

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

Práctica Universitaria Supervisada para optar por el
Grado de Licenciatura

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS
EMPLEADOS DE LA EMPRESA PINTUCO COSTA RICA,
UBICADA EN OCHOMOGO DE CARTAGO DURANTE EL
PERIODO DE JUNIO A OCTUBRE DEL 2016**

Sustentante:
Ariana Ramírez Ramírez

Tutor:
Víctor Rodríguez Arias

Mayo, 2017

TABLA DE CONTENIDO

PORTADA	1
DECLARACIÓN JURADA.....	5
CARTA DEL TUTOR	6
CARTA DE LA LECTORA.....	7
CARTA DE LA FILOLOGA.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I:	10
INFORMACIÓN GENERAL	10
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA	11
1.1.1 Reseña histórica	12
1.1.2 Misión, visión y metas de la empresa	13
1.2 DIAGNÓSTICO	14
1.2.1 Características de la población de la empresa	14
1.2.2 Métodos de evaluación.....	15
1.3 ANÁLISIS FODA.....	31
1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	32
1.4.1 Servicio de alimentos.....	32
1.4.2 Nutrición clínica y educación alimentaria.....	32
1.5 JUSTIFICACIÓN.....	35
1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	36
1.6.1 Alcances.....	37
1.6.2 Limitaciones.....	37
1.7 OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA.....	38
1.7.1 Objetivo General.....	38
1.7.2 Objetivos Específicos.....	38
CAPÍTULO II:	40
MARCO TEÓRICO.....	40
2.1 NUTRICIÓN EN LA ETAPA ADULTA	41
2.1.1 Valoración nutricional en el adulto.....	42
2.1.2 Sobrepeso y obesidad	45
2.1.3 Patologías más comunes	48
2.1.4 Importancia de la actividad física	50

2.2 EDUCACIÓN ALIMENTARIA	52
2.2.1 Métodos directos o bidireccionales.....	52
2.2.2 La tecnología en la educación.....	53
2.3 SERVICIO DE ALIMENTOS	55
2.3.1 Importancia del menú	56
2.3.2 Manipulación de alimentos.....	57
CAPÍTULO III:	60
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	60
3.1 ACTIVIDAD N° 1: DIAGNÓSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS	62
3.2 ACTIVIDAD N° 2: ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ.....	65
3.3 ACTIVIDAD N° 3: ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ.....	68
3.4 ACTIVIDAD N° 4: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN.....	71
3.5 ACTIVIDAD N° 5: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	73
3.6 ACTIVIDAD N° 6: ENCUESTA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ Y SERVICIO DE ALIMENTOS.....	76
3.7 ACTIVIDAD N° 7: ENCUESTA PARA PROPUESTA DEL MENÚ.....	80
3.8 ACTIVIDAD N° 8: ENCUESTA HáBITOS DE CONSUMO.....	82
3.9 ACTIVIDAD N° 9: DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS EMPLEADOS.....	86
3.10 ACTIVIDAD N° 10: CONSULTA NUTRICIONAL	89
3.11 ACTIVIDAD N° 11: EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EMPLEADOS PARTICIPANTES DE CONSULTA NUTRICIONAL	93
3.12 ACTIVIDAD N° 12: INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR CORREO ELECTRÓNICO	98
3.13 ACTIVIDAD N° 13: EDUCACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	101
3.14 ACTIVIDAD N° 14: CAPACITACIÓN SOBRE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES ..	104
3.15 ACTIVIDAD N° 15: VALORACIÓN NUTRICIONAL.....	106
3.16 ACTIVIDAD N° 16: SÁBADO SALUDABLE EN FAMILIA.....	109
3.17 ACTIVIDAD N° 17: “BROCHURE” DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO.....	113
3.18 ACTIVIDAD N° 18: PROPUESTA DE MENÚ	115
CAPÍTULO IV:.....	119
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	119
4.1 CONCLUSIONES.....	120
4.2 RECOMENDACIONES.....	122

4.2.1 Servicio de Alimentos	122
4.2.2 Nutrición clínica.....	131
4.2.3 Educación alimentaria.....	132
CAPÍTULO V:.....	134
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	134
CAPÍTULO VI: ANEXOS	138
6.1 ANEXO N° 1: GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO	139
6.2 ANEXO N° 2: FOTOGRAFÍAS SOBRE INSTALACIONES FÍSICAS Y DIAGNÓSTICO DEL SERVICIO DE ALIMENTOS.....	144
6.3 ANEXO N° 3: ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ ACTUAL Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LA POBLACIÓN	160
6.4 ANEXO N°4: ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ	169
6.5 ANEXO N° 5: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN	177
6.6 ANEXO N° 6: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	185
6.7 ANEXO N° 7: ENCUESTA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ Y SERVICIO DE ALIMENTOS.....	195
6.8 ANEXO N° 8: ENCUESTA PROPUESTA DE MENÚ	208
6.9 ANEXO N° 9: ENCUESTA HÁBITOS DE CONSUMO	213
6.10 ANEXO N° 10: DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS EMPLEADOS.....	224
6.11 ANEXO N° 11: CONSULTA NUTRICIONAL.....	226
6.12 ANEXO N° 12: EDUCACIÓN NUTRICIONAL A EMPLEADOS QUE ASISTEN A CONTROL NUTRICIONAL	245
6.13 ANEXO N° 13: CORREOS ELECTRÓNICOS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL	299
6.14 ANEXO N° 14: CAPACITACIÓN SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	304
6.15 ANEXO N° 15: CAPACITACIÓN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.....	317
5.16 ANEXO N° 16: VALORACIONES NUTRICIONALES.....	329
5.17 ANEXO N° 17: SÁBADO SALUDABLE EN FAMILIA	330
6.18 ANEXO N° 18: “BROCHURE” DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO	347
6.19 ANEXO N° 19: PROPUESTA DE MENÚ	351
6.20 ANEXO N° 20: CARTA DE CONCLUSIÓN DE LA PRÁCTICA EN LA EMPRESA PINTUCO COSTA RICA	365
6.21 ANEXO N° 21: BITÁCORA DE LA PRÁCTICA UNIVERSITARIA SUPERVISADA ..	366

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Ariana Ramírez Ramírez, cédula de identidad número 304420642, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado "Intervención nutricional en la empresa Pintuco Costa Rica, ubicada en Ochomogo de Cartago durante el período de junio a octubre del 2016" es una obra original y para su realización he respetado todo 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, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el número 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esa 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.



Ariana Ramírez Ramírez

Céd. 304420642

CARTA DEL TUTOR

San José, 17 de febrero de 2017

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Ariana Daniela Ramírez Ramírez , cédula de identidad número 3 0442 0642, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA PINTUCO COSTA RICA UBICADA EN OCHOMOGO DE CARTAGO DURANTE EL PERIODO DE JUNIO A OCTUBRE DE 2016, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

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

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

Atentamente,



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

CARTA DE LA LECTORA

CARTA DEL LECTOR

San José, 19 abril del 2017

MBA. Yorleni Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante Ariana Ramírez Ramírez, cédula de identidad número 304420642, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, del informe final de Práctica Universitaria Supervisada denominado *Intervención Nutricional Dirigida a los Empleados de la Empresa Pintuco Costa Rica, Ubicada en Ochomogo de Cartago Durante el Periodo de Junio a Octubre Del 2016*. El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el 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: 93

Atentamente,



Dra. Paula Delgado Valverde
Cédula identidad 113040072
Carné Colegio Profesional 820-11

CARTA DE LA FILOLOGA

San José, 26 de abril, 2017

Señores
Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición

Estimados señores:

La estudiante Ariana Ramírez Ramírez, cédula de identidad número 3- 044- 20642, me ha presentado para efectos de corrección de estilo, en mi calidad de profesional graduada en Filología Española por la Universidad de Costa Rica, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA PINTUCO COSTA RICA, UBICADA EN OCHOMOGO DE CARTAGO DURANTE EL PERIODO DE JUNIO A OCTUBRE DEL 2016, el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

He revisado, de acuerdo con los lineamientos de la corrección de estilo señalados por la Universidad, los aspectos de estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación y los vicios de dicción, que se trasladan al escrito, y he verificado que se han realizado todas las correcciones indicadas en el documento.

Por consiguiente, el trabajo se encuentra listo en tales aspectos para ser presentado oficialmente a la Universidad.

Atentamente,

Dora Matthews Salas
Carné N° 031519 del Colegio de
Licenciados y Profesores en Letras,
Filosofía, Ciencias y Artes de Costa Rica.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la práctica universitaria se brinda a continuación para mostrar todos los aspectos teóricos y prácticos que se tomaron en cuenta para su cumplimiento. El primer capítulo comprende información general que delimita las pautas del trabajo, se caracteriza la población que participa de la intervención, así como una reseña de la empresa donde se realiza y el diagnóstico e incluye la situación de la empresa en los tres pilares de la práctica: servicio de alimentos, nutrición clínica y educación alimentaria, el análisis FODA que muestra una evaluación del entorno donde se trabaja. Los aspectos anteriores dan origen al problema, justificación, objetivos, alcances y limitaciones, incluidos en este capítulo.

Por otra parte, en el capítulo segundo se desarrolla el Marco Teórico que proporciona la teoría necesaria para respaldar las acciones que surjan en la práctica; también, se amplía la información nutricional durante la etapa adulta del ser humano, al tomar en cuenta la valoración nutricional, el sobrepeso y la obesidad, patologías comunes y la importancia de la actividad física; además de los temas de servicio de alimentos y educación alimentaria.

Así mismo, en el tercer capítulo se detallan las actividades que fueron realizadas en la empresa para lograr la erradicación y superar los problemas encontrados mediante el diagnóstico. En el capítulo cuatro se emiten conclusiones y recomendaciones segmentadas en las tres áreas de intervención (servicio de alimentos, nutrición clínica y educación alimentaria). Seguidos del capítulo cinco que contiene referencias bibliográficas y en el capítulo seis los anexos.

**CAPÍTULO I:
INFORMACIÓN GENERAL**

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

Pintuco Costa Rica es una empresa que pertenece al grupo Orbis, un grupo empresarial multinegocio con alcance multinacional y foco en América Latina, fundada en 1921. Se dedica al negocio de pinturas, comercio, aguas y químicos con presencia en quince países. Los principios que prevalecen son la integridad, confiabilidad y respeto. La cultura que los caracteriza está constituida por pasión por servir, innovar y aprender, comunicación clara y cercana, sentir la empresa como propia, agilidad y flexibilidad, valor por las personas, y actuar de manera sostenible.

Las empresas dedicadas a químicos están en Colombia, Brasil, Ecuador, Venezuela y México. La labor de comercio se encuentra en Colombia. El negocio de aguas se lleva a cabo en Colombia, Argentina, Brasil y México. Las especializadas en pinturas se encuentran en Colombia, Ecuador, Venezuela, Aruba, Curazao, Costa Rica, Panamá, Honduras, El Salvador, Guatemala y Nicaragua.

Inclusive, se separa por tipo de negocio: el químico se dedica a materiales compuestos, polímeros, comercialización y alimentos. El de aguas ofrece soluciones para la infraestructura del agua, basado en materiales compuestos, alternativos y con respaldo tecnológico. El de comercio se conforma de soluciones para mantenimiento y reparación del hogar y la industria, en las categorías de ferretería, agrícola, aseo y pinturas en aerosol. En el campo de pinturas se desarrollan productos para interiores y exteriores, recubrimientos de alto desempeño para protección de materiales a nivel industrial, y soluciones para todas las etapas del

proceso constructivo con productos especiales de impermeabilidad, durabilidad y resistencia, ideales para la preparación y reparación de todo tipo superficies.

1.1.1 Reseña histórica

El negocio de pinturas bajo el nombre de Pintuco, fue fundado en 1945 por Germán Saldarriaga en Colombia. Su inicio en Costa Rica se remonta a 1949 cuando el Doctor Frank Jirik tuvo el proyecto de elaborar pintura con la resina del árbol llamado Cativo (que abunda en las llanuras del litoral atlántico de Costa Rica); sin embargo, no fue la base final de las pinturas, pero “Cativo” se conservó en el nombre de la compañía (Grupo Kativo). Tiene sus primeras instalaciones en un pequeño cobertizo de lata ubicado frente al parque La Sabana en San José y era tan pequeña que solamente tenía dos empleados, incluyendo al Doctor Jirik.

Por otra parte, en 1967 H.B. Fuller Company adquiere las acciones de la compañía. Esta asociación se mantuvo durante 45 años hasta que el 6 de agosto de 2012 Grupo Orbis adquiriera la agrupación. La empresa Pintuco maneja marcas representativas en la región como Viniltex®, Koraza®, Terinsa®, ICO®, Protecto, Fiesta y Comotex, que son distribuidas en 320 tiendas Pintacasa repartidas en los diferentes países.

Así mismo, el ambiente laboral en Pintuco Costa Rica se regula por medio de políticas y procedimientos como: igualdad de oportunidades, puertas abiertas, política sobre rebajo de faltante de inventario, relaciones entre compañeros, contrato

de confidencialidad y no competencia, hostigamiento y acoso sexual, y políticas de seguridad.

1.1.2 Misión, visión y metas de la empresa

La visión de la empresa dice textualmente:

“Nuestra gente genera valor sostenible al gestionar un portafolio de negocios para el mejoramiento del hábitat. Somos relevantes en los mercados en que competimos, asegurando que la Organización es la mejor opción de inversión para nuestros accionistas”.

La misión dice:

“Mejoramos el hábitat brindando acceso a soluciones innovadoras y sostenibles”.

El lema de la empresa es *“En tu casa te esperan”*, con base en el área de salud ocupacional que es muy importante, porque gran parte de la población está expuesta a sustancias químicas, inflamables e irritantes que pueden causar daños a largo plazo, así como accidentes graves; este lema busca concienciar sobre las consecuencias de no tener un buen manejo de las sustancias manipuladas; esto también es reforzado con capacitaciones mensuales en temas de seguridad y salud.

Los beneficios que obtienen los empleados son: subsidio en el comedor, donde la empresa cubre un 75% del costo del almuerzo, lavado de ropa a empleados de planta, celebración mensual de cumpleaños, actividades sociales, médico de empresa junto con el desarrollo programas preventivos y de asistencia, servicio de enfermería tiempo completo, así como la Asociación Solidarista Empleados de Pintuco (AsePintuco) la cual busca el beneficio socio-económico de sus asociados.

Además, cuenta con gimnasio gratuito para empleados con máquinas para entrenamiento físico aeróbico y anaeróbico. La empresa posee un sistema de reciclaje con el cual se obtiene dinero para pagar un entrenador que da clases de entrenamiento funcional los martes, miércoles y jueves al medio día, durante 45 minutos. También, hay servicio de duchas, por lo que posteriormente los empleados pueden seguir con sus labores.

En este apartado no se incluye el organigrama de la empresa, ya que la misma tiene normas de privacidad, que impiden que este tipo de información sea difundida por cualquier medio.

1.2 DIAGNÓSTICO

La situación de la empresa se refleja en un análisis inicial en diferentes ámbitos referentes al campo de la nutrición. En la práctica se analiza el servicio de alimentos en rubros como infraestructura y alimentos brindados a los empleados; además se toma en cuenta el seguimiento de consulta y la educación nutricional; éstos temas y su entorno se amplían a continuación.

1.2.1 Características de la población de la empresa

La empresa cuenta con una población dividida en dos, con características diferentes según sea su campo de trabajo. Los trabajadores de planta, o llamados también del área de RECA Química, son los que desempeñan labores pesadas que conllevan más gasto

físico ya que están involucrados con las etapas de elaboración de la pintura, desde la preparación de materias primas hasta el despacho del producto hacia los puntos de distribución. Tienen horarios más amplios que pueden variar según la demanda de producto que se tenga en el mercado; además, cuentan solo con media hora de almuerzo.

En contraste, la otra parte de la población es oficinista y realiza su trabajo de forma sedentaria, la mayoría involucra poco desgaste físico, más gasto mental y cuenta con una hora de almuerzo. También, está la población que se dedica a labores de limpieza y jardinería, quienes al igual que los trabajadores de planta conllevan más gasto físico y cuentan con el mismo tiempo para almorzar.

1.2.2 Métodos de evaluación

La situación de la empresa se evalúa mediante instrumentos guiados a determinar el conocimiento, estado nutricional, instalaciones y acciones relacionadas con el tema nutricional. Se hizo uso de encuestas, cuestionarios, equipos como balanza del peso corporal, balanza de alimentos y tallímetro; también se utilizaron varios medios para aplicar los diferentes métodos, como por ejemplo: la aplicación WhatsApp, correo electrónico y físicamente con documentos impresos y lapicero, esto para lograr maneras más oportunas de recolección de datos y ajustarse al lapso que tengan los empleados.

1.2.2.1 Diagnóstico de cada rama nutricional

Los resultados se clasifican en tres ramas para facilitar su análisis: servicio de alimentos, consulta nutricional y educación nutricional; de esta forma, se obtiene un entorno nutricional completo que refleja la realidad e identifica puntos que pueden mejorarse.

1.2.2.1.1 Servicio de Alimentos

La empresa Pintuco Costa Rica cuenta con un servicio de alimentos con administración independiente desde hace siete años a cargo del señor Efraín Romero Arce, bajo el nombre de Multiservicios Frateluhán R. G. S.A.

Además, de tener a cargo el servicio de alimentos también ofrecen servicio de Catering Service o de eventos extras que tenga la empresa Pintuco Costa Rica, como reuniones, fiestas y fechas especiales.

1.2.2.1.1.1 Clasificación

- El género del servicio se cataloga como afán de asistir, ya que es un servicio subsidiado, donde la empresa otorga las tres cuartas partes del precio del plato. Un ejemplo de esto es el precio del almuerzo al personal en 580 colones.
- El sistema corresponde uno a semi convencional porque tienen un menú variado, los alimentos se preparan en el local y cuentan con personal de producción y limpieza.
- El tipo es de autoservicio de barras porque la persona selecciona sus alimentos y los traslada a la mesa junto con los utensilios, y se

subclasifica en barra de autoservicio ya que el comensal al elegir recorre una barra, paga y traslada su comida.

1.2.2.1.1.2 El Menú

El menú que se ofrece en el servicio de alimentos es diseñado todas las semanas por el gerente del servicio, con base en un machote digital de platillos que tiene como referencia, de esta forma controla la regularidad de cada preparación; sin embargo, hay una repetición constante de, por ejemplo, varias preparaciones con igual tipo de carne durante la semana, o del mismo tipo de cocción en preparaciones de un tiempo de comida.

Los ingredientes no se miden al preparar los alimentos, sino que se hace un cálculo visual. La mayoría de ocasiones no se sigue el menú que fue difundido a los comensales, solo se cumple las opciones de plato fuerte; además, las guarniciones se preparan según existencias de productos almacenados o de acuerdo con la disposición de tiempo que se tenga para prepararlas.

El menú sigue un patrón de tipos de preparaciones, según el día de la semana: lunes se ofrecen sopas, viernes comidas rápidas. Ambas como opción de plato fuerte para almuerzo y los miércoles hay arroz arreglado como opción para el desayuno. Según referencias del personal de cocina, actualmente cada vaso de refresco (323 mililitros) al almuerzo contiene poco más de 4 cucharaditas (21g) de azúcar; sin embargo, muchas personas consumen más de un vaso al almuerzo, por lo que esto colabora con el alto consumo de la misma, si

se considera que la persona ingiere más líquidos y alimentos azucarados durante el día.

Los tiempos de comida que se ofrecen son: desayuno, almuerzo y merienda de la tarde; la cantidad de comensales ronda entre 160 y 180 personas por tiempo de comida, teniendo mayor afluencia a la hora del almuerzo. El servicio es brindado de lunes a viernes y esporádicamente sábados, según la producción de la empresa. Los tiempos de comida tienen el siguiente horario: desayuno: 7:30 a 9:30 am, almuerzo: 11:15 a 1:30 pm y merienda de la tarde: 2:30 a 3:00 pm.

1.2.2.1.1.3 Análisis Cuantitativo

Para establecer la cantidad de macronutrientes y energía ideal para la población, se sacó un promedio ponderado de los requerimientos de la población, según las medidas antropométricas tomadas a 157 personas que laboran en la empresa (ver [anexo N°10](#)).

Por otra parte, el análisis cuantitativo se realizó mediante el pesaje de la porción de cada preparación ofrecida en un platillo y durante los tres tiempos de comida que ofrece el servicio; posteriormente, se calcula el valor nutricional de cada uno, al cual se le aplica un porcentaje de adecuación nutricional (%AN), para valorar si los datos coinciden con las necesidades de macronutrientes (carbohidrato, proteína y grasa) y energía ideales, para que estén dentro del parámetro correcto debe estar de 90 a 110%. Las dos semanas de análisis se pueden encontrar en el [anexo N° 3](#).

El análisis del menú dio como resultado que ningún tiempo de comida estuviera dentro del parámetro durante las dos semanas, la mayoría de veces tuvo una tendencia al exceso; sin embargo, en ocasiones hubo deficiencia de proteína y grasa. Por ejemplo, todas las meriendas de la tarde, son deficientes en proteína ya que se ofrecen opciones de repostería que algunas veces son altas en carbohidrato y grasa, y no tienen relleno o alguna base proteica; se exceptúa una merienda con empanada de queso. También, el tamaño de la porción en este tiempo de comida suele ser muy grande, ya que, como indica la cocinera, hay reclamos si es más pequeña.

Por ejemplo, el almuerzo del primer día de la primera semana fue: canelones con atún, arroz, frijoles, ensalada verde, picadillo de arracache, refresco de carambola y trozo de papaya, los porcentajes de adecuación basados en una dieta de 2500 kcal diarias con un almuerzo de 750 Kcal, dio como resultado: 194% de carbohidrato con un exceso de 84% del valor ideal, un 123% de proteína con un exceso de 13%, de grasa un 132% con un exceso de 22%, y la energía un 165% con un exceso de 55%.

Las porciones en todos los tiempos de comida no son estándares y son diferentes para cada comensal, ya que la persona encargada de la barra se apega a los gustos de los clientes, la persona puede pedir que se le sirva menos de la porción establecida, o lo que pasa la mayoría de las veces, que piden incluso más del doble de la porción establecida. El análisis cuantitativo se incluye en la [actividad N° 2](#).

1.2.2.1.1.4 Análisis Cualitativo

El análisis cualitativo del menú se realizó durante dos semanas, porque el lugar no cuenta con un menú cíclico, por lo que para la tercera semana algunas preparaciones se repetían. Se determinó que no siempre hay una buena combinación de alimentos, las guarniciones se repiten constantemente, y hay predominio del método de cocción en fritura.

El tamaño de las porciones en ocasiones es deficiente o excesivo, casi siempre los refrescos del almuerzo son altos en azúcar, mientras que algunas preparaciones tienen exceso de condimentos artificiales y sal. No existe estandarización de recetas, solo el ingrediente principal de las mismas está establecido, los demás se incorporan por cálculo y según la experiencia del personal de cocina.

Así mismo, se realizó el análisis diario de un platillo por tiempo de comida durante dos semanas, con el permiso del personal de cocina se procedió a servir cada porción, con la supervisión del encargado de la barra o de distribuir los alimentos, para que la ración servida fuera lo más cercana posible a la realidad.

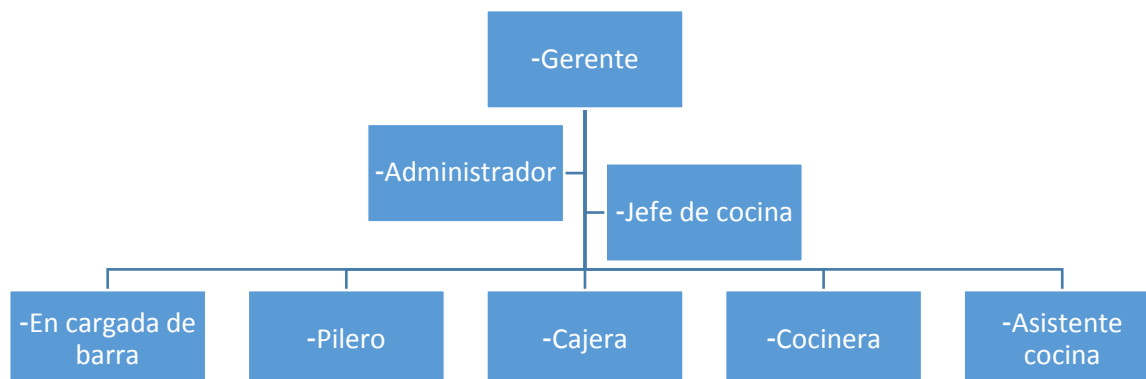
Las características organolépticas valoradas corresponden al análisis AGATTTA, siguiendo una escala de cuatro rubros, de muy malo a muy bueno (ver [actividad N° 3](#)); algunas veces los platillos no cumplen del todo los ámbitos de gusto, tamaño de porción y armonía. El gusto de los alimentos algunas veces era alto en condimentos, sal, grasa o azúcar. La armonía no se cumplía siempre ya que en ocasiones no había buena combinación de colores, por lo que no era atractivo a la vista.

El aroma de los platillos, la mayoría de los casos fue aceptable, este es un rubro importante ya que es de las primeras cosas que percibe el comensal, y puede hacer un alimento apetecible o no. Lo que respecta al análisis cualitativo se encuentra en el [anexo N° 4](#).

1.2.2.1.1.5 Personal del servicio de alimentos

En el servicio hay un personal de ocho colaboradores, sin embargo, el local cuenta con siete personas trabajando debido a que el gerente no siempre está presente. Las funciones están determinadas según el cargo que tiene cada persona; sin embargo, las labores se realizan según sea la demanda del servicio, aunque no correspondan al cargo. La cajera asiste en la barra al servir los alimentos y en la zona de preparación de alimentos, según se requiera.

Con respecto a la organización, se presenta el organigrama del servicio de alimentos, mismo que se presenta a continuación.

Figura N° 1: Estructura organizacional del Servicio de Alimentos

Fuente: elaboración propia, 2017.

Por otra parte, el uniforme utilizado consta de un pantalón o enagua larga de color negro, y en el caso del personal de la zona de preparación usan un delantal también de color negro, todos con una camisa tipo polo de diferentes colores, según el día de la semana: turquesa, vino, café claro, blanco y azul. Las mujeres utilizan malla para el cabello, los hombres no. Cuando ingresan personas ajenas al servicio, no piden colocación de malla.

Según la encuesta sobre manipulación de alimentos aplicada a los siete trabajadores del servicio, la mayoría no reconoce la definición de inocuidad (seis personas), no identifican la importancia del control de temperaturas (cuatro), desconocen lo que es seguridad alimentaria (cuatro), todos reconocen la definición de ETA y su manejo, la mayoría identifica un peligro químico (cuatro), no identifican

un peligro físico (cinco), la mayoría (seis) no acertaron todos los colores que deben tener las tablas de picar para evitar contaminación cruzada, y todos acertaron en identificar medidas correctas de manipulación de alimentos.

Por otro lado, el personal utiliza el teléfono celular en todas las áreas del servicio de alimentos, en algunas ocasiones con guantes puestos y no los cambian o no se lavan las manos para seguir con sus labores. También, usan accesorios como aretes, anillos, collares y relojes. No todos usan zapatos antideslizantes, ni cerrados.

Cuando el personal de cocina tiene alguna herida la cubren con una “curita” y siguen trabajando. El curso de Manipulación de Alimentos lo actualizan anualmente.

1.2.2.1.1.6 Infraestructura y áreas del servicio

El instrumento utilizado para evaluar funciones del servicio, y el diagnóstico de infraestructura y áreas se basa en la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud (ver [anexo N° 1](#)). Las imágenes referentes a esta información se encuentran en el [anexo N° 2](#). El local se compone de área de almacenamiento, preparación, distribución y consumo; además, de la infraestructura y todos los componentes que la integran, estos detalles se describen a continuación.

1.2.2.1.1.6.1 Infraestructura

El inmueble consta de áreas determinadas que no están definidas, no cuenta con los requerimientos de la ley 7600, los alrededores se encuentran limpios; pero, en ocasiones con artículos en desuso, como cajas plásticas de rejillas en la entrada

de la zona de almacenamiento. Igualmente, no existe un programa documentado de higiene y desinfección que incluya procedimientos de limpieza y desinfección. No tienen un plan documentado de manejo de residuos.

El lugar externo de almacenaje de residuos, incluyendo los orgánicos, se mantiene abierto ya que recibe basura de un tubo que se conecta con la zona de preparación de alimentos, éste se recoge de día por medio. Incluso, los basureros del servicio no tienen tapa en ningún área. Los servicios sanitarios están lejos de la cocina, por lo que el personal tiene que trasladarse hasta una bodega de la empresa, en donde se da el manejo de químicos propios de la producción de pinturas.

El local cuenta con un mueble de madera con divisiones, para guardar las pertenencias del personal y se encuentra ubicado fuera del servicio de alimentos, junto a la puerta de entrada al área de preparación.

1.2.2.1.1.6.2 Piso

El área que abarca el servicio de alimentos cuenta con diferentes superficies según el área, algunos pisos son antideslizantes, con cerámica, tipo terrazo, o la combinación de cerámica con bandas antideslizantes. En la zona de distribución o barra es de cerámica, liso sin antideslizante con piezas incompletas, hay bandas antideslizantes pero están desgastadas y no abarcan toda la zona. El del área de preparación de alimentos tiene recubrimiento antideslizante, permanece mojado la mayoría del tiempo y cuenta con rejilla de escape. El área de almacenamiento tiene terrazo liso sin antideslizante. El área de consumo tiene cerámica lisa.

1.2.2.1.1.6.3 Paredes y techo

Las paredes del área de preparación tienen cerámica color blanco con uniones en color negro, sobre éste la pared es de color vino, la unión entre la pared y el techo es de un ángulo perpendicular, al igual que la unión de la pared y el piso.

También, el área de almacenamiento cuenta con unión perpendicular entre techo y pared, así como entre pared y piso. La pared es de color beige claro, al igual que la parte de consumo, además las columnas en color vino.

