cuando asisten con regularidad a la soda del servicio de alimentos de COOPESA R.L. Mediante el cuestionario, se analizan diferentes enunciados para valorar el servicio de alimentos en cuanto a aspectos de los platillos que se acostumbra a servir, así como a la infraestructura del comedor.

Como se explicó anteriormente, la mayoría refiere que está de acuerdo con enunciados como: presentación del plato, tamaño de las porciones, variedad de la comida, temperatura y cocción de los alimentos. No obstante, los aspectos más cercanos a un desacuerdo por parte de los colaboradores se refieren a la cantidad de grasa con la cual se preparan los alimentos y la variedad de los refrescos.

Con base en lo obtenido, se toman en cuenta las respuestas para indicárselas a la administradora del servicio de alimentos y valorar la posibilidad de corregir dichas falencias. Sin embargo, como se explicó al principio de este documento, la administradora tiene mucha resistencia a los cambios y a aceptar que el servicio de alimentos tiene aspectos por mejorar.

Por tanto, se toman en cuenta las indicaciones de los colaboradores para la propuesta de menú y ofrecer en ella variedad de refrescos y opciones de platillos más saludables.

3.6 Actividad N°6: Aplicación del instrumento sobre hábitos alimentarios

Objetivo de la actividad: Determinar hábitos de alimentación, métodos de cocción y frecuencia de consumo de algunos grupos de alimentos en los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla#9 Aplicación del instrumento hábitos alimentarios

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación de instrumento alimentarios (anexo 33)	199 colaboradores que asisten con regularidad a la soda del servicio de alimentos	Cuestionario (anexo 33) . Computadora	metodológica Aplicar un cuestionario mediante plataformas de Google Forms, en el cual se evalúan 10 preguntas. Las primeras 6 son de selección única referentes a tiempos de comida, lugar de preparación de los	Según lo observado, la mayoría de los colaboradores realiza 3 tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena. De acuerdo con los horarios de los tiempos de comida, el 72% mayoritario indica realizarlos siempre o

Continúa

Continuación tabla #9

alimentos, consumo de sal y de gua.	casi siempre a la misma hora.
Los tres enunciados restantes se refieren a tipos de grasa que utilizan para la cocción, así como tipo de endulzante para las bebidas, tipos de cocción y una frecuencia de consumo.	En relación con el lugar de preparación de los alimentos, un 66% mayoritario indica prepararlos en casa y un 30% consumirlos en la soda de la empresa. Con respecto a la adición de sal una vez preparados los alimentos y servidos para su consumo, se observa que la mayoría (un 79%) indica que no

Continuación tabla #9

adiciona sal a los alimentos.

Para la actividad física, un 54% responde no realizar actividad física con respecto a un 46% que sí acostumbra a realizarla.

Se observa que en la mayoría se tiene un bajo consumo de agua.

El tipo de grasa utilizado en su mayoría para la cocción de los alimentos es aceite vegetal.

El porcentaje mayoritario utiliza azúcar blanco

Continúa

Continuación tabla #9

para endulzar las
bebidas como: té, café y
refrescos.

En lo referente a los
métodos de cocción más
utilizados, la mayoría
responde preferir el
consumo de los
alimentos mencionados
en forma frita y solo los
vegetales al vapor.

Por último, de acuerdo
con la frecuencia de
consumo, los
colaboradores tienen un
consumo semanal de
grasas, pescado,
embutidos, huevos,
frutas, verduras

Continuación tabla #9

harinosas, harinas,
leguminosas y refrescos
gaseosos. En forma
mensual, consumen
golosinas, azúcar y
comidas rápidas, y de
manera diaria, lácteos y
café, y refieren comer
semillas y tomar licor
nunca o casi nunca
[\(anexo 34\)](#).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.6.1. Sistematización de la actividad

El instrumento se aplica bajo la modalidad de Google Forms y se envía a la asistente de gerencia del Departamento de Talento Humano, que se encarga de la recepción y envío de todo lo referente a la Práctica Supervisada, lo cual primero pasa por revisión de la gerente del departamento antes de ser aprobado o enviado. Una vez aprobado, se envía por correo a todos los colaboradores de COOPESA R.L. de las diferentes áreas.

Tal como se comentó anteriormente y al estar en calidad de practicante, no se tiene acceso a ninguna base de datos de la empresa.

El cuestionario estuvo activo por alrededor de una semana y se obtuvieron 199 respuestas. Una vez que se observa que no hay más contestaciones por parte de los colaboradores, se decide cerrar la recepción por indicación de la asistente del departamento.

Con los resultados detallados con anterioridad, se obtiene información necesaria e importante para la educación nutricional que posteriormente se brinda en capacitaciones y en la consulta nutricional.

Asimismo, tienen una relación con el estado nutricional de los colaboradores de sobrepeso y obesidad, y los antecedentes cardiovasculares mencionados al inicio del documento, debido a que los resultados muestran un alto consumo de los alimentos fritos, el uso de azúcar blanca para la mayoría de las bebidas, el consumo de grasas, embutidos y refrescos gaseosos en forma semanal.

3.7 Actividad N°7: Aplicación del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario

Objetivo de la actividad: Conocer la opinión de los colaboradores de COOPESA R.L. acerca de las preparaciones de diferentes platillos en del servicio de alimentos

Tabla #10 Aplicación del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación del instrumento sobre aceptabilidad del menú actual (anexo 35)	200 colaboradores de diferentes áreas de la empresa que asisten al servicio de alimentos	Cuestionarios (anexo 35) Lapiceros Computadora	metodológica Aplicar un cuestionario de 9 preguntas para conocer la opinión de los colaboradores de la empresa acerca de 8 opciones de platillos escogidos al azar (arroz con pollo, fajitas de	El cuestionario se aplicó a un total de 200 colaboradores. De acuerdo con los enunciados anteriormente descritos en los 8 platillos analizados, la mayoría

Continúa

Continuación tabla #10

carne, <i>spaguetti</i> en salsa blanca, carne mechada,	indicó bueno y muy bueno.
pastel de atún, costilla de cerdo, chifrijo y pasta con mariscos). En ese sentido, se les solicita su criterio acerca de cantidad de comida, sabor, aroma, frescura, presentación del plato, temperatura y variedad de la comida servida,	Se puede evidenciar que el enunciado que indica la variedad de las opciones servidas fue la opción con más cercanía a una respuesta negativa como malo, no obstante, la opción bueno obtuvo la mayoría del puntaje.
para lo cual deben contestar si es muy bueno, bueno, malo y muy malo.	La calificación general del servicio indica un promedio general de 4, siendo 1 la puntuación más baja y 5 la

Continúa

Continuación tabla #10

Deben brindar una puntuación más alta. calificación, y si lo [\(anexo 36\)](#).
desean, realizar un Los comentarios comentario general del obtenidos son variados, servicio de alimentos. por lo tanto, se escogen los más repetidos para su inclusión, entre los cuales se encuentran:

- Brindar variedad en el menú.
- Servir más caliente los alimentos.
- El desayuno está muy enfocado en

Continúa

Continuación tabla #10

grasas, frituras y harinas.

- La comida más fresca en horario nocturno.
- Presentación del plato no es la correcta.
- Porciones en ocasiones grandes.
- Variedad en ensaladas y en refrescos.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.7.1. Sistematización de la actividad

El cuestionario se aplica durante 4 días en diferentes semanas a un total de 200 colaboradores. Asimismo, se evalúan 8 platillos durante el horario de almuerzo del servicio de alimentos.

De acuerdo con los resultados, se refleja que un criterio general por parte de los colaboradores es de bueno y muy bueno en relación con los platillos analizados. La opción de la variedad de las opciones servidas fue la más cercana a una opinión negativa en cuanto a una calificación de malo.

El promedio del puntaje para la calificación de los platillos analizados es de 4 puntos, lo cual refleja que tuvieron buena aceptabilidad por parte de los colaboradores.

No obstante, en un resumen de los comentarios obtenidos por parte de los colaboradores que desearon emitir un criterio o sugerencia acerca del servicio de alimentos, se evidencian aspectos importantes para las mejoras como la variedad de algunos alimentos, por ejemplo, refrescos y ensaladas, así como temperatura y más frescura en los alimentos ofrecidos para la cena.

También, la promoción de cambios que ayuden al estado nutricional de los colaboradores como menos grasas, harinas en desayuno y regular el tamaño de las porciones servidas

Las sugerencias descritas anteriormente se le dan a la administradora del servicio de alimentos. Como primera acción por tomar, se le sugiere poner los

embutidos servidos en el desayuno al horno para su cocción con el fin de disminuir el exceso de grasa, así como en la posta de cerdo que utilizan para hacer chifrijos, se sugiere quitar el exceso de grasa y cocinarla al horno ([anexo 41](#)).

3.8 Actividad N°8: Aplicación del instrumento sobre evaluación del menú actual

Objetivo de la actividad: Conocer las preferencias del menú actual por parte de los colaboradores de COOPESA R.L. para la mejora y elaboración de un menú que cumpla sus expectativas

Tabla #11 Aplicación del instrumento evaluación del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Aplicación del instrumento de evaluación del menú actual (anexo 37)	150 colaboradores de COOPESA R.L. de diferentes áreas que asisten al servicio de alimentos.	Cuestionarios de Lapiceros Computadora	metodológica Aplicar un cuestionario de 6 preguntas mediante las cuales los colaboradores escogen en la primera parte 3 opciones de bases harinosas, proteicas y opción de frutas del desayuno.	El cuestionario se aplica a un total de 150 colaboradores. De acuerdo con los resultados, los colaboradores prefieren en su mayoría en el desayuno gallo pinto, tortillas, y picadillo de papa como base harinosa.

Continúa

Continuación tabla #11

Se les solicita indicar los tiempos de comida que realizan en la soda del servicio de alimentos, sexo, departamento para el que laboran y el tiempo que tienen de trabajar para COOPESA.	Las 3 bases proteicas más gustadas son huevo frito, rebanada de queso y huevo con cebollino.
También, hay una última parte donde indican 5 platos fuertes de su agrado.	Para la opción de frutas, indican piña, sandía y papaya como sus favoritas. La opción de bebida más seleccionada es café y de guarnición dulce mermelada de guayaba. La mayoría de los colaboradores realiza el tiempo de comida de desayuno y almuerzo en el servicio de la soda.

Continúa

Continuación tabla #11

El 88% de los colaboradores participantes son hombres y el 12% mujeres.

El departamento al que pertenece la mayoría de los encuestados es el Hangar, seguido de Estructuras y Soporte.

El tiempo de laborar en la empresa por parte de los colaboradores es de más de 10 años con un 65%.

De acuerdo con la selección de 5 platos

Continúa

Continuación tabla #11

fuertes más gustados
por los colaboradores,
los resultados indican:
pechuga a la plancha,
pechuga al horno, bistec
encebollado, costilla al
BBQ y olla de carne
[\(anexo 37\)](#).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.8.1. Sistematización de la actividad

El cuestionario se aplica durante 2 días de manera física a 150 colaboradores de diferentes áreas de la empresa que asisten con regularidad al servicio de alimentos de COOPESA R.L.

Los resultados evidencian una preferencia de bases harinosas como picadillo de papa, lo cual no es recomendable en un desayuno debido al estado nutricional de los colaboradores obtenido en la antropometría. Si bien es cierto un desayuno en un servicio de alimentos debe ser variado, hay opciones como ésta que no son necesarias, sugerencia que se le hace a la administradora del servicio de alimentos. Sin embargo, hay resistencia a ese tipo de cambios debido a que refiere que no es culpa del servicio de alimentos, sino de la escogencia de los colaboradores.

No obstante, si se observan los comentarios de la encuesta de aceptabilidad del menú diario, hay quejas de estas opciones en el servicio de alimentos, lo cual es un poco contradictorio a lo que refiere la administradora.

Las bases proteicas de la preferencia de los colaboradores son huevo frito, con cebollino y rebanada de queso. Este último es de tipo Turrialba, y para beneficio de su salud, los huevos se preparan a la plancha con poco aceite.

La lista de platos fuertes tomados en cuenta para la escogencia de los colaboradores es una parte de lo analizado cuantitativa y cualitativamente durante la fase de diagnóstico y otra proporcionada por la administradora del servicio de alimentos.

Se procede a tomar en cuenta las preferencias de los colaboradores de acuerdo con las opciones de platos fuertes para la elaboración de la propuesta de menú.

3.9 Actividad N°9: Análisis cuantitativo de desayunos y almuerzos del menú actual

Objetivo de la actividad: Realizar un análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de COOPESA R.L. para la evaluación del aporte calórico, nutrientes y costo

Tabla #12 Análisis cuantitativo del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Análisis cuantitativo del menú actual (ver anexo 42)	Pasante de Nutrición	Computadora Balanza de alimentos marca Cuisinart Cuaderno Lapicero Programa Valor Nut. Tablas de Excel	metodológica Se realizó un análisis cuantitativo de 5 preparaciones de desayuno y 30 preparaciones de almuerzo. En el tiempo de la cena, se repite la misma preparación del almuerzo.	Para el análisis cuantitativo del desayuno y del almuerzo, se utiliza un porcentaje de adecuación de 95%-125%, para lo cual se obtienen los siguientes

Continúa

Continuación tabla #12

Se pesan los resultados [\(ver anexo 93\)](#):
ingredientes por utilizar [93](#):
en las preparaciones Con respecto a los
para el análisis del valor desayunos:
nutricional, así como el Calorías: el 60% no
costo de las excede este porcentaje y
preparaciones. un 40% sí lo excede
[\(Ver figura 107\)](#).
Carbohidratos: el 60%
excede el porcentaje y
un 40% no lo excede
[\(ver figura 108\)](#).
Proteínas: un 60%
excede el porcentaje de
adecuación, un 20% no
lo excede y un 20%
restante tiene un

Continuación tabla #12

porcentaje de
adecuación adecuado
[\(ver figura 109\).](#)

Grasas: el 75% excede
el porcentaje de
adecuación, mientras el
25% restante no lo
excede.

[\(ver figura 110\).](#)

Ningún platillo del
desayuno está
balanceado.

De acuerdo con el
análisis de los 30
almuerzos en relación
con el porcentaje de
adecuación:

Continúa

Continuación tabla #12

Calorías: el 100% de los platillos excede el porcentaje [\(ver figura 111\)](#).

Proteínas: el 93% excede el porcentaje de adecuación y un 7% restante no lo excede [\(figura 112\)](#).

Grasas: el 100% excede el porcentaje de adecuación [\(ver figura 113\)](#).

Carbohidratos: el 100% excede el porcentaje de carbohidratos [\(ver figura 114\)](#).

Continúa

Continuación tabla #12

Ningún platillo está balanceado.
El costo promedio del plato es de 1.092,00 colones.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.9.1. Sistematización de la actividad

Se realiza un análisis cuantitativo de 5 preparaciones para el desayuno debido a que es un servicio de barra de alimentos y los comensales escogen diferentes opciones de acuerdo con gustos y preferencias. Por lo tanto, se analizan los más comunes por escoger en relación con los almuerzos y la cena, para lo cual se evalúan 30 platillos, ya que las preparaciones del almuerzo son las mismas para la cena.

Lo anterior se realiza aproximadamente en mes y medio en el servicio de alimentos, a través del pesaje de los ingredientes utilizados y observando los métodos de cocción utilizados.

De acuerdo con la muestra de antropometría, se establece un VET de 2000 kcal mediante el cual se realiza una distribución para el desayuno del 25% y para almuerzo del 30% ([ver anexo 42](#)).

En relación con los resultados de desayuno, se puede evidenciar que en su mayoría se exceden en los porcentajes de adecuación de macronutrientes, por lo tanto, no hay un balance en ninguna escogencia.

En el caso de los almuerzos, el 100% de las preparaciones excede el porcentaje de adecuación en calorías, grasas y carbohidratos, y en su mayoría, en proteínas. Lo anterior evidencia el exceso en cuanto a las porciones servidas y exceso de grasa en las preparaciones.

El costo del plato se realiza con información proporcionada por la administradora del servicio de alimentos, ya que por normativas de la empresa, no se le facilita a la pasante en Nutrición ningún tipo de facturas en físico. El costo promedio del plato es de 1.092,00 colones.

3.10 Actividad N°10: Análisis cualitativo de desayunos y almuerzos del menú actual

Objetivo de la actividad: Realizar un análisis cualitativo del menú actual mediante el AGATTTA para la evaluación de propiedades organolépticas de los platillos del desayuno y almuerzos

Tabla #13 Análisis cualitativo del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Análisis cualitativo de 5 preparaciones de desayuno y 30 de almuerzo y cena del menú actual del servicio de alimentos COOPESA R.L. (anexo 42)	Pasante de Nutrición	Computadora	metodológica	<i>Desayuno</i>
		Hojas		Se realiza la observación de 5 preparaciones durante el desayuno y 30 durante el almuerzo y cena, siendo estos dos últimos iguales. Para la evaluación, se utiliza el método
		Lapicero		Aroma: 2 de las preparaciones tienen aroma regular y 3 bueno.
		Alimentos		Gusto: 2 de las preparaciones son regulares al gusto y 3 buenas.

Continúa

Continuación tabla #13

AGATTTA, el cual Apariencia: 2 de las
evalúa aroma, gusto, preparaciones tienen
apariencia, temperatura, mala apariencia y una
tamaño de la porción, apariencia regular.
textura y armonía, para Temperatura: las 5
lo cual se indica si el preparaciones tienen
platillo es malo, regular, una temperatura buena.
muy bueno o excelente. Tamaño de la porción 1
preparación tiene un
tamaño malo y 4 regular.
Textura: 3
preparaciones tienen
una textura regular y 2
buena.
Armonía: las 5
preparaciones tienen
mala armonía.

Continúa

Continuación tabla #13

Almuerzo y cena

Aroma: el 96% de las preparaciones es de aroma bueno y un 4% muy bueno.

Gusto: el 47% de las preparaciones es de gusto bueno, el 30% regular, el 20% muy bueno y el 3% malo.

Apariencia: el 70% de las preparaciones tiene buena apariencia, el 17% regular y el 13% muy buena.

Temperatura: el 70% de las preparaciones tiene

Continúa

Continuación tabla #13

buena temperatura, el 17% muy buena y el 13% regular.

Tamaño de la porción: el 83% de las preparaciones tiene un buen tamaño de la porción, el 10% regular, el 4% malo y el 3% muy bueno.

Textura: el 70% de las preparaciones tiene buena textura, el 23% regular y el 7% muy buena

Armonía: el 60% de las preparaciones tiene

Continúa

Continuación tabla #13

buena armonía, el 23% regular y el 17% muy bueno.

De acuerdo con los resultados negativos, la mayoría se basa en poco uso de especias naturales para dar color a los alimentos. En el desayuno, la presentación del huevo revuelto en ocasiones es acuosa, lo cual no es agradable a la vista.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.10.1. Sistematización de la actividad

El análisis cualitativo se realiza en 5 platos de desayuno debido a que como es un servicio de barra de alimentos, las escogencias por parte de los colaboradores varían constantemente de acuerdo con sus preferencias. Por esta razón, se analizan las 5 alternativas más comunes en los comensales.

Con respecto al almuerzo y a la cena, se realiza el análisis de uno de ellos: el almuerzo, ya que es la misma preparación para la cena.

La actividad se realiza por aproximadamente un mes y medio para analizar los 30 platos mostrados con anterioridad mediante el método AGATTTA, el cual permite evaluar las preparaciones en cuanto a aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el caso del desayuno, se puede observar que las preparaciones están basadas en muchas harinas al incluir picadillos como el de papa en este tiempo de comida. Por tanto, la armonía no es la mejor. También, se percibe el olor al condimento y a salsa inglesa, es decir, en algunas ocasiones se siente el exceso de éstos.

Con respecto a las grasas, las cocciones de los embutidos al ser fritas y el exceso que sirven de natilla, hace que la textura y apariencia no sean las más adecuadas, así como el disgusto de sentir el exceso de grasa en el paladar.

En general, el almuerzo y la cena muestran propiedades organolépticas buenas, sin embargo, se puede percibir en algunas de las preparaciones que ante el aroma y gusto son malas o regulares, debido al exceso de sal o de condimentos.

En relación con la temperatura, algunos alimentos estaban tibios, lo que no los hace deseables para el comensal. En ese sentido, la pasante en Nutrición sugiere revisar el agua del baño María, es decir, que esté más caliente para que los alimentos conserven mejor su temperatura.

Como se ha mencionado anteriormente, los colaboradores encargados de servir en la barra de alimentos en algunas ocasiones sirven más de lo indicado según la porcionadora de alimentos, lo cual afecta el tamaño de la porción.

Por otro lado, en algunos casos la textura se ve afectada por el exceso a poca cocción. En algunas preparaciones, como las verduras al vapor, éstas se encuentran deshechas o muy duras.

La armonía se ve afectada por la falta de vegetales de color o alternativas de diferentes preparaciones que den más color al platillo.

3.11 Actividad N°11: Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.

Objetivo de la actividad: Realizar una propuesta de menú por competencias para el servicio de alimentos de COOPESA R.L. mediante preparaciones variadas que incluya un plato saludable

Tabla #14 Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Elaboración de la propuesta del nuevo menú del servicio de alimentos COOPESA R.L. (anexo 43) .	Pasante de Nutrición	Computadora Lista de porciones estandarizadas Calculadora Programa Valor Nut.	metodológica Realizar un menú por competencias para 5 semanas que incluya 25 platillos que contengan 3 opciones de plato fuerte, 1 guarnición vegetal, barra de ensaladas, arroz, frijoles y fresco natural.	Se elabora un menú con un requerimiento de 2.000 kcal, de las cuales 600 kcal correspondeN al almuerzo y cena. La distribución de macronutrientes es de 50% de carbohidratos, 20% proteínas y 30% de grasas, para 25 platillos

Continúa

Continuación tabla #14

Incluye marcado con verde la opción de un platillo saludable. También, se respetan las preparaciones más gustadas de los colaboradores según el instrumento aplicado para la evaluación actual del menú e incluyendo métodos de cocción más saludables, condimentos naturales, poca sal y salsas naturales con el fin de variar las preparaciones.	del almuerzo y cena. Al ser un menú por competencias, a los porcentajes de adecuación se les permite una mayor holgura. Se incluye variedad de preparaciones en guarniciones vegetales como cremas. Se da una alternativa por día de plato fuerte más saludable de acuerdo con la preparación, cuya receta se brinda en
--	---

Continúa

Continuación tabla #14

un recetario con diferentes alternativas.

En relación con los platos fuertes, se dan 3 alternativas que incluyen carne blanca, carne roja y plato fuerte mixto.

Se incluyen frescos naturales sin azúcar para disminuir el consumo de ésta.

Además, COOPESA R.L. le proporciona sustituto de azúcar a quien lo desee.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.11.1. Sistematización de la actividad

En la presente actividad, se proponen 25 platillos que abarcan 5 semanas, con el fin de entregar una propuesta de menú por competencias, la cual representa la nueva tendencia para menús institucionales. Esta propuesta incluye preparaciones de platos fuertes para que no se repitan en la semana, así como el brindar 3 opciones de éstos. Asimismo, se propone un plato con color verde que sea una opción más saludable de acuerdo con su preparación. Se trata de mantener preparaciones gustadas por los colaboradores y expresadas en la aplicación del instrumento de evaluación del menú actual. Además, se realiza una tabla comparativa del menú actual con respecto a la nueva propuesta de menú ([ver anexo 97](#)).

Se mantienen los platos proteicos más utilizados en el servicio de alimentos con algunas variaciones que incluyan adobos con olores naturales, poca sal, cocciones más en salsas naturales, al horno y a la plancha que incluyan poca cantidad de grasas, entre otras.

De acuerdo con las guarniciones vegetales, se incluyen cremas vegetales que se elaboran con agua para disminuir el aporte calórico y de carbohidratos, así como alternar con picadillos y vegetales al vapor, para que esta preparación no sea tan monótona.

No se incluye guarnición harinosa debido a que no la acostumbran a hacer. Solo en pocas ocasiones incluyen un puré, por lo tanto, no están dispuestos a prepararlas. Además, para no afectar el estado nutricional de los colaboradores que

en su mayoría están en sobrepeso y obesidad, la inclusión de muchas harinas no les favorece.

Se incluye solo ensalada verde, pues se propone una barra de ensalada para que cada colaborador escoja lo que desee para armar su ensalada, debido a que parte de las quejas de los comensales es que solo realizan ensalada de repollo y ensalada de lechuga y tomate en su mayoría.

El fresco propuesto es natural como lo acostumbran preparar en el servicio de alimentos, pero sin azúcar debido a que en el servicio de alimentos se tienen el azúcar y el sustituto por separado. De esta forma, se favorece la disminución de azúcar en esta preparación que se acostumbra a servir muy dulce.

La propuesta se entrega con un recetario que se explica en otra actividad por separado que incluye recetas para los platos saludables, entre otros aspectos.

Debido a que el menú actual es por escalerilla, esta propuesta requiere del estudio de la administradora del servicio de alimentos para ponerla en marcha, además de actividades que ya tenían planeadas como almuerzos para los graduados de técnicos que afectarían la propuesta nueva. Por esta razón, no se alcanza a evaluar durante la estancia de la practicante de Nutrición en la empresa.

3.12 Actividad N°12: Análisis cuantitativo y cualitativo de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R. L.

Objetivo de la actividad: Realizar el análisis cuantitativo y cualitativo de la propuesta del nuevo menú del servicio de alimentos, determinando su valor nutricional, costeo y propiedades organolépticas.

Tabla #15: Análisis cuantitativo y cualitativo de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de COOPESA R.L.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Análisis cuantitativo y cualitativo de la nueva propuesta de menú del servicio de alimentos de COOPESA R.L. (anexo 44)	Pasante de Nutrición	Computadora Lista de porciones estandarizadas Calculadora Programa Valor Nut.	metodológica Se realiza el análisis cuantitativo de 25 platos incluidos en la propuesta nueva mediante el sistema de Valor Nut. y hojas de Excel para el costo de los platos.	Con respecto al análisis cuantitativo del menú, se realiza una tabla comparativa del menú actual con respecto a la nueva propuesta por competencias (ver anexo 97) .

Continúa

Continuación tabla #14

Se realiza también el análisis cualitativo mediante el método AGGATA, donde se evalúa el tamaño de la porción, textura y armonía.	De acuerdo con la distribución de porcentajes para este tiempo de comida de un 30% (600 kcal) y la distribución de los macronutrientes de: 300 kcal y 75 g para carbohidratos, 120 kcal y 30 g para proteínas, 180 kcal y 20 g para grasas, la nueva propuesta de platos saludables esta equilibrada. Asimismo, la cantidad para cada ingrediente es la establecida para los
---	--

Continúa

Continuación tabla #14

menús institucionales y equilibrada para no excederse y promover consumos excesivos de macronutrientes.

Con respecto al costeo, un plato tiene un costo promedio de 761 colones.

Para la evaluación cuantitativa que se realiza mediante el método AGATTA, se evalúan solamente los indicadores de tamaño de la porción, textura y armonía, debido a que

Continúa

Continuación tabla #14

no se pudo evaluar la nueva propuesta. Por lo tanto, los resultados muestran que en los 25 platillos el tamaño de la porción es excelente, mientras para los indicadores de textura y armonía son muy buenos.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.12.1. Sistematización de la actividad

Se realiza el análisis cuantitativo de los 25 platillos para 5 semanas del menú por competencias, los cuales se identifican con color verde. Se realiza el Valor Nut. en los 25 platillos, los cuales de acuerdo con las nuevas propuestas de cantidades de alimentos e ingredientes que no incluyen exceso de grasa ni propuestas muy harinosas, están equilibrados según la distribución de macronutrientes. Además, es un menú con una propuesta con más variedad de opciones vegetales y de platos fuertes.

Se realiza el costo de cada platillo, mediante lo cual se obtiene un promedio de 761 colones por plato, donde no se contempla costo de producción y utilidad.

Se puede evidenciar que es una propuesta de menor costo que el menú actual debido a un balance en las porciones y disminución de alimentos como grasas y adobos naturales.

Con respecto al análisis cualitativo, como se mencionó anteriormente, se evalúan solo los indicadores de tamaño de la porción, textura y armonía, debido a que no se pudo evaluar en el servicio de alimentos.

Al incluir preparaciones con las porciones correctas, así como variedad de alimentos naturales que brindan color y armonía al platillo, en el 100% de los datos se califican como excelente y muy bueno.

3.13 Actividad N°13: Consulta nutricional

Objetivo de la actividad: Brindar consulta nutricional al personal de COOPESA R. L. para la mejora en su alimentación y estilo de vida saludable

Tabla #16 Consulta nutricional

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Consulta nutricional (ver anexo 45)	146 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L.	Balanza Omrom Tallímetro Seca 217 Cinta métrica casera Computadora Réplicas de alimentos Tazas medidoras Plan de alimentación	metodológica Brindar consulta nutricional gratuita a los colaboradores de COOPESA R.L., abarcando áreas como antropometría, bioquímica (hemoglobina y colesterol, triglicéridos, HDL, LDL y glicemia),	Se brinda la primera consulta nutricional a un total de 146 colaboradores, de los cuales 31 son mujeres con una edad promedio de 35 años y 115 hombres con una edad promedio de 40 años (anexo 46) .

Continúa

Continuación tabla #16

clínica, dietética, cálculo de requerimientos, y se prescribe un plan de alimentación. Se dan 2 seguimientos nutricionales posteriores a la primera consulta.	Según los datos antropométricos, las mujeres tienen un peso promedio de 72,8 kg, una talla promedio de 160 cm y un IMC promedio de 28,4 kg/m ² , lo cual las ubica en un estado nutricional de sobrepeso, una circunferencia abdominal de 89 cm, que es compatible con alto riesgo cardiovascular, un porcentaje de grasa promedio de 41,9%, el cual de acuerdo con su
---	---

Continúa

Continuación tabla #16

edad promedio se ubica en muy alto, un porcentaje de músculo promedio de 24,1%, que está bajo para el rango de edad de 18-39 años. Con respecto a la grasa visceral en las mujeres, se tiene un promedio de 7 que las ubica en el rango normal (5-9). En los hombres, los datos antropométricos indican un peso promedio de 89,9 kg, una talla de 171 cm, un IMC 30,5 kg/m²

Continúa

Continuación tabla #16

compatible con obesidad tipo I, una circunferencia abdominal de 108 cm compatible con un alto riesgo cardiovascular, un porcentaje de grasa de 29,2% que los ubica en un porcentaje de grasa según el rango por edad de 40-59 años (≥ 28) muy alto.

Además, los masculinos tienen un porcentaje de músculo de 33.5% normal para el rango de (33.1-39.1) según edad (40-59 años), y grasa

Continúa

Continuación tabla #16

visceral de 13 que los ubica en alta según el rango de 10-14= alto.

Se les pregunta el motivo de la consulta y los resultados indican que un 54% va por un control de peso y salud, un 16% por patologías como hipertensión arterial y un 16% por dislipidemias mixtas, un 14% por otras patologías.

Con respecto a la actividad física, en las mujeres un 58%, n=18

Continúa

Continuación tabla #16

no realiza actividad física y un 42%, n=13 sí realiza [\(anexo 49\)](#).

En los hombres, un 55%, n=63 sí realiza actividad física y un 45%, n=52 no realiza actividad física.

Primer seguimiento:

Asistió un total de 120 colaboradores, de los cuales 25 son mujeres y 95 hombres.

Los resultados son los siguientes [\(anexo47\)](#):

Un peso promedio de 71 kg en mujeres para una pérdida en un mes de

Continúa

Continuación tabla #16

1,8 kg, un peso promedio en hombres de 88 kg para una pérdida promedio de 1,9 kg en un mes, y una pérdida promedio de 113 kg en total.

El IMC promedio en mujeres es de 27,8 kg/m² con una disminución de 0,6 kg/m², y en hombres un IMC promedio de 30.0kg/m² con una disminución de 0.5kg/m².

Continúa

Continuación tabla #16

Además, una
circunferencia
abdominal promedio en
las mujeres de 88 cm
con una disminución de
promedio de 1 cm,
mientras en los
hombres una
circunferencia
abdominal promedio de
99 cm con una
disminución promedio
de 9 cm; un porcentaje
promedio de grasa en
mujeres de 41.1% con
una disminución de
0,8%, y en los hombres

Continúa

Continuación tabla #16

un porcentaje promedio de 29% con una disminución de 0,2%; un porcentaje de músculo en mujeres promedio de 25.5% con un aumento de 1% y en los hombres de 37% con un aumento de 3.5%; la grasa visceral en ambos se mantiene igual: 7 en mujeres y 13 en hombres.

La actividad física aumenta en las mujeres que refieren sí hacer actividad física con un 68% y un 33% que no la realizan. En los

Continuación tabla #16

hombres, aumenta el porcentaje de los que sí realizan actividad física con un 66% y 34% los que no la realizan ([anexo 50](#)).

Segundo seguimiento:

De acuerdo con el segundo seguimiento, por razones de tiempo de los colaboradores y cierres contables, la participación bajó considerablemente, por lo tanto, la asistencia fue de 58 colaboradores ([anexo 48](#)).

Continúa

Continuación tabla #16

Los resultados son: un peso promedio de 77,1 kg en las mujeres y 89 kg en hombres, y una pérdida total de 80 kg entre ambos; un IMC promedio 30,2 kg/m² en mujeres y 30,3 kg/m² en hombres; circunferencia abdominal de 90 cm en mujeres y 98 cm en hombres; un % de grasa de 42,6% en hombres y de 29% en mujeres; un % de músculo promedio en mujeres de 25.5% y en hombres de 34%, y

Continúa

Continuación tabla #16

una grasa visceral en mujeres de 7 y en hombres de 13.

Con respecto a la actividad física, se mantiene el incremento en las mujeres que sí realizan actividad física con un 63% y las que no con un 38%, y en hombres, un 88% si se mantiene realizando actividad física y un 12% si no lo hace [\(anexo 51\)](#).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.13.1. Sistematización de la actividad

Se brinda la consulta nutricional inicialmente con una lista de pacientes referidos por la doctora de acuerdo con lo comentado anteriormente y su preocupación por los antecedentes de riesgos cardiovasculares en la empresa. Por consiguiente, refiere pacientes con sobrepeso, obesidad y dislipidemias mixtas.

Según la capacitación del mes del corazón, la consulta se incrementa como parte de la campaña de aprovechar la estancia de la practicante en Nutrición y brindar la consulta gratuitamente. Por esta razón, se brinda a un total de 146 colaboradores, de los cuales 31 son mujeres y 115 hombres.

Se le asigna a la practicante en Nutrición un consultorio a la par del de la doctora de empresa, quien les indica a los enfermeros a cargo el llevar el control de las citas programadas, pues la practicante no tiene acceso a la base de datos de pacientes, ni se le puede brindar por disposiciones de la empresa debido a que está en calidad de practicante. Por ende, dichos enfermeros se encargan de enviar un correo al paciente con el día y la hora para la consulta previamente coordinado con la practicante en Nutrición ([ver anexo 52](#)).

Para la consulta nutricional, los enfermeros brindan el expediente del paciente a la practicante en Nutrición, quien realiza anamnesis ([ver anexo 53](#)), antropometría y brinda un plan nutricional según las características y necesidades de cada paciente ([anexo 54](#)). Se les explica el plan nutricional con ayuda de réplicas alimentarias, tazas de medidas y cucharas para una mejor comprensión.

De acuerdo con los resultados promedio, se puede evidenciar un estado nutricional según IMC de sobrepeso en las mujeres y obesidad tipo I en los hombres, así como una circunferencia abdominal que refiere un alto riesgo cardiovascular en hombres y mujeres.

La edad promedio de 35 años en mujeres y 40 años en los hombres, que en relación con el porcentaje de grasa en ambos, es compatible con muy alto, un porcentaje de músculo en mujeres bajo y en hombres normal. Con respecto a la grasa visceral, se da un promedio de 7 para las mujeres, que las ubica en un rango normal, y en hombres de 13, que los ubica en un el rango de alto, y hubo una pérdida total de 113 kg.

Se les pregunta si realizan algún tipo de actividad física, y en lo referente a las mujeres, el porcentaje de las que no realizan actividad física es más alto con un 58% que las que sí realizan con un 42%. En su mayoría, refiere que por el de trabajo más las labores de la casa no tienen tiempo de realizar ejercicio.

Por lo contrario, en el caso de los hombres, en su mayoría un 55% realiza algún tipo de actividad física y un 45% no la realiza. Esto se debe a que organizan partidos de fútbol dos veces por semana a la salida del trabajo.

Se les pregunta el motivo de la consulta y la gran mayoría aduce su preocupación por un control de su peso y tener una mejor salud. De acuerdo con las patologías encontradas en los colaboradores, predominan la hipertensión arterial, la hipertrigliceridemia y la hipercolesterolemia.

Con respecto a estas patologías, se puede evidenciar en algunos colaboradores la disminución de triglicéridos y colesterol en exámenes bioquímicos realizados en ellos posterior a la consulta nutricional ([anexo 55](#)).

No es posible valorar a la gran mayoría de los colaboradores con exámenes bioquímicos, ya que esto lleva tiempo y protocolo por parte del consultorio médico y la practicante tiene un límite de 640 horas para realizar todas las actividades descritas en este informe.

Se puede evidenciar una preocupación por ambos sexos en cuanto al sobrepeso y obesidad que se diagnostican, y los demás datos antropométricos, su interés por saber de las porciones adecuadas a su plan nutricional y su compromiso a reducirlas, debido a que en la mayoría excede la cantidad de acuerdo con su requerimiento diario.

Con respecto a los seguimientos, se puede observar que en el primer seguimiento hay más asistencia y reducción en el promedio de los indicadores antropométricos evaluados en relación con el segundo seguimiento, el cual evidencia una baja en la participación de los colaboradores a 58. Esto se debe a que coincide con el exceso de trabajo de algunos pacientes cuando ingresan aviones y tienen tiempo límite de entrega, con cierres contables y de datos financieros, actividades programadas, cambios de horario que les imposibilitan asistir. También, en ocasiones refieren no ver el correo con la cita programada, y en algunos casos, tienen una secretaria encargada de avisarles de la cita, especialmente en los departamentos de los hangares donde se ubican la mayoría

de los pacientes, por lo tanto, esto queda condicionado a la eficiencia de la colaboradora.

Asimismo, el segundo seguimiento coincide con un desperfecto eléctrico en la zona por una rayería, lo cual dejó al servicio médico de la empresa sin teléfono e Internet por varios días. Por esta razón, para no perjudicar la consulta, se estuvieron enviando por mensaje de texto desde el teléfono de la practicante con el fin de que asistieran al seguimiento. Sin embargo, este método es más lento porque en algunos departamentos les prohíben a los colaboradores el uso del celular, por lo tanto, en algunos casos no se les pudo localizar a tiempo.

3.14 Actividad N°14: Mes del corazón

Objetivo de la actividad: Brindar educación sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares y una alimentación sana para mejora de un estilo de vida saludable en los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla #17 Mes del corazón

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Mes del corazón (anexo 56)	271 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L. Doctora de la empresa Departamento de Salud Ocupacional	Dos corazones, uno con grasa y otro sin ella (prestados por el Departamento de Anatomía de la Universidad Hispanoamericana). Lámina demostrativa del corazón con réplica de aterosclerosis. <i>Brochure</i> (ver anexo 58)	metodológica Se visitan diferentes departamentos y hangares de la empresa en compañía de la doctora, la pasante en Nutrición y un funcionario de salud ocupacional. Para la impartición de la charla,	Se realiza la charla durante 3 días para abarcar la mayoría de los departamentos y hangares de la empresa. Se observa una población bastante impactada al presenciar dos corazones de personas que fallecieron

Continúa

Continuación tabla #17

<p>Cuestionarios de evaluación de la actividad.</p>	<p>se les permite colocarse por malos hábitos guantes y tocar los saludables. órganos. Los colaboradores se Se les entrega un muestran atentos a la <i>brochure</i> (ver anexo 58) charla primero por parte con información médica de la doctora en lo y nutricional referente al referente a la parte tema. médica y luego la parte Por último, se envía un nutricional impartida por cuestionario vía correo la practicante en electrónico. Nutrición. Días posteriores, se envía por correo un cuestionario con 5 preguntas para conocer el impacto y el conocimiento adquirido</p>
---	--

en las charlas impartidas
[\(anexo 60\).](#)

De acuerdo con las respuestas, los colaboradores, para la pregunta sobre un ejemplo de grasa saturada, indican correctamente un 63% queso crema, mientras un 30% margarina y un 4% aceite de maíz, las cuales son dos respuestas incorrectas [\(figura 66\).](#)

En lo referente a la cantidad de sal

Continuación tabla #17

recomendada, responde incorrectamente un 68% 2 gramos, un 30% en forma correcta 5 gramos y un 2% de manera incorrecta 8 gramos [\(figura 67\)](#).

Además, indican que un alimento con exceso de sodio es la salsa inglesa en su mayoría en forma correcta con un 68%, mientras un 24% indica mayonesa y un 8% avena, las cuales son dos respuestas incorrectas [\(figura 68\)](#).

Continúa

Continuación tabla #17

En lo referente a un alimento con fuente de fibra, responden en forma correcta un 98% pan integral y un 2% de manera incorrecta azúcar de mesa ([figura 69](#)).

Por último, si lo motivó la charla a asistir a la consulta nutricional, un 89% responde que sí y un 11% responde no. ([figura 70](#))

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

Continúa

3.14.1. Sistematización de la actividad

La actividad “Mes del corazón” se realiza como una propuesta de la doctora de la empresa. Como se explicó en la determinación del problema, existe preocupación latente por parte de la empresa, en especial de la doctora, por los casos de riesgos cardiovasculares en los colaboradores de COOPESA R.L., que van de la mano con sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y dislipidemias mixtas patologías más frecuentes en la población según la consulta nutricional y médica.

Se propone una actividad de impacto para los colaboradores debido a que es una población que en algunos casos es resistente a chequeos y a exámenes bioquímicos, por lo tanto, se necesita crear conciencia ante la situación.

De acuerdo con lo anterior, la pasante se pone en contacto con el Departamento de Anatomía de la universidad, visitándolos personalmente y solicitándolos de manera respetuosa y con la seriedad del caso, si existe la posibilidad de que puedan colaborar en esta campaña pro-salud de la empresa.

Se exalta el interés de la universidad en poder colaborar con los últimos requisitos universitarios de la pasante en Nutrición y más aún cuando son en pro de la salud de las personas.

La actividad en COOPESA R.L. se inicia en la segunda semana de marzo y se imparte durante 3 días, con una duración de 30 minutos, con lo cual se logró abarcar una parte de la población. La dinámica de las charlas fue la siguiente:

- ❖ La doctora hace una pequeña introducción al personal y les habla de la parte médica y anatómica de los corazones mostrados: uno cubierto con grasa y otro que no lo está, así como de los riesgos y síntomas de enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Se les entregan guantes a los colaboradores y se les permite palpar los órganos para que puedan sentir la diferencia entre un corazón cubierto de grasa y uno en apariencia normal.
- ❖ Seguidamente, se presenta a la pasante en Nutrición, ya que hasta el momento estaba en el diagnóstico del servicio de alimentos y no muchos colaboradores conocían de su presencia en la empresa.
- ❖ Se les indica llamar al consultorio para el que guste realizar una consulta nutricional gratuita. Además, se ofrecen un electrocardiograma y un examen bioquímico gratis con el fin de promover aún más la prevención en los colaboradores.
- ❖ Se brinda una charla nutricional donde se les explica sobre una alimentación sana basada en 7 pasos por seguir según la AHA (Asociación Americana del Corazón) para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Debido a que no pueden ser charlas muy extensas y en su mayoría son hangares, no es posible realizar una charla con una presentación Power Point. Por esta razón, el material de apoyo de la practicante es una lámina de un corazón con un pedestal y una réplica de placa de aterosclerosis, la cual es la forma más viable para la explicación de los riesgos en que se puede incurrir por malos hábitos alimentarios ([anexo 57](#)).

- ❖ Por último, se entrega un *brochure* con una información más amplia de lo impartido en la charla ([anexo 58](#)).

Posteriormente, se envía un cuestionario mediante la plataforma Google Forms vía correo para ser contestado por los colaboradores asistentes a las charlas y como una forma de evaluar el conocimiento adquirido en ellas ([anexo 59](#)).

Se recibe un total de 98 respuestas. Los resultados son muy satisfactorios debido a que en su mayoría contestan de manera correcta las opciones de ejemplo de grasa saturada, alimento con exceso de sodio, fuente de fibra, y no así, lo referente a la cantidad de sal diaria recomendada. En lo relacionado con la última opción que indica si lo motivó la charla a acudir a la consulta nutricional, en una gran mayoría, el resultado es positivo. Esto se demuestra en la consulta nutricional, pues hubo un incremento en la participación de los colaboradores.

3.15 Actividad N°15: Educación general en manipulación de alimentos

Objetivo de la actividad: Realizar una capacitación al personal del servicio de alimentos de COOPESA R.L. acerca de manipulación de alimentos y buenas prácticas de manufactura para el mejoramiento del conocimiento y servicios brindados

Tabla #18 Educación general en manipulación de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Educación general en manipulación de alimentos (anexo 61)	10 colaboradores del servicio de alimentos	Aula con proyector <i>video beam</i> Manual de Educación General de Alimentos basado en el manual del INA (Instituto Nacional de Aprendizaje) Cuestionarios de evaluación Lapiceros Computadora	metodológica Realizar una capacitación al personal del servicio de alimentos con la entrega de un manual para cada uno basado en los fascículos del manual del INA. Se realiza en 5 días después una evaluación	La capacitación se imparte a los 10 colaboradores que trabajan en el servicio de alimentos, los cuales se muestran muy atentos a ampliar su conocimiento y mejorar los aspectos fallados en evaluación inicial.

Continúa

Continuación tabla #18

Afiches de temperatura de alimentos y de tablas para picar de distintos colores.	con el fin de valorar los conocimientos refrescados en la capacitación.	Se aplica un cuestionario con 10 preguntas acerca de lo fallado en el cuestionario inicial y otras con nuevas preguntas referentes a lo impartido en la capacitación (anexo 62) . Con respecto al concepto de inocuidad, 8 colaboradores responden en forma correcta y 2 restantes de manera incorrecta. En lo relacionado con la aparición de un pedazo de vidrio en alimento, los
--	---	---

Continúa

Continuación tabla #18

10 colaboradores contestaron en forma correcta que es un riesgo físico.

En lo referente a un factor que causa ETA, 9 de los 10 contestaron correctamente la opción del enfriamiento inadecuado de los alimentos.

Con respecto a la contaminación cruzada, 9 contestaron correctamente al utilizar la tabla para picar de color blanco para la carne cocida y solo 1

Continuación tabla #18

contesta de manera incorrecta.

De acuerdo con la pregunta cómo puede el manipulador contaminar un alimento, en su totalidad responden en forma correcta si no cumplen con las normas de higiene establecidas.

Para la indicación de zona de peligro de los alimentos, 9 de los colaboradores indican de manera correcta de 5° a 60° y 1 restante de 0° a 5°.

Continúa

Continuación tabla #18

Para un adecuado almacenamiento, los 10 colaboradores responden en forma correcta el método PEPS.

En el proceso de descongelamiento, el producto congelado se pasa a una temperatura de refrigeración de 0° a 5°, para lo cual 9 de los colaboradores la responden correctamente y 1 colaborador restante

Continúa

Continuación tabla #18

indica en forma incorrecta de -18° a 0°. Con respecto a los colores de las tablas para picar, el adecuado para las carnes cocidas es la de color marrón, lo cual es respondido de manera correcta por parte de 9 de los colaboradores, mientras 1 restante indica amarillo en forma incorrecta. Por último, se pregunta sobre la toma correcta de la temperatura con

Continúa

Continuación tabla #18

respecto al termómetro,
7 responden de manera
correcta no colocar el
termómetro cerca del
hueso y 3 restantes en
forma incorrecta el tomar
la temperatura siempre
en el mismo lugar.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.15.1. Sistematización de la actividad

Debido a los resultados obtenidos en la evaluación inicial sobre buenas prácticas de manufactura al diagnóstico del Ministerio de Salud, se decide, por parte de la pasante y de la administradora del servicio de alimentos, el brindar la capacitación de una educación general de manipulación de alimentos basada en los fascículos del INA (Instituto Nacional de Aprendizaje).

La capacitación tiene una duración de 3 días impartida en un horario de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. con el fin de no alterar la dinámica diaria del trabajo en el servicio de alimentos.

Para lo anterior, se realiza una presentación Power Point y se le entrega a cada colaborador la misma información para su seguimiento durante la charla, y de esta forma, que les quede como material de apoyo para cuando necesiten la renovación del carné de manipulación ([anexo 63](#)).

Una semana después, se evalúa el conocimiento adquirido en la capacitación mediante un cuestionario de 10 preguntas en total.

Se puede observar que los resultados fueron muy positivos en relación con la evaluación inicial, debido a que en una gran mayoría las respuestas fueron las correctas en aspectos como ([anexo 64](#)):

- ❖ Concepto de inocuidad
- ❖ Riesgo físico
- ❖ Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA)

- ❖ Contaminación cruzada
- ❖ Modos de contaminar el alimento por parte de un manipulador de alimentos
- ❖ Temperatura en zona de peligro
- ❖ Método para un adecuado almacenamiento
- ❖ Temperatura de refrigeración
- ❖ Tablas para picar según su color
- ❖ Uso correcto del termómetro

Esta última fue la que obtuvo más cantidad de colaboradores que respondieron en forma incorrecta, sin embargo, no fue una cantidad muy sobresaliente, debido a que fueron 3 de 10 colaboradores.

Se procede, por parte de la pasante en Nutrición, a dejar 2 afiches para ser colocados en el servicio de alimentos. Dichos afiches contienen información sobre las temperaturas, especialmente en las que fallaron en la evaluación inicial y que les sirva de refrescamiento de conocimiento cada vez que sea necesario. El segundo afiche se refiere a las tablas para picar y sus usos según sus respectivos colores ([anexo 65](#)).

3.16 Actividad N°16: Uso de las porcionadoras

Objetivo de la actividad: Realizar una capacitación y taller que promueva la forma correcta de utilización de las porcionadoras en el servicio de alimentos de COOPESA R.L.

Tabla #19 Uso de las porcionadoras

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Uso de las porcionadoras (anexo 66) .	Colaboradores del servicio de alimentos de COOPESA R.L.	Proyector con <i>video beam</i> Computadora Porcionadoras Presentación impresa (ver anexo 98) . Barra de alimentos Afiche de porcionadoras Balanza Platos Cuestionarios de evaluación Lapiceros	metodológica Realizar una capacitación y taller demostrativo referente a la forma correcta de utilizar las porcionadoras y la cantidad adecuada de servir el alimento, utilizando la barra de alimentos para la cena. Se les entrega la	Se realiza una evaluación de 6 preguntas, de las cuales se detallarán las correspondientes al uso de las porcionadoras (anexo 67) . Al finalizar la capacitación, se obtienen resultados muy positivos de acuerdo con

Continuación tabla #19

presentación impresa las respuestas
para su seguimiento y detalladas a
que la información les continuación
quede como respaldo [\(anexo 68\)](#):
para su conocimiento. Para la pregunta sobre
cuál alimento se sirve
con porcionadoras de 8
oz, los 10 colaboradores
responden en forma
correcta leguminosas
mixtas.
Se les indica cuál
alimento se sirve con las
porcionadoras de 4 oz, 8
colaboradores
responden de manera
correcta vegetales
cocidos y 2 restantes en

Continuación tabla #19

forma incorrecta
picadillos harinosos.
En lo referente a un
alimento para servir con
las porcionadoras de 2
oz, 9 colaboradores
contestan huevo
combinado de manera
correcta y 1 restante en
forma incorrecta puré de
papa.
De acuerdo con la parte
del semáforo de
alimentos, para la
pregunta de un ejemplo
alimento que se puede
consumir en forma

Continúa

Continuación tabla #19

habitual, los 10
colaboradores
responden de manera
correcta el brócoli.
En lo relacionado con un
alimento para consumir
en forma moderada, los
10 colaboradores
responden
correctamente
repostería.
Finalmente, en la
pregunta de un alimento
para consumir en forma
moderada, los 10
colaboradores

Continúa

Continuación tabla #19

responden verduras
harinosas.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.16.1. Sistematización de la actividad

La actividad de las porcionadoras de alimentos y el semáforo de alimentos se realiza en el comedor para poder utilizar los alimentos cocidos de la barra. Como demostración para el uso correcto de las porcionadoras, se inicia con una presentación Power Point a los 10 colaboradores del servicio de alimentos en el horario de 3 a 4:30 p.m., que como se ha mencionado anteriormente, es el espacio donde se puede contar con ellos.

Debido a que como se menciona al principio del documento, la cantidad servida de acuerdo con las porcionadoras no es la indicada, ya que los colaboradores del servicio de alimentos acostumbran servir más cantidad en la barra de alimentos e inclusive si la persona les simpatiza y les piden que les sirvan más, ellos lo hacen.

Lo anterior no contribuye con el estado nutricional saludable de los colaboradores, además de las quejas de algunos colaboradores porque la presentación en el plato no es la correcta cuando se sirve.

Asimismo, se observa que no se tiene clara la utilización de ellas en algunos alimentos. Por esta razón, se decide por parte de la pasante la realización de esta capacitación y taller, mediante lo cual se les brinda la información detallada en una presentación de la mayoría de los alimentos consumidos en el servicio de alimentos y la porcionadoras utilizadas para servir cada alimento e inclusive se incluyen los tamaños correctos de la porción de frutas, ensalada, pan, cantidad de tortillas,

infusiones calientes, entre otros alimentos. Se les da esta información impresa para que la tengan como respaldo por si les surge alguna duda durante el trabajo diario.

Posterior a la capacitación, se pasa a la barra de alimentos para seguir con el taller de demostración del uso de las porcionadoras en los alimentos ya preparados.

Se le entrega a la administradora un afiche para que sea colocado en un lugar visible en la cocina. Dicho afiche contiene los diferentes alimentos y la porcionadora correspondiente ([ver anexo 69](#)).

Se hace la observación para que se incluya la porcionadora de 4 oz equivalente a $\frac{1}{2}$ taza, con el fin de que los colaboradores que asisten a la consulta nutricional tengan acceso a esa porción en arroz solo y mixto, y para los colaboradores que deseen menos cantidad de ese alimento. Ello pretende fomentar un consumo más moderado de este tipo de harinas.

Asimismo, en relación con la cantidad de ensalada servida que es muy poca y que se debe incluir en otro plato, pues debido a que la distribución en el momento de servir no es la correcta y al servir más cantidad de arroz y frijoles, el espacio para los demás alimentos se reduce.

Otra de las quejas que externan los colaboradores es sobre los azafates utilizados en el servicio de alimentos, pues se encuentran deteriorados.

Por esta razón, la pasante en Nutrición busca cotizaciones de un menaje que incluya: platos, vasos, platos para ensalada, azafates y carritos utilitarios, entre otros implementos.

Se le lleva la propuesta a la administradora del servicio de alimentos, la cual se resiste un poco a la propuesta, dejándola pendiente de evaluación. Por lo tanto, la pasante de Nutrición hace la observación a la doctora para tomarlo en cuenta y ayudar con el estado nutricional de los colaboradores en cuanto a la inclusión de las porcionadoras de $\frac{1}{2}$ (4 oz) y de una propuesta de un nuevo menaje para una mejor presentación del alimento en el momento de servirlo.

Se lleva la propuesta a la gerente de Talento Humano, quien aprueba lo de la porcionadora de $\frac{1}{2}$ taza, así como que el precio sea más bajo en el caso de la porción de $\frac{1}{2}$ taza (4 oz), y se pone a disposición de los colaboradores durante las últimas dos semanas de la práctica. Lo referente al menaje queda en estudio para su aprobación ([anexo 70](#)).

En relación con los resultados, se evidencia una excelente comprensión de la capacitación debido a que la gran mayoría fue contestada en forma correcta, pues solo en una pregunta no se logró la respuesta correcta por parte de los 10 colaboradores, pues solo un colaborador la contestó en forma incorrecta. En lo relacionado con los resultados de la evaluación del semáforo de alimentos que se incluyó en esta misma evaluación para los colaboradores del servicio de alimentos, en su totalidad la contestaron de manera correcta

3.17 Actividad N°17: Semáforo de alimentos y rotulación de cámaras de refrigeración (productos *light*)

Objetivo de la actividad: Realizar una rotulación basada en un semáforo de alimentos para las opciones de comida exhibida en la barra y una rotulación de las cámaras de refrigeración para que los colaboradores puedan identificar los diferentes productos *light*.

Tabla #20 Semáforo de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Semáforo de alimentos (anexo 71)	52 colaboradores del servicio de alimentos y de diferentes áreas de COOPESA R.L.	Proyector con <i>video beam</i> Computadora Afiche semáforo de alimentos Semáforo de alimentos (magnéticos) Rótulos de productos <i>light</i> (anexo 79) Acrílicos (anexo 79)	metodológica Realizar una capacitación a los colaboradores del servicio de alimentos junto con la del uso de las porcionadoras, y posteriormente a los	Se realiza una evaluación a los participantes de la charla para conocer su conociendo posterior a la capacitación (anexo 72) .

Continúa

Continuación tabla #20

<p>Exhibidor de productos <i>light</i> (anexo 76)</p>	<p>colaboradores de diferentes áreas</p>	<p>de La evaluación es diferente en los</p>
<p>Cuestionarios de evaluación (ver anexo 72)</p>	<p>COOPESA R.L.</p>	<p>colaboradores del</p>
<p>Lapiceros</p>	<p>Se les explica qué es un semáforo de alimentos y</p>	<p>porque a ellos se les</p>
<p><i>Brochure</i></p>	<p>cómo se enfoca en un servicio de alimentos, así como la dinámica por seguir para su uso.</p>	<p>hizo una que incluía evaluación de las porcionadoras, debido a que esas dos</p>
	<p>Se informa de la rotulación</p>	<p>capacitaciones se les impartió juntas.</p>
	<p>correspondiente en las cámaras de refrigeración</p>	<p>Los resultados de la evaluación a los</p>
	<p>de la soda para que sea más fácil ubicar los</p>	<p>colaboradores de diferentes áreas de</p>
	<p>productos <i>light</i> ofrecidos, así como la</p>	<p>COOPESA contienen preguntas de grupo de</p>

Continúa

Continuación tabla #20

incorporación de un alimentos, debido a nuevo exhibidor para los que estas dos *snacks lights*. capacitaciones se

impartieron juntas.

De acuerdo con lo referente al semáforo de alimentos, se realizan 3 preguntas: la primera indica un ejemplo de un alimento que se pueda comer en forma habitual según el semáforo, para lo que un 63%, n=33, responde en forma correcta brócoli, un 2%, n=1, responde de

Continúa

Continuación tabla #20

manera correcta
mayonesa y un 35%,
n=18, restante
responde en forma
incorrecta café ([ver
figura 87](#)).

Para la pregunta
referente a qué indica
el color amarillo en el
semáforo, un 6%, n=3,
responde en forma
incorrecta alimentos
que se pueden
consumir en forma
habitual, un 15%, n=8,
responde de manera
incorrecta alimentos
consumidos en forma
ocasional y un 79%,

Continuación tabla #20

n=41, restante responde en forma correcta alimentos que hay que consumir de forma moderada [\(figura 88\)](#).

Por último, se les indica si les gusta la idea de un semáforo de alimentos en la soda mediante una escala del 1 al 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta, 1 colaborador indica un puntaje de 3, dos colaboradores indican

Continúa

Continuación tabla #20

un puntaje de 4 y 49
restantes dan la
puntuación máxima de
5 ([figura 89](#)).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.17.1. Sistematización de la actividad

Se realiza la capacitación del semáforo de alimentos con una presentación Power Point ([anexo 100](#)), junto con la de las porcionadoras, al personal del servicio de alimentos para aprovechar el tiempo disponible de los colaboradores. Además, se decide que sea de esta manera para que ellos tengan la información primero que el resto del personal, pues es en servicio de alimentos donde se realizará la rotulación del semáforo de alimentos.

Asimismo, es importante que les quede muy clara la dinámica porque en ausencia de la pasante de Nutrición es importante que ellos hagan correctamente el seguimiento.

El semáforo de alimentos es una propuesta, por parte de la pasante, sugerida con base en lo observado en el servicio de alimentos en lo referente a algunas preparaciones al horno y saludables que no están rotuladas en la barra y los colaboradores de la empresa no se enteran. Además, es una forma de ayuda para la escogencia de los alimentos no solo para los que asisten a la consulta nutricional, sino también para el colaborador que desee escoger un alimento más saludable y tener un balance en su alimentación.

Para la realización de este proyecto, la pasante propone diseños del semáforo de alimentos y un proveedor (Color Tres) que los puede elaborar en un magnético que se adhiera a la barra de alimentos. El proveedor visita el servicio de alimentos con una muestra del magnético para que se pruebe por varios días antes de realizar la cotización. También, se observa que en los dispensadores de

refrescos no funciona el magnético, el cual se pensó para indicar el refresco ofrecido, debido a que lo que se utiliza es un plástico que se debe pegar todos los días con cinta para indicar el tipo de refresco ([ver anexo 74](#)).

Por lo tanto, se sugiere un acrílico arriba instalado con velcro para que se pueda remover y sea más fácil la limpieza ([ver anexo 75](#)).

También, se le pide cotizar rótulos para las cámaras de refrigeración que indiquen los productos *light* exhibidos para que sea de una manera más ordenada y fácil de ubicar para los colaboradores, y además, se promueva más el consumo de éstos al estar más al alcance de los colaboradores.

Se cotiza un exhibidor de cartón para snacks light ya que se observó que es poca la cantidad que se exhibe de ellos, de esta forma se fomenta un consumo de ellos y una mejor ubicación ([ver anexo 76](#)).

Listos los artes propuestos por el proveedor, se envían junto con la cotización a la doctora a cargo de la pasante de Nutrición, para posteriormente ser revisados por la gerente de Talento Humano, la cual aprueba lo referente a los proyectos de la pasante, indicando que se debe cotizar a dos proveedores más como requisito por seguir.

Una vez revisadas las tres cotizaciones, se aprueba el proveedor sugerido por la pasante en Nutrición y se da el visto bueno al proveedor (Color Tres) para la realización del material.

Se envía una invitación vía correo a los colaboradores que deseen asistir, y se indica la opción de 3 días con un horario de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 9:00 a.m. a 10:00 a.m. ([ver anexo 77](#)).

Se realiza la actividad con un total de 52 colaboradores, mediante la cual se explica la importancia de un semáforo de alimentos en la barra de alimentos del comedor, la dinámica por seguir y se les da un *brochure* con la información y los alimentos que se deben consumir habitualmente con color verde, moderado con color amarillo y ocasional con color rojo.

También, se les informa sobre la pronta rotulación de las cámaras de refrigeración, del exhibidor de *snacks* saludables y se aprovecha para informar acerca de la pronta inclusión de la porcionadora de 1/2 taza en arroz solo y mixto.

Se realiza en forma física un cuestionario ([anexo 72](#)) de evaluación a los colaboradores participantes de la capacitación para corroborar su conocimiento posterior a lo expuesto.

Según los resultados, se puede observar un aprendizaje muy positivo y acertado en una gran mayoría de los colaboradores, así como una gran disponibilidad a hacer uso del semáforo de alimentos.

Finalizada la actividad, la pasante hace entrega de un *brochure* con la información del semáforo de alimentos ([ver anexo 78](#)).

La entrega de todo lo cotizado sobre esta actividad se realiza en la última semana de la pasante en Nutrición y se pone en práctica en esos días. Además, se

dejan las indicaciones para que se le dé seguimiento por parte del personal del servicio de alimentos con la supervisión de la doctora [\(ver anexo 79\)](#).

3.18 Actividad N°18: Grupo de alimentos

Objetivo de la actividad: Brindar una capacitación para mejoras del conocimiento en grupos de alimentos en los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla #21 Grupo de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Grupo de alimentos (anexo 80)	52 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L.	Proyector con <i>video beam</i> Computadora Replicas alimentarias <i>Brochure</i> Cuestionarios de evaluación Lapiceros	metodológica Realizar una capacitación que amplíe el conocimiento de los colaboradores de acuerdo con los grupos de alimentos, guiado con réplicas alimentarias para una mejor comprensión.	Se aplica un cuestionario con un total de 6 preguntas. Las 3 primeras relacionadas con grupo de alimentos y las 3 restantes referentes al semáforo de alimentos explicadas (anexo 72) . Los

Continúa

Continuación tabla #21

resultados de las preguntas relacionadas con grupo de alimentos se describen a continuación:

Con respecto a la pregunta de una característica de los cereales, el 19%, n=10, responde

incorrectamente que son la principal fuente de proteína; mientras tanto, el 81%, n=42, indica en forma correcta que son la fuente más importante de energía para el

Continuación tabla #21

cuerpo [\(figura 90\)](#). En relación con la pregunta relacionada con un alimento fuente de proteína, un 81%, n=42, responde de manera correcta el huevo; el 11%, n=6, responde en forma incorrecta el pan blanco y un 8% restante responde también de manera incorrecta la manzana [\(figura 91\)](#). Por último, de acuerdo con la pregunta sobre cuál es una grasa saludable e insaturada,

Continúa

Continuación tabla #21

el 96%, n=50, responde de forma correcta el aceite de oliva, un 2%, n=1, responde de manera incorrecta la leche entera y un 2%, n=1, indica en forma incorrecta la mantequilla [\(figura 92\)](#).