Por otra parte, los techos son de rectángulos de madera color blanco con grietas en las uniones. No se lavan ya que según las políticas de seguridad de la empresa Pintuco Costa Rica, deben adquirir un permiso para poder subirse en lugares altos.

1.2.2.1.1.6.4 Iluminación y ventilación

Todas las zonas del servicio de alimentos tienen buena iluminación, la mayoría es natural ya que cuenta con ventanas grandes en el área de preparación de alimentos y consumo, excepto en la parte de almacenamiento que tiene una pequeña ventana, sin embargo, tiene iluminación artificial.

Las fuentes de luz eléctrica en la zona de preparación no están cubiertas con cedazo. Las ventanas de esta área tienen celosías cubiertas por fuera con cedazo.

1.2.2.1.1.6.5 Área de almacenamiento

El área de almacenamiento o bodega, se encuentra aparte de las demás áreas, está en el primer piso del edificio, pero para poder entrar se debe salir y bajar unas gradas que están a un costado del servicio. Se conforma de tres cámaras de

refrigeración, una cámara de congelación, y repisas en la pared para colocar alimentos y artículos. No hay rotulación que indique donde se almacenan los diferentes alimentos.

Además, los alimentos perecederos como frutas y verduras, y los no perecederos se colocan directamente sobre el piso o se almacenan en recipientes con rejillas en contacto con la superficie sucia. La puerta no se ajusta al marco por lo que debajo de ella tiene una rendija. El mueble de almacenamiento de alimentos no tiene la última repisa por lo que los alimentos que se colocan en ese espacio están en contacto con el piso. Este espacio no tiene un basurero.

Así mismo, no hay registro de entrada y salida de productos, por lo que en ocasiones los alimentos perecederos se ponen malos. Dentro de la zona hay un cuarto donde se guardan mesas, hieleras, cajas y demás objetos. Una de las cámaras de refrigeración tiene un vidrio quebrado, cubierto con cinta adhesiva.

1.2.2.1.1.6.6 Área de preparación

La zona de preparación de alimentos tiene su ingreso por una entrada exclusiva para personal de cocina, por una puerta interna y otra externa de empujar, ambas son de madera de color beige claro; la exterior tiene una ventana protegida por cedazo, y ambas tienen suciedad visible. La mayoría de veces la puerta interna se encuentra abierta y la externa cerrada, sin embargo, esta última no se ajusta al marco de la puerta.

De igual manera, en el momento de la observación había presencia de cajas vacías y equipo en desuso detrás de la puerta. También, hay tres fregaderos pero dos de ellos no tienen un buen drenaje, por lo que se acumulan restos de alimentos debajo de los mismos. No hay distinción entre utensilios para alimentos crudos o cocidos; ni a la hora de almacenarlos en las cámaras de refrigeración y algunas se guardan destapados.

Del mismo modo, hay un conducto que comunica el área de preparación de alimentos con el exterior del edificio para eliminar desechos orgánicos, este se mantiene abierto la mayoría del tiempo y algunas veces se colocan recipientes sobre la entrada. El fregadero donde se preparan las ensaladas verdes se encuentra junto al conducto de los desechos y de un basurero sin tapa.

También, tienen tablas para picar de diferentes colores, cada tono determina su función: el café para picar condimentos, amarillo para frutas, blanco para vegetales y el verde para carnes.

Por su parte, para descongelar los alimentos como las carnes, las sacan del congelador y las dejan con agua en el fregadero a temperatura ambiente durante dos horas, aproximadamente. Sin embargo, se guardan alimentos cocinados en la cámara de refrigeración sin indicar la fecha de almacenaje. De igual manera, las rejillas que están en el piso tienen huecos muy grandes por desgaste. Igualmente, se usa un banco y utensilios de madera en esta zona, para las labores del servicio.

Por otro lado, fuera de la entrada exclusiva para el personal hacia la zona de preparación, hay dos lavamanos con un dispensador de jabón, un basurero y un

secador de manos automático. También, se guardan los platos y vasos sin secar después de ser lavados.

En zona de preparación de alimentos se lavan los pisos después del desayuno y a la salida del personal de cocina, alrededor de las 3:00 pm.

1.2.2.1.1.6.7 Área de distribución

La zona de barra o distribución se compone de una mesa de aluminio con una repisa, una barra con vidrio y repisa inferior, dos cámaras térmicas, a un costado tiene un mostrador con productos para la venta, a la par se encuentra la caja, detrás de estos están las cámaras de refrigeración con productos para la venta.

Sobre la mesa de aluminio se tienen dispensadores de plástico para empacar alimentos “para llevar” y a este mismo lugar se traslada lo que van a ser empacado para almacenar en el área de preparación, en ocasiones son recipientes grandes con contenido muy caliente. En cada tiempo de comida atienden una o dos personas la barra, según sea necesario.

No se utiliza termómetros para controlar la temperatura de los alimentos servidos. Mientras que se observa que el personal de caja está en contacto con alimentos cuando la demanda del servicio lo requiere y no usa guantes. Además, los dispensadores de salsas, aderezo, azúcar y sal no tienen rotulación.

De igual forma, hay un dispensador de alcohol en gel en el área de distribución, pero es difícil manipularlo porque está dañado, por lo que los funcionarios del servicio casi no lo usan.

1.2.2.1.1.6.8 Área de consumo

El área de consumo está integrada por catorce mesas para seis personas cada una. Cuenta con tres basureros rotulados, uno para desechos orgánicos y dos sin tapa para desechos inorgánicos, en el fondo del salón hay una pantalla donde ponen anuncios de productos de la empresa, música o videos.

Por otra parte, se tira la basura antes de terminar el lapso para el almuerzo. El piso y las mesas se limpian después de cada tiempo de comida. En la puerta de entrada al comedor, hay dos dispensadores de alcohol en gel, sin embargo, en el momento de la observación, no son funcionales ya que su contenido está seco.

1.2.2.1.2 Nutrición clínica

El diagnóstico del estado nutricional de la empresa se lleva a cabo por la toma de mediciones antropométricas, a una población significativa de la compañía; se evalúan ciento cincuenta y siete personas, convocadas al centro médico. La muestra presentó un 22% de mujeres y un 78% de hombres. El indicador utilizado para valorar la población es el IMC que relaciona el peso en Kg y la talla en m. esto genera como resultado bajo peso (BP), normal (NL), sobrepeso (SP), obesidad grado 1 (OBI), obesidad grado 2 (OBII) y obesidad grado 3 (OBIII).

La población en general presentó un 1% en BP, 23% en estado NL, 47% en SP, un 23% en OBI, 4% en OBII y un 2% con OBIII. Al hacer una división entre mujeres y hombres los resultados fueron distintos (ver [actividad N° 9](#) y [anexo N°10](#)).

De los datos anteriores, se deduce que de la población total 76% presenta un estado nutricional sobre el rango normal, presentando SP o algún grado de obesidad, la cual es una cifra muy importante. En las mujeres un 52% se encuentra sobre el rango normal, y en los hombres un 84%, datos que podrían poner en evidencia la presencia de malos hábitos de alimentación y estilos de vida no saludables.

1.2.2.1.3 Educación alimentaria

El diagnóstico sobre educación alimentaria se realiza mediante una encuesta, para medir los conocimientos que tiene la población de la empresa en estos temas a una población de 139 personas ([anexo N° 5](#) y [actividad N° 4](#)).

La población que participó de la encuesta es mayoritariamente del género masculina con un 75%, predominan las edades entre los 26 y 35 años; con un 37%; el nivel de escolaridad presenta dos extremos, en los dos primeros lugares, predomina universidad completa con un 33%, seguido de secundaria incompleta con un 23%. En la parte de ingresos se tuvo mayor intervención de personas que ganan 300.000 colones o menos, para un 24%; sin embargo, los de un ingreso de 1.000.001 de colones o más representa una cifra importante de un 20%.

La encuesta refleja que la mayoría tiene claro el término de alimentación (81%), la mitad de la población no identifica los alimentos que son fuente de proteína; sin embargo, sí saben que éste nutriente es importante para la formación de masa muscular (69%), la mayoría sí identifica las grasas saludables en la alimentación (74%). No distinguen alimentos fuente de fibra (63%), poco más de la mitad

distinguen los grupos de alimentos que son fuente de carbohidratos (58%), y el 61% logran identificar alimentos fuente de este mismo nutriente.

1.3 ANÁLISIS FODA

En el siguiente apartado se contemplan las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la empresa Pintuco Costa Rica, desde el punto de vista interno y externo, teniendo un panorama más amplio de la situación real de la práctica.

Tabla 1

Análisis FODA de Pintuco Costa Rica

	Fortalezas	Debilidades
Situación Interna	<ul style="list-style-type: none"> • Empresa sólida con amplia trayectoria en el mercado de la fabricación de pintura. • Ofrece clases gratuitas de ejercicios a los empleados y gimnasio equipado. • Cuenta con asociación solidarista. • Apoyo y buena aceptación a capacitaciones y recomendaciones en temas de nutrición y estilos de vida, por parte de los encargados de salud ocupacional y recursos humanos. • Cuenta con médico, enfermera y fisioterapeuta. • Ofrece almuerzo subsidiado. • Cuenta con beneficios de cumpleaños y reconocimiento de trabajo bien hecho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca aceptación al recibir recomendaciones por parte del personal de cocina. • No cuenta con proveedores de materia prima para el área de cocina. • Hay poca disposición para impartir capacitaciones en el servicio de alimentos. • La empresa no cuenta con los servicios de un nutricionista que se encargue de la parte de servicio de alimentos, educación nutricional ni nutrición clínica. • La infraestructura del servicio de alimentos es deficiente. • El personal de cocina no tiene buenas prácticas de manipulación de alimentos. • Cuenta con un menú repetitivo, poco variado y no balanceado • Cuenta con un 76% de la población con un estado nutricional

sobre el rango normal según IMC (47% en sobrepeso y 29% con algún grado de obesidad).

	Oportunidades	Amenazas
Situación Externa	<ul style="list-style-type: none"> • Es una empresa líder en su campo con presencia en varios países. • No hay lugares para comprar alimentos que se encuentren cerca, por lo que los empleados deben usar el comedor de la empresa. • La empresa cuenta con amplias instalaciones. • Se encuentra en un lugar de fácil acceso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de varias empresas en el mercado que producen pinturas de calidad. • Influencia de malos hábitos de alimentación.

Fuente: elaboración propia, 2017.

1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La situación real hallada evidenciada en el diagnóstico de la empresa en las áreas de servicio de alimentos, nutrición clínica y educación nutricional, identifica varios problemas que se deben abordar, los cuales se citan a continuación:

1.4.1 Servicio de alimentos

- Deficiencia en buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- Mala actitud para recibir capacitaciones.
- Desacato a las recomendaciones.
- Un menú no estructurado y sin balance nutricional.
- Combinación de alimentos altos en calorías.

1.4.2 Nutrición clínica y educación alimentaria

- Falta de un control nutricional para la población.

- Presencia de enfermedades que pueden ser controladas en la población.
- Altos índices de sobrepeso y obesidad.
- Falta de capacitación en temas de nutrición.
- Falta de espacios creados para la educación nutricional.

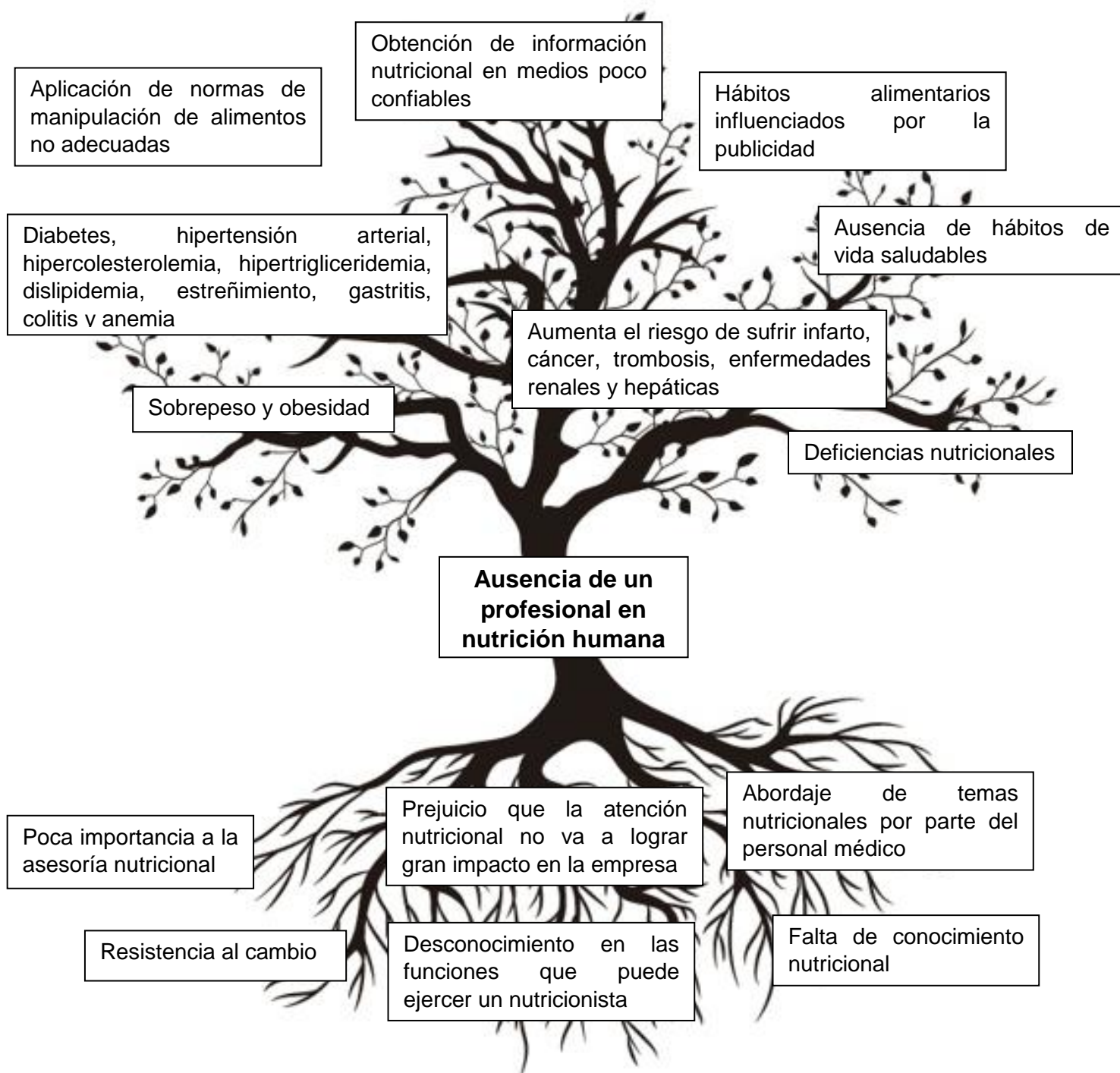
Los temas anteriormente citados son de relevancia y requieren ser modificados, en aras de implementar prácticas más saludables que eviten poner en riesgo la salud de las personas.

Por lo tanto, para lograr estos aspectos se debe tomar en cuenta que el personal de cocina no tiene disposición para las actividades extensas, como las capacitaciones; no dan buena acogida a las recomendaciones, se resisten a cambiar los malos hábitos que practican, debido a que muchos de estos han sido adquiridos desde la niñez y los han ejercido toda la vida.

No obstante, la empresa cuenta con una sala de reuniones acondicionada para realizar capacitaciones, se puede realizar educación alimentaria por medio de correo electrónico o WhatsApp para facilitar la recepción del mensaje y evitar interrupciones en horario laboral.

A continuación, se muestra la problemática expuesta en un árbol de problemas:

Figura N° 2: Árbol de problemas de la empresa Pintuco Costa Rica



Fuente: elaboración propia, 2017.

En la figura anterior se muestra el problema de mayor trascendencia en la empresa a nivel nutricional: la ausencia de una persona profesional en nutrición que se encargue de la identificación de deficiencias, el seguimiento de los problemas existentes y la evaluación de los procesos. Porque, esto evita los problemas de salud, facilita el acceso a información nutricional confiable, la capacitación constante, el tratamiento y prevención de enfermedades.

1.5 JUSTIFICACIÓN

La salud física del individuo puede estar influenciada por su composición corporal, porcentaje de grasa, enfermedades presentes, la actividad física y la nutrición que recibe, reflejada en sus hábitos de alimentación. Cuando éstos aspectos no son óptimos, la persona empieza a experimentar falta de energía, al cumplir con sus labores cotidianas, menos concentración. Además, puede producir desbalance de la masa muscular, la cual es importante para formar una estructura de protección a órganos internos del cuerpo, puede aumentar el riesgo de muerte prematura, así como el riesgo de desarrollar patologías crónicas como enfermedad cardíaca, cáncer, accidente vascular cerebral y diabetes mellitus (Brown, J. 2010 y Mahan, K. et al. 2013).

Una intervención enfocada en todos los aspectos nutricionales de la empresa, desde el área de servicio de alimentos, nutrición clínica y la educación nutricional, permite englobar los problemas que están afectando la salud del personal, al interceder contra estos se le da una solución y seguimiento durante la estancia en la

misma, la meta es lograr la erradicación de cada inconveniente, o dar las pautas necesarias para mejorar los que no pueden ser resueltos a corto plazo.

De ahí que la población de Pintuco Costa Rica obtiene beneficios como: mejora la composición corporal, disminuye la grasa corporal, modifica datos bioquímicos, aumenta el conocimiento sobre nutrición, estilos de vida saludables y su repercusión en la salud, control nutricional personalizado, un menú adaptado a sus gustos, variado y balanceado nutricionalmente.

También, hay mejoras en el servicio de alimentos, actividades recreativas y educativas que permiten aprovechar el tiempo libre junto a sus familias, impacto en los datos epidemiológicos de la población, al presentar menos incidencia en el desarrollo de enfermedades, aumenta el desempeño en el trabajo y menos incapacidades; así como, una población empresarial con mayor consciencia en la importancia de cuidar su salud, la de su familia y en su entorno laboral (Vizueté, A. 2014, Mahan, K. et al. 2013 y Brown, J. 2010).

1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES

En este apartado se habla sobre los alcances que tiene la práctica, referidos al aporte que puede dar la investigación al campo profesional del nutricionista, dentro de su contexto de trabajo y en las limitaciones se refiere a las debilidades u obstáculos que se presentan al realizar la práctica.

1.6.1 Alcances

Con la intervención nutricional en la empresa Pintuco Costa Rica, se obtienen datos sobre la situación real en temas de nutrición, el estado nutricional, determinación de carencias en el servicio de alimentos, evaluación del menú que consume la población, conocimiento sobre temas nutricionales y el control nutricional.

Por lo tanto, todos estos aspectos se toman en cuenta para crear soluciones al problema y brindar buenas alternativas para la intervención nutricional en el campo clínico, así como también en otras áreas de la nutrición como el servicio de alimentos y la educación, orientado a población sana o con algún padecimiento, desde el punto de vista de prevención o tratamiento.

1.6.2 Limitaciones

La realización de la práctica se lleva a cabo en un periodo de 640 horas, que es alrededor de cuatro meses; sin embargo, no es tiempo suficiente para abordar correctamente cada problema encontrado y lograr erradicarlo. El horario laboral es una limitación ya que en algunas situaciones las tareas pendientes interfieren con la asistencia a capacitaciones, talleres y consulta nutricional; pero, a pesar de esta limitante, también se da mucho ausentismo a las actividades que son fuera del horario. La modificación de malos hábitos de alimentación se considera una limitante, ya que han estado presentes gran parte de sus vidas y para lograr el cambio es

necesario que la persona esté dispuesta a hacerlo. Los despidos también limitan la intervención nutricional, porque la persona ya no pertenece la empresa.

1.7 OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA

La práctica supervisada se lleva a cabo para el mejoramiento de su condición actual, para lograrlo es necesario el planteamiento de objetivos que marquen el camino a seguir, los cuales se muestran a continuación.

1.7.1 Objetivo General

Realizar una intervención nutricional en las áreas de: Servicio de Alimentos, Nutrición Clínica y Educación Nutricional, dirigida a los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica, mediante diagnósticos, consulta nutricional, actividades formativas y evaluaciones para el logro de un servicio de alimentos adaptado a las necesidades de la población, una mejor nutrición y un estilo de vida más saludable.

1.7.2 Objetivos Específicos

1.7.2.1 Investigar la situación real en temas de nutrición y estilos de vida en la empresa, mediante la aplicación de un diagnóstico, para una intervención nutricional satisfactoria.

1.7.2.2 Proporcionar soluciones a las deficiencias encontradas en el servicio de alimentos de la empresa, para el mejoramiento del servicio y la calidad nutricional de los alimentos.

1.7.2.3 Brindar control del estado nutricional de la población de la empresa, para el control y el mejoramiento de hábitos alimentarios, estilos de vida y la composición corporal.

1.7.2.4 Incrementar los conocimientos que tiene la población en temas de nutrición, estilos de vida y manejo nutricional de patologías para la creación del cambio al mejorar la salud y disminuir factores de riesgo hacia otros padecimientos.

1.7.2.5 Incentivar la práctica de la información brindada mediante consulta nutricional, charlas, conversación personal e información escrita en temas de buenos hábitos alimentarios, enfermedades, estilos de vida y composición corporal.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 NUTRICIÓN EN LA ETAPA ADULTA

La Nutrición es una rama del saber humano que comprende varias disciplinas orientadas al conocimiento de los alimentos, sus componentes y su implicación en la salud. Es un ámbito que está presente a diario en la vida de las personas, ya que todos los días se consumen alimentos que nutren el cuerpo y permiten funciones de crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos.

La etapa adulta se alcanza al llegar a la segunda década de vida y comprende hasta llegar a los 64 años de edad, en este periodo se define la estatura corporal, la persona se desarrolla de forma laboral, personal, social y reproductiva. Desde el punto de vista nutricional, en esta etapa se definen hábitos alimenticios que van a marcar la salud futura y es probable que si no son adecuados, la persona aumente su peso corporal y desarrolle consecuencias adversas para su salud.

En ese sentido, el estilo de vida marca la diferencia para tener una vida larga y saludable, alrededor de la mitad de muertes prematuras se debe a consecuencias de no haber tenido buenos hábitos en alimentación y ejercicio físico principalmente. Algunas de las consecuencias que pueden aparecer son: las enfermedades crónicas como por ejemplo enfermedad cardíaca, cáncer, accidente vascular cerebral y diabetes mellitus.

La nutrición del adulto se centra en la estabilidad física, al darle mayor importancia a la reparación y el reemplazo celular, ya que en esta etapa no se da el crecimiento y la maduración que se dieron en la etapa anterior de la adolescencia.

Un cuerpo sano debe recibir un suministro constante y adecuado de energía y nutrientes necesarios para realizar actividades propias de la vida cotidiana y funciones fisiológicas. Según Brown (2010) una persona alcanza un gasto máximo de energía, o de calorías en la adolescencia tardía y al principio de la etapa adulta, si se toma en cuenta que va a disminuir un 20% con el transcurso de los años y también que el consumo es diferente en mujeres y hombres, debido a que la composición corporal es desigual en masa muscular y masa grasa.

Así mismo, el gasto calórico depende de la edad, sexo, peso, altura y nivel de actividad física que tenga la persona, además de otros factores como el estado de salud, ya que con la aparición de enfermedades puede disminuir o aumentar el gasto; de igual manera, pasa con el estado fisiológico que tenga la persona como la etapa de embarazo o lactancia en la mujer.

Por otro lado, el peso corporal es un buen referente de la ingesta energética, porque el organismo es capaz de convertir los nutrientes que recibe en tejidos estructurales, con resultados diferentes si la ingesta es excesiva o deficiente. La composición corporal según la masa muscular, o magra, y la masa grasa, es también resultado de esto (Mahan, K., Escott-Stump, S. y Raymond, J. 2013). Más adelante se habla sobre la evaluación del peso corporal dentro de la valoración nutricional.

2.1.1 Valoración nutricional en el adulto

La evaluación del estado de la persona se da por medio de la valoración nutricional, realizada por un profesional en nutrición, se toman en cuenta los factores antropométricos que incluyen peso, talla o estatura, Índice de Masa Corporal (IMC) y

bioimpedancia; los factores bioquímicos que comprenden la medición de nutrientes o sus metabolitos en sangre, heces, orina o tejidos para determinar deficiencias o excesos; factores clínicos que toman en cuenta antecedentes médicos, sociales, económicos, farmacológicos y estilo de vida; y factores dietéticos que es el análisis del valor nutricional de los alimentos ingeridos en comparación con las necesidades que tiene la persona. Según estos factores se puede emitir una conclusión y definir el tratamiento nutricional según los objetivos planteados.

En consecuencia, mantener una dieta inadecuada puede generar cambios de los datos antropométricos y bioquímicos a corto plazo, por lo que debe considerarse primordial el factor dietético dentro de la valoración y la intervención nutricional en aras de un estado de salud óptimo y la adquisición de conocimientos que eviten recaída en la aplicación del tratamiento (Vizueté, A. y López, A. 2014 & Mahan, K. et al. 2013).

Por otra parte, dentro del factor clínico se evalúa la parte económica y social de la persona. Se habla de seguridad alimentaria cuando una persona tiene a disposición los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades en cuanto a nutrientes y energía, esto se encuentra ligado a la capacidad de adquisición a la hora de comprarlos, al nivel de ingresos y cuantas personas se mantienen con ese ingreso; de manera que si una persona no cuenta con las condiciones óptimas se dice que tiene inseguridad alimentaria, trayendo consigo otros problemas como la malnutrición, ya sea por exceso de alimentos con un valor nutricional no adecuado que puede causar aumento de grasa corporal; o por deficiencia de alimentos en general, lo que puede provocar bajo peso (Brown, J. 2010).

Para evaluar el peso corporal el indicador más usado es el IMC que se determina según los datos de peso en kilogramos (Kg) y la estatura en metros (m) de la persona. Si el resultado fue igual o superior a 25 Kg/m^2 la persona presenta sobrepeso y si se obtuvo un dato igual o mayor a 30 Kg/m^2 presenta obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2016). Bajo este concepto se determina que es mejor medir el porcentaje de grasa corporal para determinar sobrepeso u obesidad, y que no es viable basarse en el IMC, ya que solo toma en cuenta el peso corporal y no su composición magra y grasa. Además, los parámetros del IMC son iguales para hombres y mujeres, en cambio los parámetros de grasa corporal están establecidos para mujeres y hombres por separado, al tomar en cuenta las particularidades de cada género.

Otra limitación del IMC es que suele sobreestimar la condición física en una persona que realiza mucho ejercicio físico, esta va a tener mayor desarrollo de la masa muscular y esta masa presenta mayor peso por su densidad, lo que se verá reflejado en un peso corporal aumentado. Entonces, una persona que tenga un porcentaje de grasa normal o bajo, puede dar como resultado un IMC en condición de sobrepeso u obesidad.

Por otra parte, la bioimpedancia es la oposición de corriente eléctrica por medio de una sustancia, es el método más utilizado para la medición de grasa corporal, ya que no es invasivo, sencillo de usar y presenta datos precisos por medio de instrumentos antropométricos, como balanzas o monitores de mano.

Los valores de bioimpedancia que determinan un estado de obesidad son porcentajes de grasa corporal iguales o mayores de 20,8% en hombres y 35,0% en mujeres (Villatoro, M., Mendiola, R., Alcaráz, X. y Kaleb, G. 2015).

2.1.2 Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son condiciones multifactoriales que se tienen que ver con la relación entre ingesta de alimentos y gasto energético, además de estilo de vida, condiciones del ambiente, factores genéticos, psicológicos, culturales y fisiológicos como los factores hormonales (Mahan, K. et al. 2013).

Incluso, según la encuesta nacional de nutrición más reciente (2008-2009), las mujeres de 20 a 44 años se encuentran en 33,2% con sobrepeso y un 26,5% con obesidad; y los hombres de 20 a 64 años de edad se encuentra en un 43,5% con sobrepeso y un 18,9% con obesidad (MS, et al. ENN. 2009), cifras que actualmente podrían ser mayores debido a la antigüedad de los datos.

Por otro lado, la tendencia al sedentarismo es una situación agravante y más si se acompaña de sobrealimentación en donde el exceso es acumulado en tejido adiposo o grasa, y el gasto energético no es el adecuado. El tejido adiposo secreta sustancias en el interior del cuerpo que pueden generar condiciones como la insensibilidad a la insulina, la hiperlipidemia, la pérdida de proteínas musculares y el estrés oxidativo.

De igual manera, existe una relación entre la obesidad y las enfermedades inflamatorias, como trastornos cardiovasculares, algunos tumores malignos y la diabetes de tipo dos. El exceso de alimentos ingeridos puede deberse a las

porciones grandes que se consideran normales, tanto en la casa, como en restaurantes, lugares de trabajo, entre otros; como consecuencia de esto, se obtiene un plato con la cantidad de calorías que, inclusive, excede las calorías que debería comer una persona en todo el día.

En otro sentido, las encuestas realizadas en los últimos años en el país muestran una elevada ingesta de grasa y azúcares simples, un reducido consumo de frutas y vegetales, bajo consumo de fibra y el consumo de sodio elevado (MS, 2009).

Cuando aumenta el grado de obesidad tiende a empeorar enfermedades crónicas, como las cardiopatías, síndrome metabólico, la hipertensión arterial, los accidentes cerebrovasculares, las colecistopatías, la infertilidad, dislipidemia, la apnea del sueño, diabetes de tipo dos, los tumores endocrinos y la artrosis.

El tratamiento de la obesidad debe estar basado en la modificación del estilo de vida, al crear consciencia real para lograr un cambio permanente. Debe estar acompañado de un control multidisciplinario integrado por un médico, nutricionista, especialista en ejercicio y psicología, para proporcionar un abordaje integral y evitar cualquier complicación o abandono del tratamiento, así como potenciar resultados.

El manejo del peso debe estar orientado a la disminución de forma gradual, y al mismo tiempo aumentar progresivamente la actividad física. Mantener una restricción calórica en la ingestión de alimentos en forma sostenida también es importante, y al mismo tiempo se ha demostrado que aumenta la esperanza de vida y retrasa el

envejecimiento, basados en la reducción de los marcadores de concentración de insulina preprandial y la temperatura corporal, relacionados con la longevidad.

La obsesión de llegar al peso ideal no siempre es lo recomendable o no es realista en algunos casos que presentan grados muy elevados de obesidad; según Mahan (2013) con que la persona tenga una pérdida progresiva del peso, se ha comprobado que con un 5 a 10% de pérdida según el peso inicial al tratamiento, la persona puede experimentar reducción en los niveles de glucemia, colesterol en sangre y tensión arterial.

Por lo tanto, parte del éxito del avance en el tratamiento son las estrategias que se utilicen para alcanzar los objetivos, el apoyo social por parte de personas cercanas de la familia o del trabajo y la formación de grupos, así como el establecimiento de metas saludables, que sean realistas y sencillas de alcanzar, podría garantizar un progreso mayor en cuanto a la obtención de cambios (Mahan, K. et al. 2013).

Así mismo, el control nutricional proporciona herramientas para poder controlar padecimientos gastrointestinales, enfermedades transmisibles y no transmisibles, de manera que permite erradicarlas o mejorar su condición. En la población se presentan con frecuencia padecimientos como gastritis, acidez o pirosis, hernia hiatal, estreñimiento, intolerancia a la lactosa e hipertensión arterial. La mayoría son afecciones del tracto gastrointestinal, excepto por la hipertensión, que pertenece al orden cardiovascular; sin embargo, todas pueden tratarse nutricionalmente y recibir cambios significativos. Según las encuestas de enfermedades crónicas y factores de

riesgo cardiovascular realizadas en 2004 y 2010, la hipertensión experimentó un incremento del 6% de prevalencia en este periodo (2004-2010) (OMS y OPS, 2012).

2.1.3 Patologías más comunes

La acidez o pirosis es la sensación de ardor y malestar que se debe al ascenso de los ácidos gástricos del estómago al esófago. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: evitar comidas muy grandes y altas en grasas, evitar bebidas alcohólicas, evitar alimentos y bebidas que tengan cafeína como café y bebidas gaseosas, evitar cítricos, vinagre o alimentos ácidos, evitar condimentos artificiales y preferir condimentos naturales como culantro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma, paprika y ajo.

La gastritis es la inflamación y posible daño de las paredes internas del estómago causada por los ácidos contenidos, que rompen la barrera que les da protección. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: restringir ciertos alimentos mientras se tenga la molestia o dolor estomacal. cuando se tiene dolor agudo, no ingerir alimentos, tomar un té de manzanilla o frutas, o bien usar hielo picado para aliviar la sed.

Inmediatamente después del dolor se deben evitar productos integrales o con cáscara, cítricos, vinagre o alimentos ácidos, condimentos artificiales, cárnicos altos en grasa, quesos grasosos, leguminosas como frijoles, lentejas, arvejas y garbanzos, alimentos fritos, café y bebidas gaseosas. Después se debe ir incorporando la alimentación normal poco a poco.

Por otra parte, la hernia hiatal es la salida de una parte del esófago hacia el tórax a través del músculo del diafragma, pudiendo causar impulso de contenido del

estómago al esófago. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: realizar comidas de poca cantidad y varias veces al día, lo ideal es repartir la alimentación diaria en 5 tiempos, y evitar ingerir alimentos 3 horas antes de acostarse.

Así mismo, el estreñimiento es un trastorno donde se da menos de tres defecaciones a la semana, al tener una alimentación adecuada en fibra, o se tarda más de tres días sin deposiciones. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: mantener una alimentación alta en fibra que incluya panes, cereales, harinas o avena que sean integrales, aumentar consumo de verduras sobre todo leguminosas como frijoles, garbanzos y arvejas, consumir frutas en especial que sean enteras con cáscara y semillas comestibles como las fresas.

También, la intolerancia a la lactosa es la falta de lactasa que es la enzima que digiere el carbohidrato de la leche (lactosa) en el intestino, cuando este nutriente no se digiere se dan síntomas adversos a nivel gastrointestinal. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: para evitar la deficiencia de nutrientes se pueden usar productos deslactosados (sin lactosa) como leche líquida o en polvo, yogurt, quesos y helados; o sustitutos como la leche de soya o de almendras, además puede complementar su alimentación con otros alimentos que contienen calcio como brócoli, espinacas, sardinas, semillas de girasol, hojas de remolacha, almendras y chía, y alimentos con proteína como cárnicos, huevo y quesos, que sean bajos en grasa.

De igual manera, la hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las

arterias. Dentro de las recomendaciones del manejo nutricional están: reducir el consumo de sal a una cucharadita diaria entre todo lo que se come, para esto se debe evitar productos procesados y condimentos artificiales, preferir condimentos naturales como culantro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma y ajo; además, consumir productos integrales como panes, avena y galletas, y consumir alimentos con potasio ayuda a controlar la presión, como por ejemplo zanahoria, banano, durazno, tomate, melón, naranja, papaya, tamarindo y espinacas

Además, también son frecuentes padecimientos multifactoriales como el síndrome metabólico que se diagnostica cuando la persona tiene más de tres de los siguientes indicadores: medida de cintura mayor de 102 cm en el hombre y 88 cm en la mujer, nivel de triglicéridos mayor de 150 mg/dl, nivel de lipoproteína de alta densidad (HDL) menor de 40 mg/dl en el hombre y menor de 50 mg/dl en la mujer, presión arterial mayor o igual a 135/85 mm Hg, o glucosa preprandial mayor o igual a 100 mg/dl (Mahan, K. et al. 2013).

2.1.4 Importancia de la actividad física

La intervención nutricional se enfoca en el cambio de estilo de vida de forma integral y toma en cuenta no solo la nutrición, sino también el incitar hábitos de vida saludables como la práctica de actividad física constante.

Según la OMS, la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Por otro lado, la deficiencia de actividad o la tendencia al sedentarismo representa una de las causas más importantes de mortalidad mundial con un 6%. Así como ser una de las causas de cáncer de mama y de colon, diabetes y cardiopatía isquémica. Para el año 2010

se estimó en Costa Rica una cifra de 50,1% de los costarricenses que presentan sedentarismo, según el informe de la Encuesta Nacional sobre factores de Riesgo Cardiovascular (MS, 2011 y OMS, 2017).

Los beneficios de realizarlo de forma regular son que mejora la salud ósea, reduce riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de mama y colon, hipertensión, cardiopatía coronaria, depresión, diabetes y caídas; además, que es muy importante en el control del peso, ya que colabora en el gasto calórico del cuerpo (OMS, 2017).

Por lo tanto, el aumento de actividad física en la vida diaria significa un cambio de actitud y disciplina, se ha notado un cambio en cuanto a este tema, según la encuesta IAFA (Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia) 2006, en Costa Rica, las personas que mantienen una frecuencia de tres o más veces a la semana tuvo un cambio de 30,2% en el año 2001 a 33,3% en el 2006, con mayor proporción en hombres que en mujeres (OMS y OPS, 2012).

De ahí que, promover la práctica de actividad física es un tema que implica toda la atmósfera social de la persona incluyendo la comunidad, ámbito laboral, lugares de estudio, servicios de salud y el entorno (MS, 2011).

Según la OMS, la recomendación de actividad física para adultos es de 150 minutos de intensidad moderada, o hacer combinación entre moderada y vigorosa; además, se puede aumentar a 300 minutos semanales de actividad de intensidad moderada para obtener mayores beneficios para la salud (OMS, 2017).

2.2 EDUCACIÓN ALIMENTARIA

La educación para la salud se define como “cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten” según la 36ª Asamblea Mundial de la Salud. Con ella se busca el cambio de conductas de riesgo, modificando hábitos alimentarios y promoviendo un estilo de vida saludable (Macias, A., Gordillo, L. y Camacho E. 2012).

El cambio de conducta que se busca se logra mediante la motivación y la creación de conciencia por parte del paciente. Se pueden utilizar dos recursos diferentes: la educación y el asesoramiento nutricionales; la primera está guiada a ser informativa y preventiva; además, que puede orientarse de forma grupal o individual y el asesoramiento se aplica a nivel individual y se imparte junto al tratamiento nutricional (Mahan, K. et al. 2013).

2.2.1 Métodos directos o bidireccionales

Un método directo se considera cuando hay una comunicación directa entre emisor y receptor sin que haya algún artefacto entre ellos, se pueden usar fuentes audiovisuales para apoyar la información, pero no es lo primordial. Es indispensable la presencia de los dos sujetos en un espacio físico en un tiempo definido y que exista la comunicación visual y auditiva entre ambos, por lo que representa una buena fuente para educar en temas de salud. Dentro de los tipos de métodos directos están la entrevista y la charla.

En primera instancia, la entrevista se considera como un medio para recolectar información de diagnóstico, se considera un instrumento importante en la educación para la salud, al crear el primer contacto entre profesional y usuario, y puede determinar el éxito o no de la intervención educativa.

En segundo lugar, la charla es el desarrollo de un tema por parte de un orador hacia el público de una manera informal lo que facilita la cercanía y participación del auditorio. Se comprende de introducción, epílogo y cuerpo, en donde se debe captar la atención en los primeros minutos y concentrar los temas más complejos al principio ya que el público presta mayor atención los primeros 20 minutos (Marqués, F., Sáenz, S. y Guayta, R. 2004).

2.2.2 La tecnología en la educación

Por otro lado, ha tomado mucho auge la implementación de nuevas tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje al utilizar como herramienta el Internet, aunque éste ya no forma parte de un método directo. La utilización de una computadora o bien de un teléfono celular, se ha vuelto un buen recurso de comunicación y una forma más de educar. Las ventajas que se obtienen son significativas: es más flexible al estar al alcance de la mayoría de las personas en tiempo real y sin tener que convocarlas en el mismo momento, es barato ya que no requiere de gastos de transporte o alquiler de un lugar físico y permite una interacción efectiva entre la persona que emite el mensaje y la que lo recibe.

Dentro de este tema se han desarrollado aplicaciones que facilitan la comunicación haciendo posible la utilización de chat, audio, video, imágenes,

documentos y la posibilidad de formar grupos, estas alternativas amplían las posibilidades para desarrollar un tema específico y evaluarlo. Según un estudio realizado en el 2013, la aplicación WhatsApp obtiene el segundo lugar de aplicaciones de mensajería instantánea más utilizadas con un 17% de la población mundial. Se ha introducido en la vida diaria de millones de personas que se han vuelto dependientes a su uso, y más que solo para mensajería ha reforzado la parte psicológica de unión y la parte emocional, lo que lo hace más atractivo.

Según Sanz (2014) el WhatsApp refuerza la construcción del conocimiento de forma colectiva ya que varias personas pueden interactuar y complementar un tema específico, potencia la capacidad de argumentación y síntesis escrita, promueve la creatividad para lograr el aprendizaje ya que cuando la persona que recibe el mensaje tiene la capacidad de explicarlo y discutirlo es cuando se ha logrado el verdadero aprendizaje y es un medio que facilita la propagación de material de producción propia (Sanz, J. 2014).

2.3 SERVICIO DE ALIMENTOS

La intervención nutricional desde el punto de vista comunitaria se orienta en definir y evaluar problemas nutricionales de la comunidad, y así diseñar e implementar estrategias de intervención según el entorno donde se desarrollen, ya sea el medio laboral, escolar, grupos de riesgo o para la población en general.

La intervención dentro del servicio de alimentos ayuda a abordar el tema de la alimentación por parte de la comunidad laboral y disminuye factores de riesgo y al promover una alimentación más saludable. Los servicios de alimentos se clasifican según género, sistema y tipo. El género determina su razón de ser en la empresa, según el sistema define el proceso productivo sobresaliente en el servicio, y el tipo que corresponde a la forma cómo es distribuido el producto terminado.

El género se subdivide en afán de asistir, cuando se tiene el objetivo de favorecer al comensal ya sea porque obtienen utilidades bajas o que reciben subsidios, por lo que los precios son muy reducidos. Se caracteriza por ofrecer alimentos atractivos, nutritivos y cuentan con un menú semi selectivo o impuesto, según lo tenga establecido la empresa. Se encuentran ubicados en instituciones estudiantiles, empresas o fábricas públicas o privadas.

Según el sistema, se subdivide en semi convencional cuando el servicio de alimentos no cuenta con área de carnicería ni panadería. Es el más utilizado ya que requiere menos espacio físico, menos personal especializado y menos equipo especial, ya que los cortes de carne se traen listos para cocinar. Se encuentran en restaurantes, empresas y centros educativos.

El tipo se subdivide en autoservicio de barras cuando la persona pasa por la barra, traslada sus alimentos en una bandeja junto a los cubiertos, paga en la caja y se dirige con su comida a la mesa. Es muy utilizado para la atención de grupos de gran volumen, implica menos costos al no requerir de personal extra para distribuir los alimentos, tiene un menú semi selectivo el cual se exhibe en la entrada para agilizar el servicio. Es común encontrar este tipo de distribución en comedores estudiantiles, institucionales o industriales.

2.3.1 Importancia del menú

El servicio, sin importar la clasificación que tenga, debe cumplir con cinco pilares imprescindibles para ser competitiva:

- Tener un proceso administrativo constante que integre las etapas de planeación, organización, integración, dirección y control en cada área o proceso.
- Mantener estándares altos de calidad, servicio al cliente e higiene.
- Tener un control de costos estricto para cumplir las expectativas financieras, en cuanto a costos operacionales, de insumos de proveedores y ajustes oportunos del precio de los alimentos o platillos.
- Mantener la satisfacción de los comensales para no perder clientela, al cumplir sus expectativas y promover el servicio.
- Dar una prestación del servicio con recurso humano y físico competente.

En aras de cumplir los objetivos anteriores, el servicio debe contar con una herramienta fundamental de trabajo, que es el menú. Esta herramienta define costos,

insumos alimentarios, procesos y personal. El tener un menú hecho científicamente, que se cumple y es llevado a la mesa como se promete, aumenta la satisfacción del cliente al satisfacer sus gustos, llenar sus necesidades, y beneficiar su salud.

Dentro de los parámetros que debe cumplir un menú es tener un adecuado AGATTTA (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de porción, textura y armonía) que se refiere a características organolépticas que marcan la calidad del platillo. Se debe cuidar que el menú no llegue a ser monótono, por el contrario que sea variado y sea amplio para evitar que el comensal se canse.

Además, cuando se trata de comedores que están en instituciones, donde los comensales asisten todos los días por largos periodos de tiempo, el menú debe contar con un buen balance nutricional para brindar al usuario los nutrientes y la energía necesaria para lograr o conservar un estado nutricional óptimo.

Para el diseño del menú se debe caracterizar la población que asiste al establecimiento, con el fin de definir las necesidades nutricionales que necesitan para mantenerse sanos, con base en esto se define el Valor Energético Total (VET) y el porcentaje que será ofrecido en el servicio de alimentos (Bolaños, M. 2013).

2.3.2 Manipulación de alimentos

Una persona manipuladora de alimentos es toda aquella que se encuentra involucrada laboralmente de forma directa o indirectamente en el proceso de los alimentos desde la preparación hasta la venta. Una correcta manipulación en forma higiénica favorece la salud de la población, ya que existe una relación entre esta y la

transmisión de enfermedades, porque el manipulador puede servir como vehículo de transmisión y contaminar los alimentos.

Por otra parte, la inocuidad alimentaria se refiere a la garantía de que un alimento no va a causar daño al comensal en el momento que se prepare o se consuma; además, que debe estar libre de peligros físicos, químicos y biológicos. Es decir: los físicos corresponden a cualquier materia extraña que se encuentre en el alimento como alhajas, semillas, huesos, uñas o piedras; los químicos ocurren cuando el alimento se contamina con medicamentos veterinarios, productos de limpieza y desinfección, o pesticidas. Finalmente, los biológicos corresponden a la presencia de microorganismos dañinos en los alimentos que pueden provocar Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Es responsabilidad del servicio de alimentos ofrecerlos al usuario inocuos y de calidad, así como garantizar una capacitación del personal constante y el cumplimiento de las normas de higiene que dicta una buena manipulación, para evitar riesgos de contaminación y transmisión de ETA. A nivel gubernamental en Costa Rica se establece un control mediante las siguientes leyes: Ley General de Salud, Política de Inocuidad, Reglamento de los Servicios de Alimentación al Público, Reglamento para ferias, turnos y similares, Reglamento para el otorgamiento del carné de manipulador de alimentos, y Política de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Algunos factores que pueden causar ETA son mala higiene del personal y lavado de manos ineficiente, contaminación cruzada entre un agente que se encuentre contaminado hacia otro que no lo esté, enfriamiento inadecuado de alimentos, tiempo de espera entre la preparación y la distribución de alimentos, personas

enfermas tocando el alimento, cocción ineficiente, almacenamiento inadecuado, recalentar inadecuadamente el alimento, limpieza y desinfección inadecuadas, y mal uso de sobrantes de alimentos.

Así mismo, los microorganismos son un tipo de peligro biológico, es un agente que está presente en muchas superficies y objetos del entorno. Se componen de parásitos, virus, bacterias y hongos. Para evitar el crecimiento y propagación microbiana se debe procurar que el microorganismo no se encuentre en condiciones óptimas para vivir.

Además, los microorganismos requieren de las siguientes condiciones para sobrevivir: alimentos ricos en carbohidrato y proteína, superficies húmedas, no crecen en lugares muy ácidos o no ácidos, crecen de forma acelerada en temperaturas entre 5 a 60°C, algunos requieren oxígeno y tiempo para reproducirse.

Por otra parte, para la limpieza de manos el único método es el lavado, para eliminar cualquier microorganismo dañino o patógeno. Se debe practicar cada vez que la persona lo crea necesario, o después de rascar o tocar cualquier área del cuerpo que no esté limpia, al toser o estornudar, al tocar equipo o platos sucios, al manipular alimentos crudos, después de comer o beber, luego de un receso o al visitar otra área de trabajo que no sea de preparación de alimentos y al ir al servicio sanitario.

Para realizar un adecuado lavado de manos, además se debe contar con un espacio equipado con un lavamanos, un dosificador de jabón antibacterial, un dispensador de toallas de papel y un basurero con palanca de pie para abrir (Herrera, L. y Troyo, J. 2011 & Mahan, K. et al. 2013).

**CAPÍTULO III:
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

En el presente capítulo se detallan las diferentes actividades realizadas durante la práctica, como estrategia de intervención y para cumplir con los objetivos definidos. Se incluyen actividades de diagnóstico como el análisis del menú y encuestas al personal con temas como conocimientos en nutrición, hábitos alimentarios, servicio de alimentos y manipulación de alimentos. Así como actividades de intervención desde el punto de vista personalizado, como la consulta nutricional y también de forma grupal, como las charlas y el “Sábado saludable en familia”.

Por un lado, de forma individual se abordaron temas sobre porciones de los alimentos, ideas de recetas saludables que pueden ser incluidas en el hogar, nutrientes de los alimentos y sus funciones, importancia de comer despacio, recomendaciones nutricionales según los padecimientos de cada persona y la forma de llevar un plan de alimentación dentro de la vida cotidiana.

Por otro lado, de manera grupal se tomaron en cuenta temas sobre consejos para una vida más saludable, hidratación en el ejercicio, alimentación en el síndrome metabólico, taller de recetas saludables, y también se realizó una actividad de extensión social llamada “Sábado saludable en familia”, donde se integró al personal de la empresa y sus familias.

Además, es importante mencionar que los resultados se dan en forma porcentual en actividades que incluyen más de veinte participantes, de lo contrario, los resultados se dan por recuento de individuos.

3.1 ACTIVIDAD N° 1: DIAGNÓSTICO DE SERVICIO DE ALIMENTOS

Objetivo: Realizar un diagnóstico de servicio de alimentos para la identificación de problemas en la intervención nutricional.

Tabla 2

Actividad Diagnóstico de Servicio de Alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Realización de un diagnóstico en el servicio de alimentos para evaluar las ventajas y desventajas que presenta en cuanto a infraestructura y funciones.	Pasante de la carrera de nutrición.	Guía de evaluación impresa. Lápiz Calculadora Borrador Hojas	Una semana	Se utiliza la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público.	El resultado de la evaluación da como calificación un 56%, con 111 puntos de un total de 199. Los puntos deficientes son la ley 7600, permanencia de objetos en desuso, uso de bitácoras, control de temperaturas, objetos de madera, uso de tablas de picar y descongelamiento de carnes, y tiene mayor fortaleza en temas de iluminación y ventilación, mantenimiento de equipos de gas, distribución de áreas e instalaciones eléctricas.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

El servicio de alimentos se evalúa con una guía del Ministerio de Salud (ver [anexo N° 1](#)), la guía ofrece varios rubros con una puntuación asignada para cada uno, en caso que no se cumpla alguno o que no aplique, se le asigna una puntuación de cero, pero si hay conformidad se le da la puntuación asignada. Considera los siguientes aspectos: a) condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones, b) condiciones, equipo y operaciones del área de preparación de alimentos, c) condiciones del almacenamiento de alimentos, d) medidas de saneamiento, e) salud e higiene del personal, y f) área de consumo.

El establecimiento obtiene un puntaje de 56%, según la guía (MS, 2013) si la puntuación es menor a 69% el local se encuentra en condiciones inaceptables por riesgo inminente a la salud. Se encuentran varios aspectos que requieren ser modificados, como por ejemplo falta de bitácoras, mantenimiento de drenajes, utensilios y equipo de madera, tablas de picar que no se utilizan correctamente, no se utiliza un termómetro para control de temperaturas seguras, no cumple el reglamento de la Ley 7600.

Además, no hay separación de alimentos crudos y cocidos, algunas puertas no se ajustan a los marcos, y el personal de cajas maneja dinero y está implicado en funciones de manipulación de alimentos de forma simultánea. Si bien es cierto que todas las deficiencias encontradas no pueden abordarse a corto plazo, si deben tomarse medidas que mejoren el servicio, reduzcan el riesgo de contaminación de los alimentos y que no perjudiquen la salud de los comensales (ver [anexo N° 2](#)).

La corrección de las deficiencias mencionadas anteriormente, permiten tener un control de funciones en cuanto a frecuencia y método por medio de las bitácoras, mantener en buenas condiciones los drenajes permite evitar exceso de humedad que beneficie el crecimiento de microorganismos, así como evitar la entrada de plagas, al eliminar materiales como la madera y la utilización de termómetro evita también el crecimiento microbiano.

Así mismo, la contaminación cruzada de un medio a otro se evita con medidas como la correcta separación de colores de las tablas de picar, la separación de alimentos crudos y cocidos y que el personal no mezcle funciones de manejo de dinero y alimentos. La guía del MS también fue utilizada como instrumento para crear el diagnóstico descrito anteriormente en el capítulo I.

3.2 ACTIVIDAD N° 2: ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ

Objetivo: Realizar un análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de la empresa Pintuco Costa Rica para la evaluación del aporte calórico y de nutrientes.

Tabla 3

Actividad Análisis Cuantitativo del Menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Análisis cuantitativo del menú durante dos semanas consecutivas para determinar su valor nutricional.	Pasante de la carrera de nutrición.	Calculadora Hojas Lápiz Tablas de composición de alimentos y ValorNut Computadora Pesa de alimentos.	Dos semanas	Se toma el peso de cada porción servida en el plato durante el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde. Posteriormente se calcula el valor nutricional y se saca el %AN para evaluarlo según el requerimiento nutricional de la población.	El análisis del menú dio como resultado que ningún tiempo de comida estuviera dentro del parámetro durante las dos semanas, la mayoría tuvo una tendencia al exceso. Los carbohidratos tuvieron un exceso de hasta un 249%, las proteínas de un 214% y una deficiencia de hasta un 59%, las grasas un exceso de 389% y deficiencia de 38%, y el aporte energético con un exceso del 182%.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Para realizar el análisis se pesaron los alimentos en gramos servidos en el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde, por medio de una pesa de alimentos digital con capacidad 5 Kg/ 1g, a partir de esto se determina el valor nutricional de cada tiempo de comida según energía y macronutrientes, de acuerdo con la tabla de composición de alimentos de Centroamérica (INCAP. 2006) y ValorNut (UCR, 2017). El análisis se realiza durante dos semanas ya que el lugar no cuenta con un ciclo de menú, y después de la segunda semana se empezó a notar repetición en las preparaciones ofrecidas.

Para establecer la cantidad de macronutrientes y energía ideal para la población, se saca un promedio ponderado de los requerimientos de la población, según las medidas antropométricas tomadas a 157 personas que laboran en la empresa (ver [actividad N° 9](#)).

Se determina que los requerimientos de energía son 2500 Kcal, de carbohidratos 344g con un 55% de la dieta, de proteínas 113g diarios con un 18%, y de grasa 75g con un porcentaje de 27%. La distribución de cada tiempo de comida es un 20% para desayuno, un 30% para almuerzo y un 10% para la merienda de la tarde. Estos datos se comparan por medio de un %AN con el valor nutricional de los platillos, que debe resultar entre 90 y 110% para estar en el rango aceptable, de lo contrario cae en una deficiencia o exceso de nutrientes o energía. Las dos semanas de análisis se pueden encontrar en el [anexo N° 3](#).

El análisis del menú dio como resultado que ningún tiempo de comida estuvo dentro del parámetro durante las dos semanas, la mayoría de veces tuvo una tendencia al exceso; sin embargo, en ocasiones hubo deficiencia de proteína y grasa. Los carbohidratos tuvieron un exceso de hasta un 249%, las proteínas de un 214% y una deficiencia de hasta un 59%, las grasas un exceso de 389% y deficiencia de 38%, y el aporte energético con un exceso del 182%.

El tamaño de la porción, es una variable importante ya que puede alterar el valor nutricional durante cierto tiempo de comida, algunas ocasiones la porción suele ser muy grande ya que, como refiere la cocinera, la gente reclama si la porción es más pequeña.

Por ejemplo, el almuerzo del primer día de la primera semana fue: canelones con atún, arroz, frijoles, ensalada verde, picadillo de arracache, refresco de carambola y trozo de papaya, los porcentajes de adecuación basados en una dieta de 2500 kcal diarias con un almuerzo de 750 Kcal, dio como resultado: 194% de carbohidrato con un exceso de 84% del valor ideal, un 123% de proteína con un exceso de 13%, de grasa un 132% con un exceso de 22%, y la energía un 165% con un exceso de 55%.

3.3 ACTIVIDAD N° 3: ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ

Objetivo: Realizar un análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos de la empresa Pintuco Costa Rica para la evaluación de las características organolépticas.

Tabla 4

Actividad Análisis Cualitativo del Menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Análisis cualitativo del menú durante dos semanas consecutivas para determinar características organolépticas.	Pasante de la carrera de nutrición.	Hojas Lápiz Escala para evaluar AGATTTA Computadora	Dos semanas	Se toma una muestra de cada alimento servido en el plato durante el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde. Se evalúa cada característica presente determinando la siguiente escala: muy malo, malo, bueno o muy bueno.	El aroma tuvo buena aceptación con un 97% de los platillos calificados como "muy bueno". El gusto de los platillos tiene predominio de la calificación "bueno", ya que algunas veces era alto en condimentos, sal, grasa o azúcar. En cuanto a la apariencia, un 69% tuvo una calificación en "muy bueno". El tamaño, mayoritariamente se califica como "bueno", ya que en ocasiones es excesivo. Predominante el método de cocción en fritura.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Para analizar las características AGATTTA de cada alimento se sirve una muestra con la supervisión de la persona encargada de la barra o de distribuir los alimentos, para que cada porción sea lo más real posible. Después se evalúa según la escala de calificación de muy malo, malo, bueno y muy bueno (ver [anexo N° 4](#)), durante dos semanas en los tres tiempos de comida ofrecidos en el servicio de alimentos. El análisis se realiza durante dos semanas ya que el lugar no cuenta con un ciclo de menú, y después de la segunda semana se empezaron a notar repetición en las preparaciones ofrecidas.

El aroma de los alimentos se considera muy bueno en un 97% de los platillos, y un 3% como bueno. El gusto es muy bueno en un 11%, un 17% como bueno y un 3% malo. La apariencia mayoritariamente es calificada como muy buena con un 69% y un 31% como buena. El tamaño se considera mayormente como bueno con un 62%, seguido de bueno con un 28% y malo con un 10%. La temperatura evaluada tiene predominio de la calificación buena con un 59%, y el porcentaje restante como muy bueno. La textura presenta una apreciación como muy buena con un 72%, un 24% como bueno y un 4% como malo. La armonía presenta un 83% como muy bueno y un 17% como bueno.

Algunas veces los platillos no cumplen del todo los ámbitos de gusto, tamaño de porción y temperatura. El gusto de los alimentos algunas veces era alto en condimentos, sal, grasa o azúcar. Además, es predominante el método de cocción en fritura, por lo que las preparaciones altas en grasa son muy comunes, esto no solo

puede afectar la salud de los comensales a corto y largo plazo, sino que también altera el gusto de los alimentos y hace un menú monótono.

El aroma de los platillos, la mayoría de los casos fue aceptable, es un rubro importante ya que es de los primeros aspectos que percibe el comensal y puede hacer un alimento apetecible o no. El tamaño de las porciones muchas veces es excesivo, ya que según lo que remite el personal del comedor, los comensales no aceptan porciones pequeñas. Lo que respecta al análisis cualitativo se encuentra en el [anexo N° 4](#).

3.4 ACTIVIDAD N° 4: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN

Objetivo: Realizar una encuesta que mida los conocimientos en nutrición de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica para la determinación de temas de educación nutricional.