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.18.1. Sistematización de la actividad

La actividad se realiza a un total de 52 colaboradores de COOPESA R.L. Se decide realizarla junto con la actividad del semáforo de alimentos debido al tiempo que los colaboradores pueden destinar para estas actividades. Además, representa una iniciativa por parte de la pasante en Nutrición para ampliar el conocimiento en grupos de alimentos, y de esta forma, que se facilite el análisis de los alimentos seleccionados en el semáforo de alimentos.

Asimismo, la propuesta es de beneficio para los colaboradores que asisten a la consulta nutricional, debido a la importancia de la comprensión de este tema para una alimentación balanceada.

En ese sentido, se proyecta una presentación Power Point ([anexo 100](#)) y se les entrega dicha presentación impresa para que puedan seguirla y la información les quede como respaldo para un refrescamiento de los conceptos.

Se utiliza como material de apoyo las réplicas alimentarias ([anexo 80](#)), para una mejor comprensión de los grupos de alimentos.

De acuerdo con la evaluación ([anexo 72](#)) realizada para comprobar la comprensión de lo expuesto, se observa que para la mayoría, los conceptos quedaron muy claros, y se produjo una excelente participación por parte de los colaboradores durante la charla, en la cual se podía hacer preguntas referentes al tema.

3.19 Actividad N°19: Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos

Objetivo de la actividad: Brindar una educación para la prevención de hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos en el personal de COOPESA R.L.

Tabla #22 Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Hipertensión, colesterol y triglicéridos (anexo 82)	95 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L.	Réplicas alimentarias (anexo 82) Réplica de triglicéridos (anexo 82) Órganos (3 corazones, 2 hígados, 4 riñones y 1 cerebro) (anexo 82) <i>Brochure</i> (anexo 85)	metodológica Se visitan diferentes departamentos de COOPESA R.L.; la pasante en Nutrición junto con la doctora de la empresa realizan una educación referente a patologías más predominantes en los	Se realiza un cuestionario mediante la plataforma de Google Forms para ser enviada por correo a los colaboradores de la empresa (anexo 83) . Se evalúa un total de 6 preguntas cuyas

Continúa

Continuación tabla #22

colaboradores que respuestas se muestran
asisten a la consulta a continuación
médica y nutricional, en [\(anexo 84\)](#):
temas como Con respecto a la
hipertensión, colesterol y pregunta sobre un factor
triglicéridos. de riesgo para
Se utilizan órganos desarrollar hipertensión
facilitados por la arterial, un 96%, n=48,
Universidad responde en forma
Hispanoamérica para un correcta sobrepeso y
mejor impacto y obesidad, mientras el
comprensión de la 4%, n=2. restante indica
educación brindada. de manera incorrecta
hacer cinco tiempos de
comida.
Se solicita que
indiquen la cantidad de

Continúa

Continuación tabla #22

sal recomendada para consumo diario, y un 6%, n=3, responde en forma incorrecta 2 cucharaditas (10 g) y un 94%, n= 47, indica de manera correcta una cucharadita (5 g).

De acuerdo con la indicación de un alimento que es recomendable disminuir su consumo por exceso de sodio (sal), un 2%, n=1, responde en forma incorrecta avena, un 94%, n=47, aduce de

Continuación tabla #22

modo correcto

condimentos artificiales

y un 4%, n=2, responde

en forma incorrecta

mayonesa.

Para la reducción de

colesterol y triglicéridos,

cuál alimento se debe

evitar, un 96%, n= 48,

indica en forma correcta

comidas rápidas y un

4%, n=2, responde de

modo incorrecto

alimentos altos en fibra.

Para la pregunta si es

importante el consumo

de leguminosas (frijoles,

Continúa

Continuación tabla #22

lentejas y garbanzos), para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, un 96%, n=48, indica sí, mientras el 4%, n=2, restante contesta no.

Por último, se solicita dar una puntuación a la pregunta si lo motivó la capacitación a mantener un estilo de vida que incluya alimentación saludable y actividad física, 1 colaborador da una puntuación de 3, 6 colaboradores indican

Continúa

Continuación tabla #22

una puntuación de 4 y 43
restantes dan una
puntuación de 5, siendo
1 la puntuación más baja
y 5 la más alta.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.19.1. Sistematización de la actividad

La actividad se realiza visitando diferentes áreas de la empresa por parte de la pasante en Nutrición y de la doctora de la empresa durante tres días. La dinámica por realizar es semejante a la llevada a cabo en la actividad del “Mes del Corazón”. En ésta, la doctora realiza una introducción, explica los riesgos que pueden enfrentar los colaboradores con hipertensión arterial, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia si no llevan un control, estilo de vida saludable y si no toman correctamente los medicamentos.

Se les explica a través de los órganos (corazón, riñón, cerebro e hígado) ([anexo 82](#)) y también se les invita a ponerse guantes para poder tocarlos si así lo desean. Posterior a la explicación de la doctora, se informa que la pasante en Nutrición indicará lo relacionado con la parte nutricional para la prevención de estas patologías.

La pasante en Nutrición explica la importancia de una alimentación saludable para la prevención de estas patologías. Las indicaciones se siguen con base en la información descrita en el *brochure* que una vez finalizada la capacitación se les entrega. También, se utilizan réplicas alimentarias, productos como *snacks* con exceso de sodio, galletas de relleno, Coca-Cola regular, salero, una cuchara para la indicación de cantidad de sal (sodio) recomendada para consumo diario y una réplica de diferentes niveles de triglicéridos como material de soporte para que la explicación tenga una mejor comprensión.

Por último, se les entrega un *brochure* con la información que se les dio en la capacitación ([ver anexo 85](#)).

De acuerdo con la evaluación realizada, se observa una excelente comprensión de lo indicado durante las capacitaciones como se muestra en los resultados expuestos anteriormente, donde la mayoría de los colaboradores responden correctamente. Además, se evidencia la importancia de lograr que en la gran mayoría la actividad los motivó a mantener un estilo de vida que incluyera una alimentación saludable e incluir actividad física en su rutina diaria.

Con ésta, se culminan las actividades con órganos, por lo tanto, la doctora emite una carta de agradecimiento al Departamento de Anatomía de la Universidad Hispanoamericana ([ver anexo 96](#)).

3.20 Actividad N°20: Meriendas saludables

Objetivo de la actividad: Realizar degustaciones con diferentes empresas de *snacks* y lácteos saludables para la promoción e inclusión de meriendas saludables en los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla #23 Meriendas saludables

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Meriendas saludables (anexo 86).	136 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L.	Muestras de degustación de <i>snacks</i> y lácteos saludables Mesa Lapiceros Proyector con <i>video beam</i> <i>Stand</i> <i>Banner</i>	metodológica Realizar degustaciones de proveedores como Nutri Snacks, Tosh y Dos Pinos para promover el consumo de meriendas saludables en los colaboradores de COOPESA R.L.	Se realiza un cuestionario de 3 preguntas enviado por correo para evaluar la actividad realizada y se obtienen los siguientes resultados (anexo 87) : Con respecto a la pregunta de si los motivaron estas

Continúa

Continuación tabla #23

degustaciones a incluir este tipo de alimentos en sus meriendas, un 93%, n=68, responde que sí y el 7%, n=5, restante indica que no ([ver anexo 88](#)).

De acuerdo con el tipo de lácteo que incluiría en su merienda, un 89% indicó *yogurt* 0% grasa, un 4%, n=3, responde *yogurt* con *chips* de chocolate y un 7%, n=5 restante indica *yogurt* griego *light*.

Continúa

Continuación tabla #23

Se les indica dar una calificación para la actividad realizada, donde 1 es la puntuación menor y 5 la mayor, y 4 colaboradores dan la puntuación de 3, 11 colaboradores indican 4 y 58 colaboradores dan la puntuación máxima 5.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.20.1. Sistematización de la actividad

Se realiza la actividad de meriendas saludables con el fin de promover una mejor selección de meriendas saludables por parte de los colaboradores de COOPESA R.L.

Debido a que los colaboradores adquieren la mayoría de su alimentación en la soda del servicio de alimentos y de acuerdo con lo observado por parte de la pasante en Nutrición, hay pocos *snacks* saludables a la venta en la soda, así como lácteos como *yogurt* que son bastante consumidos y fomentados por la pasante de Nutrición como merienda. Por consiguiente, se estructura esta actividad.

La pasante se pone en contacto con proveedores de este tipo de alimentos como Nutri Snacks, Tosh y Dos Pinos ([anexo 86](#)) para que colaboren con la degustación de estos alimentos, información y variedad de ellos, de modo que los colaboradores tengan acceso a este tipo de información y fomentar este consumo.

Las degustaciones de Tosh y Nutri Snacks se realizan en la soda en dos días diferentes durante el horario del almuerzo para que los colaboradores puedan participar con más libertad.

Para la degustación de Tosh, se contó con la presencia de la nutricionista a cargo, la cual junto con la pasante de Nutrición dieron información sobre los productos degustados.

Con respecto a la degustación de Nutri Snacks, la empresa envía una edecán y un asistente que acostumbran participar de estos eventos con productos e

información de éstos. De igual forma, la pasante en Nutrición les brinda el soporte necesario.

En lo referente a la degustación de los productos Dos Pinos, la empresa solicita que la nutricionista a cargo de estas actividades brinde una charla sobre la importancia de los lácteos. Por esta razón, se convoca a los colaboradores en dos horarios diferentes en un aula preparada para la charla, y de esta forma, se realiza la actividad.

De esta manera, se logra promover el consumo de este tipo de alimentos para que sean incluidos en la merienda de los colaboradores, especialmente cuando por razones de tiempo no pueden traer algo preparado de la casa. Asimismo, se demuestra ante la administradora del servicio de alimentos que los colaboradores necesitan variedad de estos productos en la soda, debido a que los productos que más abundan son *snacks* altos en grasa y azúcares refinados.

Días después, se les envía por correo un cuestionario de 3 preguntas para conocer aspectos relacionados con la degustación y la inclusión de éstos en sus meriendas. Los resultados son muy favorables, ya que en la mayoría de los colaboradores opina que incluiría *yogurt* 0% grasa, *snacks* saludables como los degustados en sus meriendas. También, los resultados denotan una puntuación bastante positiva por la realización de esta actividad.

3.21 Actividad N°21: Etiquetado nutricional

Objetivo de la actividad: Brindar un taller de etiquetado nutricional que permita una comprensión de lectura de etiquetas en los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla #24 Etiquetado nutricional

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Etiquetado nutricional (anexo 89).	20 colaboradores de las diferentes áreas de COOPESA R.L.	Proyector con <i>video beam</i> Cuestionarios Lapiceros Merienda para evaluar Lámina informativa	metodológica Realizar un taller de etiquetado nutricional a los colaboradores de COOPESA R.L. mediante información brindada con una presentación Power Point y un análisis de etiquetas (anexo 101).	Se realiza una evaluación mediante un cuestionario de 5 preguntas (ver anexo 90). Los resultados se explican a continuación (ver anexo 91): Con respecto a la primera pregunta que

Continúa

Continuación tabla #24

solicita que se indique la cantidad de fibra que un alimento debe contener para ser alto en fibra, un 85%, n=17, indica en forma correcta 5 o más gramos de fibra, un 10%, n=2, responde de manera incorrecta 2,5-4,9 g y un 5%, n=1, restante responde en forma incorrecta 1-2 g.

Para la pregunta qué debe contener un alimento para que sea libre de calorías, en su totalidad los 20

Continúa

Continuación tabla #24

colaboradores
responden de manera
correcta menos de 5
kcal.
En lo referente al
porcentaje de sodio que
debe contener un
alimento para que sea
libre de él, un 5%, n=1,
indica en forma
incorrecta 15% menos
del alimento de
referencia, 14%, n=3,
responde de manera
incorrecta 25% menos
del alimento de
referencia y un 81%,

Continúa

Continuación tabla #24

n=17, aduce de manera correcta 5% menos o igual del alimento de referencia.

Con respecto al tamaño de la porción, un 80%, n=16, responde en forma correcta cuántas porciones hay en el paquete, un 10%, n=2, responde de manera incorrecta las calorías que se deben consumir de ese paquete y un 10%, n=2, responde en forma incorrecta si las porciones son

Continuación tabla #24

adecuadas para el plan nutricional.

Se les solicita como última pregunta que den una puntuación para calificar el taller brindado, y en ese sentido, 18 colaboradores le dan una puntuación máxima de 5 y 2 colaboradores indican una puntuación de 4, siendo 1 la puntuación mínima y 5 la puntuación máxima.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.21.1. Sistematización de la actividad

Se realiza el taller con un total de 20 colaboradores, mediante el cual se le entrega a su ingreso una lámina en una funda plástica con la información brindada para que la puedan seguir y les quede a ellos como referencia cuando necesiten leer alguna etiqueta. También, se les entrega una merienda para analizar las etiquetas de esos productos ([ver anexo 92](#)).

Se realiza una presentación Power Point ([anexo 101](#)) con la información, para luego analizar las etiquetas de ejemplos que se incluyen en la presentación. Posterior a esto, se les pide que saquen los alimentos de la merienda para ser analizados. Se observa una gran participación e interés de los colaboradores por aprender y entender estas lecturas.

De acuerdo con la evaluación, se concluye con resultados muy positivos en la gran mayoría de los colaboradores que contestan correctamente a la mayoría de las opciones e inclusive se manifiesta una excelente calificación de la actividad.

3.22 Actividad N°22: Recetario

Objetivo de la actividad: Realizar un recetario con recetas de platos saludables, opciones de picadillos y aderezos para la nueva propuesta de menú para los colaboradores de COOPESA R.L.

Tabla #25 Recetario

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia	Resultados
Elaboración de un recetario (anexo 94) .	Janina Villalobos Montero, practicante en Nutrición.	Computadora Libro de recetas	metodológica Realizar un recetario para el servicio de alimentos de COOPESA R.L., el cual incluya las 25 preparaciones del plato saludable marcado con verde del menú por competencias, así como	Se entrega el recetario a la administradora del servicio de alimentos, la cual agradece la iniciativa, pero indica que debe analizarlo para ponerlo en práctica. Asimismo, refiere que tiene actividades que le solicitan de reuniones y

Continúa

Continuación tabla #25

fórmulas para ajustes de debe coordinar esas la recta. preparaciones. Por lo También, se incluyen tanto, no tiene tiempo recetas de picadillos, para aplicar el recetario cremas, ensaladas y posterior a la entrega ni aderezos. durante el tiempo de la pasante en Nutrición. El recetario incluye preparaciones que en su mayoría fueron el resultado del instrumento de valoración del menú actual para respetar las preparaciones preferidas y las que acostumbran realizar en el servicio de alimentos.

Continuación tabla #25

Para estas preparaciones, se incluyen especias naturales, variedad de vegetales para una mejor armonía, jugos naturales para las salsas de las preparaciones, así como grasas más saludables.

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo (2018)

3.22.1. Sistematización de la actividad

Se realiza un recetario para ser enviado a la administradora del servicio de alimentos como parte de la propuesta del nuevo menú por competencias, el cual incluye las 25 recetas para la preparación de los platillos marcados con verde como propuesta de un plato saludable. Asimismo, el menú completo para las 5 semanas que incluye las 3 opciones de plato fuerte, guarniciones vegetales, ensalada verde y fresco natural.

Por otro lado, se incluyen las fórmulas para los ajustes de cantidades de porciones, ya sea para aumentarlas o reducir las, según el método factorial y porcentual, respectivamente.

La propuesta incluye olores naturales para adobar las carnes con el propósito de disminuir y eliminar el uso de consomé, sazónadores y el exceso de sal. También, el uso de aceite como oliva y en *spray* para las preparaciones que lo ameriten según el tipo de cocción, con el fin de disminuir el alto nivel de grasa en los alimentos que perjudican el estado nutricional de los colaboradores.

Además, se incluyen recetas con preparaciones en salsas naturales y con la adición de jugos de naranja y de limón para darles un gusto diferente y cambiar la monotonía de las preparaciones tradicionales del servicio de alimentos.

En algunas preparaciones, se adicionan más vegetales para dar un mejor aporte de ellos en cuanto a variedad y armonía en los platillos como lentejas, garbanzos y *Stroganoff* de carne.

La gran mayoría de la propuesta incluye las preparaciones a la plancha, al vapor y en salsas para disminuir el exceso de grasa en los alimentos.

Se adicionan recetas de picadillos y cremas. De esta forma, se alterna la guarnición vegetal y se varían las opciones, así como ensaladas con algunos ingredientes que las hacen diferentes a lo que comúnmente se servían, como manzanas, fresas, espinacas y nueces (opcional), entre otras.

Por último, aparece una sección de aderezos para ensaladas con ingredientes como *yogurt* natural y aceite de oliva, las cuales son grasas y lácteos más saludables que pueden dar un sabor y mejor aporte a estos alimentos, que se pueden alternar con lo que tradicionalmente se sirve como el jugo de limón para no caer en la monotonía.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Seguidamente, se realiza una serie de conclusiones surgidas a partir de este trabajo de investigación:

- Con la aplicación del formulario del Ministerio de Salud, donde se obtiene una calificación que indica que las instalaciones del servicio de alimentos de COOPESA R.L. se encuentran en buenas condiciones, se evidencia la necesidad de corregir ciertas áreas que no cumplen con las regulaciones necesarias, las cuales se logran corregir parcialmente porque están sujetas a trámites administrativos.
- La evaluación antropométrica aplicada a 170 colaboradores, entre ellos hombres y mujeres, muestra una población con sobrepeso en su mayoría.
- Se aplica el instrumento de evaluación del menú actual mediante el cual la mayoría indica realizar el desayuno y el almuerzo en el servicio de alimentos de COOPESA, así como una preferencia por gallo pinto como opción harinosa para el desayuno y huevo como opción proteica.
- Un gran porcentaje de los colaboradores tiene más de 10 años de laborar para la empresa, y por último, escogen 5 platillos de su preferencia que se incluyen en el menú actual, la cual es una información de utilidad para la elaboración de la nueva propuesta de menú.
- Se comprueba, en el análisis cuantitativo del desayuno y del almuerzo, que no se ajustan a las necesidades nutricionales de los colaboradores por un exceso en grasas y harinas. En el análisis cuantitativo, se muestra un exceso

de condimentos, sal, tamaño de las porciones, y en ocasiones, los alimentos servidos tibios.

- Se realiza una nueva propuesta de menú por competencias para 5 semanas con 3 opciones de plato fuerte que compitan entre sí para evitar la monotonía, así como la inclusión de unos de éstos como platos saludables. Se entrega al servicio de alimentos junto con un recetario que incluye la preparación de éste, con la inclusión de adobos naturales para dar sabor, salsas naturales, métodos de cocción al horno y a la plancha para la disminución de la grasa, y cremas vegetales para alternar las guarniciones vegetales, tomando en cuenta la escogencia de las opciones más gustadas por los colaboradores.
- Se brindó consulta nutricional a 146 colaboradores: 31 mujeres y 115 hombres, donde se encontró en la primera consulta un índice elevado en sobrepeso, obesidad, porcentaje de grasa y grasa visceral. Un porcentaje mayor de las mujeres no realiza actividad física a diferencia de los hombres, y las patologías más frecuentes fueron hipertensión arterial e hipertrigliceridemia y colesterolemia. Para el primer seguimiento, se logra una pérdida total de peso en ambos de 146 kg y en el segundo de 80 kg. Se brindó educación nutricional con réplicas alimentarias y se les entregó un plan nutricional, mediante el cual se evidencia la reducción del perfil lipídico de algunos colaboradores.
- Se realizan actividades para la prevención de riesgos cardiovasculares, hipertensión arterial y dislipidemias con órganos prestados por la Universidad Hispanoamericana, lo cual causó impacto en los colaboradores, incremento

de la participación en la consulta nutricional, así como un compromiso para realizar cambios saludables en el estilo de vida.

- Se logra la inclusión de una rotulación de semáforo de alimentos en el servicio de alimentos como método que facilite una mejor escogencia de éstos y un balance en la alimentación.
- Se realiza una rotulación en las cámaras de refrigeración para diferenciar los productos *light* de los regulares, así como un exhibidor para *snacks* saludables.
- Con la actividad de meriendas saludables, se logra traer a diferentes proveedores de *snacks* y lácteos saludables (Tosh, Nutri Snacks, Dos Pinos), para dar muestras e información gratuita a los colaboradores y fomentar el consumo de estas opciones como meriendas en lugar de alto consumo de Coca-Cola, galletas de relleno y lácteos regulares que usualmente consumían y estaban en su mayoría exhibidos en el servicio de alimentos

4.2 Recomendaciones

Seguidamente, se realizan las recomendaciones pertinentes a este trabajo de investigación.

- Realizar revisiones semanales del servicio de alimentos por parte de la comisión de sodas para verificar la correcta realización de los procesos y brindar apoyo en lo que sea necesario.
- Supervisar diariamente la manipulación de alimentos por parte de la administradora del servicio de alimentos para garantizar una mejor inocuidad en el lugar.
- Contratar a un colaborador que se encargue solo de la limpieza del servicio de alimentos para evitar la contaminación cruzada.
- Cambiar el menaje que incluya un plato aparte para servir la ensalada y un azafate para trasladar mejor los alimentos.
- Comprar un carrito utilitario para evitar la contaminación de la vajilla.
- Cambiar y variar la presentación de la barra de ensaladas para fomentar un mejor consumo de este alimento.
- Promover la cocción de los embutidos al horno y no fritos para el tiempo del desayuno y eliminar la opción de picadillos en este tiempo de comida.
- Utilizar la propuesta de menú por competencia para variar las preparaciones y obtener una propuesta más balanceada y con mejores características organolépticas que sean del agrado de los comensales.
- Dar seguimiento al semáforo de alimentos, ya que es una propuesta que contribuye a una escogencia más balanceada para los colaboradores.

- Contratar a un profesional en Nutrición que pueda colaborar y dar seguimiento a lo establecido y propuesto en el servicio de alimentos, educación y consulta nutricional.
- Realizar capacitaciones al menos una vez al mes sobre temas de nutrición para seguir ampliando el conocimiento y fomentando un estilo de vida saludable.
- Darle la importancia necesaria a las capacitaciones relacionadas con el mejoramiento de estilos de vida saludable para que haya más participación de los colaboradores por parte de los jefes de producción.
- Realizar actividades con un promotor de salud, donde además de zumba, se brinden otras dirigidas a los colaboradores masculinos para mejorar su estado de salud.
- Tomar en cuenta, en las nuevas instalaciones de COOPESA R.L., la posibilidad de incluir un gimnasio.

Bibliografía

- Baena Díez, J., Val García, J., & Martín Peñacoba, R. (2015). "Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares". *Revista Española de Cardiología*.
- Bolaños Aguilar, M. (2010). *Diseño y estructuración de menús para un servicio de alimentos*.
- Dolly Tejada, B. (2010). *Administración de servicios de alimentación*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- FAO (2010). *Importancia de la educación nutricional*.
- González dominguez, A., Bell Benavides, Z., & Pérez Santana, M. (2010). "Nutricionistas en los ámbitos hospitalarios y comunitarios". *RCAN Nutrición Clínica y metabolismo*.
- Hernández, R. (2015). "La seguridad alimentaria y su aplicación en países de la Cuenca del Pacífico". *Espiral Universidad de Guadalajara*.
- Martínez, C., & Pedrón, C. (2013). *Valoración del estado nutricional*. Universidad de Valencia.
- Mozón Campos, J. L. (2003). "El cooperativismo en la historia de la literatura económica". *CIRIEC-Revista de Economía*, 14.
- Munar-Gelabert, M., Puzo-Foncillas, J., & Sanclemente, T. (2015). "Programa de intervención dietético- nutricional para la promoción de la salud". *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- Savadino, P. (2011). "Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición". *Revista colombiana*.
- Troncoso, L. (2008). *Perspectivas en nutrición humana*.

ANEXOS

Anexo 1. Carta de cumplimiento de las 640 horas



29 de Junio del 2018

Dra. Yorlenny Chacón Sandí.
Directora de carrera de Nutrición.
Universidad Hispanoamericana.
Presente.

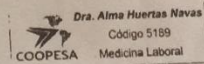
Estimada Sra. Chacón

Por este medio el Departamento de Medicina Laboral, de COOPESA R.L., cédula jurídica 3-004-045-086-35, hace constar que la señora Janina Villalobos Montero, cédula 1-873-504, cumplió con las 640 horas de la práctica supervisada en nuestras instalaciones, cumpliendo con el programa establecido.

Atentamente,

Alma Huertas N. 5189.

Dra. Alma Huertas Navas
Encargada del Área Médica COOPESA R.L.
Especialista Medicina Laboral COOPESA R.L.
Código médico 5189



Anexo 2. Instalaciones COOPESA.



Anexo 3. Instrumento del Ministerio de Salud



MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD

Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

FECHA	N° Consecutivo		
Nombre del establecimiento			
Motivo de la inspección			
Verificación <input type="checkbox"/>	Seguimiento <input type="checkbox"/>	Denuncia <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
N° de PSF	Vigencia	Código CIU Cédula	
Razón Social	jurídica Cedula		
Representante legal			
Lugar de Notificaciones	Correo:		
	Fax:		
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:	Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering Ventana <input type="checkbox"/>Otros <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Servicio Express <input type="checkbox"/>	

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	1
Alrededores Art. 6	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	1
	Libres de aguas estancadas	1	1
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	1
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	1
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	1
Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	0
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	0
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	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	1
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	1
Instalaciones de gas Art 11	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	2
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	2
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	2
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	2
	Disposición de agua potable siempre	3	3
3º2bastecimiento de 2Agua Potable Art. 10	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	3
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.	2	2
	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	2
Instalaciones eléctricas Art. 12	Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	1	1
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	1
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	30
B	ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)		

ART	ITEM	CAL	
B1		CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Flujo Art.18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2	1
	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	1
Piso Art 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1	0
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1	1
Paredes Art. 13	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1	0
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1	0
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1	0
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1	0
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	1
Ventanas Art 19	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1	1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1	1
Puertas Art. 20	Se mantienen limpias	1	1
	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1	0
Iluminación Art. 21	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1	x
	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1	1
	Altera los colores de los alimentos	1	1
Ventilación Art. 22	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	1
	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1	1
Equipos cocción Art 17	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1	1
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1	1
B2 EQUIPO Y UTENSILIOS			
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos son de fácil limpieza y desinfección	1	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1	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	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	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2	2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1	0
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentra en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1	0
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1	1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1	1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1	X
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1	X
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1	X
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1	X
B3 OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS			
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3	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	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocción establecidas en el reglamento	1	0
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1	1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1	1
	Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1	1
	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	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	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2	2

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	2
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	2
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	1
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	1
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	2
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	2
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	2
	RESULTADO	Puntos obtenidos	12
C ART	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
	ITEM		
	CAL		
	C1 CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	1
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	1
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	0
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	0
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	1
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	1
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	0
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	0
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	1
	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	1
Puertas Art. 40	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	1
Iluminación Art 41	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	1
	C2 CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	1

Productos no	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	2
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	1
Perecederos Art 42	Existe control documental en la rotación de los productos	1	1
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	1
Productos perecederos Art 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo con su naturaleza y debidamente identificados	2	2
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	3
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	2
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	2
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	2
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	27
D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO1		
ART	ITEM		
	CAL		
Programa de higiene y desinfección Art 60	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	2	2
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	2
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	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	1
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	1
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	1
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	1
	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	1
Servicios sanitarios Art 62	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	2
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	0
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	0
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	0
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	1	1
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	2

De los residuos sólidos y líquidos Art 63	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	2	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	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	1
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.	2	2
	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2	2
	Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene.	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	10

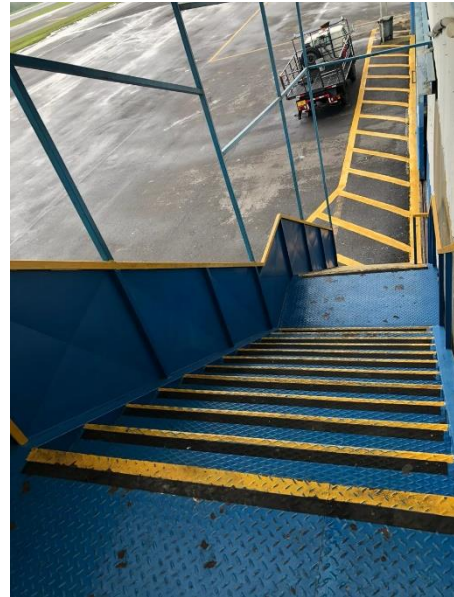
E	SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		
ART	ITEM		
	CAL		
Art. 4 carné manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	1
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	2
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	3
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	1
	El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1	1
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	1
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	14
F	ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		
ART	ITEM		

	CAL		
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	1
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	1
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	2
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	2
	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	2
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	1
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	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	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	1
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	2
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	X
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	X
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	X
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	X
	RESULTADO	Puntos obtenidos	17
G	SERVICIO A DOMICILIO		
ART	ITEM		
	CAL		
Transporte para servicio a domicilio	Se utilizan envases desechables de primer uso para entregar los alimentos al cliente	1	
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	

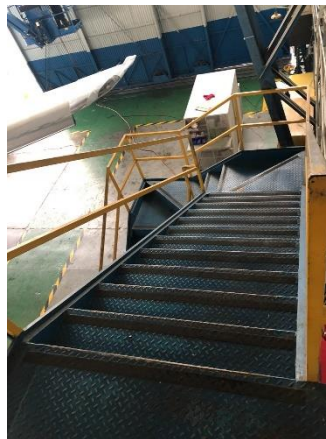
Art 56	El contenedor térmico del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1
RESULTADO		Puntos obtenidos
H	SERVICIO DE CATERING	
ART	ITEM	
	CAL	
Transporte para servicio de catering Art 55	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	1
	Cuentan con carrocería 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
RESULTADO		Puntos obtenidos

Resultados: 188 pts. SA: 168 = 89% → Buenas condiciones

Anexo 4. Fotografías de alrededores del servicio de alimentos



Anexo 5. Fotografías de condiciones de acceso al servicio de alimentos



Anexo 6. Fotografías de higiene de las instalaciones



Anexo 7. Fotografías de las instalaciones del gas



Anexo 8. Fotografías de Pisos



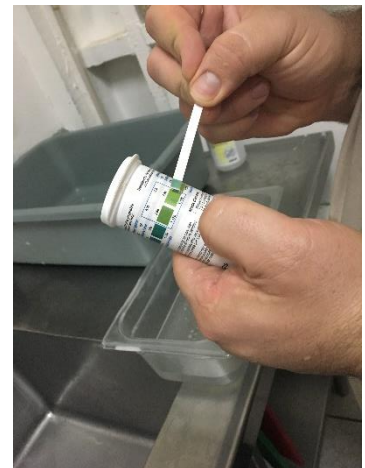
Anexo 9. Fotografía de paredes



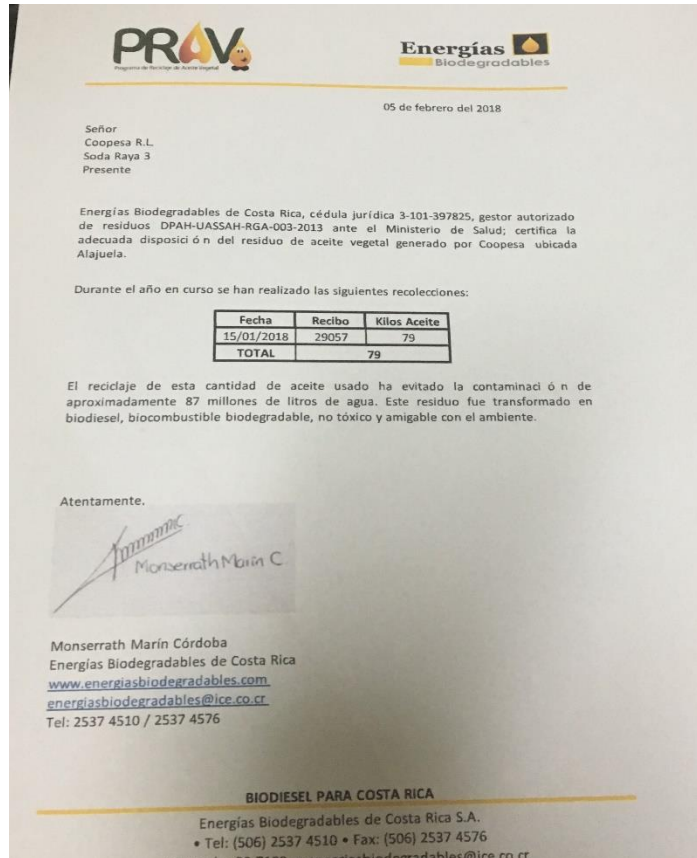
Anexo 10. Fotografía de almacenamiento de platos



Anexo 11. Fotografías de lavado y desinfección de frutas y vegetales (Victory)



Anexo 12. Programa de reciclaje de Aceite Vegetal



Anexo 13. Fotografías de cámaras de refrigeración



Anexo 14. Fotografías de higiene de mesas y superficies de trabajo



Anexo 15. Fotografías del almacenamiento de alimentos no perecederos



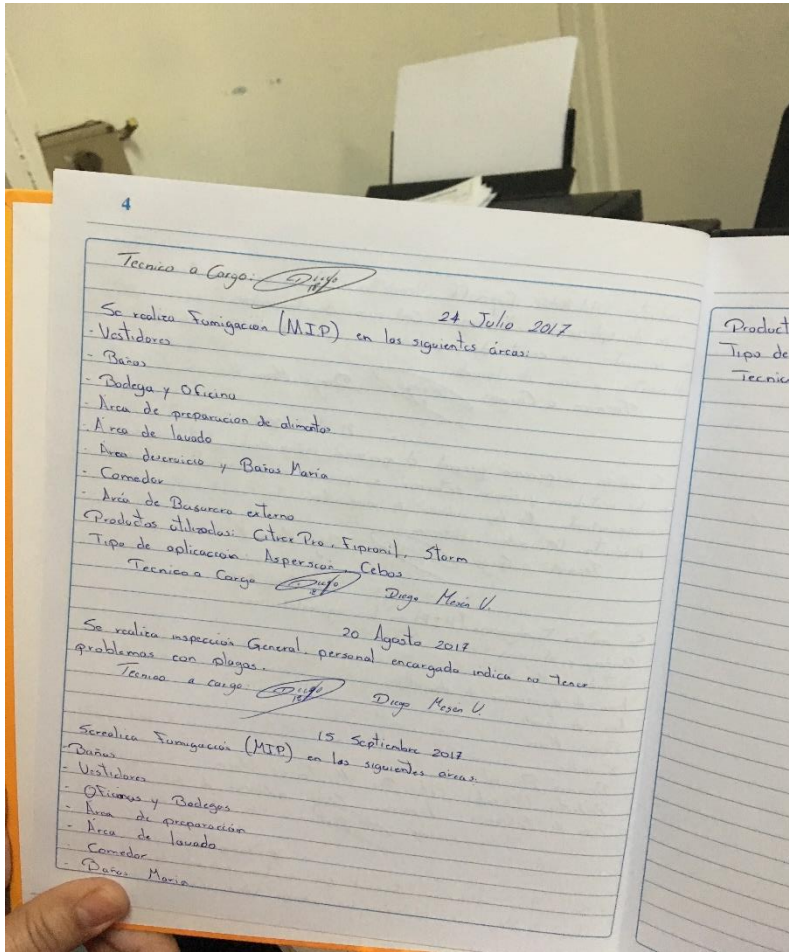
Anexo 16. Pisos de bodegas de almacenamiento



Anexo 17. Paredes de bodegas de almacenamiento



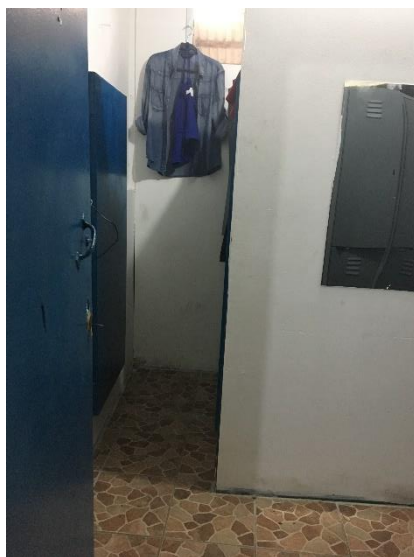
Anexo 18. Fotografía de seguimiento de control de plagas



Anexo 19. Fotografías de pilas de lavado de manos con dispensadores



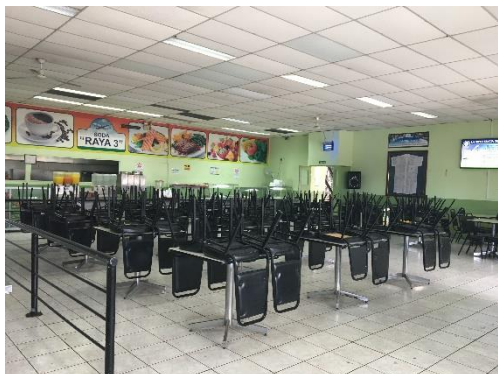
Anexo 20. Fotografías de servicios sanitarios y vestidores



Anexo 21. Fotografías de Carnés de manipulación de alimentos



Anexo 22. Fotografía del comedor del servicio de alimentos



Anexo 23. Utensilios



Anexo 24. Comunicado para toma de medidas

¡CONOZCA SUS MEDIDAS!

Al solicitar su prueba, usted conocerá su peso, talla y medida de circunferencia abdominal y además tendrá una valoración nutricional **GRATIS** con la Nutricionista Janina Villalobos.

- ✔ **LUGAR:** Soda Raya 3
- ✔ **DÍAS:** Viernes 16 y Lunes 19 de febrero
- ✔ **HORARIO:** 8:30 A.M. A 2:00 P.M.
- ✔ **DURACIÓN DE LA PRUEBA:** 2 minutos

NOTA: Para obtener su cita, debe realizarse la prueba y solicitar su cita de valoración a partir del Lunes 19 de febrero en el Centro Médico



Anexo 25. Evaluación Antropométrica

Participantes	Edad	Sexo	Peso (Kg)	Talla(cm)	Estado nutricional según IMC	Circunferen
1	32	F	73,3	1,51		32,1
2	22	M	50,7	1,62		19,3
3	31	F	82,9	1,64		30,8
4	36	F	90,4	1,68		32,0
5	43	F	78,5	1,56		32,3
6	55	M	54,5	1,59		21,6
7	30	M	65,1	1,82		19,7
8	29	M	50,6	1,64		18,8
9	24	M	83,9	1,91		23,0
10	32	M	157	1,7		54,3
11	25	F	72	1,72		24,3
12	51	M	95,8	1,66		34,8
13	56	M	68	1,61		26,2
14	50	M	86,1	1,73		28,8
15	34	M	106,1	1,73		35,5
16	59	M	73,5	1,68		26,0
17	43	M	76,3	1,74		25,2
18	35	M	81,4	1,69		28,5
19	35	M	76,4	1,7		26,4
20	25	M	85,1	1,64		31,6
21	42	M	93,1	1,64		34,6
22	33	M	76,3	1,7		26,4
23	53	M	81,2	1,71		27,8
24	50	M	84,3	1,81		25,7
25	37	F	65,8	1,58		26,4
26	20	F	56,2	1,62		21,4
27	25	M	73,1	1,62		27,9
28	43	M	77	1,66		27,9
29	55	M	72	1,69		25,2
30	51	M	80,8	1,68		28,6
31	27	m	81,6	1,64		30,34
32	38	M	94,2	1,72		31,8
33	32	M	71,3	1,65		26,2
34	43	M	81,5	1,62		31,1
35	31	M	80,3	1,73		26,8
36	51	M	82,7	1,67		29,7
37	42	M	90,4	1,66		32,8

38	48 M	76,3	1,75	24,9
39	54 M	95,9	1,69	33,6
40	37 M	95,1	1,74	31,4
41	24 M	69,4	1,88	19,6
42	30 F	59,6	1,57	24,2
43	28 M	87,3	1,75	28,5
44	19 F	57,1	1,55	23,8
45	25 M	84,3	1,76	27,2
46	52 M	84,8	1,7	29,3
47	52 M	96,5	1,72	32,6
48	37 M	93,7	1,71	32,0
49	45 F	60,5	1,53	25,8
50	25 M	90	1,76	29,1
51	34 M	70,4	1,67	25,2
52	29 M	77,5	1,71	26,5
53	28 M	81,4	1,72	27,5
54	34 M	68,1	1,7	23,6
55	33 M	81,5	1,78	25,7
56	53 M	70,7	1,65	26,0
57	36 M	89,7	1,72	30,3
58	42 M	96,3	1,79	30,1
59	35 M	81,4	1,72	27,5
60	50 F	94,4	1,52	40,9
61	30 M	100,7	1,68	35,7
62	38 F	64,3	1,56	26,4
63	35 M	80,6	1,73	26,9
64	19 M	73,4	1,85	21,4
65	45 M	77,4	1,75	25,3
66	22 M	109,8	1,73	36,7
67	48 M	100,8	1,79	31,5
68	43 M	79,4	1,75	25,9
69	45 M	105,7	1,66	38,4
70	31 M	91,7	1,78	28,9
71	45 M	92,8	1,73	31,0
72	26 F	85,7	1,58	34,3
73	57 M	68,7	1,63	25,9
74	43 M	95,1	1,83	28,4
75	31 M	80,3	1,77	25,6
76	34 M	71,8	1,64	26,7
77	36 M	97	1,73	32,4
78	39 F	55,9	1,62	21,3
79	42 M	92	1,83	27,5
80	32 M	70,7	1,69	24,8

81	60 M	88,5	1,75	28,9
82	60 M	83,2	1,71	28,5
83	32 M	59	1,63	22,2
84	21 M	94,4	1,82	28,5
85	46 M	89,8	1,73	30,0
86	36 M	87,5	1,77	27,9
87	46 M	92	1,71	31,5
88	31 M	77,7	1,68	27,5
89	41 M	85,5	1,77	27,3
90	60 M	101,4	1,76	32,7
91	62 M	82,7	1,58	33,1
92	26 M	79,1	1,79	24,7
93	35 M	78,5	1,75	25,6
94	41 M	91,6	1,79	28,6
95	44 M	75,6	1,73	25,3
96	24 M	118,3	1,88	33,5
97	44 M	56	1,51	24,6
98	48 M	84,8	1,67	30,4
99	35 M	125,4	1,67	45,0
100	29 F	113,5	1,62	43,2
101	56 M	77,4	1,69	27,1
102	30 M	57,8	1,64	21,4
103	49 M	98,8	1,79	30,8
104	55 M	103,5	1,74	34,2
105	56 M	73,6	1,73	24,6
106	37 M	62	1,63	23,3
107	44 M	79,5	1,69	27,8
108	39 M	106,1	1,84	31,3
109	47 M	73,8	1,69	25,8
110	39 M	93	1,8	28,7
111	44 M	79,4	1,69	27,8
112	58 M	74,7	1,69	26,2
113	40 M	72,4	1,64	26,9
114	41 M	80	1,75	26,1
115	38 M	88,5	1,8	27,3
116	25 M	79,4	1,72	26,8
117	49 M	69,3	1,61	26,7
118	33 M	74,4	1,71	25,4
119	40 M	105,4	1,84	31,1
120	41 M	90,3	1,79	28,2
121	61 M	82,1	1,65	30,2
122	54 M	75	1,71	25,6
123	31 M	71,4	1,66	25,9

124	39 M	92,4	1,64	34,4
125	30 M	92,7	1,82	28,0
126	49 M	82,5	1,66	29,9
127	33 M	89,7	1,7	31,0
128	59 M	110,7	1,74	36,6
129	36 M	96,1	1,77	30,7
130	40 M	95,2	1,7	32,9
131	32 M	87,8	1,68	31,1
132	44 F	59,8	1,52	25,9
133	44 M	114	1,72	38,5
134	37 F	70,8	1,65	26,0
135	48 M	77	1,73	25,7
136	49 M	80,8	1,64	30,0
137	39 M	98,2	1,78	31,0
138	51 M	78,5	1,62	29,9
139	52 M	64,9	1,58	26,0
140	24 F	57,5	1,66	20,9
141	20 F	62,8	1,56	25,8
142	43 F	67	1,68	23,7
143	39 M	67,7	1,67	24,3
144	29 F	62,5	1,47	28,9
145	47 M	90,7	1,67	32,5
146	50 M	92,2	1,78	29,1
147	62 M	81,5	1,64	30,3
148	41 M	89,6	1,66	32,5
149	44 M	70,7	1,6	27,6
150	19 F	72	1,68	25,5
151	27 M	86,5	1,77	27,6
152	37 M	85,4	1,78	27,0
153	30 M	64,1	1,58	25,7
154	28 M	79,6	1,64	29,6
155	42 M	73,5	1,66	26,7
156	25 M	99,7	1,79	31,1
157	55 M	72,7	1,62	27,7
158	45 M	83,9	1,73	28,0
159	31 M	79	1,63	29,7
160	57 M	75,7	1,66	27,5
161	51 M	102,9	1,69	36,0
162	30 M	69,5	1,73	23,2
163	37 M	146,6	1,85	42,8
164	37 M	74,7	1,77	23,8
165	26 M	84,4	1,85	24,7
166	58 M	72	1,63	27,1

167	49 M	71,1	1,72	24,0
168	50 M	71,1	1,66	25,8
169	41 M	76,9	1,74	25,4
170	40 M	77	1,7	26,6

Promedios	Edad	Peso	Talla	Estado nutricional (IMC)	Circ
Hombre	39	82	1,70	28,6	
Mujer	42	81	1,7	28,3	
Total	40	82	1,70	28,5	

Anexo 26. Resultado de la actividad física

Tabla # 1. Actividad física

Sí realiza actividad física	42%
No realiza actividad física	58%

Anexo 27. Instrumento de Conocimiento en Nutrición

Fecha: _____ Número de encuesta: _____

Instrumento de conocimiento en Nutrición

Estimado (a) colaborador la siguiente encuesta se realiza con el fin de determinar el conocimiento acerca de Nutrición de los colaboradores de COOPESA. Toda la información brindada es confidencial.

Marque con una equis (X) la respuesta que considere correcta

- 1. Una alimentación balanceada consiste en:**
 - a) Consumir alimentos light
 - b) Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
 - c) Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas
- 2. De los siguientes alimentos cual contiene mayor cantidad de proteína:**
 - a) Almendras
 - b) Natilla
 - c) Pescado
- 3. ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen mayor cantidad de fibra?**
 - a) Pescado y pollo
 - b) Leche y yogurt natural
 - c) Avena y pan integral
- 4. ¿Cuál de las siguientes opciones es una función de la fibra dietética?**
 - a) Ayuda a la regeneración de tejido muscular
 - b) Previene la osteoporosis
 - c) Favorece el tránsito intestinal y producen mayor saciedad.

- 5. 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 de la mañana	
Almuerzo	
Postre del almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	
Merienda nocturna (antes de dormir)	

- 6. ¿Cuál de las siguientes enfermedades es más propenso a padecer una persona con sobrepeso u obesidad?**
 - A) Gastritis
 - B) Colitis
 - C) Diabetes
- 7. ¿De las siguientes opciones, cuales contienen grasas dañinas para la salud:**
 - a) Aceite de Soya
 - b) Grasa Trans
 - c) Aceite de oliva

8. Un alimento fuente de vitamina C es el siguiente:

- a) Guayaba
- b) Granola
- c) Pescado crudo

9. De los siguientes alimentos cuales son fuente de colesterol:

- a) Aceite de oliva e hígado
- b) Huevo e hígado
- c) Maní y Linaza

10. A continuación, se le presentan una serie de enunciados acerca de Nutrición. Marque con una equis (X) si lo considera verdadero o falso

Enunciado	V	F
Saltarse una comida es un método saludable para la pérdida de peso		
El consumo excesivo de sodio (sal) se relaciona con la hipertensión arterial		
Cuando un alimento dice "bajo en grasa" o "sin grasa," significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero		
Es necesario consumir suplementos de vitaminas para cubrir las necesidades diarias de una persona sana		
Los productos light adelgazan por si solos		

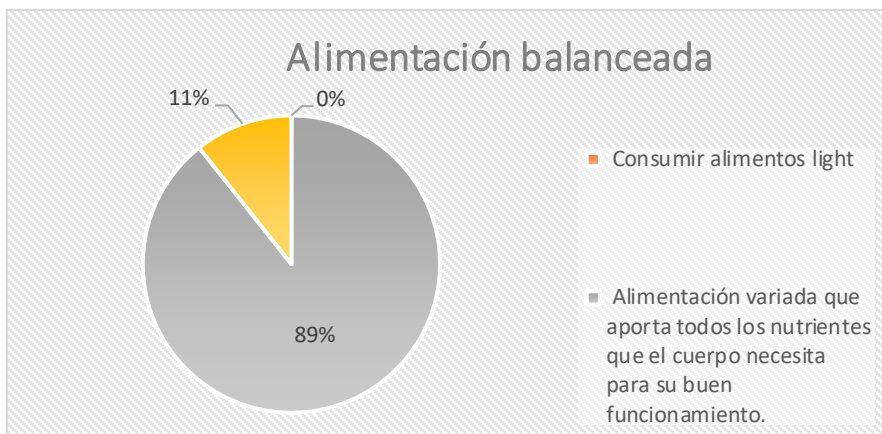
Sexo: _____

Edad: _____

¡Muchas gracias por su colaboración!

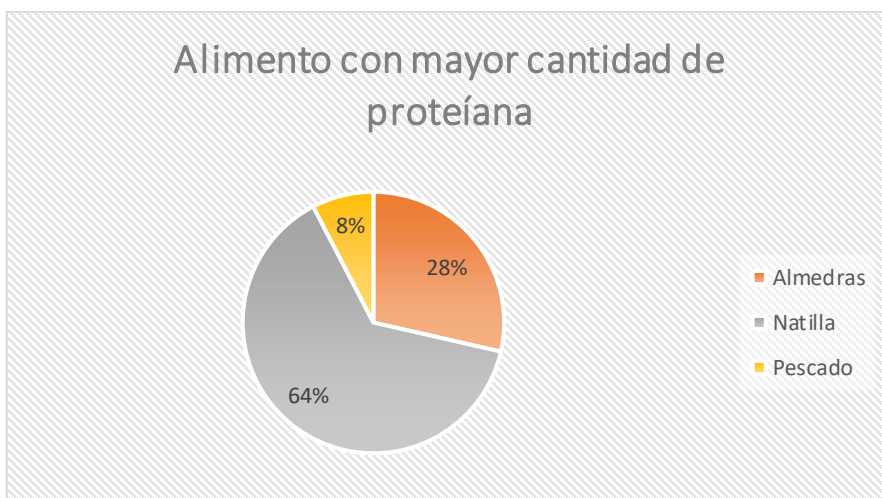
Anexo 28. Resultados del instrumento de conocimientos en nutrición.

Figura 2. Alimentación balanceada



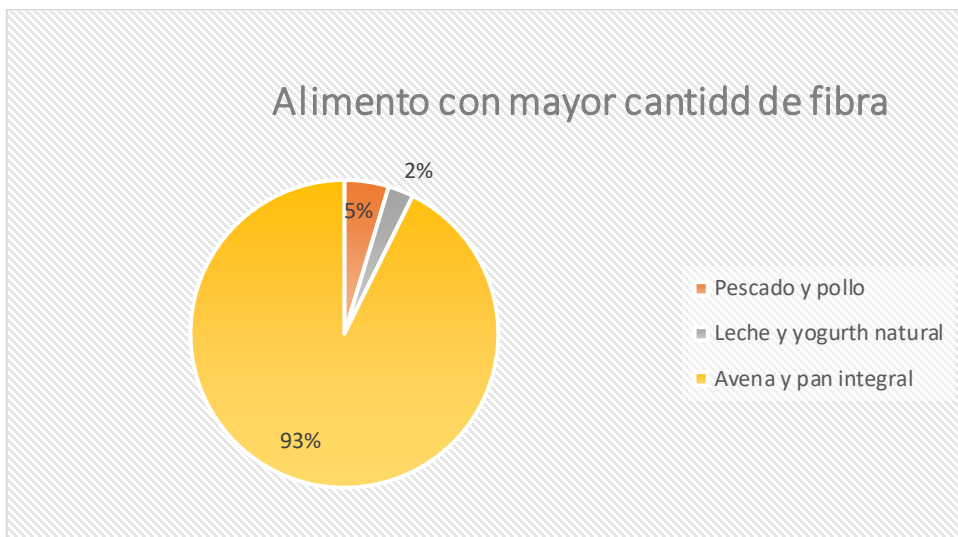
Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Alimento con mayor cantidad de proteína



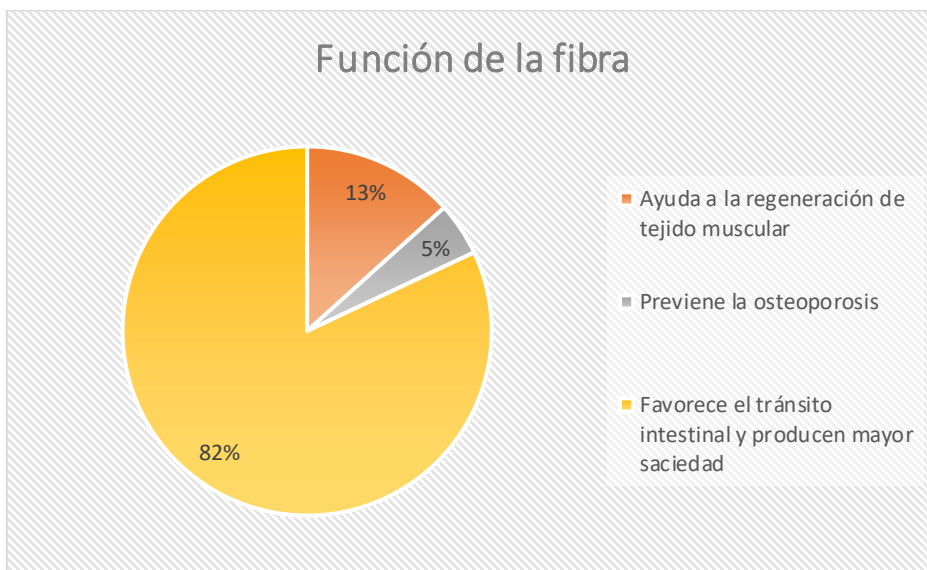
Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Alimentos con mayor cantidad de fibra



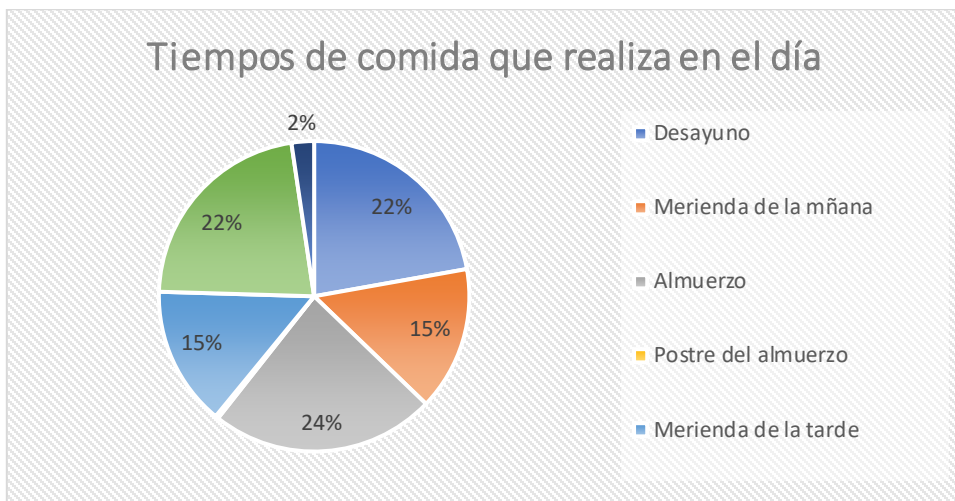
Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Función de la fibra



Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Tiempos de comida que realiza en el día



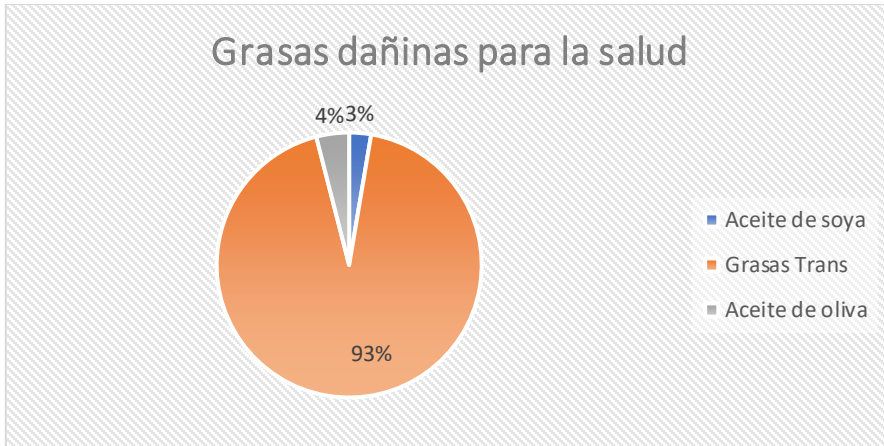
Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Enfermedades propensas a padecer personas con sobrepeso u obesidad



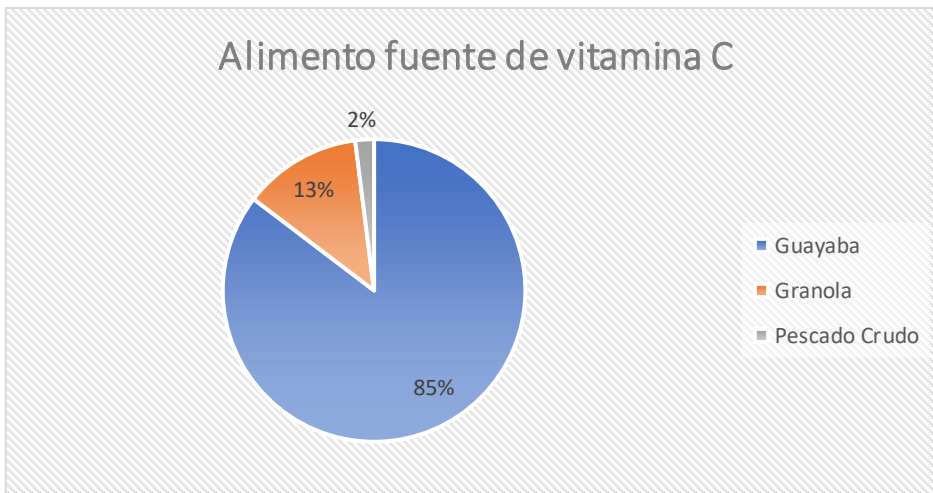
Fuente: Elaboración propia

Figura 8. Grasas dañinas para la salud



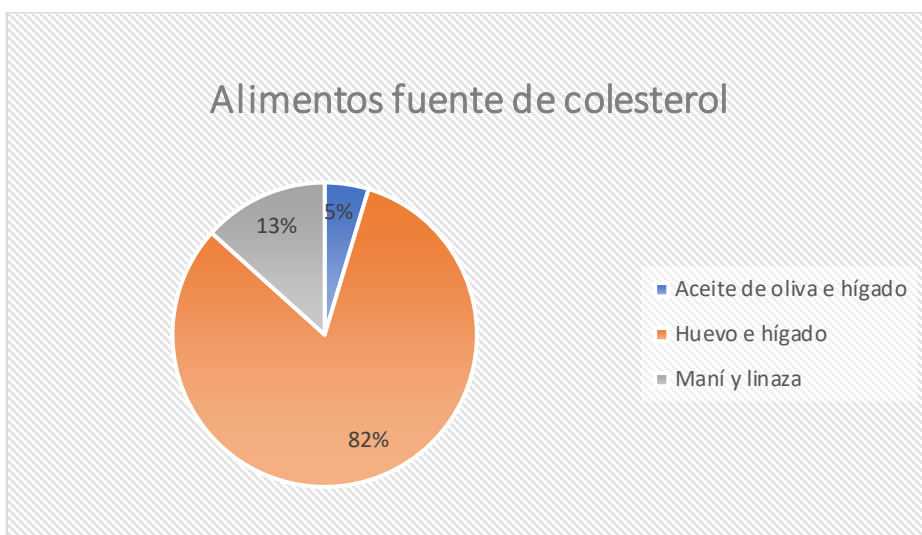
Fuente: Elaboración propia

Figura 9. Alimento fuente de vitamina C



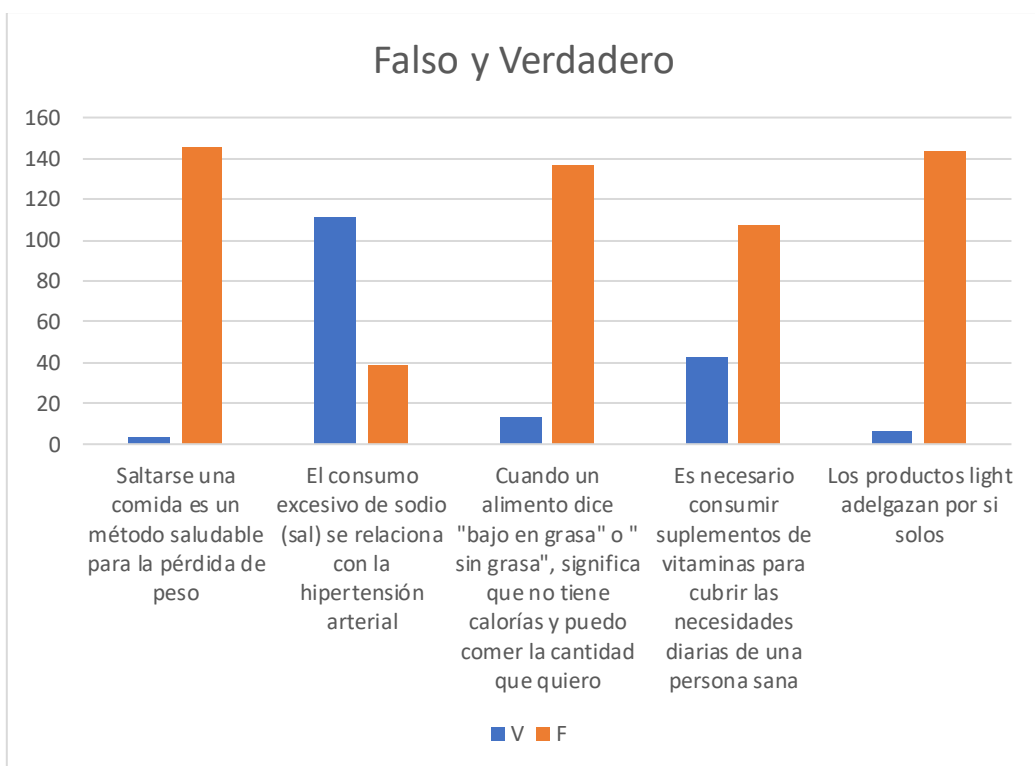
Fuente: Elaboración propia

Figura 10. Alimentos fuente de colesterol



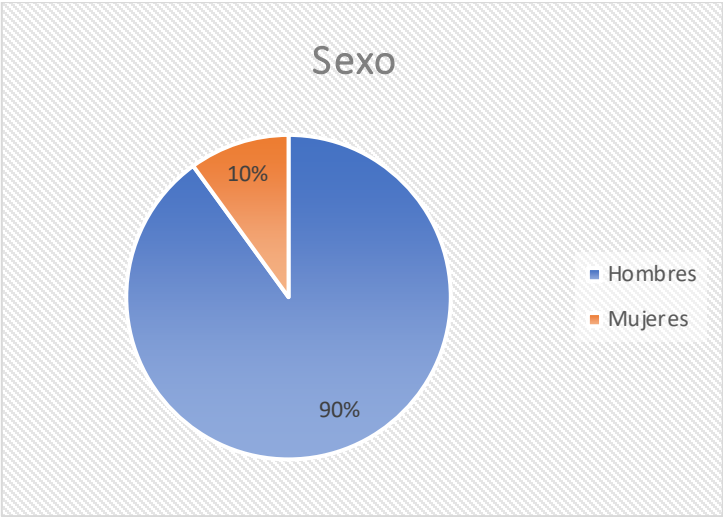
Fuente: Elaboración propia

Figura 11. Falso y verdadero



Fuente: Elaboración propia

Figura 12. Sexo de los colaboradores



Fuente: Elaboración propia

Anexo 29. Encuesta Buenas Prácticas de Manufactura

Encuesta Buenas Prácticas de Manufactura

Fecha:

Número de encuesta:

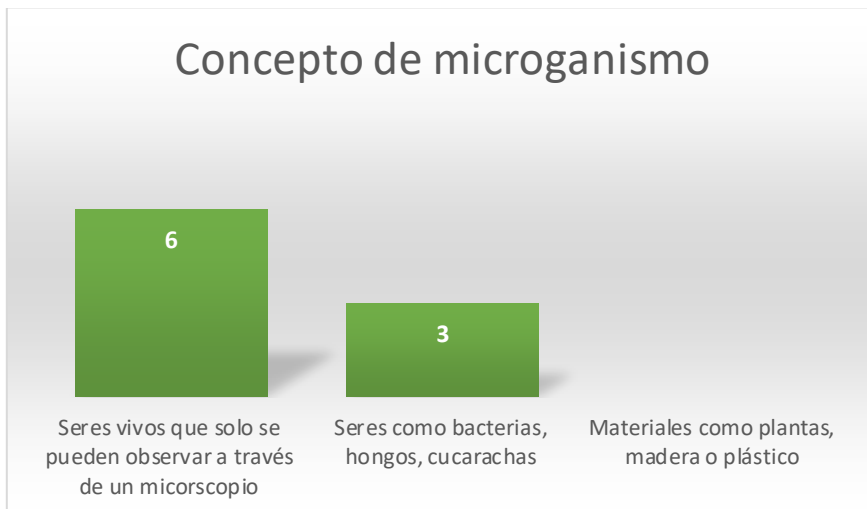
Encuesta elaborada por estudiante de la carrera de nutrición. Janina Villalobos Montero. La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada. Su participación será de gran ayuda.