Tabla 5

Actividad Encuesta Conocimientos en Nutrición

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Encuesta para determinar los conocimientos que tiene la población en temas generales de nutrición humana.	*Pasante de la carrera de nutrición *139 personas que laboran en la empresa.	Encuestas impresas Hojas Lapiceros Computadora	Cinco minutos por encuesta	Los participantes son citados al consultorio médico, se les indica que la encuesta puede tardar alrededor de 5 minutos, se les explica la razón de su aplicación y se entrega el documento.	La población tiene poco conocimiento en alimentos fuente de proteína, no distingue alimentos fuente de fibra, y es deficiente en identificar los grupos de alimentos que son fuente de carbohidratos. Un mayor porcentaje reconoce el significado de alimentación, los alimentos fuente de grasas saludables y la identificación de la proteína como nutriente importante para el crecimiento muscular

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Se realiza un formulario con 8 preguntas en total (7 preguntas son de marcar con equis y una es de opinión) para medir los conocimientos que tiene la población de la empresa en temas de nutrición a un grupo de 139 personas (ver [anexo N° 5](#)). Además, se incluyen cuatro preguntas sobre datos demográficos al final de la encuesta.

La mayoría de la población que participó en la encuesta es del género masculino con un 75%, predominan las edades entre los 26 a 35 años con un 37%, el nivel de escolaridad presenta dos extremos en los dos primeros lugares, predomina universidad completa con un 33%, seguido de secundaria incompleta con un 23%; el nivel de ingresos se tuvo mayor participación de personas que ganan 300.000 colones o menos con un 24%; sin embargo, las personas que tienen un ingreso de 1.000.001 de colones o más representa una cifra importante de un 20%.

La encuesta refleja que la mayoría tiene claro el término de alimentación (81%), la mitad de la población no identifica alimentos fuente de proteína; sin embargo, sí saben que este nutriente es importante para la formación de masa muscular (69%), la mayoría sí identifica las grasas saludables en la alimentación (74%), no distinguen alimentos fuente de fibra (63%), poco más de la mitad distingue los grupos de alimentos que son fuente de carbohidratos (58%), y el 61% logra identificar alimentos fuente del mismo nutriente.

3.5 ACTIVIDAD N° 5: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Objetivo: Realizar una encuesta que mida los conocimientos en nutrición y manipulación de alimentos del personal de servicio de alimentos de la empresa Pintuco Costa Rica para la determinación de temas de educación nutricional.

Tabla 6

Actividad Encuesta Conocimientos en Nutrición y Manipulación de Alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Encuesta para determinar los conocimientos que tiene el personal del servicio de alimentos en temas generales de nutrición humana y manipulación de alimentos.	*Pasante de la carrera de nutrición. *7 personas que laboran en el servicio de alimentos de la empresa.	Encuestas impresas Hojas Lapiceros Computadora	Cinco minutos por encuesta	Los participantes son citados al consultorio médico, se les indica que la encuesta puede tardar alrededor de 5 minutos, se les explica la razón de su aplicación y se entrega el documento.	Tienen poco conocimiento en el nutriente importante para la formación de masa muscular, hay deficiencia en la identificación de alimentos fuente de fibra, no reconocen la definición de inocuidad, no identifican la importancia del control de temperaturas, desconocen lo que es seguridad alimentaria, no identifican un peligro químico y físico, no acertaron todos los colores que deben tener las tablas de picar.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La encuesta se aplicó a siete personas que laboran en el servicio de alimentos, que desempeñan diferentes funciones no todas relacionadas con la preparación de los alimentos. El formulario consta de 17 preguntas, de las que 15 son de marcar con equis, una de asociar y otra de opinión. El contenido de la encuesta se puede encontrar en el [anexo N° 6](#).

En su mayoría, los participantes son mujeres con un total de cuatro, predomina el rango de edad de 26 a 35 años con cuatro personas, en cuanto a escolaridad hubo más sujetos con secundaria completa y técnico incompleto con dos personas cada uno, y el nivel de ingresos predomina 300.000 colones o menos, con cinco personas.

De igual manera, la encuesta refleja que la mayoría tiene claro el concepto de alimentación, seis personas; la misma cantidad identifica alimentos fuente de proteína. Sin embargo, una cantidad importante no sabe que éste nutriente es importante para la formación de masa muscular (cuatro). También, sí identifican las grasas saludables en la alimentación (seis); pero, hay deficiencia en la identificación de alimentos fuente de fibra, la mayor parte distingue los grupos de alimentos que son fuente de carbohidratos (seis) y la misma cantidad logra identificar alimentos fuente de este mismo nutriente.

En cuanto a temas de manipulación de alimentos, la mayoría no reconoce la definición de inocuidad (sies), no identifican la importancia del control de temperaturas (cuatro), desconocen lo que es seguridad alimentaria (cuatro), todos reconocen la definición de ETA y su manejo, la mayoría identifica un peligro químico (cuatro), no identifican un peligro físico (cinco), la mayoría (seis) no acertaron todos los colores que

deben tener las tablas de picar para evitar contaminación cruzada y todos acertaron en la identificación de medidas correctas de manipulación de alimentos.

Por lo tanto, se determina que hay varios temas que requieren capacitación en cuanto al manejo de alimentos y su entorno para evitar la contaminación cruzada, desarrollo microbiano y la identificación de peligros para poder evitarlos; así como educar en temas de nutrición, para tener más conocimiento sobre la importancia de la alimentación que brindan ellos mismos a la población de la empresa. Los resultados de la encuesta se pueden detallar en el [anexo N° 6](#).

3.6 ACTIVIDAD N° 6: ENCUESTA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ Y SERVICIO DE ALIMENTOS

Objetivo: Realizar una encuesta que mida la aceptabilidad del menú y servicio de alimentos por parte de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica para la determinación de aspectos que se pueden mejorar.

Tabla 7

Actividad Encuesta Aceptabilidad del Menú y Servicio de Alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Encuesta para determinar la aceptabilidad del menú y servicio de alimentos por parte de los empleados de la empresa.	*Pasante de la carrera de nutrición. *97 personas que laboran en la empresa.	Encuestas impresas Hojas Lapiceros Computadora	Cinco minutos por encuesta	Los participantes son citados al consultorio médico, se les indica que la encuesta puede tardar alrededor de 5 minutos, se les explica la razón de su aplicación y se entrega el documento.	En platos fuertes el más gustado es el pescado a la plancha, no gustan las albóndigas en salsa de tomate, en acompañamientos no gusta el zuchinni con tocineta, prefieren el puré de papa, en el desayuno prefieren el pinto y no las tortillas de paquete, en las ensaladas les gusta la de lechuga con tomate y no la que tiene lechuga, tomate, piña, repollo y zanahoria y la que tiene lechuga, palmito, tomate y mayonesa. En postres tiene mayor preferencia el arroz con leche y no los marmelows con leche condensada, el refresco que no les gusta es el de maracuyá con carambola, prefieren el de mora, y en la merienda de la tarde les gusta la tortilla de queso y no el queque con lustre de mantequilla

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La encuesta se aplica a noventa y siete empleados de la empresa que utilizan el servicio de alimentos, ésta se compone de diez preguntas, de las cuales siete son casillas donde se elige sus platillos favoritos en: plato fuerte, acompañamientos, desayunos, ensaladas, postres, refrescos y merienda de la tarde; una pregunta es para evaluar la cantidad de grasa, sal, azúcar y condimentos que tienen las preparaciones, otra evalúa varios rubros relacionados con el servicio de alimentos y por último una interrogante de opinión. Además, incluye preguntas de datos demográficos. El contenido de la encuesta se puede encontrar en el [anexo N° 7](#).

Los datos demográficos demuestran que la mayoría de los participantes son hombres para un 64%, predominan las edades de 26 a 35 años con un 30%, la mayoría tienen universidad completa (27%) y en cuanto al nivel de ingresos la mayoría (28%) gana 300.000 colones o menos.

Los empleados prefieren de plato fuerte el pescado a la plancha y no les gusta las albóndigas en salsa de tomate, para acompañamientos escogen más el puré de papa y rechazan el zuchinni con tocineta. De las ensaladas prefieren la que tiene lechuga y tomate y no les gusta tanto las de lechuga, tomate, palmito y mayonesa; además, de la que tiene lechuga, repollo, piña y zanahoria, en postres no prefieren los marsmelows con leche condensada, les gusta más el arroz con leche, en los refrescos les gusta más el de mora y no les gusta el de maracuyá y carambola, para el desayuno no prefieren las tortillas de paquete, y prefieren el pinto y para la merienda de la tarde les gusta mucho la tortilla de queso y no les gusta el queque con lustre de mantequilla.

En cuanto a la calificación de ingredientes del menú actual, se presenta una escala de muy bueno, bueno, malo y muy malo, ningún ingrediente obtuvo datos significativos en calificaciones negativas ni muy buenas. Todos obtuvieron mayor porcentaje en calificación “bueno” en el siguiente orden: cantidad de sal (70%), condimentos (57%), grasa (46%) y azúcar (42%). Lo que esto refleja son los gustos de la población, que no siempre son los adecuados o saludables, ya que, según el análisis cualitativo desarrollado en la [actividad N° 3](#), los alimentos presentan muchas veces exceso de sal, grasa, azúcar y condimentos en su preparación.

En la calificación de rubros del servicio de alimentos, al igual que la pregunta anterior, ningún aspecto obtuvo datos significativos en calificaciones negativas, hubo aspectos que se evaluaron mayormente en “muy bueno” que son la atención del personal, el precio de la comida, higiene del personal y cumplimiento de horarios. La mayoría obtuvo mayor porcentaje en calificación “bueno”, con mayor satisfacción en la textura (67%) y el aroma (66%) de los alimentos. Los dos aspectos que obtuvieron mayor porcentaje en calificación “malo” son la variedad del menú (20%) y el estado de la vajilla (17%).

De ahí que, estos resultados ponen en evidencia la situación real, ya que la variedad del menú no es el óptimo, el estado de la vajilla no es el mejor porque algunas piezas utilizadas presentan raspones, la textura y el aroma de alimentos se asemeja a los resultados obtenidos en el análisis cualitativo, el precio es muy bueno ya que es un servicio subsidiado, el cumplimiento de horarios al igual que la atención del personal son muy buenos.

Cabe destacar que según las encuestas llenadas por hombres, estos prefieren preparaciones más calóricas, como las que son altas en grasa, en cuanto a aceptabilidad del menú; por otro lado, en la evaluación de los criterios del servicio de alimentos, las mujeres son más críticas en contestar, la mayoría de los hombres ponen la calificación más alta para cada rubro, mientras que en su mayoría las mujeres utilizan todas las calificaciones en cada rubro por evaluar. Los resultados obtenidos de esta encuesta se ofrecen en el [anexo N° 7](#).

3.7 ACTIVIDAD N° 7: ENCUESTA PARA PROPUESTA DEL MENÚ

Objetivo: Realizar una encuesta que mida los gustos de platillos por parte de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica, para la creación de un nuevo menú que cumpla sus expectativas.

Tabla 8

Actividad Encuesta para Propuesta del Menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Encuesta para medir los gustos de platillos por parte de los empleados de la empresa.	*Pasante de la carrera de nutrición. *134 personas que laboran en la empresa.	Encuestas impresas Hojas Lapiceros Computadora	Cinco minutos por encuesta	Los participantes son citados al consultorio médico, se les indica que la encuesta puede tardar alrededor de 5 minutos, se les explica la razón de su aplicación y se entrega el documento.	Para plato fuerte la preparación que fue más gustada es la mano de piedra en salsa agridulce, y no la torta de lentejas (faláfel), en ensaladas es más gustado el ceviche de plátano y la menos fue la de plátano, atún y mayonesa; en acompañamientos les gusta las papas fritas, y menos el arroz verde, en frescos gustan más el de mango y el de naranja con zanahoria y no tanto el de linaza con limón, en desayuno no gustan los taponcitos de huevo, y sí los batidos de leche y fruta, y para postre el banano caramelizado con canela no lo prefieren, y sí los helados caseros de palito

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La encuesta que se da a los empleados consta de seis preguntas, en donde se encuentran platillos nuevos que no están presentes en el menú actual, con el fin de que escojan los que les gustaría encontrar en el menú que se va a proponer. Las preguntas incluyen opciones de plato fuerte, ensaladas, acompañamientos, refrescos, postres y desayunos. El contenido de la encuesta se puede encontrar en el [anexo N° 8](#).

En las opciones de plato fuerte tuvo mayor predominio la mano de piedra en salsa agridulce, y menor predominio la torta de lentejas (faláfel), para las ensaladas fue más gustado el ceviche de plátano y no tanto las ensaladas de plátano, atún y mayonesa, y la de frijol blanco con atún y tomate. Como acompañamientos fueron más escogidas las papas fritas y en menos cantidad el arroz verde (con espinacas), en cuanto a refrescos hubo empate entre el refresco de naranja y zanahoria y el de mango, y el menos escogido fue de linaza y limón. La opción más alta de postres son los helados caseros de palito y el que no gustó mucho fue el banano caramelizado con canela. Dentro de las opciones de desayuno, los batidos de fruta y leche tuvieron más preferencia pero no así los taponcitos de huevo.

Los resultados obtenidos muestran gustos muy variados, donde en algunas ocasiones se da mayor escogencia de preparaciones bajas en grasa como en plato fuerte y en otras situaciones tiene mayor predominio platillos altos en grasa como las papas fritas en los acompañamientos, así como la escogencia de opciones que se preparan con frutas como en el desayuno y los postres. Los datos de esta encuesta están en el [anexo N° 8](#).

3.8 ACTIVIDAD N° 8: ENCUESTA HÁBITOS DE CONSUMO

Objetivo: Realizar una encuesta que proporcione información sobre hábitos de consumo de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica para mayor conocimiento de sus hábitos de alimentación y estilos de vida.

Tabla 9

Actividad Encuesta Hábitos de Consumo

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Encuesta para medir los hábitos de consumo y estilo de vida por parte de los empleados de la empresa.	*Pasante de la carrera de nutrición. *143 personas que laboran en la empresa.	Encuestas impresas Hojas Lapiceros Computadora	Cinco minutos por encuesta	Los participantes son citados al consultorio médico, se les indica que la encuesta puede tardar alrededor de cinco minutos, se les explica la razón de su aplicación y se entrega el documento.	Los resultados obtenidos indican que la mayoría realiza sólo los tres tiempos de comida principales, consumen todos o casi todos los días harinas, nunca o casi nunca ingieren productos integrales, prefieren el método de cocción de fritura, incorporan de 2 a 3 cucharaditas de azúcar a sus bebidas, la mayoría tiene una actividad física baja, consumen más de 7 vasos de líquido al día, y casi no consumen productos sin azúcar.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La encuesta consta de ocho preguntas de marcar con equis, además de preguntas demográficas al final del documento. Incluye temas sobre su alimentación diaria y estilo de vida en relación con el ejercicio. Con los resultados obtenidos se establece una noción de la situación real que presenta la población de la empresa, y determina deficiencias que se pueden intervenir. El contenido de la encuesta se puede encontrar en el [anexo N° 9](#).

Los participantes son en su mayoría hombres, es más frecuente edades entre 26 y 35 años, la escolaridad que presentan más común es de universidad completa y la menos frecuente es maestría y técnico incompleto; según el nivel de ingresos se determina que el de mayor predominio es de 300.000 colones o menos.

La mayoría de las personas sólo realizan los tres tiempos de comida diarios: desayuno (D), almuerzo (A) y cena (C), seguido por cuatro tiempos al día: D, A, merienda de la tarde (MT) y C, según la frecuencia de consumo, todos o casi todos los días prevalece el consumo de harinas, algunas veces a la semana predominan las verduras harinosas; algunas veces al mes la mayoría consume repostería. Nunca o casi nunca, cerca de la mitad de la población consume productos integrales en alimentos como el pollo, pescado, papas, zanahoria y huevo. El método de cocción preferido es la fritura, excepto la zanahoria que se prefiere hervida. En cuanto a la cantidad de azúcar se utilizan de dos a tres cucharaditas para endulzar las bebidas. Según la duración del ejercicio físico que realizan, es más frecuente que practiquen menos de 150 minutos de ejercicio semanales, seguido de las personas que no

respondieron (NR) y las personas que no realizan ejercicio físico, es más frecuente que consuman más de siete vasos de líquido durante el día, tomando en cuenta no solo el agua sino también bebidas y sopas. En la elección de meriendas predomina la escogencia de frutas picadas y es menos frecuente que elijan productos sin azúcar.

Los resultados determinan que los empleados de la empresa no tienen un número adecuado de tiempos de comida al día, ya que lo ideal es de cinco a seis. El consumo de harinas, todos o casi todos los días es adecuado ya que son la principal fuente de carbohidratos, nutrientes necesarios para tener energía en la vida diaria; pero sin excesos. Se determina que la mayoría, nunca o casi nunca, consume productos integrales, lo que resulta en una práctica poco saludable, ya que son una fuente importante de fibra en la alimentación.

Además, la preferencia de la fritura como método de cocción puede ocasionar exceso de grasa en la dieta, lo que genera aumento de peso y riesgo de padecer enfermedades crónicas, los datos de ejercicio físico determinan que la población tiene una tendencia al sedentarismo ya que la mayoría presenta una actividad baja.

También, se puede deducir que las personas que no respondieron significa que no realizan actividad, por lo que el dato de inactividad aumentaría más, el dato de consumo de líquidos es el adecuado, la escogencia de frutas picadas para sus meriendas es la opción deseada, ya que no tienen grasa y son bajas en calorías por porción, el error está en caer en excesos.

Cabe rescatar que algunos resultados entre hombres y mujeres son diferentes, es más común en mujeres que consuman alimentos integrales; sin embargo, al tener

mayor participación masculina este dato no fue predominante. Para los hombres el método de cocción que eligieron más frecuentemente es la fritura. Las mujeres tienen más actividad física que los hombres. Los resultados de la encuesta están en el [anexo N° 9.](#)

3.9 ACTIVIDAD N° 9: DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS EMPLEADOS

Objetivo: Realizar la toma de medidas antropométricas a la población de la empresa Pintuco Costa Rica para la determinación de su estado nutricional, necesidades nutricionales y la escogencia de las personas intervenidas en consulta nutricional.

Tabla 10

Actividad Medidas Antropométricas a los empleados

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se toman las medidas de peso y estatura (talla) a los empleados de la empresa para determinar su estado nutricional.	*Pasante de la carrera de nutrición *157 personas que laboran en la empresa.	Balanza Tallímetro Hojas Lápiz Calculadora Computadora	Dos semanas	Las personas son citadas en el consultorio médico, se explica la razón de las mediciones y se toman los datos a cada persona sin usar zapatos. Al tener las mediciones de toda la población se determina el requerimiento calórico usando la ecuación de Harris-Benedict, mediante un promedio ponderado.	Según las mediciones, la mayoría presenta sobrepeso (SP), seguido por estado normal (NL), y obesidad grado 1 (OBI), después por obesidad grado 2 (OBII), obesidad grado 3 (OBIII) y bajo peso (BP). Requerimiento de calorías de la población: 2500 Kcal.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Las mediciones se toman para determinar el estado nutricional de la población según el parámetro de IMC que determina la condición de las personas según rangos establecidos, clasificándolos en bajo peso (BP), normal (NL), sobrepeso (SP), obesidad grado 1 (OBI), obesidad grado 2 (OBII) y obesidad grado 3 (OBIII). También para la escogencia de las personas que van a llevar control nutricional. Además, las mediciones sirven para la estimación de los requerimientos nutricionales de la población que se va a intervenir, estos requerimientos facilitan el análisis cuantitativo del menú ([actividad N° 2](#)) y la creación de una propuesta de menú adaptado a la población y nutricionalmente balanceado ([actividad N° 18](#)).

Participaron 157 personas que trabajan en la empresa, el 22% fueron mujeres y el 78% hombres. Al considerar todas las personas que participaron, la mayoría presenta SP, seguido por estado NL, y OBI, después por OBII, OBIII y BP.

De los datos anteriores, se deduce que de la población total un 76% presenta un estado nutricional sobre el rango normal, presentando SP o algún grado de obesidad, la cual es una cifra muy importante. En las mujeres un 52% se encuentra sobre el rango normal y en los hombres un 84%, datos que podrían poner en evidencia la presencia de malos hábitos de alimentación y estilos de vida no saludables, reflejados en la actividad N° 8 sobre hábitos de consumo. La determinación del estado nutricional de la población se muestra en el [anexo N° 10](#).

A pesar de que el IMC no es un instrumento certero para diagnosticar obesidad (Villatoro, M., et al. 2015), en este caso se ha utilizado, ya que requiere menos toma de

medidas y que además se puede deducir que el exceso de peso en la mayoría no es de músculo, según los datos obtenidos de estilo de vida y alimentación inadecuados.

El requerimiento nutricional de energía se estima en 2500 Kcal diarias, según este dato se deducen requerimientos de macronutrientes (ver [anexo N° 3](#)). Para obtener el requerimiento se hace uso de los datos recolectados para determinar el estado nutricional de la población, mediante la ecuación de Harris-Benedict, se toma en cuenta la cantidad de hombres y mujeres para sacar un promedio ponderado y obtener un resultado mejor adaptado para la población.

3.10 ACTIVIDAD N° 10: CONSULTA NUTRICIONAL

Objetivo: Brindar control nutricional por medio de consultas periódicas a las personas seleccionadas de la empresa Pintuco Costa Rica para mejorar su alimentación, estilo de vida y composición corporal durante el periodo agosto-octubre.

Tabla 11

Actividad Consulta Nutricional

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se lleva control nutricional a personas que quieren mejorar su alimentación y estilo de vida.	*Pasante de la carrera de nutrición. *28 personas que presentan un estado nutricional inadecuado.	Balanza Tallímetro Lapicero Calculadora Computadora Hojas de control Anamnesis nutricional Listas de intercambio Mesa Sillas Teléfono celular	Dos meses y medio	Se realiza un diagnóstico inicial que toma en cuenta datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, a partir de esto se llevan citas de control para proporcionar al paciente una guía en el mejoramiento de su estado.	Los pacientes mejoraron su composición corporal, sus hábitos alimentarios, sintomatología de sus padecimientos y obtuvieron conocimientos sobre nutrición general y relacionada con patologías

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Las personas seleccionadas para llevar un control nutricional fueron determinadas según las medidas antropométricas tomadas ([actividad N° 9](#)), se escogieron a las personas con algún grado de obesidad, las que presentaron SP con tendencia a OBI y a una persona con un estado nutricional NL que refirió que estaba teniendo una pérdida de peso acelerada.

En total se citó a 56 personas por medio de correo electrónico (ver [anexo N° 11](#)), algunas de ellas no estuvieron dispuestas a participar, ya que no tenían buena disposición o tiempo dentro de su jornada laboral para asistir; algunos de ellos sí iniciaron el proceso. Sin embargo, abandonaron el programa, de esta manera se llegó a la cifra de 28 personas que terminaron todo el proceso, algunos con mucha disciplina y buena disposición; mientras que otros con un poco de dificultad e intermitencia al cambiar su estilo de vida.

Las citas de control nutricional se dieron en un consultorio exclusivo para nutrición dentro del centro médico de la empresa, cada 2 a 3 semanas aproximadamente, incluyeron el seguimiento de un plan de alimentación guiado, definición y seguimiento de pequeñas metas para cumplir el tratamiento, la toma de medidas antropométricas, educación nutricional ([actividad N° 11](#)); además, se hizo la formación de equipos que compitieron según el que acumulara más pérdida de peso graso total.

La participación fue mayoritariamente de hombres que de mujeres, se obtuvo una reducción del IMC de hasta $2,8 \text{ Kg/m}^2$ por parte del paciente N° 6, seguido por el paciente N° 17 con una pérdida de $2,6 \text{ Kg/m}^2$, éste último además, presenta un IMC

inicial cercano a 50 Kg/m²; cabe rescatar que estos dos pacientes obtuvieron muy buenos resultados, fruto de su disciplina y actitud, el primero fue el que obtuvo mayor pérdida de peso graso con 6,3 Kg menos, y el segundo tuvo la mayor pérdida de peso corporal con 7,8 Kg menos; sin embargo, este último pudo haber sido la persona que perdiera más grasa corporal, pero no se pudo comprobar, ya al calcularla por medio de bioimpedancia el resultado daba error debido a su alto porcentaje de grasa.

El paciente N° 17 experimentó no solo un cambio físico, sino también emocional, ya que anteriormente cuando se requería tomar su peso corporal había que hacerlo en una balanza industrial ubicada en las bodegas de la empresa ya que tiene mayor capacidad de peso, y al experimentar una pérdida constante y progresiva durante el control nutricional, pudo ser pesado en la balanza del centro médico sin ningún problema. Por otra parte, la ganancia de masa muscular fue de hasta un 3,5 Kg, por parte del paciente N° 21. Los datos anteriores se pueden observar en el [anexo N° 11](#).

De igual manera, muchos pacientes que presentaban pirosis y gastritis refirieron una gran mejoría o inclusive desaparición de los síntomas, tras seguir el plan de alimentación y evaluar su condición al final del control nutricional.

Se crearon equipos para que se apoyaran y compitieran en el proceso, al final de las citas de control se tomaron los datos de cada participante y se sacó un resultado en total para cada grupo, tomando en cuenta los datos de peso total, peso graso y peso magro. Se premió a los dos equipos que presentaron mayor pérdida de peso graso, el equipo dos tuvo una pérdida total de 10,4 Kg y el equipo cuatro de 10,1 Kg, los participantes de estos dos equipos recibieron una canasta de productos saludables

proporcionadas por la Asociación Solidarista Empleados de Pintuco (AsePintuco). Los datos obtenidos se encuentran en el [anexo N° 11](#).

Con la consulta nutricional se obtuvieron múltiples beneficios para las personas participantes; sin embargo, hubo muchas personas que solicitaron llevar un control nutricional y no fueron seleccionadas, ya que la falta de estadía en la empresa no permitía que la población intervenida fuera mayor, a pesar de esto, también fueron realizadas actividades extensivas a toda la empresa, inclusive una actividad que tomó en cuenta a las familias de los empleados, éstas actividades se detallan en los siguientes apartados.

3.11 ACTIVIDAD N° 11: EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EMPLEADOS PARTICIPANTES DE CONSULTA NUTRICIONAL

Objetivo: Brindar educación nutricional por medio de consultas periódicas o sesiones grupales a las personas seleccionadas de la empresa Pintuco Costa Rica para mejorar su alimentación, estilo de vida y conocimientos en nutrición durante el periodo agosto-octubre.

Tabla 12

Actividad Educación Nutricional a empleados participantes de consulta nutricional

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se brinda educación nutricional a personas que quieran mejorar su alimentación y estilo de vida.	*Pasante de la carrera de nutrición. *28 personas que presentan un estado nutricional inadecuado.	Lapiceros Computadora Afiches educativos Hojas de evaluación Mesa Sillas Video beam Teléfono celular	Dos meses y medio	Se da educación nutricional por medio de afiches educativos, talleres y “brochures”, se imparten durante las citas de control y en sesiones grupales para proporcionar al paciente una guía en el mejoramiento de su estado.	El grupo de WhatsApp resultó una herramienta útil de educación nutricional y para cumplir el plan de alimentación. Se obtuvo deficiencias en el reconocimiento de porciones de las listas de intercambio, en los nutrientes del frijol, en las medidas que se deben tomar en padecimientos como acidez, gastritis, hernia hiatal, y el tratamiento nutricional de la HTA.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Las personas que tuvieron la oportunidad de recibir educación nutricional fueron las personas que asistieron a consulta nutricional ([actividad N° 10](#)), en total son 28 personas; sin embargo, no todas pudieron asistir a ciertas actividades debido a su jornada laboral.

Las citas de control nutricional se dieron en un consultorio exclusivo para nutrición dentro del centro médico de la empresa, cada dos a tres semanas aproximadamente y una sesión grupal para realizar un taller.

Se brindó educación nutricional mediante afiches impresos y digitales, “brochures” de información nutricional y sobre patologías, se dio una sesión grupal para realizar un taller de recetas saludables; además, de recibir acompañamiento diario mediante un grupo de WhatsApp, integrado por todos los participantes y dirigido por la pasante.

Durante la primera semana de citas se realiza la creación de un grupo, gracias a la aplicación WhatsApp, con el objetivo de brindar acompañamiento durante el proceso, compartir información nutricional y crear un apoyo grupal ya que se considera beneficioso en cuanto a la obtención de resultados (Mahan, K. et al. 2013). Por este medio se comparte de forma semanal la información cotidiana, relacionada con temas de nutrición y estilos de vida saludables, para promover la interacción entre los participantes.

Se compartió información, por ejemplo, sobre recomendación de productos empaquetados y el intercambio dentro del plan de alimentación, como medir

visualmente las porciones de las listas de intercambio, la diferencia de la grasa y el músculo en el peso corporal, recetas fáciles y comparación de alimentos que tienen las mismas calorías. Al evaluar la función que tuvo este grupo todos coincidieron que fue una herramienta muy útil para aprender sobre muchos temas y cumplir con el tratamiento nutricional más fácilmente (ver [anexo N° 12](#)).

La educación nutricional se dio mediante afiches y “brochures” informativos que fueron comentados en cada consulta, por lo general se daban dos temas por consulta, éstos fueron enviados por medio del WhatsApp personal de cada paciente y evaluados en la siguiente consulta mediante un pequeño cuestionario.

El “brochure” sobre consejos nutricionales para llevar una vida más sana, se entregó impreso en la primera consulta, fue evaluado con treinta y cuatro personas, dio como resultado que la mayoría presenta deficiencia en reconocer la porción de leche líquida (ver [anexo N° 12](#)).

El afiche sobre el contenido de azúcar en productos empaquetados se evaluó junto con la información de las listas de intercambio ([anexo N° 12](#)) a veintiséis personas, se obtuvo que los pacientes no saben identificar muy bien el tamaño de las porciones en la segunda cita. Esto se puede deber a que llevan poco tiempo para familiarizarse con la información y les falta práctica; sin embargo, tuvieron buenos resultados calculando la cantidad de azúcar según la información brindada.

El afiche sobre la importancia de masticar despacio y el de los nutrientes del frijol, se evaluaron a 18 personas, quienes presentan deficiencia en identificar cuáles son los nutrientes que contiene el frijol y la porción que representa en las listas de intercambio.

La información sobre infusiones frías y antojos dulces se evaluó a once personas, que presentaron deficiencia en distinguir los ingredientes que se pueden usar para hacer agua saborizada (ver [anexo N° 12](#)).

Las recomendaciones nutricionales para las patologías que presentaban los pacientes se dio por medio de “brochures” impresos para acidez o pirosis, gastritis, hernia hiatal, intolerancia a la lactosa, hipertensión arterial (HTA) y estreñimiento. Muchos pacientes que presentaban pirosis y gastritis refirieron una gran mejoría o inclusive desaparición de los síntomas con seguir el plan de alimentación, al evaluar su condición al final del control nutricional.

En la evaluación de pirosis aplicada a doce personas resultó deficiente su conocimiento en medidas para controlar el padecimiento. La de gastritis se realizó a 14 pacientes, quienes tuvieron dificultad también en conocimiento de medidas para controlar el padecimiento. La evaluación de hernia hiatal se hizo a cinco personas y son deficientes en el mismo aspecto de las dos evaluaciones anteriores.

La información sobre estreñimiento se hizo a nueve personas y se obtienen resultados positivos en las tres preguntas de evaluación, al igual que la de intolerancia a la lactosa que se realizó a nueve personas. La evaluación de HTA se aplicó a once personas que tienen poco conocimiento sobre el tratamiento nutricional que requiere la enfermedad (ver [anexo N° 12](#)).

El taller grupal de recetas saludables se realizó con ocho personas en el comedor de la empresa, con el fin de que los pacientes de control pudieran ampliar las opciones de recetas que pueden hacer en sus casas de manera fácil y también se incluyó los

intercambios en cada receta para que puedan incorporarlas dentro del plan de alimentación.

De igual forma, se escogieron tres recetas para ser elaboradas: el brownie de frijol, las pitas de pollo y pizza con tortilla de burrito. Con anticipación se designaron los ingredientes y se mandó información sobre las normas de manipulación de alimentos que debían seguirse. Durante la sesión se armaron las recetas, se degustaron y se realizó un pequeño cuestionario de evaluación que resultó satisfactorio en todas las preguntas (ver [anexo N° 12](#)).

3.12 ACTIVIDAD N° 12: INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR CORREO ELECTRÓNICO

Objetivo: Brindar información nutricional por medio de correo electrónico a empleados de la empresa Pintuco Costa Rica, para aumentar los conocimientos sobre temas de nutrición y estilos de vida.

Tabla 13

Actividad Información Nutricional por Correo Electrónico

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se proporciona información nutricional por correo electrónico a empleados de la empresa.	*Pasante de la carrera de nutrición. *42 personas que laboran en la empresa.	Computadora Afiches digitales	Un mes	Las personas interesadas en recibir información anotan su correo electrónico. Se envía un correo inicial explicando en qué consiste su contenido, y se envían tres correos con diez días de diferencia aproximadamente, con temas sobre el frijol, contenido de azúcar e infusiones frías	Se mostró una buena comprensión del mensaje, en preguntas específicas como la función de la fibra con 12 aciertos, el hierro como nutriente que previene la anemia con 9 aciertos, el cálculo de la cantidad de azúcar de una bebida gaseosa con 8 aciertos, y el agua saborizada 7 aciertos. Por parte de los nutrientes del frijol la mayoría (7 personas) no acertaron.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Las personas participantes anotaron su correo electrónico ya que estaban interesadas en recibir información nutricional. Se realizó el envío de información por medio de afiches mediante correo electrónico, la cifra de personas no fue mayor porque gran parte de los empleados son de labores de planta, donde no tienen una computadora cerca o no tienen correo asignado; sin embargo, la información llegó a un número importante de empleados.

Se enviaron tres afiches diferentes: nutrientes del frijol, infusiones frías y cantidad de azúcar en productos empaquetados, y junto a ellos un pequeño comentario (ver [anexo N° 13](#)). Los participantes tuvieron buena reacción, haciendo comentarios sobre la información y manifestando dudas. El correo electrónico es una buena fuente tecnológica para difundir un mensaje y obtener buenos resultados en el proceso enseñanza-aprendizaje, no requiere la presencia física del emisor y el receptor en un mismo lugar por lo que es más flexible (Sanz, J. 2014).

El cuestionario de evaluación se envió a todos los participantes, sin embargo, solo 12 personas contestaron. Se mostró una buena comprensión del mensaje, en preguntas específicas como la función de la fibra con 12 aciertos, el hierro como nutriente que previene la anemia con 9 aciertos, el cálculo de la cantidad de azúcar de una bebida gaseosa con 8 aciertos, y el agua saborizada 7 aciertos. Por parte de los nutrientes del frijol la mayoría (7 personas) no acertaron. La adquisición de estos conocimientos permite ser aplicados en sus vidas diarias, al aumentar el consumo de frijoles tras conocer su importancia, conocimiento de la cantidad de azúcar que tienen los productos de paquete y saber cuánto se debe consumir durante el día, y utilizar

agua saborizada como una alternativa saludable para aumentar el consumo de líquidos. Los datos referentes a esta actividad están en el [anexo N° 13](#).

3.13 ACTIVIDAD N° 13: EDUCACIÓN EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Objetivo: Brindar educación en temas sobre manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos de la empresa Pintuco Costa Rica, para el mejoramiento de conocimientos y servicios dados en esta área.

Tabla 14

Actividad capacitación de Inocuidad de Alimentos

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se proporciona información en manipulación de alimentos por medio de diferentes recursos didácticos.	*Pasante de la carrera de nutrición. *8 personas que laboran en el servicio de alimentos de la empresa.	Pantalla Afiches impresos Hojas de evaluación Lapiceros Computadora Alcohol en gel	45 minutos	Se imparten charlas, material educativo y talleres.	Durante las actividades realizadas los participantes estuvieron atentos, al realizar las evaluaciones se obtuvo conocimiento deficiente en control de temperaturas seguras para los alimentos, en la identificación de peligros químicos que pueden alterar los alimentos y en la identificación del orden correcto en el proceso del lavado de manos. Lograron identificar los usos y colores de las tablas de picar para evitar contaminación cruzada y sí lograron identificar los peligros físicos en un servicio de alimentos, sin embargo, se sigue dando el uso de aretes, collares, anillos y relojes por parte del personal de cocina.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

El tema de manipulación de alimentos fue abordado mediante una charla de inocuidad alimentaria, un taller y afiche del correcto lavado de manos y material educativo sobre colores y usos de tabla de picar (todos los materiales utilizados se encuentran en el [anexo N° 14](#)). Todas las capacitaciones fueron realizadas dentro del servicio de alimentos, en la zona de comedor o en la zona de preparación.

La capacitación con el tema de inocuidad alimentaria fue realizada haciendo uso de la pantalla que está ubicada en el comedor del servicio de alimentos, se trataron temas como importancia de las temperaturas, peligros a los que puede estar en riesgo los alimentos, el rol de un manipulador de alimentos dentro de la cadena alimentaria, contaminación cruzada y seguridad alimentaria.

El cuestionario de evaluación fue aplicado después de la capacitación, los resultados de la evaluación fueron conocimiento deficiente en el control de temperaturas y en la identificación de peligros químicos. A pesar de que el personal recibió la información sobre la importancia de realizar cambios en estos temas, no se realizó ningún cambio en la realización de labores dentro del servicio, las recomendaciones no fueron recibidas.

Se realiza un taller para que se conozcan los pasos correctos del lavado de manos y la importancia que tiene este proceso para evitar la contaminación cruzada y el contagio de enfermedades. Durante el taller se dispuso en la pantalla los pasos del lavado de manos mediante un afiche ([anexo N° 14](#)) y los participantes tuvieron que hacerlos con la utilización de alcohol en gel y después de eso con agua y jabón.

Además, se dejó el afiche impreso en la zona donde el personal se lava las manos para que puedan practicar los pasos. La evaluación que se realizó con 6 personas dio como resultado que el personal no logra identificar el orden de los pasos que se deben seguir, por lo que el afiche va a ayudar a que los puedan recordar con facilidad.

Según la encuesta de manipulación de alimentos, desarrollada en la [actividad N° 5](#), también se comprobó que se tenía deficiencia en el conocimiento y la aplicación del correcto uso y colores de las tablas de picar, con el objetivo de reforzar esta información, se crea un afiche llamativo que es colocado dentro del área de preparación de alimentos ([anexo N° 14](#)).

La evaluación realizada un mes después de haber puesto el afiche, dio como resultado un buen reconocimiento de los colores y usos de las tablas, así como el conocimiento de su importancia para evitar la contaminación cruzada. Los datos de esta actividad se encuentran en el [anexo N° 14](#).

3.14 ACTIVIDAD N° 14: CAPACITACIÓN SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Objetivo: Brindar educación nutricional en hábitos de vida saludable a los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica para el mejoramiento de malos estilos de vida y aumento del conocimiento en estos temas.

Tabla 15

Actividad Capacitación de Hábitos de Vida Saludables

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se realiza una charla a los empleados de la empresa y del servicio de alimentos sobre hábitos de vida saludables.	*Pasante de la carrera de nutrición. *68 personas que laboran en la empresa y en el servicio de alimentos.	Computadora Video beam Hojas de evaluación Lapiceros	40 minutos	Se realiza una charla en tres sesiones, en un salón con sillas y un proyector, terminando con un cuestionario de evaluación.	En la capacitación los participantes se mostraron interesados por los temas ofrecidos, pusieron atención y realizaron preguntas al terminar la capacitación, inclusive después de ésta seguían realizándolas al verlos en los pasillos de la empresa, al terminar la capacitación se aplica un pequeño cuestionario de evaluación que se entregó y fue devuelto minutos después.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La capacitación se dio mediante una charla que se dividió en tres horarios. De estos, dos se hicieron con empleados de la empresa y el otro se realizó con el personal de cocina (el material utilizado se encuentra en el [anexo N° 15](#)). La información se fundamentó en las Guías Alimentarias para Costa Rica (Ministerio de Salud. 2011) por medio de mensajes simples y concisos, sobre los grupos de alimentos, actividad física, consumo de líquidos, frutas y vegetales, y grasas saludables y nocivas. Se impartieron seis mensajes con su debida explicación, así como contestar preguntas de los participantes y al final se realizó un pequeño cuestionario de evaluación.

En la evaluación se formularon preguntas sobre los temas anteriormente mencionados, pero hay deficiencia en identificar a los cereales, leguminosas y verduras harinosas como el grupo de alimentos que debe consumirse en mayor proporción durante el día. Este resultado puede deberse a que las personas muchas veces piensan que consumir más cantidad de carbohidratos puede ser perjudicial para la salud, cuando lo correcto es que es el nutriente que proporciona la energía necesaria para realizar las labores cotidianas. Los datos de esta actividad se encuentran en el [anexo N° 15](#).

3.15 ACTIVIDAD N° 15: VALORACIÓN NUTRICIONAL

Objetivo: Realizar valoraciones nutricionales a los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica para el conocimiento de peso corporal, talla, la grasa corporal, masa muscular, composición corporal, nivel de hidratación y grasa visceral de cada persona, así como los niveles óptimos de cada medida.

Tabla 16

Actividad Valoración Nutricional

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se realizan valoraciones del estado corporal de cada persona que incluye peso, estatura, IMC, % grasa corporal, % de hidratación, balance músculo – grasa y grasa visceral, y los valores óptimos para estar en el rango normal.	*Pasante de la carrera de nutrición. *19 personas que laboran en la empresa.	Hojas Lapicero Balanza Tallímetro Afiches con los datos óptimos	Un día	Se recibe a cada persona en el consultorio, se le explica las mediciones que se van a tomar, después se explican los resultados y los niveles óptimos de cada uno.	Las personas asistentes estaban muy interesadas en conocer su estado corporal, tanto los de un estilo de vida saludable como los que no; al conocer los datos, quienes obtuvieron buenos resultados estaban entusiasmados, y los que no, manifestaron que procurarían mejorarlos.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

Se realizan dos sesiones abiertas a los empleados de la empresa para brindar valoraciones del estado nutricional incluyendo peso corporal, talla, la grasa corporal, masa muscular, composición corporal, nivel de hidratación y grasa visceral de cada uno, así como los niveles óptimos de cada medida. Se brindan en el consultorio del centro médico de la empresa, sin necesidad de cita previa. La convocatoria a los empleados se da por medio de afiches con información de manera impresa, por correo electrónico y por WhatsApp ([anexo N° 16](#)).

En la [actividad N° 9](#) se realizó la determinación del estado nutricional de los empleados en donde se obtuvieron los datos de peso y estatura para la obtención del estado nutricional de la población y para la determinación de los requerimientos nutricionales para el análisis cuantitativo del menú ([actividad N° 2](#)) y para crear una propuesta de menú que se adapte a los comensales y que sea nutricionalmente balanceado ([actividad N° 18](#)). Esta actividad, a diferencia de la actividad N° 9, tiene el objetivo de dar a conocer el estado nutricional de las personas interesadas proporcionando datos adicionales como porcentaje de grasa corporal, porcentaje de hidratación, balance músculo – grasa y grasa visceral, y los valores óptimos para estar en el rango normal.

El servicio se dio con el fin de crear conciencia en las personas que presentan un estado inadecuado, de forma que vean la necesidad de un cambio de hábitos de alimentación y estilo de vida, teniendo una alimentación más saludable y con actividad

física constante. Al mismo tiempo, se aclararon dudas, se explicó el riesgo de tener datos inadecuados y se dio recomendaciones generales para mejorar su estado.

Las personas se mostraron satisfechas con la prestación del servicio y algunas sorprendidas al obtener datos inadecuados, o por el contrario de obtener cifras positivas (ver [anexo N° 16](#)).

3.16 ACTIVIDAD N° 16: SÁBADO SALUDABLE EN FAMILIA

Objetivo: Realizar una actividad de extensión social que incluya educación nutricional, alternativas saludables, degustaciones y la práctica de diferentes actividades físicas para la promoción de buenas prácticas de vida saludable.

Tabla 17

Actividad Sábado Saludable en Familia

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Se realiza una actividad de educación y promoción de estilos de vida saludables, durante el tiempo libre de los empleados junto a sus familias.	*Pasante de la carrera de nutrición. *43 personas entre empleados de la empresa y sus familias.	Mesas Sillas Computadora Hojas Afiches Hojas de evaluación Lapiceros	Medio día	Se dan tres opciones de actividad física y tres charlas con temas en salud, además de stands y degustaciones de productos saludables.	Las personas participantes tuvieron buena aceptación al evento, asistieron a las diferentes actividades programadas sobre el mejoramiento del estilo de vida. En la charla impartida sobre la alimentación en el síndrome metabólico, las personas mostraron buen interés haciendo preguntas y prestando atención. Después de la actividad se consigue la incorporación de productos NutriSnacks® en el comedor de la empresa.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

La actividad se realizó un sábado en la mañana, en el parqueo frontal de la empresa y en la sala de reuniones. Pero, en semanas anteriores se empezó a difundir con afiches información de manera impresa, por correo electrónico y por medio de WhatsApp (ver [anexo N° 17](#)). Se incluye la práctica de tres actividades físicas impartidas por tres estudiantes avanzados de las carreras de Educación Física y Ciencias del Movimiento Humano y un entrenador físico.

Además, de tres charlas: una impartida por la enfermera de la empresa, otra por un motivador físico y la otra por una pasante en medicina y la de nutrición. Los stands fueron sobre degustación de una alternativa de helados saludables a base de frutas y vegetales a cargo de una nutricionista; degustación de productos a cargo de la marca NutriSnacks® y otro con tomas de presión arterial y glicemias por parte del equipo multidisciplinario GoFit.

También, durante la actividad se entregó a cada participante una merienda saludable con frutas patrocinadas por la asociación solidaria de la empresa (AsePintuco) y al final de la actividad se entregaron productos de la marca BioLand®.

Por otro lado, las actividades físicas fueron: juegos tradicionales como alternativa para un estilo de vida activo en familia, éste era dirigido para toda la familia; el segundo fue el entrenamiento para un estilo de vida saludable en familia; por último, el entrenamiento funcional en circuito, dirigido sólo a personas adultas. La actividad fue amenizada por música, cada actividad estaba en diferentes espacios y las charlas se

hicieron en horarios diferentes (las fotos de la actividad pueden ser observadas en el [anexo N° 17](#)).

Las charlas fueron sobre síntomas y niveles de glucosa en la Diabetes, auto-sabotaje y salud y Síndrome metabólico y alimentación. El tema sobre Diabetes es sugerido e impartido por la enfermera de la empresa debido a los problemas que presenta la población, la charla sobre auto-sabotaje y salud fue impartida por un motivador físico perteneciente al equipo multidisciplinario GoFit, trata sobre la protección de la salud desde un punto de vista personal y reflexivo. El otro tema desarrollado fue sobre síndrome metabólico (SM) y alimentación, por una pasante de medicina que se encontraba con su tesis en ese momento en la empresa, con este mismo tema y la parte de alimentación del SM, a cargo de la pasante en nutrición.

Esta última charla trató temas como grasas saturadas, TRANS, omega 3 y 6, consumo de fibra, tiempos de comida, el potasio y la sal. La evaluación sobre alimentación y síndrome metabólico fue hecha por 19 personas en donde se obtuvo una buena comprensión de los temas del cuestionario sobre grasas TRANS y consejos para manejar el padecimiento. Para todo lo referente al sábado saludable en familia ver [anexo N° 17](#).

Al evaluar toda la actividad por medio de correo electrónico, todas las respuestas fueron satisfactorias, al indicar que aprendieron mucho en un ambiente ameno y entretenido. Dentro de los resultados obtenidos, también se logró la incorporación de productos NutriSnacks® en el comedor de la empresa para su venta, lo que representa una opción de producto saludable bajo en azúcar, grasas y con buen aporte de fibra y proteína; además de ser un producto que puede ser incorporado fácilmente en un plan

de alimentación ya que contiene en la etiqueta los intercambios que equivale (información discutida por medio de WhatsApp, con el grupo de pacientes que asistieron al control nutricional, [anexo N° 12](#)).

3.17 ACTIVIDAD N° 17: “BROCHURE” DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

Objetivo: Dar información sobre una correcta hidratación en la práctica de ejercicio físico para las personas asistentes a las clases de acondicionamiento físico en la empresa Pintuco Costa Rica, para el conocimiento de la hidratación óptima y su importancia.

Tabla 18

Actividad “Brochure” de Hidratación en el Ejercicio

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Entrega de un “brochure” con información sobre una hidratación óptima.	*Pasante de la carrera de nutrición. *11 personas que asisten a las sesiones de ejercicio en la empresa.	“Brochures” impresos Lapiceros Teléfono celular Computadora	15 minutos	Se hace entrega del “brochure” impreso después de una sesión de ejercicios, después se realiza una evaluación por medio de WhatsApp.	Al entregar el “brochure” los participantes se manifiestan interesados, mencionan que es un tema del que no tienen conocimiento y que en la práctica del ejercicio se le debe tener importancia.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

El “brochure” ([anexo N° 18](#)) se entregó a las personas participantes de las lecciones de ejercicio que se imparten en la empresa tres veces a la semana por parte de un entrenador físico. Las clases son impartidas en un pequeño gimnasio que tiene la empresa; pero, por el espacio tan reducido para las sesiones, no pueden tener mucha asistencia y además, de que se imparten a la hora del almuerzo por lo que muchas personas prefieren aprovechar todo el tiempo del almuerzo en lugar de hacer ejercicio.

El documento entregado incluye temas sobre la importancia de la hidratación, las necesidades de cada persona, asociado con la temperatura del ambiente, reposición de líquidos, consejos para entrenar, y recomendaciones antes, durante y después del ejercicio.

El cuestionario de evaluación se envió por medio del WhatsApp personal de cada participante, con tres preguntas de marcar con equis, sin embargo, solo se pudo obtener 3 evaluaciones. Se tuvo buena comprensión de los participantes en temas de la importancia de la hidratación y consejos para entrenar. Los datos se encuentran en el [anexo N° 18](#).

3.18 ACTIVIDAD N° 18: PROPUESTA DE MENÚ

Objetivo: Crear un menú adaptado a los gustos y preferencias de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica, al mismo tiempo que cumple con sus necesidades nutricionales para el mantenimiento de una alimentación saludable que beneficie su salud.

Tabla 19

Actividad Propuesta de Menú

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Duración	Estrategia metodológica	Resultados
Confeccionar un menú según las necesidades de macronutrientes y energía de los empleados, también satisface sus gustos y preferencias.	*Pasante de la carrera de nutrición. *180 empleados que asisten al comedor de la empresa.	Calculadora Computadora Tablas de composición de alimentos ValorNut Lápiz Hojas	Una semana	Se hace una propuesta de menú para ser aplicado en el servicio de alimentos a la hora del almuerzo.	El menú obtenido, en comparación con el actual, tiene menor presencia de preparaciones en fritura, tiene menor contenido de azúcar, mayor variedad en recetas y métodos de cocción, se encuentra nutricionalmente balanceado, respecto a carbohidratos, proteínas, grasas y calorías, adaptados según los requerimientos de la población de la empresa; además se ajusta a sus gustos y preferencias tomadas en cuenta por medio de encuestas aplicadas.

Fuente: elaboración propia, 2017.

Sistematización:

El menú se realiza con base en las mediciones antropométricas tomadas a la población de la empresa (ver [actividad N° 9](#)) para establecer las necesidades nutricionales promedio, además se tomó en cuenta las encuestas sobre aceptabilidad del menú y servicio de alimentos, de la [actividad N° 6](#) y la de propuesta de menú, en la [actividad N° 7](#), ambas permiten una referencia de los gustos y preferencias de los comensales. Las necesidades nutricionales se adaptaron a la propuesta mediante el cálculo del %AN, para que los valores entren dentro de los requerimientos debe dar como resultado de 90 a 110%.

En relación con el menú actual, se recomienda contratar proveedores de alimentos que permitan aumentar la agilidad del servicio, control de la calidad de los ingredientes y la obtención de mejores precios al hacer compras al mayoreo, en el [anexo N° 19](#)

También, se incluye una lista de productos y precios de la empresa Vegetales Fresquita S.A. y los contactos de tres empresas que trabajan como proveedores de alimentos para que sean tomados en cuenta a la hora de requerir este servicio. A partir de los datos recopilados, se recomienda disminuir la cantidad de azúcar que aporta el refresco del almuerzo, se estima que actualmente cada vaso contiene cerca de 4 cucharaditas, por lo que se propone modificarlo para que pueda llegar a la cantidad de 2 cucharaditas de azúcar por vaso, para conseguir esto se deben usar 930 g de azúcar para preparar 30L.

Para poder cumplir con lo estipulado en la propuesta de menú se requiere el uso de una balanza de alimentos, para ajustar algunas de las porciones que se proponen y que puedan ser estándares, esto permite tener un buen control de costos y también en cuanto a tamaño de porciones, garantiza un mejor balance nutricional.

Por otro lado, el menú obtenido, en comparación con el actual, tiene menor presencia de preparaciones en fritura, tiene menor contenido de azúcar, mayor variedad en recetas y métodos de cocción, un mejoramiento en la armonía del plato servido al mostrar combinación de colores, texturas y alimentos. Es un menú que promueve el consumo de vegetales al dar más opciones de ensaladas verdes, se encuentra nutricionalmente balanceado, respecto a carbohidratos, proteínas, grasas y calorías, adaptados según los requerimientos de la población de la empresa; además, se ajusta a sus gustos y preferencias, según las encuestas aplicadas.

La propuesta de menú en el [anexo N° 19](#), incluye cuatro semanas de cinco días cada una. Este debe ser cíclico, de manera que se empieza con la Semana 1 y al terminar de cumplir la Semana 4, se vuelve a la primera, y así sucesivamente. El menú se realizó para la hora del almuerzo, cada día presenta la siguiente base: arroz y frijoles, dos opciones de plato fuerte, una guarnición vegetal y otra harinosa, dos tipos de ensaladas, dos sabores de refresco y una opción de postre.

En la [actividad N° 2](#) se realiza un análisis cuantitativo del menú actual que posee la empresa, en éste se demuestran las deficiencias en aporte de macronutrientes, ya que ningún tiempo de comida estuvo dentro del parámetro, la mayoría de veces tuvo una tendencia al exceso; sin embargo, en ocasiones hubo deficiencia de proteína y grasa. Los carbohidratos tuvieron un exceso de hasta un 249%, las proteínas de un

214% y una deficiencia de hasta un 59%, las grasas un exceso de 389% y deficiencia de 38%, y el aporte energético con un exceso del 182%. El tamaño de la porción, en ocasiones, es muy grande y puede alterar el valor nutricional del platillo, dando como resultado un exceso.

En cambio, el menú propuesto presenta un %AN dentro de los parámetros aceptables (90-110%) adaptado a las necesidades nutricionales de la población, lo que garantiza un aporte ideal de proteína, grasa, carbohidrato y energía; además, que brinda el tamaño de las porciones, lo que determina un menú estándar.

Los requerimientos de energía para el almuerzo son de 750 Kcal, de carbohidratos 103g, de proteínas 34g y de grasa 23g ([anexo N° 3](#)). Por ejemplo, el almuerzo del lunes de la Semana 1 fue: 150 g de arroz, 155g frijoles, 135g muslo de pollo al horno, 120g brócoli y chile con mayonesa, 323ml (10g de azúcar) refresco de maracuyá y 20g de cajetitas de leche. El aporte nutricional resultó 106,6g de carbohidrato, 37,4g de proteína, 22g de grasa y 796 Kcal de energía.

CAPÍTULO IV:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Al finalizar la práctica supervisada se emiten varias deducciones sobre la situación hallada y la situación final de la empresa, a continuación, se citan de forma global las conclusiones que se obtuvieron después del trabajo:

- La evaluación del servicio de alimentos obtuvo una calificación deficiente, según la Guía de Evaluación Sanitaria de Servicios de Alimentación al Público del Ministerio de Salud.
- Se encontró un menú deficiente, sin balance nutricional y poco variado, el cual no fue realizado por un profesional en nutrición, por lo cual muchas veces excede el aporte de macronutrientes y calorías al no tomar en cuenta los requerimientos de la población.
- El menú actual presenta predominio en método de cocción en frituras, aplicado, por ejemplo, a carnes, verduras harinosas, empanadas, comidas rápidas y huevos.
- La población de la empresa presenta un alto índice de sobrepeso y obesidad y una baja prevalencia de bajo peso.
- Los empleados de la empresa reportan un alto grado de sedentarismo, porque realizan con poca frecuencia actividades como caminar, correr y bailar.
- El desbalance nutricional del menú y el alto porcentaje de sedentarismo pueden estar provocando el mal estado nutricional de la población, reflejado en los datos obtenidos de sobrepeso y obesidad.

- Las personas atendidas en consulta nutricional obtuvieron cambios positivos en pérdida de grasa corporal y peso total, mejoramiento de hábitos de alimentación, mayor práctica de actividad física, tiempos de comida, menor consumo diario de grasa y azúcares, regulación de harinas, y aumento de frutas y vegetales.
- La aplicación de un plan de alimentación personalizado permite la corrección a corto plazo de algunos síntomas asociados a padecimientos como la gastritis y la pirosis.
- Según la teoría consultada, se menciona que el apoyo grupal mejora los resultados en una intervención, esto queda evidenciado con la creación de equipos de competición y el grupo de WhatsApp, en los pacientes que llevaron control nutricional.
- Los resultados positivos de las personas de consulta nutricional están ligados a la actitud que tengan al cambio, al apego a un plan de alimentación, la motivación personal, la asistencia a consulta, la educación nutricional que reciben y la concientización que obtengan sobre las cosas que no les permite avanzar en el tratamiento.
- Los empleados de la empresa demuestran interés al recibir temas de educación nutricional, manifestando sus dudas después de cada sesión, en los pasillos de la empresa, por medio de correos electrónicos, o la visita al consultorio durante las horas laborales.
- La educación nutricional sobre el tema de aumentar el consumo de vegetales tuvo resultados positivos, según las observaciones realizadas en el comedor

al terminar el horario de almuerzo, en donde se observan las bandejas de la ensalada verde totalmente vacías, según el personal de cocina, la ensalada se acaba mucho antes de terminar el horario y, también mencionan que anteriormente quedaba mucha cantidad de sobrante.

- La utilización de varios medios tecnológicos fue beneficioso para referirse a temas de educación nutricional, mediante afiches digitales, correos y la aplicación WhatsApp, ya que es gratuita, no interfiere con horarios de trabajo, se ajusta a cada persona, se puede dar comunicación eficiente entre emisor y receptor, y es amigable con el ambiente ya que no requiere de la impresión de gran cantidad de afiches.

4.2 RECOMENDACIONES

El área de acción nutricional en la empresa determina el servicio de alimentos, la nutrición clínica y la educación nutricional, abajo se emiten recomendaciones según cada área.

4.2.1 Servicio de Alimentos

Las recomendaciones son dadas con base en observaciones objetivas y guías diagnósticas que determinan las condiciones óptimas que deben prevalecer en un servicio de alimentos, resguardando la calidad del servicio y sobre todo la salud y satisfacción del comensal. A continuación, se presentan las recomendaciones del servicio de alimentos:

4.2.1.1 Personal

- Utilizar uniformes en colores claros que no oculten alguna suciedad que pueda generarse y que pueda ser foco de contaminación.
- Usar el celular fuera de las áreas de preparación, distribución ni almacenamiento, ya que es un artículo que no se desinfecta regularmente y tiene varias uniones donde se ocultan microorganismos que pueden contaminar las manos; además, al contestar llamadas la persona puede emitir pequeñas gotas de saliva, sin darse cuenta, al momento de hablar y de igual manera contaminar alimentos.
- Mantener capacitación constante en manipulación de alimentos y aplicar las buenas prácticas en las labores diarias.

4.2.1.2 Infraestructura

- Implementar la ley 7600 que promueve el libre acceso a personas con capacidades diferentes.
- Mantener los alrededores limpios de equipos y artículos en desuso que puedan generar refugio de insectos y roedores.
- Tener un programa documentado de manejo de residuos e higiene y desinfección, que incluya procedimientos, con fechas de ejecución, cada cuánto se debe realizar y el nombre de la persona responsable de cada procedimiento.