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

<p>1. ¿Qué es un microorganismo?</p> <p><input type="checkbox"/> Son seres vivos que solo se pueden observar a través de un microscopio</p> <p><input type="checkbox"/> Son seres como bacterias, hongos, cucarachas</p> <p><input type="checkbox"/> Son materiales como el plantas, madera o plástico</p>	<p>2. ¿Dos formas de contaminación física son?</p> <p><input type="checkbox"/> Una pedazo de vidrio y plástico.</p> <p><input type="checkbox"/> Desinfectante, jabón</p> <p><input type="checkbox"/> una cucaracha y orines de rata en una lata</p>
<p>3. ¿En qué momento puede ocurrir contaminación cruzada?</p> <p><input type="checkbox"/> Cuando en una tabla de picar se procesan alimentos crudos y cocidos a la vez</p> <p><input type="checkbox"/> Cuando se toman las mediciones de temperaturas para corroborar que un alimento este cocido</p> <p><input type="checkbox"/> Cuando se almacenan los productos procesados o semi procesados en refrigeración.</p>	<p>4. ¿Indique un ejemplo de contaminación cruzada?</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizar un limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y pelar una fruta</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizar la tabla de picar de color café para la carne cocida</p>
<p>5. Una norma básica de higiene que debe cumplir un servicio de alimentos es</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizar gorro, redcilla o cubrecabezas</p> <p><input type="checkbox"/> Usar curitas en caso de heridas</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizar zapatos abiertos.</p>	<p>6. ¿Indique el rango de temperatura en el que un alimento se encuentra en zona de peligro?</p> <p><input type="checkbox"/> De 10 a 70 °C</p> <p><input type="checkbox"/> De 5 a 65 °C</p> <p><input type="checkbox"/> De 0 a 5 °C</p>
<p>7. ¿A qué temperatura tiene que estar un trozo de carne para que esté cocido adecuadamente?</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 45 °C</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 55 °C</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 65 °C</p>	<p>8. ¿Cuál es la temperatura correcta de refrigeración?</p> <p><input type="checkbox"/> De 10 a 20 °C</p> <p><input type="checkbox"/> De -18 a 0 °C</p> <p><input type="checkbox"/> De 0 a 5 °C</p>
<p>9. ¿Según las tablas utilizadas para picar, cuál color de tabla es adecuado para picar frutas y vegetales?</p> <p><input type="checkbox"/> Amarillo</p> <p><input type="checkbox"/> Verde</p> <p><input type="checkbox"/> Rojo</p>	<p>10. ¿Cuál es la diferencia entre desinfección y limpieza?</p> <p><input type="checkbox"/> La limpieza es la remoción de la suciedad y desinfección es la reducción del número de microorganismos vivos.</p> <p><input type="checkbox"/> La desinfección es la eliminación de microorganismos y la limpieza es lo mismo que esterilizar</p> <p><input type="checkbox"/> La limpieza elimina todos los microorganismos y la desinfección no</p>

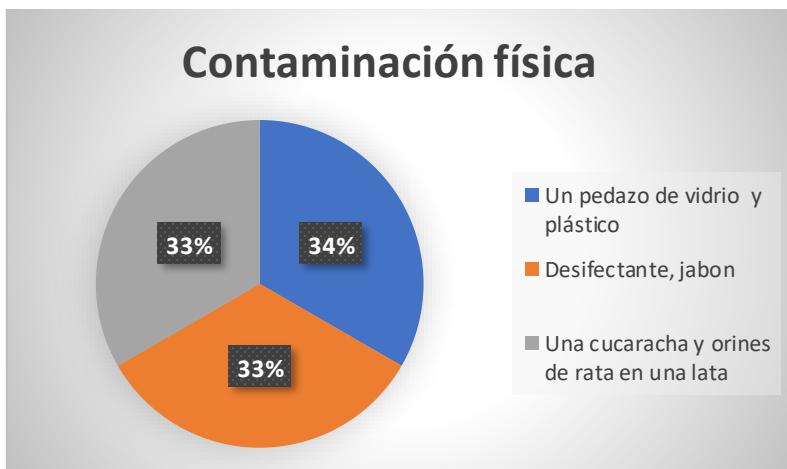
Anexo 30. Resultados de la encuesta buenas prácticas de manufactura.

Figura 13. Concepto de microorganismo



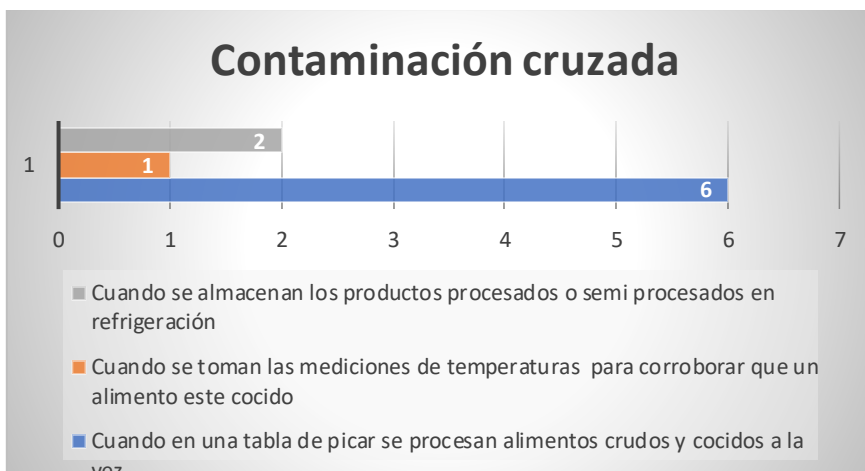
Fuente: Elaboración propia

Figura 14. Contaminación Física



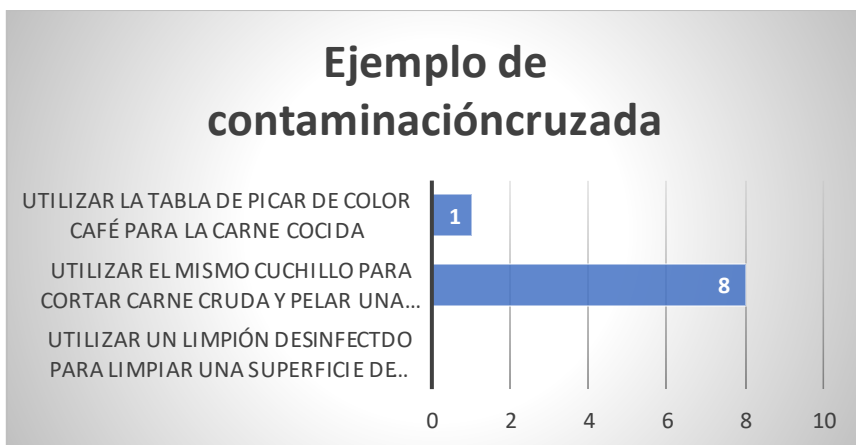
Fuente: Elaboración propia

Figura 15. Contaminación cruzada



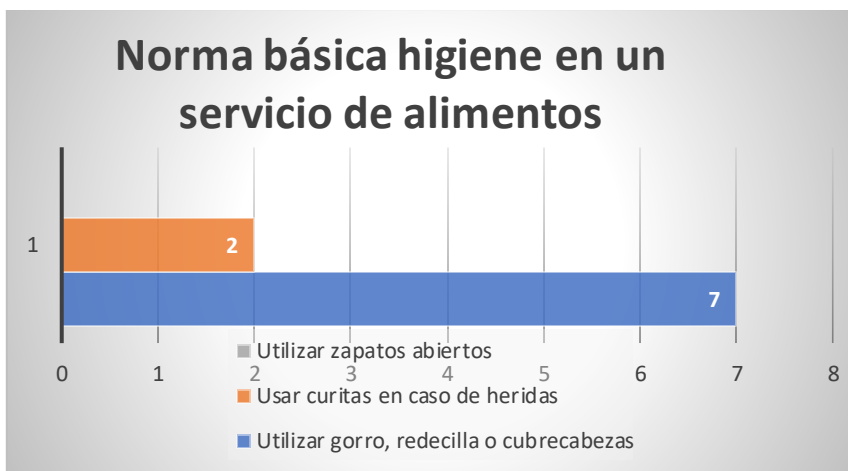
Fuente: Elaboración propia

Figura 16. Ejemplo de contaminación cruzada



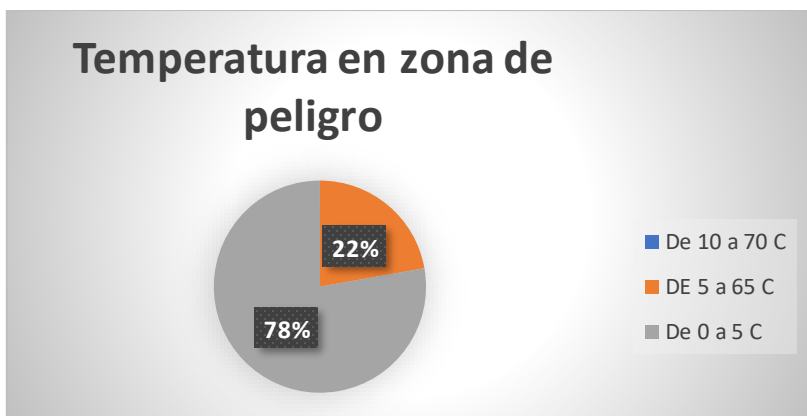
Fuente: Elaboración propia

Figura 17. Norma básica de higiene en servicio de alimentos



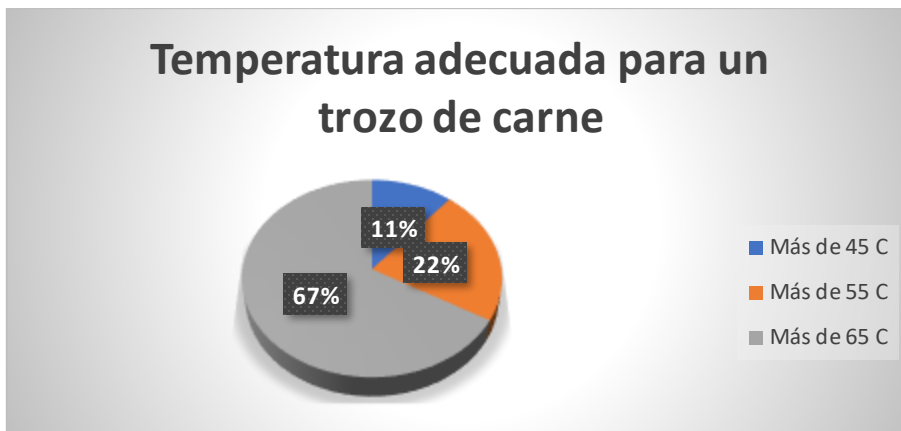
Fuente: Elaboración propia

Figura 18. Temperatura en zona de peligro



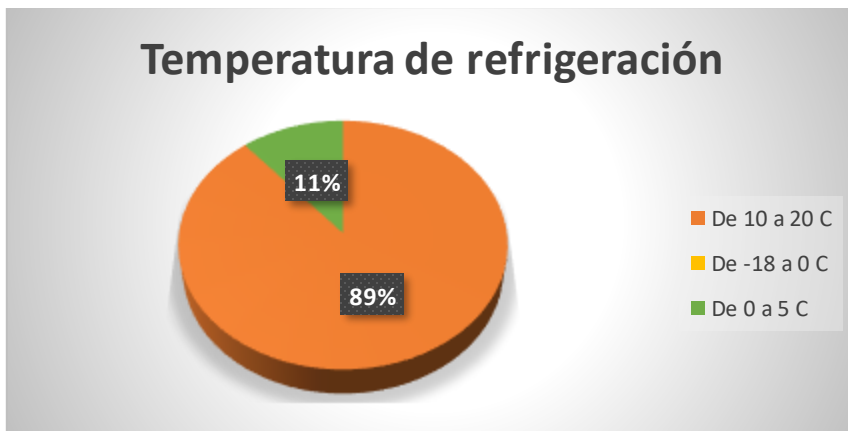
Fuente: Elaboración propia

Figura 19. Temperatura adecuada para un trozo de carne



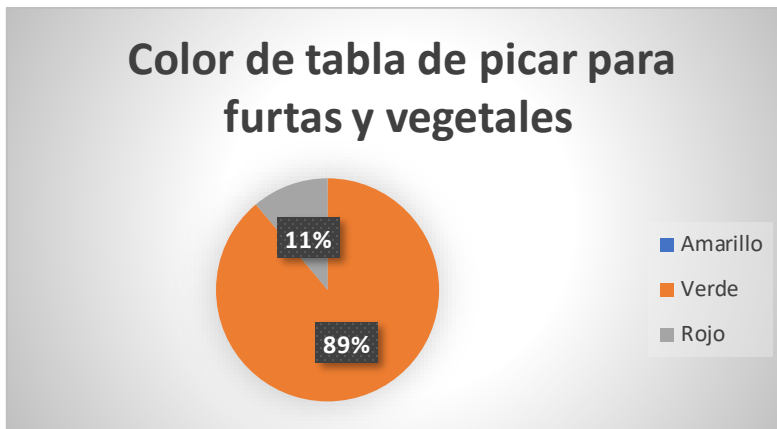
Fuente: Elaboración propia

Figura 20. Temperatura de refrigeración



Fuente: Elaboración propia

Figura 21. Color de tabla para picar frutas



Fuente: Elaboración propia

Figura 22. Diferencia entre limpieza y desinfección



Fuente: Elaboración propia

Anexo 31. Instrumento Valoración del Servicio de alimentos

Valoración del Servicio de Alimentos (Comida, Personal e Instalaciones)

Fecha: _____

Número: _____

Encuesta elaborada por estudiante de la carrera de nutrición. Janina Villalobos Montero. 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.

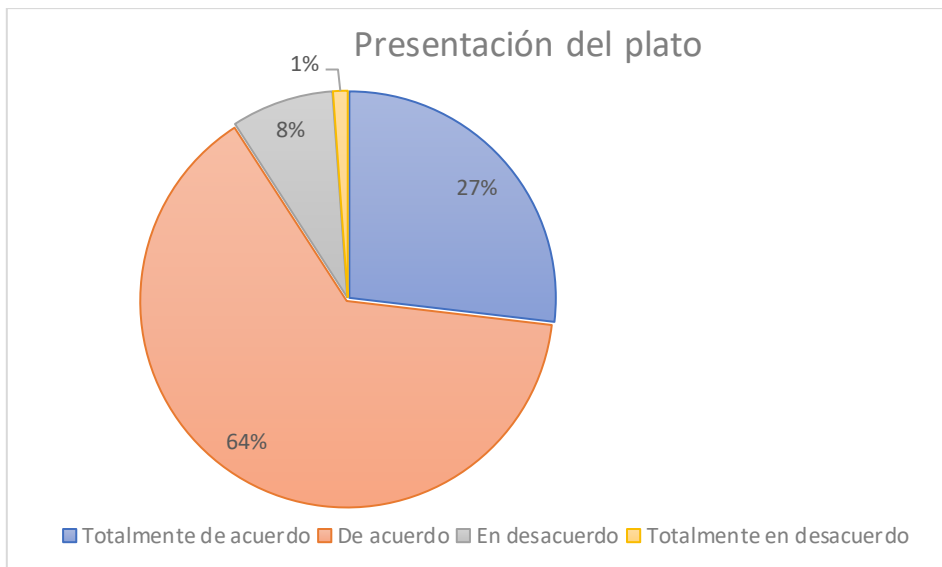
Marque con equis "X" la opción que considere correcta.

MENÚ				
Pregunta	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La presentación del plato es adecuada				
El tamaño de las porciones de las comidas es adecuado				
La Variedad de comida que sirven en la barra es adecuada				
La variedad de frescos en los tiempos de comida es adecuada				
La cantidad de grasa que utilizan en las comidas es adecuada				
La temperatura de los alimentos en el momento de consumirlos es adecuada				
La cocción de los alimentos es adecuada (alimentos están bien cocinados)				
La atención del personal es adecuada				
La presentación del personal es adecuada				
La iluminación del comedor es adecuada				
La Limpieza del comedor es adecuada				
La ventilación del comedor es adecuada				
El comedor presenta olores desagradables				

¡Gracias por su colaboración!

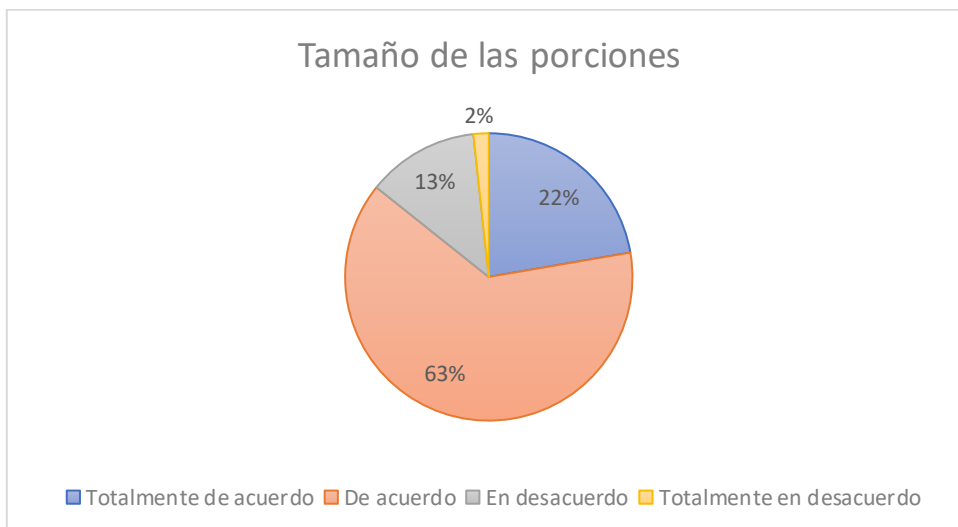
Anexo 32. Resultados del Instrumento Valoración del servicio de alimentos

Figura 23. Presentación del plato



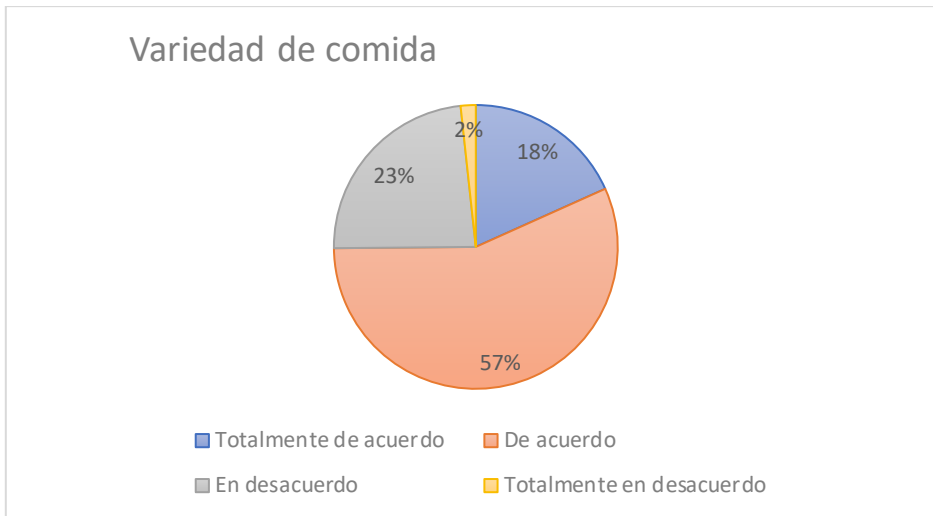
Fuente: Elaboración propia

Figura 24. Tamaño de las porciones



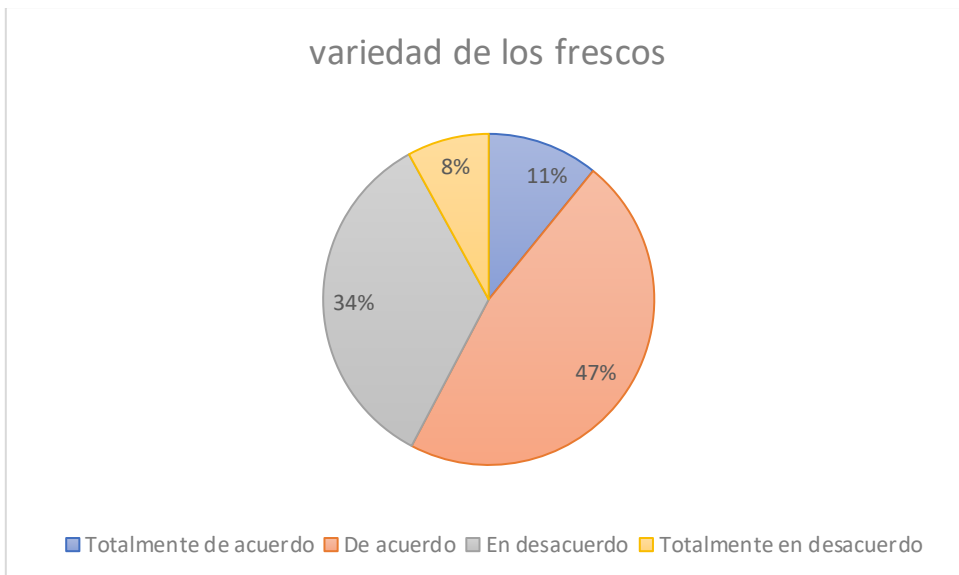
Fuente: Elaboración propia

Figura 25. Variedad de la comida



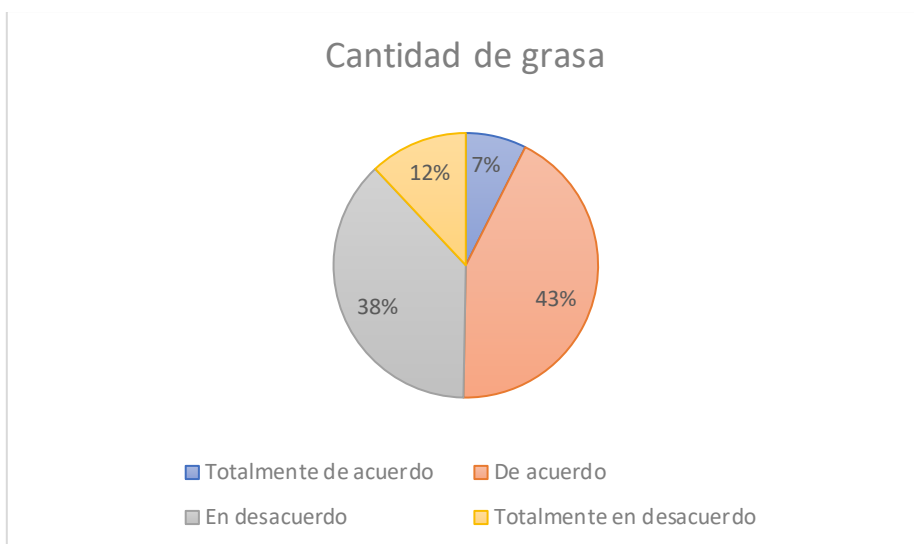
Fuente: Elaboración propia

Figura 26. Variedad de los frescos



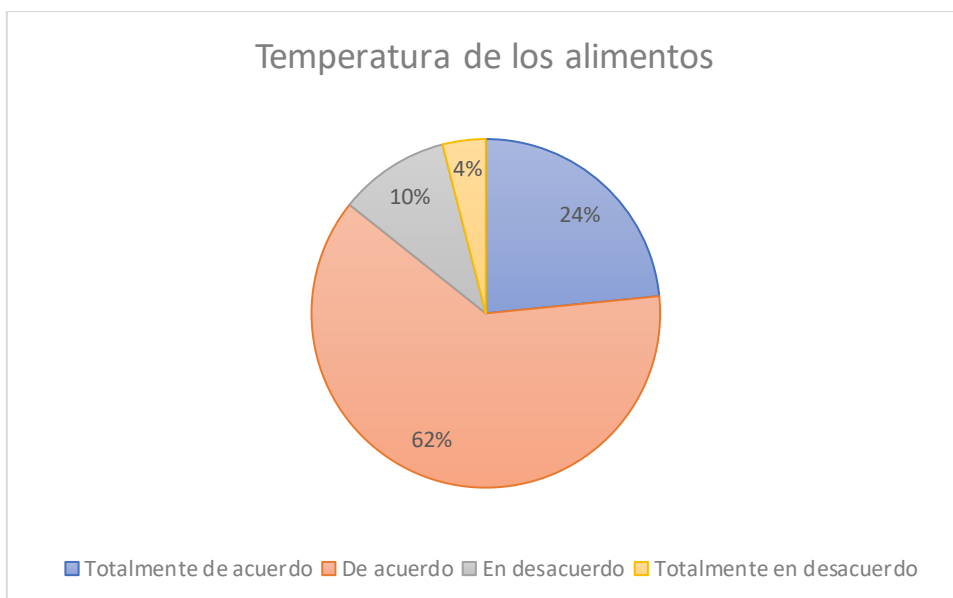
Fuente: Elaboración propia

Figura 27. Cantidad de grasa



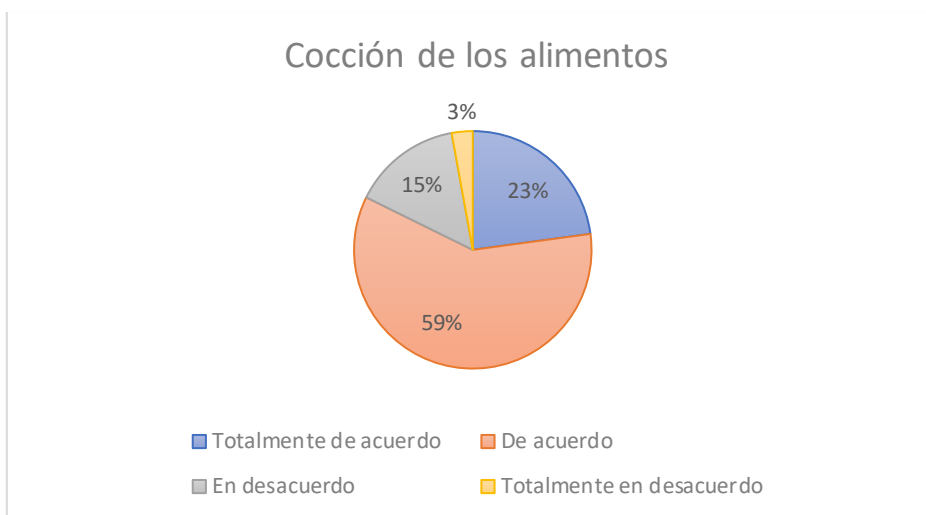
Fuente: Elaboración propia

Figura 28. Temperatura de los alimentos



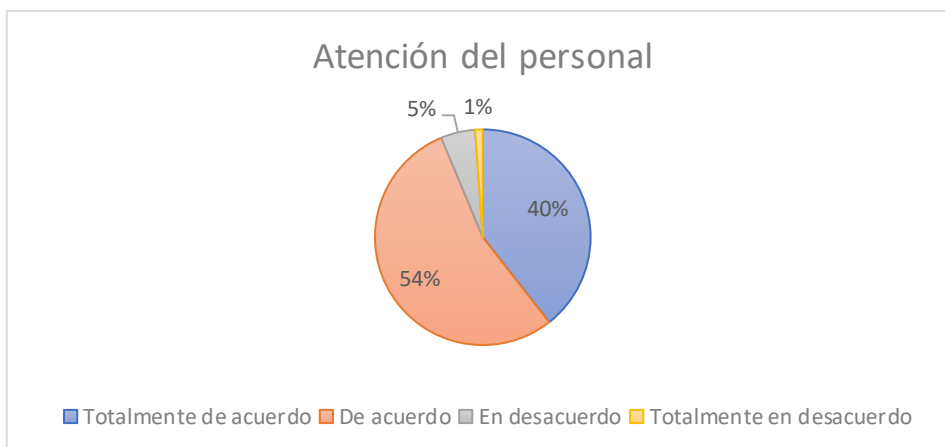
Fuente: Elaboración propia

Figura 29. Cocción de los alimentos



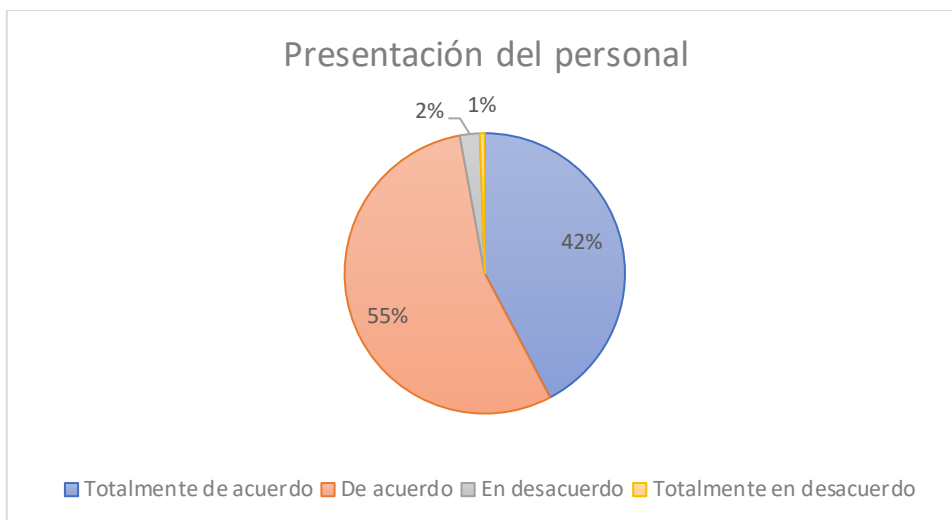
Fuente: Elaboración propia

Figura 30. Atención del personal



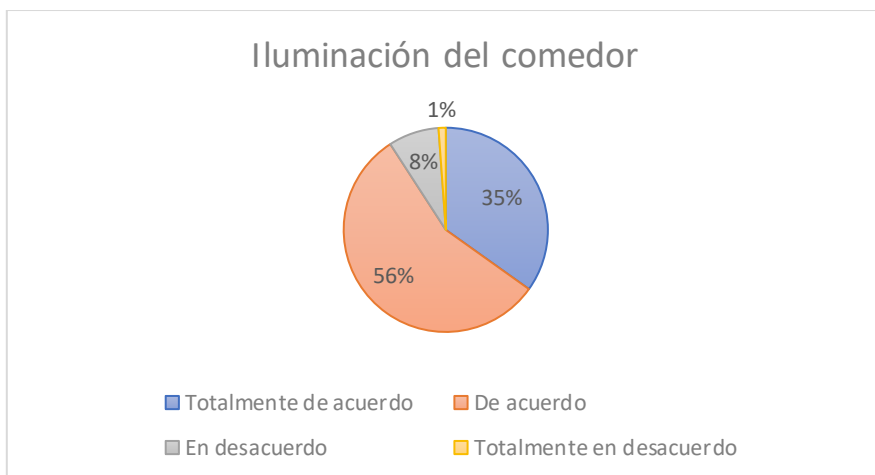
Fuente: Elaboración propia

Figura 31. Presentación del personal



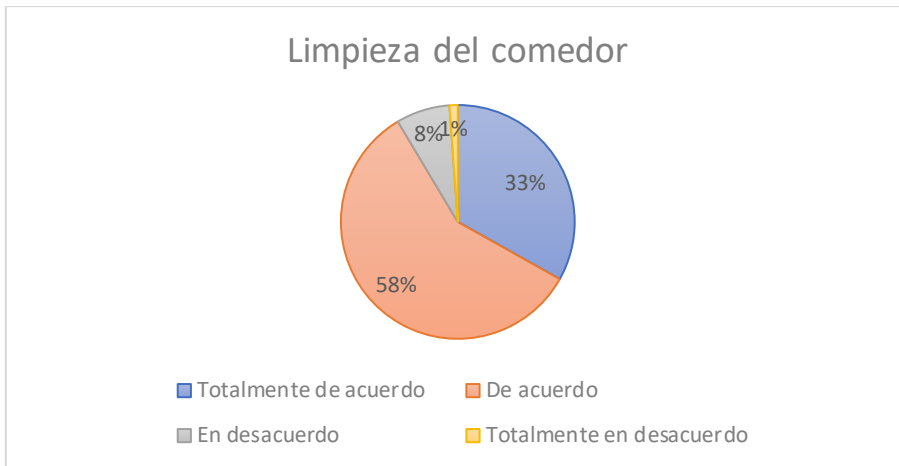
Fuente: Elaboración propia

Figura 32. Iluminación del comedor



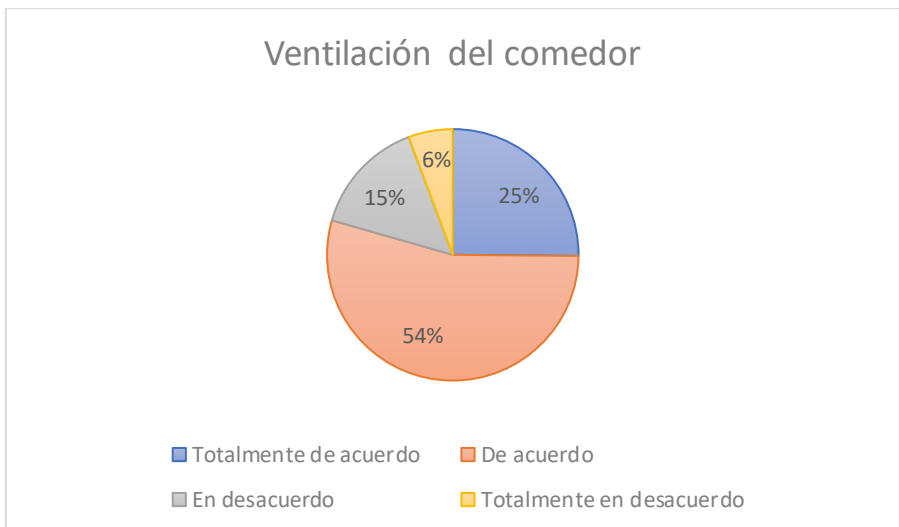
Fuente: Elaboración propia

Figura 33. Limpieza del comedor



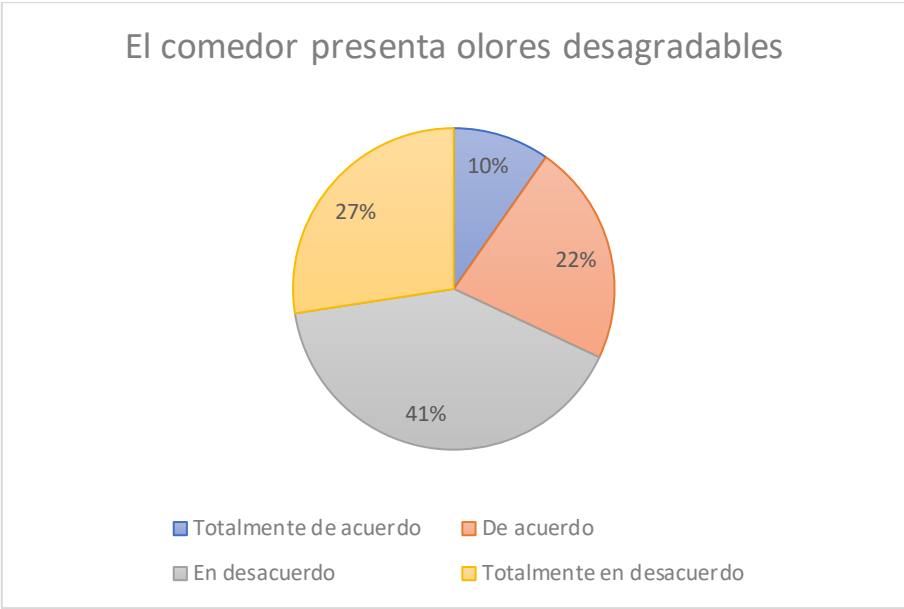
Fuente: Elaboración propia

Figura 34. Ventilación del comedor



Fuente: Elaboración propia

Figura 35 El comedor presenta olores desagradables



Fuente: Elaboración propia

Anexo 33. Instrumento Hábitos Alimentarios

Encuesta sobre “Hábitos Alimentarios”

Fecha: / /

Número: _____

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Encuestadora Janina Villalobos Montero, estudiante de la carrera de nutrición.

La siguiente encuesta tiene como finalidad determinar el conocimiento nutricional de los colaboradores de COOPESA. La información brindada es confidencial

Indicaciones: Complete el siguiente cuestionario con la opción que se ajuste a su criterio

1. ¿Cuáles tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?

- a. Desayuno
- b. Merienda mañana
- c. Almuerzo
- d. Merienda tarde
- e. Cena
- f. Merienda nocturna

2. ¿En los tiempos de comida que realiza acostumbra a comer a la misma hora?

- a. Siempre o casi siempre
- b. Algunas veces
- c. Nunca o casi nunca

3. ¿Dónde preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?

- a. En casa
- b. Soda o Restaurante (afuera de la empresa)
- c. En el servicio de alimentos de COOPESA

4. ¿Acostumbra adicionarsala la comida servida en la mesa?

- a. Si
- b. No
- c. A veces

5. Realiza actividad física:

- sí No

6. ¿Cuánta cantidad de agua consume al día?

- 2-4 vasos
- 5-8 vasos

() 10-12 vasos

7. Marque el tipo de grasa que utilizan en su hogar para cocinar los alimentos. **(Marque solo una opción)**

Aceite vegetal liquido (Capullo, clover, salat, carbonell, girol)	
Aceite vegetal en spray (PAM, Carbonell, mazola)	
Margarina (Numar, rice cream, mazola, country crock, olivio, parkayblue bonnet, sabemos)	
Mantequilla (Dos pinos, lurpak)	
Manteca (Clover, crisco)	

8. Marque la opción que utiliza con mayor frecuencia para endulzar las siguientes bebidas:

Bebida	Café	Té	Refrescos	Cantidad de cucharaditas
Azúcar blanca/moreno				
Miel				
Tapa de dulce				
Edulcorantes: Splenda, Stevia, Natuvia, Sweetlite, etc.				
No endulza				

9. Para la siguiente lista de alimentos, cual es el tipo de cocción que se utiliza en la mayoría de las veces en su hogar al preparar los mismos. Elija una sola opción para cada alimento.

TIPO DE ALIMENTO	TIPOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS				
	FRITO	AL HORNO	ASADO	A LA PLANCHA	AL VAPOR
Pollo					
Bistec					
Pescado					
Papas					
Plátano					
Huevo					
Vegetales (zanahoria, brócoli, coliflor, vainica, chayote)					

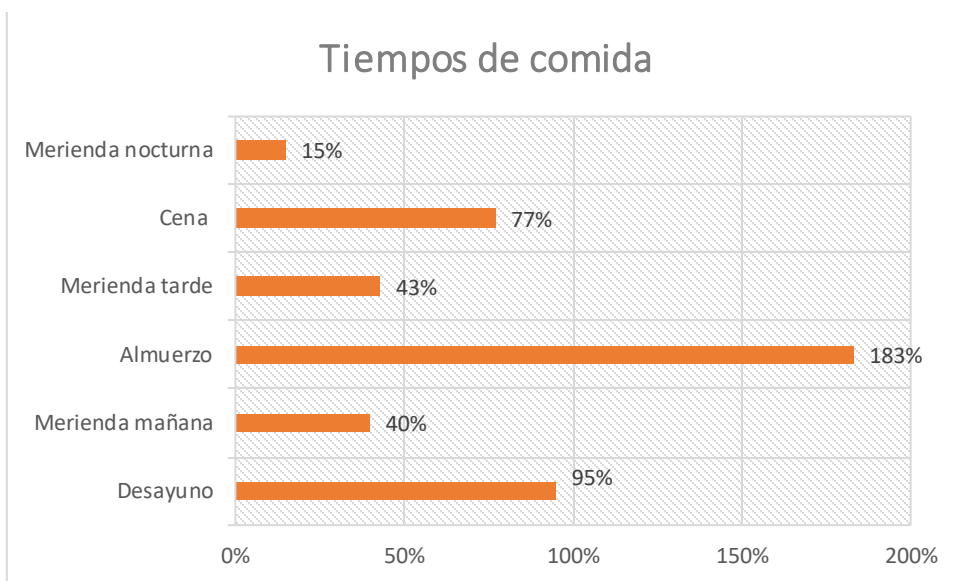
10. Marque con una X en la casilla la frecuencia en la que consume los siguientes alimentos:

Alimento	Nunca o casi Nunca	Algunas veces al mes	Algunas Veces a la Semana	Todos o casi todos los días
Lácteos: queso, leche, yogurt, helados				
Grasas: Margarina/Queso crema/ Natilla/ Mayonesa/aderezo				
Semillas: Maní, almendras, macadamia, marañón, etc.				
Carne: Res, pollo, cerdo				
Pescados o mariscos frescos: sardina, atún, etc.				
Embutidos: salchichón, mortadela, jamón, etc.				
Huevo				
Frutas: banano, naranja, papaya, mandarina, jugos naturales, etc.				
Verduras harinosas: yuca, papa, plátano, camote, etc.				
Vegetales no harinosos: lechuga, tomate, zanahoria, etc.				
Harinas: arroz, tortillas, spaguetti, canelones, pan, galletas dulces o saladas				
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas, etc.				
Golosinas: Chocolates, confites, chicles, Gomitas, etc.				
Azúcar, mermelada, miel, chocolate en polvo, etc.				
Refrescos gaseosos				
Café o té				
Comidas rápidas: tacos, papas, hamburguesa, pizza, etc.				
Licor: Vino, Cerveza, Whisky, Tequila, Ron, etc.				

¡Muchas Gracias por su colaboración!

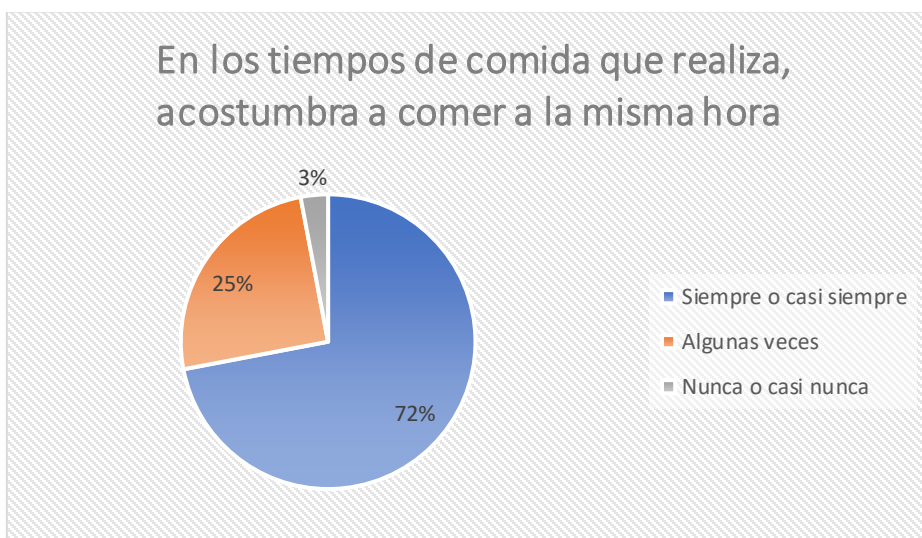
Anexo 34. Resultados Instrumento hábitos alimentarios

Figura 36. Tiempos de comida que realiza



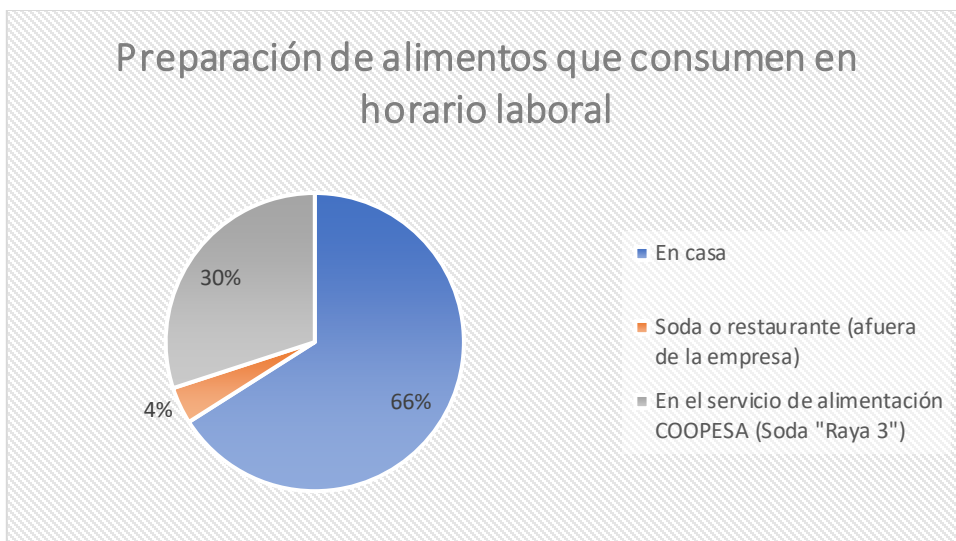
Fuente: Elaboración propia

Figura 37. En los tiempos de comida que realiza, acostumbra a comer a la misma hora



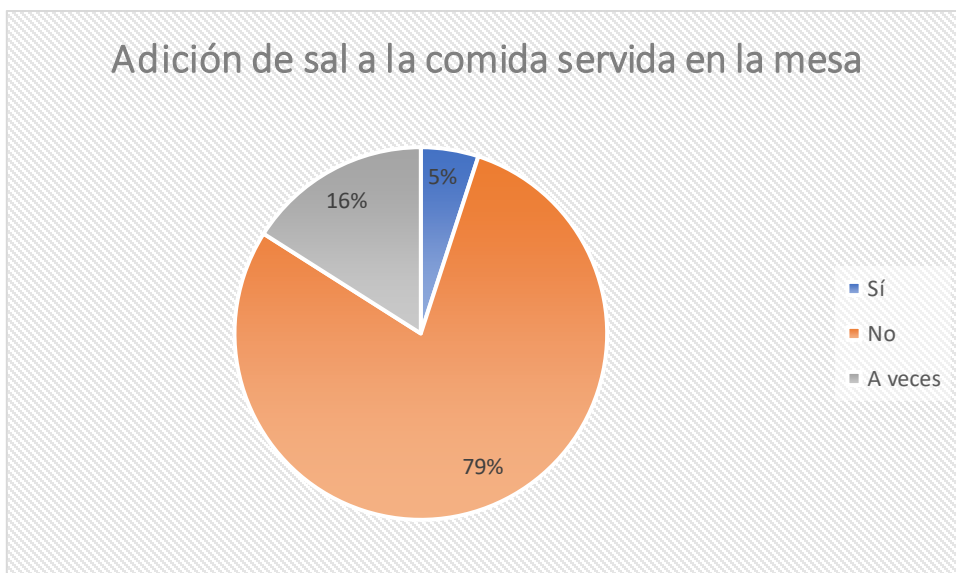
Fuente: Elaboración propia

Figura 38. Preparación de alimentos que consume en horario laboral



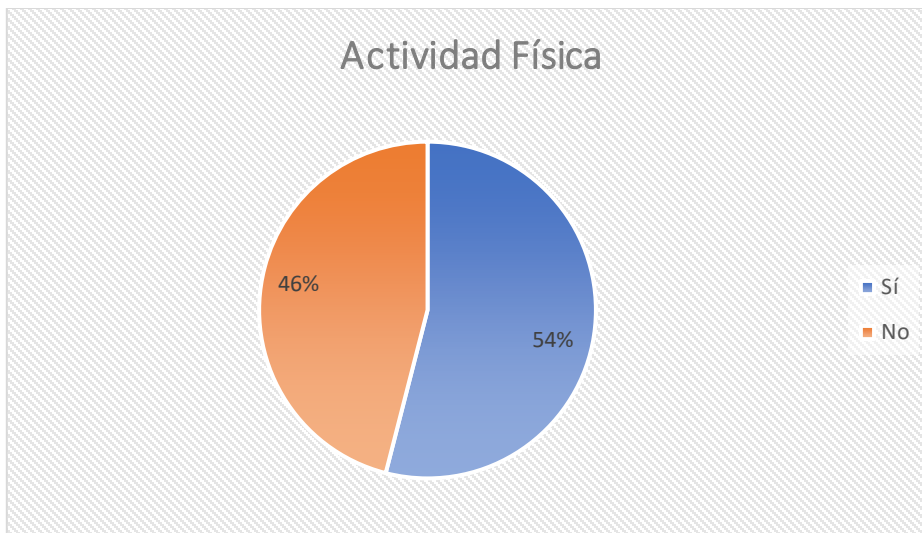
Fuente: Elaboración propia

Figura 39. Adición de sal a la comida servida en la mesa



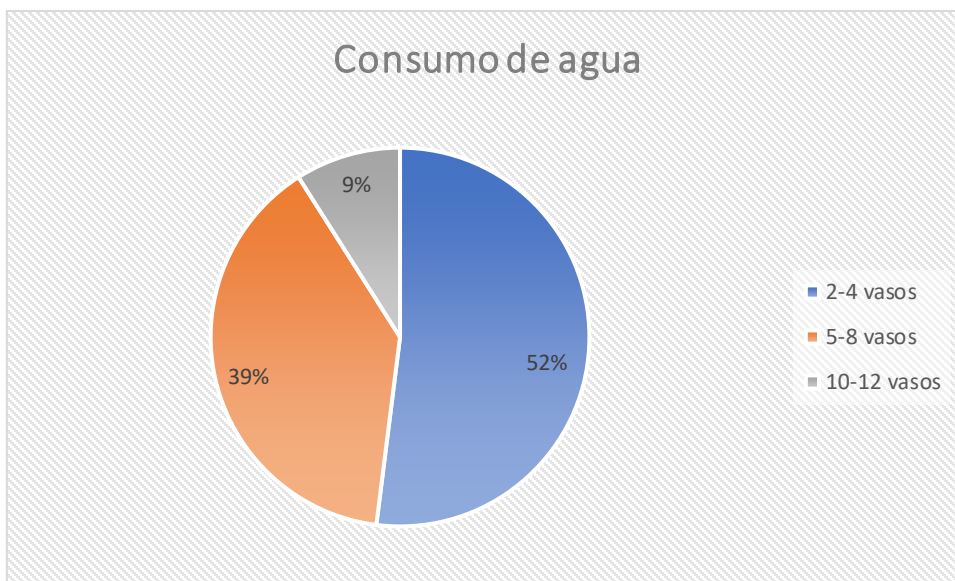
Fuente: Elaboración propia

Figura 40. Actividad física



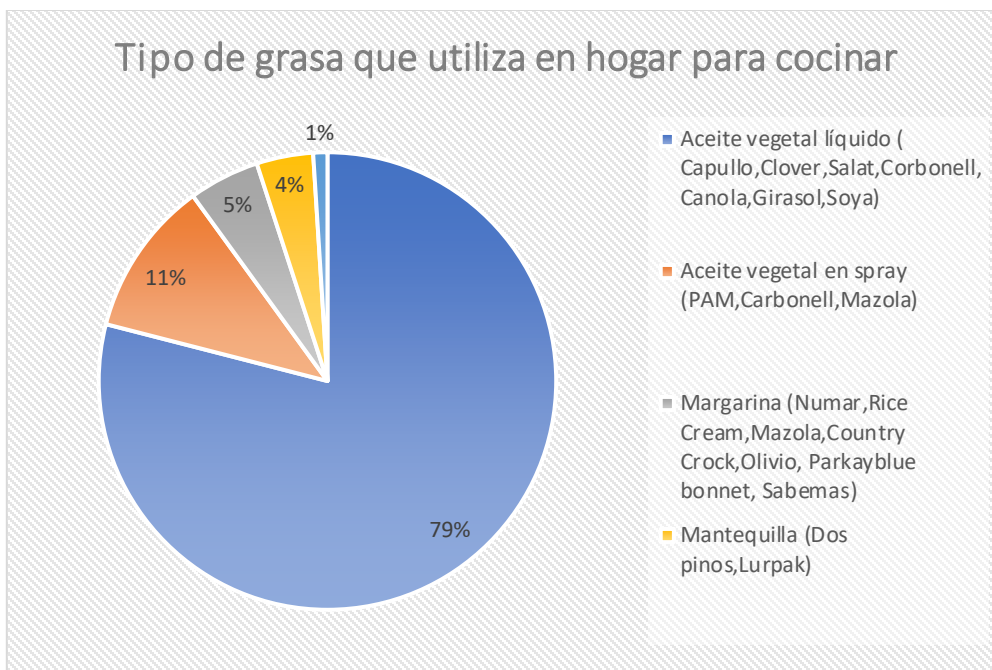
Fuente: Elaboración propia

Figura 41. Consumo de agua



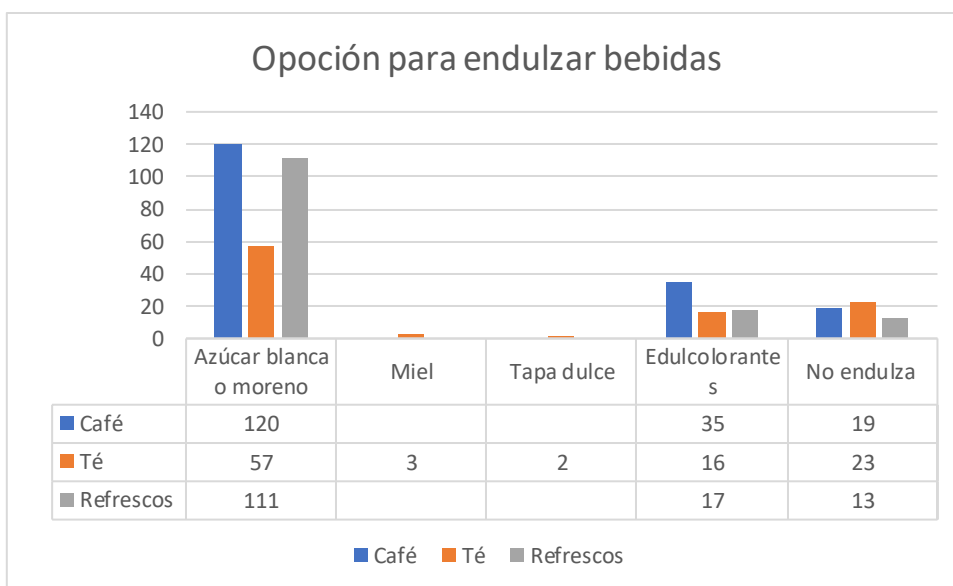
Fuente: Elaboración propia

Figura 42. Tipo de grasa que utiliza en el hogar para cocinar



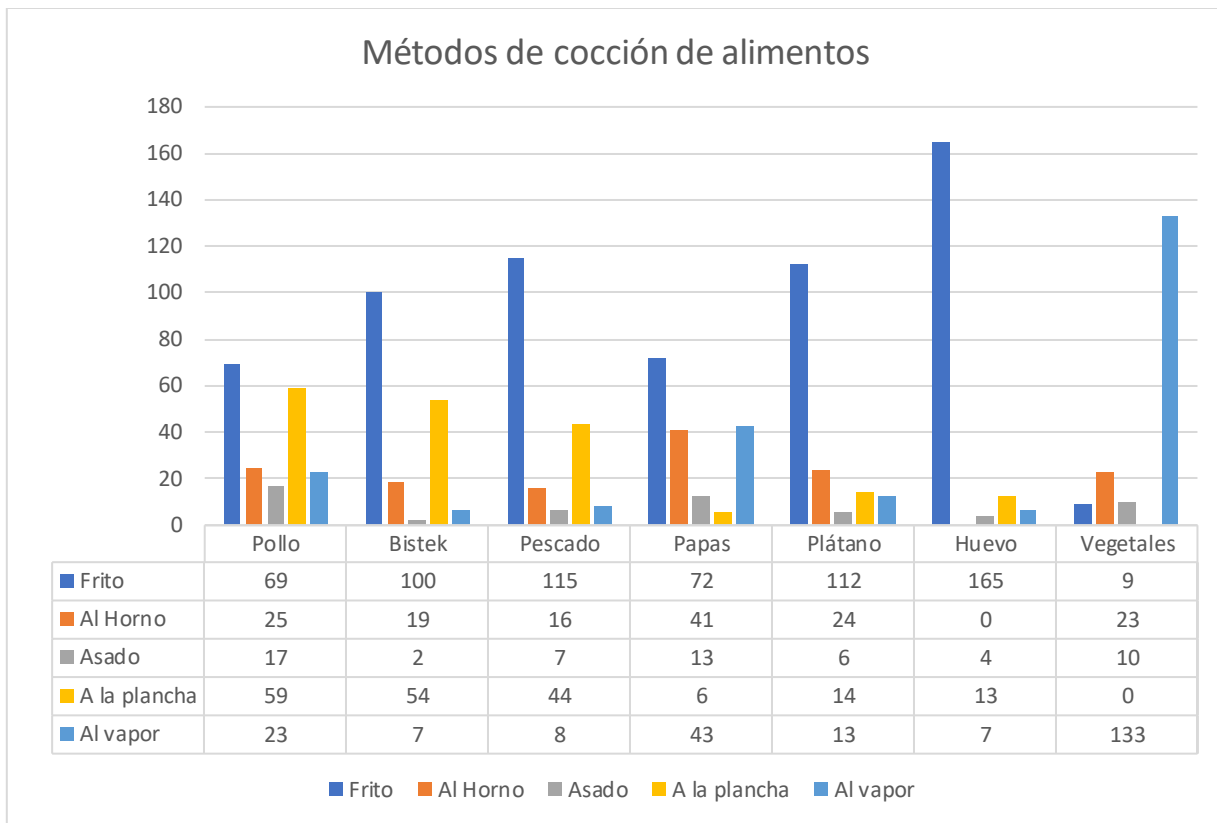
Fuente: Elaboración propia

Figura 43. Opción para endulzar las bebidas



Fuente: Elaboración propia

Figura 44. Métodos de cocción de alimentos

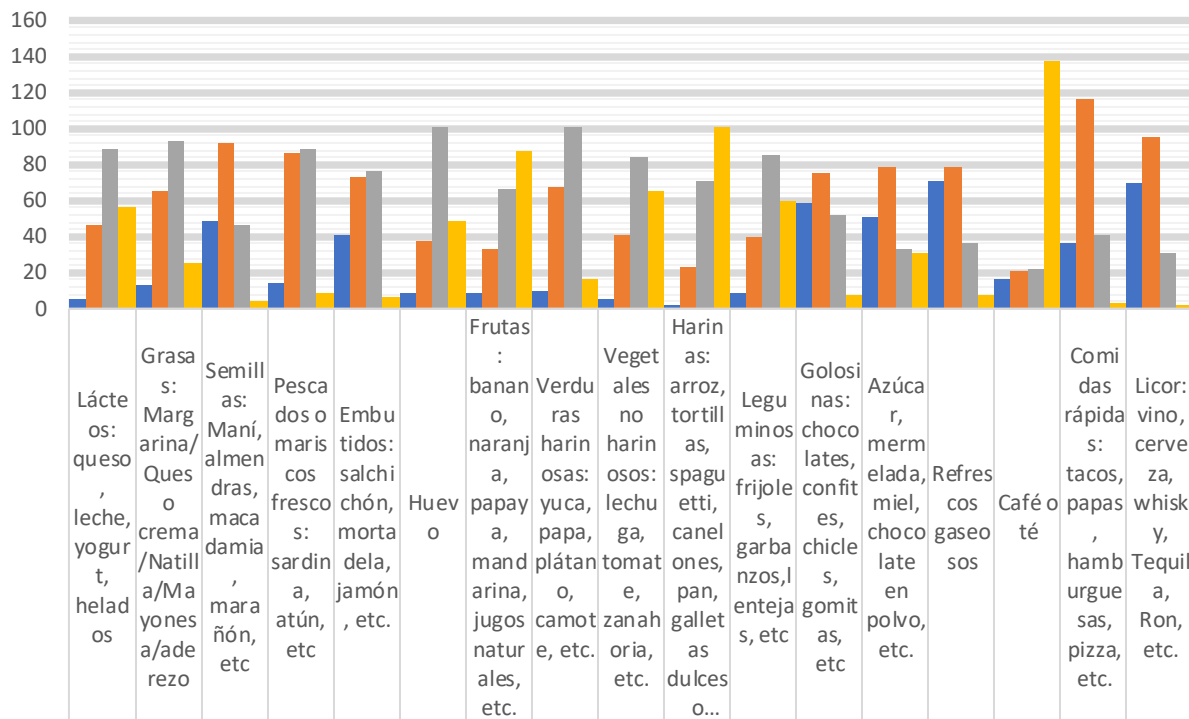


Fuente: Elaboración propia

Figura 45. Frecuencia de consumo

Frecuencia de consumo

■ Nunca o casi nunca ■ Algunas veces al mes ■ Algunas veces a la semana ■ Todos o casi todos los días



	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Lácteos: queso, leche, yogur, helados	5	47	89	56
Grasas: Margarina/Queso crema/Natilla/Mayonesa/ade rezos	13	65	93	25
Semillas: Maní, almendras, macadamia, marañón, etc	49	92	47	4
Pescados o mariscos frescos: sardina, atún, etc	14	86	89	9
Embutidos: salchichón, mortadela, jamón, etc.	41	73	76	7
Huevo	9	38	101	49
Frutas: banana, naranja, papaya, mandarina, jugos naturales, etc.	9	33	67	87
Verduras: harinosas: yuca, papa, plátano, camote, etc.	10	68	101	16
Vegetales: no harinosos: lechuga, tomate, zanahoria, etc.	5	41	84	65
Harinas: arroz, tortillas, spaghetti, canelones, pan, galletas dulces o...	2	23	71	101
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas, etc	9	40	85	60
Golosinas: chocolates, confites, chicles, gomitas, etc	59	75	52	8
Azúcar, mermelada, miel, chocolate en polvo, etc.	51	79	33	31
Refrescos gaseosos	71	79	36	8
Café o té	16	21	22	137
Comidas rápidas: tacos, papas, hamburguesas, pizza, etc.	36	116	41	3
Licor: vino, cerveza, whisky, Tequila, Ron, etc.	70	95	31	2

Fuente: Elaboración propia

Anexo 35. Instrumento aceptabilidad del menú actual

Anexo Instrumento aceptabilidad del menú actual

Fecha: / /

Encuesta: _____

Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú actual

Instrucciones Generales

Responda lo que se le solicita según cada enunciado. A continuación, se le presentan una serie de preguntas sobre los platillos brindados el día de hoy en el servicio de alimentos, responda según su criterio.

¿Cuál fue el platillo principal que consumió el día de hoy? _____

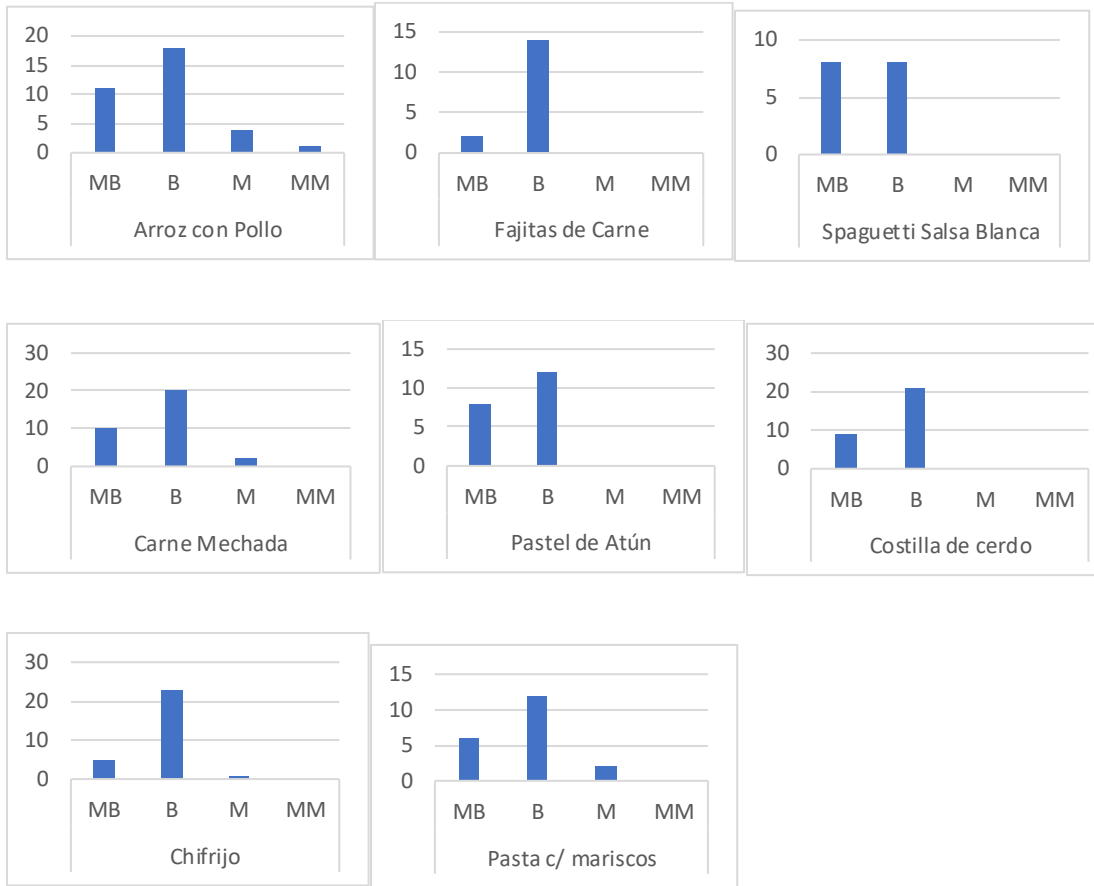
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
1. La cantidad de servida es considerada como				
2. El sabor de los alimentos es				
3. Aroma de los alimentos				
4. La frescura de los alimentos servidos es				
5. La presentación de su plato servido es				
6. La temperatura a la que se le sirven los alimentos es				
7. La variedad de las opciones servidas es				

Califica la calidad de platillo que consumió hoy, donde 5 es la puntuación más alta y 1 es la puntuación más baja

Tiene alguna sugerencia o comentario sobre el servicio brindado:

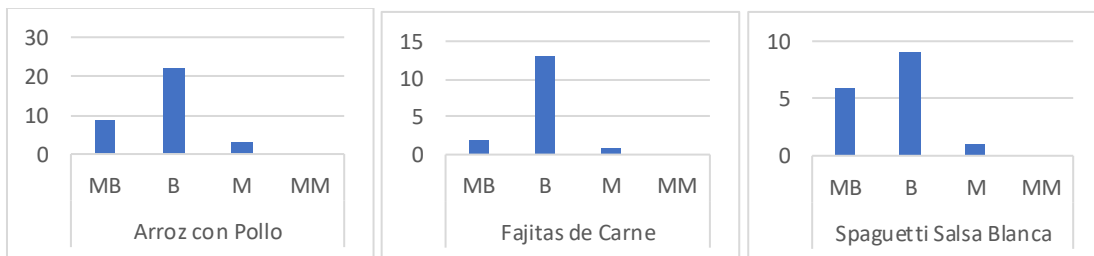
Anexo 36. Resultados del Instrumento aceptabilidad del menú diario

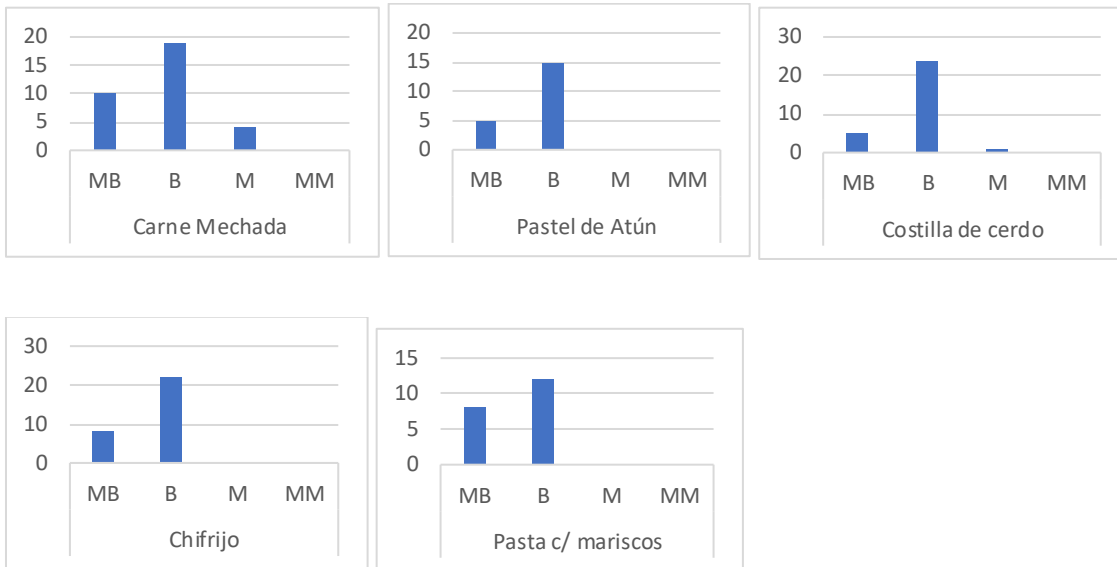
Figura 46. Cantidad servida



Fuente: Elaboración propia

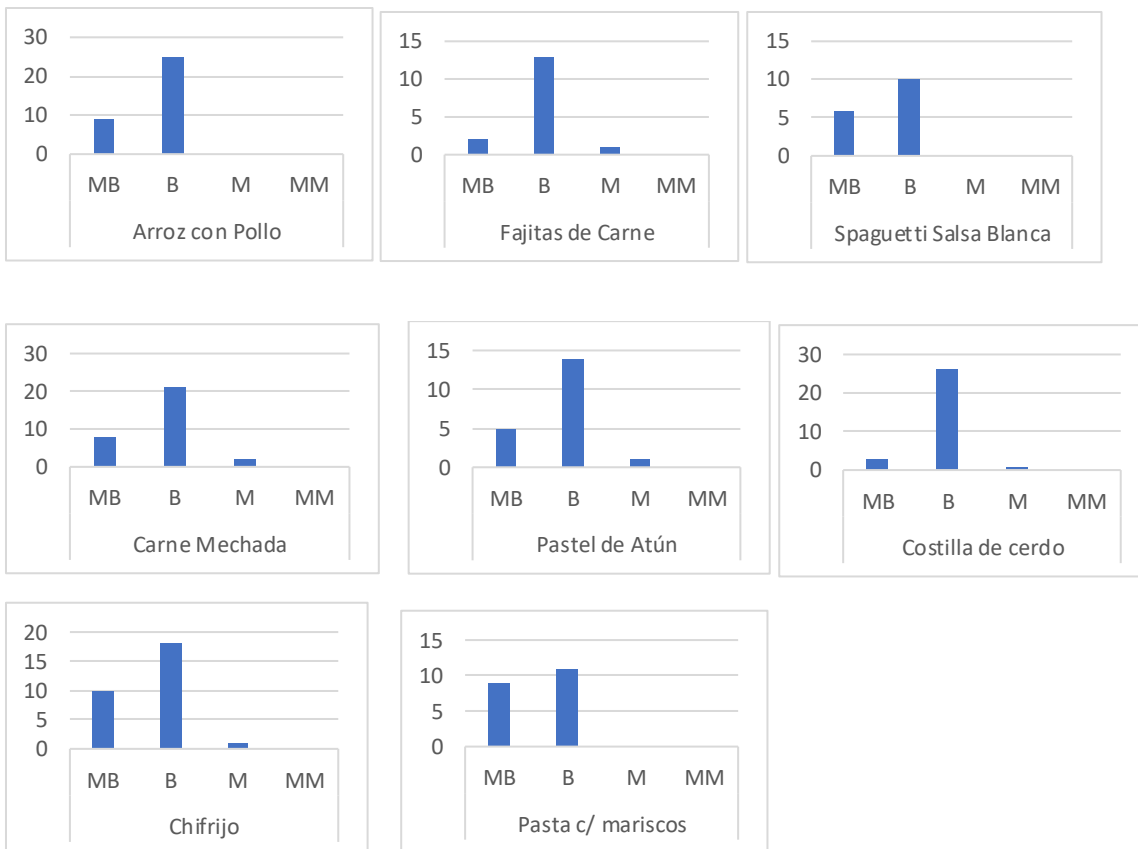
Figura 47. Sabor de los alimentos





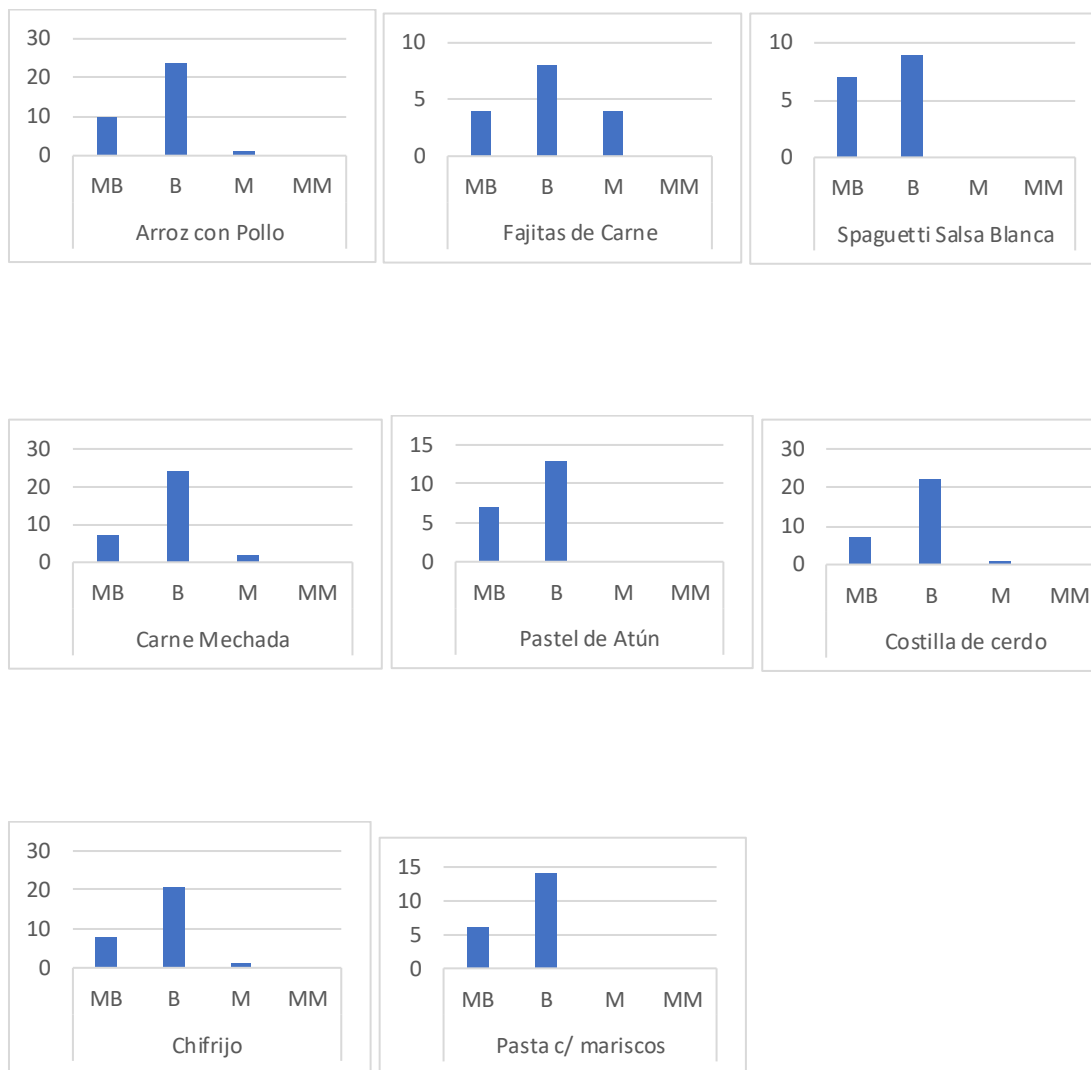
Fuente: Elaboración propia

Figura 48. Aroma de los alimentos



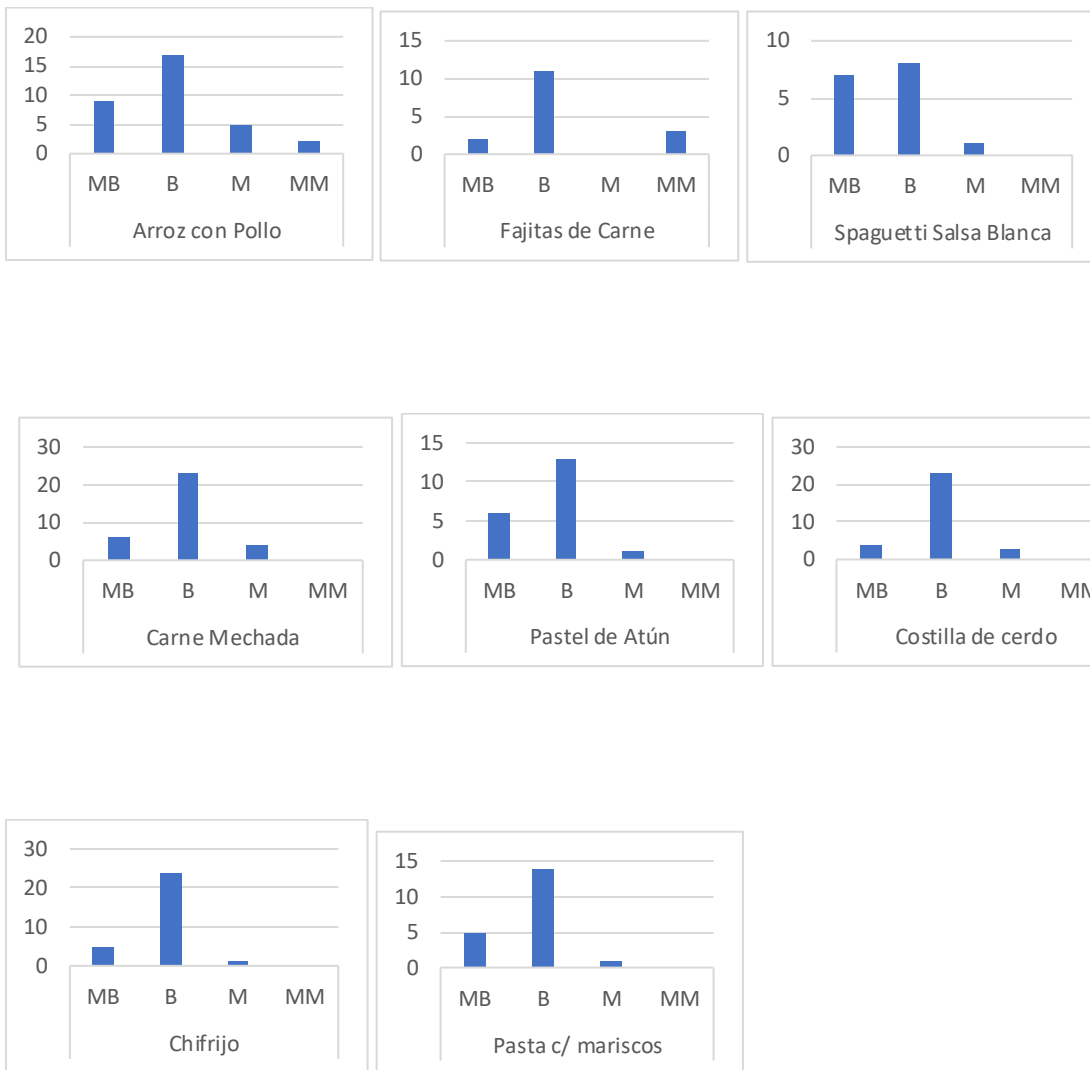
Fuente: Elaboración propia

Figura 49. Frescura de los alimentos



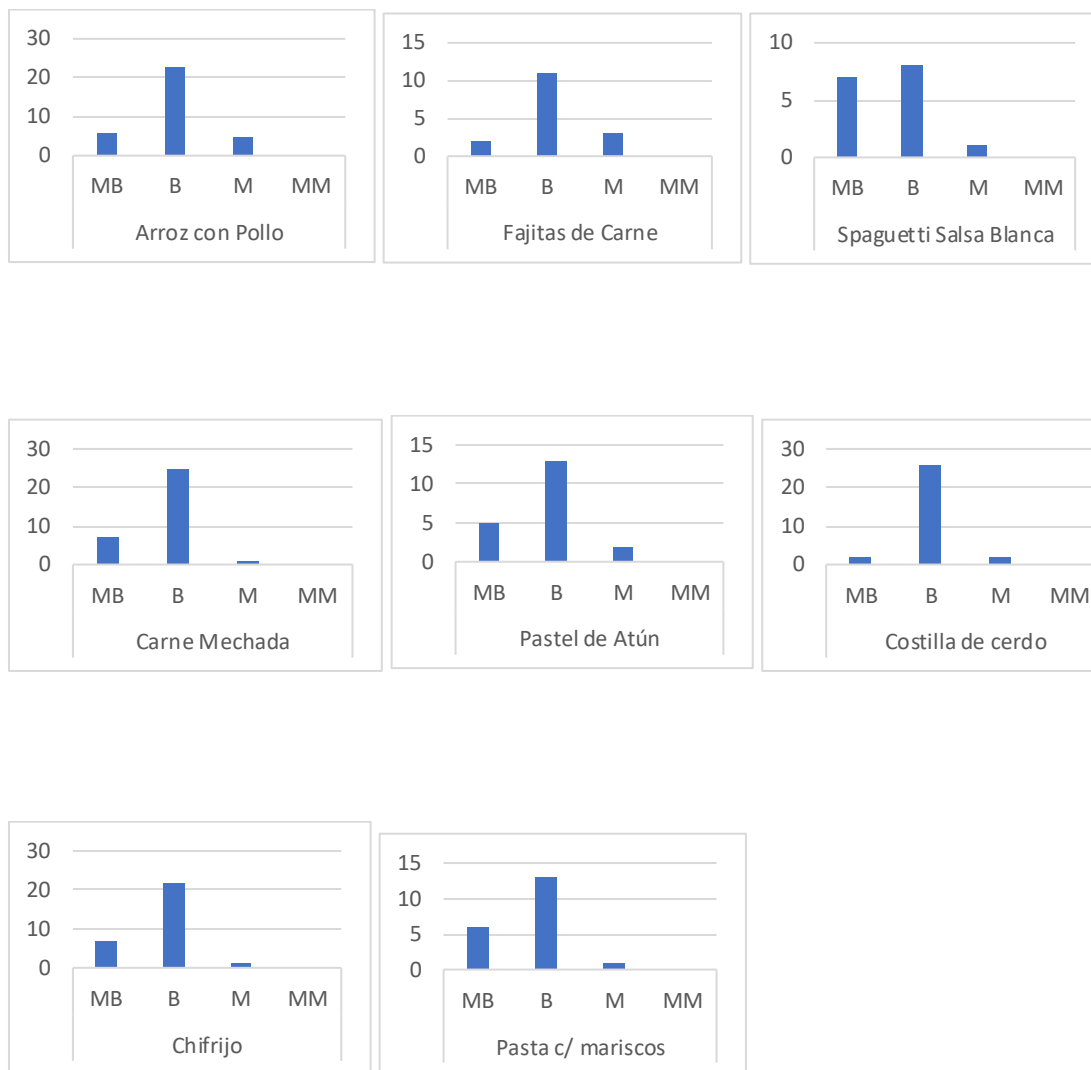
Fuente: Elaboración propia

Figura 50. Presentación del plato



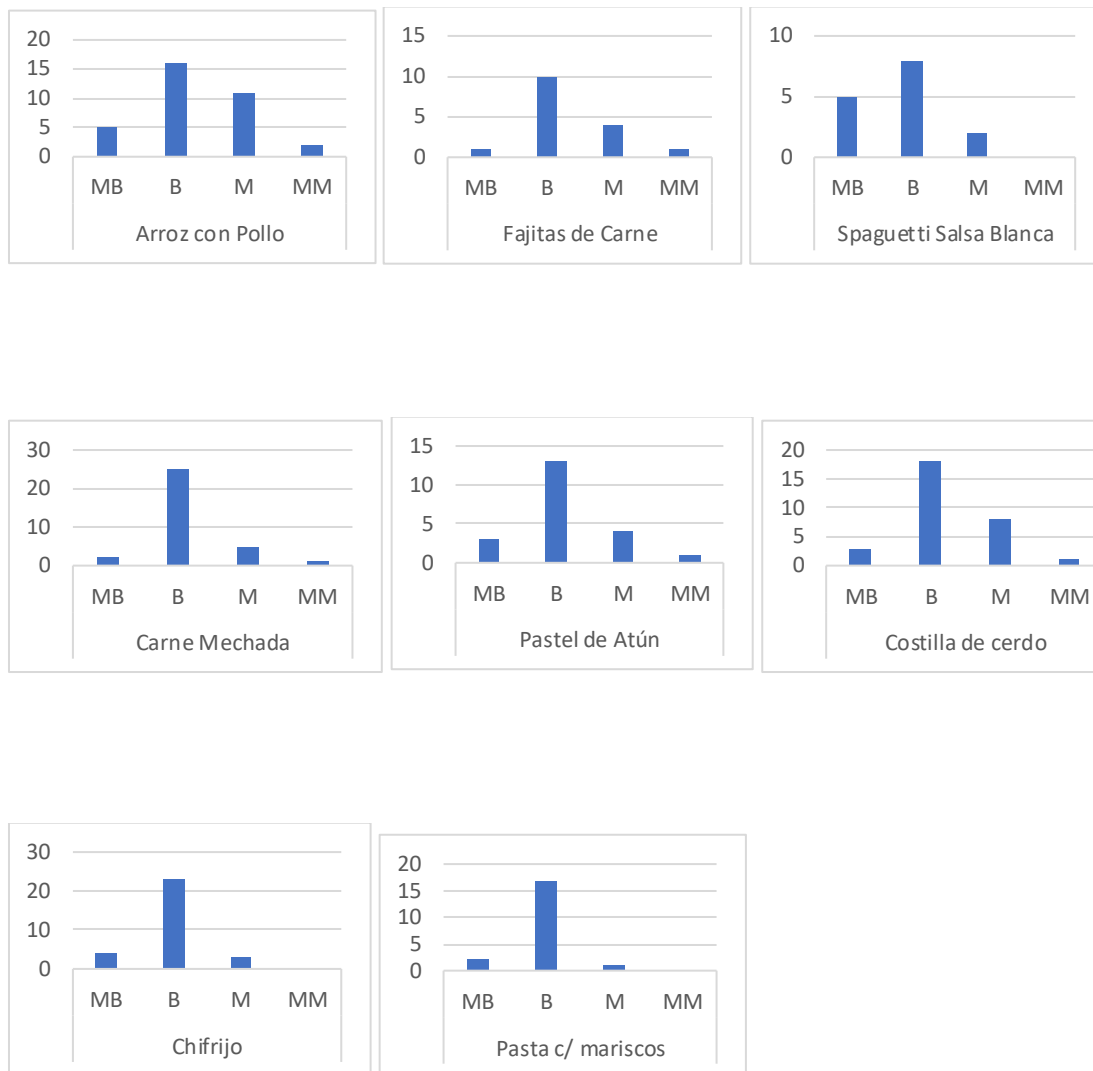
Fuente: Elaboración propia

Figura 51. Temperatura en que se sirven los alimentos



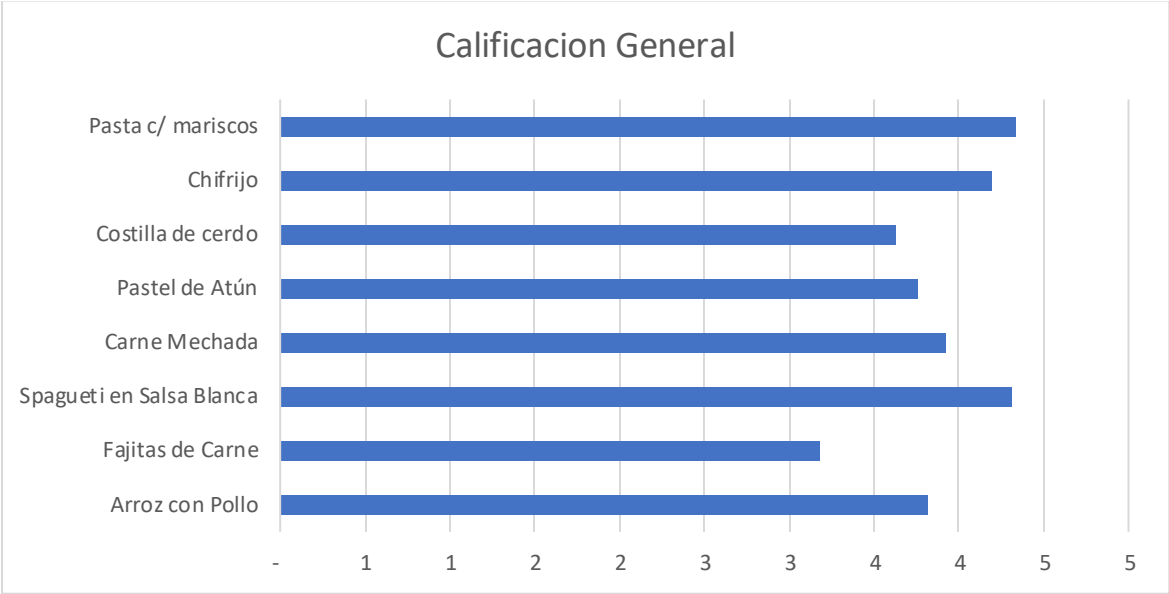
Fuente: Elaboración propia

Figura 52. Variedad de las opciones servidas



Fuente: Elaboración propia

Figura 53. Calificación general del platillo servido



Fuente: Elaboración propia

Anexo 37. Instrumento de evaluación del menú actual

Fecha:

Instrumento de evaluación del menú actual

Estimado (a) colaborador la siguiente encuesta se realiza con el fin de conocer su opinión acerca del menú actual del servicio de alimentos de COOPESA. (Soda "Raya 3"). La información brindada es confidencial y permitirá hacer mejoras en el menú.

1. A continuación, se le presentan una serie de platillos de Desayuno que actualmente se brindan en el servicio de alimentos. De la siguiente lista marque las opciones que más le gustan. Marque solamente la cantidad solicitada.

Desayuno		
Opción de bases harinosas (Marque 3)	Opción de base proteica (Marque 3)	Opción de frutas (Marque 3)
<input type="checkbox"/> Gallo pinto <input type="checkbox"/> Pan Blanco <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Hash Brown <input type="checkbox"/> Plátano frito <input type="checkbox"/> Empanada <input type="checkbox"/> Arroz arreglado <input type="checkbox"/> Arracache <input type="checkbox"/> Picadillo de papa <input type="checkbox"/> Prensadas <input type="checkbox"/> Lorenzo <input type="checkbox"/> Tacos de queso <input type="checkbox"/> Pizas en pan cuadrado	<input type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Salchichas <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Huevo revuelto con cebollino <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input type="checkbox"/> Huevo con Jamón <input type="checkbox"/> Omelett <input type="checkbox"/> Chorizo <input type="checkbox"/> Huevo ranchero <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Rebanada de queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input type="checkbox"/> Morcilla	<input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Sandia <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Granadilla <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Ensalada de frutas
Opción de bebida (Marque 2)	Opción de guarnición dulce (Marque 1)	
<input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Té <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Agua dulce	<input type="checkbox"/> Mermelada de guayaba <input type="checkbox"/> Miel de Maple	

2. Marque con una equis (X) los tiempos de comida que realiza en el servicio de alimentos.

Desayuno	
Desayuno y almuerzo	
Almuerzo	
Almuerzo y cena	
Cena	
Desayuno, almuerzo y cena	

3. ¿Cuál es su sexo?

- a) Mujer
b) Hombre

4. ¿En cuál departamento trabaja?

- a) Gerencia de Talleres
- b) Materiales compuestos
- c) Almacén Central Materiales Compuestos
- d) Estructuras
- e) Gerencia de producción
- d) Soporte
- e) Hangar
- F) Mercadeo y ventas
- g) Presentación de aeronaves
- H) Otro: _____

5. ¿Cuánto tiempo tiene trabajando en COOPESA?

- a) Menos de un año
- b) De 1 a 2 años
- c) De 3 a 4 años
- d) De 5 a 6 años
- e) De 7 a 9 años
- f) Más de 10 años

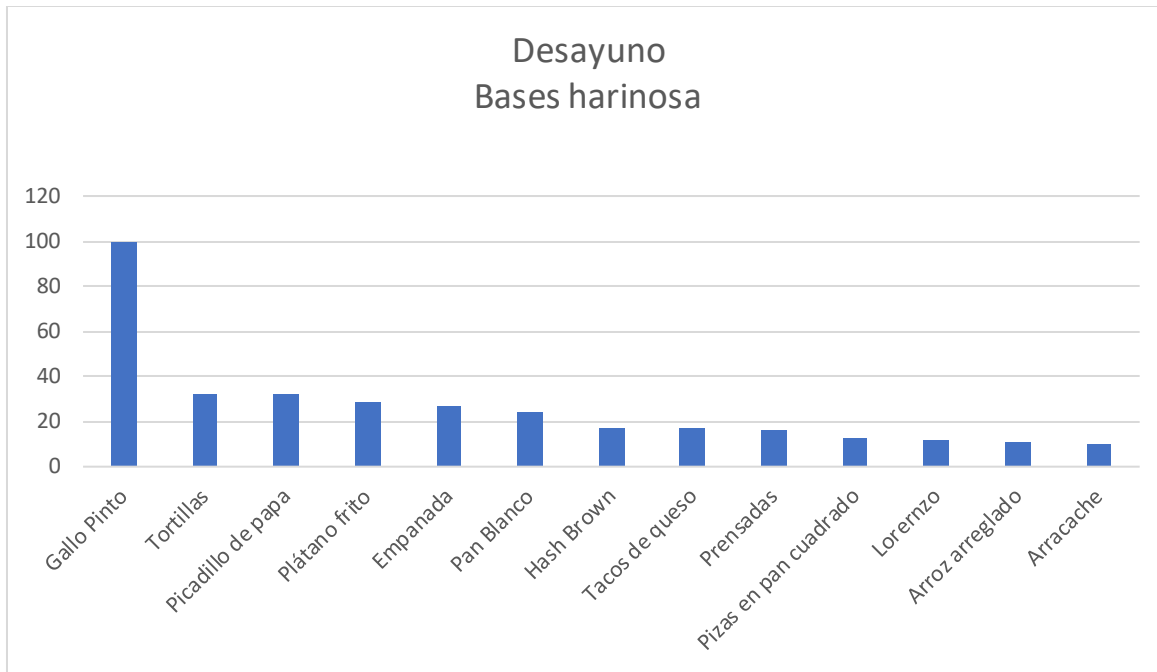
6. A continuación, se le presenta una lista de los platos fuertes que se brindan en el servicio de alimentos. Marque los 5 que más le gustan

Pechuga a la plancha		Garbanzos con cerdo		Garbanzos con pollo		Spaguetti a la boloñesa
Pechuga al horno		Bistec de cerdo al horno en salsa de piña		Garbanzo con carne de res		Spaguetti a la florentina (tomate y crema dulce)
Pechuga empanizada		Bistec de cerdo en BBQ		Mano de piedra en salsa de tomate (natural)		Spaguetti en salsa criolla (tomate natural)
Pechuga rellena jamón y queso al horno.		Costilla al horno		Mano de piedra en salsa de cola de res		Spaguetti en salsa blanca
Pechuga rellena jamón y queso frita.		Costilla al BBQ		Carne mechada con guisantes		Lasaña de pollo en salsa blanca
Pollo frito		Pincho de cerdo		Carne mechada con garbanzos		Lasaña de res en salsa de tomate
Bistec de res a la plancha.		Pinchos de Res		Carne mechada con chile y cebolla.		Lasaña de plátano maduro
Bistec relleno con jamón y queso.		Pinchos de pollo		Tilapia con verduras al horno		Pastel de papa con atún
Bistec Encebollado		Lentejas con pollo		Tilapia empanizada, frita		Pastel de palmito
Bistec Estilo chino		Lentejas con cerdo		Tilapia en salsa de tomate al horno		Pastel de yuca con carne molida
Chuleta de cerdo al horno		Lentejas con carne de res		Tilapia a la plancha, al limón		Fajitas de pollo
Fajitas de res		Fajitas mixtas		Chifrijos		Sopa de mariscos
Olla de carne		Sopa de albóndigas		Sopa de pollo		Arroz con pollo
Arroz con camarones		Arroz mar y tierra		Canelones Espinaca y queso		Canelones con atún
Canelones con carne		Burrito a la plancha con pollo		Burrito a la plancha de con carne		Wrap de pollo

¡Muchas gracias por su colaboración!

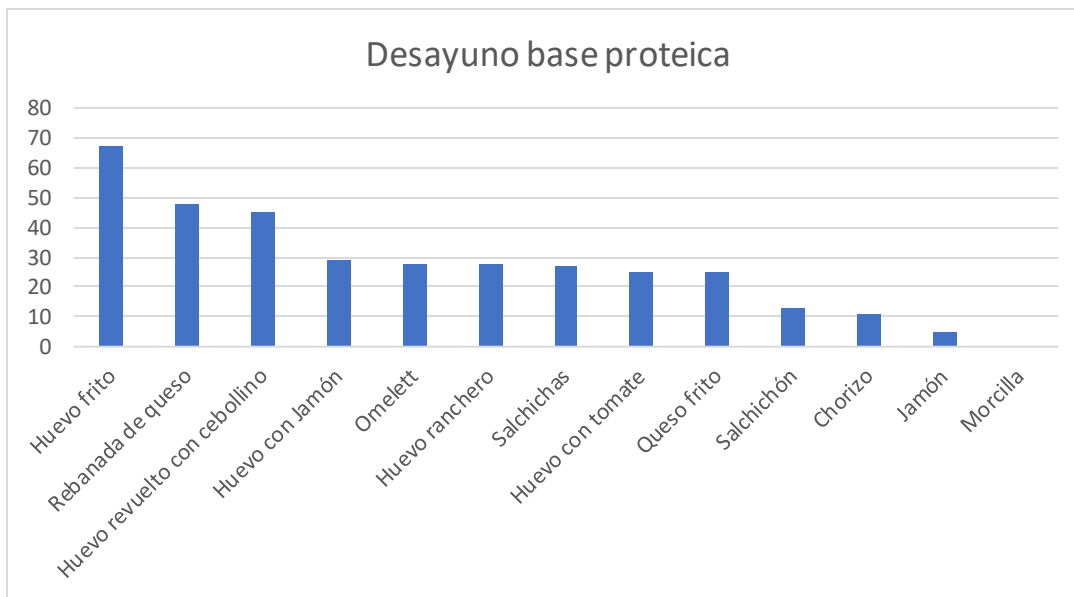
Anexo 38. Resultados del Instrumento evaluación del menú actual

Figura 54. Desayuno bases harinosas



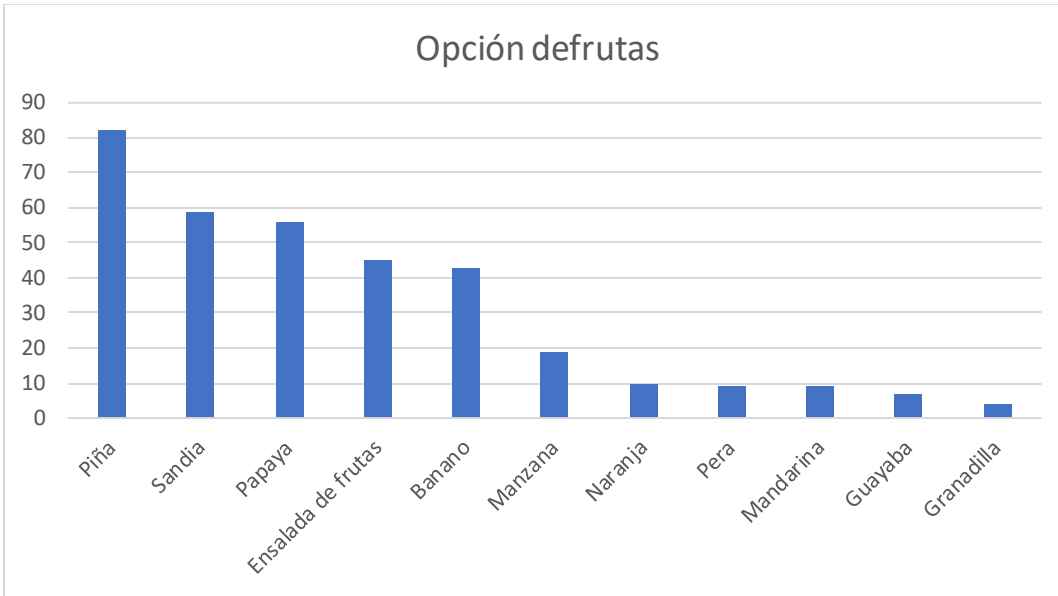
Fuente: Elaboración propia

Figura 55. Desayuno bases proteicas



Fuente: Elaboración propia

Figura 56. Opción de frutas



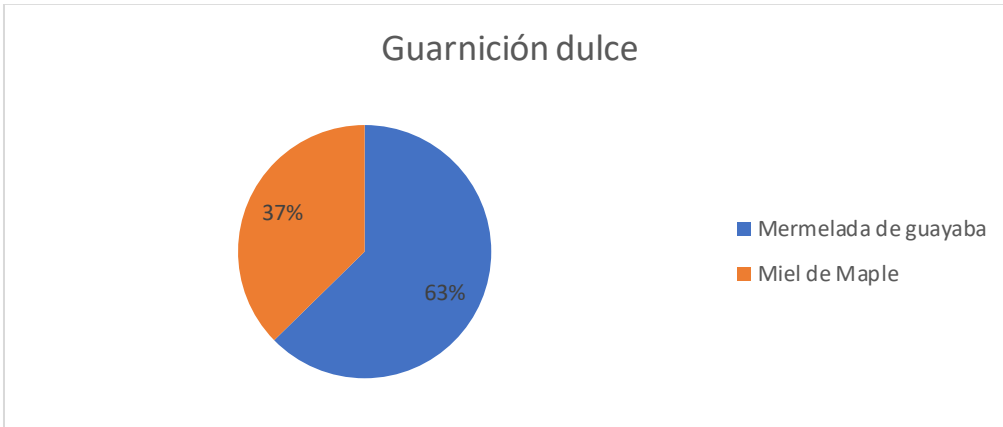
Fuente: Elaboración propia

Figura 57. Opción de bebida



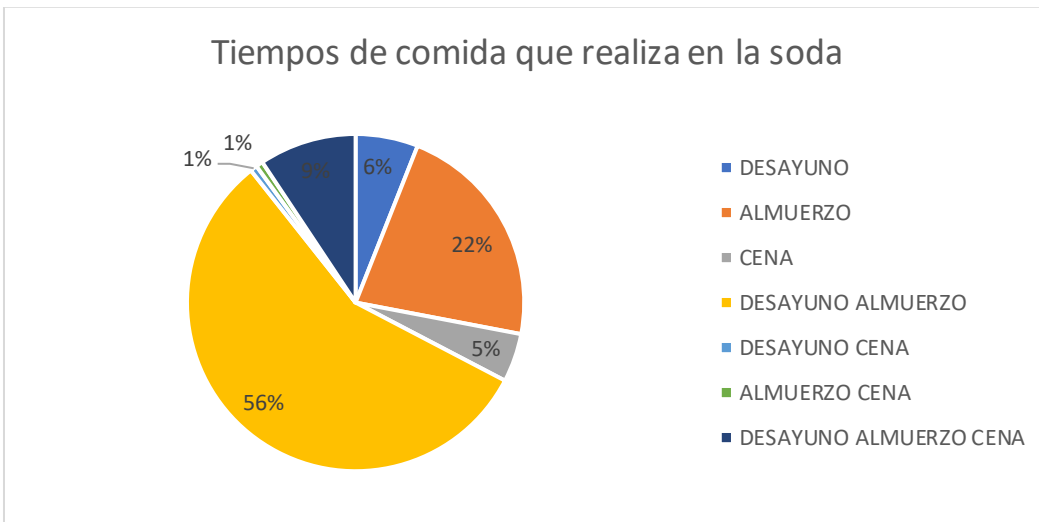
Fuente: Elaboración propia

Figura 58. Guarnición dulce



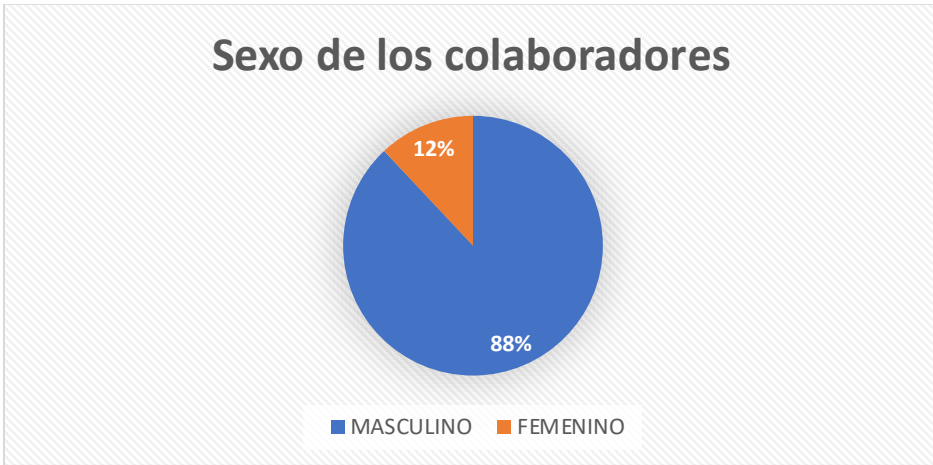
Fuente: Elaboración propia

Figura 59. Tiempos de comida que realiza en la soda



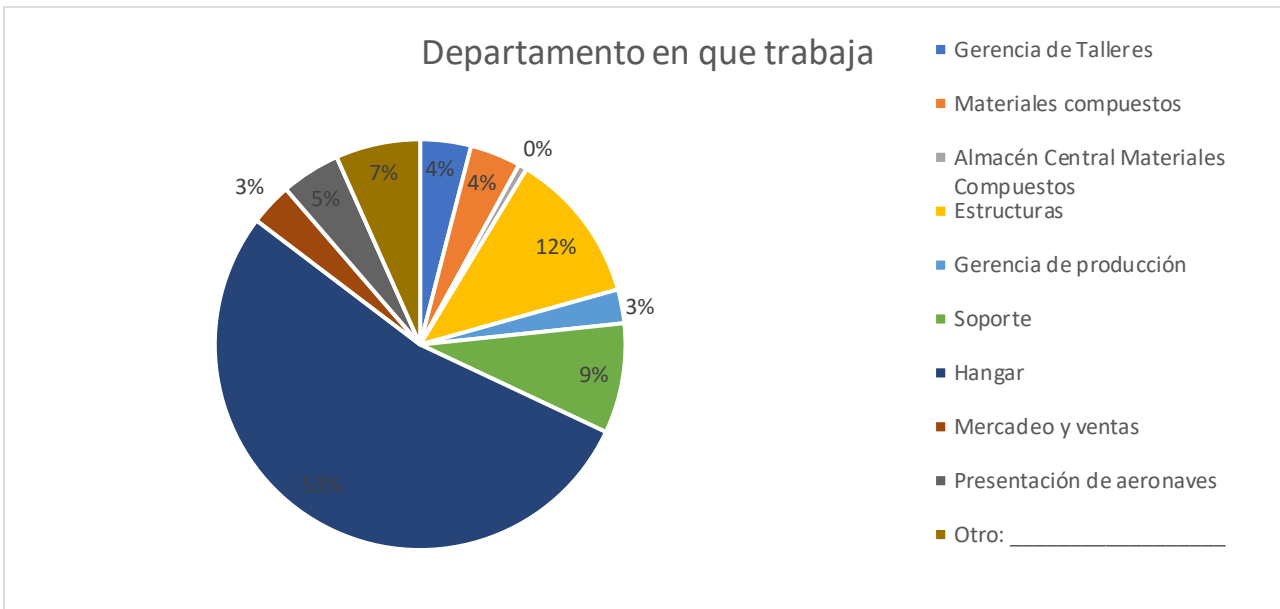
Fuente: Elaboración propia

Figura 60. Sexo de los colaboradores



Fuente: Elaboración propia

Figura 61. Departamento en que trabaja



Fuente: Elaboración propia

Figura 62. Tiempo de laborar en la empresa



Fuente: Elaboración propia

Anexo 39. Fotografía del comedor pintado



Anexo 40. Fotografía de antropometría



Anexo 41. Fotografías de embutidos y carne de cerdo al horno



Anexo 42. Análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual

Distribución de macro nutrientes y distribución del VET por tiempo de comida

Cálculo del VET

Peso promedio 82 kg

TMB mujeres	1504Kcal
VET mujeres	2.106 kcal
TBM hombres	1798kcal
VET hombres	2518 kcal
Promedio VET	2000 kcal

Fuente: Elaboración propia

Distribución de macronutrientes

NUTRIENTE	PORCENTAJE	KCAL	GRAMOS	GR/KG/P
Carbohidratos	50	1000	250	
Proteínas	20	400	100	1gr
Grasas	30	600	66.7	
Total	100	2000		

Fuente: Elaboración propia

Distribución por tiempo de comida

Tiempos de comida	%	kcal
Desayuno	25	500
Almuerzo	30	600
Cena	25	500

Fuente: Elaboración propia

Distribución de macronutrientes por tiempo de comida

DESAYUNO

Macronutriente	Porcentajes	kcal	gramos
CHO	50	250	62.5
CHON	20	100	25
GRASAS	30	150	16.7
TOTAL	100	500	

Fuente: Elaboración propia

ALMUERZO Y CENA

Macronutriente	Porcentajes	kcal	gramos
CHO	50	300	75
CHON	20	120	30
GRASAS	30	180	20
TOTAL	100	600	

Fuente: Elaboración propia

Desayunos:**1. Desayuno:** Gallo pinto, huevo picado, queso Turrialba.

Ingrediente:	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Gallo pinto	303	57	8	10,48
Huevo picado	182	0,9	10,08	15,1
Queso Turrialba	101,6	4,32	16,8	1,44
Total	587	62	35	27
% de adecuación 90% - 125%	116%	99%	140%	162%
	✓	✓	+15%	+37%

Observaciones:

- El desayuno sobrepasa en 15% el porcentaje de adecuación de carbohidratos y en un 37% el porcentaje de grasa.
- No está balanceado.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma		X				El aroma es fuerte por condimentos, se observa el exceso de grasa en el gallo pinto y huevo, además de una textura del huevo muy suave.
Gusto			X			
Apariencia		X				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		X				
Textura		X				
Armonía	X					

2. Desayuno: Gallo pinto, huevo frito, salchichón

Ingrediente:	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Gallo pinto	303	57	8	10,48
Huevo frito	168	0,42	6,79	15,37
Salchichón	212	0,37	7,65	19,94
Total	683	58	22,44	45,79
% adecuación 90% - 125%	137%	93%	90%	274%
	+12%	✓	✓	+149%

Observaciones:

- Sobrepasa en un 12% las kcal según porcentaje de adecuación y la el porcentaje de grasa en 149%
- No balanceado

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma		X				Se observa el exceso de grasa en el gallo pinto y huevo y salchichón, no hay armonía en los aromas de los alimentos.
Gusto			X			
Apariencia		X				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		X				
Textura		X				
Armonía	X					

3. Desayuno: Gallo pinto, picadillo de papa y tortillas

Ingrediente:	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Gallo pinto	303	57	8	10,48
Picadillo de papa	130	24,61	2,2	2,79
Tortillas	92	19,2	2,4	0,3
Total	525	100,8	12,6	13,6
% de adecuación 90% - 125%	105%	161%	50%	81%
	✓	+36%	-40%	-9%

Observaciones:

- Sobrepasa en un 36% los carbohidratos según el porcentaje de adecuación y no alcanza el porcentaje de adecuación mínimo en proteínas en -40%, un -9% en grasa.
- No está balanceado

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Poca armonía, está basado en solo harinas y no se incluye proteína.
Gusto			X			
Apariencia		X				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		X				
Textura			x			
Armonía	X					

4. Desayuno: Gallo pinto, huevo frito y salchichas fritas.

Ingrediente:	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Gallo pinto	303	57	8	10,48
Huevo frito	168	0,42	6,79	15,37
salchichas	125	0,71	4,73	11,33
Total	596	58,13	19,52	37,18
% adecuación 90% -125%	105%	93%	78%	223%
	✓	✓	-12%	+98%

Observaciones:

- No cumple con el porcentaje mínimo de adecuación de proteínas en -12% y se excede del porcentaje en grasa con +98%.
- No está balanceado.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se observa una apariencia no muy agradable por el exceso de grasa, no cuenta con armonía debido a la escogencia de solo frituras.
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		X				
Textura			x			
Armonía	X					

5. **Desayuno:** Gallo pinto, huevo frito, natilla, maduro y tostada de pan.

Ingrediente:	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Gallo pinto	303	57	8	10,48
Huevo frito	168	0,42	6,79	15,37
Natilla	140	2,64	1,94	13,9
Tostada de pan	77	14,68	2,22	0,95
Maduro	180	24	1	10
Total	868	98,7	19,95	50,7
% de adecuación 90 – 125%	174%	158%	80%	303%
	+49%	+33%	-10%	+178%

Observaciones:

- Sobrepasa el porcentaje de adecuación en kcal +49%, carbohidratos en +33% y grasa con +178%. No cumple con el porcentaje mínimo de adecuación las proteínas con -10%.
- No está balanceado.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se observa una apariencia con mucha grasa en los alimentos y una porción grande de maduro y natilla, así como poca armonía en los alimentos.
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura			x			
Tamaño de la porción	x					
Textura			x			
Armonía	X					

Almuerzos

Día 1. Bistec de cerdo

	Bistec de cerdo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo Colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Bistec de cerdo	468	35	35	3	329
Ensalada	Repollo y tomate	11	0	0	3	142
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	52	2	1	12	118
Fresco	Fresco de carambola	134	1	0	34	63
	Total	1189	53	47	142	806,00
	% de adecuación	198	175	237	189	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			La porción de arroz no es la correcta, la textura un poco grasosa, tiene buena armonía en colores, la carne está tibia.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Tamaño de la porción		x				
Textura			x			
Armonía			x			

Día 2. Costilla al horno en salsa BBQ

	Costilla de cerdo al horno en salsa BBQ	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Costilla de cerdo al horno en salsa BBQ	585	53	39	3	782,9
Ensalada	Repollo tomate y pepino	14	1	0	3	161,4
Vegetales	Picadillo de vainica y zanahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Fresco de mora	141	1	0	36	147,7
Total		1428	73	61	148	1.385,00
% de adecuación		238	244	306	198	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El sabor de la costilla está un poco pasado de sal, queda un caldo con mucha grasa por lo que la apariencia no es buena, le falta más armonía en cuanto a colores.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 3. Mano de piedra en salsa de tomate

	Mano de piedra en salsa de tomate	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Mano de piedra en salsa de tomate	247	21	16	4	240
Ensalada	Repollo y zanahoria	91	1	7	8	125,5
Vegetales	Mixtos al vapor	55	2	1	13	248,1
Fresco	Papaya	130	0	0	33	52,6
Total		1046	39	35	149	820,20
% de adecuación		174	130	177	199	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma				x		La porción proteica es pequeña, se sirvió tibia, su aroma es agradable y el color de la salsa junto con los demás alimentos tienen buena armonía.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Tamaño de la porción	x					
Textura			x			
Armonía			x			

Día 4. Pollo a la plancha

	Pollo a la plancha	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Pollo a la plancha	340	37	19	4	611,1
Ensalada	Papa con manzana	80,4	0,73	5,06	9	195,7
Vegetales	Chayote al vapor	37,38	0,93	0,95	8,91	85,3
Fresco	Sandía	133,2	0,37	0,09	34,26	64,6
Total		1114	53	37	146	1.110,70
% de adecuación		186	177	184	195	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El pollo tenía buen sabor, pero no había armonía en los alimentos, poco color.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 5. Canelones con queso y espinaca.

	Canelones de queso y espinaca	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Canelones de queso y espinaca	218,84	9,56	4,97	34,72	153,4
Ensalada	Repollo y lechuga	16	0	0	4	150,4
Vegetales	Picadillo de vainica	164,3	4,27	10,82	15,17	145,8
Fresco	Piña	145,8	0,32	0,07	37,88	71,9
	Total	1068	28,15	27	182	675,50
	% de adecuación	178	1507	136	242	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma				x		El plato en general gustó mucho, sin embargo, la porción de arroz es grande y con los canelones tiene mucha cantidad de harinas.
Gusto				x		
Apariencia				x		
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		x				
Textura			x			
Armonía			x			

	Lentejas con pollo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Lentejas con pollo	315,13	24,57	14,74	21.61	359,5
Ensalada	Ensalada verde con queso y fresas	39	4,18	1,19	3.44	244,2
Vegetales	Vegetales mixtos al vapor	38,58	1,55	0.65	9.39	194,6
Fresco	Melón	132	0,67	0,06	33,68	96,7
Total		1048	46	27	124	1.049,00
% de adecuación		175	152	136	165	

Día 6. Lentejas con pollo

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma				x		Plato en general muy bueno en aroma, gusto y apariencia. Le falta un poco más de armonía en cuanto a colores de alimentos.
Gusto				x		
Apariencia				x		
Temperatura				x		
Tamaño de la porción			x			
Textura				x		
Armonía			x			

Día 7. Arroz con pollo

	Arroz con pollo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Arroz con pollo	370,7	8,6	11,14	60,16	274,6
Ensalada	Ensalada rusa	131,95	3,97	9,24	8,79	145,9
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	52	2	1	12	118
Fresco	Fresco de mora	141	1	0	36	147,7
Total		1219	30	33	207	840,20
% de adecuación		203	99	165	276	

Día 8. Fajitas de pollo

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			En el aroma sobresale un poco el olor a condimentos. Se observa exceso de grasa. Tiene bastantes colores, buena armonía.
Gusto			x			
Apariencia				x		
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía				x		

	Fajitas de pollo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Fajitas de pollo	204	14	14	7	183,9
Ensalada	Repollo y tomate	11	0	0	3	142
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	52	2	1	12	118
Fresco	Melón	132	0,67	0,06	33,68	96,7
Total		922	32	26	146	694,60
% de adecuación		154	107	130	194	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se observa un exceso en grasa, la cual también se siente al comerlo. Cuenta con varios colores por lo que tiene muy buena armonía.
Gusto			x			
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía				x		

Día 9. Tilapia al horno con vegetales

	Tilapia al horno con vegetales	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Tilapia al horno con vegetales	173,07	25,2	4,84	7,37	673,9
Ensalada	Ensalada de caracolutos	159	2,99	7,04	21,52	132
Vegetales	Picadillo de vainica y zanahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Fresco de carambola	134	1	0	34	63
Total		1155	47	34	169	1.161,90
% de adecuación		192	157	171	226	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato en general estuvo muy bueno en sus aspectos cualitativos. No obstante, el olor a condimento predomina un poco.
Gusto				x		
Apariencia				x		
Temperatura				x		
Tamaño de la porción				x		
Textura				x		
Armonía				x		

Día 10. Bistec de cerdo encebollado

	Bistec de cerdo encebollado	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Bistec de cerdo encebollado	548,97	41,65	39,1	7,07	824,9
Ensalada	Papa con manzana	80,4	0,73	5,06	9	195,7
Vegetales	Mixtos al vapor	55	2	1	13	248,1
Fresco	Papaya	130	0	0	33	52,6
Total		1337	60	56	153	1.475,30
% de adecuación		223	199	282	203	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se siente y se observa el exceso de grasa. Se les indica no servir tanto arroz, sin embargo, no siguen las instrucciones.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción		x				
Textura			x			
Armonía			x			

Día 11. Carne mechada en salsa de tomate.