- Mantener cerrado el tubo de residuos ubicado en la zona de preparación y no poner alimentos o utensilios de cocina sobre él y el recipiente externo que recibe la basura mantenerlo en un lugar cerrado o protegido, sin peligro de acumulación de roedores.
- Tener los basureros con tapa y dispositivo para abrir con el pie, para evitar contaminación cruzada.
- Tener servicios sanitarios exclusivos para el personal de dicha sección, esto ayuda a reducir el riesgo de contaminación de los alimentos por microorganismos o sustancias externas que pueden quedarse en las manos o la ropa del personal de cocina.

4.2.1.3 Piso

- Contar con pisos antideslizantes en las zonas de distribución o barra y el área de almacenamiento, para evitar riesgo de accidentes al resbalarse y provocar lesiones, o al transportar recipientes con contenido caliente que pueden afectar a más de una persona al provocarle quemaduras graves.

4.2.1.4 Paredes y techo

- Tener las paredes y techos del área de preparación de color claro y lisa sin grietas ni uniones, para identificar fácilmente la suciedad y evitar la acumulación de microorganismos que pueden contaminar los alimentos.

- Tener las paredes de las áreas de preparación y almacenamiento sin uniones y con ángulo cóncavo entre pared y piso y entre pared y techo para evitar acumulación de microorganismos, facilitar limpieza y desinfección.
- Tramitar el permiso para poder limpiar los techos regularmente para evitar acumulación de microorganismos.

4.2.1.5 Iluminación y ventilación

- Tener las fuentes de luz eléctrica de la zona de preparación cubiertas con cedazo para evitar que cualquier desprendimiento pueda caer y contaminar alimentos.

4.2.1.6 Área de almacenamiento

- Lavar regularmente los recipientes plásticos de almacenaje de perecederos de la bodega, para evitar la contaminación de los alimentos y ubicarlos en lugares que no estén en contacto con el piso.
- Poner rotulación que indique las áreas de almacenaje de alimentos para evitar confusiones y prevenir problemas de conservación y contaminación.
- Asegurar que el mueble de almacenamiento de alimentos tenga la última repisa sin contacto con el piso.
- Ajustar la puerta al marco de manera que no tenga ningún espacio que pueda ocasionar la entrada de insectos y roedores que pongan en peligro la conservación y contaminación de los alimentos.

- Colocar un basurero con tapa que colabore con el orden y la limpieza de esta área.
- Llevar un registro de los alimentos que entran al almacenaje con fecha, para controlar el tiempo que duran, poder darles un uso adecuado y oportuno y evitar que se pongan malos. Los alimentos perecederos no deben durar más de cuatro días para garantizar frescura y calidad.
- Inspeccionar cada tres días el estado de los alimentos almacenados y retirar los que no están en buenas condiciones.
- Desocupar el cuarto que tiene objetos acumulados, ya que favorecen la presencia de roedores que pueden ocultarse ahí.
- Sustituir el vidrio quebrado de la cámara de refrigeración, ya que puede causar una temperatura inadecuada del equipo; por lo tanto, alteración en la conservación de los alimentos y mayor gasto de energía eléctrica.

4.2.1.7 Área de preparación

- Realizar algunas sustituciones de ingredientes en la preparación de alimentos para promover una alimentación más saludable, como el de la crema dulce que usan en las recetas, por leche evaporada.
- Sustituir la puerta de ingreso con algún material que no sea poroso, como la madera ya que beneficia el acumulo de microorganismos; en cambio se puede sustituir por material como vidrio y aluminio que facilitan la limpieza y desinfección. También, las puertas deben ajustarse al marco de la misma para evitar la entrada de roedores e insectos.

- Eliminar exceso de objetos y cajas vacías que tienen poco uso, o no se usan en el área de preparación, que propicie la acumulación de insectos y roedores.
- Arreglar el drenaje de los fregaderos, porque el acumulo de restos de alimentos que se origina puede provocar reproducción de microorganismos, que son foco de contaminación.
- Separar utensilios para el manejo de alimentos crudos y cocidos, ya que puede haber contaminación cruzada cuando los microorganismos que contienen los crudos se pasen a los cocidos que van a ser consumidos. De igual forma, realizar separación a la hora de almacenarlos, que no sea en la misma cámara de refrigeración.
- Guardar siempre los alimentos en recipientes tapados para evitar contaminación.
- Mantener cerrado el conducto de residuos y no poner nada de alimentos sobre él, y el recipiente externo que recibe la basura mantenerlo en un lugar cerrado, sin peligro de acumulación de roedores y no colocar sobre el conducto recipientes utilizados con los alimentos.
- Preparar las ensaladas verdes y alimentos que no requieren cocción, lejos de focos de contaminación como los basureros.
- Tener tablas de picar de colores para evitar la contaminación cruzada entre alimentos; de color verde para vegetales y frutas, de color azul para pescado y mariscos crudos, de color amarillo para carne de pollo y aves crudas; de color blanco para quesos y huevo, color rojo para carne de res cruda y de color café

para productos cocinados. Es recomendable no usar las tablas existentes para nuevos usos ya que puede generarse contaminación por los alimentos que se utilizaban anteriormente.

- Descongelar los alimentos siguiendo una cadena en frío, esto consiste en sacar el alimento del congelador desde un día antes de utilizarlo y meterlo en el refrigerador para que se descongele durante la noche pero siga con temperaturas bajas, para evitar la reproducción de microorganismos y al día siguiente, realizar la cocción habitual.
- Guardar alimentos cocinados en la cámara de refrigeración con rotulación de fecha de almacenaje para tener control, evitar que se pongan malos y que pueda generar una intoxicación.
- Arreglar las rejillas del piso que tienen huecos grandes, ya que puede ocasionar entrada de insectos y roedores.
- Utilizar mobiliario y utensilios que no sean de materiales porosos que puedan retener microorganismos como la madera.
- Guardar utensilios y vajillas secos ya que la humedad promueve el crecimiento de microorganismos.
- Poner plástico para empacar dentro del área de preparaciones para no tener que salir a la zona de distribución, ya que en ocasiones son bandejas con carne cruda para adobar para el día siguiente y puede haber peligro de contaminación cruzada, con las comidas que se están sirviendo o con alimentos con líquidos muy calientes; pues, cabe el riesgo de que pase algún accidente ya que es un área de mucho tránsito.

4.2.1.8 Área de distribución

- Mantener los alimentos fuera del rango de temperatura peligrosa que promueve la reproducción de microorganismos, se deben mantener por debajo de 5°C y encima de 65°C para estar seguros.
- Mantener al personal de caja sin contacto con los alimentos.
- Rotular los dispensadores de salsas, aderezo, azúcar y sal, identificando su contenido.
- Reponer el dispensador de alcohol en gel para que pueda ser utilizado.

4.2.1.9 Área de consumo

- Sacar la basura cuando la gente ya no esté comiendo en las mesas.
- Revisar los dispensadores de alcohol en gel constantemente, para garantizar que sean funcionales.
- Rotular los dispensadores de salsa de tomate y mayonesa.
- Colocar un buzón de sugerencias para aumentar la satisfacción del cliente en aspectos que se puedan mejorar.
- Utilizar la pantalla del comedor para promocionar el servicio de alimentos, con temas referentes al menú, alimentos y mejoras.

4.2.1.10 Menú

- Tener un menú establecido de manera cíclica permite controlar listas de compras, costos, producción, funciones del personal, evitar repetición de tipos de alimentos en la misma semana, o de una a otra. Hay mayor satisfacción del cliente al encontrar los alimentos que espera consumir, refleja una buena organización del servicio de alimentos y al ser diseñado con base en los requerimientos nutricionales de la población, permite que los comensales tengan a su disposición una alimentación más balanceada.
- Contar con los servicios de un nutricionista que asesore la aplicación del menú, así como para brindar capacitaciones al personal y velar por la aplicación de las buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- Utilizar las porciones establecidas para cada alimento, esto facilita el control de porciones y ayuda a que se cumplan las necesidades de nutrientes y energía de la población para evitar problemas de salud.
- Evitar el método de cocción de fritura para la preparación de varios alimentos el mismo día o en el mismo tiempo de comida, ya que son preparaciones altas en grasa que promueven el aumento de peso y riesgo de padecer obesidad y otros padecimientos.
- Combinar adecuadamente los alimentos en el plato, lo hace más atractivo y apetitoso a los comensales, esto se logra al evitar que varios alimentos tengan los mismos colores, que sean similares o que haya varias preparaciones, mientras utiliza el mismo alimento como ingrediente. Por ejemplo, que en el

almuerzo se ofrezca rondón (con leche de coco), refresco de banano en leche y de postre arroz con leche.

- Utilizar para la preparación del refresco del almuerzo 930g (gramos) de azúcar para preparar 30L (litros) (cada recipiente de la refresquera tiene una capacidad de 15L), de esta forma se reduce la cantidad de azúcar en un vaso, pasando de cuatro cucharaditas a dos cucharaditas.
- Tener disponibles sobrecitos de sustituto de azúcar en un lugar visible, para que se pueda usar en el caso del café u otras bebidas.
- Ofrecer bolsitas de té de varios sabores y agua caliente, para que los usuarios puedan tener otra opción de bebida caliente.
- Reducir la utilización de condimentos artificiales en las recetas, al hacer mayor uso de condimentos naturales frescos o deshidratados como por ejemplo ajo, cebolla, tomillo, albahaca, menta, romero, cúrcuma y paprika.
- Reducir la cantidad de sal que se utiliza en ciertas recetas, esto reduce el riesgo o ayuda a controlar la hipertensión arterial, la utilización de condimentos naturales, como los citados en el punto anterior, aumenta el sabor de los alimentos y de esta forma se requiere menos sal en la receta.

4.2.2 Nutrición clínica

Esta rama de la nutrición estudia la alimentación humana, su relación con procesos metabólicos, la composición corporal y la salud humana. Más que un aspecto importante, la nutrición clínica es una necesidad para darle al cuerpo lo que necesita y conservar o recuperar la salud. A continuación, se citan recomendaciones de esta área de intervención:

- Contar con los servicios de un nutricionista que lleve control a las personas de la empresa, llevar un tratamiento nutricional, reduce el riesgo de padecer enfermedades futuras al eliminar factores desencadenantes, así como a controlar o erradicar padecimientos presentes.
- Promover las clases de ejercicio que ofrece la empresa, con el objetivo de mejorar estilos de vida saludables, así como incorporar otra opción de horario de estas clases, ya que algunas personas refieren que se les hace difícil asistir por la hora.
- Seguir promoviendo actividades saludables en temas de nutrición y ejercicio, como el “Sábado Saludable en Familia” realizado durante la práctica universitaria.
- Tomar importancia al alto grado de obesidad y sobrepeso (76%) que se presenta en la población de la empresa, al tomar acción en temas de nutrición, capacitaciones y actividad física.

4.2.3 Educación alimentaria

La educación en salud desde el punto de vista nutricional, permite crear consciencia y provocar el cambio real a nivel comunitario como a nivel personal, se puede dar por varios métodos según la creatividad del emisor, pero lo importante es el aprendizaje obtenido y la aplicación en la vida cotidiana. A continuación, se dan recomendaciones referentes al tema:

- Tener los servicios de un nutricionista que mantenga un programa de educación alimentaria, según las deficiencias o necesidades identificadas de la población, así como la medición del impacto o aprendizaje obtenido.
- Seguir apoyando actividades que promuevan el aprendizaje en temas de nutrición.
- Crear espacios de tiempo de forma periódica para realización de capacitaciones y actividades de nutrición.
- Utilizar diferentes medios de comunicación, como la pizarra informativa, la pantalla del comedor, correo electrónico o folletos, para la promoción constante de buenos hábitos de alimentación en la población.
- Incorporar temas de nutrición en las actividades de la semana de la seguridad, que se realiza de forma anual en la empresa.

CAPÍTULO V:
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bolaños, M. 2013. Diseño de Menús para Servicios de Alimentos "El Método Escalerilla". GN Impresos Grupo Nación. Costa Rica.
- Brown, J. 2010. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Segunda edición. McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. México.
- Herrera, L. y Troyo, J. 2011. Conceptos Básicos para la Manipulación de Alimentos. Sexta Edición. Instituto Nacional de Aprendizaje (INA). Costa Rica.
- INCAP. 2006. Tablas de Composición de Alimentos de Centroamérica. Segunda edición. Serviprensa S. A. Guatemala.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2017. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. INTERNET. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2016. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. Junio de 2016. INTERNET. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2012. Salud en las Américas. Publicación científica y técnica N° 636. Edición del 2012. INTERNET. http://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/index.php?option=com_content&view=article&id=31%3Acostarica&catid=21%3Acountry-chapters&Itemid=141&lang=es
- Macías, A., Gordillo, L. y Camacho E. 2012. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición. Vol. 39, N°3, págs.: 40-43.

- Mahan, K., Escott-Stump, S. y Raymond, J. 2013. Krause Dietoterapia. 13^o Edición. Elsevier España, S.L. España.
- Marqués, F., Sáenz, S. y Guayta, R. 2004. Métodos y medios en promoción y educación para la salud. Editorial UOC. España.
- Ministerio de Salud (MS), 2011. Guías alimentarias para Costa Rica. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica. Segunda edición. Reproducido por la Caja del Seguro Social. Costa Rica.
- Ministerio de Salud (MS), et al. 2009. Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009 (ENN). San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud (MS), et al. 2009. Encuesta multinacional de diabetes mellitus, hipertensión arterial y factores de riesgo asociados, Área Metropolitana, San José, 2004. Costa Rica. INTERNET. www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task...
- Ministerio de Salud (MS), 2011. Análisis y Determinantes Sociales de la Situación de Salud. Memoria Institucional 2011. INTERNET. https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria2012/UMI_analisis_determinantes_sociales_2011.pdf
- Ministerio de Salud (MS), 2013. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público. Norma DAJ-RM-1803-2013. Dirección de Asuntos Jurídicos. Ministerio de Salud. San José. INTERNET. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/servicios/informacion/capacitadores-en-higiene-de-alimentos/1194-guia-de-evaluacion-sanitaria-de-servicios-de-alimentacion-al-publico/file>

- Sanz, J. 2014. WhatsApp: Potencialidad educativa versus dependencia y adicción. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Camilo José Cela. INTERNET. <http://dim.pangea.org/revistaDIM30/docs/OC30whatsapp.pdf>
- UCR, 2017. ValorNut. Universidad de Costa Rica. Escuela de Nutrición. Costa Rica. INTERNET. <http://nutricion2.ucr.ac.cr/valornut/login.php>
- Villatoro, M., Mendiola, R., Alcaráz, X. y Kaleb, G. 2015. Correlación del índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal en la evaluación del sobrepeso y la obesidad. *Revista de Sanidad Militar*. Vol. 69 Issue 6, p568-578.
- Vizuite, A. y López, A. 2014. Herramientas dietéticas básicas en la valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*. 30, 5-10

CAPÍTULO VI: ANEXOS

6.1 ANEXO N° 1: GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO

Figura N° 2: Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

 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		Vigenola	Codigo CIJU
Razón Social		Cédula Jurídica	
Representante legal		Cedula	
Lugar de Notificaciones		Fax:	Correo:
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:		Soda <input type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/>
		Ventana <input type="checkbox"/>Otros <input type="checkbox"/>
Nombre de la Autoridad Sanitaria			
IARS		DRRS	
Representante de la empresa que atiende la visita			
Observaciones			
Firma de la Autoridad Sanitaria		Firma del representante de la empresa	

INSTRUCCIONES

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

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

i. Aplicar la Guía al establecimiento.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En caso de incumplimiento de lo establecido en el artículo 55 del presente reglamento, aunque la calificación obtenida supere el 70%.

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

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

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

De los residuos sólidos y líquidos Art. 53	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	2
	Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están contruidos de material impermeable	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.	2
	Se cuenta con trampas de grasas y acefias, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2
	Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene.	1
RESULTADO		Puntos obtenidos

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

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

G	SERVICIO A DOMICILIO	
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 empaquetados	1

Art 56	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1
RESULTADO		Puntos obtenidos
H	SERVICIO DE CATERING	
ART	ITEM	CAL
Transporte para servicio de catering Art 56	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, clones o jabones 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

6.2 ANEXO N° 2: FOTOGRAFÍAS SOBRE INSTALACIONES FÍSICAS Y DIAGNÓSTICO DEL SERVICIO DE ALIMENTOS

6.2.1 Área de almacenamiento

Figura N° 3: Entrada al área de almacenamiento (puerta roja)

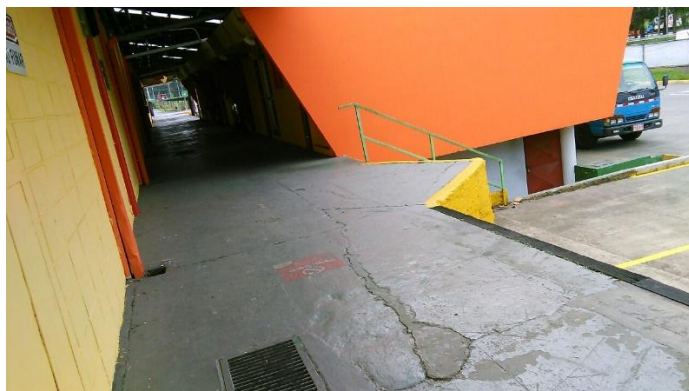


Figura N° 4: Entrada de luz natural y ventilación del área de almacenamiento



Figura N° 5: Cámaras de refrigeración



Figura N° 6: Cámara de refrigeración con vidrio quebrado



Figura N° 7: Almacenamiento de alimentos



Figura N° 8: Almacenamiento de alimentos



Figura N° 9: Almacenamiento de alimentos



Figura N° 10: Cuarto con objetos en desuso



Figura N° 11: Orificio debajo de la puerta



Figura N° 12: Alimentos perecederos en mal estado



Figura N° 13: Alimentos perecederos en mal estado y recipiente sucio



6.2.2 Área de preparación

Figura N° 14: Entrada al área de preparación de alimentos



Figura N° 15: Área interna



Figura N° 16: Área interna



Figura N° 17: Mal estado del drenaje del fregadero y platos quebrados en un recipiente



Figura N° 18: Cara interna de la puerta de entrada



Figura N° 19: Objetos amontonados



Figura N° 20: Área interna



Figura N° 21: Rejilla del piso con orificios muy grandes



Figura N° 22: Salida de desperdicios abierta, basurero sin tapa y cercanos a fregaderos



Figura N° 23: Almacenamiento de alimentos crudos y cocidos en la misma cámara de refrigeración (cebolla cruda picada, huevo cocido, queso blanco, carne cruda)



Figura N° 24: Descongelación de carne



6.2.3 Área de distribución

Figura N° 25: Contenedores térmicos de alimentos



Figura N° 26: Dispensador de alcohol en gel dañado



Figura N° 27: Estado del piso



Imagen N° 28: Área vista desde el comedor



Figura N° 29: Ubicación de alimentos calientes



Figura N° 30: Ubicación de alimentos fríos



6.2.4 Área de consumo

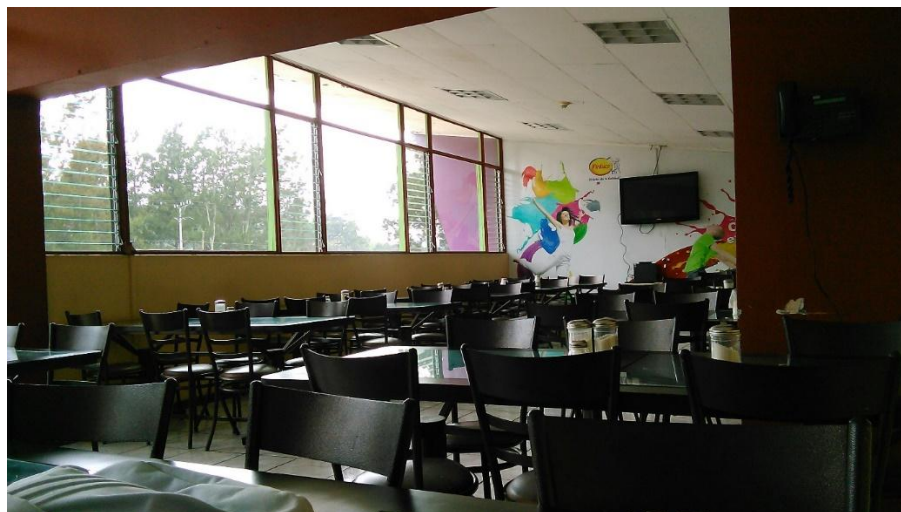
Figura N° 31: Ubicación de basureros



Figura N° 32: Entrada al área con dos dispensadores de alcohol en gel



Figura N° 33: Área interna



6.3 ANEXO N° 3: ANÁLISIS CUANTITATIVO DEL MENÚ ACTUAL Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LA POBLACIÓN

Tabla 20

Distribución de macronutrientes diarios para una dieta de 2500 Kcal

Nutriente	Porcentaje (%)	Energía (Kcal)	Gramos (g)
Carbohidratos	55	1375	344
Proteínas	18	450	113
Grasas	27	675	75
Total	100	2500	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 21

Distribución energética por tiempo de comida

Tiempo de Comida	Porcentaje (%)	Energía (Kcal)
Desayuno	20	500
Merienda de la mañana	10	250
Almuerzo	30	750
Merienda de la tarde	10	250
Cena	30	750

Total	100	2500
--------------	-----	------

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 22

Distribución de macronutrientes para un desayuno de 500 Kcal

Nutriente	Porcentaje (%)	Energía (Kcal)	Gramos (g)
Carbohidratos	55	275	69
Proteínas	18	90	23
Grasas	27	135	15
TOTAL	100	500	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 23

Distribución de macronutrientes para un almuerzo de 750 Kcal

Nutriente	Porcentaje (%)	Energía (Kcal)	Gramos (g)
Carbohidratos	55	413	103
Proteínas	18	135	34
Grasas	27	203	23
Total	100	750	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 24

Distribución de macronutrientes para una merienda de la tarde de 250 Kcal

Nutriente	Porcentaje (%)	Energía (Kcal)	Gramos (g)
Carbohidratos	55	138	34
Proteínas	18	45	11
Grasas	27	68	8
TOTAL	100	250	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 25

Semana 1 del análisis cuantitativo del menú actual

Semana 1						
Lunes						
	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Desayuno	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Empanada de carne	167	90,4	18,7	15,3	583
	Frutas, granola y yogurt	176	30,6	4,1	4,2	169
	Café	314	19,82	0,38	0,06	80
	Total		247,7	47,4	21,3	1458
	%AN		359	206	142	292
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 249%, en proteína un 96%, en grasa en un 32% y en aporte energético en 182%						
	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Almuerzo	Papaya	88	8,6	0,5	0,1	34
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Canelones de atún	205	27,9	23,2	28,8	467
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
	Picadillo arracache	169	44,1	3,1	0,8	187
	Refresco carambola	323	37	0,4	0,1	145
	Total		199,5	41,8	1,6	1235
	%AN		194	123	132	165
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 84%, en proteína un 13%, en grasa en un 22% y en aporte energético en 55%						
	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Merienda tarde	Queque volteado de piña	144	78,6	6,2	15,1	469
	Aguadulce	314	28,2	0,1	0,2	110
	Total		106,8	6,3	15,3	579
	%AN		314	57	191	232
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 204%, en grasa en un 81%, en aporte energético en 122%, y es deficiente en proteína en un 33%						
Martes						
	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Desayuno	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Huevo frito	89	0,6	10,2	28	297
	Chorizo	58	1,4	9,6	6,8	108
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		148,5	44,8	36,7	1111
	%AN		215	195	145	222

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 105%, proteína en un 85%, en grasa en un 35% y en aporte energético en 112%

Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
	Pescado empanizado	118	20	17,3	14,5	274
	Papas tostadas	28	17,6	2	7,3	140
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Aderezo de vegetales y mayonesa	28	8,7	0,5	9,3	115
	Fresco de cas	323	48	0,6	0,4	191
	Rebanada de piña	100	13,5	0,5	0,1	51
Total		189,7	35,5	32,2	1173	
%AN		184	104	140	156	

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 74%, en grasa en un 30%, en aporte energético en 46%, y adecuado en proteína

Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Galleta con mermelada	95	69,6	5,5	14,6	430
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		89,4	5,9	14,7	510
%AN		263	54	184	204	

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 153%, en grasa en un 74%, en aporte energético en 94%, y es deficiente en proteína un 36%

Miércoles

Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Huevo picado	91	0,6	10,2	18	207
	Salchicha en salsa	70	3,4	7,9	18,2	210
	Tortilla de paquete	30	12	1,9	0,7	58
	Jugo de naranja de caja	323	32,6	2,6	1	142
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		195,1	47,6	39,8	1323
	%AN		283	207	265	265

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 173%, en proteína un 97%, en grasa en un 155% y en aporte energético en 155%

Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
	Carne mechada	124	0	32,8	20,8	327
	Barbudo	53	3,1	3,4	3	48
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Melón picado	45	3,7	0,4	0,1	15
	Fresco de maracuyá	323	44,5	1,1	0,4	174

	Total	133,2	52,3	24,9	966	
	%AN	129	154	108	129	
	El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 19%, en proteína un 44%, en aporte energético un 19%, y adecuado en grasa					
Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Pan dulce con cobertura de azúcar	98	69,6	7,5	4	329
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Total		89,4	7,9	4,5	413
	%AN		263	72	56	165
	El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 153% y en aporte energético en 55%, es deficiente en proteína en un 18% y en grasa un 34%					
Jueves						
Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Carne mechada	124	0	32,8	20,8	327
	Queso blanco	60	3,2	12,6	1,1	76
	Frutas, granola y yogurt	176	30,6	4,1	4,2	169
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		180,3	74,5	28	1278
%AN		261	324	187	256	
	El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 151%, en proteína un 214%, en grasa en un 77% y en aporte energético en 146%					
Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
	Nuggets de pollo	68	1,1	20,8	6,2	149
	Papas hervidas con cáscara	88	22,9	1,6	10,4	187
	Ensalada verde con mayonesa	98	8,6	1	4,9	78
	Fresco de cas	323	48	0,6	0,4	191
	Malvavisco con leche condensada	8	6,3	0,2	0,1	26
	Total		162,9	37,1	22,4	1005
%AN		158	109	97	134	
	El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 48%, en aporte energético en 24%, adecuado en proteína y grasa,					
Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Pan dulce de naranja con cobertura dulce	98	69,6	7,5	4	329
	Aguadulce	314	28,2	0,1	0,2	110
	Total		97,8	7,6	4,2	439

		%AN	288	69	52	176
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 178%, en aporte energético en 66%, deficiente en proteína un 21% y en grasa en un 38%						
Viernes						
Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Queso blanco	60	3,2	12,6	1,1	76
	Huevo ranchero	92	2,5	8,1	16,2	188
	Jugo de naranja de caja	323	32,6	2,6	1	142
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		184,8	48,3	20,2	1112
	%AN		268	210	135	222
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 158%, en proteína un 100%, en grasa en un 25% y en aporte energético en 112%						
Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Sopa negra con 2 huevos duros	478	13,7	22,5	13,4	272
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Tortillitas tostadas	22	13,8	1,5	5,8	110
	Banano	73	15,7	0,8	0,2	65
	Refresco carambola	323	37	0,4	0,1	145
	Total		137,8	31,1	20,1	855
%AN		134	91	87	114	
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 24%, en aporte energético en 4%, es deficiente en grasa en un 3%, y adecuado en proteína						
Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Queque seco	75	39,4	3,9	13,4	292
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Total		59	4,3	13,9	376
	%AN		173	39	174	150
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 63%, en grasa en un 64%, en aporte energético en 40%, y deficiente en proteína un 51%						

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 26*Semana 2 del análisis cuantitativo del menú actual*

Semana 2	
Lunes	

	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Desayuno	Arroz arreglado	280	54,5	24,7	9,3	409
	Pan baguette en rebanadas	14	6,9	1,1	0,1	34
	Plátano maduro frito	111	27,1	5,4	8,5	194
	Frutas, granola y yogurt	176	30,6	4,1	4,2	169
	Aguadulce	314	29,2	0	0	113
	Total		148,3	35,3	22,1	919
	%AN		215	153	147	184
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 105%, en proteína un 43%, en grasa en un 37% y en aporte energético en 74%						
Almuerzo	Spaguetti con pollo y salsa de tomate	519	110,7	45,1	9,3	765
	Tortillitas tostadas	22	13,8	1,5	5,8	110
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Fresco de cas	323	48	0,6	0,4	191
	Arroz con leche	177	58,7	5,1	8,9	294
	Total		237,1	54	24,6	1388
	%AN		230	159	107	185
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 120%, en proteína un 49%, en aporte energético en 75% y adecuado en grasa						
Merienda tarde	Queque seco	75	39,4	3,9	13,4	292
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Total		59	4,3	13,9	376
	%AN		173	39	174	150
	El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 63%, en grasa en un 64%, en aporte energético en 40%, y deficiente en proteína un 51%					
Martes						
Desayuno	Tortilla de queso	151	41,3	15,7	17,6	390
	Natilla	102	2,8	2	37,8	351
	Huevo picado	91	0,6	10,2	18	207
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Jugo de naranja de caja	323	32,6	2,6	1	142
	Total		97,1	30,9	74,9	1174
	%AN		141	134	499	235
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 31%, en proteína un 24%, en grasa en un 389% y en aporte energético en 125%						
Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235

Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
Papas con chorizo	256	35,2	12,8	10,7	287
Chancleta	83	4,1	4,3	11,8	137
Ensalada rusa	65	9,6	2	4,7	86
Triángulo de sandía	131	7,3	0,7	0,1	30
Fresco de mora	323	47,3	0,7	0,3	187
Total		179,5	33,4	28	1101
%AN		174	98	122	147

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 64%, en grasa en un 12%, en aporte energético en 37%. y adecuado en proteína

Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Empanada de queso	147	78,7	17,4	17,5	547
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		98,5	17,8	17,6	627
	%AN		290	162	220	251

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 180%, en proteína un 52%, en grasa en un 110% y en aporte energético en 141%