	Carne mechada en salsa de tomate	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Carne mechada en salsa de tomate	382,3	29,06	26,28	7,42	712,6
Ensalada	Ensalada verde	10,65	0,55	0,12	2,43	148,3
Vegetales	Chayote al vapor	37,38	0,93	0,95	8,91	85,3
Fresco	Sandía	133,2	0,37	0,09	34,26	64,6
Total		1049	45	38	134	1.164,80
% de adecuación		175	149	189	179	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma				x		Cuenta con variedad de colores, una buena armonía. En general el plato estuvo bueno en sus propiedades cualitativas.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 12. Garbanzos con pollo

	Garbanzos con pollo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Garbanzos con pollo	302,83	26,48	7,44	33,92	305
Ensalada	Ensalada verde con queso y fresas	39	4,18	1,19	3,44	244,2
Vegetales	Picadillo de vainica	164,13	4,27	10,82	15,17	145,8
Fresco	Piña	145,28	0,32	0,07	37,83	71,9
Total		1174	50	31	181	920,90
% de adecuación		196	167	154	241	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato en general gustó bastante, en los platillos con caldo la temperatura la controlan mejor para servirlo.
Gusto				x		
Apariencia			x			
Temperatura				x		
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 13. Chuleta de cerdo al horno

	Chuleta de cerdo al horno	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Chuleta de cerdo al horno	399,6	36,27	25,54	5,85	766,2
Ensalada	Papa con manzana	80,4	0,73	5,06	9	195,7
Vegetales	Chayote al vapor	37,38	0,93	0,95	8,91	85,3
Fresco	Melón	132	0,67	0,06	33,68	96,7
Total		1173	53	43	148	1.297,90
% de adecuación		195	178	214	197	

Valoración AGATTA

Malo Regular Bueno Muy bueno Excelente Observaciones

Aroma			x			Se siente con un exceso de sal, pero en general los demás indicadores cualitativos se muestran buenos.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 14. Muslo de pollo frito

	Muslo de pollo frito	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Muslo de pollo frito	728,39	28,61	51,72	36,81	465,2
Ensalada	Repollo y tomate	11	0	0	3	142
Vegetales	Vegetales mixtos al vapor	38,58	1,55	0,65	9,39	194,6
Fresco	Fresco de mora	141	1	0	36	147,7
Total		1442	46	64	175	1.103,50
% de adecuación		240	154	320	233	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se siente y se observa exceso de grasa. Poca variedad de colores para una buena armonía.
Gusto			x			
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 15. filete de tilapia a la plancha

	Filete de tilapia a la plancha	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Filete de tilapia a la plancha	243,77	24,45	14,65	3,68	514,9
Ensalada	Ensalada de caracolititos	159	2,99	7,04	21,52	132
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	62	2	1	12	118
Fresco	Fresco de carambola	134	1	0	34	63
Total		1122	44	34	161	981,90
% de adecuación		187	148	171	215	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato muestra un poco de exceso de sal, se sirve tibio, la porción no es la adecuada y se siente una textura un poco tiesa, pocos colores.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Tamaño de la porción		x				
Textura		x				
Armonía		x				

Día 16. Filete de pechuga empanizada

	Filete de pechuga empanizado	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Filete de pechuga empanizado	768,95	48,93	46,2	38,29	756,2
Ensalada	Repollo tomate y pepino	14	1	0	3	161,4
Vegetales	Picadillo de vainica y zanahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Papaya	127	0	0	33	52,6
Total		1598	68	69	143	1.263,20
% de adecuación		266	228	343	190	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Al ser un alimento frito se observa el exceso de grasa y se siente al paladar.
Gusto			x			
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía			x			

Día 17. Sopa de albóndigas

	Sopa de albóndigas	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Sopa de albóndigas	581,36	23,24	41,84	32,32	666,4
Ensalada	Repollo y lechuga	16	1	0	4	150,4
Vegetales	Picadillo de vainica	164,13	4,27	10,82	15,17	145,8
Fresco	Sandía	133,2	0,37	0,09	34,26	64,6
Total		1418	43	64	141	1.181,20
% de adecuación		236	144	321	189	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma				x		El plato tiene un sabor muy gustoso, pero poca variedad de colores por lo que no cuenta con mucha armonía.
Gusto				x		
Apariencia			x			
Temperatura				x		
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 18. bistec oriental

	Bistec oriental	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Bistec oriental	380.18	28.15	25.62	10.14	802
Ensalada	Ensalada verde con queso y fresas	39	4.18	1.19	3.44	244,2
Vegetales	Vegetales mixtos al vapor	38.58	1.55	0.65	9.39	194,6
Fresco	Melón	132	0.67	0.06	33.68	96,7
Total		694	48,55	38.52	146.65	1.491,50
% de adecuación		116	49	56	120	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato se siente con exceso de condimento y sal. Al tener variedad de vegetales cuenta con buena armonía.
Gusto	x					
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía			x			

Día 19. Costilla al horno

	Costilla de cerdo al horno	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Costilla de cerdo al horno	525.37	40.25	38.39	3.68	787,5
Ensalada	Papa con manzana	80.4	0.73	5.06	9	195,7
Vegetales	Chayote al vapor	37.38	0.93	0.95	8.91	85,3
Fresco	Fresco de mora	141	1	0	36	147,7
Total		664	56,91	55,4	135	1.370,20
% de adecuación		111	52	58	180	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato está muy gustoso, la temperatura la van mejorando. Al ser al horno la grasa disminuye un poco, sin embargo, les falta quitar exceso en la carne antes de hornearla.
Gusto				x		
Apariencia			x			
Temperatura				x		
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 20. Pastel de atún

	Pastel de atún	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Pastel de atún	305.19	32.19	8.61	25.16	697,2
Ensalada	Ensalada de caracolitos	159	2.99	7.04	21.52	132
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	52	2	0	12	118
Fresco	Fresco de carambola	134	1	0	34	63
Total		868	52,18	53,3	136	1.164,20
% de adecuación		145	57	57	182	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			En general el plato esta bueno en su análisis cualitativo y con la adición de guisante le da bastante armonía.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía				x		

Día 21. Olla de carne

	Olla de carne	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Olla de carne	668,38	27,15	49,17	31,61	543,3
Ensalada	Ensalada verde	10,65	0,55	0,12	2,43	148,3
Vegetales	Picadillo de vainica y zonahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Papaya	130	0	0	33	52,6
	Total	1498	47	71	174	1.037,20
	% de adecuación	250	155	357	232	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			En general el plato esta bueno en sus propiedades organolépticas.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 22. Strogonoff de carne

	Strogonoff de carne	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Strogonoff de carne	414,3	24,6	33	6,19	407,5
Ensalada	Repollo y tomate	11	0	0	3	142
Vegetales	Vegetales mixtos al vapor	38.58	1,55	0,65	9.39	194,6
Fresco	Piña	145,8	0,32	0,07	37,38	71,9
Total		1094	42	45	136	970,00
% de adecuación		182	139	225	182	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato se siente un poco pasado de sal y condimento, poca variedad de colores, por lo que no tiene mucha armonía.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 23. Frijoles blancos con cerdo

	Frijoles blancos con cerdo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Frijoles blancos con cerdo	534.83	38.24	27.83	34.56	587,5
Ensalada	Repollo tomate y pepino	14	1	0	3	161,4
Vegetales	Picadillo de vainica y zanahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Sandía	133.2	0.37	0.09	34.26	64,6
	Total	703	57.61	49.92	110	1.106,50
	% de adecuación	117	63	111	146	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato en general tiene sus características buenas, si se observa en el caldo poco de grasa por el tipo de carne, buena armonía por el color de los guisantes.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía				x		

Día 24. Espagueti con camarones

	Espagueti con camarones	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Espagueti con camarones	480,4	20,74	20,72	53,95	480
Ensalada	Repollo y zanahoria	91	1	7	8	125,5
Vegetales	Mixtos al vapor	55	2	1	13	248,1
Fresco	Melón	132	0,67	0,06	33,68	96,7
	Total	1282	39	40	199	1.104,30
	% de adecuación	214	130	199	266	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El sabor se siente un poco pasado de condimento y pocos colores.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía		x				

Día 25. Fajitas de res

	Fajitas de res	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Fajitas de res	241,26	10,43	19,27	8,72	308,7
Ensalada	Repollo y lechuga	16	1	0	4	150,4
Vegetales	Picadillo de vainica	164,13	4,27	10,82	15,17	145,8
Fresco	Fresco de carambola	134	1	0	34	63
	Total	1078	31	42	152	821,90
	% de adecuación	180	102	209	202	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se sirvieron las fajitas a una temperatura un poco tibia. Se sentía poco dura la carne.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía			x			

Día 26. Chifrijo

	Chifrijo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Chifrijo	704	31	19	104	634,6
Ensalada	Ensalada verde	10,65	0,55	0,12	2,43	148,3
Vegetales	Chayote al vapor	37,38	0,93	0,95	8,91	85,3
Fresco	Fresco de mora	141	1	0	36	147,7
Total		1416	48	31	241	1.169,90
% de adecuación		236	160	157	321	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			En general el plato de ese día estuvo muy bien. Se puso la carne en el horno para disminuir la grasa y quedó muy gustosa.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 27. Fetuccini Alfredo

	Fetuccini Alfredo	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Fetuchini Alfredo	341	13	11	47	263
Ensalada	Ensalada verde con queso y fresas	39	4,18	1,19	3,44	244,2
Vegetales	Picadillo de vainica y zanahoria	166	4	11	16	139
Fresco	Papaya	130	0	0	33	52,6
	Total	1199	36	35	190	852,80
	% de adecuación	200	120	174	254	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato en general está bueno es sus propiedades organolépticas, pero se siente exceso de condimento.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 28. Papas con carne

	Papas con carne	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Papas con carne	279,46	19,45	16,22	15,89	553,9
Ensalada	Ensalada de caracolitos	159	2.99	7.04	21.52	132
Vegetales	Picadillo de vainica	164,13	4,27	10,82	15,17	145,8
Fresco	Sandía	133,2	0,37	0,09	34,26	64,6
Total		1259	39	38	156	1.050,30
% de adecuación		210	129	192	207	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			La textura de la carne estaba un poco dura.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura		x				
Armonía			x			

Día 29. Tortas de carne en salsa de tomate

	Tortas de carne en salsa de tomate	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Tortas de carne en salsa de tomate	468,08	23,76	40,66	7,86	497
Ensalada	Papa con manzana	80,4	0,13	5,06	9	195,7
Vegetales	Mixtos al vapor	55	2	1	13	248,1
Fresco	Piña	145,8	0,32	0,07	37,38	71,9
Total		1272	41	58	158	1.166,70
% de adecuación		212	137	290	210	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			Se siente un pasado de sal y condimento la carne.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Día 30. Filete de tilapia al limón

	Filete de tilapia al limón	Kcal	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo colones
	Arroz	380	5	10	64	86
	Frijoles	144	9	1	26	68
Plato fuerte	Filete de tilapia al limón	243	28	13	6	609,7
Ensalada	Repollo y tomate	11	0	0	3	142
Vegetales	Picadillo de chayote con maíz dulce	52	2	1	12	118
Fresco	Melón	132	0.67	0.06	33.68	96,7
	Total	962	45	25	111	1.120,40
	% de adecuación	160	148	126	148	

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma			x			El plato en general presenta buenas propiedades organolépticas.
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Tamaño de la porción			x			
Textura			x			
Armonía			x			

Anexo 43. Propuesta menú por competencias

Semana 1

Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Plato fuerte 1 (carne blanca)	Pechuga de pollo a la plancha con hierbas	Croquetas de pescado con salsa tártara	Muslos al horno en salsa piña	Tilapia al limón	Filete de pollo en salsa naranja
Plato fuerte 2 (carne roja)	Mano de piedra en salsa	Costilla de res con vegetales	Fajitas de cerdo	Bistec encebollado	Lomo fingido con jamón de pavo
Plato fuerte 3 (mixto)	Canelones de carne molida	Olla de carne	Lasaña de pollo en salsa de tomate	Arroz con carne mechada y guisantes	Fetucchini Alfredo
Guarnición vegetal	Zuchinni, zanahoria y chayote al vapor	Crema de tomate	Picadillo de vainica con zanahoria	Crema de espinaca	Brócoli y coliflor salteados
Barra de ensaladas	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo
Refresco	Mora	Piña	Sandía	Papaya	Frutas

Semana 2

Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Plato fuerte 1	Alitas al horno en salsa bbq	Muslos de pollo al horno con limón y tomillo	Canelones de atún en salsa de tomate	Cordon blue de pollo al horno	Pescado al ajillo
Plato fuerte 2	Carne mechada	Tortas de carne molida	Fajitas de res	Costilla de cerdo en salsa bbq	Medallones de res
Plato fuerte 3	Arroz cantones	Sopa azteca	Spaguettis a la boloñesa	Chalupas con pollo desmenuzado	Penne con pollo en salsa blanca
Guarnición vegetal	Crema de brócoli	Picadillo de chayote	Zucchini, zanahoria y chayote al vapor	Brócoli, calabacitas y coliflor salteados	Crema de ayote
Barra de ensaladas	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca
Refresco	Piña con albahaca	Melón	Limón	Cas	Liimonada con hierbabuena

Semana 3

Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Plato fuerte 1	Pescado a la plancha con limón	Pollo Alfredo con espinacas	Pollo a la naranja	Wrap de jamón y queso	Milanesa de pollo
Plato fuerte 2	Estofado de cerdo	Bistec encebollado a la plancha	Albóndigas en salsa de tomate	Trozos de res con chile y cebolla	Fajitas de cerdo agridulces
Plato fuerte 3	Arroz con pollo	Papas con carne	Arroz con atún	Sopa de albóndigas	Chop suey
Guarnición vegetal	Crema/sopa de tomate	Picadillo de vainica y zanahoria	Crema de espinacas	Brócoli, calabacitas y coliflor salteados	Zanahoria, zuchini y chayote al vapor
Barra de ensaladas	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso
Refresco	Carambola	Frutas	Mora	Limón	Sandía

Semana 4

Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Plato fuerte 1	Chuleta de cerdo encebollada al horno	Lentejas con pollo	Pescado empanizado	Fajitas de pollo fiesta	Filete de pollo en salsa agridulce
Plato fuerte 2	Bistec de res en salsa de tomate con chile y cebolla	Torta de carne al horno gratinadas con queso	Mano de piedra en salsa de tomate	Cordon blue de res	Lomo de cerdo al horno en salsa piña
Plato fuerte 3	Mariscada	Penne con queso en salsa de tomate	Pollo teriyaki con vegetales	Pastel de papa con atún	Stroganoff de carne y vegetales
Guarnición vegetal	Sopa minestrone	Picadillo de vainica con zanahoria	Brócoli, zuchinni y calabacitas al vapor	Crema de espinaca	Brócoli, coliflor y zanahoria salteados
Barra de ensaladas	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo
Refresco	Fresa	Sandía con hierbabuena	Papaya	Cas	Carambola

Semana 5

Platillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles	Arroz y frijoles
Plato fuerte 1	Wrap de pollo	Tilapia con vegetales	Garbanzos con pollo y vegetales	Canelones de pollo	Filete de pollo al romero
Plato fuerte 2	Chuleta de cerdo en salsa tropical	Pinchos de res	Costilla de res al horno	Fajitas de res en salsa de tomate	Trozos de res con vegetales
Plato fuerte 3	Frijoles blancos con trocitos de cerdo	Pastel de yuca con carne mechada	Arroz con cerdo y guisantes	Papas con pollo en salsa	Lasaña de carne molida
Guarnición vegetal	Crema de espinacas	Picadillo de chayote, zanahoria y maíz dulce	Coliflor, chayote, calabacitas salteadas	Sopa Minestrone	Zanahoria, zuchinni y chayote al vapor
Barra de ensaladas	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca	Lechuga, pepino, tomate, palmito, repollo, cebolla morada, chile dulce, zanahoria, remolacha, manzana, alfalfa, pico de gallo	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, garbanzos, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca, trocitos de queso	Lechuga, pepino, tomate, repollo, cebolla morada, chile dulce, maíz dulce, zanahoria, remolacha, fresas, espinaca
Refresco	Carambola	Frutas	Mora	Limón	Sandía

Anexo 44. Análisis cuantitativo propuesta de menú

Pechuga deshuesada						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Pechuga de pollo deshuesada	175	205	26	5	14	250
Zuchinni, zanahoria y chayote al vapor	100	39	1	0.4	9	47
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de mora	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		631	38	17	84	596
% adecuación		105	126	85	112	

Muslos al horno en salsa de piña						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Muslos al horno en salsa piña	120	195	19	11	4	250
Picadillo de vainica y zanahoria	120	101	4	3.6	14	130
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de sandía	60	25	0.8	0.2	5.7	45
Total		683	34	26	79	695
% adecuación		114	113	130	105	

Olla de carne						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Olla de carne	250	266	18	8	31	660
Crema de tomate	120	73.6	1.6	4	9	168
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de piña	60	25	0.8	0.2	5.7	38
Total		726	30	24	101	1136
% adecuación		121	100	120	134	

Tilapia al horno						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Tilapia al horno	150	154	28.6	2.6	5	295
Crema de espinaca	120	54	3	1.6	8.3	127
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de papaya	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		595	42	16	74	720
% adecuación		99	140	80	99	

Filete de pollo en salsa naranja						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Filete de pollo en salsa naranja	150	211	26	9	4	220
Brócoli y coliflor salteados	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de frutas	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		639	39	21	74	529
% adecuación		106	132	105	99	

Carne mechada						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Carne mechada	120	138	16.6	6	3.7	540
Crema de brócoli	120	97	3.2	5	11.6	100
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de piña con albahaca	60	25	0.8	0.2	5.7	35
Total		622	31	23	76	945
% adecuación		104	103	115	101	

Muslos de pollo al horno							330
Platillo	Tamaño de la porción (g)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)	
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82	
Frijoles	45	127	6	4	17	38	
Muslos de pollo al horno	120	195	19	10.8	4.7	250	
Picadillo de chayote	120	56	1.6	0.3	13.6	65	
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150	
Fresco de melón	60	25	0.8	0.2	5.7	29	
Total		638	31	23	79	614	
% adecuación		106	103	115	105		

Canelones de atún en salsa de tomate						
Platillo	Tamaño de la porción (grs)	Energía (Kcal)	CHON (grs)	Grasa (grs)	CHO (grs)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Canelones de atún en salsa de tomate	120	376	17.7	10.6	50.6	350
Zuchinni, zanahoria y chayote al vapor	100	39	1	0.4	9	47
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de limón	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		802	29	23	121	696
% adecuación		133	99	115	161	

Cordón blue de pollo al horno						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Cordon blue de pollo al horno	150	216	26	26	8.31	184
Brócoli, calabacitas y coliflor salteados	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de cas	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		644	39	38	78	633
% adecuación		107	130	190	104	

Pescado al ajillo						
Platillo	Tamaño de la porción (grs)	Energía (Kcal)	CHON (grs)	Grasa (grs)	CHO (grs)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Pescado al ajillo	150	177	21	8.3	4	295
Crema de ayote	120	106.7	7.6	5.6	6.6	80
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de limonada con hierba buena	60	25	0.8	0.2	5.7	40
Total		671	39	26	72	685
% adecuación		89	130	130	96	

Tilapia al limón

332

Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Tilapia al limón	150	154	28.6	2.6	5	295
Crema de tomate	120	73.6	1.6	4	9	168
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de carambola	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		614	30	31	75	717
% adecuación		102	100	155	100	

Bistec encebollado a la plancha

Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (grs)	Grasa (grs)	CHO (grs)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Bistec encebollado a la plancha	120	178	22	8	1.6	550
Picadillo de vainica y zanahoria	120	101	4	3.6	14	130
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de frutas	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		666	37	23	77	979
% adecuación		111	123	115	102	

Pollo a la naranja						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Pollo a la naranja	150	211	26	9	4	220
Crema de espinacas	120	54	3	1.6	8.3	127
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de mora	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		652	40	22	73	646
% adecuación		109	133	110	97	

Sopa de albóndigas						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Sopa de albóndigas	190	318	23	19	12	550
Brócoli, calabacitas y coliflor salteados	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de limón	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		746	37	31	81	1000
% adecuación		124	123	155	108	

Fajitas de carne agridulces						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Fajitas de carne agridulces	120	142	17	6	3.5	535
Zanahoria, zuchinni y chayote al vapor	100	39	1	0.4	9	47
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de sandía	60	25	0.8	0.2	5.7	35
Total		568	29	18	73	887
% adecuación		95	96	111	97	

Bistec de res en salsa de tomate						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Bistec de res en salsa de tomate	120	178	22	8	1.6	550
Sopa Minestrone	100	39	1	0.4	9	70
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de fresa	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		604	34	20	72	919
% adecuación		100	113	100	96	

Lentejas con pollo

Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Lentejas con pollo	150	355	26	7	48	160
Picadillo de vainica con zanahoria	120	101	4	3.6	14	130
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de sandía con hierbabuena	60	25	0.8	0.2	5.7	35
Total		843	41	22	123	595
% adecuación		140	136	110	164	

Mano de piedra en salsa de tomate

Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Mano de piedra en salsa de tomate	120	138	16.6	6	3.7	540
Brócoli, zuchinni y calabacitas al vapor	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de papaya	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		566	30	18	73	989
% adecuación		95	100	90	97	

Strogonoff de carne y vegetales						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Strogonoff de carne y vegetales	120	138	16.6	6	3.7	540
Brócoli, coliflor y zanahoria salteados	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de carambola	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		566	30	18	73	989
% adecuación		95	100	93	97	

Chuleta de cerdo en salsa tropical						
Platillo	Tamaño de la porción (gr)	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Chuleta de cerdo en salsa tropical	120	204	23	11	2.7	390
Crema de espinacas	120	54	3	1.6	8.3	127
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de carambola	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		645	37	24	72	816
% adecuación		107	123	120	96	

Fajitas de res en salsa de tomate

Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Fajitas de res en salsa de tomate	120	142	17	6	3.5	535
Sopa Minestrone	100	39	1	0.4	9	70
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de limón	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		568	29	18	73	904
% adecuación		95	99	90	97	

Tilapia con vegetales						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Tilapia con vegetales	150	154	28.6	2.6	5	295
Picadillo de chayote, zanahoria y maíz dulce	120	56	1.6	0.3	13.6	65
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de frutas	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		597	41	15	80	659
% adecuación		99	136	75	106	

Fajitas de pollo fiesta						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Fajitas de pollo fiesta	120	161	21	7.2	2.3	170
Crema de espinaca	120	54	3	1.6	8.3	127
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de cas	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		582	35	20	80	596
% adecuación		97	116	100	106	

Garbanzos con pollo y vegetales						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Garbanzos con pollo y vegetales	150	355	26	7	48	185
Coliflor, chayote y calabacitas salteadas	100	41	2.7	0.3	8.7	150
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de mora	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		783	39	19	117	634
% adecuación		130	130	99	156	

Filete de pollo al romero						
Platillo	Tamaño de la porción	Energía (Kcal)	CHON (g)	Grasa (gr)	CHO (gr)	Costo (colones)
Arroz	60	179	2.8	4.7	30.8	82
Frijoles	45	127	6	4	17	38
Filete de pollo al romero	150	180	28	4	4.1	100
Zanahoria, zuchinni y chayote al vapor	100	39	1	0.4	9	47
Ensalada verde	100	56	1.2	2.8	7.6	150
Fresco de mora	60	25	0.8	0.2	5.7	29
Total		606	40	16	74	446
% adecuación		101	133	80	98	

Análisis cualitativo propuesta de menú

1. **Receta:** Arroz, frijoles, pechuga de pollo deshuesada, zucchini, zanahoria y chayote al vapor, ensalada verde y fresco de mora.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

2. **Receta:** arroz, frijoles, muslos al horno en salsa de piña, picadillo se vainica y zanahoria, ensalada verde, fresco de sandía.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

3. **Receta:** arroz, frijoles, olla de carne, crema de tomate, ensalada verde, fresco de piña.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

4. **Receta:** arroz, frijoles, tilapia al horno, crema de espinaca, ensalada verde, fresco de papaya.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

5. **Receta:** arroz, frijoles, filete de pollo en salsa naranja, brócoli y coliflor salteados, ensalada verde, fresco de frutas.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

6. **Receta:** arroz, frijoles, carne mechada, crema de brócoli, ensalada verde, fresco de piña con albahaca.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

7. **Receta:** arroz, frijoles, muslos de pollo al horno, picadillo de chayote, ensalada verde, fresco de melón.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

8. **Receta:** arroz, frijoles, canelones con atún en salsa de tomate, zucchini y zanahoria al vapor, ensalada verde, fresco de limón.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

9. **Receta:** arroz, frijoles, cordon blue de pollo al horno, brócoli, calabacitas y coliflor salteados, ensalada verde y fresco de cas.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

10.Receta: arroz, frijoles, pescado al ajillo, crema de ayote, ensalada verde, fresco de limonada con hierba buena.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

11.Receta: arroz, frijoles, tilapia al limón, crema de tomate, ensalada verde, fresco de carambola.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

12.Receta: arroz, frijoles, bistec encebollado a la plancha, picadillo de vainica y zanahoria, ensalada verde, fresco de frutas.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

13. Receta: arroz, frijoles, pollo a la naranja, crema de espinacas, ensalada verde, fresco de mora.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

14. Receta: arroz, frijoles, sopa de albóndigas, brócoli, calabacitas y coliflor salteados, ensalada verde, fresco de limón.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

15. Receta: arroz, frijoles, fajitas de carne agridulces, zanahoria, zucchini, chayote, ensalada verde y fresco de sandía.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

16.Receta: arroz, frijoles, bistec de res en salsa de tomate, sopa minestrone, ensalada verde, fresco de fresa.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

17.Receta: arroz, frijoles, lentejas con pollo, picadillo de vainica con zanahoria, ensalada verde, fresco de sandía con hierbabuena.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

18.Receta: arroz, frijoles, mano de piedra en salsa de tomate, brócoli, zucchini, calabacitas al vapor, ensalada verde, fresco de papaya.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

19.Receta: arroz, frijoles, Strogonoff de carne y vegetales, brócoli, coliflor, zanahoria salteados, ensalada verde, fresco de carambola.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

20.Receta: arroz, frijoles, chuleta de cerdo en salsa tropical, crema de espinacas, ensalada verde, fresco de carambola.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

21.Receta: arroz, frijoles, fajitas de pollo fiesta, crema de espinaca, ensalada verde, fresco de cas.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

22.Receta: arroz, frijoles, fajitas de res en salsa de tomate, sopa minestrone, ensalada verde, fresco de limón.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

23.Receta: arroz, frijoles, tilapia con vegetales, picadillo de chayote, zanahoria y maíz dulce, ensalada verde, fresco de frutas.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

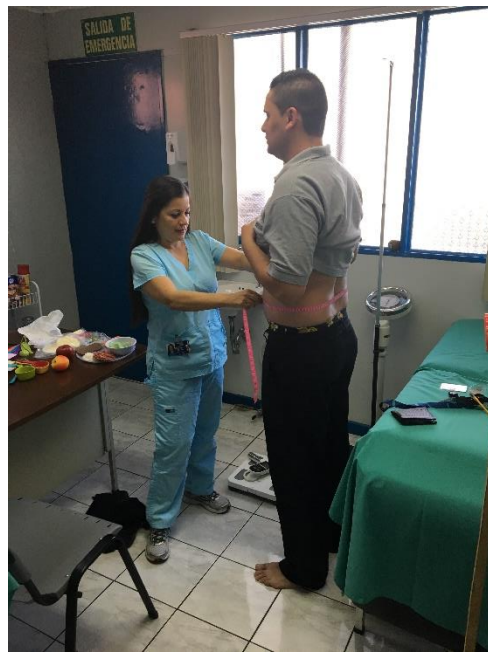
24.Receta: arroz, frijoles, filete de pollo al romero, zanahoria, zucchini, chayote al vapor, ensalada verde y fresco de mora.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

25.Receta: arroz, frijoles, garbanzos con pollo y vegetales, coliflor, chayote, calabacitas salteadas, ensalada verde y fresco de mora.

Valoración AGATTA	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente	Observaciones
Aroma						
Gusto						
Apariencia						
Temperatura						
Tamaño de la porción					X	
Textura				X		
Armonía				X		

Anexo 45. Fotografías de la consulta nutricional



Anexo 46. Resultados consulta nutricional

PRIMERA CONSULTA												
#	NOMBRE	SEXO	PESO kg	TALLA	IMC	CIRC ABDOMINAL	% DE GRASA	%MÚSCULO	GRASA VISCERAL	ACTIV FISICA	MOTIVO DE LA CONSULTA	EDAD
1	Ana Delgado Cascante	F	73,1	1,5	32,1	104	48,1	22,1	11	no	Pendiente operación de rod	53
2	Andrea Mora Meoño	F	67,2	1,6	27,6	95	31,3	32,6	12	no	Diabetes/control de peso/salud	38
3	Angelica Campos Rodríguez	F	90,3	1,6	35,7	102	54,6	19,2	8	no	Control de peso/salud	28
4	Katherine Chacón Morera	F	74,2	1,7	24,8	86,5	38,9	25,8	5	no	Control de peso/salud	25
5	Lisbeth Arias Solano	F	77,3	1,6	31,0	77,3	51,3	18,8	11	no	Control de peso/salud	55
6	Yeimmy Valverde Alfaro	F	59,3	1,5	25,0	85,5	39	25	6	no	Control de peso/salud	37
7	Arlyn Chavez Mora	F	66	1,6	26,4	83,3	39,7	25,9	5	no	Control de peso/salud	23
8	Eliet Carrillo Gómez	F	59,7	1,5	28,0	92,5	44,3	21,8	9	no	Lesión en rodilla/bajar peso	58
9	Jenifer Monestel Miranda	F	55,7	1,7	20,2	67	29,5	28,2	5	no	Bajo de peso/4 semanas	24
10	Valeria Madrigal Ramos	F	62,4	1,6	24,7	78	34,8	26	4	no	Control de peso/salud	22
11	Adriana López Domínguez	F	93	1,7	32,6	110,3	42,4	25,9	10	no	Hiper TG Y Coles/Diabetes/salud	47
12	Elena Ramírez Calvo	F	111,5	1,6	43,0	114	55,3	20	13	no	Bajar de peso/ salud	47
13	Evelyn Blanco Delgado	F	84,2	1,6	31,3	98	45,3	24,1	8	no	HTA/Salud/control de peso	34
14	Felicia Parra Chávez	F	65,4	1,6	26,2	86	36,8	27,4	7	no	Control de peso/salud	46
15	Ivania Segura Villalta	F	59,1	1,6	22,8	76,5	34	27,4	4	no	Control de peso/ salud	30
16	Lucía Agüero León	F	43,9	1,6	17,4	64,5	22	22,6	2	no	Aumentar peso	25
17	Mariaela Noguera Chinchilla	F	71,6	1,6	28,7	91	45,6	22,6	8	no	HTA/Salud/control de peso	34
18	Yahaira González Chacón	F	62,5	1,6	25,4	86	43,4	22,6	7	no	Control de peso y salud	37
19	Alma Huertas Navas	F	78,8	1,7	28,3	92	40,6	26	8	si	control de peso/salud	46
20	Giselle Vargas Solís	F	109,2	1,6	42,1	113	57,2	18,9	10	si	HTA/ Diabetes/ovarios poliquisticos	32
21	Fiorella Luna Jiménez	F	53,3	1,5	22,5	72,5	35,6	25	4	si	Control de peso/salud	23
22	Johana Pérez Solano	F	69,4	1,6	27,8	83,5	40,6	25,9	6	si	Hipercolest/control de peso/salud	31
23	Kimberly Córdoba Madrigal	F	63,7	1,6	24,3	82	43,2	20	5	si	Control de peso/ salud	26
24	Laura Venegas Machado	F	59,7	1,6	24,5	85,5	38	25,6	5	si	Control de peso/salud	30
25	Lisbeth Goodoy Carvajal	F	61,6	1,5	28,1	80	38,9	27,1	7	si	Control de peso/salud	30
26	María Fernanda Avenaño	F	103	1,7	35,2	105	51,5	21,3	8	si	Control de peso/salud	27
27	María Gabriela Zúñiga	F	85,9	1,7	30,4	93	45,7	23,7	8	si	Desgaste rodilla/sobrepeso/estreñimiento	30

28	María José Salas Rodríguez	F	59,7	1,6	24,8	82,5	39,8	24,5	5	si	Control de peso/salud	19
29	Marta Jiménez Álvarez	F	63	1,6	26,2	86	37,9	26,4	8	si	HTA/Control de peso	56
30	Hazel Castillo Salazar	F	103,9	1,6	39,1	110,5	56,4	18,7	10	SI	Control de peso/salud	36
31	Melisa Espinoza Porras	F	69,2	1,7	25,4	82	36,9	27,4	5	si	Control de peso/salud	27
32	Alejandro Campos Víquez	M	86,9	1,8	28,1	100	26,2	34,9	11	no	Control de peso/salud	41
33	Alexander Naranjo Chavarría	M	81,4	1,6	31,4	101	31,4	32,1	17	no	Hipertriglic/colesterolemia/peso	50
34	Alexis Ramos Molina	M	133,8	1,7	46,3	134	41,3	26,2	28	no	HTA/ Cardiopatías	48
35	Brayner Pereira Benavides	M	99	1,6	37,3	114	39,9	29,6	17	no	Control de peso/salud	23
36	Carlos Alfaro Cortés	M	158	1,7	54,7	152				no	Obesidad/ hígado graso	32
37	Carlos Araya Arias	M	96	1,7	32,4	108,5	32,8	31,1	17	no	HTA/ hipertrigliceridemia y colest	46
38	Carlos Soto	M	90,7	1,7	33,3	106,5	32,7	30,4	19	no	Bajar de peso/ salud	58
39	Carlos Vázquez Méndez	M	93,6	1,8	30,2	101	28,8	34,1	13	no	Control de peso/salud	35
40	Cristian Garro Montenegro	M	109	1,8	33,6	105,6	27,5	33,6	16	no	Hipercolest/control de peso/salud	44
41	Cristopher Gómez Gómez	M	118,5	1,8	36,2	114	39,4	28,6	16	no	Control de peso/salud	24
42	Cristian Zarate Sancho	M	60	1,6	22,6	81	19	40,6	6	no	Control de peso/salud	30
43	Daniel Vargas Palma	M	102	1,7	34,9	102,5	37,1	30,1	16	no	Hipercolest/triglic	30
44	Edgar Baltodano Bolaños	M	100,8	1,8	31,5	105	29,5	32,4	16	no	Control de peso/ salud	48
45	Edgar Villalobos González	M	72,6	1,6	27,7	88	25,6	35,6	11	no	Control de peso/salud	44
46	Edgardo Arce Alfaro	M	88,4	1,8	27,3	95,5	25,9	35	10	no	HTA/Control de peso	39
47	Egil Villarreal Cantillo	M	88,2	1,7	32,0	99	34,6	33	13	no	Control de peso	19
48	Emanuel Chavarría Sandí	M	79,2	1,8	25,0	87,5	24,4	37,1	8	no	Control de peso/salud	26
49	Erick Acevedo León	M	88,6	1,6	32,9	104	32,5	32,4	16	no	Hipercolest/triglic	40
50	Francisco Rodríguez Castillo	M	72,7	1,6	27,4	99,5	29	31,7	13	no	HiperTG/control de peso	58
51	Franklin González Bonilla	M	73,3	1,8	22,9	86	24,6	33,6	8	no	Hipercolest/Triglic	48
52	Franklin Moncada	M	94,2	1,8	30,1	106,5	34,7	29,7	14	no	HiperTG Y Coles/salud	42
53	Gabriel Leal Tovar	M	86,5	1,7	31,4	102	35,1	32	13	no	Control de peso/salud	25
54	Geovanny Bermúdez García	M	84,8	1,7	30,4	106,5	32	31,1	16	no	Bajar de peso/ salud	52
55	Gustavo Rodríguez Barrantes	M	73,2	1,7	24,2	88,5	22,7	36,5	18	no	HTA/ Salud	41
56	Gustavo Valverde Hernández	M	89,6	1,7	32,1	97,5	30,8	32,5	16	no	Control de peso/salud	47
57	Hernán Solano Pacheco	M	84	1,7	29,8	103	32,6	30,3	15	no	Control de peso/ post operatoria hernia	53
58	Ismael Gutiérrez Medina	M	75,3	1,7	26,1	91,5	25,5	33,6	11	no	Control de peso/salud	56
59	Iván Castro Montoya	M	81,1	1,7	28,1	94	27,8	34,7	10	no	Control de peso/salud	35

60	Jimmy Cordero Araya	M	92,1	1,7	31,1	102	30,7	32,3	15	no	HTA	45
61	Jorge Bravo Duran	M	80	1,8	25,8	90,5	26,3	33,9	10	no	Control de peso	47
62	Jorge Matarrita Carrillo	M	155	1,7	53,6	147				no	Obesidad/ ácido Úrico	48
63	José Otárola Solano	M	79,4	1,7	28,5	103	26,9	33,9	13	no	HTA/ control de peso/salud	52
64	José Pablo Jiménez Acuña	M	131,5	1,8	40,1	123	39,3	28,5	18	no	Control de peso/salud	25
65	Juan Carlos Alpízar Solano	M	68,7	1,6	28,2	89	28,7	33,7	14	no	Control de peso/salud	49
66	Juan Carlos Vega Montero	M	61	1,6	23,8	921	21,8	36,6	8	no	Hiper triglic/control de peso/salud	49
67	Juan Ramón Rodríguez	M	97,5	1,7	34,1	110	35,4	29,1	19	no	HTA/Control de peso	54
68	Juan Soto Viquez	M	72,7	1,8	23,7	90,5	22,2	36,8	7	no	Control de peso/salud	39
69	Juan Vindas Villalobos	M	70,8	1,7	24,8	88,5	23	35,6	9	no	HTA/ Hipertriglic/salud	51
70	Keneth González Bolaños	M	49,9	1,7	18,3	68	5,4	49,5	1	no	Aumentar peso	22
71	Keylor Ramírez Vega	M	90,3	1,7	32,0	100	33,4	32,2	15	no	Control de peso/salud	33
72	Luis Alberto Soto Montoya	M	103,3	1,8	33,3	110	27,4	32,6	18	no	HTA/Salud/control de peso	60
73	Luis Arrieta Franco	M	58,8	1,6	21,9	78	23,1	34,3	8	no	Control de peso /salud	57
74	Luis Chávez González	M	121	1,7	40,9	128	45	25,3	21	no	Hiper coles/ tg/peso/salud	50
75	Marvin Zamora Rodríguez	M	89,7	1,7	31,0	104,5	33	32,2	14	no	Control /peso	34
76	Oscar Hernández Sibaja	M	84,5	1,7	28,2	97	25,4	36,5	11	no	Reflujo/Hernia hiatal/control de peso	32
77	Pablo Orozco Loaiza	M	94,3	1,7	31,9	101	33,1	31,6	15	no	Hiper colest/triglic	38
78	Ricardo Alpízar Morales	M	91,4	1,8	28,8	100	30,1	32,6	12	no	Control de peso/salud	41
79	Rigoberto Ramírez Cascante	M	96,9	1,7	33,5	108	33,5	31,7	17	no	Hiper Tg/ colest /salud	40
80	Ronald Cubero Mena	M	100	1,8	30,5	108				no	Control de peso/ salud	48
81	Wagner Gamboa Solano	M	118,9	1,8	37,1	115	31,5	31,2	20	no	Contol de peso /salud	46
82	William Fernández González	M	96,3	1,7	34,9	115	39,1	27,2	21	no	HTA/Salud/control de peso	51
83	William Quirós Masis	M	106,1	1,7	36,7	114	37,2	28	22	no	Hiper triglic/control de peso/salud	55
84	Alejandro Elizondo Vargas	M	82,1	1,7	29,4	97	31,5	34,1	12	si	Control de peso/salud	25
85	Alexander Santa María P.	M	109,9	1,6	40,9	118	38,3	29,1	21	si	Control de peso/salud	36
86	Alexander Segura Sánchez	M	77,5	1,7	26,8	95,5	27,5	34,4	10	si	Hiper colest/control de peso/salud	40
87	Allan Morales Vargas	M	87,3	1,8	27,9	95,5	28,3	34,9	10	si	Control de peso/salud	28
88	Álvaro Sánchez Alfaro	M	79,8	1,7	27,0	93	24,7	36	10	si	Gastritis/salud	41
89	Andrés Arias Alvarado	M	94,2	1,8	30,8	103,5	33,7	30	15	si	Control de peso/salud	48
90	Antony Soto Castro	M	61,6	1,7	22,1	75,5	18,7	41,6	5	si	Control de peso/salud	20
91	Braulio Viquez Soto	M	82,2	1,7	29,1	101	33,5	31,5	13	si	Control de peso/ dolor lumbar	34

92	Brayan Alpizar Gutiérrez	M	82,1	1,8	26,5	94,5	28,8	35,4	8	si	Control de peso/salud	18
93	Carlos Rodríguez Conejo	M	62,9	1,6	23,7	84	21,7	39,5	7	si	Control de peso/salud	27
94	César Céspedes	M	91,3	1,6	34,4	101,5	34,7	30,8	19	si	HTA/hipertrigliceridemia/salud	44
95	Didier Sandoval Calvo	M	66	1,7	22,6	80,5	18,9	38,6	6	si	Anemia	41
96	Diego Gutiérrez Paniagua	M	79,1	1,7	27,7	90	25,4	36,9	10	si	Control de peso/salud	31
97	Diego Valverde Valverde	M	110,4	1,8	34,8	112	36,9	28,7	18	si	Hernia hiatal/control de peso	43
98	Felipe Chacón Núñez	M	66,9	1,8	20,9	78	14,6	42,6	3	si	Control /peso	24
99	Francisco González Monge	M	94,2	1,8	29,7	107	33,2	30,6	14	si	HTA/hipertrigliceridemia/salud	43
100	Geovanny Arce Campos	M	102,8	1,8	30,7	103,5	30,3	33,2	12	si	Hipertriglic y coles/Herniahiatal	31
101	Gustavo Calderón Umaña	M	98,3	1,8	31,4	100,5	29,8	33,1	14	SI	Control de peso/salud	39
102	Gustavo Campos Castro	M	121	1,8	39,5	123	36,5	29,1	22	si	operación vesícula/control de peso	43
103	Gustavo Campos Quintanilla	M	92,5	1,8	27,9	94,5	24	36,8	10	si	Control de peso/salud	30
104	Jason Medrano Víctor	M	76	1,7	26,9	87	22,3	38,7	10	si	Control de peso/salud	32
105	Jonathan Ledezma Solano	M	87	1,8	28,4	91	27,5	35,7	10	si	Control de peso/salud	27
106	Jorge Alvarado Aguilar	M	79	1,8	24,7	90	27	35,8	7	si	Control de peso/salud	19
107	Jorge Calvo Rodríguez	M	76,3	1,6	28,7	100,5	29,3	32,8	14	si	HTA/Infarto/control de peso	51
108	Jorge Gámez Bianchini	M	85,3	1,8	27,2	98	29,5	33,1	11	si	Control de peso/salud	37
109	Jorge Guzmán Bastos	M	107,9	1,8	34,8	114,5	34,1	29,3	20	si	Hiper triglic/HTA/Control de peso	57
110	José Edo Gutiérrez Ovarés	M	81,8	1,7	27,7	89	24,6	35,5	12	si	Control de peso/diabetes	47
111	José Fabio Rosales Quirós	M	67,7	1,7	24,6	80	20,4	38,9	8	si	Control de peso/ salud	39
112	José Fonseca Solís	M	84,2	1,7	30,6	99,5	29,9	32,6	15	si	Bajar de peso/ salud	51
113	José Manuel Calvo	M	67,5	1,6	25,1	87,5	22,9	36,1	9	si	Diabetes/control de peso/salud	50
114	José Manuel Vargas Lizano	M	81,4	1,6	30,3	95,0	29,6	35,0	13,0	si	Control de peso/salud	31
115	José Rodríguez Chavarría	M	146,7	1,8	43,8	142	40,4	26,8	23	si	Hiper triglic/control de peso	37
116	Josué Quirós Salazar	M	98,1	1,7	32,8	105	34,1	32,8	13	si	Control de peso/salud	18
117	Juan Arias Herrera	M	93,6	1,7	31,6	108,5	35,9	29,9	15	si	Hiper triglic y colest/control de peso	37
118	Juan José Murillo	M	72,7	1,7	26,4	80,5	14,9	43,6	8	si	Control de peso/ bajar % grasa	28
119	Juan José Ramírez Sandí	M	99,5	1,7	33,6	102	29,2	34,1	16	si	Control de peso/ rodilla	35
120	Julio Viquez Campos	M	104,4	1,8	31,5	100,5	28,2	33,6	14	si	Hiper triglice/bajar % grasa/salud	39
121	Keneth Vásquez Loría	M	72	1,6	27,4	91	25,5	36,1	11	si	Control de peso/salud	42
122	Luis A. Rodríguez Mena	M	94,1	1,8	30,0	105	28,7	33,8	12	si	Control de peso/salud	38
123	Luis Ardían Salas Arrieta	M	90,4	1,8	28,9	95	29,5	33	13	si	Control de peso/salud	41

124	Luis Bolaños Rodríguez	M	92,1	1,8	28,7	97,5	31,2	32,7	11	si	Control de peso/salud	32
125	Luis Sánchez Ugalde	M	79,5	1,6	29,9	93,5	31,5	33,1	13	si	control de peso/salud	37
126	Mario Flores Ruiz	M	91,1	1,7	30,8	94	28	34,6	13	si	HTA/ contro de peso/salud	37
127	Mario Sánchez Garita	M	75,8	1,7	26,5	93	24,6	34,3	12	si	Control de peso/salud	57
128	Mario Vázquez Murillo	M	79,6	1,7	27,9	89	27,8	36,2	10	si	Hiper triglic/bajar %grasa/salud	24
129	Mauro González Arguedas	M	103,41	1,8	33,8	105	29,7	32,8	17	si	Hiper colest/triglici	44
130	Maykel Campos Benavides	M	101,9	1,8	31,8	107,515	27,2	33,6	15	si	Control de peso/salud	48
131	Miguel A. Villalobos Portugués	M	68,8	1,7	24,7	91,5	27,2	31,9	10	si	Control de peso/salud	53
132	Miguel Marín Chávez	M	75,7	1,7	25,0	91	18,7	38,2	9	si	Control de peso /salud	50
133	Miguel Mora Salas	M	79,2	1,7	28,1	94,5	26	34	13	si	control de peso/salud	55
134	Minor Otero Marín	M	70,2	1,7	25,2	87	27,6	33	9	si	Co trol de peso/salud	45
135	Minor Rodríguez Conejo	M	110,6	1,7	37,8	115	36,2	28,7	22	si	HTA/hipertrigliceridemia/salud	53
136	Oldemar Vega Murillo	M	71,8	1,7	25,4	83	22	38,2	8	si	control de peso/ salud	37
137	Ricardo Bent Ruiz	M	110	1,8	35,5	111	36,7	29,4	18	si	Con trol de peso/salud	38
138	Rodolfo Lambert	M	88,4	1,7	32,1	105	33	31,8	16	si	Hiper colest/triglici	41
139	Roig Martínez Blanco	M	71	1,7	24,3	84	18	39,1	8	si	Control de peso/salud	47
140	Sadra k Paniagua Villegas	M	80,7	1,7	28,6	86,5	27,6	35,6	12	si	Control de peso/slud	33
141	Víctor Jiménez Sánchez	M	68,5	1,7	24,3	88	23,5	35,4	9	si	Control de peso/salud	48
142	Walter Ching Calvo	M	91,8	1,8	30,0	99	30	33,5	14	si	Control de peso/salud	53
143	Walter Ruiz Miranda	M	111,7	1,7	37,8	120	39,1	26,6	24	si	HTA/Control de peso	59
144	William Alfaro Alfaro	M	108,5	1,8	34,7	112	28,1	32,2	15	si	Dolencias lumbares/Rodilla	54
145	William Alfaro Ramírez	M	85,3	1,7	28,2	92	28,2	35,5	10	si	Control de peso/ salud	25
146	Manuel Jiménez Suarez	M	141,2	1,8	46,1	135	39,9	26,7	28	si	Control de peso /salud	30

Promedio

	PESO kg	TALLA	IMC	CIRC ABDOMINAL	% DE GRASA	%MÚSCULO	GRASA VISCERAL	EDAD	
Mujeres	31								
Hombres	115								
	146								
Mujeres	21%	72,8	1,60	28,4	89	41,9	24,1	7	35
Hombres	79%	89,9	1,71	30,5	108	29,21	33,5	13	40

Anexo 47. Resultados 1er seguimiento

#	NOMBRE	PESO kg	IMC	CIRC ABDOMINAL	% DE GRASA	%MÚSCULO	GRASA VISCERAL	ACTIVIDAD FISICA	VARIACION
1	Ana Delgado Cascante	73,4	32,2		48	22,3	11	no	-0,3
2	Andrea Mora Meoño	67	27,5	95	42	24,6	7	no	0,2
3	Angelica Campos Rodríguez	87,4	34,6	95,5	53,3	19,6	8	no	2,9
4	Katherine Chacón Morena	72,8	24,3	84,5	37,2	26,7	4	no	1,4
5	Lisbeth Arias Solano	75,6	30,3	92	50,8	18,4	11	no	1,7
6	Yeimmy Valverde Alfaro	58,4	24,6	85,5	37,9	25,6	6	no	0,9
7	Arllyn Chávez Mora	67,2	26,9	84,5	37	28	5	si	-1,2
8	Elieth Carrillo Gómez	59	27,7	89	44	22,2	9	si	0,7
9	Jenifer Monestel Miranda	54,9	19,9	71	27,8	29,2	5	si	0,8
10	Valeria Madrigal Ramos	63,2	25,0	77	41,2	23,4	6	si	-0,8
11	Adriana López Domínguez	91	31,9	110	40,7	26,8	10	no	2
12	Elena Ramírez Calvo		0,0						
13	Evelyn Blanco Delgado	84,4	31,4	98	43,5	24	8	no	-0,2
14	Felicia Parra Chávez		0,0						
15	Ivania Segura Villalta	58,3	22,5	75	33,8	27,2	4	no	0,8

47	Egil Villarreal Cantillo	88,3	32,0	97	34,4	33,1	13	SI		-0,1
48	Emanuel Chavarría Sandí		0,0							
49	Erick Acevedo León	89,9	33,4	102	31	33,3	16	si		-1,3
50	Francisco Rodríguez Castillo	71,6	26,9	98	29,7	30,9	13	si		1,1
51	Franklin González Bonilla	73,4	22,9		23,1	34,5		si		-0,1
52	Franklin Moncada	92,2	29,4	105	34,2	29,9	14	no		2
53	Gabriel Leal Tovar	86,2	31,3	103	35,5	31,7	13	si		0,3
54	Geovanny Bermúdez García	79	28,3	100	30	31,6	14	si		5,8
55	Gustavo Rodríguez Barrantes	73,7	24,3	88,5	22,2	36,9	8	no		-0,5
56	Gustavo Valverde Hernández	88,7	31,8	95	32,7	31,3	16	no		0,9
57	Hernán Solano Pacheco	83,8	29,7	101	32	30,7	15	si		0,2
58	Ismael Gutiérrez Medina		0,0							
59	Ivan Castro Montoya	82,8	28,7	94	28,8	35	12	si		-1,7
60	Jimmy Cordero Araya	90,2	30,5	96	28,9	33,5	14	no	0	1,9
61	Jorge Bravo Duran	78,7	25,4	90,5	24,7	34,8	9	no		1,3
62	Jorge Matarrita Carrillo	151	52,2	141				no		4
63	José Otárola Solano		0,0							
64	José Pablo Jiménez Acuña		0,0							
65	Juan Carlos Alpízar Solano	68	27,9	90	33,1	29,1	14	si		0,7
66	Juan Carlos Vega Montero	60,8	23,8	89,5	20,8	37,3	8	no		0,2
67	Juan Ramón Rodríguez	96,9	33,9	110	35,1	29,2	19	no		0,6
68	Juan Soto Víquez	71,4	23,3	89	21,6	37,1	7	no		1,3
69	Juan Vindas Villalobos	71,6	25,1	89,5	21,6	36,6	9			-0,8
70	Keneth González Bolaños	50	18,4	68				no		-0,1
71	Keylor Ramírez Vega	84,3	29,9	93	31,6	33,1	13	si		6
72	Luis Alberto Soto Montoya	102	32,9	110	29,4	31,6	18	no		1,3
73	Luis Arrieta Franco	58,8	21,9	78	17,6	37	6	si		0
74	Luis Chávez González	119,2	40,3	125	43,9	26	21	no		1,8
75	Marvin Zamora Rodríguez		0,0							
76	Oscar Hernández Sibaja	86,9	29,0	98,5	27,1	35,6	11	no		-2,4
77	Pablo Orozco Loaiza	91,6	31,0	99	32,1	32,2	14	no		2,7

78	Ricardo Alpizar Morales	91,3	28,8	100	30,7	32,2	12	si		0,1
79	Rigoberto Ramírez Cascante	94,8	32,8	107	33,9	31,1	16	no		2,1
80	Ronald Cubero Mena	99	30,2	104				no		1
81	Wagner Gamboa Solano	114,1	35,6	111	31,3	31,5	19	si		4,8
82	William Fernández González	95,2	34,5	110	38,7	27,5	20	no		1,1
83	William Quirós Masis		0,0							
84	Alejandro Elizondo Vargas	80	28,7	93,5	29,7	35,1	11	si		2,1
85	Alexander Santa María P.	108,9	40,5	118	41,1	27,8	21	no		1
86	Alexander Segura Sánchez	76,1	26,3	95	27,9	34	10	no		1,4
87	Allan Morales Vargas	86,7	27,7	96	29,2	34,3	10	si		0,6
88	Álvaro Sánchez Alfaro	80,1	27,1	93	24,3	36,2	10	no		-0,3
89	Andrés Arias Alvarado	89,9	29,4	99	33,2	30,1	14	si		4,3
90	Antony Soto Castro	61,3	22,0	75,5	18,5	41,7	5	si		0,3
91	Braulio Víquez Soto	84,2	29,8		34,6	309	13	si		-2
92	Brayan Alpizar Gutiérrez		0,0							
93	Carlos Rodríguez Conejo	61,9	23,3	83,5	21,9	38,7	4	si		1
94	César Céspedes	91,3	34,4	101	32,5	32,1	18	no		0
95	Didier Sandoval Calvo	66	22,6	80,5	19,1	38,6	6	si		0
96	Diego Gutiérrez Paniagua	78,1	27,3	89,5	25,6	36,8	10	si		1
97	Diego Valverde Valverde	107,5	33,9	111	36,6	28,9	18	si		2,9
98	Felipe Chacón Núñez	66,7	20,8	78,5	13,1	43,6	3	no		0,2
99	Francisco González Monge	93,1	29,4	103	31,7	31,5	0	si		1,1
100	Geovanny Arce Campos	102,5	30,6	104	31,6	32,4	12	si		0,3
101	Gustavo Calderón Umaña	96,3	30,7	97,5	29,8	33,1	14	si		2
102	Gustavo Campos Castro	116,9	38,2	123	36,3	29,2	21	no		4,1
103	Gustavo Campos Quintanilla	89,1	26,9	91,5	22	38	9	si		3,4
104	Jason Medrano Víctor	75,9	26,9	85	21,8	39	9	si		0,1
105	Jonathan Ledezma Solano	86,8	28,3	89,5	28,1	35,3	10	si		0,2
106	Jorge Alvarado Aguilar	78,4	24,5	90	25,7	36,8	6	si		0,6
107	Jorge Calvo Rodríguez	76	28,6	99	27,3	34	14	si		0,3

108	Jorge Gámez Bianchini	82,7	26,4	94,5	26,7	34,8	10	si		2,6
109	Jorge Guzmán Bastos		0,0							
110	José Edo Gutiérrez Ovarés	81	27,4	88,5	24,6	36,1	11	no		0,8
111	José Fabio Rosales Quirós	67,1	24,4	79	20	39,1	8	si		0,6
112	José Fonseca Solís	82,9	30,1	97	28,7	33,2	15	si		1,3
113	José Manuel Calvo	67,7	25,2	87,5	22,2	36,6	9	si		-0,2
114	José Manuel Vargas Lizano	79,7	29,6	92,5	28,5	35,6	12	si		1,7
115	José Rodríguez Chavarría	147,5	44,0	142	39,7	27,2	23	si		-0,8
116	Josué Quirós Salazar	98,5	32,9	105	35,4	32	13	si		-0,4
117	Juan Arias Herrera	90,8	30,7	105	34,8	30,5	14	si		2,8
118	Juan José Murillo	71,1	25,8	80	14,3	44	8	si		1,6
119	Juan José Ramírez Sandí	98,5	33,3	100	31	33,1	16	si		1
120	Julio Víquez Campos	103	31,1	100	27,9	33,8	14	si		1,4
121	Keneth Vásquez Loría	70,6	26,9	89	24,7	36,4	11	si		1,4
122	Luis A. Rodríguez Mena	90,5	28,9	101	23,4	36,7	11	si		3,6
123	Luis Ardían Salas Arrieta		0,0							
124	Luis Bolaños Rodríguez		0,0							
125	Luis Sánchez Ugalde	79,5	29,9	94,5	30,8	33,6	13	no		0
126	Mario Flores Ruiz		0,0							
127	Mario Sánchez Garita	74,8	26,2	91	21,4	36,2	11	si		1
128	Mario Vázquez Murillo	77,9	27,3	88	27,7	36,3	10	si		1,7
129	Mauro González Arguedas	98,8	32,3	103	34	30,2	9	si		4,61
130	Maykel Campos Benavides	98,7	30,8	104	24,5	35	14	si		3,2
131	Miguel A. Villalobos Portugués		0,0							
132	Miguel Marín Chávez	74,2	24,5	91	18	38,5	8	si		1,5
133	Miguel Mora Salas	80	28,3	94,5	26,3	33,9	14	si		-0,8
134	Minor Otero Marín	68,9	24,7	87	26,7	33,4	9	si		1,3
135	Minor Rodríguez Conejo		0,0							
136	Oldemar Vega Murillo	70,6	25,0	80,5	22	37,9	8	si		1,2
137	Ricardo Bent Ruiz	110	35,5	112	37,6	28,8	18	no		0
138	Rodolfo Lambert		0,0							

139	Roig Martínez Blanco		0,0							
140	Sad rak Paniagua Villegas	79,2	28,1	85	25,3	36,9	11	si		1,5
141	Víctor Jiménez Sánchez	65,9	23,3	86	22,2	35,7	7	si		2,6
142	Walter Ching Calvo		0,0							
143	Walter Ruiz Miranda	112	37,9	120	38,4	27	24	si		-0,3
144	William Alfaro Alfaro	104,6	33,4	109	34,9	29	18	si		3,9
145	William Alfaro Ramírez	84,7	28,0	90	27,9	35,5	10	si		0,6
146	Manuel Jiménez Suarez		0,0							

Total, de asistencia de colaboradores: 120

Promedio

	Peso	IMC	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	% GRASA	% MÚSCULO	GRASA VISCERAL	VARIACIÓN
MUJERES	71,0	27,8	88	41,1	24,5	7	25
HOMBRES	88,0	30,0	99	29	37	13	121

Anexo 48. Resultados del segundo seguimiento

#	NOMBRE	PESO kg	IMC	CIRC ABDOMINAL	% DE GRASA	%MÚSCULO	GRASA VISCERAL	ACTIVIDAD FISICA	VARIACION
1	Ana Delgado Cascante		0,0						
2	Andrea Mora Meoño	66,8	27,4	94	41,5	24,58	7	no	0,2
3	Angelica Campos Rodríguez	85,8	33,9	89,5	53,1	19,8	8	no	1,6
4	Katherine Chacón Morera	71,6	23,9	83,5	37,1	26,4	4	si	1,2
5	Lisbeth Arias Solano		0,0						
6	Yeimmy Valverde Alfaro		0,0						
7	Arlyn Chávez Mora	66,9	26,8	82,5	28,5	36,5	9	si	0,3
8	Elieth Carrillo Gómez	59,6	28,0	89	27,2	23,3	9	si	-0,6
9	Jenifer Monestel Miranda	56,3	20,4	72,5	28,5	29,4	3	si	-1,4
10	Valeria Madrigal Ramos		0,0						
11	Adriana López Domínguez		0,0						
12	Elena Ramírez Calvo		0,0						0
13	Evelyn Blanco Delgado	83,9	31,2	97	36,7	29,9	8	no	0,5
14	Felicia Parra Chávez		0,0						0
15	Ivania Segura Villalta		0,0						
16	Lucía Agüero León		0,0						0
17	Mariaela Noguera Chinchilla		0,0						0
18	Yahaira González Chacón		0,0						
19	Alma Huertas Navas		0,0						
20	Giselle Vargas Solís	110,2	42,5	113	57	19	10	si	-1,6
21	Fiorella Luna Jiménez		0,0						
22	Johana Pérez Solano		0,0						
23	Kimberly Córdoba Madrigal	62,2	23,7	79,5	40,8	21,2	5	si	0,4
24	Laura Venegas Machado		0,0						
25	Lisbeth Goodoy Carvajal		0,0						
26	María Fernanda Avendaño	99,3	34,0	102,5	42,3	26,6	8	si	1,2

27	María Gabriela Zúñiga	85,7	30,4	92	75,7	23,6	7	si	-1
28	María José Salas Rodríguez		0,0						
29	Marta Jiménez Álvarez		0,0						
30	Hazel Castillo Salazar		0,0						
31	Melisa Espinoza Porras		0,0						0
32	Alejandro Campos Víquez	84,4	27,2	97	26,1	34,9	11	si	0,3
33	Alexander Naranjo Chavarría		0,0						0
34	Alexis Ramos Molina	131	45,3	132	41,3	26,2	13	si	1
35	Brayner Pereira Benavides	95,1	35,8	108	36,6	31,6	16	si	3,4
36	Carlos Alfaro Cortés	148,6	51,4	140,5	45,3	24,9	27	si	-1,5
37	Carlos Araya Arias		0,0						
38	Carlos Soto	89,7	32,9	107	33,5	30	19	si	0,2
39	Carlos Vázquez Méndez		0,0						
40	Cristian Garro Montenegro	102,7	31,7	101	31	31,9	15	si	3,3
41	Cristopher Gómez Gómez		0,0						
42	Cristian Zarate Sancho	60	22,6	82	19	40,5	6	si	-0,2
43	Daniel Vargas Palma	101	34,5	119	37,5	29,9	16	si	-0,1
44	Edgar Baltodano Bolaños		0,0						
45	Edgar Villalobos González		0,0						
46	Edgardo Arce Alfaro		0,0						0
47	Egil Villarreal Cantillo		0,0						
48	Emanuel Chavarría Sandí		0,0						0
49	Erick Acevedo León	88,1	32,8	101	18,4	39,8	12	si	1,8
50	Francisco Rodríguez Castillo		0,0						
51	Franklin González Bonilla	74	23,1	83,5	23,3	34,4	7	si	-0,6
52	Franklin Moncada		0,0						
53	Gabriel Leal Tovar	85,4	31,0	100	35,9	31,3	13	si	0,8
54	Geovanny Bermúdez García	78	28,0	100	27,3	33	13	si	1
55	Gustavo Rodríguez Barrantes	72,5	23,9	86	22	36,9	7	si	1,2
56	Gustavo Valverde Hernández		0,0						

57	Hernán Solano Pacheco		0,0						
58	Ismael Gutiérrez Medina		0,0						0
59	Iván Castro Montoya	82,5	28,5	93	28,3	34,7	12	no	0,3
60	Jimmy Cordero Araya		0,0						
61	Jorge Bravo Duran		0,0						
62	Jorge Matarrita Carrillo		0,0						
63	José Otárola Solano		0,0						0
64	José Pablo Jiménez Acuña		0,0						0
65	Juan Carlos Alpizar Solano		0,0						
66	Juan Carlos Vega Montero		0,0						
67	Juan Ramón Rodríguez		0,0						
68	Juan Soto Viquez		0,0						
69	Juan Vindas Villalobos		0,0						
70	Keneth González Bolaños		0,0						
71	Keylor Ramírez Vega	83	29,4	90,5	29,7	34	13	si	1,3
72	Luis Alberto Soto Montoya	102	32,9	110	11,7	40,1	12	no	0
73	Luis Arrieta Franco		0,0						
74	Luis Chávez González		0,0						
75	Marvin Zamora Rodríguez		0,0						
76	Oscar Hernández Sibaja		0,0						
77	Pablo Orozco Loaiza	87	29,4	95,5	29,3	33,6	13	si	4,6
78	Ricardo Alpizar Morales	92,6	29,2	99	30,7	31,6	13	si	-1,3
79	Rigoberto Ramírez Cascante		0,0						
80	Ronald Cubero Mena	98	29,9	103,5				si	1
81	Wagner Gamboa Solano	111,8	34,9	110,5	31,3	31,5	18	si	2,3
82	William Fernández González	95,6	34,7	111,5	38,7	27,7	20	no	-0,4
83	William Quirós Masis		0,0						0
84	Alejandro Elizondo Vargas	81,5	29,2	94,5	30,1	35	11	si	-1,5
85	Alexander Santa María P.	107,5	40,0	117,5	40,5	28,1	22	si	1,4
86	Alexander Segura Sánchez		0,0						
87	Allan Morales Vargas		0,0						

88	Álvaro Sánchez Alfaro		0,0						
89	Andrés Arias Alvarado	90,3	29,5	99	33	30	14	si	-0,4
90	Antony Soto Castro		0,0						
91	Braulio Víquez Soto	82,6	29,3	91	35,4	30,8	14	no	1,6
92	Brayan Alpízar Gutiérrez		0,0						0
93	Carlos Rodríguez Conejo		0,0						
94	César Céspedes		0,0						
95	Didier Sandoval Calvo		0,0						
96	Diego Gutiérrez Paniagua	79,3	27,8	90,5	27	36	10	si	-1,2
97	Diego Valverde Valverde	107,8	34,0	108,5	36,9	28,9	17	si	-0,3
98	Felipe Chacón Núñez	66,8	20,8	78	12,3	44,1	3	no	-0,1
99	Francisco González Monge		0,0						
100	Geovanny Arce Campos		0,0						
101	Gustavo Calderón Umaña		0,0						
102	Gustavo Campos Castro		0,0						
103	Gustavo Campos Quintanilla	89,1	26,9	91,5	22,2	38	9	si	3,4
104	Jason Medrano Víctor		0,0						
105	Jonathan Ledezma Solano	87	28,4	92	29	34	10	si	-0,2
106	Jorge Alvarado Aguilar		0,0						
107	Jorge Calvo Rodríguez		0,0						
108	Jorge Gámez Bianchini	81,3	26,0	94,5	27,4	34,2	9	si	1,4
109	Jorge Guzmán Bastos		0,0						0
110	José Edo Gutiérrez Ovarés		0,0						
111	José Fabio Rosales Quirós		0,0						
112	José Fonseca Solís	83	30,1	98	28,8	33,2	15	si	-0,1
113	José Manuel Calvo		0,0						
114	José Manuel Vargas Lizano	79	29,4	89	27,4	36,3	11	no	0,7
115	José Rodríguez Chavarría		0,0						
116	Josué Quirós Salazar		0,0						
117	Juan Arias Herrera		0,0						
118	Juan José Murillo	71	25,8	81	14,4	43,9	8	si	0,1

119	Juan José Ramírez Sandí	97,1	32,8	99,5	32,9	32	16	si	1,4
120	Julio Viquez Campos	100,4	30,3	98,5	28,5	33,5	13	si	2,6
121	Keneth Vásquez Loría		0,0						
122	Luis A. Rodríguez Mena	91,4	29,2	99,5	25,6	35,5	12	si	-0,9
123	Luis Ardían Salas Arrieta		0,0						0
124	Luis Bolaños Rodríguez		0,0						0
125	Luis Sánchez Ugalde	78,9	29,7	93,5	31,5	33,5	13	si	0,6
126	Mario Flores Ruiz		0,0						0
127	Mario Sánchez Garita	72,8	25,5	90	20,6	36,6	10	si	2
128	Mario Vázquez Murillo	76,9	26,9	86,5	26,1	37,1	9	si	1
129	Mauro González Arguedas	96,5	31,5	100,5	31,5	27,1	15	si	2,3
130	Maykel Campos Benavides		0,0						
131	Miguel A. Villalobos Portugués		0,0						0
132	Miguel Marín Chávez		0,0						
133	Miguel Mora Salas		0,0						
134	Minor Otero Marín	68,5	24,6	87	27	32,2	9	si	0,4
135	Minor Rodríguez Conejo		0,0						0
136	Oldemar Vega Murillo	69,9	24,8	79	19,5	39,7	7	si	0,7
137	Ricardo Bent Ruiz	108,6	35,1	111,5	37,9	28,7	18	si	1,4
138	Rodolfo Lambert		0,0						0
139	Roig Martínez Blanco		0,0						0
140	Sadruk Paniagua Villegas		0,0						
141	Victor Jiménez Sánchez	64,5	22,9	84,5	20,5	36,7	7	si	1,4
142	Walter Ching Calvo		0,0						0
143	Walter Ruiz Miranda		0,0						
144	William Alfaro Alfaro	102,4	32,7	108,5	33,4	29,8	18	si	2,2
145	William Alfaro Ramírez	84,3	27,8	90	26,6	36,4	10	si	0,4

Asistencia total: 58 colaboradores

Promedio

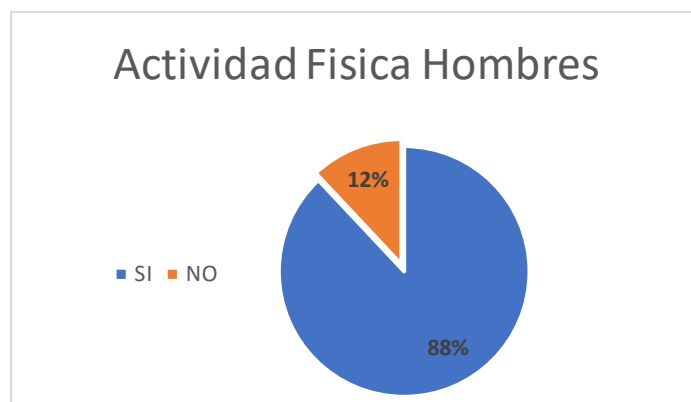
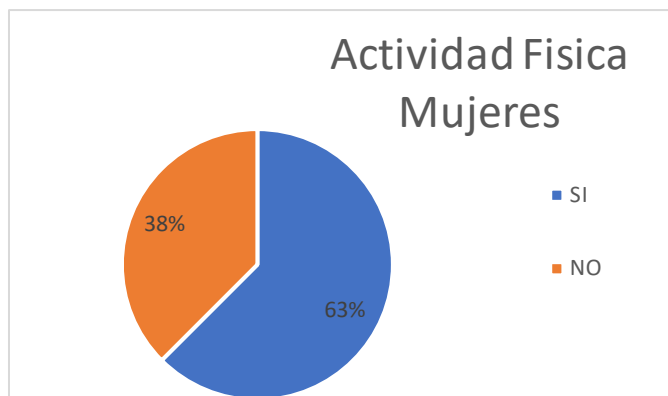
	Peso	IMC	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	% GRASA	%MUSCULO	GRASA VISCERAL	VARIACIÓN
Mujeres	77,1	30,2	90	42,6	25,5	7	16
Hombres	89,0	30,3	98	29	34	13	64

Anexo 49. Resultados actividad física primera consulta nutricional**Figura 63. Actividad física consulta nutricional**

Fuente: Elaboración propia

Anexo 50. Resultados actividad física 1er seguimiento**Figura 64. Actividad física 1er seguimiento**

Fuente: Elaboración propia

Anexo 51. Resultados actividad física 2do seguimiento**Figura 65 Actividad física 2do seguimiento**

Fuente: Elaboración propia

Anexo 52. Fotografía del equipo de trabajo Consulta nutricional

Anexo 53. Anamneses nutricional

ANAMNESIS NUTRICIONAL

DATOS PERSONALES					
Nombre completo					
Edad		Sexo	<table border="1"> <tr> <td>M</td> <td>F</td> </tr> </table>	M	F
M	F				
Correo electrónico					
Teléfono		Celular			
Nacionalidad		Escolaridad			

MOTIVO DE LA CONSULTA

A. EVALUACION CLINICA

Antecedentes Patológicos

Enfermedad	Personal	Familiar	Enfermedad	Personal	Familiar
Ansiedad			Diabetes		
Depresión			Estreñimiento *Divertículos		
Hernia Hiatal			Colon Irritable –Distensión Abdominal		
Acidez- RGE			Hiper-Hipotiroidismo		
Gastritis			Retención de líquidos		
Bulimia- Anorexia			Obesidad / DNS		
Anemia			Osteoporosis		
Artritis			Enfermedad Renal		
Gota (Ácido Úrico)			Cálculos		
Cáncer			Migrañas		
Hipertensión Arterial			Úlceras		
Cardiopatías			Bronquitis		
Colesterol y TG elevados			Asma		
Hígado graso o Problemas de Hígado			Otra:		

Historial Farmacológico:

¿Toma algún medicamento?	SÍ	NO
--------------------------	-----------	-----------

MEDICAMENTO	PATOLOGIA	DOSIS	HORARIO	Interacción Fármaco-Nutriente

¿Realiza algún tipo de actividad física?	SÍ	NO
--	-----------	-----------

Tipo de Ejercicio	Duración	Frecuencia

¿Consume alcohol o tabaco?	SÍ	NO
----------------------------	-----------	-----------

	Cantidad	Tipo	Frecuencia
Alcohol			
Fuma			

B. Evaluación Bioquímica

INDICADOR	PARAMETRO NORMAL	VALOR REPORTADO
Colesterol Total	< 200mg / dl	
Colesterol HDL	35 – 40mg /dl	
Colesterol LDL	< 130 mg / dl	
TG	< 150mg / dl	
Glucosa	70-100 mg/dl (ayunas)	
HbA 1c	<7%	
Hemoglobina	♂ 14 a 18mg / dl ♀ 12 a 16mg /dl	
Hematocrito	♂ 40 a 52mg / dl ♀ 37 a 47mg /dl	
Albúmina	3.4 a 5.4mg/dl	
Creatinina	0.75 a 1.5mg / dl	
Ac. Úrico	2.7 a 7.5mg/dl	
Proteínas Totales	5.6 a 8.4 mg/dl	
Bilirrubina	0.2 a 1.5mg /dl	

C. Evaluación Dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza?	
¿Consume algún suplemento alimenticio?	SÍ NO ¿Cuál?
¿Consume agua?	SÍ NO ¿Cuánto?
¿Utiliza azúcar u otro endulzante?	SÍ NO ¿Cuánto por bebida?
¿Qué tipo de grasa utiliza al cocinar?	
¿Cuáles son sus preferencias y aversiones alimentarias?	
¿Dónde suele comer?	
¿Qué métodos de cocción utiliza al cocinar?	

CONSUMO USUAL

271

TIEMPO DE COMIDA	HORA	ALIMENTOS CONSUMIDOS
Desayuno		
Merienda Mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		
Colación Nocturna		

Consumo Calórico aproximado:

D. Evaluación Antropométrica

Fecha:			
Talla (cm):		%Músculo	
Ø muñeca:		Grasa visceral	
Ø abdominal:		IMC	
Estructura Corporal:		%P/T	
Peso actual:		Peso ideal (ADA)	
Peso Usual:		Peso Ideal (EC)	
% grasa:		Peso Ajustado	

Diagnostico:

Requerimiento y prescripción dieto terapéutica				
Cálculo del VET:	Distribución de Macronutrientes			
Prescripción dieto terapéutica:		%	g	Kcal
	CHO			
	CHON			
	Grasa			

Anexo 54. Plan de alimentación

DISTRIBUCIÓN DE LAS PORCIONES DURANTE EL DÍA

Alimento	Porciones	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Tarde	Cena	Noche
Harinas							
Leche							
Frutas							
Vegetales							
Carnes y Sustitutos							
Grasas							

Recomendaciones Nutricionales Generales:

- Tomar 2 litros (8 vasos) mínimo de líquido al día.
- Todos los líquidos deben ser preferiblemente sin azúcar o con edulcorantes (Splenda, Equal, Sweetwell). MI RECOMENDACIÓN, EDULCORANTE NATURAL: **NATUVIA**
Ejemplo: Clight, Livean, Crystal light, (Raspberry Iced), Totally ligh (Ice Tea), Coca Light, Coca Zero, H₂O, Frescos naturales sin azúcar.
- Evitar repostería y dulces.
- Evitar preparaciones de carnes **FRITAS** de pollo, res, pescado.
- Preferir a la plancha, parrilla, horno, asado o en salsa natural de tomate natural.
- El pollo siempre sin piel.
- Utilizar preferiblemente aceite en spray (PAM), para cocinar huevos, freír tortillas, salchicha, queso, jamón, etc.
- Evitar quesos procesados como Mozzarella, parmesano, gouda, Cheddar.
- Preferir quesos tiernos como: Turrialba, Moterrico ligh, Lite Line de Nestle, Lite House.
- Consumir lácteos descremados 0% grasa.
- Preferir pan 0% grasa integral. (Bimbo).
- Evitar alimentos fritos, en salsa blanca, enlatados en aceite y comidas rápidas.
- En cuanto a comida rápida preferir Subway y Quiznos (sin papas).
- Sándwich pequeños, wraps, burritos, paninis y todo este tipo de alimentos equivalen a 2 harinas.
- Evitar natilla, queso crema, paté, mantequilla y mermeladas con azúcar.
- Para comidas en restaurantes preferir: pollo asado, chalupa, fajitas, burrito, wrap, ceviche de pescado, menús light, ensaladas.
- No olvide realizar todos los tiempos de comida establecidos en su plan nutricional.

PLAN DE ALIMENTACIÓN



“Esfuézate por llevar una alimentación adecuada, es la mejor inversión que puedes hacer para tu cuerpo y mente”

CONSULTA NUTRICIONAL

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Talla: _____ Valor calórico: _____

Fecha	Peso	IMC	CA	%GRASA	%MÚSCULO
SEGUIMIENTO					
Fecha	Peso	IMC	CA	%GRASA	%MÚSCULO

CANTIDAD DE INTERCAMBIOS

HARINAS

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

_____ porciones diarias



Tamaño de porción: ½ taza

Arroz, gallo pinto, pastas o macarrones, cereal en hojuelas, picadillos o puré de papa, plátano verde y maduro, camote, yuca, arracache, raíz de chayote, maíz dulce, frijoles toda variedad, cubaces, lentejas, garbanzos

Tamaño de porción: 4 dedos

Plátano, camote, tiquizque, ñampi, yuca, pan baguete.

LECHE Y YOGURTH

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: _____

1 taza de leche fluida: descremada, 2% grasa, leche agria descremada.

1 taza de yogurt (240cc) sin sabor bajo en grasa y sin azúcar.

3 cucharadas de leche en polvo descremada.



FRUTAS

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: 1 taza

Melón, papaya, sandía, piña, fresas, mango, nances o frutas mixtas.

1 unidad del tamaño del puño de mano de mujer

Manzana, caimito, marañón, guayaba, mango, mandarina, naranja, limón dulce, melocotón, nectarina, durazno, ciruela, pera, anona, cas.



Otras unidades:

1 unidad banano pequeño

6 unidades de jocotes,

6 unidades de mamones chinos

10 unidades de nísperos

½ taza de uvas,

½ taza de jugo de frutas naturales

1 rebanada de piña, sandía o papaya

VEGETALES

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: _____

1 taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos.

Ayote tierno o sazón, berenjena, brócoli, coliflor, chayote, espinacas, flor de itabo, frijol nacido, hongos, lechuga, mini vegetales, palmito, pepino, rábano, repollo, remolacha, tomate, vainica, zanahoria, zapallo, zuchinni.

Consumo libre: albahaca, apio, chile dulce, cebolla, cebollín, culantro, orégano, perejil, tomillo.



CARNES Y SUSTITUTOS

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: 30 gramos

Carne de res, pollo sin piel, pescado, cerdo sin grasa, queso blanco, Turrialba, cottage, ricota, cuajada.

Tamaño de porción: cucharadas

2 cucharadas de carne molida.

2 cucharadas de atún enlatado escurrido

2 cucharadas de salmón enlatado.

2 cucharadas de queso cottage.

Tamaño de porción: unidad

1 unidad de huevo

1 unidad de sardina.



GRASAS

_____ porciones diarias

Tamaño de porción

1 cucharadita de aceite de soya, maíz, canola, oliva, girasol, ½ unidad de aguacate mediano.

10 unidades o 1/8 de taza de semilla (maní, nueces, almendras).



Anexo 55. Exámenes bioquímicos

Página 1 de 2
Reporte #: 613,135

**COOPESIBA RL
LABORATORIO CLÍNICO
REPORTE DE EXÁMENES DE LABORATORIO**

NOMBRE: GISELLE MARIA VARGAS SOLIS
EXP.: 0401880606
MÉDICO:
PROCEDENCIA: CONSULTA EXTERNA

EDAD: AÑOS EXO : FEM
CHA SOL.: 30/08/2017 06:19:18a
ECHA DE CITA: 30/08/2017 06:19:18a
ECHA DE VAL.: 30/08/2017 / S-D

HEMATOLOGIA

EXAME	RESULTADO	UNIDADES	INTERVALO DE R
HEMOGLOBINA GLICOSILADA HBA1C	5.4	%	< 7

QUIMICA CLINICA

EXAME	RESULTADO	UNIDADES	INTERVALO DE R
PERFIL LIPIDICO			
COLESTEROL	266	mg/dl	< 200
TRIGLICERIDOS	299	mg/dl	< 160
HDL COLESTEROL	81	mg/dl	> 40
LDL COLESTEROL	125.7	mg/dl	< 100
VLDL COLESTEROL	59.7	mg/dl	15 A 45
COT/HDL	3.3	--	< 5
PERFIL RENAL			
CREATININA	0.5	mg/dl	0.7 A 1.2
NITROGENO UREICO	9	mg/dl	7 A 20

Reporte #

**COOPES
LABORATORIO CLÍNICO
REPORTE DE EXÁMENES DE LABORATORIO**

NOMBRE: GISELLE MARIA VARGAS SOLIS
EXP.: 0401880606
MÉDICO:
PROCEDENCIA: MEDICINA GENERAL

EDAD: AÑOS EXO :
CHA SOL.: 22/12/2017 12
ECHA DE CITA: 25/04/2018 06
ECHA DE VAL.: 25/04/2018 / S-

QUIMICA CLINICA

EXAME	RESULTADO	UNIDADES	INTER
GENERAL ORINA			
DENSIDAD	1.020	--	
PH-O	5.0	--	
LEUCOCITOS	1	--	
CELULAS EPITELIALES	ESCASAS	--	
FILAMENTO MUCOSO	ESCASAS	--	
GLUCOSA AYUNAS	106	mg/dl	
NITROGENO UREICO	7	mg/dl	
PERFIL LIPIDICO			
COLESTEROL	217	mg/dl	
TRIGLICERIDOS	172	mg/dl	
HDL COLESTEROL	57	mg/dl	
LDL COLESTEROL	125.8	mg/dl	
VLDL COLESTEROL	34.4	mg/dl	
COT/HDL	3.8	--	

Clínica Dr. Marcial Rodríguez C. LABORATORIO CLÍNICO

211117217

Número: 211117217
Cédula: 402110598
Nombre: AVENDAÑO MADRIGAL, MARIA FERNANDA
Edad: 26 Años
Fecha Nac: 08/07/1991
Sexo: Femenino
Comentario:

Origen: CONSULTA EXTERNA
C. Salud: COOPESA
Servicio: MEDICINA DE EMPRESA
Médico: HUERTAS NAVAS ALMA LUCIA
Cama:
Digitador: María Isabel González M.
Fec Ingreso: 21 de noviembre de 2017

CONSTITUYE UN REPORTE OFICIAL SIN FIRMA Y CODIGO DE M.Q.C.

QUIMICA CLINICA

Validado por: Selenia Duarte Castillo

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
QUIMICA CLINICA			
GLUCOSA SUERO	*	mg/dL	60 - 100
Favor repetir			
NITROGENO UREICO	9.2	mg/dL	5.0 - 25.0
CREATININA	0.7	mg/dL	0.6 - 1.2
ACIDO URICO	4.2	mg/dL	2.3 - 6.6
COLESTEROL	* 256	mg/dL	50 - 200
TRIGLICERIDOS SUERO	* 353	mg/dL	35 - 150
HDL COLESTEROL	56.70	mg/dL	40.00 - 85.00
LDL COLESTEROL	129	mg/dL	0 - 150
INDICE DE CASTELLI	4.51	mg/dL	HOMBRES: Riesgo Bajo: < 5% Riesgo Moderado: 5 Riesgo Alto: > 9% MUJERES: Riesgo Bajo: < 4.5% Riesgo Moderado: 4 Riesgo Alto: > 7% VALOR IDEAL: < 3.1
COLESTEROL NO HDL	* 199	mg/dL	60 - 130

FORMULA ROJA

Validado por: Carolina Navarro Mora

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
FORMULA ROJA			
GLOBULOS ROJOS	4.60	$\times 10^6$	4.00 - 5.30
HEMOGLOBINA	13.1	g/dL	11.9 - 15.7
HEMATOCRITO	39.6	%	37.8 - 47.1
VCM	86.1	fL	82.0 - 96.0
HCM	28.5	pg	27.0 - 32.0
CHCM	33.1	g/dL	31.0 - 35.0

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
----------	-----------	----------	------------

Clínica Dr. Marcial Rodríguez C. LABORATORIO CLÍNICO

150

Número: 150518214
Cédula: 402110598
Nombre: AVENDAÑO MADRIGAL, MARIA FERNANDA
Edad: 27 Años
Fecha Nac: 08/07/1991
Sexo: Femenino
Comentario:

Origen: CONSULTA EXTERNA
C. Salud: COOPESA
Servicio: MEDICINA DE EMPRESA
Médico: HUERTAS NAVAS ALMA
Cama:
Digitador: Margoth Garro Mena
Fec Ingreso: 15 de mayo de 2018

CONSTITUYE UN REPORTE OFICIAL SIN FIRMA Y CODIGO DE M.Q.C.

QUIMICA CLINICA

Validado por: Dr. Roberto Oreamuno C. Cod. 887

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
QUIMICA CLINICA			
GLUCOSA SUERO	83	mg/dL	60 - 100
NITROGENO UREICO	11.1	mg/dL	5.0 - 25.0
CREATININA	0.8	mg/dL	0.6 - 1.2
ACIDO URICO	4.8	mg/dL	2.3 - 6.6
COLESTEROL	195	mg/dL	50 - 200
TRIGLICERIDOS SUERO	* 186	mg/dL	35 - 150
HDL COLESTEROL	59.20	mg/dL	40.00 - 85.00
LDL COLESTEROL	99	mg/dL	0 - 150
INDICE DE CASTELLI	3.29	mg/dL	HOMBRES: Riesgo Bajo Riesgo Mod Riesgo Alto: MUJERES: Riesgo Bajo Riesgo Mod Riesgo Alto: VALOR IDEAL
COLESTEROL NO HDL	* 136	mg/dL	60 - 130

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
Clinica Dr. Marcial Rodríguez C.
LABORATORIO CLÍNICO

Número: **051217213**
 Cédula: 401490468
 Nombre: **GONZALEZ BONILLA, FRANKLIN**
 Edad: **49 Años**
 Fecha Nac: 15/04/1969
 Sexo: Masculino
 Comentario:

Origen: CONSULTA EXTERNA
 C. Salud: COOPESA
 Servicio: MEDICINA DE EMPRESA
 Médico: HUERTAS NAVAS ALMA LUCIA
 Cama:
 Digitador: Déborah Argüedas Fonseca
 Fec Ingreso: 05 de diciembre de 2017

VALIDADO POR: Mayela Cascante Bermúdez

QUIMICA CLINICA

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
QUIMICA CLINICA			
GLUCOSA SUERO	* 105	mg/dL	60 - 100
COLESTEROL	* 281	mg/dL	50 - 200
TRIGLICERIDOS SUERO	* 162	mg/dL	35 - 150
HDL COLESTEROL	49.10	mg/dL	35.00 - 75.00
LDL COLESTEROL	* 200	mg/dL	0 - 150
INDICE DE CASTELLI	5.72	mg/dL	HOMBRES: Riesgo Bajo: < 5% Riesgo Moderado: 5 Riesgo Alto: > 9% MUJERES: Riesgo Bajo: < 4.5% Riesgo Moderado: 4 Riesgo Alto: > 7% VALOR IDEAL: < 3.5%
COLESTEROL NO HDL	* 232	mg/dL	60 - 130
TGO	33	U/L	12 - 46
TGP	41	U/L	3 - 52
BILIRRUBINA DIRECTA	0.1	mg/dL	0.0 - 0.3
BILIRRUBINA INDIRECTA	0.6	mg/dL	
BILIRRUBINA TOTAL	0.7	mg/dL	0.2 - 1.2
FOSFATASA ALCALINA	82	U/L	34 - 104

VALIDADO POR: Selenia Duarte Castillo

FORMULA ROJA

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
FORMULA ROJA			
GLOBULOS ROJOS	5.21	x 10 ⁶	4.50 - 6.50

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
Clinica Dr. Marcial Rodríguez C.
LABORATORIO CLÍNICO

Número: **290518254**
 Cédula: 401490468
 Nombre: **GONZALEZ BONILLA, FRANKLIN**
 Edad: **49 Años**
 Fecha Nac: 15/04/1969
 Sexo: Masculino
 Comentario:

Origen: CONSULTA EXTERNA
 C. Salud: COOPESA
 Servicio: MEDICINA DE EMPRESA
 Médico: HUERTAS NAVAS ALMA LUCIA
 Cama:
 Digitador: Rosabel Alfaro Ávila
 Fec Ingreso: 29 de mayo de 2018

VALIDADO POR: Mayela Cascante Bermúdez

QUIMICA CLINICA

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
QUIMICA CLINICA			
GLUCOSA SUERO	91	mg/dL	60 - 100
ACIDO URICO	6.0	mg/dL	4.4 - 7.6
COLESTEROL	* 212	mg/dL	50 - 200
TRIGLICERIDOS SUERO	138	mg/dL	35 - 150
HDL COLESTEROL	44.00	mg/dL	35.00 - 75.00
LDL COLESTEROL	140	mg/dL	0 - 150
INDICE DE CASTELLI	4.82	mg/dL	HOMBRES: Riesgo Bajo: < 5% Riesgo Moderado: 5 - 9% Riesgo Alto: > 9% MUJERES: Riesgo Bajo: < 4.5% Riesgo Moderado: 4.5 - 7 Riesgo Alto: > 7% VALOR IDEAL: < 3.5%
COLESTEROL NO HDL	* 168	mg/dL	60 - 130
TGO	24	U/L	12 - 46
TGP	27	U/L	3 - 52
BILIRRUBINA DIRECTA	0.1	mg/dL	0.0 - 0.3
BILIRRUBINA INDIRECTA	0.5	mg/dL	
BILIRRUBINA TOTAL	0.6	mg/dL	0.2 - 1.2
FOSFATASA ALCALINA	87	U/L	34 - 104

VALIDADO POR: Mayela Cascante Bermúdez

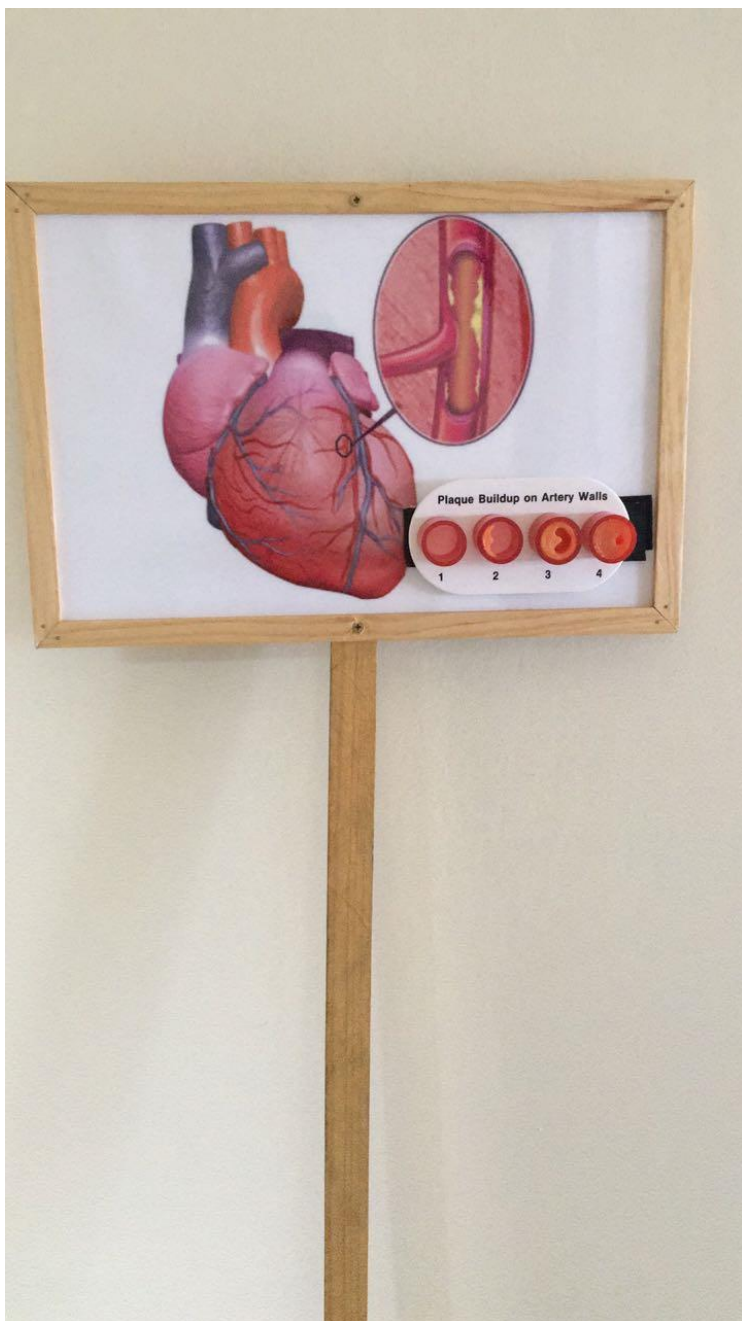
FORMULA ROJA

ANALISIS	RESULTADO	UNIDADES	REFERENCIA
FORMULA ROJA			
HEMOGLOBINA GLICOSILADA	5.8	%	3.9 - 6.5
GLUCOSA MEDIA ESTIMADA	120	mg/dL	87 - 126

Anexo 56. Actividad mes del corazón





Anexo 57. Material de apoyo para la charla

Anexo 58. El cuidado del corazón

3. CONSUMA AL MENOS 5 AL DÍA, ENTRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

Frutas: consume al día 3-4 y elija de diferentes colores.
Vegetales: los puede consumir en el almuerzo y la cena.
Ejemplos: chayote, lechuga, vainicas, repollo, pepino, brócoli, zanahoria, coliflor, tomate.



Consúmalas en su forma natural sin agregarle grasa ni sal.

4. CEREALES ENTEROS (PREFERIBLEMENTE CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA)

PREFERA



Cereales: arroz, avena integral, maíz, galleta integral de trigo, germen de trigo, cereales con hojuelas integrales, pan integral, papa con cáscara, tortillas de maíz amarillo.

Leguminosas: lentejas, fíjoles, garbanzos.

ELIMINE



Galletas dulces y con relleno, pan dulce, repostería dulce y salada.

Amentos empacados como papas, batatas, plátano frito.

5. LÁCTEOS SIN GRASA 0% O BAJOS EN GRASA 1% O 2%

PREFERA



Leche 0% grasa o semidescremada 2%.
Yogurt y helados descremados sin azúcar.
Leche agria liviana.

ELIMINE



Leche entera.
Leche evaporada.
Leche condensada.
Helados y yogurt con azúcar y grasa.

6. LIMITE EL CONSUMO DE DULCES Y AZÚCARES AÑADIDOS

- Lo ideal es consumir no más de 6 cucharadas de azúcar por día distribuidas en sus bebidas y preparaciones.
- Disminuya la cantidad de azúcar que se utiliza para endulzar sus bebidas.
- Seleccione jugos o bebidas para el consumo 100% naturales, sin azúcar añadida.
- Evite el consumo de repostería, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.



7. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, manejar el peso, fortalecer el corazón y controlar los niveles de estrés.

Se aconseja ejercicio aeróbico de intensidad moderada a vigorosa como: caminar a paso ligero, durante un promedio de 40 minutos entre tres y cuatro veces a la semana, ayuda a obtener beneficios en la salud del corazón, pulmones y circulación.
Prefiera subir gradas en lugar del ascensor.



INFORMACIÓN PREPARADA E IMPARTIDA POR LA NUTRICIONISTA JIMENA WILLA, QDOS MONTEIRO



El Cuidado del Corazón



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Según la OMS

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Son un grupo de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos entre los que incluye:

- **Cardiopatía coronaria:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** Enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- **Arteropatías periféricas:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- **Cardiopatías congénitas:** Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares:** coágulos de sangre (trombos) en venas de piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.



¿LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE PUEDEN PREVENIR?

La mayoría pueden prevenirse si se evitan factores de riesgo como los siguientes:

- Consumo de tabaco
- Dietas mal sanas
- Sobrepeso u Obesidad
- Inactividad física
- Consumo excesivo de alcohol
- Hipertensión arterial
- Hiperglicemia (niveles altos de azúcar en sangre)
- Hiperlipidemia (niveles altos de colesterol, triglicéridos, LDL)



¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

Su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular

Los síntomas del ataque al corazón consisten en:

- Dolor o molestias en el pecho
- Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda
- Además puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez
- La dificultad para respirar, la náuseas, vómitos y el dolor de espalda o mandíbula son más frecuentes en mujeres

Los síntomas más comunes del accidente cerebrovascular son:

- Debilidad muscular en brazo, piernas y cara
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice
- Problemas visuales en uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza intenso o de causa desconocida
- Debilidad o pérdida de conciencia

ALIMENTACIÓN SANA SEGÚN LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN (AHA)

1- LIMITE LAS GRASA SATURADAS Y GRASAS TRANS:

Para reducir los niveles de colesterol en sangre, en especial el LDL "colesterol malo".

GRASAS SATURADAS: Son aquellas que se mantienen en estado sólido a temperatura ambiente.
Ej.-Aceite de coco, y sus derivados, manteca de cerdo, mantequilla, queso crema, tocino, grasa de ceras, crema dulce, natilla y leche entera grasa.

GRASAS TRANS: Se encuentran en: papas fritas, galletas, pizzas, margarinas, hamburguesas, repostería.

Importante:

Verificar que en la etiqueta indique **Grasas Trans 0g**.



CONSUMA GRASAS SALUDABLES

Son principalmente grasas vegetales, que se mantienen líquidas a temperatura ambiente casi siempre.

PREFIERA

Aceites vegetales: maíz, soja, girasol, canola, oliva. Margarina liviana, semillas como: maní, marañón y nueces. Aguacate. Carnes bajas en grasa: pescado, pollo sin piel, res sin grasa visible, atún en agua, sardinas en salsa de tomate sin grasa, queso blanco tierno.

ELIMINE

Manteca, Mantequilla, Margarina en barra. Queso crema, natilla, crema dulce. Alimentos fritos. Carnes grasosas: chuletas, costillas, chicharrones, embutidos, queso amarillo o maduro. Vísceras: hígado, mondongo, menudos.

2. PARA LA DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN IMPORTANTE LA RESTRICCIÓN DE SODIO

La cantidad recomendada de sal por persona por día es de una cucharadita rasa (5g), distribuida en todos los alimentos consumidos durante el día.

PREFIERA

Agregar especias y condimentos naturales para sazonar los alimentos. Consuma frutas sin agregarle sal

ELIMINE

- Salero de la mesa
- Sazonadores artificiales
- Sopas de paquete.

DISMINUYA

El consumo de salsas inglesas, soya, embutidos, hojuelas de plátano, papa y yuca tostadas; así como productos salados empacados y procesados.



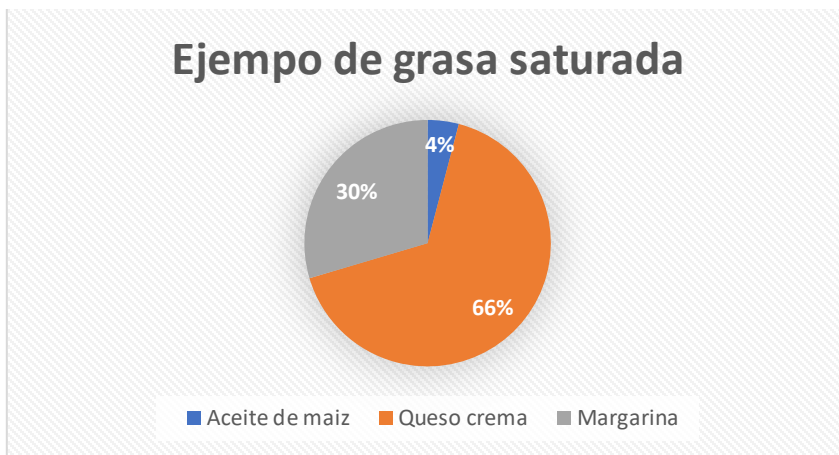
CUIDE SU CORAZÓN, USTED ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS!!!

Anexo 59. Evaluación actividad mes del corazón

Instrumento de evaluación de “El cuidado del corazón”

Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la capacitación y material brindado. La información brindada es confidencial.

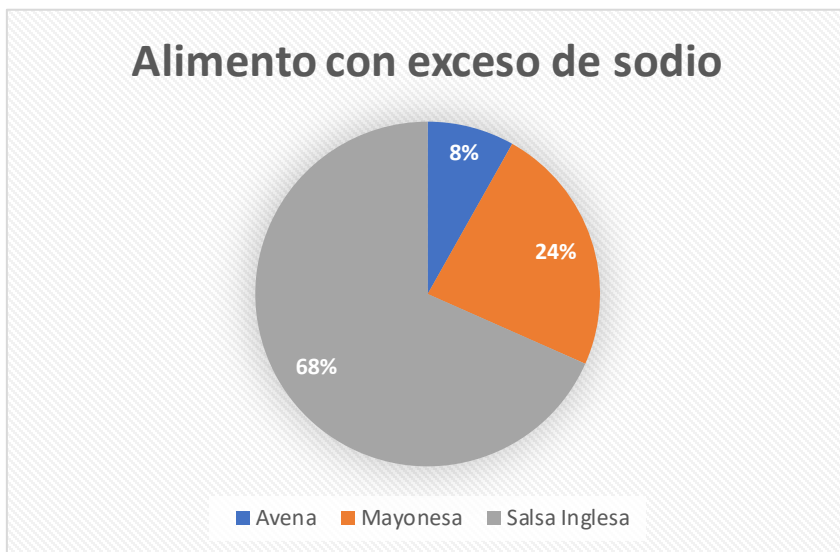
1. **Un ejemplo de grasa saturada es:**
 - a) Aceite de maíz
 - b) Queso crema
 - c) Mantequilla
2. **La cantidad de sal recomendada para el consumo diario por persona es de**
 - a) 2 gramos
 - b) 5 gramos
 - c) 8 gramos
3. **Un alimento que es recomendable disminuir su consumo por el exceso de sodio (sal) es:**
 - a) Avena
 - b) Mayonesa
 - c) Salsa inglesa
4. **Un alimento fuente importante de fibra es:**
 - a) Galletas con relleno
 - b) Pan integral
 - c) Azúcar de mesa
5. **¿Lo motivo la capacitación recibida a acudir a la consulta nutricional?**
 - a) Si
 - b) No

Anexo 60. Resultados de la evaluación de la actividad mes del corazón**Figura 66. Ejemplo de grasa saturada**

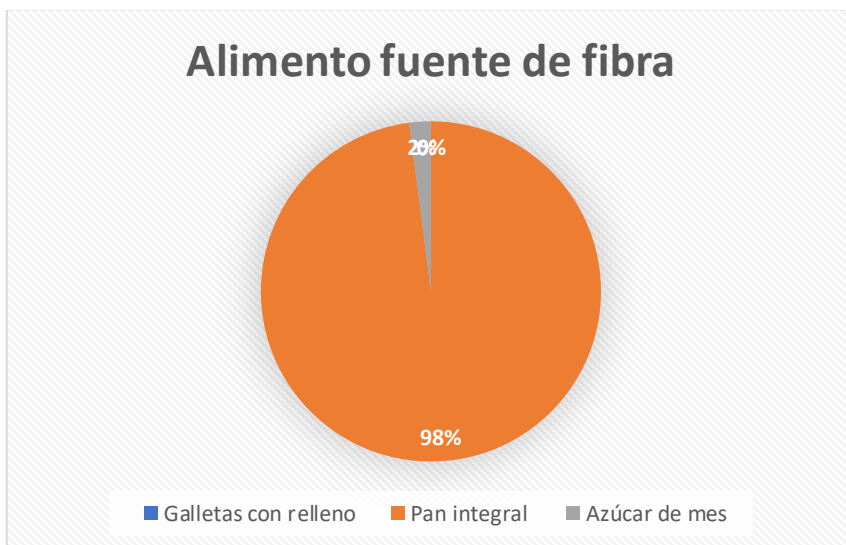
Fuente: Elaboración propia

Figura 67. Cantidad de sal recomendada

Fuente: Elaboración propia

Figura 68. Alimento con exceso de sodio

Fuente: Elaboración propia

Figura 69. Alimento fuente de fibra


Fuente: Elaboración propia

Figura 70. Lo motivó la charla a asistir a la consulta



Fuente: Elaboración propia

Anexo 61. Fotografías de la actividad educación general en manipulación de alimentos



COOPESA

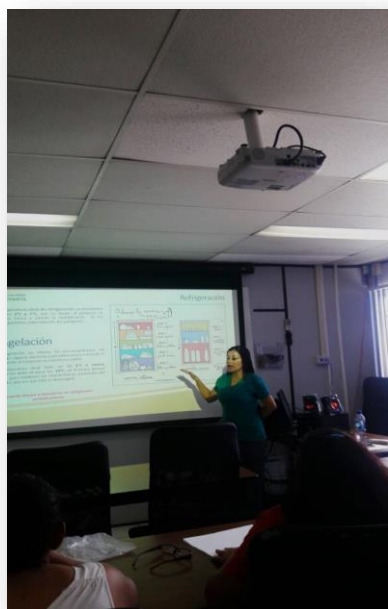

Lo invitamos al curso de:

EDUCACIÓN GENERAL DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Fechas:
Martes 10, Jueves 12 y Viernes 13 de Abril

Horario: 3:00 pm a 4:30 pm

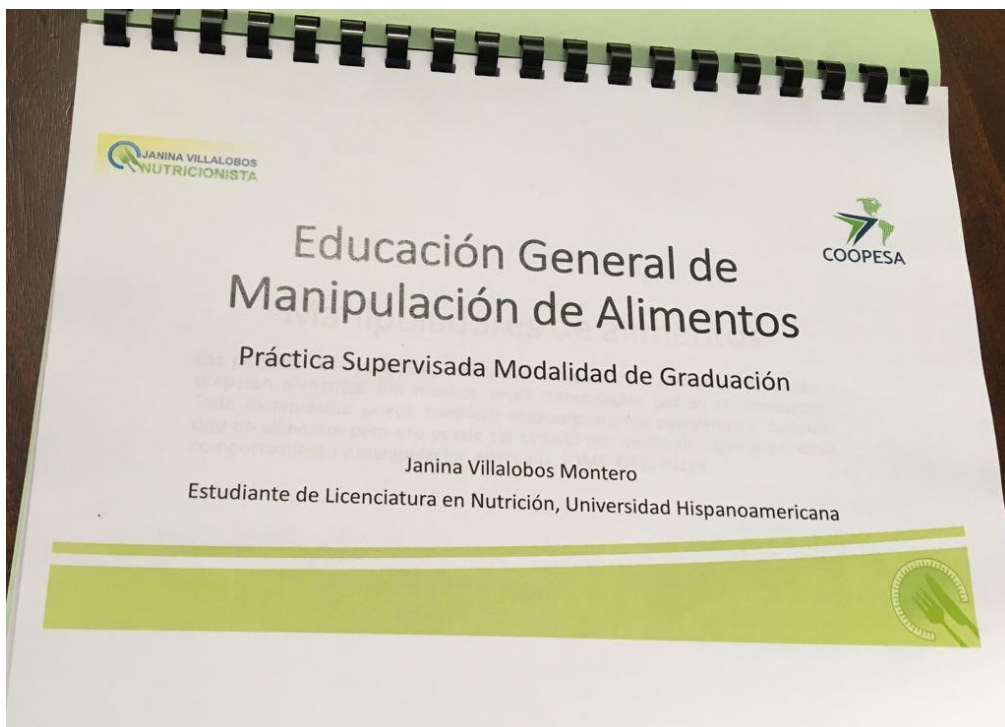
Impartido por la Nutricionista Janina Villalobos



Anexo 62. Instrumento de evaluación educación general manipulación de alimentos.

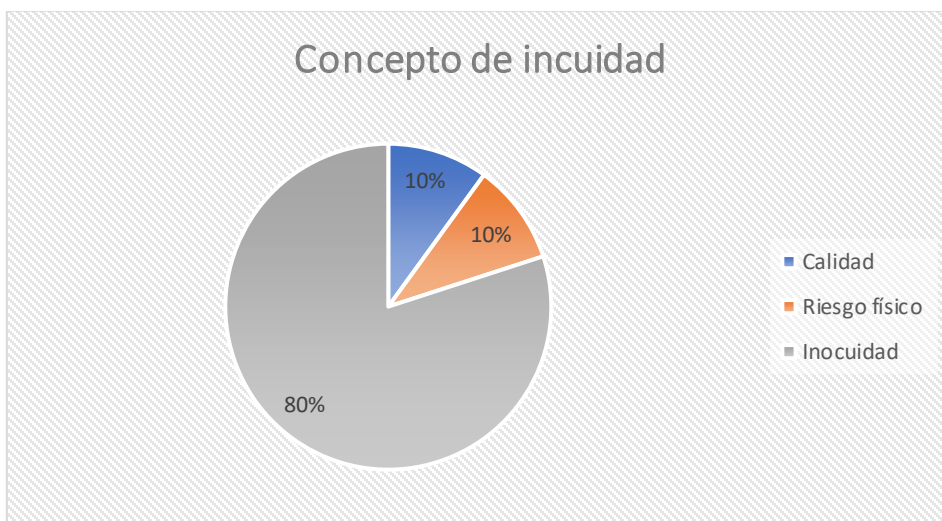
<p>1. "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la persona consumidora desde su preparación hasta el momento del consumo."</p> <p>La definición anterior corresponde al término</p> <p>() Calidad () Riesgo Físico () Inocuidad</p>	<p>2. La aparición de un pedazo de vidrio en un alimento se considera un riesgo:</p> <p>() Físico () Químico () Biológico</p>
<p>3. Uno de los factores que causa Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA) es:</p> <p>() Conservar los colores llamativos de los alimentos () Tomar las mediciones de temperaturas para corroborar que un alimento este cocido. () Enfriamiento inadecuado de los alimentos.</p>	<p>4. ¿Cómo se puede evitar la contaminación cruzada?:</p> <p>() Cuando se utiliza un limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable () Cuando se lava y desinfecta los utensilios y superficies después de usarlos. () Cuando se utiliza la tabla de picar de color blanca para la carne cocida.</p>
<p>5. El manipulador alimentos puede contaminar un alimento de la siguiente forma:</p> <p>() Si no cumplen con las normas de higiene establecidas () Recalentando los alimentos sobrantes a más de 75°C () Utilizando zapatos abiertos</p>	<p>6. ¿Indique el rango de temperatura en el que un alimento se encuentra en zona de peligro?</p> <p>() De 10 a 70 °C () De 5 a 60 °C () De 0 a 5 °C</p>
<p>7. Una recomendación para un adecuado almacenamiento de alimentos es:</p> <p>() Ordenar los productos en la bodega por orden de cantidades () Aplicar el método PEPS () Colocar los productos muy cerca para ahorrar espacio</p>	<p>8. En el proceso de descongelamiento se debe ubicar el producto congelado en un refrigerador con una temperatura entre:</p> <p>() De 10 a 20 °C () De -18 a 0 °C () De 0 a 5 °C</p>
<p>9. ¿Según las tablas utilizadas para picar, cuál color de tabla es adecuado para carnes cocidas?</p> <p>() Amarillo () Verde () Marrón</p>	<p>10. Para una toma correcta de temperatura en un alimento se debe tener en cuenta lo siguiente:</p> <p>() No colocar el termómetro cerca de un hueso. () Tomar la temperatura en el mismo lugar siempre. () Calibrar los termómetros cada 3 años.</p>

Anexo 63. Material de apoyo para los colaboradores

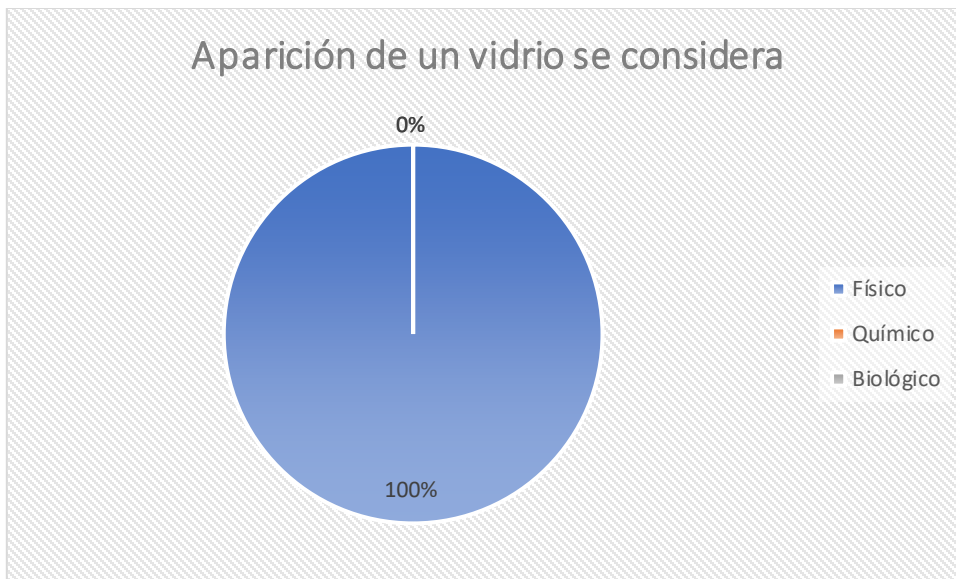


Anexo 64. Resultados de la evaluación educación general de manipulación de alimentos

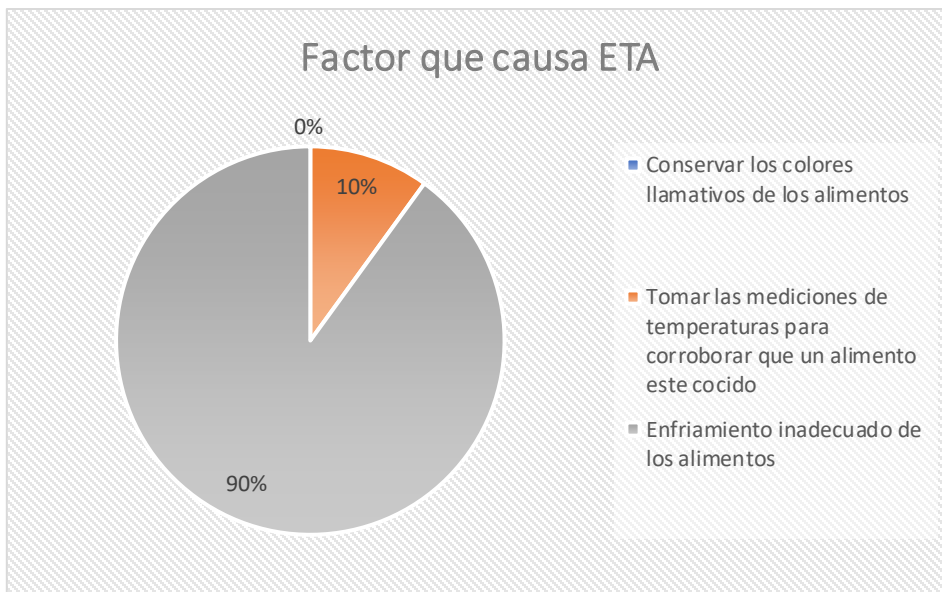
Figura 71. Concepto de inocuidad



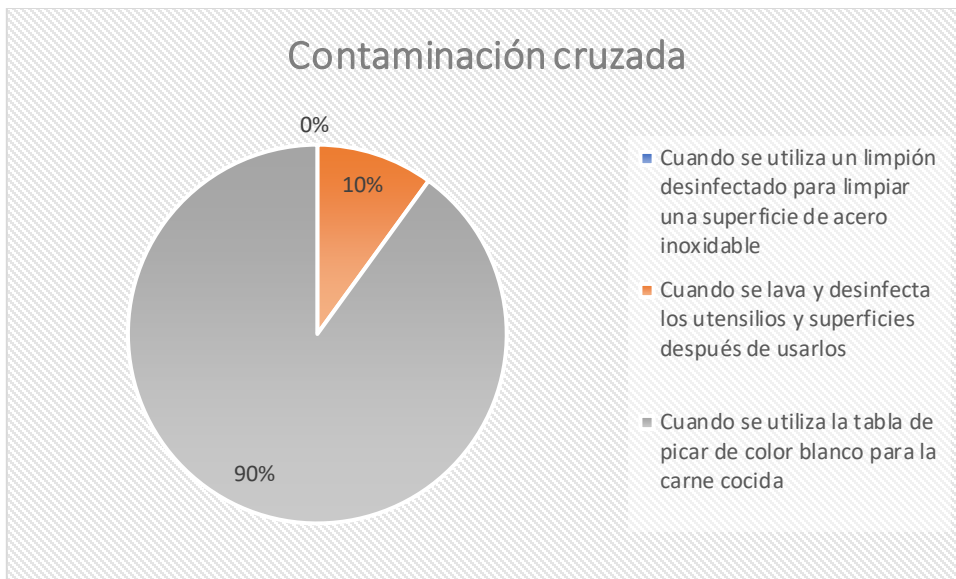
Fuente: Elaboración propia

Figura 72. La aparición de un vidrio se considera

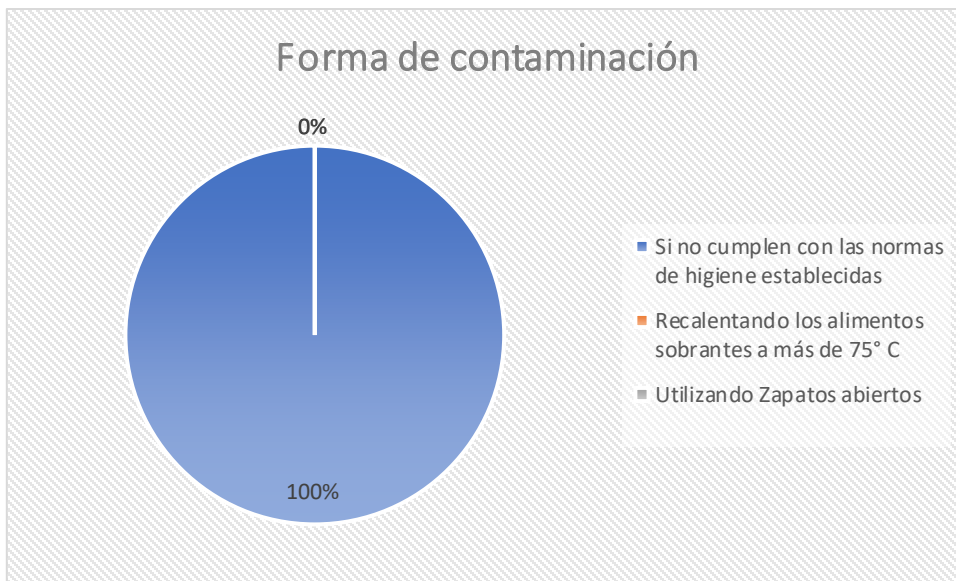
Fuente: Elaboración propia

Figura 73. Factor que causa ETA

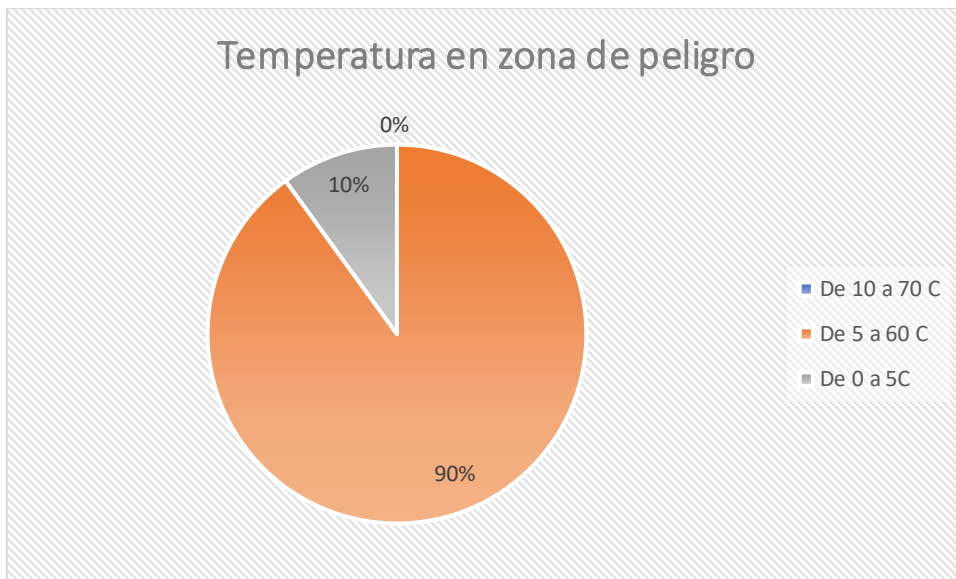
Fuente: Elaboración propia

Figura 74. Contaminación cruzada

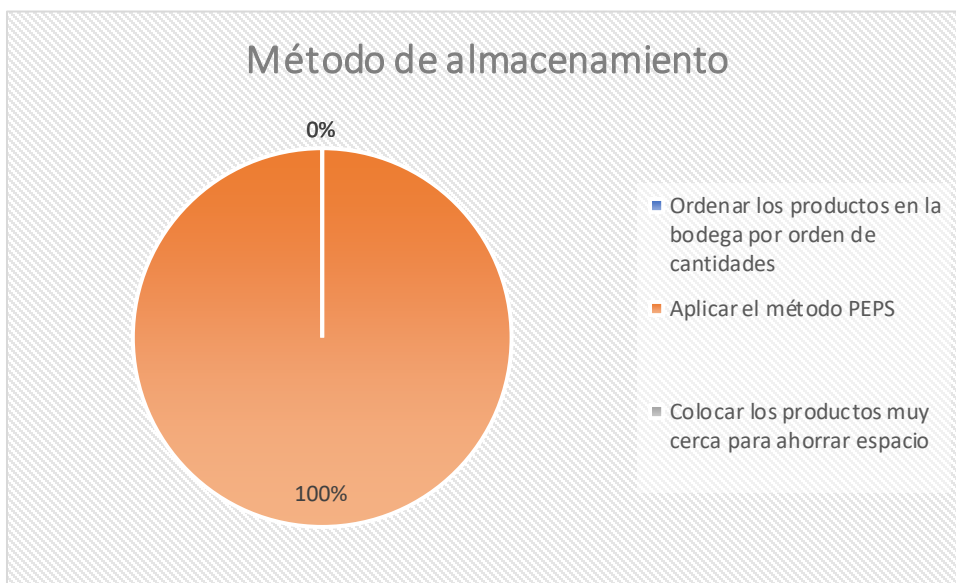
Fuente: Elaboración propia

Figura 75. Forma de contaminación

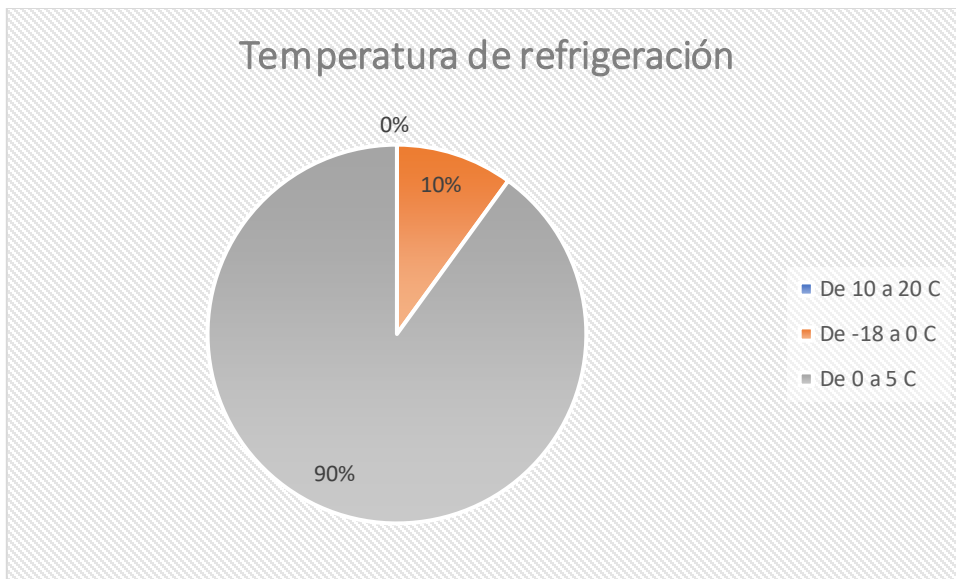
Fuente: Elaboración propia

Figura 76. Temperatura en zona de peligro

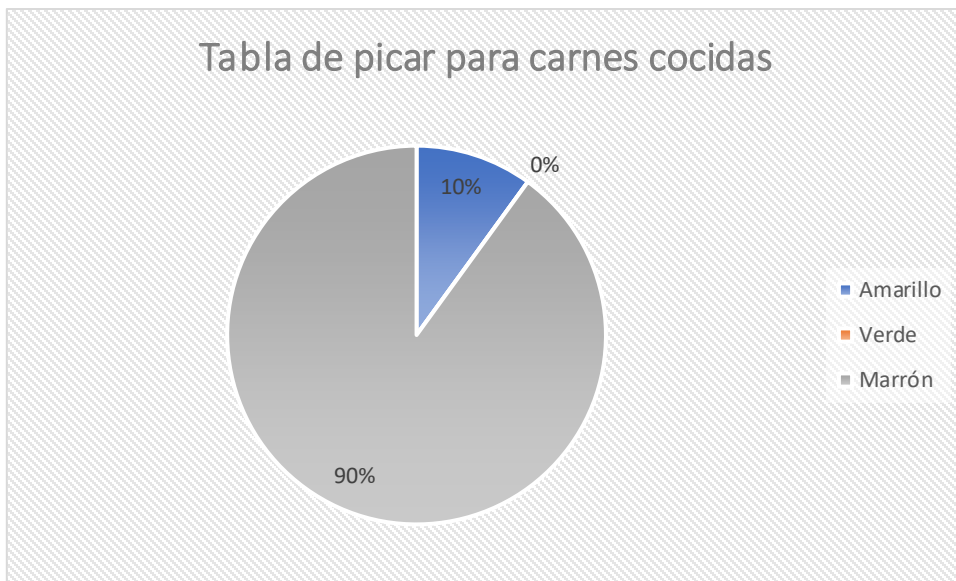
Fuente: Elaboración propia

Figura 77. Método de almacenamiento

Fuente: Elaboración propia

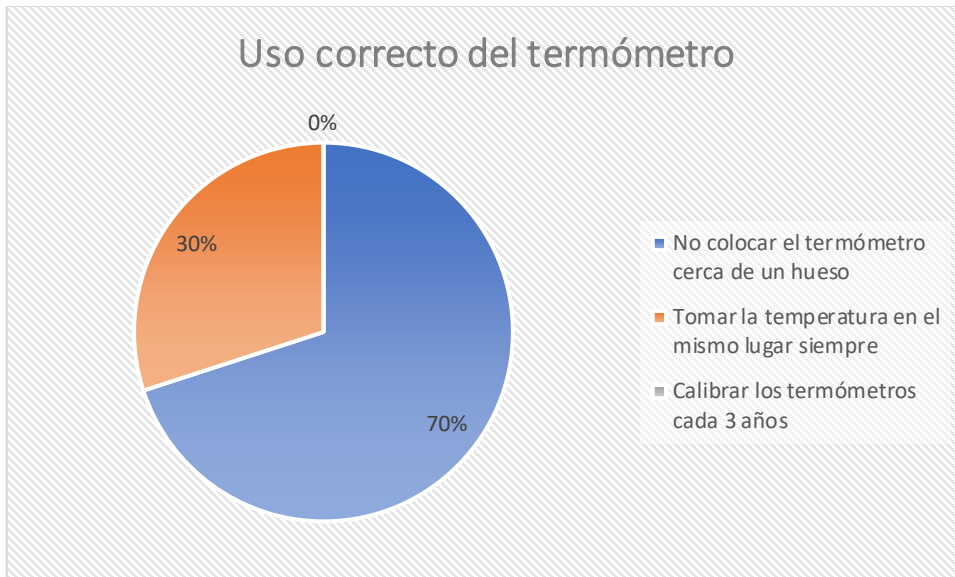
Figura 78. Temperatura de refrigeración

Fuente: Elaboración propia

Figura 79. Color de tabla de picar para carnes cocidas

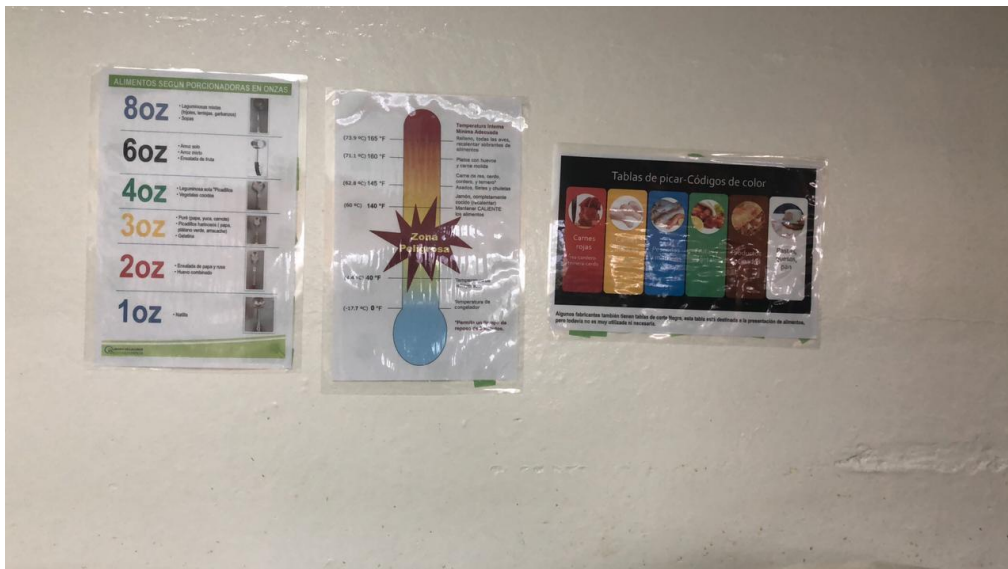
Fuente: Elaboración propia

Figura 80. Uso correcto del termómetro



Fuente: Elaboración propia

Anexo 65. Afiches de temperatura de alimentos y tablas de picar



Anexo 66. Fotografías de la actividad uso de las porcionadoras



COOPESA

Lo invitamos al curso de:

**USO DE LAS PORCIONADORAS
Y SEMÁFORO DE ALIMENTOS**

Fechas: Martes 15 de Mayo
Horario: 3:00 pm a 4:30 pm
Para: Personal del Servicio de Alimentos

Impartido por la Nutricionista Janina Villalobos




VERDE	AMARILLO	ROJO
<ul style="list-style-type: none"> Granos integrales Verduras y frutas Proteínas vegetales Granos Proteínas animales 	<ul style="list-style-type: none"> Granos refinados Verduras y frutas Proteínas vegetales Granos Proteínas animales 	<ul style="list-style-type: none"> Granos refinados Verduras y frutas Proteínas vegetales Granos Proteínas animales





Anexo 67. Instrumento de evaluación para cucharas porcionadoras y semáforo de alimentos.

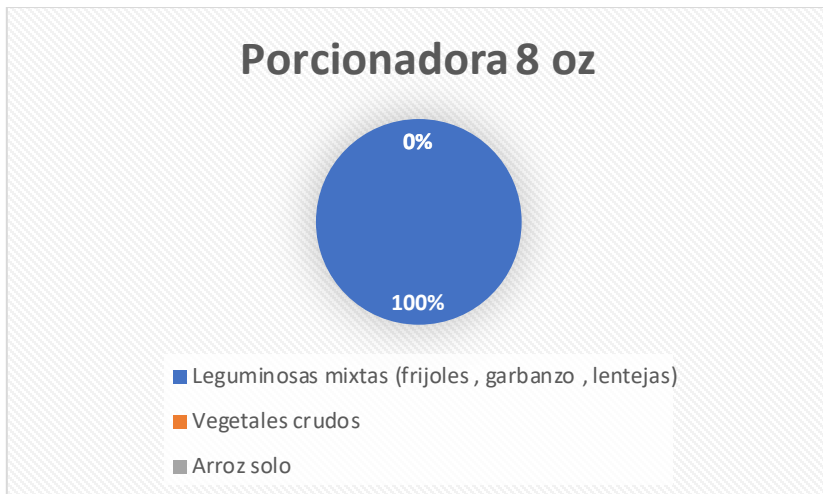
Instrumento de evaluación de “cucharas porcionadoras y semáforo de alimentos”

Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la charla y material brindado. La información brindada es confidencial.

- 1. Un ejemplo de alimento que se sirve con la cuchara de 8 oz es:**
 - a) Leguminosas mixtas (frijoles, garbanzos, lentejas)
 - b) Vegetales crudos
 - c) Arroz solo
- 2. Un ejemplo de alimento que se sirve con la cuchara de 4 oz:**
 - d) Natilla
 - e) Vegetales cocidos
 - f) Picadillos harinosos
- 3. Un ejemplo de alimento que se sirve con la cuchara de 2 oz es:**
 - d) Huevo combinado
 - e) Puré de papa
 - f) Leguminosa sola (frijoles, garbanzos, lentejas)
- 4. Un ejemplo de alimento que se recomienda consumir de forma habitual es:**
 - a) Brócoli
 - b) Mayonesa
 - c) Café
- 5. Un ejemplo de alimento que se recomienda consumir de forma ocasional es:**
 - a) Huevos
 - b) Queso fresco tipo Turrialba
 - c) Repostería
- 6. Un ejemplo de alimento que se recomienda consumir de forma moderada es:**
 - a) Verduras harinosas
 - b) Palmito
 - c) Leche descremada

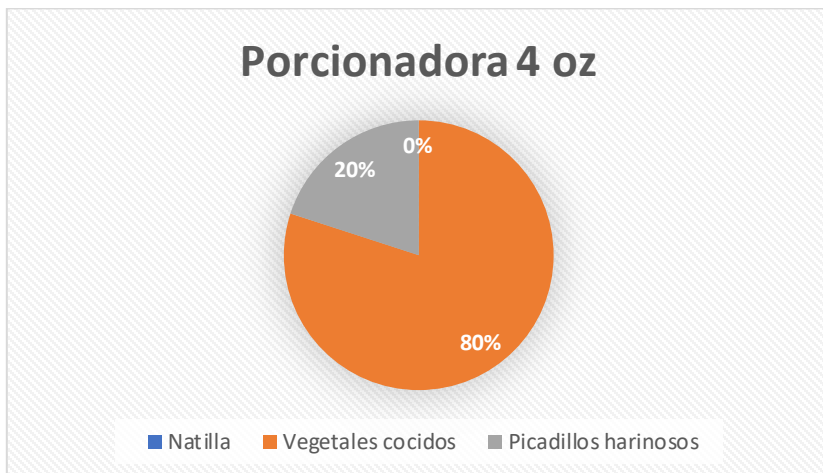
Anexo 68. Resultado de la evaluación cucharas porcionadoras y semáforo de alimentos para el servicio de alimentos.

Figura 81. Alimentos para la porcionadora de 8oz

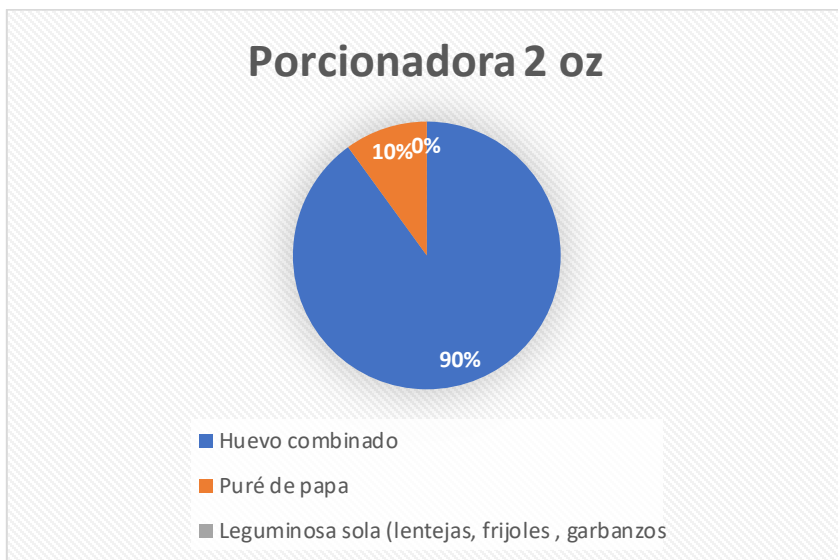


Fuente: Elaboración propia

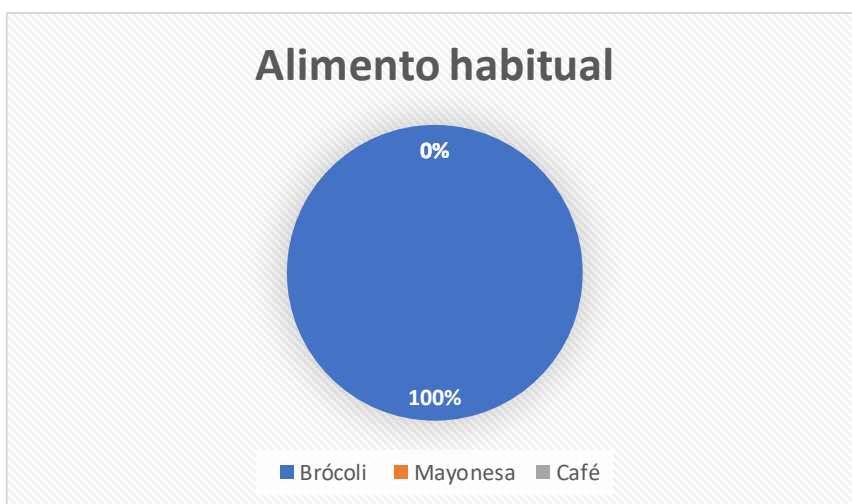
Figura 82. Alimentos para la porcionadora de 4 oz



Fuente: Elaboración propia

Figura 83. Alimentos para la porcionadora de 2oz.