Miércoles

Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Spaguetti con pollo y cebollino	282	59,2	35,7	11,8	507
	Huevo picado	91	0,6	10,2	18	207
	Chorizo	58	1,4	9,6	6,8	108
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Jugo de naranja de caja	323	32,6	2,6	1	142
	Total		113,6	58,5	38,1	1048
%AN		165	254	254	210	

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 55%, en proteína un 144%, en grasa en un 144% y en aporte energético en 100%

Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Frijoles	150	24,3	8,7	0	139
	Alitas de pollo asadas en salsa barbacoa	184	0	42	30,9	458
	Bolita de plátano maduro con azúcar	46	11,2	2,2	8,5	125
	Ensalada verde	98	5,9	1,7	0,2	28
	Fresco de mora	323	47,3	0,7	0,3	187
	Malvavisco con leche condensada	8	6,3	0,2	0,1	26
	Total		146,7	59,7	40,4	1198
	%AN		142	175	176	160

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 32%, en proteína un 65%, en grasa en un 66% y en aporte energético en 50%

	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Merienda tarde	Empanada de piña	52	32,7	3	11,5	241
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Total		52,5	3,4	12	325
	%AN		154	31	150	130
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 44% y grasa en un 40%. en aporte energético en 20%, y deficiente en proteína un 59%						
Jueves						
Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Gallo pinto	184	126,7	24,6	1,8	626
	Huevo frito	89	0,6	10,2	28	297
	Queso blanco	60	3,2	12,6	1,1	76
	Frutas, granola y yogurt	176	30,6	4,1	4,2	169
	Café con leche	314	19,8	0,4	0,5	84
	Total		180,9	51,9	35,6	1252
%AN		262	226	237	250	
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 152%, en proteína un 116%, en grasa en un 127% y en aporte energético en 140%						
Almuerzo	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Sopa de pollo	550	28,4	28,1	33,7	533
	Ensalada de coditos con atún	91	22,9	6,3	4,9	162
	Arroz	163	51,7	4,2	0,4	235
	Banano	73	15,7	0,8	0,2	65
	Refresco carambola	323	37	0,4	0,1	145
	Total		155,7	39,8	39,3	1140
%AN		151	117	171	152	
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 41%, en proteína un 7%, en grasa en un 61% y en aporte energético en 42%						
Merienda tarde	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Pan de banano	174	95	7,6	18,3	568
	Café	314	19,8	0,4	0,1	80
	Total		114,8	8	18,4	648
%AN		338	73	230	259	
El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 228%, en grasa en un 120%, en aporte energético en 149% y deficiente en proteína un 17%						
Viernes						
Desayuno	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
	Arroz arreglado	280	54,5	24,7	9,3	409
	Huevo ranchero	92	2,5	8,1	16,2	188
Queso blanco	60	3,2	12,6	1,1	76	

Aguadulce	314	29,2	0	0	113
Total		89,4	45,4	26,6	786
%AN		129	197	177	157

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 19%, en proteína un 87%, en grasa en un 67% y en aporte energético en 47%

	Alimento	Peso (g)	Carbohidrato	Proteína	Grasa	Energía (Kcal)
Almuerzo	Nachos	597	130,7	46,3	71,9	1331
	Rebanada de piña	100	13,5	0,5	0,1	51
	Fresco de cas	323	48	0,6	0,4	191
	Total		192,2	47,4	72,4	1573
	%AN		187	139	315	210

El valor nutricional del plato no es el adecuado excede el aporte de carbohidrato en 77%, en proteína un 29%, en grasa en un 205% y en aporte energético en 100%

MT * No se ofreció merienda de la tarde ya que la mayoría de los empleados estaban de vacaciones

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.4 ANEXO N°4: ANÁLISIS CUALITATIVO DEL MENÚ

Tabla 27

Escala para evaluar AGATTTA en cada tiempo de comida

		Día:			
		Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
Tiempo de comida:	Características				
	Aroma				
	Gusto				
	Apariencia				
	Tamaño de porción				
	Temperatura				
	Textura				
	Armonía				
		Observaciones			

Tabla 28

Semana 1 del análisis cualitativo del menú actual

		Semana 1			
		Lunes			
Desayu no	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	

	Apariencia			x	
	Tamaño de porción		x		
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía			x	
	Observaciones				
	Tamaño de empanada muy grande muy grande Pinto alto en condimentos				
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de porción		x		
	Temperatura			x	
	Textura			x	
	Armonía				x
	Observaciones				
Le falta sabor al picadillo de arracache Ensalada guarnición porción pequeña Fresco muy azucarado Canelones muy suaves					
Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción		x		
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía			x	
	Observaciones				
Buen sabor Porción del pan muy grande Queque de textura suave Color del queque muy pálido					
Martes					
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto		x		
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía				x
	Observaciones				
Presencia de varias opciones cargadas en grasa Pinto alto en condimentos					
m ue r	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno

	Aroma				x
	Gusto		x		
	Apariencia				x
	Tamaño de porción		x		
	Temperatura		x		
	Textura		x		
	Armonía				x
	Observaciones				
	Porción de ensalada guarnición pequeña Verduras muy suaves Fresco muy azucarado				
Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía			x	
	Observaciones				
	Galletas tienen bordes un poco quemados Porción grande Buena temperatura al servir Textura crujiente La repostería es dulce y además son cubiertas de azúcar				
Miércoles					
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía			x	
	Observaciones				
	Salchicha en salsa alta en condimentos Pinto alto en condimentos				
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura			x	
	Armonía				x
	Observaciones				
	Fresco muy azucarado Los vegetales muy suaves				
enda tard	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x

	Gusto				X
	Apariencia				X
	Tamaño de porción		X		
	Temperatura				X
	Textura		X		
	Armonía				X
	Observaciones				
	Tamaño grande				
	Pan dulce con cobertura de azúcar				
	Pan textura suave				
	Jueves				
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				X
	Gusto			X	
	Apariencia			X	
	Tamaño de porción			X	
	Temperatura			X	
	Textura			X	
	Armonía				X
		Observaciones			
	La carne mechada se veía desecha				
	Carne mechada con falta de textura				
	La carne mecada es un sobrante del almuerzo del día anterior				
	Pinto alto en condimentos				
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				X
	Gusto			X	
	Apariencia				X
	Tamaño de porción			X	
	Temperatura			X	
	Textura				X
	Armonía				X
		Observaciones			
	Fresco muy azucarado				
	Nuggets fritos muy grasosos				
	Papas hervidas cocinadas con muchos condimentos artificiales y mucha grasa.				
Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				X
	Gusto			X	
	Apariencia				X
	Tamaño de porción			X	
	Temperatura				X
	Textura				X
	Armonía				X
		Observaciones			
	Cobertura muy azucarada				
	Porción grande				
	Pan textura suave				
	Viernes				

	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
Desayuno	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía				x
Observaciones					
Salsa del huevo ranchero alta en condimentos artificiales Pinto alto en condimentos					
	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
Almuerzo	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía				x
Observaciones					
Refresco muy azucarado					
	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
Merienda tarde	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción				x
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x
Observaciones					
Buen tamaño Pan textura suave Queque seco comprado, no fue hecho en el servicio de alimentos					

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 29*Semana 2 del análisis cualitativo del menú actual*

Semana 2					
Lunes					
	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
Desayuno	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de			x	

	porción							
	Temperatura			x				
	Textura				x			
	Armonía				x			
	Observaciones							
	Aceptable							
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno			
	Aroma				x			
	Gusto			x				
	Apariencia				x			
	Tamaño de porción			x				
	Temperatura			x				
	Textura				x			
	Armonía			x				
	Observaciones							
	Fresco muy azucarado							
	Salsa roja muy condimentada							
	Salsa roja de spaguetti alta en condimentos							
	Arroz con leche muy alto en grasa por tener crema dulce y margarina							
Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno			
	Aroma				x			
	Gusto				x			
	Apariencia				x			
	Tamaño de porción				x			
	Temperatura				x			
	Textura				x			
	Armonía				x			
	Observaciones							
	Buen tamaño							
	Pan textura suave							
	Queque seco comprado, no fue hecho en el servicio de alimentos							
Martes								
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno			
	Aroma				x			
	Gusto				x			
	Apariencia			x				
	Tamaño de porción			x				
	Temperatura				x			
	Textura				x			
	Armonía				x			
	Observaciones							
	Porción grande de natilla							
	La tortilla de queso alta en grasa							
	Tortilla textura suave							
m	ue	r	z	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno

Aroma					x
Gusto			x		
Apariencia					x
Tamaño de porción					x
Temperatura					x
Textura		x			
Armonía					x

Observaciones

Las papas con chorizo altas en sal
Fresco muy azucarado

Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x

Observaciones

Porción grande
Textura tostada
Empanada muy grasosa

Miércoles

Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción				x
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía				x

Observaciones

Spaguetti alto en grasa

Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción				x
	Temperatura			x	
	Textura				x
	Armonía				x

Observaciones

Fresco muy azucarado
Las bolitas de plátano maduro fritas y cubiertas de azúcar

En	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno

	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción				x
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x
	Observaciones				
	Aceptable				
	Jueves				
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x
	Observaciones				
	Mango muy ácido				
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción				x
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x
	Observaciones				
	La sopa tiene mucha grasa en el caldo Fresco muy azucarado				
Merienda tarde	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto				x
	Apariencia				x
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura				x
	Textura			x	
	Armonía				x
	Observaciones				
	Tamaño de porción muy grande La textura esta poco cruda puede ser porque el pan es muy grueso				
	Viernes				
Desayuno	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma			x	

	Gusto			x	
	Apariencia				x
	Tamaño de porción				x
	Temperatura				x
	Textura				x
	Armonía				x
	Observaciones				
	Huevo ranchero con salsa alta en sal y condimentos Pinto alto en condimentos				
Almuerzo	Características	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno
	Aroma				x
	Gusto			x	
	Apariencia			x	
	Tamaño de porción			x	
	Temperatura			x	
	Textura			x	
	Armonía				x
	Observaciones				
	La piña estaba muy madura y de textura muy suave Fresco muy azucarado				
Merienda tarde	* No se ofreció merienda de la tarde ya que la mayoría de los empleados estaban de vacaciones				

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.5 ANEXO N° 5: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN

6.5.1 ENCUESTA APLICADA

Fecha: _____
Encuesta N° 002

Encuesta Conocimientos en Nutrición

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Encuestadora Ariana Ramírez Ramírez, estudiante de Nutrición

La encuesta está guiada a conocer los conocimientos en Nutrición por parte de los empleados de la empresa Pintuco S.A., la información que nos proporcione será muy útil para realizar una intervención en el servicio de alimentos que sea satisfactoria para los comensales, por tal motivo es fundamental que la conteste con sinceridad.

<p>1.El conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo los alimentos para llevar a cabo sus funciones vitales se conoce como:</p> <p>() Alimentación () Alimento () Dieta () Nutriente</p>	<p>2.A continuación se muestran varias opciones. Usted debe marcar la que presenta alimentos altos en proteína (marcar una opción)</p> <p>() Pescado, jamón de pavo, zanahoria () Huevo, queso, carne de res () Arroz, avena, granola () Atún enlatado, granola, yogurt</p>																																													
<p>3.A continuación se muestra un cuadro con varias opciones, usted debe marcar SI en el caso que la opción contenga grasa saludable o marcar NO si considera que no lo contiene.</p> <table border="1" data-bbox="313 646 672 1079"> <thead> <tr> <th>Opciones</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Aguacate</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Linaza</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Almendras</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Mayonesa</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Manteca</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de oliva</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Maní</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de palma</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de soya</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Queso crema</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Natilla</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Nueces</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Crema dulce</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de canola</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Opciones	SI	NO	Aguacate			Linaza			Almendras			Mayonesa			Manteca			Aceite de oliva			Maní			Aceite de palma			Aceite de soya			Queso crema			Natilla			Nueces			Crema dulce			Aceite de canola			<p>4.De la siguiente lista marque los alimentos que se pueden considerar como fuentes de fibra:</p> <p>() Pepino () Yogurt () Pan integral () Huevo () Queso tipo Turrialba () Miel () Manzana con cáscara () Pollo sin piel () Galleta Soda () Avena integral () Fresas () Uvas</p> <p>5.El siguiente nutriente ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo (marcar una opción)</p> <p>() Carbohidrato () Grasa () Vitaminas () Proteína</p>
Opciones	SI	NO																																												
Aguacate																																														
Linaza																																														
Almendras																																														
Mayonesa																																														
Manteca																																														
Aceite de oliva																																														
Maní																																														
Aceite de palma																																														
Aceite de soya																																														
Queso crema																																														
Natilla																																														
Nueces																																														
Crema dulce																																														
Aceite de canola																																														
<p>6.Los carbohidratos incluyen los siguientes grupos de alimentos:</p> <p>() Semillas secas y carnes () Harinas y azúcares () Lácteos y frutas () Mariscos y panes</p>	<p>7.A continuación se muestran varias opciones, usted debe marcar la opción que presenta alimentos altos en carbohidratos</p> <p>() Pescado, miel, queso () Huevo, jamón de pavo, carne de res () Arroz, avena, harina de maíz () Atún enlatado, yogurt, zanahoria</p>																																													

<p>8.Además de los temas en Nutrición tomados en cuenta en esta encuesta, ¿en cuáles otros le gustaría ser capacitado o capacitada?</p>

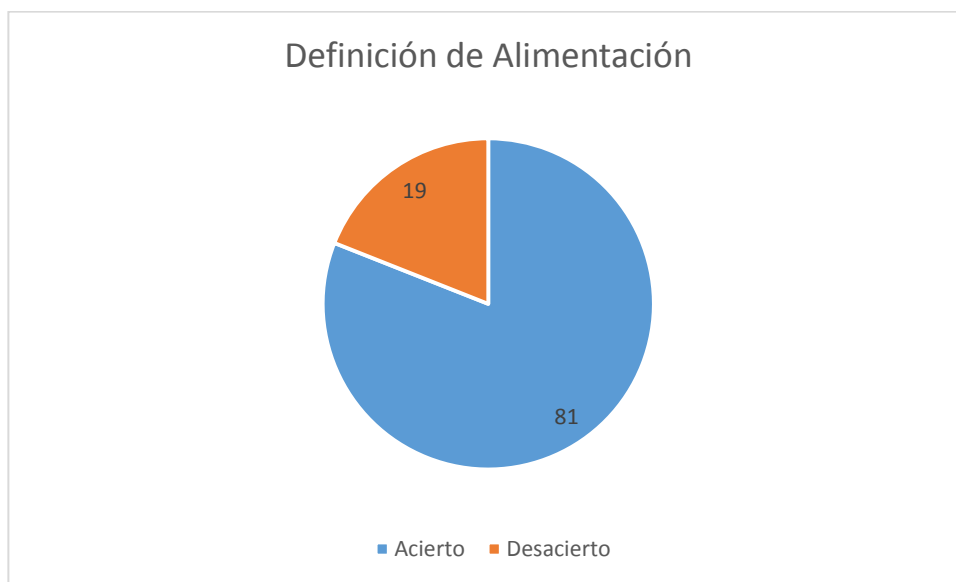
Aspectos Demográficos

<p>Edad : _____</p>	<p>Género: () F () M</p>
<p>Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:</p> <p>() Secundaria incompleta () Secundaria completa () Técnico incompleto () Técnico completo () Universidad incompleta () Universidad</p>	<p>Marque el rango donde se encuentra el monto de ingresos que recibe mensualmente:</p> <p>() 300.000 colones o menos () 300.001 a 500.000 colones () 500.001 a 700.000 colones</p>

completa	() 700.001 a 1.000.000 colones
() Otro: _____	() 1.000.001 colones o más

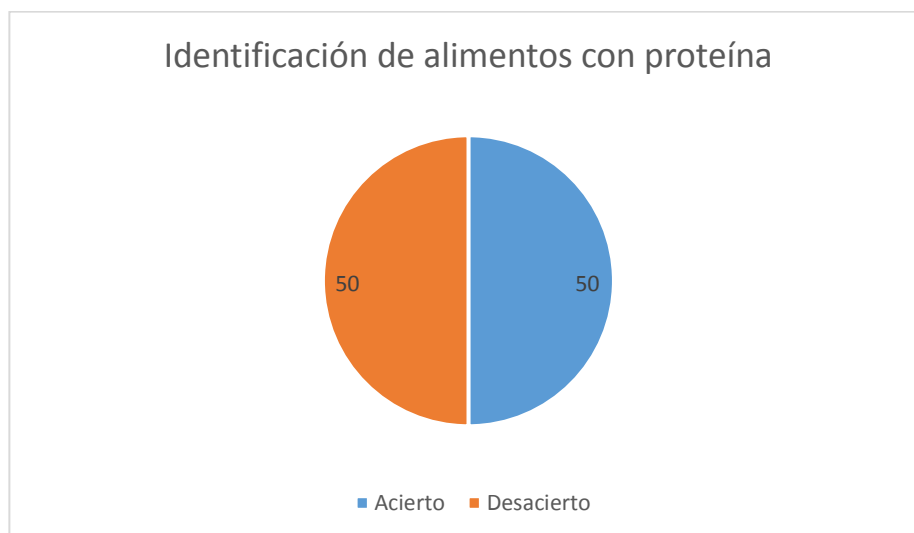
Gracias por su participación, sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán utilizadas para ningún propósito distinto a la investigación de tipo académica

Figura N° 34: Respuestas a la pregunta 1



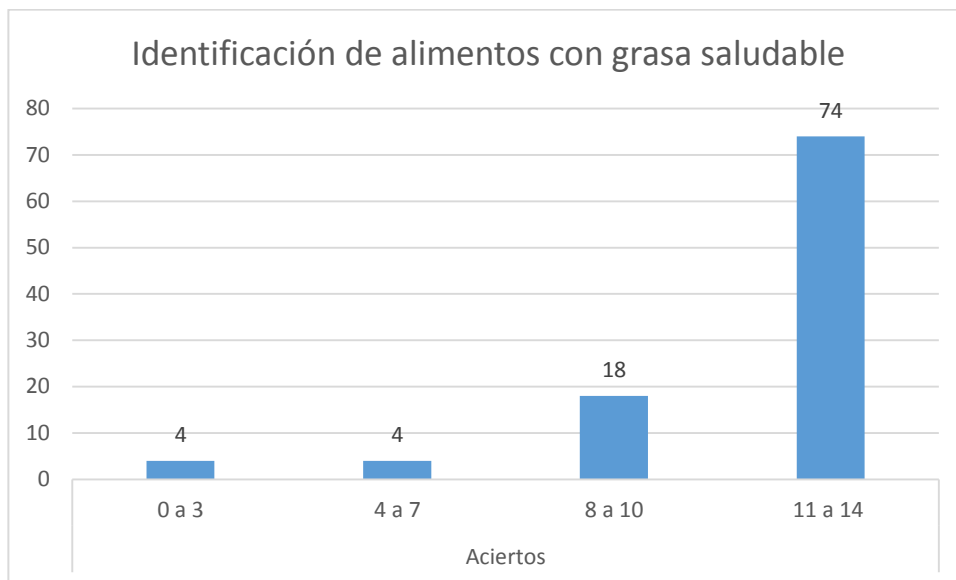
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 35: Respuestas a la pregunta 2



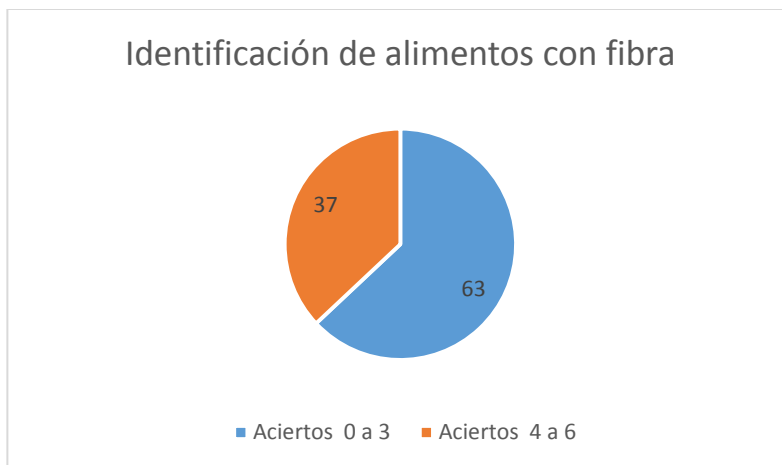
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 36: Respuestas a la pregunta 3



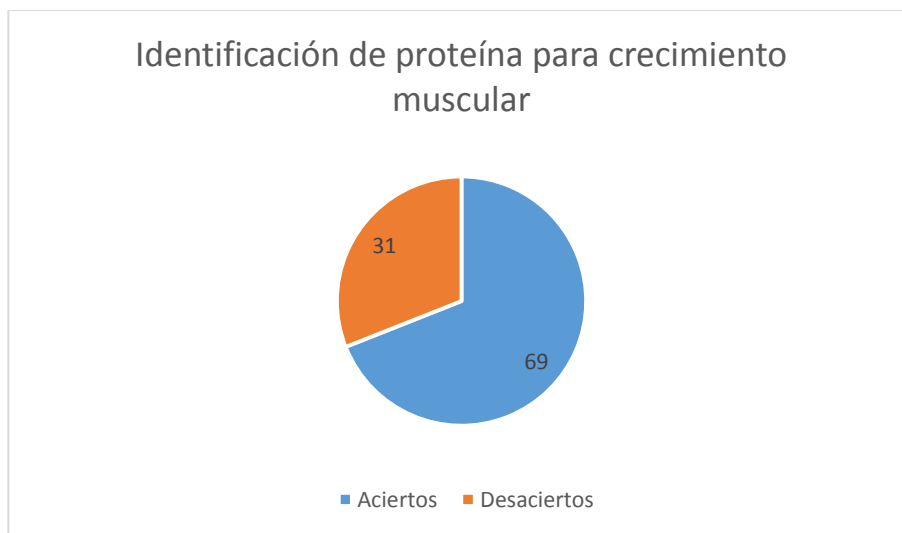
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 37: Respuestas a la pregunta 4



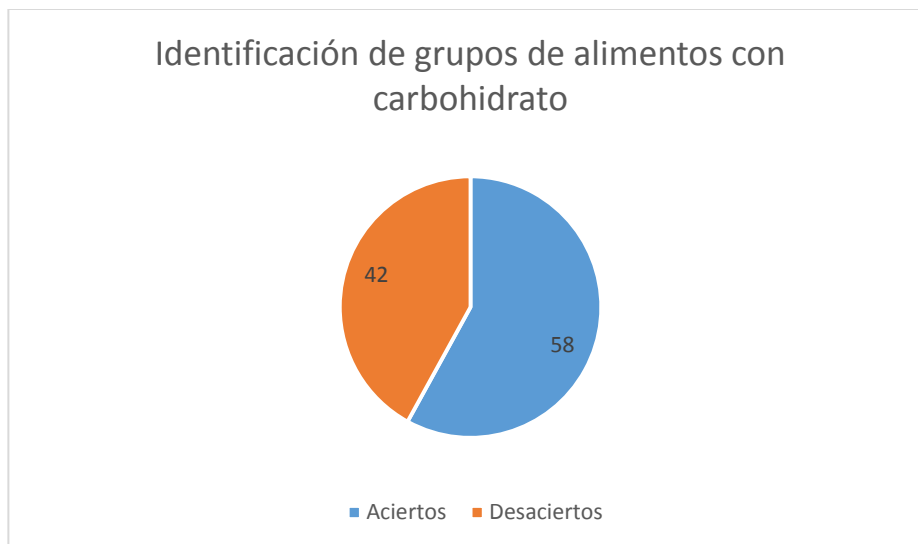
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 38: Respuestas a la pregunta 5



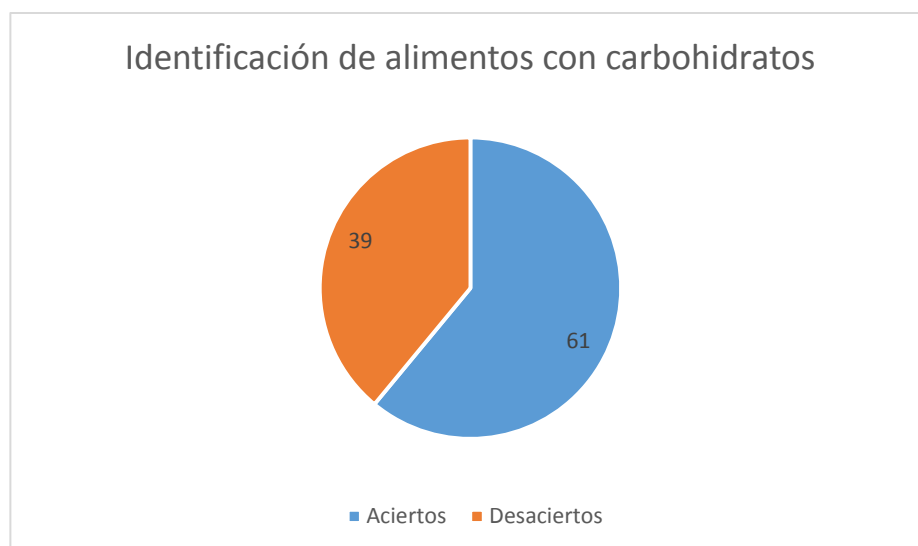
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 39: Respuestas a la pregunta 6

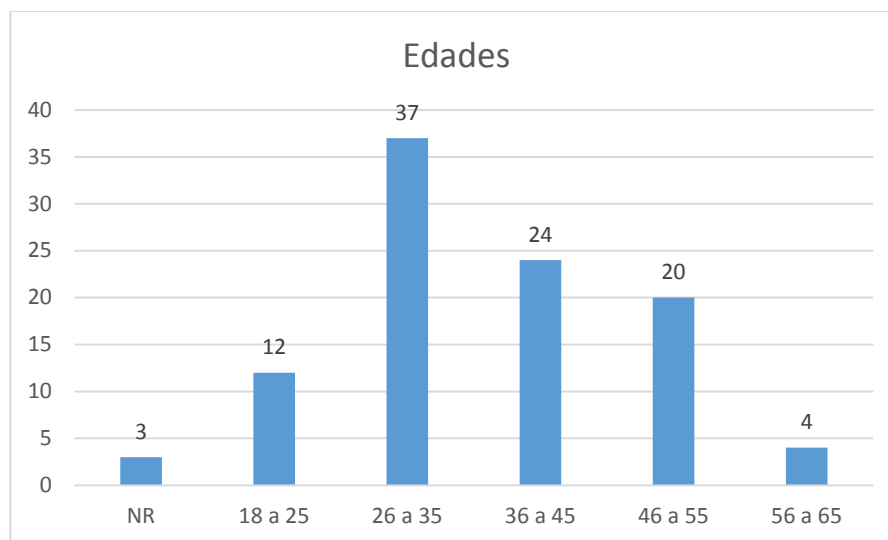


Fuente: elaboración propia, 2017.

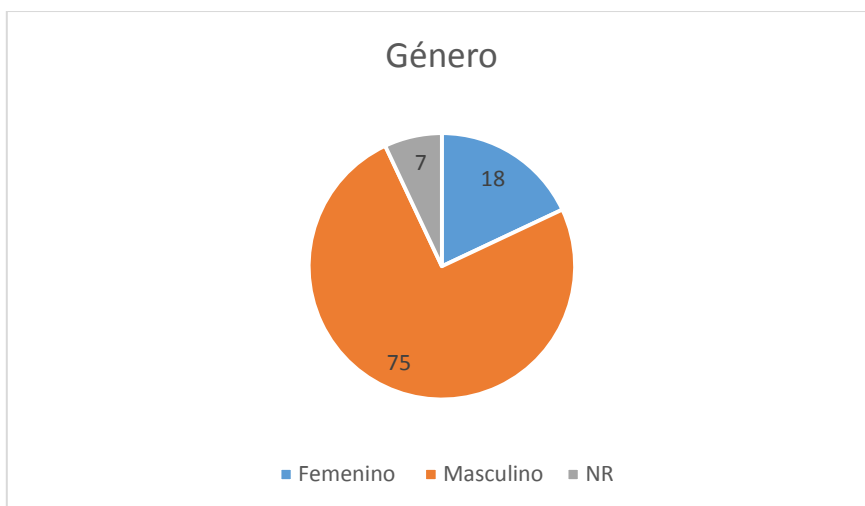
Figura N° 40: Respuestas a la pregunta 7



Fuente: elaboración propia, 2017.

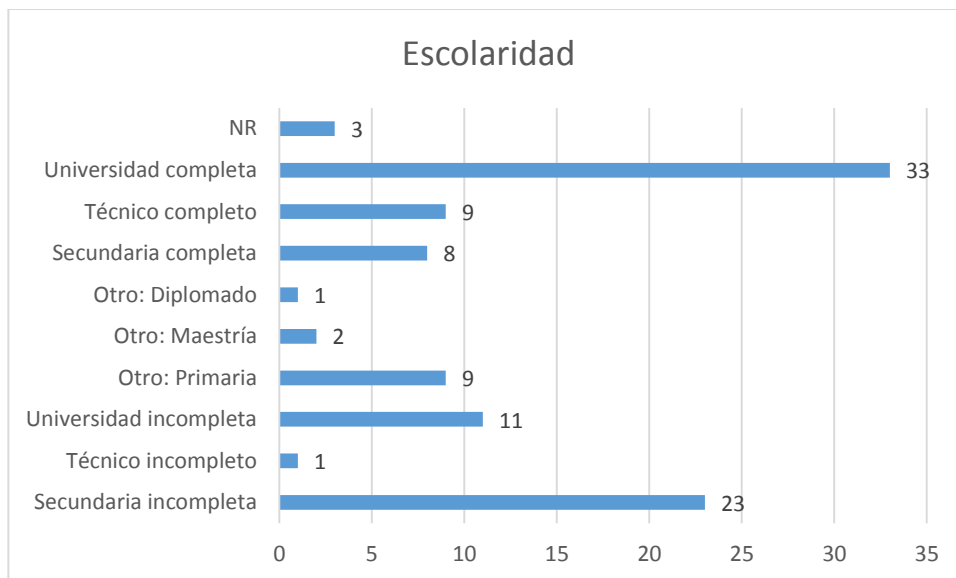
Figura N° 41: Respuestas a la pregunta demográfica 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 42: Respuestas a la pregunta demográfica 2

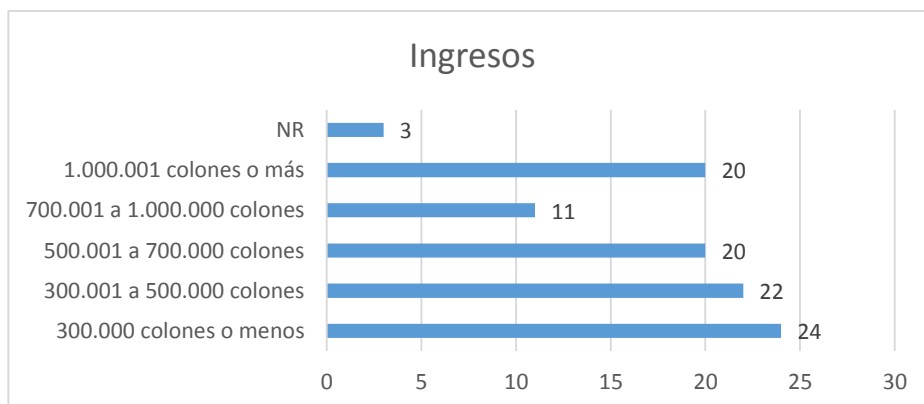
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 43: Respuestas a la pregunta demográfica 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 44: Respuestas a la pregunta demográfica 4



Fuente: elaboración propia, 2017.