Fuente: Elaboración propia

Figura 84. Alimento que se puede consumir de forma habitual

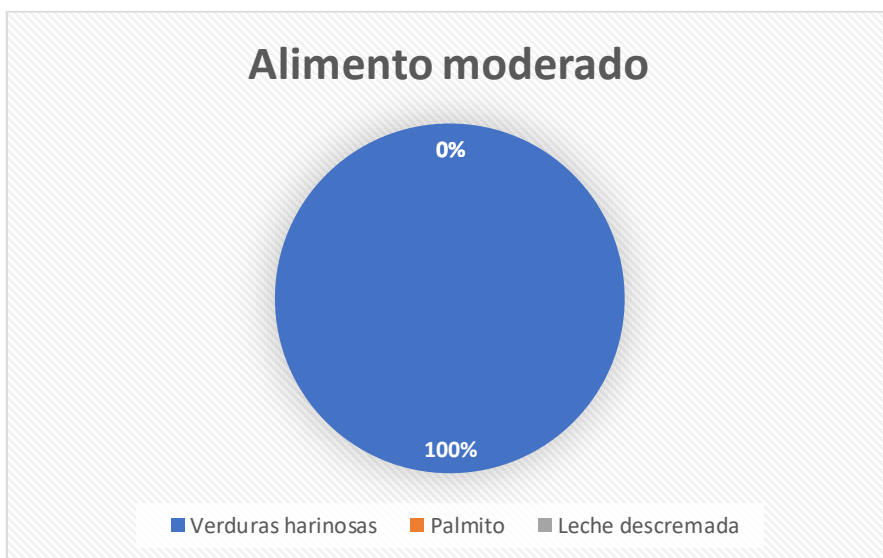
Fuente: Elaboración propia

Figura 85. Alimento que se puede consumir de forma ocasional



Fuente: Elaboración propia

Figura 86. Alimento que debe consumir de forma moderada



Fuente: Elaboración propia

Anexo 69. Afiche de alimentos según porcionadoras en oz

ALIMENTOS SEGÚN PORCIONADORAS EN ONZAS

8oz

- Leguminosas mixtas (frijoles, lentejas, garbanzos)
- Sopas



6oz

- Arroz solo
- Arroz mixto
- Ensalada de fruta



4oz

- Leguminosa sola "Picadillos"
- Vegetales cocidos



3oz

- Puré (papa, yuca, camote)
- Picadillos harinosos (papa, plátano verde, arracache)
- Gelatina



2oz

- Ensalada de papa y rusa
- Huevo combinado



1oz

- Natilla



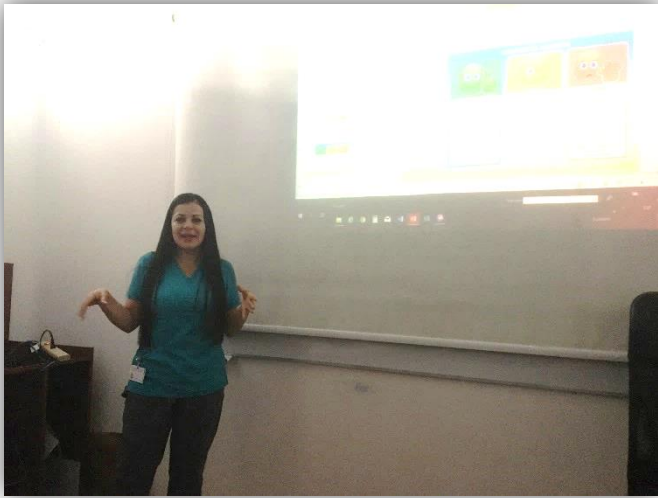
Anexo 70. Porcionadora de 4oz, 1/2 taza

USTED PUEDE ESCOGER SU PORCIÓN DE ARROZ

1 Taza  ¢505	1/2 Taza  ¢252
---	--

NOS INTERESA APOYARLO EN SU PLAN NUTRICIONAL

Anexo 71. Actividad semáforo de alimentos



Anexo 72. Instrumento de evaluación de actividad semáforo de alimentos

Instrumento de evaluación de “Grupo de alimentos “y “Semáforo de alimentos “

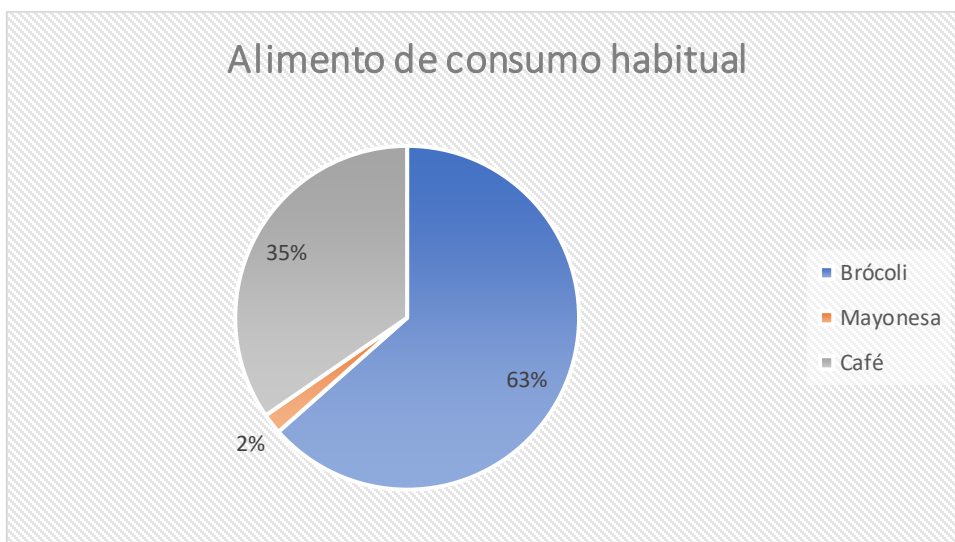
Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la capacitación y material brindado. La información brindada es confidencial.

- 1. Una característica principal de los cereales es:**
 - d) Son la principal fuente de proteína
 - e) Son la fuente más importante de energía para el cuerpo
 - f) Incluye los productos lácteos
- 2. Un alimento fuente de proteína es:**
 - g) Huevo
 - h) Pan blanco
 - i) Manzana
- 3. La siguiente es una grasa más saludable e insaturada:**
 - g) Mantequilla
 - h) Leche entera
 - i) Aceite de oliva
- 4. Un ejemplo de un alimento que se acostumbra a consumir de forma habitual según el semáforo de alimentos es:**
 - d) Brócoli
 - e) Mayonesa
 - f) Café
- 5. El color amarillo en el semáforo de alimentos nos indica que:**
 - c) Son alimentos que se pueden consumir de forma habitual
 - d) Son alimentos cuyo consumo debe realizarse de forma ocasional
 - e) Son alimentos que hay que consumir de forma moderada
- 6. ¿Le gusta la idea de un semáforo de alimentos en la soda “Raya 3“? Califíquelo de acuerdo con la siguiente escala, siendo el 1 la puntuación mínima y el 5 la puntuación máxima.**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

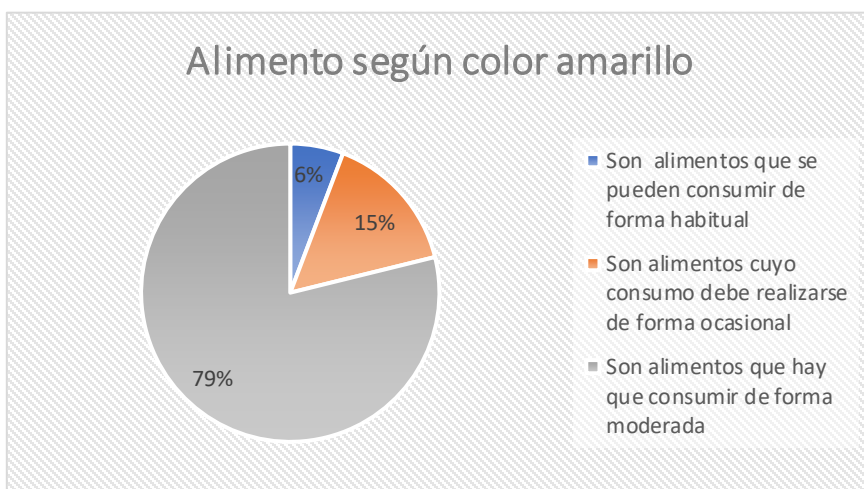
Anexo 73. Resultados de la evaluación semáforo de alimentos

Figura 87. Alimento de consumo habitual



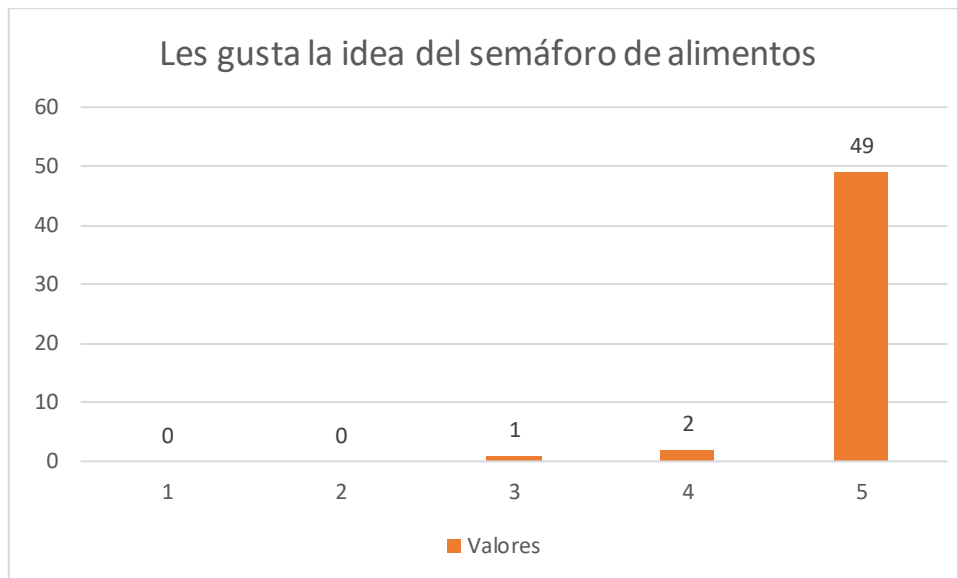
Fuente: Elaboración propia

Figura 88. Alimento según color amarillo



Fuente: Elaboración propia

Figura 89. Le gusta la idea del semáforo de alimentos

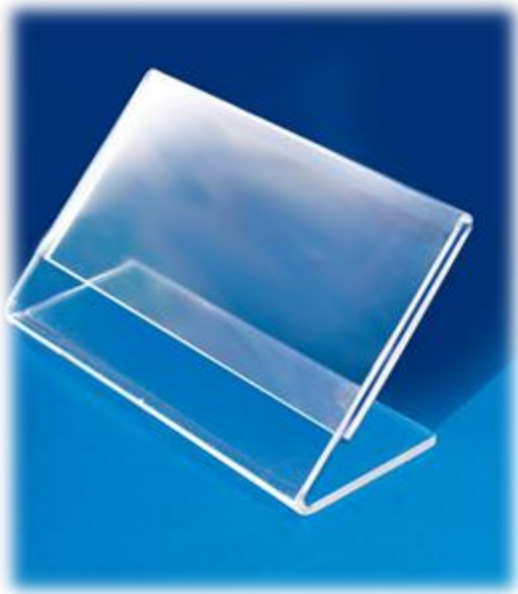


Fuente: Elaboración propia

Anexo 74. Materiales cotizados para el semáforo de alimentos



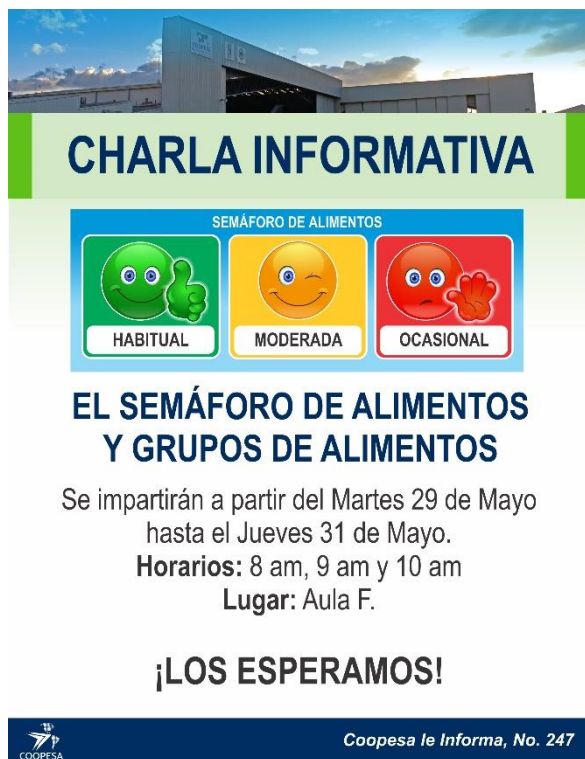
Anexo 75. Acrílico para dispensador de refrescos



Anexo 76. Exhibidor de cartón para snacks



Anexo 77. Invitación para actividad semáforo de alimentos



CHARLA INFORMATIVA


SEMÁFORO DE ALIMENTOS

HABITUAL MODERADA OCASIONAL

**EL SEMÁFORO DE ALIMENTOS
Y GRUPOS DE ALIMENTOS**

Se impartirán a partir del Martes 29 de Mayo
hasta el Jueves 31 de Mayo.
Horarios: 8 am, 9 am y 10 am
Lugar: Aula F.

¡LOS ESPERAMOS!

 *Coopesa le Informa, No. 247*

Anexo 78. Brochure semáforo de alimentos

A cartoon traffic light character with a smiling face, wearing a white chef's hat and holding a silver tray with a pie. To its right is a basket of apples. The background is a light green gradient.

Semáforo de alimentos

Janina Villalobos Montero
Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana



“una adecuada alimentación no solo le dará una vida mas larga, mejorará su calidad de vida y su bienestar durante todos los días”

Importancia del semáforo de alimentos

- **Control:** sobrepeso, obesidad y desnutrición
- **Enfermedades:** diabetes, problemas cardiacos, accidentes cerebrovasculares y cáncer.
- **Alimentación equilibrada**
- **Herramienta:** ayuda en la toma de decisiones acerca de su ingesta alimentaria.



Metodología utilizada

•VERDE:

son los alimentos que se pueden consumir de forma habitual.

•AMARILLO:

son los alimentos que hay que consumir de forma moderada.

•ROJO:

son alimentos cuyo consumo debe realizarse de forma ocasional.



SEMÁFORO DE ALIMENTOS

 <p>HABITUAL:</p> <p>FRUTAS: Ejemplo: banana y uvas</p> <p>VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS AL VAPOR: brócoli, coleslaw, chayote, espinaca, flor de calabaz, higo, nabo, bonito, fuchsia, mel, vegetales, patatas, papaia, calabaza, repollo, tomate, zanahoria, zanahoria, zapallo, zucchini</p> <p>SALSAS DE TOMATE NATURAL</p> <p>POLLO SIN PIEL, CARNE DE RES Y CERDO SIN EXCESO DE GRASA Y PESCADO: si la grasa es a la tomo</p> <p>LECHE Y YOGURT DESCREMADO (0% y 1%)</p> <p>QUESO FRESCO TIPO TURTALBA</p> <p>PAN INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL, LEGUMINOSAS: Frijoles, garbanzos y lentejas</p>	 <p>MODERADA:</p> <p>FRUTAS: Banano y uvas</p> <p>VEGETALES HARNOSOS: papa, camote, yuca, ñame, ñame, ñame, ñame, ñame, ñame</p> <p>EMBUTIDOS DE PAVO</p> <p>HUEVOS</p> <p>PAN BLANCO, ARROZ, PASTAS, TORTILLA</p> <p>SEMILLAS: almondra, maiz, nueces, maní, ñame</p> <p>HELADOS LIGHT</p> <p>GASEOSAS LIGHT</p> <p>ADEREZOS, MARGARINA, ACEITES Y GRASAS</p> <p>CAFÉ</p>	 <p>OCASIONAL:</p> <p>ALIMENTOS FITOS</p> <p>MEL, MERMELADA, COLOMINE, CHOCOLATES</p> <p>CEREALIS ADOCCADOS</p> <p>GALLETAS CON RELLENO</p> <p>PANECOS ADOCCADOS</p> <p>GASEOSAS REGULARES</p> <p>GELATINA CON ADOCCO</p> <p>EMBUTIDOS DE RES, POLLO Y CERDO: Saucitos, salchichas, jamón, queso</p> <p>POLLO CON PIEL, CHICHARÓN, CARNE DE RES Y CERDO CON GRASA (PISTADO)</p> <p>VEGETAL: Tigita, mercurio, queso, queso, queso</p> <p>REFRESCOS</p> <p>WHITTELLA, MATELLA, MEE, SHITTELLA, HELADOS</p> <p>LECHE Y YOGURT ENTERO</p> <p>SALSAS COMERCIALES, ADOCCOS</p>
---	---	--

Anexo 79. Fotografías del semáforo de alimentos y rotulación de cámaras de refrigeración y afiche



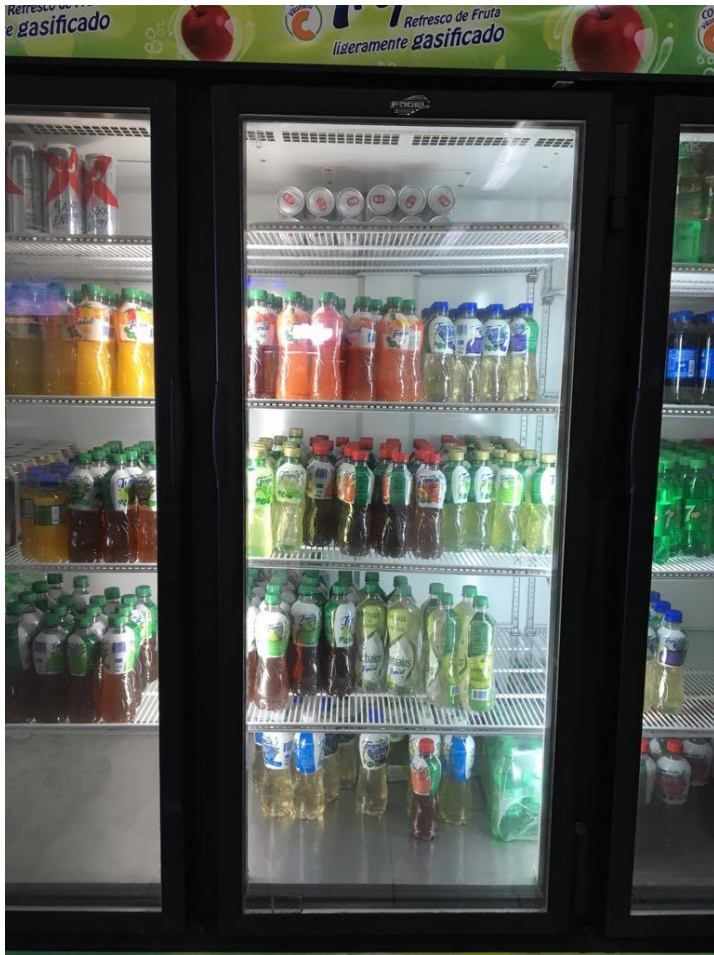
Antes



Después



Antes



Después



Antes



Ahora



SEMAFORO DE ALIMENTOS

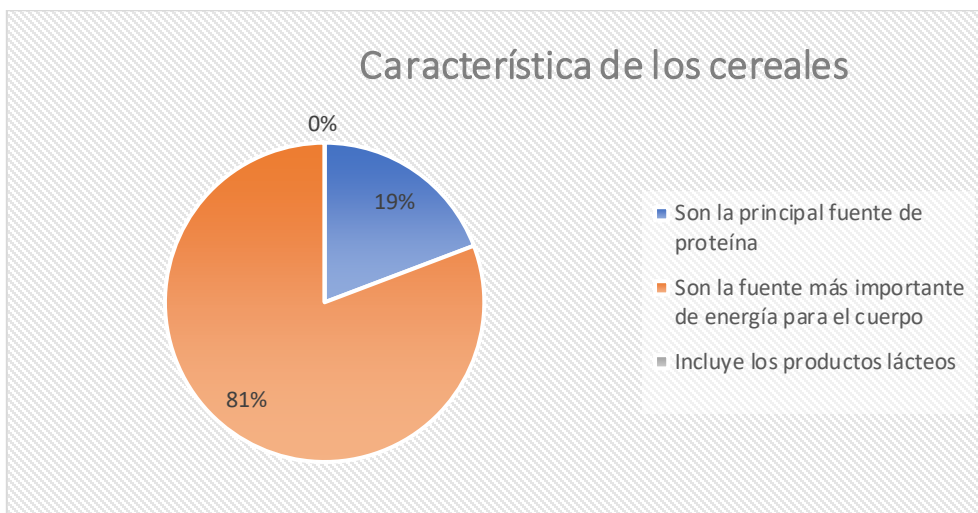
VERDE (Bueno)	AMARILLO (Moderado)	ROJO (Poco Bueno)
NABES: Frutas Vegetales frescos Saladas de tomate y lechuga Pasta de soja Pasta de arroz y trigo Arroz integral, leguminosas Café, galletitas y galletas	MODERADA: Frutas Vegetales hervidos Tortillas de trigo, maíz, arroz, papa, papa, papa Salsas de soja Miel Pan de trigo, arroz, pasta, tortilla Bebidas Helados light Galletitas light Aceite, margarina, aceites y grasas Café	OCASIONAL: Alimentos procesados Miel, margarina, azúcar, chocolate Galletas azucaradas Saladas con queso Pasta con queso Margarina procesada Helados Helados con azúcar Bebidas con azúcar y cafeína Bebidas azucaradas Pasta con queso, margarina, carne de res y queso con queso procesado Helados Helados con azúcar, chocolate Margarina Margarina, pasta, miel, margarina, helados Leche y queso entero Helados azucarados, margarina

Anexo 80. Fotografías de la actividad grupo de alimentos



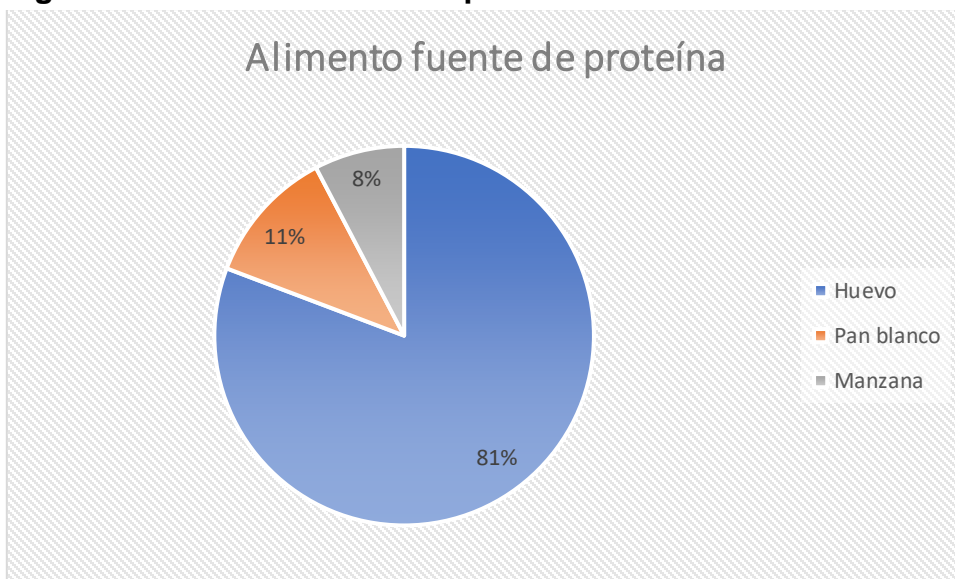
Anexo 81. Evaluación actividad grupo de alimentos

Figura 90. Característica principal del cereal

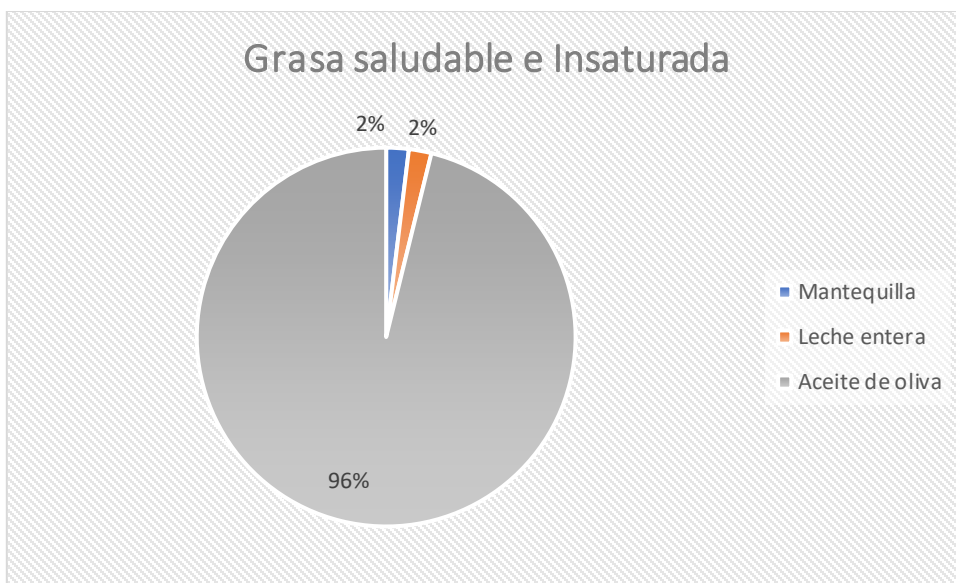


Fuente: Elaboración propia

Figura 91. Alimento fuente de proteína



Fuente: Elaboración propia

Figura 92. Grasa saludable e insaturada

Fuente: Elaboración propia

Anexo 82. Fotografías de la actividad hipertensión arterial, Colesterol y triglicéridos.



Anexo 83. Instrumento de evolución hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.

Instrumento de evaluación de “Presión arterial”, “Colesterol y Triglicéridos”

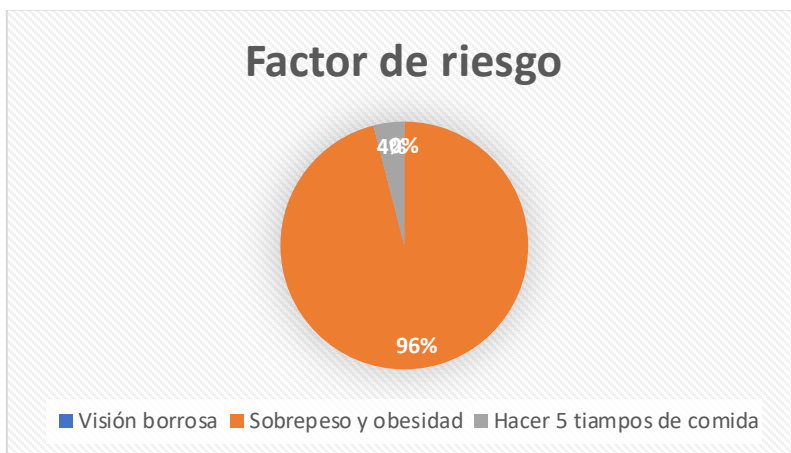
Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la capacitación y material brindado. La información brindada es confidencial.

- 6. Un factor de riesgo para desarrollar una hipertensión arterial es:**
- g) Visión borrosa
 - h) Sobrepeso y obesidad
 - i) Hacer 5 tiempos de comida
- 7. La cantidad de sal recomendada para el consumo diario por persona es de**
- j) Dos cucharaditas (10 gramos) esparcidas en la alimentación diaria
 - k) Una cucharadita (5 gramos) esparcidas en la alimentación diaria
 - l) Tres cucharaditas (15 gramos) esparcidas en la alimentación diaria
- 8. Un alimento que es recomendable disminuir su consumo por el exceso de sodio (sal) es:**
- j) Avena
 - k) Condimentos artificiales
 - l) Mayonesa
- 9. Para la reducción de colesterol y triglicéridos se debe evitar el consumo de:**
- g) Aceite de oliva
 - h) Comidas rápidas
 - i) Alimentos altos en fibra
- 10. ¿Es importante el consumo de leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), cuando queremos reducir los niveles de colesterol y triglicéridos?**
- a) Si
 - b) No
- 11. ¿Lo motivo la capacitación recibida a mantener un estilo de vida, que incluya una alimentación saludable y actividad física?**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

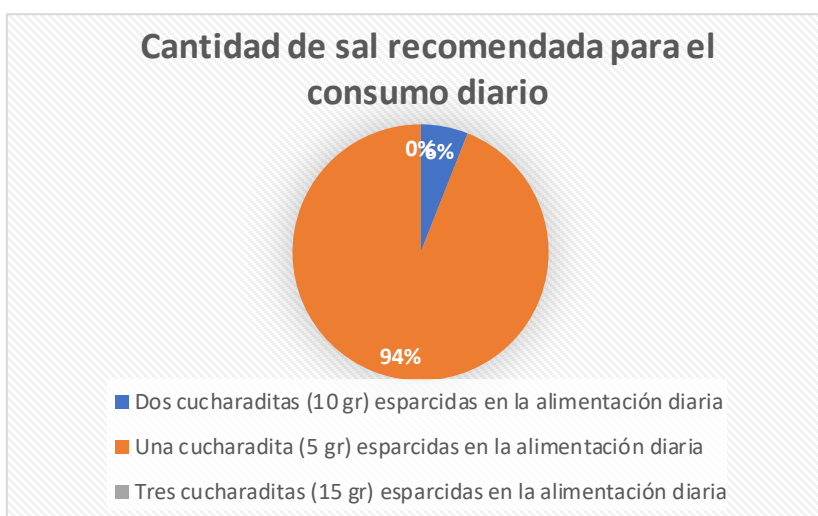
Anexo 84. Resultados de la evaluación de la actividad hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos.

Figura 93. Factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial



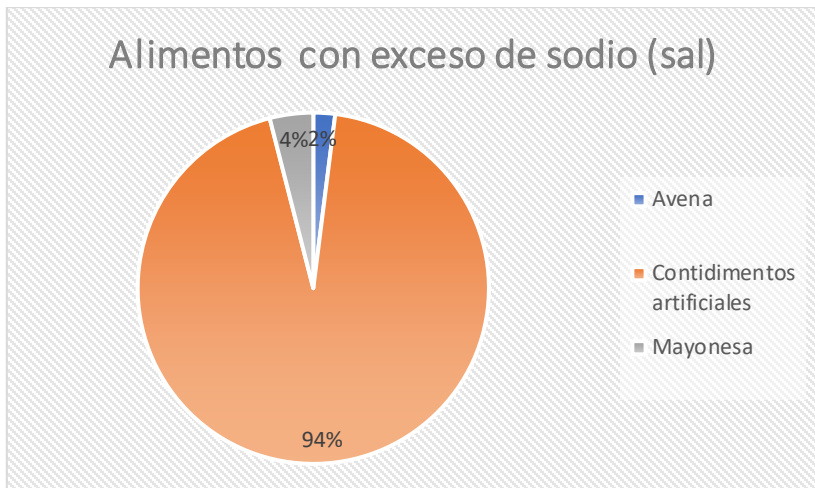
Fuente: Elaboración propia

Figura 94. Cantidad de sal recomendada para consumo diario



Fuente: Elaboración propia

Figura 95. Alimento con exceso de sal (sodio)



Fuente: Elaboración propia

Figura 96. Alimentos que evitar para la reducción de colesterol y triglicéridos



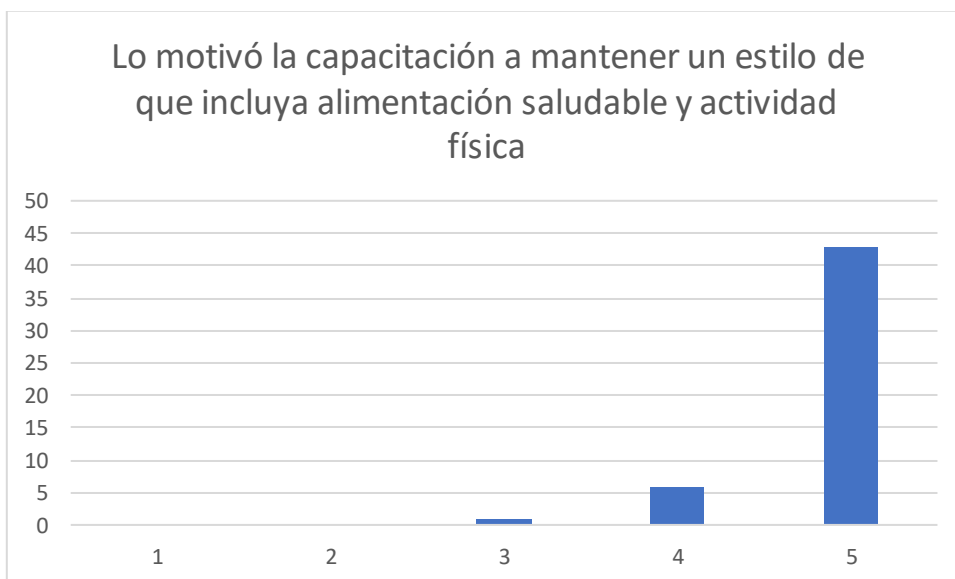
Fuente: Elaboración propia

Figura 97. Importancia del consumo de leguminosas para reducir el colesterol y triglicéridos



Fuente: Elaboración propia


Figura 98. Lo motivó la capacitación a mantener un estilo de vida que incluya una alimentación saludable y actividad física.



Fuente: Elaboración propia


Anexo 85. Brochure hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos

PRESIÓN ARTERIAL




Los vasos sanguíneos llevan la sangre desde el corazón a todo el organismo, cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos sanguíneos.

LA PRESIÓN ARTERIAL:
Es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.



LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL



Presión arterial sistólica	Presión arterial diastólica
↑	↑
120 / 80 mmHg	
↓	↓
Se lee "120"	Se mide en milímetros de mercurio



Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta

CLASIFICACIÓN


Menor a	Entre	Mayor a
120/80 mmHg	120 -129 / < 80	130/80 mmHg
↓	↓	↓
Presión arterial normal	Presión arterial elevada	Hipertensión arterial

FACTORES DE RIESGO	DE TENSIÓN	COMPLICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Estrés • Niveles de ansiedad elevados • Alto consumo de sal • Alto consumo de alcohol • Diabetes • Fumar • Antecedentes familiares de hipertensión • Edad (las arterias se endurecen con el tiempo) 	<ul style="list-style-type: none"> • La hipertensión es una enfermedad silenciosa e invisible, que rara vez provoca síntomas. • Algunas personas pueden tener manifestaciones como: <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Escuchan zumbidos - Ven luces o destellos 	<p>La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir otras enfermedades más severas como un ataque cardíaco, un accidente cerebro vascular, enfermedad renal e incluso una muerte prematura.</p> 

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La hipertensión se puede prevenir modificando factores de riesgo relacionados con el comportamiento, como: una alimentación poco saludable, el consumo excesivo del alcohol o la inactividad física. El tabaco puede aumentar el riesgo de complicaciones de la hipertensión.

Tenga una buena alimentación y reduzca el consumo de sal

<p>Alimentación rica en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTAS • VEGETALES • ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA • PRODUCTOS LÁCTEOS SIN GRASA Y/60 GRAMOS EN GRASA Y/56 • FRÍJOLES • POLLO Y CARNE DE RES SIN PIEL O PELLEJO (MAGRAS) • PESCADOS 	
--	---

<p>Alimentación baja en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS • SAL • CONSUMO DE AZÚCARES 	
---	---

Realice actividad física regular:

- Para personas sanas, se recomienda realizar por semana al menos 2 horas y 30 minutos de actividad física de intensidad moderada como caminar a paso ligero.
- Incluya ejercicios de flexibilidad y estiramiento.
- Incluya actividad de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana.



Mantenga un peso saludable:

- Mantener un peso saludable proporciona muchos beneficios a la salud.
- Si tiene sobrepeso, perder al menos de 5-10 libras puede ayudarle a disminuir su presión arterial.



Controle el estrés:

- Manejo adecuado del tiempo: Tómese su tiempo para hacer sus tareas.
- Aprenda a decir que no: Reduzca la lista de pendientes, reevaluando las prioridades y tomando decisiones.
- No se comprometa a hacer más cosas de las que el tiempo le permite.



Evite el consumo de tabaco:

- El fumar es uno de los principales causas de enfermedad cardiovascular.



Reduzca la ingesta de alcohol:

- Tomar mucho alcohol puede aumentar la presión arterial (más de 1 trago al día para mujeres y más de 2 para hombres).



Anexo 86. Fotografías actividad meriendas saludables

Degustación Tosh



DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS

DISFRUTE DE LA DEGUSTACIÓN DE LA MARCA DE SNACKS SALUDABLES TOSH

Este Martes 29 de Mayo,
a partir de las 12:00 mediodía.

Lugar: Soda Raya 3

¡LOS ESPERAMOS!



 Coopesa le Informa, No. 248



Degustación Nutri Snacks



DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS

DISFRUTE DE LA DEGUSTACIÓN **"GRATIS"** DE LA MARCA DE NUTRISNACKS

Este Martes 12 de Junio, a partir de las 11:30md hasta las 2:00pm, conozca más opciones de meriendas saludables.

Lugar: Soda Raya 3

¡LOS ESPERAMOS!

 **YO ME QUIERO YO ME QUIERO**

 **Coopesa le Informa, No. 248**



Degustación Dos Pinos



CHARLA Y DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DOS PINOS LIGHT

CHARLA Y DEGUSTACIÓN **"GRATIS"** DE PRODUCTOS DE LA MARCA DE DOS PINOS LIGHT

Este Jueves 14 de Junio,
 1er. Grupo: 9:30 am a 10:30 am
 2do. Grupo: 10:30 am a 11:30 am
 cupo limitado, favor confirmar al correo: ahuertas@coopesa.com

Lugar: Aula C
¡LOS ESPERAMOS!



Coopesa le Informa, No. 260



Anexo 87. Instrumento de evaluación meriendas saludables

Instrumento de evaluación de “Meriendas saludables”

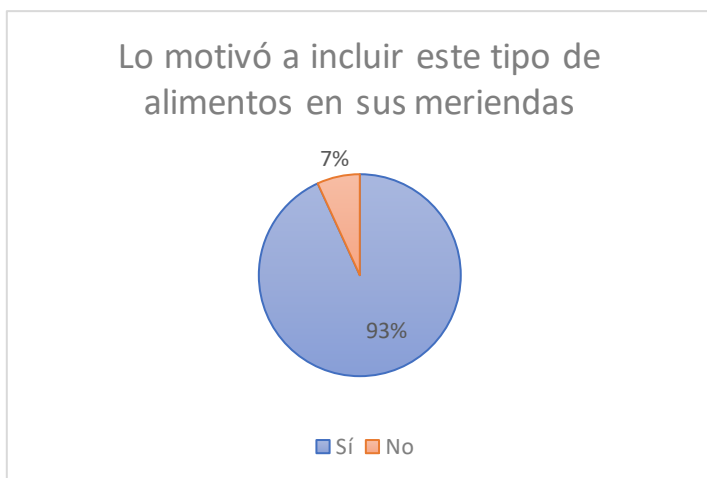
Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la capacitación y material brindado. La información brindada es confidencial.

- 1. De acuerdo con las degustaciones presentadas en la soda (Tosh, Nutrisnacks, Dos Pinos) para promover el consumo de meriendas saludables. ¿Lo motivó a incluir este tipo de alimentos en sus meriendas?**
 - a) Si
 - b) No

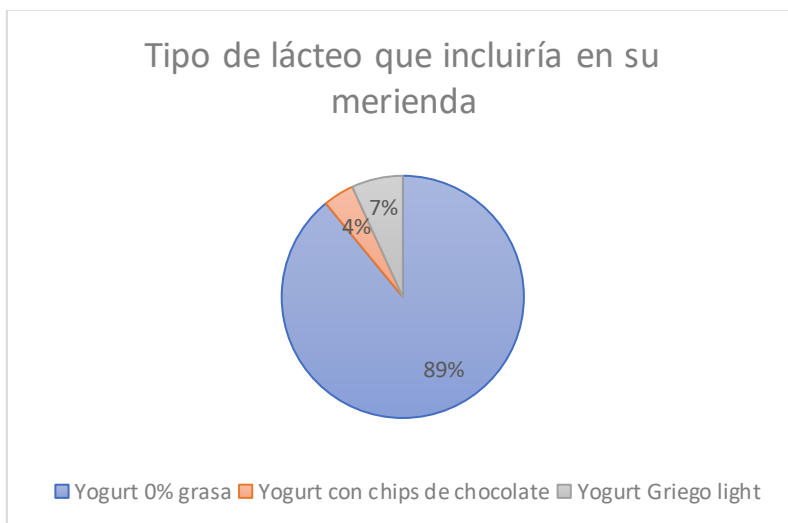
- 2. ¿Qué tipo de lácteo incluiría en su merienda?**
 - a) Yogurt 0% grasa
 - b) Yogurt con chips de chocolate
 - c) Yogurt Griego light

- 3. Califique la actividad realizada de acuerdo con la siguiente escala, siendo 1 la puntuación mínima y 5 la puntuación máxima.**

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

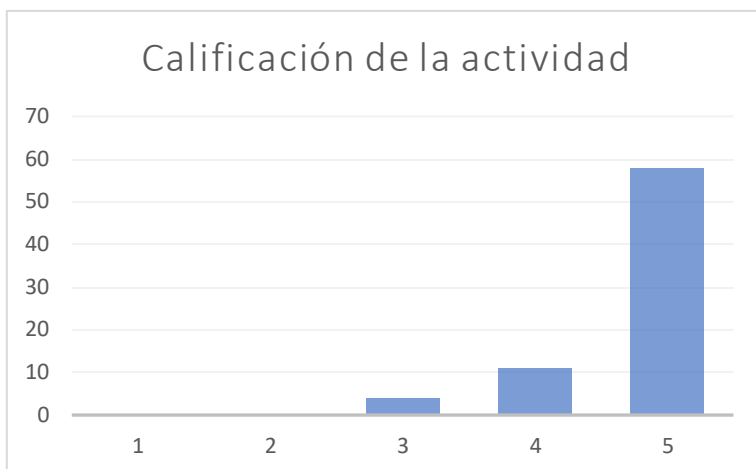
Anexo 88. Resultados de la evaluación meriendas saludables**Figura 99. Lo motivó a incluir este tipo de alimentos en sus meriendas**

Fuente: Elaboración propia

Figura 100. Tipo de lácteo que incluiría en su merienda

Fuente: Elaboración propia

Figura 101. Calificación de la actividad



Fuente: Elaboración propia

Anexo 89. Actividad Etiquetado Nutricional

TALLER DE ETIQUETADO

APRENDA A LEER LOS VALORES NUTRICIONALES DE LAS ETIQUETAS

Este Martes 26 de Junio,
 1er. Grupo: 8:30 am a 9:30 am
 2do. Grupo: 9:30 am a 10:30 am
 cupo limitado, favor confirmar al correo:
ahuertas@coopesa.com o al Centro Médico

Lugar: Aula D
¡LOS ESPERAMOS!

Coopesa

Coopesa le Informa, No. 264





Anexo 90. Taller de etiquetado nutricional

Instrumento de evaluación de “Taller de Etiquetado Nutricional”

Estimado colaborador (a) las siguientes preguntas se realizan con el fin de conocer su recepción de información con respecto a la capacitación y material brindado. La información brindada es confidencial.

1. Un alimento con alto contenido de fibra debe indicar:

- c) Entre 1 -2 gr de fibra
- d) Entre 2,5- 4,9 gr de fibra
- e) 5 o más gramos de fibra

2. Para que un alimento sea libre de calorías, debe contener:

- d) 40 kcal
- e) Menos de 5 kcal
- f) Indicar que es light

3. Para que un alimento contenga bajo contenido de sodio (sal) de indicar:

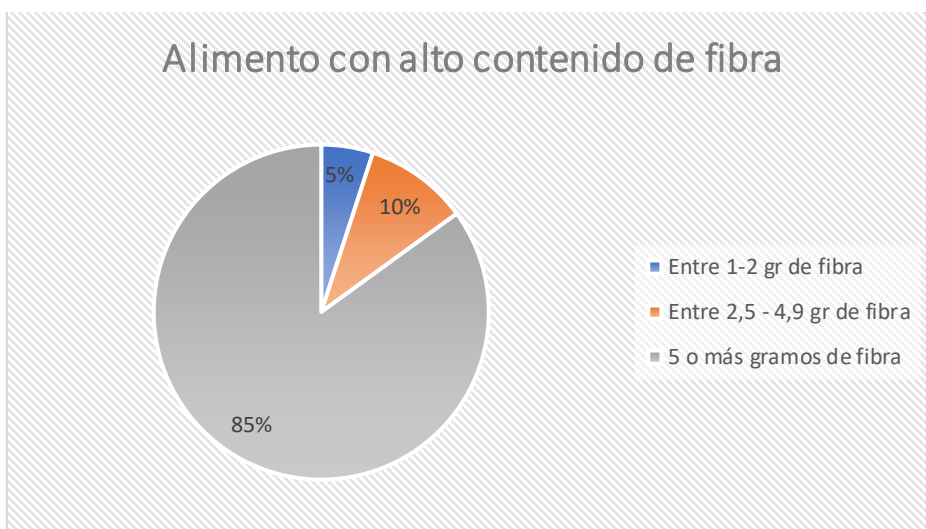
- m) 15% menos del alimento referencia
- n) 25% menos del alimento de referencia
- o) 5% menos del alimento de referencia

4. El tamaño de la porción indica:

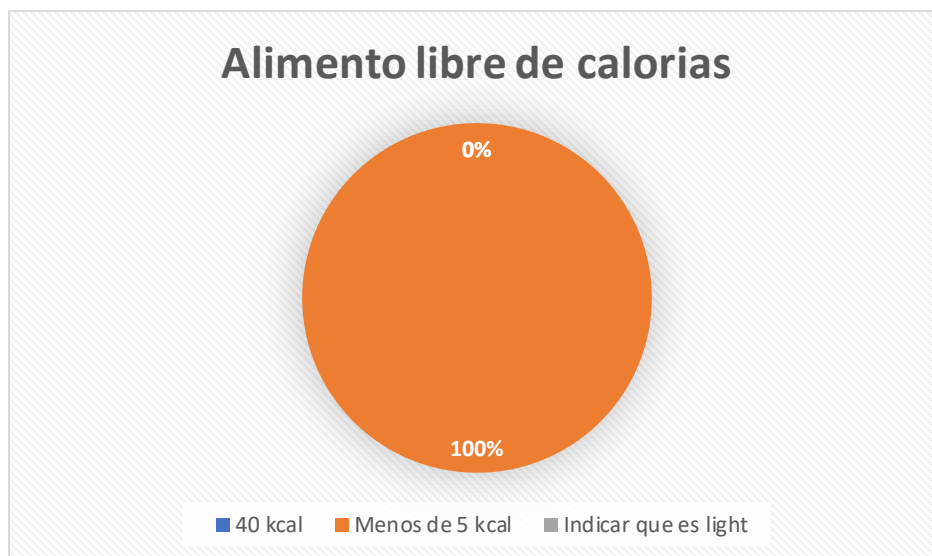
- j) Cuantas porciones hay en cada paquete
- k) Las calorías que debemos consumir de ese paquete
- l) Si las porciones son adecuadas para el plan nutricional

5. Califique el taller de etiquetado brindado de acuerdo con la siguiente escala, siendo 1 la puntuación mínima y 5 la puntuación máxima.

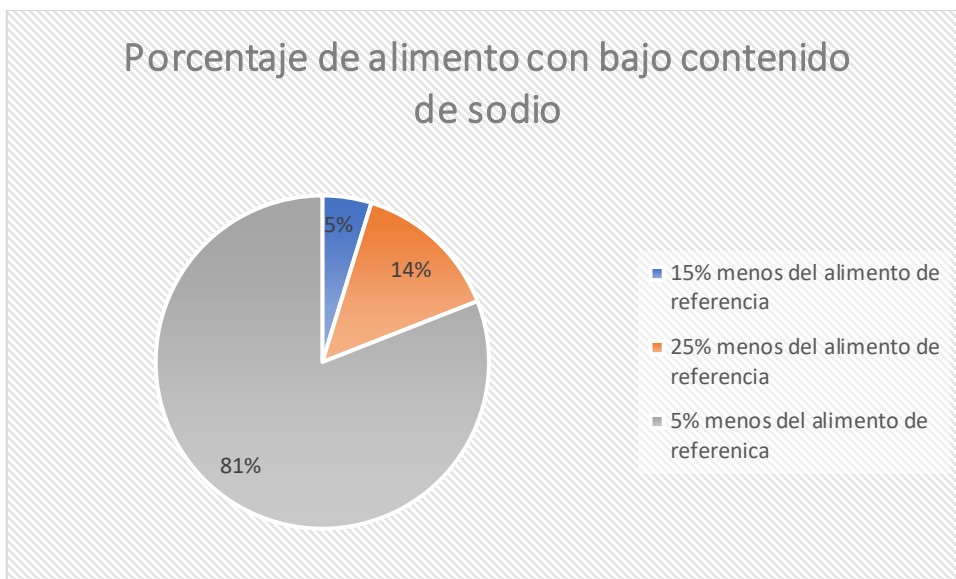
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Anexo 91. Resultados de la evaluación taller de etiquetado**Figura 102. Alimento con alto contenido de fibra debe indicar**

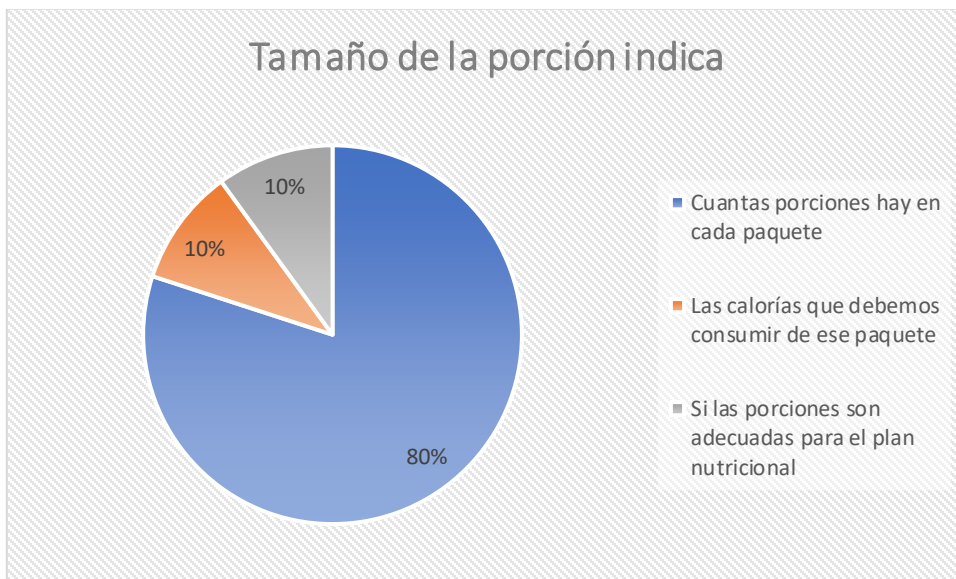
Fuente: Elaboración propia

Figura 103. Un alimento libre de calorías debe indicar

Fuente: Elaboración propia

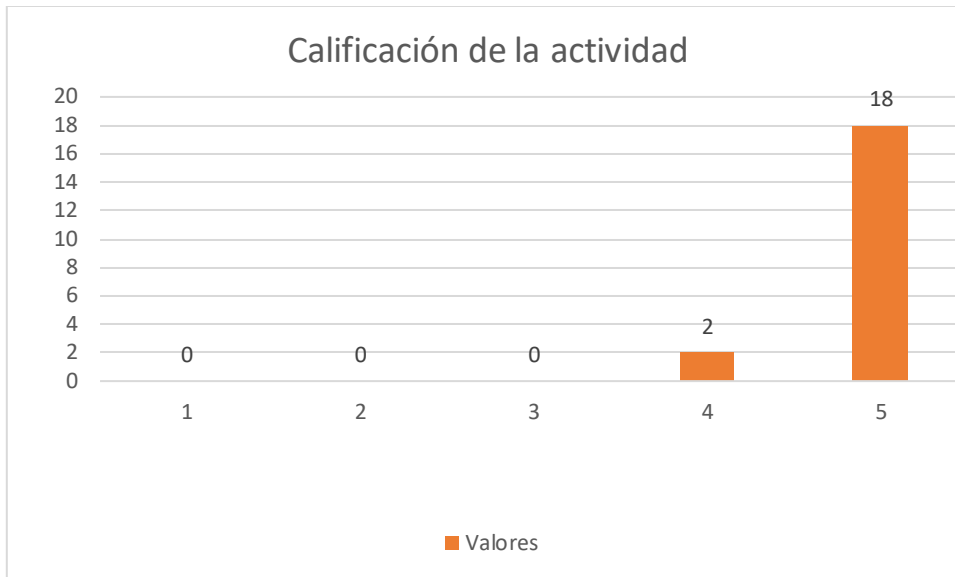
Figura 104. El porcentaje de alimento con bajo contenido de sodio

Fuente: Elaboración propia

Figura 105. Tamaño de la porción indica

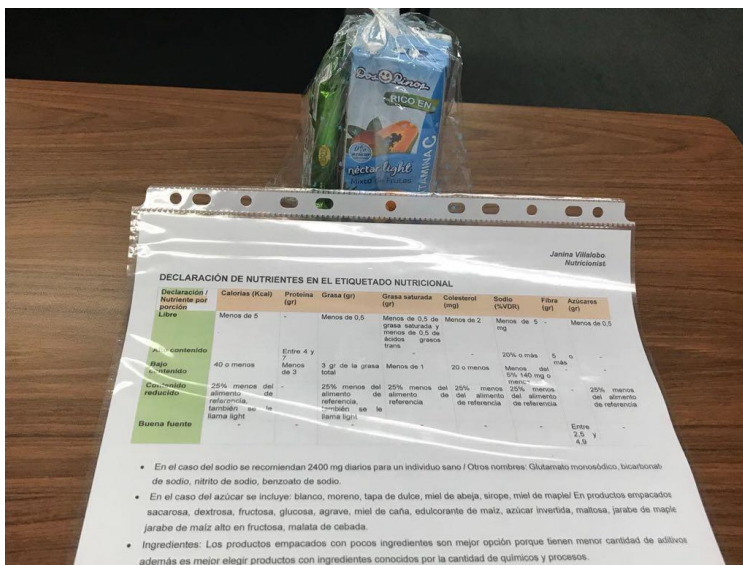
Fuente: Elaboración propia

Figura 106. Calificación de la actividad



Fuente: Elaboración propia

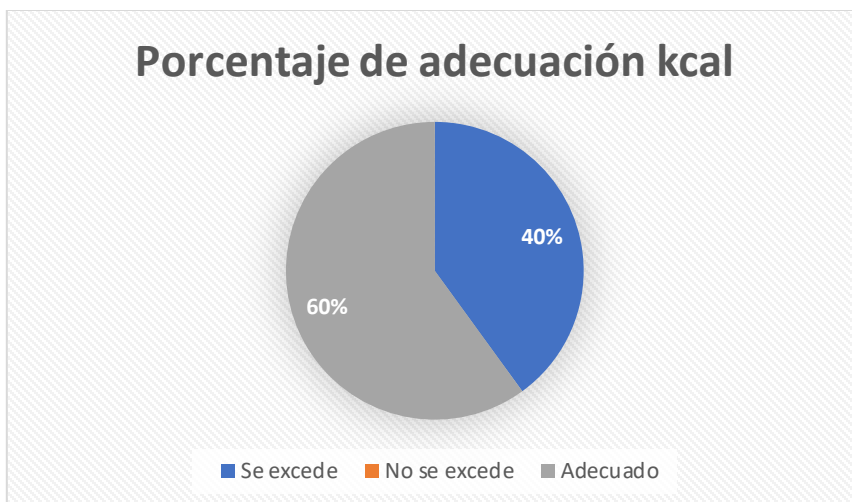
Anexo 92. Merienda para analizar las etiquetas



Anexo 93. Resultados del análisis cuantitativo de desayunos y almuerzos

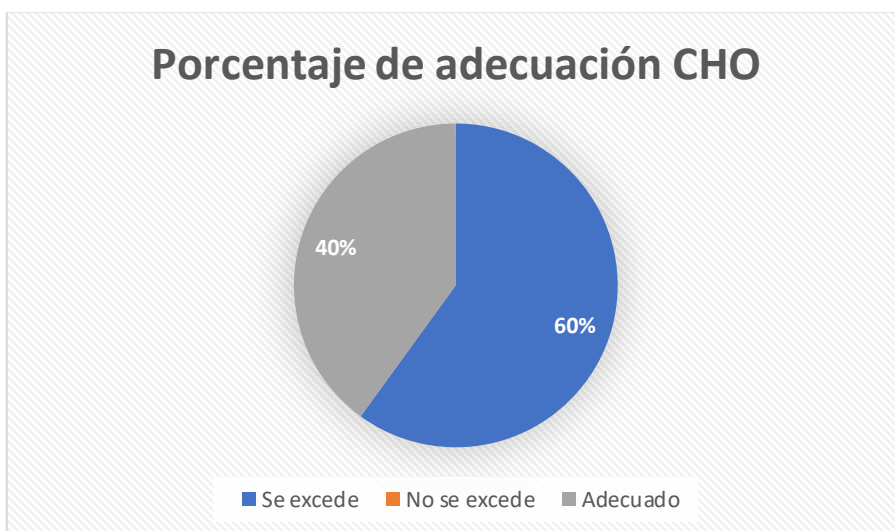
DESAYUNOS

Figura 107. Porcentaje de adecuación de calorías

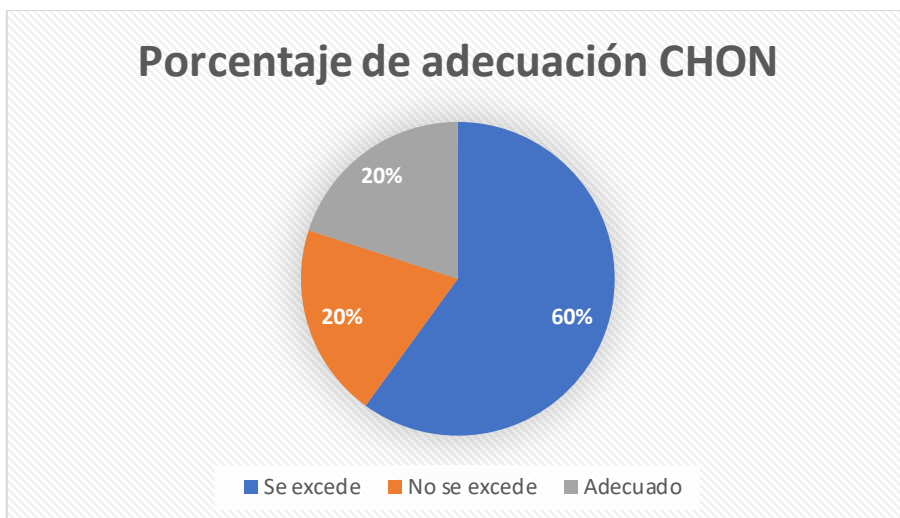


Fuente: Elaboración propia

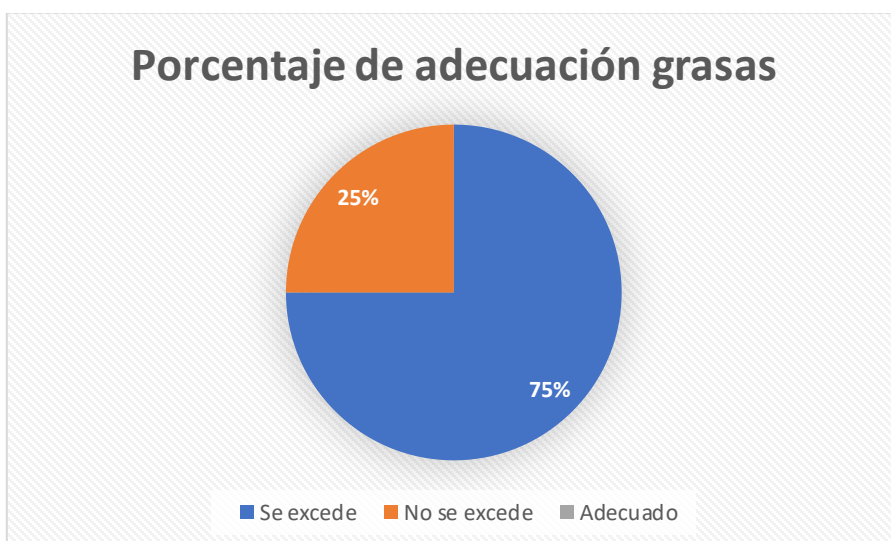
Figura 108. Porcentaje de adecuación de carbohidratos



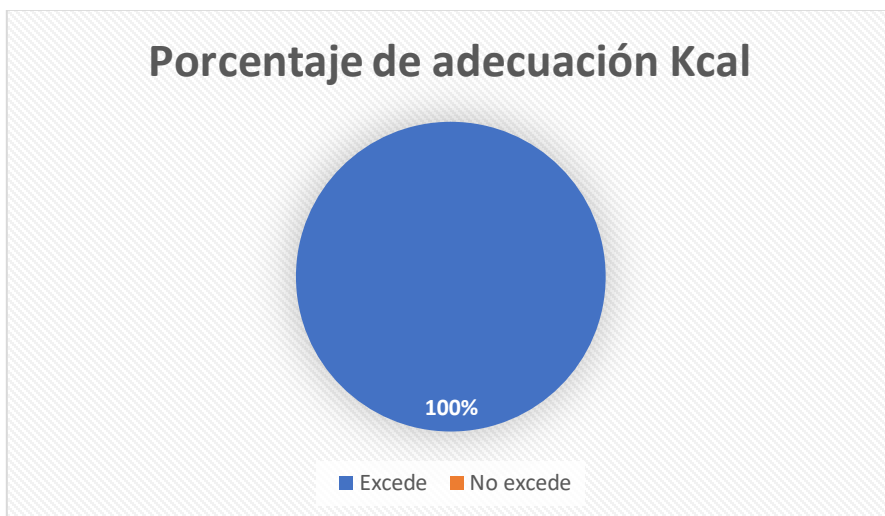
Fuente: Elaboración propia

Figura 109. Porcentaje de adecuación proteínas

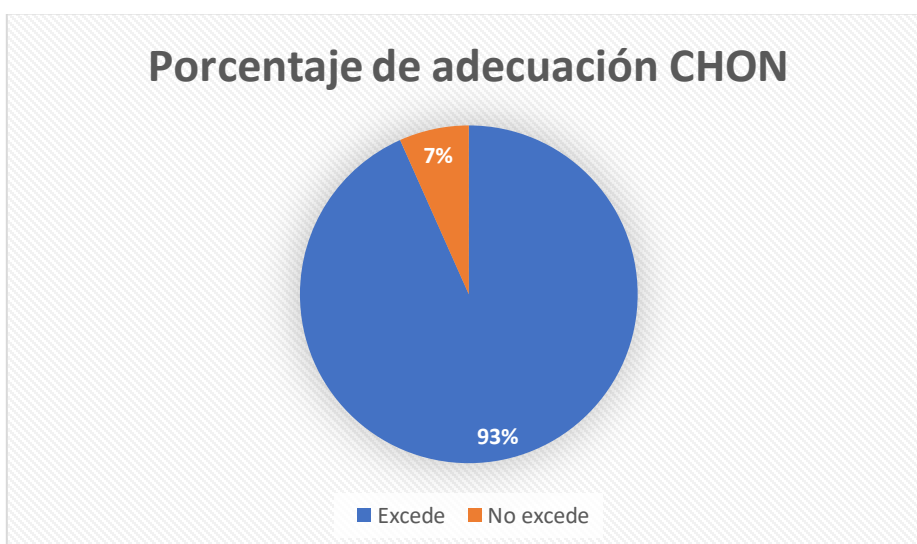
Fuente: Elaboración propia

Figura 110. Porcentaje de adecuación grasas

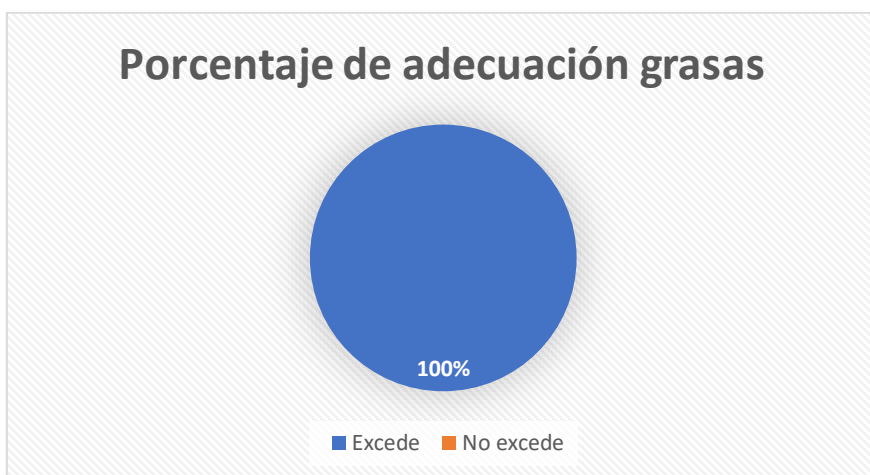
Fuente: Elaboración propia

ALMUERZOS**Figura 111. Porcentaje de adecuación calorías**

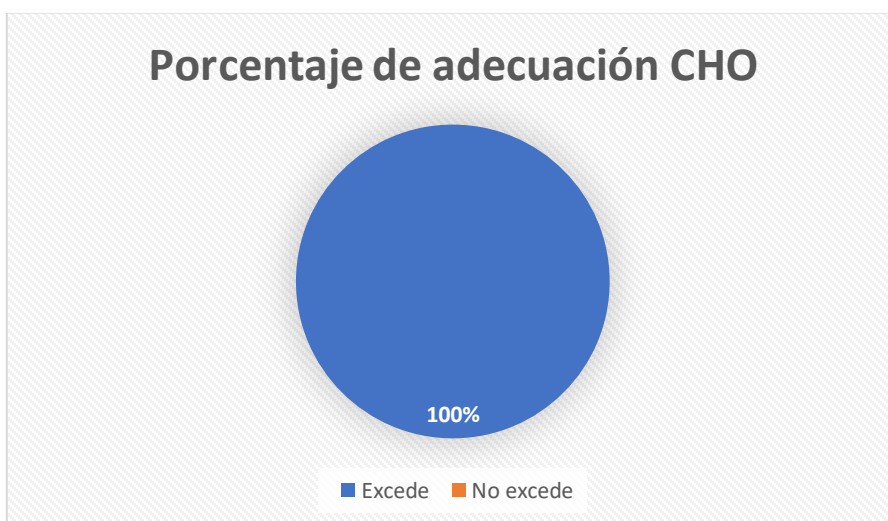
Fuente: Elaboración propia

Figura 112. Porcentaje de adecuación proteínas

Fuente: Elaboración propia

Figura 113. Porcentaje de adecuación de grasas

Fuente: Elaboración propia

Figura 114. Porcentaje de adecuación carbohidratos

Fuente: Elaboración propia

Anexo 94. Recetario



Recetario y menú por competencias del servicio de alimentos COOPESA

Jaquira Villalobos
Nutricionista

Índice

- [Menú](#)
- [Estructuras](#)
- [Recetas y platos sencillos](#)
- [Recetas y salsas y cremas](#)
- [Recetas de ensaladas](#)
- [Aderezos](#)

Menú por competencia

• El menú debe ser atractivo, agradable y estandarizado, estos son tres adverbios que todo administrador de un servicio de alimentos espera escuchar de sus clientes.

• Un requisito indispensable en el diseño de menús es que éstos nunca sean monótonos que cuenten con variedad, amplitud y flexibilidad. Éstas son condiciones que tienen por objetivo que el cliente no se canse, sobre todo en servicios de instituciones o empresas en los que los usuarios son los mismos durante largas temporadas ya que la hora y forma de comer, toda la semana y durante todo el año. Es función de todo diseñador velar por el balance nutricional del menú, que garantizará el aporte de energía y nutrientes para alcanzar y mantener el óptimo estado nutricional.

Dra. María Belén Aguilar, 2010

Lunes 1

Medio	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Menú 1 (desayuno)	Porridge de pollo y lechuga con hierbas	Empedrado de pavo con salsa de tomate	Merluza al horno con papas	Filete de pollo	Merluza de pollo con salsa de tomate
Menú 2 (desayuno)	Uvas de pavo en salsa de queso	Carne de res con papas	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Menú 3 (desayuno)	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Comida especial	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Ensalada	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso

Lunes 2

Medio	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Menú 1	Porridge de pollo y lechuga con hierbas	Empedrado de pavo con salsa de tomate	Merluza al horno con papas	Filete de pollo	Merluza de pollo con salsa de tomate
Menú 2	Uvas de pavo en salsa de queso	Carne de res con papas	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Menú 3	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Comida especial	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Ensalada	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso

Lunes 3

Medio	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Menú 1	Porridge de pollo y lechuga con hierbas	Empedrado de pavo con salsa de tomate	Merluza al horno con papas	Filete de pollo	Merluza de pollo con salsa de tomate
Menú 2	Uvas de pavo en salsa de queso	Carne de res con papas	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Menú 3	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Comida especial	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso
Ensalada	Carne de res con papas	Filete de res	Pollo de verde	Merluza rellena	Uvas de pavo con salsa de queso

tema 4

Nombre	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación
Plato fuerte 1	Filete de pechuga deshuesada, al horno	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.

7

tema 5

Nombre	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación	Ingredientes	Preparación
Plato fuerte 1	Filete de pechuga deshuesada, al horno	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.	Filete de pechuga deshuesada	Preparación: 1. Precalentar el horno a 200 °C. 2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón. 3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción. 4. Adosar a la salsa los vasos de paja. 5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.

8

Fórmulas para ajustes de la receta

- El ajuste de una receta se refiere a aumentar o reducir la producción de diferentes cantidades o número de porciones.
- Por ejemplo, si se desea:

© Método Proporcional:

En un ajuste proporcional, un factor de conversión de determinación se aplica a cada ingrediente de la receta y al número usual de la receta.

Por lo tanto, para ajustar los ingredientes para una nueva cantidad de porciones, simplemente multiplicamos volúmenes.

Ejemplo:

- Cantidad usual \rightarrow 50 porciones de 200 gr
- Nueva cantidad deseada \rightarrow 150 porciones de 200 gr
- Se divide la nueva cantidad deseada entre la cantidad usual: $150/50 = 3$
- Ese factor (3) se multiplica por cada los cantidades de ingredientes de la receta usual.

9

Fórmulas para ajustes de la receta

© Método Proporcional:

Está basado en la determinación y aplicación del porcentaje de incremento o de disminución de cada ingrediente del peso total de los ingredientes de la receta. Ajusta los ingredientes para casos en los que se desea mayor cantidad de porciones pero no siempre del mismo peso o volumen.


Ejemplo:

- Peso de los ingredientes de la receta: \rightarrow 5000 gr
- La nueva cantidad a producir: \rightarrow 8000 gr
- Se divide la nueva cantidad deseada entre la cantidad usual: $8000/5000 = 1.6$
- Ese factor proporcional (1.6) se multiplica por cada los cantidades de ingredientes de la receta usual.

10

Recetas de platos fuertes

11



Pechuga deshuesada a la plancha con hierbas

Preparación:


1. Dorar las cebollitas y las calabazas en una sartén con aceite de oliva en spray hasta que toquen una consistencia suave. Añadir el ajo cocinado en hierbas y seguir friendo.
2. Colocar el pollo en un recipiente y mezclar con el salmón, el romero y la pimienta.
3. Bañar la pechuga con aceite en spray y colocar el pollo sobre que quede bien dorado.
4. Añadir el salmón de vegetales.
5. Añadir el caldo de pollo para cocinar jugosamente.

Ingredientes:

- 145 gr pollo
- 5 gr cebollitas
- 30 gr calabazas
- 5 gr de ajo
- 1/2 vaso de caldo de pollo
- 2 gr salmón
- 2 gr pimienta

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 175 gr

12



Muslos de pollo en salsa piña al horno

Preparación:


1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Poner el pollo en un recipiente para hornear y bañarlo con una preparación ahumada previamente con el jugo de colza, la pimienta y el salmón.
3. Cocinar durante 30 minutos y bañarlo de vez en cuando con el mismo líquido de la cocción.
4. Adosar a la salsa los vasos de paja.
5. Revolver muy bien y volver sobre el pollo.

Ingredientes:

- 110 gr Pechuga de pollo
- 5 gr Cebollitas
- 5 gr Pimientos verdes
- 10 gr Jugo de colza
- 2 gr Salmón
- 2 gr Pimientos verdes
- 2 gr Pimientos verdes
- 2 gr Pimientos verdes
- 15 gr Paja en cubos pequeños

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr

13



Filete de pechuga deshuesada a la plancha en salsa de naranja

Preparación:

Para la salsa:

1. Esprimir las semillas en un recipiente bañado.
2. Añadir los ingredientes de ajo picado, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta. Se puede añadir agua si el pollo y dejarlo cocinar durante una hora (opcional).

Para el pollo:


1. Se pone sartén a fuego medio, añadir el aceite. Cuando está caliente, añadir la calabaza picada con los ingredientes de la salsa y cocinar 5 minutos y revolver constantemente.
1. Salvar la pechuga del fuego y añadir la calabaza de pollo.
2. Añadir la salsa. Bañar la pechuga del fuego y cocinar a fuego suave, revolver constantemente.

Ingredientes:

- 110 gr Pechuga de pollo
- 5 gr Cebollitas
- 5 gr Pimientos verdes
- 2 gr Ajo
- 5 gr Vinagre
- 500 ml de azúcar
- 2 gr Pimientos verdes
- 5 gr Aceite de oliva

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr

14



Tilapia al limón (al horno)

Preparación:










1. Precalentar el horno a 375 F o 190 °C.
2. Poner aceite en spray en una sartén o molde antiadherente.
3. Poner las filetes con el jugo de limón y reposar por 10 minutos.
4. Agregar el ajo, pimienta y perejil.
5. Hornear el pescado desahucado por 20 minutos.
6. Servir.

Ingredientes:


- 140 gr de filetes de tilapia
- 5 gr Jugo de limón
- 2 gr Ajo
- 2 gr Pimientos verdes
- 2 gr Perejil

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 150 gr

15

 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Pecho • 5 gr de ajo • 2 limones • 5 gr de tomillo • 2 gr de sal 	<h3>Muslos de pollo al horno con limón y tomillo</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quitar la piel y grasa. 2. Picar finamente los ajos. 3. Mezclar para el adobo los ajos con el jugo de limón, sal, tomillo y ajo molido a los muslos. 4. Horacear. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 240 gr de atún • 1 paquete de canelones (16 piezas) • 100 gr de eschallá • 10 gr de ajo • 30 gr de zanahoria • 2 gr de pimienta <p>Rinde: 8 porciones Peso neto de la porción: 2 canelones</p>	<h3>Canelones de atún en salsa de tomate</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir los canelones hasta que la pasta quede al dente. 2. Refrescarlos con agua. 3. Picar la eschallá y ajo, sofreír con los vegetales crudos. 4. Salpimentar. 5. Agregar la eschallá a los canelones y horacear. <p>Rinde: 8 porciones Peso neto de la porción: 2 canelones</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Pecho • 5 gr de eschallá de pollo desmenuado • 10 gr de queso parmesano • 1 eschallá de jamón • 1 eschallá empanado 27% grasa • 2 gr de pimienta • 2 gr de paprika dulce • 2 gr de especias 	<h3>Cordon blue de pollo al horno</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primero, adobamos los pechugos de pollo con papel plástico con ayuda de un mazo. Salpimentamos el pollo por ambos lados y sobre cada uno de los pechugos colocamos una rodaja de jamón y una de queso. enrollamos y presionamos un poquito. 2. Calentamos sobre un plato con una rejilla y bañamos con aceite de oliva. 3. Preparamos la salsa blanca mezclando la leche, queso parmesano, perejil, eschallá de pollo y especias. 4. Agregamos la salsa a los pechugos de pollo. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>
 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Pecho de pescado • 10 gr de ajo picado • 2 gr de ajo picado • 2 gr de Chile dulce • 5 gr de jugo de limón • 5 gr de aceite de oliva • 2 gr de pimienta 	<h3>Pescado al ajillo a la plancha</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos el filete de pescado a la plancha, usando aceite de oliva en abundancia. 2. En una sartén calentamos el aceite de oliva y doramos el ajo y el chile dulce. 3. Agregamos el jugo de limón y sazonamos con pimienta. 4. Mezclamos con el pescado y doramos. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr de Cerdo • 2 gr de Oregano <p>Para la salsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 gr de Ajo • 5 gr de Salsa de tomate • 5 gr de Vinagre blanco • Sazonamos de azúcar • 5 gr de Chile • 5 gr de Chile dulce • Aceite de canola 	<h3>Fajitas de cerdo agrisadulce</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos pedacitos el cerdo. 2. Arreglamos con sal y especias. 3. Calentamos el hervor hasta que el cerdo esté cocido. <p>La salsa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreímos la eschallá y chile dulce en el aceite, agregamos la salsa de tomate, el vinagre y el sazón. 2. Revolvemos hasta que espese. 3. Agregamos el cerdo cocinado. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Lomo de res • 2 gr de Pimentón dulce • 5 gr de eschallá dulce • 5 gr de Chile • 5 gr de Ajo • 10 gr de Zanahoria de res • Chile • Cebollón • Sazonamos de azúcar 	<h3>Medallones de mano de piedra en salsa de tomate</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentamos los medallones de lomo con la pimienta. 2. En una sartén bien caliente, calentamos el aceite de oliva y sofreímos la carne por ambos lados. Doramos el azúcar. 3. Abajamos, colocamos la eschallá y el azúcar para que se caramelicen. Cocinamos unos minutos y agregamos el jugo. 4. Agregamos el condimento de res. 5. Sofreímos los filetes al azúcar y doramos con la salsa y se impregnan de sabor. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 150 gr</p>
 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Pecho • 10 gr de Chile dulce, ajo y paprika • 5 gr de Chile • 2 gr de Sal • 2 gr de Pimentón • Aceite de Oliva • 5 gr de Zanahoria 	<h3>Fajitas de pollo fiesta al horno</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentamos el horno a 400 °F (204 °C). Trozamos el pollo y la zanahoria en diminutas cubitos de carne. 2. Ponemos la fogueo para horacear con aceite de oliva. En un recipiente grande, mezclamos el pollo, los dados, la eschallá, la sal, la pimienta y el aceite de oliva hasta que estén bien mezclados. 3. Horaceamos desmenuados durante 10 a 25 minutos o hasta que el pollo esté cocinado y las verduras estén tiernas. Cubrimos con el salsa. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 5 gr de eschallá dulce • 100 gr de Carne de res • 2 gr de Chile • 5 gr de Cordon Rocco • 2 gr de Pimentón • 10 gr de Chile de res • 2 gr de Paprika dulce • 15 gr de Zanahoria • 15 gr de Zanahoria 	<h3>Stroganoff de carne y vegetales</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una sartén calentamos el aceite de oliva y sofreímos la carne por unos 4 minutos. Doramos y reservamos. 2. En el mismo sartén, sofreímos la eschallá, agregamos pimienta y los champiñones. Sofreímos unos 4 minutos. 3. Reducimos el fuego. 4. Mezclamos el caldo, la eschallá, champiñones y la carne salada. 5. Tapamos el sartén y cocinamos por unos 6 a 8 minutos hasta que la salsa espese. 6. Servir acompañado de arroz o pasta y colocar perejil picado sobre la carne. <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Ingredientes: • 100 gr Pecho • 5 gr de ajo • 2 gr de Pimentón dulce • 5 gr de jugo de limón • 2 gr de Sal • 2 gr de Pimentón 	<h3>Filete de pollo al romero</h3> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentamos el horno a 190° centígrados (375° F). 2. Cubrimos el pollo con el agua, el romero, jugo de limón, sal y pimienta. 3. Calentamos en un refractario y horaceamos durante 25 minutos hasta que los jugos de la pechuga salgan blancos. (el tiempo de cocción dependerá del grosor de la pechuga). <p>Rinde: 1 porción Peso neto de la porción: 120 gr</p>

Recetas picadillos y cremas




Picadillo de vainica y zanahoria

Preparación:

1. Cortar la vainica, el ajay y el chile dulce, hervirlos por separado, en una olla al rescoldo débil.
2. Agregar al chile machado un toque de aceite y picadillo.
3. Picar la vainica y la zanahoria en cubitos medianos y agregarlos a la olla.
4. Añadir la papasita. Revolver cuando los ingredientes y verduras estén cocidos y agregar la cantidad de agua necesaria para que cubra todos los vegetales.
5. Cuando los vegetales estén cocidos, agregar cubitos de papa por separado.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 100 gr




Picadillo de chayote

Preparación:

1. Cocinar el maíz.
2. En una olla, colocar agua y agregar el maíz, ya cocinado.
3. Incorporar el chayote lavado. Agregar el chile dulce, el ajo, el ajay y la vainica. Revolver e incorporar la salsa roja.
4. Cocinar hasta que se seque el agua por completo.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 100 gr




Crema de espinaca

Preparación:

1. Cocinar las hojas de espinaca lavadas.
2. Cocinar la espinaca, caldo de pollo, cebolla, ajo y ajo.
3. Colocar en una olla y cocinar hasta hervir.
4. Servir.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr




Crema de tomate

Preparación:

1. Cocinar todos los ingredientes.
2. Verter la mezcla en una olla y hervir.
3. Servir con papasita.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr




Crema de brócoli

Preparación:

1. En una sartén a fuego medio calentar 3 cucharadas de aceite de oliva, agregar la cebolla y cocinar por 5 minutos hasta que esté suave.
2. Agregar el brócoli, el ajo, la calabaza y cocinar por 5 minutos más.
3. Cocinar la mezcla por 5 minutos con el caldo de pollo.
4. En una olla a fuego bajo calentar el queso requesón, verter la preparación anterior, sazonar con sal y cocinar por 10 minutos hasta que se haya derretido el queso.
5. Servir caliente acompañado de arroz blanco (opcional).

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr




Crema de ayote

Preparación:

1. Cocinar el ayote lavado en agua con el ajo hasta que se suavice.
2. Cocinar todos los ingredientes.
3. Verter la mezcla en una olla y cocinar de nuevo hasta que hervir.
4. Servir caliente.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr




Crema de hongos

Preparación:

1. Picar una olla con aceite de oliva.
2. Añadir el ajo y los hongos para que se cocinen. Hervir e incorporar la mezcla que se suavice y cambiar de calor (hervir a unos 3 minutos).
3. Sazonar con papasita.
4. Agregar la calabaza y cocinar hasta que se ponga un poco suave.
5. Agregar el caldo de pollo y el tomate.
6. Cocinar hasta que espese.
7. Sazonar de nuevo. Si la crema está muy líquida agregar más fideos hasta que alcance la consistencia que desea.
8. Servir caliente.

Rinde: 1 porción
Tamaño de la porción: 120 gr

Recetas de ensaladas




Ensalada de repollo morado, manzana y zanahoria

Preparación:

1. Pica el repollo en julianas delgadas, o usar el rallador para mayor comodidad. Agrega, cortar a la mitad la manzana y cortar en julianas finas, ponélas en un bowl con agua y hielo. Párate también la zanahoria y pica el culantro.
2. Mezcla la manzana y el aceite de oliva muy bien hasta que todo se integre. En una ensaladera o bowl grande, poner el repollo, el culantro, la zanahoria y la manzana.
3. Adereza con limón

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100 gr

34 ★




Ensalada de repollo con tomate

Preparación:

1. Mezclar el vinagre, limón, mostaza y pimienta.
2. En un bowl grande, mezclar el repollo, culantro y tomates.
3. Agregar el aderezo y mezclar bien.
4. Refrigerar

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

35 ★




Ensalada de zanahoria y garbanzos

Preparación:

1. Calentar los garbanzos, escurlos en un bowl.
2. Pica la cebolla, las zanahorias y el dulce de leche fino y adelántalo.
3. Bañar en un bowl el aceite, el vinagre, una pizca de pimienta.
4. Mezclar todo bien.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

36 ★




Pico de gallo

Preparación:

1. Calentar el tomate y cebolla, ya picados, en un bowl.
2. Revolver bien, y agregar el jugo de limón y el culantro.
3. Revolver otra vez con mucho cuidado para que las vegetales mezclen su sabor.
4. Sazonar con sal al gusto.
5. Cubrir el bowl con un plástico y refrigerar por lo menos 20 minutos antes de servir.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

37 ★



Ensalada de espinaca, fresas y nueces

Preparación:


1. Lavar todas las ingredientes del aderezo perfectamente. Servir en un recipiente y reservar.
2. En un bowl mezclar las espinacas, la naranja, las fresas y las nueces.
3. Servir la ensalada en un plato y acompañarla con aderezo.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

38 ★

Aderezos

39 ★




Aderezo Cesar

Preparación:

1. Agregar a la licuadora el jugo de limón, el aceite de oliva, mostaza, limón, el ajo y el yaguri, sazonar a su gusto.
2. Licuar durante 5 minutos a baja que así perfectamente bien el aderezo.
3. Sirve en un recipiente y disfruta con ensalada.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 20 gr

40 ★




Aderezo de naranja

Preparación:

1. En un recipiente cilíndrico con tapa, agregar el jugo de naranja y aceite de oliva.
2. Mezclar bien, agregar la miel, la mostaza y la sal.
3. Mezclar bien y servir.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

41 ★



Aderezo de pepino y yogurt

Preparación:

1. Calentar todos los ingredientes en la licuadora y bajar hasta que quede una consistencia suave. Refrigerar en un recipiente hermético hasta por una semana.

Tiempo: 1 porción
Tamaño de la porción: 100gr

42 ★



Aderezo de limón

• Preparación:

1. Lavar el yogur natural, el cilantro, agregar poco a poco el jugo de limón, la ralladura de limón, sazonar con ajo en polvo, sal y pimienta.

• Ingredientes:

- 15 gr. Yogur natural
- 5 gr. Ajo en polvo
- 5 gr. Jugo de limón
- 5 gr. Ralladura de limón
- 5 gr. Polvo de ajo
- 2 gr. Pimienta

Rinde: 1 porción
 *Cantidad de la porción: 100gr

43



Aderezo de fresa

• Preparación:

1. Rallar el tallo de las fresas, previamente lavadas y desinfectadas, colocarla en un vaso de licuadora.
2. Agregar el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la ralladura de limón, la cucharita de azúcar y la miel de abeja.
3. Licuar hasta usar todo incorporado.

• Ingredientes:

- 15 gr. Fresas
- 5 gr. Vinagre de manzana
- 5 gr. Aceite de oliva
- 5 gr. Cucharita de azúcar
- 5 gr. Miel de abeja

Rinde: 1 porción
 *Cantidad de la porción: 100gr

44



Vinagreta de Tamarindo

• Preparación:

1. En un vaso mezclador, el zumo de limón, el zumo de tamarindo, y el vinagre. Añadir la pimienta y la nuez, bajar hasta disolver.
2. El aceite de oliva se agrega de a poco en forma de hilo, emulsionando a la vez.

• Ingredientes:

- 15 gr. Tamarindo
- 5 gr. Jugo de limón
- 5 gr. Vinagre blanco
- Aceite
- 5 gr. Aceite de oliva
- 2 gr. Pimienta

Rinde: 1 porción
 *Cantidad de la porción: 100gr

45



Anexo 95. Listas de asistencia

Primera consulta

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Primera Consulta Semana: 19-16/Mayo 2018
 Fecha: 19-16/Mayo 2018

Nombre	Firma
Luz Chavez Gonzalez	<i>[Signature]</i>
Alma Huertas Navas	<i>[Signature]</i>
William Alfaro Ramirez	<i>[Signature]</i> - 2017
Edgardo Ane Alfaro	<i>[Signature]</i>
Gustavo Campos Castro	<i>[Signature]</i> 3836
Yahaira Gonzalez Chasin	<i>[Signature]</i> 10753

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Primera Consulta Semana: 23-26/Abril
 Fecha: 23-26/Abril

Nombre	Firma
Edgar Battolone Bolani	<i>[Signature]</i>
Julio Viquez Campos	<i>[Signature]</i>
Felipe Chua Weiss	<i>[Signature]</i>
Felicía Pareda Chavez	<i>[Signature]</i>
Arlin Chavez Mak	
Juan Vindas U.	
Maria Joaquina Murillo	
Jorge Ramiro Bastos	<i>[Signature]</i>
José Custodio Prieto	<i>[Signature]</i>
William Quiros	<i>[Signature]</i>
Gustavo Rodriguez B.	<i>[Signature]</i>
Eduardo Gutiérrez U.	<i>[Signature]</i>
Juan Castro Montoya	<i>[Signature]</i>
Alexander Rojas Siches	<i>[Signature]</i>
Chao Hernandez Sola	<i>[Signature]</i>
Lilybeth Anas Solano	<i>[Signature]</i>

Seguimiento nutricional

LISTA DE ASISTENCIA

Semana
Fecha: 14-16 Mayo 2018

Nombre de la capacitación: Seguimiento

Nombre	Firma
Blaiza Orozco Lopez	
William A. ...	
Evelyn Blanco Delgado	
Kimberly Guebara Andaya	
Yany Ferrnack Ayendaño	9476
CIPRIANA GARRO	9090
Franklin Gonzalez Bonilla	2245
William Alfaro Rumbaut	5831
Keylor Vega Ramirez	344
Jonathan Ledesma Solano	

LISTA DE ASISTENCIA

Fecha: 23-26/11/11

Nombre de la capacitación: Seguimiento

Nombre	Firma
Jorge Gomez Bianchini	
Erick Acosta León	
Oleomar Vega Morillo	
José Manuel Vazquez Lizaso	
Katherine Chocón Herrera	
Angelica Campos P	
Diego Gutierrez P	
Yerani Valverde L	
Diana Delgado C	

Sesiones 19-22 Junio 18

- William González Fernández
- Kenneth Vasquez Lora
- Kyle Vega Ramirez
- Manuel E. Jiménez Sáenz
- Luis Alberto Sánchez Ugalde
- Myriam Elizabeth Vargas
- Hernán Solano Pacheco

Juan Carlos Alpizar

- Mauro Alberto González Arguedas

- Erick Acosta León

- Felipe Juan Lora

Eduardo Baltodano Bolaños

Primito Ramirez

Carlos Vázquez Méndez

Juan José Romero Sardi

Carlos Eduardo Altamirano Castro

Julio Yiquez Campos

Juan José Monte Alpizar

Alexander Santamaría Palma

José Quirós Salazar

Jorge Gómez Bianchini

Alexander Rojas Sánchez

Gustavo Campos Castro

Miguel Mora Salas

Cristian Garro M.

Actividad grupo de alimentos y semáforo de alimentos

LISTA DE ASISTENCIA
Semáforo de Alimentos

Nombre de la capacitación: Grupo de Alimentos Fecha: _____

Nombre	Firma
Carlos E. Alvarado Cortés	[Firma]
Yabaira González Ch	[Firma]
Abigail Sánchez Montoya	[Firma]
Giovanni Ace Campos	[Firma]
Lidia Jimenez Villalobos	[Firma]
Maura Salazar Marin	Maura Salazar
Luzgarcía Carabá Lugo	Luzgarcía C.
Brenda Ferrera P.	Brenda P.F.
Brenda Viquez Soto	[Firma]
Alyce Chaz Noa	[Firma]
Juan José Soto	[Firma]
Jorge Alvarado Aguilar	[Firma]
[Firma]	[Firma]
José M. [Firma]	[Firma]
Juan Luis V	[Firma]
Carlos Alberto [Firma]	[Firma]
Opelmar Vesp Uballo	[Firma]
William Dávid Velázquez	[Firma]
Guisele Vargas Solís	Guisele Vargas Solís
Luis Alberto Sánchez Vial	[Firma]

LISTA DE ASISTENCIA
Semáforo de Alimentos

Nombre de la capacitación: Semáforo de Alimentos Fecha: _____

Nombre	Firma
Carolina Campos Quintanilla	[Firma] 8913
Pablo Crespo Loaysa	[Firma] 5108
Maria José Salas P.	[Firma] 6633
Tanya Balcón Rodríguez	[Firma]
Carlos Soto Maestre	[Firma]
Francisco González Bonilla	[Firma] F. González
Jennifer Horroel Horroel	[Firma]
Julio Viquez Campos	[Firma]
Katherine Chacón Moya	[Firma]
Magist. [Firma]	[Firma]
Alfonso Santarromán R. [Firma]	[Firma]
Guillermo [Firma]	[Firma] 6221
Kabuly Gálvez Meléndez	[Firma] 8204
Laura Vázquez Machado	[Firma] 9101
VICTOR JIMENEZ S.	[Firma] # 3262
Luzbeth Arias Solano	[Firma] 4914
Luz Albeska Soto Montoya	[Firma] 1582
Christhara Gómez Gómez	[Firma]
José Castro Montoya	[Firma] 8831
Andrés [Firma]	[Firma]

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: _____ Fecha: _____

Nombre	Firma
Eduardo [Firma]	[Firma] 1592
Mina [Firma]	[Firma] 4671
Martha Jimenez Alvarez	[Firma]
Walter Ruiz Miranda	[Firma]
Wagner Gómez Sotelo	[Firma]
María Sánchez C.	[Firma]
Didier Sánchez Calvo	[Firma]
Ricardo Benítez Ruiz	[Firma]
Yaseth M. Alfonso Ullac	[Firma]
Franklin Montoya	[Firma]
Valeria Madroal	[Firma]
Donald McLean	[Firma]

Actividad hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Hipertensión Arterial Colesterol y Triglicéridos Fecha: 24-5-18

Nombre	Firma
Henry Delgado Rodríguez	[Firma]
Victor Jiménez S.	[Firma]
Franklin González Bonilla	F. González
Miguel Ángel J. [Apellido]	[Firma]
Miguel Bolívar	[Firma]
ROGER SIXTO	[Firma]
Andrés Arias A	[Firma]
Luis Chaves G	[Firma]
Gustavo Campos	[Firma]
Gustavo Cabezas	[Firma]
Mario Dávalos	[Firma]
Fco González M	[Firma]
A. Acuña	[Firma]
Ramiro G. Sol	[Firma]
Luis Adalberto Paz	[Firma]
Federico GARCÍA A.	[Firma]
Mario Bermúdez	[Firma]
Ailyn Chávez Mora	[Firma]
Jaine Morestel M	[Firma]
Lizbeth Amador	[Firma]

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Hipertensión Arterial Colesterol y Triglicéridos Fecha: 22/05/18

Nombre	Firma
Elveth Encille Gómez	[Firma]
William Alvarado Pantoja	[Firma]
Fabrizio Sánchez Nuñez	[Firma]
Laura Rodríguez Sabarino	[Firma]
Eduardo Salas Salas	[Firma]
Harold Castillo Salazar	[Firma]
Fravelle Laura Jiménez	[Firma]
Luis Quispe Alvarado	[Firma]
Sara Cecilia [Apellido]	[Firma]
Juan Arias Herrera	[Firma]
Mina Otero María	[Firma]
Oldemar Vito Merillo	[Firma]
Pablo Brines Corales	[Firma]
Franklin Manada A	[Firma]
Kenneth Vasquez Lora	[Firma]
Rodrigo Rodríguez A	[Firma]

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Hipertensión Colesterol y TG Fecha: 25/5/18

Nombre	Firma
Fdo Garcia	F Garcia 9099
Alejandro Henara Montoro	[Firma] 8960
Jorge Alvarado	[Firma] 10535
Jorge Carlos Rodríguez	[Firma] 1135
Christophe Gomez	[Firma]
Gerson J. López A	[Firma]
Jorge Víctor Díaz	[Firma]
María José Solas R	[Firma]
Gustavo Linares Arantilla	[Firma] 8913
Daniel Alvarado Soto	[Firma] 6974
Alvaro Segura A	[Firma]
Marcos González A	[Firma] 4867
Rafael González Barrios	[Firma] 13878
Ivanica Segura Villalta	[Firma] 8054
Gustavo Ocharde	[Firma]

Taller de etiquetado

Taller de Etiquetado

Susan ... 7165

Jorge Bravo 6439

Wagner Gamba Solano

Olivero Ugo W.illo.

Alyn Chavez Mac 10321

Mario Vargas Morillo 10099

Gustavo Calderon Umaña 5743.

Hazel Castillo Salazar 6852.

Franco Garcia Mangu 7075

Gustavo Rodriguez B. 6921

Diego Valverde Valverde 6434

José Manuel Calvo V. 3115

Yahaira Gonzalez Charón 10358

Eduardo Solano Solano 10443

Ivonia Segura Villalta 8054.

Gustavo Valverde Aterciades 3305

Ivan Castro Montoya 8931

José Manuel Vargas Licano 8593

Ricardo Bent Ruiz 6088

Actividad del corazón

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Actividad del corazón Fecha: _____

Nombre	Firma
María Fernanda Avendaño Madroal	[Firma]
Carroll Vargas Solís	Carroll Vargas Solís
Ambrosiana Rodríguez Rojas	[Firma]
Fabiana Sánchez Muñoz	[Firma]
Luzbeth Arias Solano	[Firma]
Bibeth Rasillo Gómez	Bibeth
Luis Tolo Romero A	[Firma]
Kevin Martínez Meléndez	[Firma]
Edwardo Solano	[Firma]
Catherina González López	[Firma]
Manuel Antonio Quirós Alpízar	[Firma]
Pavel Vargas Palma	Pavel
Juan Arias Herrera	[Firma]
Luis Alexander Alvarado	[Firma]
Yahaira González	[Firma]
Geil Villanar Campos	[Firma]
Jason Medrano V	[Firma]
Manoel Torres	[Firma]
Alfredo Simón	[Firma]
Rodrigo Rodríguez	[Firma]
Osvaldo Rojas Vargas	[Firma]
Roberto Muñoz B	[Firma]

HOJA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Actividad del corazón Fecha: _____

Nombre	Firma
Marvin Ferrer Morán	[Firma]
Mano T. Rivera	[Firma]
Rosy Gato	[Firma]
Carlos Leiva	[Firma]
Lisandro Sánchez	[Firma]
Roberto Alfaro	[Firma]
Luis Humberto Juarán	[Firma]
Sigist Cantarero	[Firma]
Fdo Garcia	[Firma]
Mauro González A	[Firma]
María José Silva Rodríguez	[Firma]
Jorge Alvarado Aguilar	[Firma]
Christhena Gómez	[Firma]
Carissa Gilgus	[Firma]
David Taylor	[Firma]
Luis Francisco Alfaro	[Firma]
Ronald Giffiths	[Firma]
Jorge Campos	[Firma]
Carla Morillo V	[Firma]

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Actividad del corazón Fecha: 20/03/20

Nombre	Firma
Katherine Charón Mora	[Firma]
Fiorella Lora Jiménez	[Firma]
Felicía Parra Chaves	[Firma]
Victor Rojas Elizondo	[Firma]
Kelly Cardas Mesa	[Firma]
Vanesa Vargas Valencia	[Firma]
William González Fdez	[Firma]
Ismael Gutiérrez Medina	[Firma]
Kathy Gálvez Madroal	[Firma]
Martha Francisca A.	[Firma]
Kattia Herrera Durán	[Firma]
Yanira Amante R	[Firma]
Jimmy Benito Vargas	[Firma]
Julio Viquez Campos	[Firma]
Luis Sánchez Ugaldé	[Firma]
María Ania Ballesterio	[Firma]
Luis Acosta Franco	[Firma]
Amiguel Ojeda Ojeda	[Firma]
Karla Rodríguez Sabarín	[Firma]
Melissa Espinoza Porras	[Firma]
Gabriela Caniga Pararedes	[Firma]
Giovanni A. Ace	[Firma]

Degustación meriendas saludables

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: Degustación Meriendas Saludables Fecha: _____

Nombre	Firma
1. Amador Rodríguez	[Firma]
2. Cathin González	[Firma]
3. Jorge Pablo Poth	[Firma]
4. David [Firma]	[Firma]
5. José Francisco	[Firma]
6. Gabriela Fernández	[Firma]
7. Yarelis López	[Firma]
8. Magaly Fernández	[Firma]
9. Juan Carlos R	[Firma]
10. Y. [Firma]	[Firma]
11. [Firma]	[Firma]
12. Miguel Daksin	[Firma]
13. Fabricio Rojas Slos	[Firma]
14. Jorge E. Abán Molina	[Firma]
15. María Fernanda Aguilera	[Firma]
16. Johanna Pérez	[Firma]
17. Andrea María Moreno	[Firma]
18. Josué Álvarez	[Firma]
19. Francisco Rodríguez C.	[Firma]
20. Miguel Villalón R.	[Firma]

Lista de asistencia manuscrita:

Luis Valle ~~21~~

Daniel Funes ~~22~~

Erwin Campos ~~23~~

Luis Villa ~~24~~

Gustavo [Firma] 25

Romy [Firma] Páez 26

German Zuleta [Firma] 27

Diana Alvarado B 8112 28

Marcela Medina Montes [Firma] 29

Gabriel Leal 30

D Taylor Ferguson [Firma] 31

Mrs Day Mesa Z 8846 32

Christian Correa 9090 33

Gustavo Campes Q 8913 34

Douglas Vargas G. 6472 35

Wilver Cistua L. 280 36

M Zamora H 9989 37

D. Camarero 10356 38

[Firma] 5449 39

Yamil [Firma] 5448 40

Mª Fernanda Eduarte 10622. 41

LISTA DE ASISTENCIA

Nombre de la capacitación: _____ Fecha: _____

Nombre	Firma
42. Luis Morales	[Firma]
43. Juan Carlos	[Firma]
44. Álvaro Saguro	[Firma]
45. Lisandro Sánchez	[Firma]
46. Manuel Ant. Zamora	[Firma]
47. José María	[Firma]
48. Georgina García G	[Firma]
49. Adrián Jiménez	[Firma]
50. Roberto Ritaro	[Firma]
51. Oscar Castro M.	[Firma]
52. Jorge Bravo D.	[Firma]
53. Miguel [Firma]	[Firma]
54. Adhiam Sgler	[Firma]
55. Juan Culo Chaimón	[Firma]
56. José M. Gal / 200	[Firma]
57. Keyler Vega Romirez	[Firma]
58. [Firma]	[Firma]
59. Jorge Alvarado Aguilera	[Firma]
60. Pablo Zamora	[Firma]
61. Christopher Gomez	[Firma]

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
12-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú de alimentación. -Elaboración de encuesta Hábitos de alimentación. -Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Verificación de precios para el costo del menú. -Verificación de precios para el costo del menú.	<i>[Signature]</i>
13-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Coordinación para envío de encuestas (Google forms). -Verificación de precios para el costo del menú.	<i>[Signature]</i>
14-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Consulta nutricional	<i>[Signature]</i>
15-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Elaboración de material para capacitación de manipulación de alimentos -Consulta nutricional	<i>[Signature]</i>
16-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Elaboración material para capacitación. -Consulta nutricional	<i>[Signature]</i>

TOTAL HORAS: 40

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5109
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Vilalobos Montero
Bitácora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
19-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Última toma de medidas antropométricas. -Revisión de plan de control de plagas. -Revisión de plan de control de plagas. -Verduras. Verificación de desinfección de -Revisión del control del área de gas. Inclusión de datos antropométricos en el Excel. Elaboración de instrumentos para consulta -Coordinación con Talento Humano para elaboración de folleto para consulta. Tutoría. Revisión de instrumentos de encuestas.	<i>[Signature]</i>
20-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Inclusión de datos antropométricos en Excel. -Elaboración de instrumentos de observación (Uso correcto del uniforme e higiene personal, etapas del correcto lavado de manos, cocción y manipulación de alimentos). -Aplicación de instrumentos de observación (Uso correcto del uniforme, cocción y manipulación de alimentos). -Aplicación de encuesta de Conocimiento Nutricional.	<i>[Signature]</i>
21-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Inclusión de datos antropométricos en Excel. -Elaboración de encuesta de conocimiento en nutrición. -Elaboración de instrumentos de observación (Uso correcto del uniforme e higiene personal, etapas del correcto lavado de manos, cocción y manipulación de alimentos). -Aplicación de instrumentos de observación (Uso correcto del uniforme, cocción y manipulación de alimentos). -Aplicación de encuesta de Conocimiento Nutricional.	<i>[Signature]</i>
22-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Aplicación de instrumentos de observación (Uso correcto del uniforme, cocción y manipulación de alimentos). -Aplicación de encuesta de Conocimiento Nutricional. -Coordinación con la doctora, para la elaboración de folleto y capacitación para marzo por mes del Servicio de Alimentos. Seminarío de Servicio de Alimentos. Puntareñas.	<i>[Signature]</i>
23-02-2018				

TOTAL HORAS: 32

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5109
COOPESA Medicina Laboral

Bitácora

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Vilalobos Montero
Bitácora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
12-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Reclutamiento en el departamento de Talento Humano. -Inducción de documentos de ingreso. -Inducción de Departamento de Salud Ocupacional. -Tutoría, presentación de instrumentos para su aprobación.	<i>[Signature]</i>
13-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Ubicación de instrumentos en bodega para manipulación. -Explotación y verificación de datos del menú por parte de la administradora del servicio de alimentos. -Aplicación del instrumento del Ministerio de salud.	<i>[Signature]</i>
14-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Aplicación de la última parte del instrumento del Ministerio de Salud, toma de fotos. -Toma de medidas antropométricas. -Elaboración y corrección de instrumentos.	<i>[Signature]</i>
15-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Toma de medidas antropométricas. -Coordinación con la doctora para consulta nutricional, indicción para programación de citas. -Ingreso de datos antropométricos	<i>[Signature]</i>
16-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Antropometría. -Elaboración de instrumentos de encuestas	<i>[Signature]</i>

TOTAL HORAS: 40

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5109
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutricion
Janina Villalobos Montero
Blitocora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
9-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional. -Seguimientos	<i>Jeena Celts</i> 109
10-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos -Capacitacion Manipulacion de alimentos	
11-04-2018			FERIADO	
12-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos -Capacitacion Manipulacion de alimentos	<i>Jeena Celts</i> 109
13-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos -Seguimientos rólulos para Semáforo de alimentos -Capacitacion Manipulacion de alimentos	

TOTAL HORAS: 32

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutricion
Janina Villalobos Montero
Blitocora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
26-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Consulta nutricional.	<i>Jeena Celts</i> 109
27-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Elaboracion de material para charla del mas del corazon. -Consulta nutricional	
28-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Aplicacion de instrumentos de observacion del lavado correcto de manojos de observacion del corazon -Elaboracion de material para charla del mas del corazon -Consulta nutricional	
22-02-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Elaboracion de diagnostico de Valoracion del servicio de alimentos -Consulta nutricional	<i>Jeena Celts</i> 109
1-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Aplicacion de diagnostico de Valoracion del servicio de alimentos -Consulta nutricional	

TOTAL HORAS: 40

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutricion
Janina Villalobos Montero
Blitocora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
19-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Elaboracion de encuesta Hábitos de alimentacion -Consulta nutricional.	<i>Jeena Celts</i> N 824
20-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Coordinacion para envio de encuesta (Google forms) -Charlas mes del corazon -Verificacion de precios para el costo del menu. -Consulta nutricional	
21-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Charlas mes del corazon -Consulta nutricional	
22-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Evaluacion del menu actual. - Charlas mes del corazon. -Elaboracion de material para capacitacion de manipulacion de alimentos -Consulta nutricional	<i>Jeena Celts</i> N 824
23-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Analisis cuantitativo y cualitativo del menu. -Elaboracion material para capacitacion. -Aplicacion del instrumento aceptabilidad del menu actual. -Consulta nutricional	

TOTAL HORAS: 40

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
COOPESA Medicina Laboral

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
5-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Consulta nutricional. -Aplicación del diagnóstico Valoración del menú actual.	
6-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. - Consulta nutricional	
7-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Elaboración del instrumento de aceptabilidad del menú actual. -Consulta nutricional	
8-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Cita médica - Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Aplicación del instrumento de aceptabilidad del menú actual. -Consulta nutricional	
9-03-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Análisis cuantitativo y cualitativo del menú. -Aplicación del instrumento de aceptabilidad del menú actual. -Consulta nutricional	

TOTAL HORAS: 32

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

28-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional -Coordinación para capacitaciones y degustación productos Toah	
29-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Capacitación Grupo de alimentos y Semáforo de alimentos -Seguimientos -Elaboración de propuesta de menú. -Elaboración de recetario	
30-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Capacitación grupo de alimentos y Semáforo de alimentos. -Degustación Productos Toah -Seguimientos	
31-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Capacitación Grupo de alimentos y Semáforo de alimentos. -Consulta nutricional	
1-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional. -Elaboración de evaluación capacitación hipertensión y triglicéridos (enviada por correo)	

TOTAL HORAS: 40

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

30-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos	
1-05-2018			FERIADO	
2-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional. -Seguimientos	
3-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos -Tutorías	
4-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos	

TOTAL HORAS: 28

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Bilacorra

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
16-04-2018			-Cita médica	
17-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional -Seguimientos -Preparación de material para capacitación de seminario de alimentos	
18-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Consulta nutricional -Seguimientos	
19-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional -Seguimientos	
20-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional, -Seguimientos -Preparación de material para capacitación de seminario de alimentos	
TOTAL HORAS: 32				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Bilacorra

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
2-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Preparación de material para capacitación de Porcionadores -Consulta nutricional	
3-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Pesaje de alimentos para material de capacitación de porcionadores de alimentos. -Consulta nutricional	
4-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Pesaje de alimentos para material de capacitación de porcionadores de alimentos. -Elaboración de material y presentación de actividad -Consulta nutricional Tutorías	
5-04-2018				
6-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Pesaje de alimentos para material de capacitación de porcionadores de alimentos. -Coordinación de capacitación de manipulación de alimentos -Consulta nutricional	
TOTAL HORAS: 32				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Bilacorra

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
21-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional -Capacitación Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos	
22-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos - Capacitación Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos	
23-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Consulta nutricional -Capacitación Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos	
24-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional, -Capacitación hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos Tutorías	
25-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos, - Capacitación Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos -Elaboración de recetario	
TOTAL HORAS: 36				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Batacora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
14-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional. -Seguimientos. -Preparación de material para capacitación de Hipertensión, Colesterol y Triglicéridos.	<i>Jesca Celis</i> ²⁰⁹
15-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos. -Últimas medidas para rotulación del seminario de alimentos. -Preparación de material para capacitación de Hipertensión, Colesterol y Triglicéridos. -Capacitación a Profesores. -Preparación de alimentos y Seminario de alimentos.	
16-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional	
17-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Preparación de material para capacitación de Hipertensión, Colesterol y Triglicéridos	
18-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	SEMINARIO ICOMET SEMINARIO ICOMET	
TOTAL HORAS: 24				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Batacora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
26-03-2018			Vacaciones de la administración del servicio de alimentos.	<i>Jesca Celis</i> ²⁰⁹
27-03-2018			Vacaciones de la administración del servicio de alimentos.	
28-03-2018			Vacaciones de la administración del servicio de alimentos.	
29-03-2018			Jueves Santo	
30-03-2018			Viernes Santo	
TOTAL HORAS: 0				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Practica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Janina Villalobos Montero
Batacora

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	RESUMEN ACTIVIDAD	FIRMA
7-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos. -Preparación de material para capacitación Grupo de alimentos	<i>Jesca Celis</i> ²⁰⁹
8-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Consulta nutricional. -Seguimientos. -Preparación de material para capacitación Grupo de alimentos	
9-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Consulta nutricional. -Seguimientos. - Preparación de evaluación de capacitación Grupo de alimentos.	
10-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	TUTORIA	
11-05-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos	
TOTAL HORAS: 32				

Dra. Alma Huertas Navas
Código 5189
Medicina Laboral
COOPESA

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Jannina Villalobos Montero
Bilacora

23-04-2018			-Cita médica	
24-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. -Seguimientos -Evaluación de capacitación de manipulación de alimentos	
25-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	Consulta nutricional. -Seguimientos	
26-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Consulta nutricional. -Seguimientos	
27-04-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Consulta nutricional. - Seguimientos con proveedor del material de rotulación del Sematario de alimentos	
TOTAL HORAS: 32				

Dra. Alina Herrera Naves
Cooperadora
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Jannina Villalobos Montero
Bilacora

4-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimiento nutricional -Elaboración de recetario -Evaluación de degustaciones saludables	
5-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Elaboración menú actual -Elaboración de recetario	
6-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Elaboración de material para taller etiquetado nutricional	
7-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Seguimientos - Material para taller de etiquetado nutricional -Tutoría	
8-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos	
TOTAL HORAS: 40				

Dra. Alina Herrera Naves
Cooperadora
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Jannina Villalobos Montero
Bilacora

11-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Seguimiento nutricional -Coordinación con la soda para degustación NutriSnacke	
12-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Degustación NutriSnacke (Soda)	
13-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos de entrega de material para el seminario de alimentos	
14-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Seguimientos - Degustación y charla de productos Dos Pinos	
15-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos	
TOTAL HORAS: 40				

Dra. Alina Herrera Naves
Cooperadora
COOPESA Medicina Laboral

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Jamina Villalobos Montero
Elizacora

19-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Presentación de resumen del trabajo realizado a los representantes de la Junta Directiva	
20-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Coordinación de entrega de impresión de material para el senatorio de alimentos	
21-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	- Seguimientos - Tutoría - Envío de encuesta meriendas saludables (correo).	
22-06-2018	8:30 a.m.	4:30 p.m.	-Seguimientos -Presentación de resumen del trabajo realizado a Talento Humano, Salud Ocupacional y administración de la soda.	

TOTAL HORAS: 32

Dr. Abel Morales Navas
Codigo 9189
Medicina Laboral
COOPESA

Jessy *Eliz* *209.*

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada de Licenciatura en Nutrición
Jamina Villalobos Montero
Elizacora

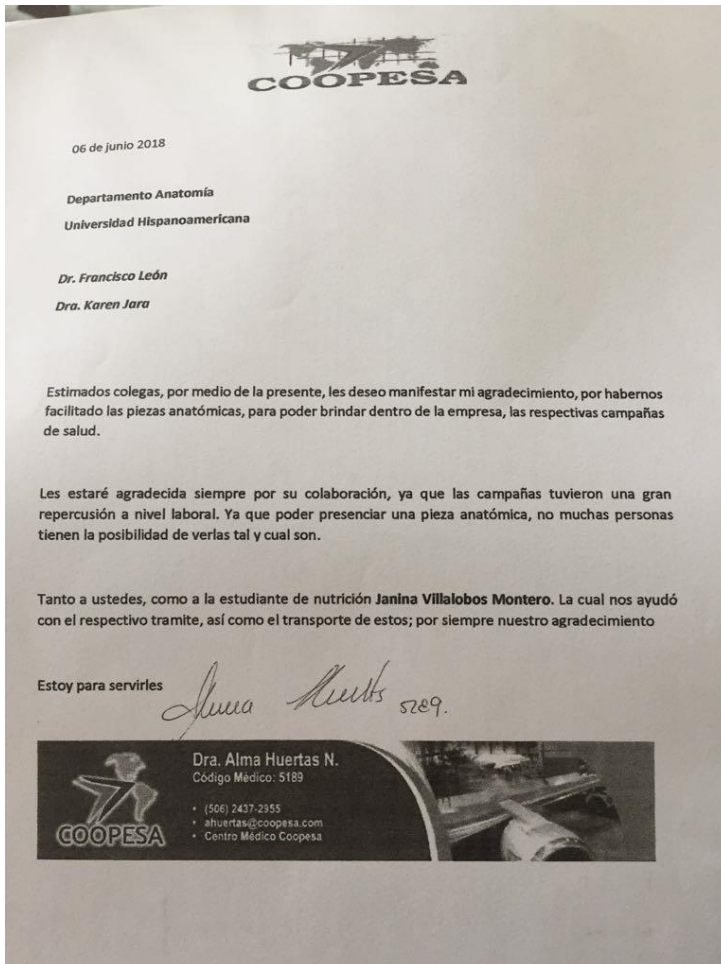
25-06-2018	8:00 a.m.	12:00	-Taller de etiquetado nutricional	
26-06-2018	8:00 a.m.	12:00	-Seguimientos -Asistencia del material de senatorio de alimentos	
27-06-2018	8:00 a.m.	12:00	-Seguimientos - Evaluación de taller de etiquetado nutricional	
28-06-2018	8:00 a.m.	12:00	- Seguimientos	
29-06-2018	8:00 a.m.	12:00	- Seguimientos - Entrega de documentos Talento Humano	

TOTAL HORAS: 16

Dr. Abel Morales Navas
Codigo 9189
Medicina Laboral
COOPESA

Jessy *Eliz*

Anexo 96. Carta de agradecimiento



Anexo 97. Comparación menú actual – nueva propuesta de menú**Tabla # 14. Comparación menú actual- nueva propuesta de menú**

MENU ACTUAL	NUEVA PROPUESTA DE MENÚ
Menú por escalerilla	Menú por competencias, con una opción de plato saludable marcado con color verde.
100% de las preparaciones excede el porcentaje de adecuación en kcal, grasas, carbohidratos, y en su mayoría en proteína.	Se realiza con cantidades balanceadas de ingredientes según rangos para menús institucionales, de forma que no exceda en macronutrientes.
Alto contenido de condimentos artificiales y sal.	Incluye salsas naturales a base de tomate, naranja y limón, así como condimentos naturales.
Poca variedad de guarniciones vegetales	Opciones de cremas vegetales en agua para alternar con las guarniciones vegetales para más variedad.
Poca variedad de ensaladas, la mayoría de repollo y con mucha mayonesa	Propuesta para una barra de ensalada, recetas de aderezos a base de yogurt natural, aceite de oliva, mostaza, albahaca, fresa y tamarindo.
Costo del plato 1.092 colones	Costo del plato 761 colones

Anexo 98. Presentación power point cucharas porcionadoras

CUCHARAS PORCIONADORAS EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS COOPESA

Jazara Villalobos Méndez
Licenciada en Nutrición
Universidad Higüeyana



OBJETIVO PRINCIPAL

- Brindar el control y una responsabilidad para personal que labora en el servicio de alimentos



IMPORTANCIA

- Control de raciones
- Cantidad de alimentos
- Satisfacción de los usuarios



PORCIONADORA SEGÚN ALIMENTO

ARROZ

- Arroz solo: 60g (taza)
- Arroz con carne: 60g (taza)



LEGUMINOSAS: FRIJOLES - LENTEJAS - GARBANZOS

- Leguminosa sola: 4 oz
- Leguminosa con carne: 8oz



GUARNICIÓN VEGETAL Y ENSALADA: Chayote, zanahoria, vainica, brócoli, coliflor, zapallo, zuquiní, ayote tierno

- Pre-dilido: 4 oz
- Vegetales crudos: 4 oz



GUARNICIÓN HARINOSA

- Sola: 5oz
- Masa: 6oz

Ejemplo: puré de papa, yuca
Párramo molido: 4oz

Ejemplo: flocillo de papa, plátano verde, amarillito



ENSALADA

- Ensalada verde: 90-100 g (1 porción)
- Ensalada rosa-papa: 300g

9 ★

Alimentos según cantidad,
peso y cuchara porcionadora

10 ★

PAN

- Paño cuadrado litrico o litrico: 1 rebanada
- Tortilla comercial: 1/2 unidades
- Paño salino: 1 unidad

11 ★

PASTAS

- Pasta solo: 100g
- Pasta con salsa: 60-90g

12 ★

FRUTAS

- Sandia con cascara: 250g / sin cascara: 200g
- Diente traza porcionada: 120-150g
- Porción de traza: 60g

13 ★

EMBUTIDOS

- Salchicha: 50g
- Salchicha: 60g
- Jamón para almuerzo: 2 rebanadas / 40g

14 ★

HUEVOS Y QUESO

- Solo: 1 unidad
- Cocido: 300g
- Queso: 60g

15 ★

GRASAS

- Mantequilla: 100g

16 ★

LÍQUIDOS

- Refresco: 250ml
- Sopas: 300ml
- Café o infusiones: 140 ml
- Gelatina: 50g

17 ★

¡Gracias!

18 ★

Anexo 99. Presentación power point semáforo de alimentos



Semáforo de alimentos

Enrica Villalobos Masera
Laboratorio de Nutrición, Universidad Hispanoamericana



“TIPS SOBERANOS
DE PROMOVER NO SOLO LA
SEGURIDAD Y BASTANTE LUGAR,
PERO TAMBIEN LOS BENEFICIOS DE
TODOS Y CADA UNO DE
SUS GUSTOS Y SU BIENESTAR”



Importancia del semáforo de alimentos

- Control calórico, azúcar y sodio
- Información, salud y, problemas asociados, que más se relacionan con ellos
- Identificar alimentos
- Nutrición: para el futuro y consumo, para el presente y bienestar



Metodología utilizada

- **VERDE:** alimentos que se pueden consumir de forma habitual.
- **AMARILLO:** son los alimentos que hoy día consume de forma ocasional.
- **ROJO:** aquellos que se consumen de forma ocasional de forma ocasional.



SEMAFORO DE ALIMENTOS

HABITUAL	MODERADA	OCCASIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas frescas • Frutas frescas • Legumbres • Cereales integrales • Lácteos desnatados • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos azucarados • Alimentos con sal • Alimentos con grasas saturadas • Alimentos con grasas trans • Alimentos con sodio • Alimentos con cafeína • Alimentos con alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos con alto contenido de azúcar • Alimentos con alto contenido de sal • Alimentos con alto contenido de grasas saturadas • Alimentos con alto contenido de grasas trans • Alimentos con alto contenido de sodio • Alimentos con alto contenido de cafeína • Alimentos con alto contenido de alcohol



MUCHAS GRACIAS!!!

Anexo 100. Presentación power point grupo de alimentos

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Grupos de Alimentos

1

CÍRCULO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2

Tipos de Nutrientes

Los nutrientes se dividen en macronutrientes de los cuales, cada uno aporta energía, los alimentos.

- Carbohidratos
- Proteínas y grasas
- Al menos de origen animal
- Grasas

3

Cereales

- Se ven de los alimentos más de nuestro
- Se le fuerza más en su fuente de energía para el cuerpo
- Se divide en simple y complejo:

Simple	Complejo
Alimentos que se encuentran en su forma natural: verduras, leche y derivados	Alimentos que se encuentran en su forma procesada: pan, arroz, pasta, etc.

4

Simple

5

Complejos

6

FRUTAS Y VEGETALES

- Comer muchos colores de frutas y verduras.
- Comer fibra.
- Asegurarse de beber suficiente agua.
- Comer frutas y verduras de 2-3 especies diferentes.



7 ★

SUGERENCIAS DE CONSUMO: frutas y vegetales

- Prepare ensaladas donde mezcle vegetales y frutas frescas de diferentes colores.
- Prepare batidos de frutas y vegetales con poca o sin azúcar.
- Corte frutas y vegetales en trozos y guárdelos bien tapados en refrigeración, si los desea consumir en otro momento.
- Compre frutas y vegetales frescos de temporada, para que sean más baratos y tengan mejor sabor.



8 ★

Alimentos de Origen Animal

- Incluye: Pescados azules.
- Carnes.
- Huevos.



9 ★

Productos lácteos

- Ser la mejor fuente de calcio.
- Mantener fuerte huesos.
- Contienen proteínas buenas y aminoácidos esenciales.
- El ácido láctico en el yogur puede ayudar a mejorar la flora intestinal.
- Prefiera los productos lácteos con menos azúcar y grasas.



10 ★

Alimentos Fuente de Proteína

- Son fuente de proteína de buena calidad que ayudan a la construcción y reparación de tejidos y células de nuestro cuerpo.
- Nos ayudan a quemar los calorías de más.
- Son necesarios para la reparación de la estructura.
- Incluye: carnes, pollo, pescado, soja, queso, huevos.



11 ★

Prefiera carnes bajas en grasas

- Prefiera pollo sin piel y el pescado azul como: salmón, atún, sardinas, caballa y anchova.
- El pollo es bajo en grasas saturadas y colesterol.
- El pescado azul es rico en omega 3, ayuda a mantener sano los vasos y el corazón.
- Son fuente de omega 3.
- Les da la salud cardiovascular.



12 ★

LARINA VILLALOBOS
NUTRICIONISTA

Se debe evitar....

- > Carnes y pescados
- > Evitarlos fritos, reventados, chafos, asados, asados de río, cande, porco pello, por su contenido alto en grasas y sal



13



LARINA VILLALOBOS
NUTRICIONISTA

Grasas

Existen diferentes tipos:

- Grasas menos saludables: Saturadas
- Grasas más saludables: Insaturadas



GRASAS MENOS SALUDABLES	GRASAS MÁS SALUDABLES
Saturadas o saturadas trans: se obtienen de animales de origen animal: carne roja, leche animal y queso graso, margarina. Si se consumen en exceso pueden aumentar los niveles de colesterol. El aceite de coco aunque es líquido, es graso saturado.	Grasas insaturadas líquidas o saturadas trans: se obtienen de plantas: aceite de oliva, girasol, sésame, almendra. También se venen con el aguacate y los frutos secos: avellanas, nueces, anacardos, etc.

14



LARINA VILLALOBOS
NUTRICIONISTA

Lo ideal...

- > Todas las grasas se deben consumir con moderación.
- > Cuando se las grasas en la alimentación al menos, elegir las grasas saludables.
- > Moderar el consumo de grasas saturadas.



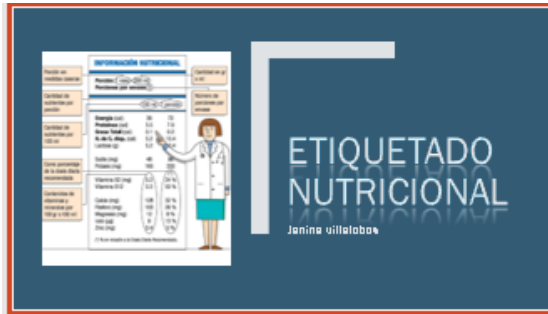
15



LARINA VILLALOBOS
NUTRICIONISTA

Muchas Gracias!

Anexo 101. Presentación power point etiquetado nutricional



1

¿Por qué leer las etiquetas?

Selección más rápida

Datos agregada

Preve + info + alimentos + beb + adas co + b + a + fi + e + a + c + o =

2

Información nutricional

Tabla de datos con 5 columnas numeradas 1 a 5.

1. Información nutricional
2. Datos de energía
3. Cantidad de nutrientes
4. Situación de consumo
5. Datos de consumo

8. Situación de la proteína: Su situación le muestra a cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño que es, cada porción.

7. Cantidad de nutrientes: Los valores indicados, representan a una porción del alimento. Los "valores de las grasas" indican cuántas calorías de grasas hay en una porción.

6. Situación de consumo: Su situación de consumo le muestra a cuántas porciones de alimentos contribuyen a su dieta diaria total.

5. Datos de consumo: Su situación de consumo le muestra a cuántas porciones de alimentos contribuyen a su dieta diaria total.

3

Porcentaje de valor diario (%VD)

El % de VD es una guía general para ayudarte a comparar los nutrientes en una porción de alimento con su contribución a su dieta total diaria. Puede ayudarte a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente. 5% o menos es bajo, 20% o más es alto.

También puede usar el % de VD para hacer intercambios, intercambios con otros alimentos, durante el día.

%VD: Consejos

- Puede servirte al un alimento es alto o bajo en un nutriente específico, con sólo leer el % de VD.
- Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente.
- Esto puede ser bueno o malo, según si le conviene consumir el nutriente en pequeñas o grandes cantidades.
- Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente.
- Esto puede ser bueno si es un nutriente como la fibra (un nutriente que debe consumirse en pequeñas cantidades), pero no es bueno si es algo como las grasas saturadas (un nutriente que debe consumirse en pequeñas cantidades).

4

Calorías (Kcal)

■ Libre — Menos de 5 kcal

■ Bajo contenido — 40 kcal o menos

■ Alto contenido — 25% o más del límite de referencia.

5

Proteína (gr)

■ Alto contenido — 10% o más

■ Bajo contenido — 2% o menos

6

Grasas (gr)

Grasas

- 1 tableta = 10 g
- 100 g = 100 g
- 1 kg = 1000 g

Información Nutricional	
Producto: Grasas	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Proteínas	0 g
Sodio	0 mg

Grasas saturadas

- 1 tableta = 10 g
- 100 g = 100 g
- 1 kg = 1000 g

Información Nutricional	
Producto: Grasas saturadas	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Proteínas	0 g
Sodio	0 mg

7

★

Cholesterol

- 1 tableta = 10 mg
- 100 g = 100 mg
- 1 kg = 1000 mg

Nutrition Facts	
Producto: Cholesterol	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Proteínas	0 g
Sodio	0 mg

Sodio

- 1 tableta = 10 mg
- 100 g = 100 mg
- 1 kg = 1000 mg

Nutrition Facts	
Producto: Sodio	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Proteínas	0 g
Sodio	100 mg

8

★

Fibra (gr)

- 1 tableta = 5 g
- 100 g = 50 g
- 1 kg = 500 g

Nutrition Facts	
Producto: Fibra	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	5 g
Proteínas	0 g
Sodio	0 mg

Azúcares (gr)

- 1 tableta = 10 g
- 100 g = 100 g
- 1 kg = 1000 g

Nutrition Facts	
Producto: Azúcares	
Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ
Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g
Carbohidratos	100 g
Fibra	0 g
Proteínas	0 g
Sodio	0 mg

9

★

ANÁLISIS DE ETIQUETAS

10

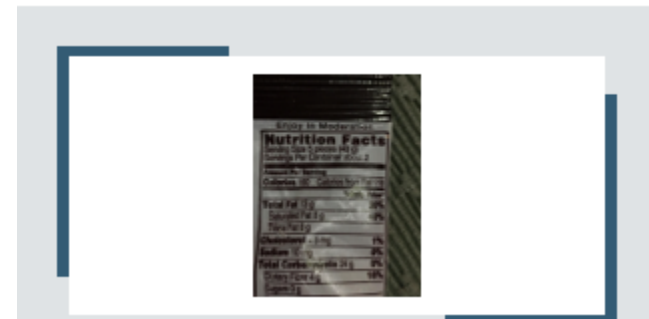
Información Nutricional

Información Nutricional		Información Nutricional	
Producto: Información Nutricional		Producto: Información Nutricional	
Porción: 100 g		Porción: 100 g	
Energía	3700 kJ	Energía	3700 kJ
Grasas	100 g	Grasas	100 g
Grasas saturadas	70 g	Grasas saturadas	70 g
Grasas insaturadas	30 g	Grasas insaturadas	30 g
Grasas trans	0 g	Grasas trans	0 g
Carbohidratos	0 g	Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g	Fibra	0 g
Proteínas	0 g	Proteínas	0 g
Sodio	0 mg	Sodio	0 mg

11



12



¡Gracias!