6.6 ANEXO N° 6: ENCUESTA CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

6.6.1 ENCUESTA APLICADA

Fecha: _____
Encuesta N° 003




Encuesta Conocimientos en Nutrición y Manipulación de Alimentos

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Encuestadora Ariana Ramírez Ramírez, estudiante de Nutrición

La encuesta está guiada a conocer los conocimientos en Nutrición y manipulación de alimentos por parte del personal del comedor de la empresa Pintuco, la información que nos proporcione será muy útil para realizar una intervención satisfactoria, por tal motivo es fundamental que la conteste con sinceridad.

<p>1.El conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo los alimentos para llevar a cabo sus funciones vitales se conoce como:</p> <p>() Alimentación () Alimento () Dieta () Nutriente</p>	<p>2.A continuación se muestran varias opciones. Usted debe marcar la que presenta alimentos altos en proteína (marcar una opción)</p> <p>() Pescado, jamón de pavo, zanahoria () Huevo, queso, carne de res () Arroz, avena, granola () Atún enlatado, granola, yogurt</p>																																													
<p>3.A continuación se muestra un cuadro con varias opciones, usted debe marcar SI en el caso que la opción sea una grasa saludable o marcar NO si considera que no lo es.</p> <table border="1" data-bbox="350 1339 711 1724"> <thead> <tr> <th>Opciones</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Aguacate</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Linaza</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Almendras</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Mayonesa</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Manteca</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de oliva</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Maní</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de palma</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de soya</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Queso crema</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Natilla</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Nueces</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Crema dulce</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aceite de canola</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Opciones	SI	NO	Aguacate			Linaza			Almendras			Mayonesa			Manteca			Aceite de oliva			Maní			Aceite de palma			Aceite de soya			Queso crema			Natilla			Nueces			Crema dulce			Aceite de canola			<p>4.El siguiente nutriente ayuda a mantener y aumentar la masa muscular del cuerpo (marcar una opción)</p> <p>() Carbohidrato () Vitaminas () Grasa () Proteína</p> <p>5.A continuación se muestran varias opciones, usted debe marcar la que presenta alimentos altos en carbohidratos</p> <p>() Pescado, miel, queso () Huevo, jamón de pavo, carne de res () Arroz, avena, harina de maíz () Atún enlatado, yogurt, zanahoria</p> <p>6.Los carbohidratos incluyen los siguientes grupos de alimentos (marque una opción):</p> <p>() Semillas secas y carnes () Harinas y azúcares () Lácteos y frutas () Mariscos y panes</p>
Opciones	SI	NO																																												
Aguacate																																														
Linaza																																														
Almendras																																														
Mayonesa																																														
Manteca																																														
Aceite de oliva																																														
Maní																																														
Aceite de palma																																														
Aceite de soya																																														
Queso crema																																														
Natilla																																														
Nueces																																														
Crema dulce																																														
Aceite de canola																																														

<p>7. De la siguiente lista marque los alimentos que se pueden considerar como fuentes de fibra:</p> <p>() Pepino () Yogurt () Pan integral () Huevo () Queso tipo Turrialba () Miel () Manzana con cáscara () Pollo sin piel () Galleta Soda () Avena integral () Fresas () Uvas</p>	<p>8. "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma." La definición anterior corresponde al término:</p> <p>() Conservación () Inocuidad () Respaldo () Calidad</p>														
<p>9. Los alimentos se deben mantener a temperaturas inferiores a 5°C o mayores a 65°C para:</p> <p>() Mantener las proteínas del alimento () Evitar el crecimiento de microorganismos que infecten el alimento () Mantener el sabor y olor característico () Para conservar los colores llamativos del alimento</p>	<p>10. Para velar por la seguridad de los alimentos se debe:</p> <p>() Establecer controles a lo largo de la cadena alimentaria () Controlar que los alimentos tengan buen sabor, color, aroma y textura () Introducir peligros en el alimento como metales, piedras o sustancias químicas</p>														
<p>11. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como</p> <p>() Una enfermedad transmitida por otra persona () Una enfermedad transmitida por cualquier alimento () Una enfermedad transmita por un alimento contaminado () Una enfermedad sin cura</p>	<p>12. Las toxinas producidas por algunos microorganismos, los residuos de desinfectantes y plaguicidas en alimentos, así como un exceso de aditivos se consideran como peligro:</p> <p>() Químico () Físico () Biológico () Físico y biológico</p>														
<p>13. La aparición de cabellos, uñas y residuos plásticos en los alimentos se considera como un peligro:</p> <p>() Químico () Físico () Biológico () Físico y biológico</p>	<p>14. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:</p> <p>() Avisarle a su jefe para que lo reasigne a otro puesto () Presentarse a trabajar en el mismo puesto () Tomarse un medicamento para sentirse mejor () Colocarse una curita y seguir trabajando</p>														
<p>15. En el siguiente pareo usted debe asociar los alimentos de la Columna A con la tabla de picar que corresponde para cada alimento representadas en la Columna B (no sobra ningún espacio)</p> <table border="1" data-bbox="224 1157 781 1644"> <thead> <tr> <th>Columna A</th> <th>Columna B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A. Vegetales</td> <td></td> </tr> <tr> <td>B. Pollo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C. Carne</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D. Pescado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>E. Alimentos preparados</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F. Queso y huevos</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Columna A	Columna B	A. Vegetales		B. Pollo		C. Carne		D. Pescado		E. Alimentos preparados		F. Queso y huevos		<p>De las siguientes afirmaciones marque las que considera que son correctas (puede marcar más de una opción):</p> <p>() Puede preparar alimentos crudos y cocinados en la misma área () Lave los alimentos como las frutas y hortalizas antes de prepararlos () Para cocinar se puede usar el mismo agua que se utilizó para lavar las verduras () Lavar las latas que contienen alimentos antes de abrirlas () Bañarse todos los días y lavarse los dientes antes de preparar alimentos () Lave todas las superficies como mesas, máquinas y utensilios () Cocine bien las carnes () Lávese las manos solo con agua () Escoger los proveedores sólo tomando en cuenta el que tenga el precio más barato () No es necesario desinfectar los pisos, sólo se deben limpiar</p>
Columna A	Columna B														
A. Vegetales															
B. Pollo															
C. Carne															
D. Pescado															
E. Alimentos preparados															
F. Queso y huevos															
<p>17. Además de los temas en Nutrición y Manipulación de Alimentos tomados en cuenta en esta encuesta, ¿en cuáles otros le gustaría ser capacitado o capacitada?</p>															

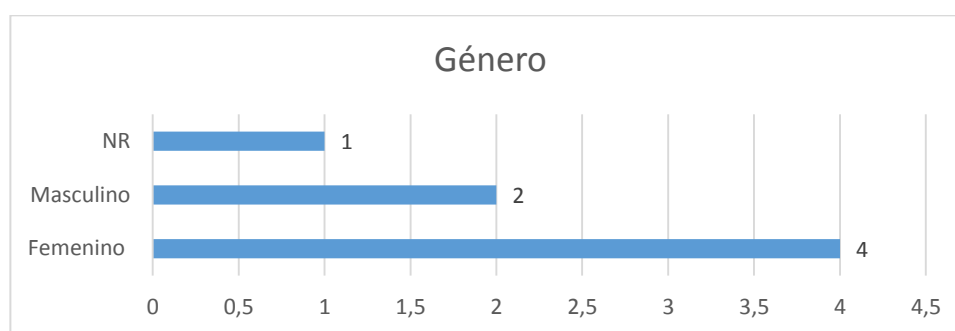
Aspectos Demográficos

Edad : _____	Género: () F () M
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:	Marque el rango donde se encuentra el monto de ingresos que recibe

<input type="checkbox"/> Secundaria incompleta	<input type="checkbox"/> Secundaria completa	mensualmente:
<input type="checkbox"/> Técnico incompleto	<input type="checkbox"/> Técnico completo	<input type="checkbox"/> 300.000 colones o menos
<input type="checkbox"/> Universidad incompleta	<input type="checkbox"/> Universidad completa	<input type="checkbox"/> 300.001 a 500.000 colones
<input type="checkbox"/> Otro: _____		<input type="checkbox"/> 500.001 a 700.000 colones
		<input type="checkbox"/> 700.001 a 1.000.000 colones
		<input type="checkbox"/> 1.000.001 colones o más

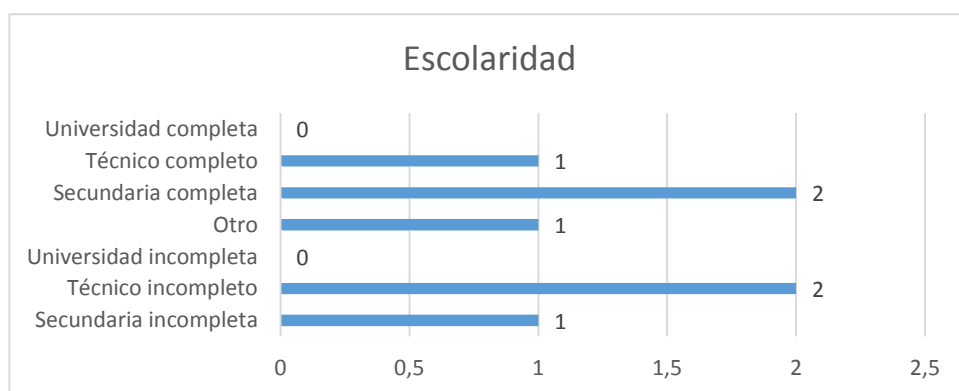
Gracias por su participación, sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán utilizadas para ningún propósito distinto a la investigación de tipo académica

Figura N° 45: Respuestas a la pregunta demográfica 1



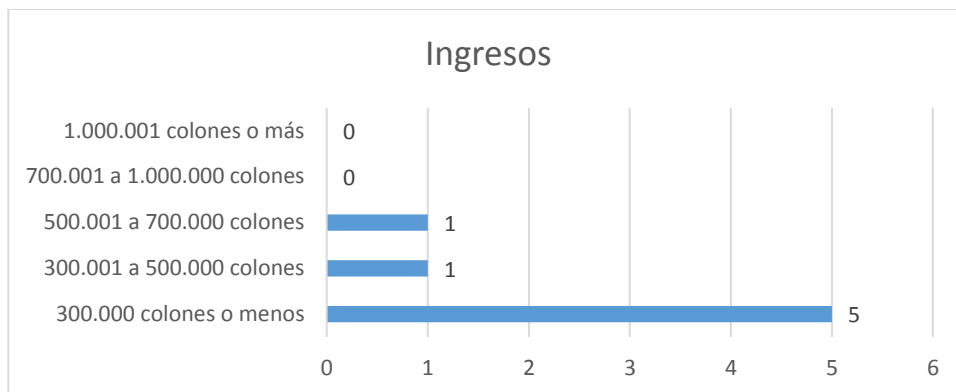
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 46:
Respuestas a la
pregunta demográfica
2



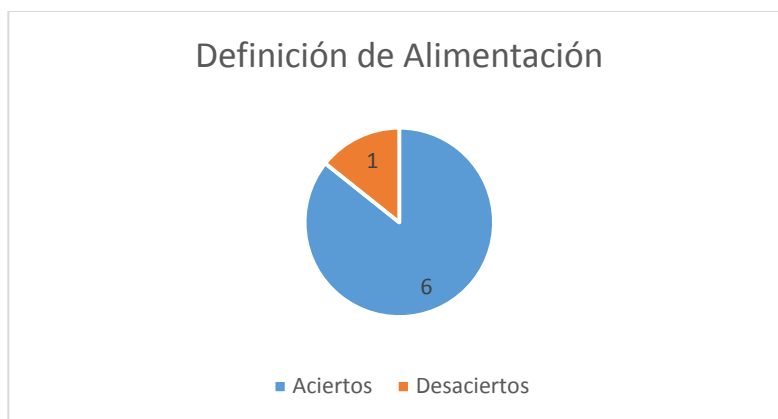
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 48: Respuestas a la pregunta demográfica 3



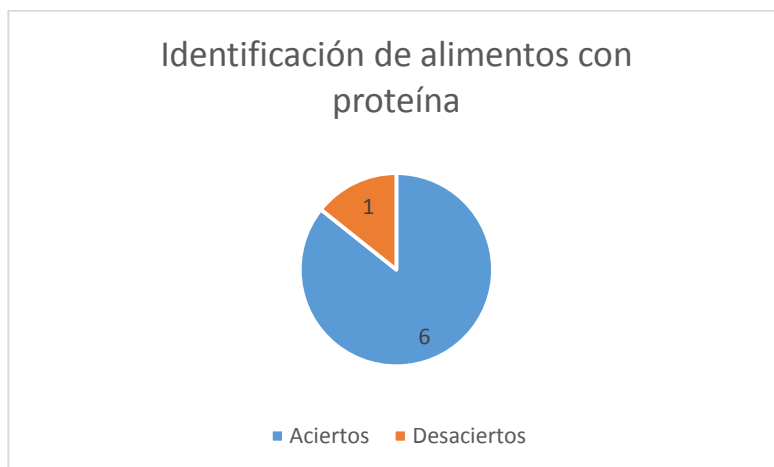
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 49: Respuestas a la pregunta 1



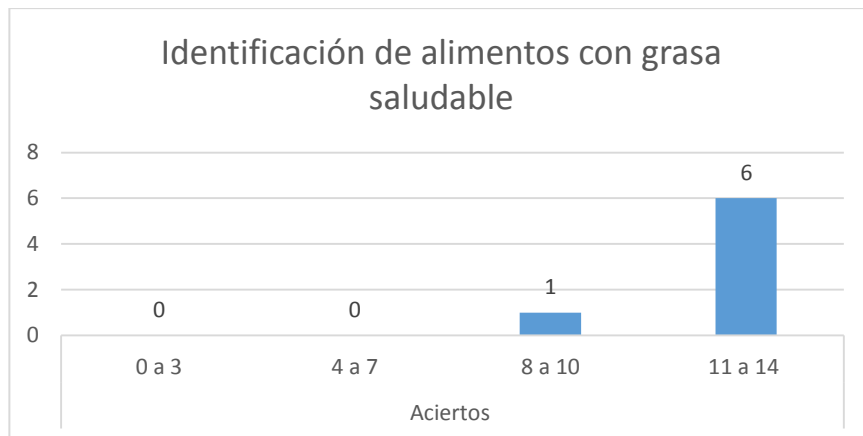
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 50: Respuestas a la pregunta 2



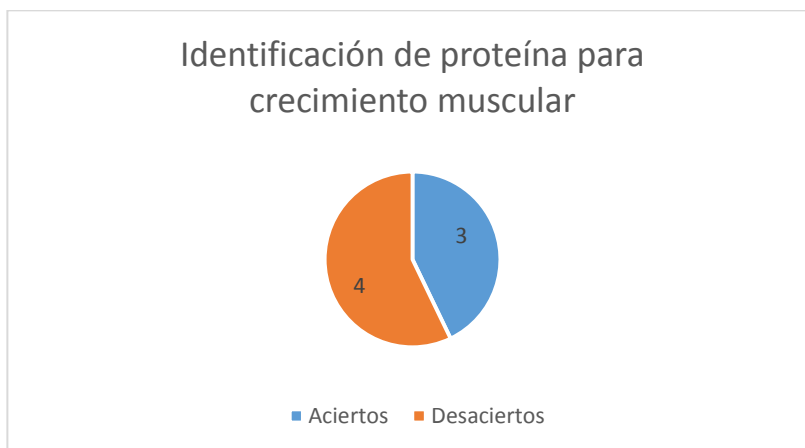
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 51: Respuestas a la pregunta 3

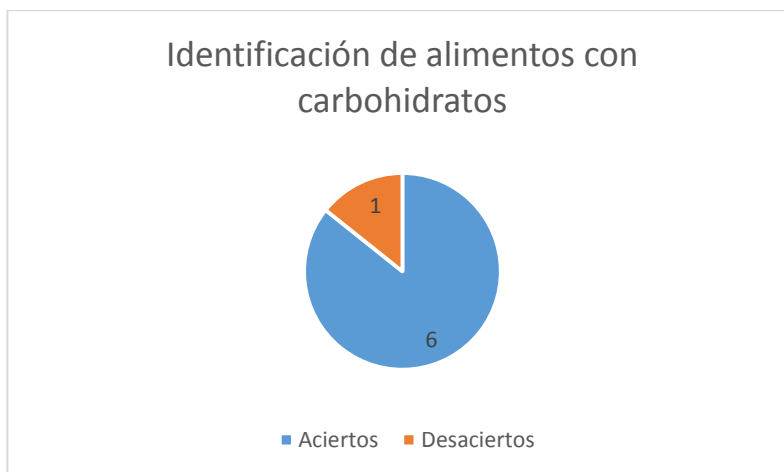


Fuente: elaboración propia, 2017.

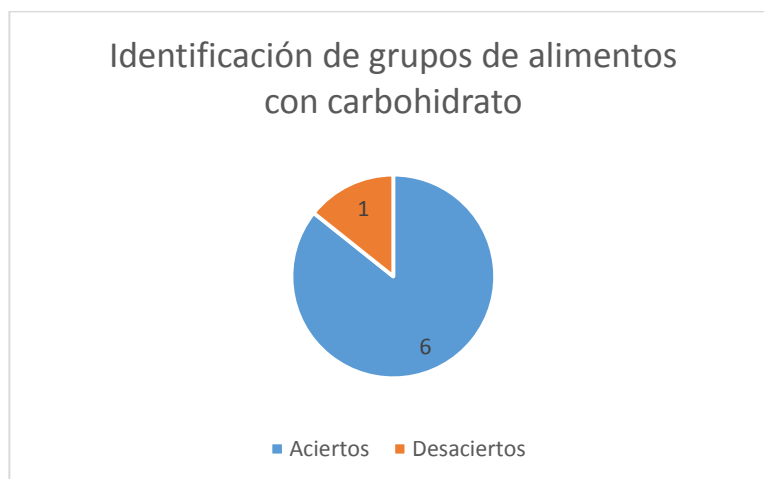
Figura N° 52: Respuestas a la pregunta 4



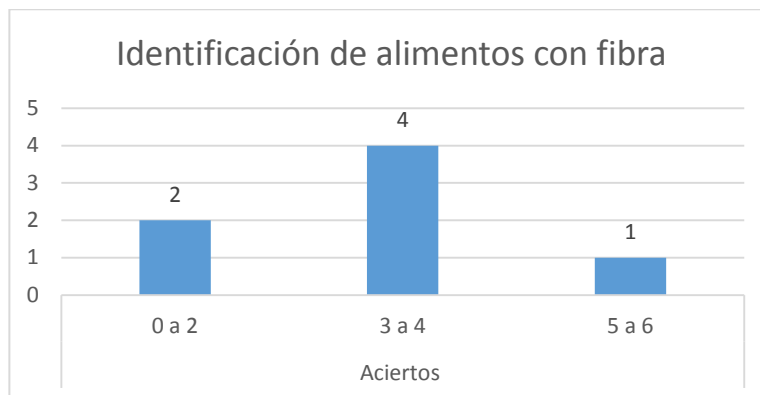
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 53: Respuestas a la pregunta 5

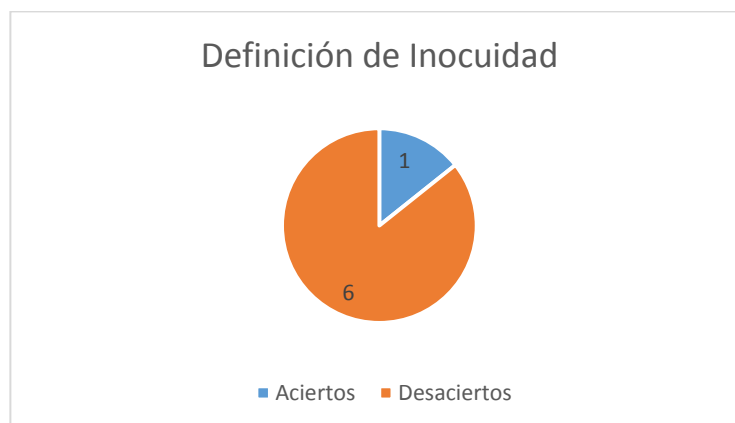
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 54: Respuestas a la pregunta 6

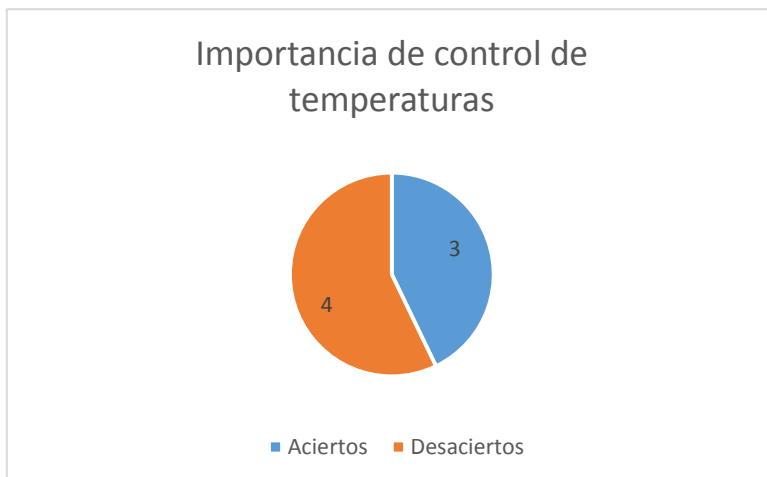
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 55: Respuestas a la pregunta 7

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 56: Respuestas a la pregunta 8

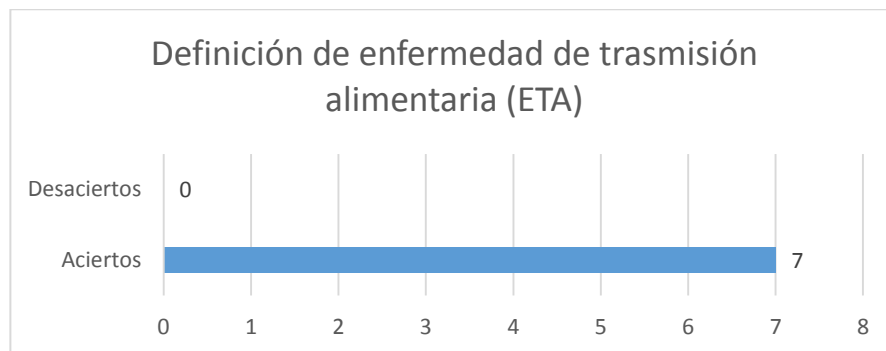
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 57: Respuestas a la pregunta 9

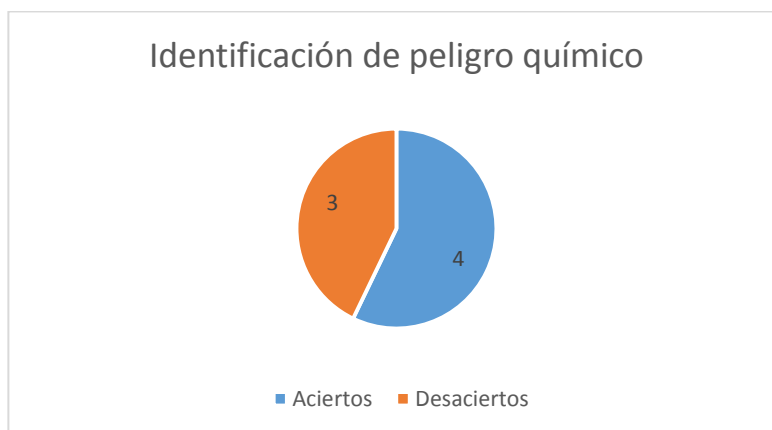
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 58: Respuestas a la pregunta 10

Fuente: elaboración propia, 2017.

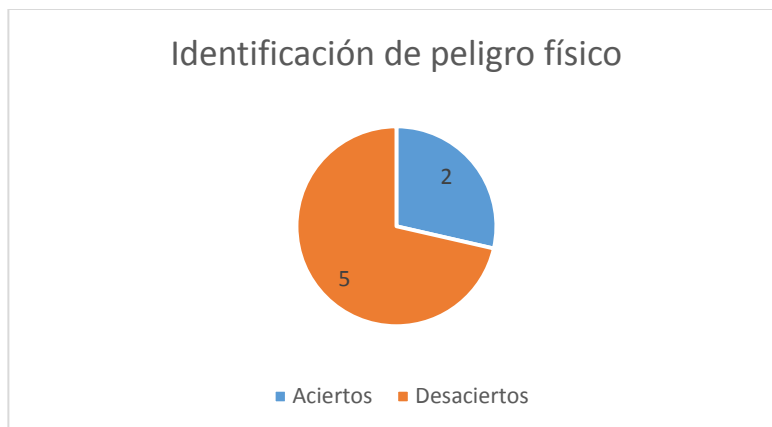
Figura N° 59: Respuestas a la pregunta 11

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 60: Respuestas a la pregunta 12

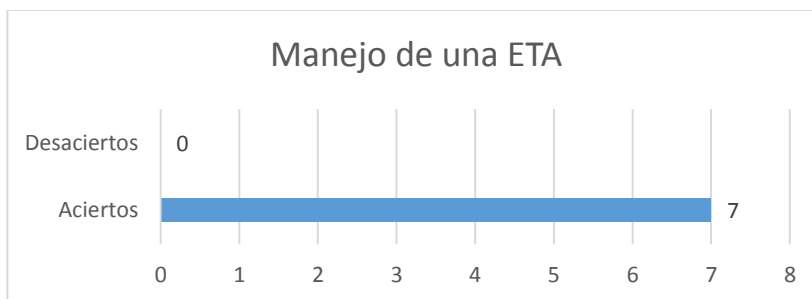
Fuente: elaboración propia, 2017

Figura N° 61: Respuestas a la pregunta 13



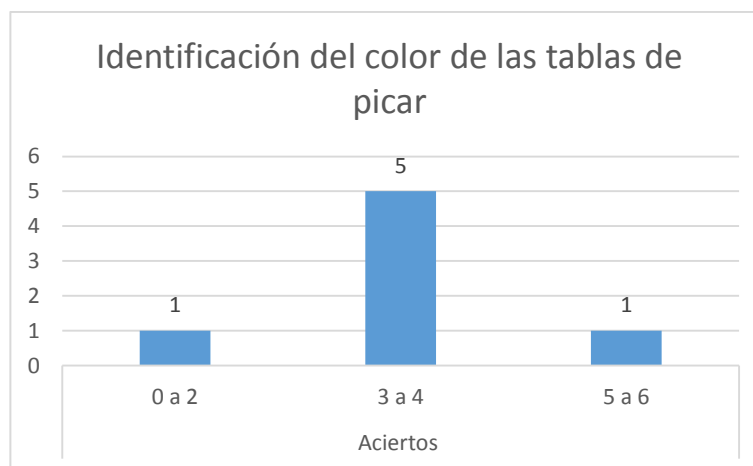
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 62: Respuestas a la pregunta 14



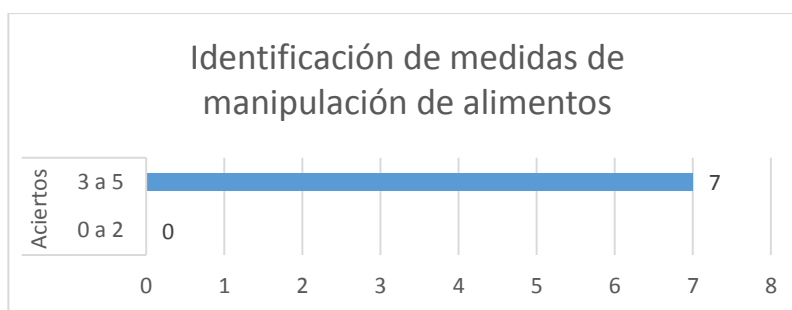
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 63: Respuestas a la pregunta 15



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 64: Respuestas a la pregunta 16



Fuente: elaboración propia, 2017.

6.7 ANEXO N° 7: ENCUESTA ACEPTABILIDAD DEL MENÚ Y SERVICIO DE ALIMENTOS

6.7.1 ENCUESTA APLICADA

Fecha: _____

Encuesta N° _____

Encuesta Aceptabilidad del Menú y Servicio de Alimentos

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Encuestadora Ariana Ramírez Ramírez, Nutrición

La encuesta está guiada a conocer la aceptabilidad del menú y servicio de alimentos por parte de los empleados de la empresa Pintuco Costa Rica la información que nos proporcione será muy útil para realizar una intervención en el servicio de alimentos que sea satisfactoria para los comensales, por tal motivo es fundamental que la conteste con sinceridad.

A continuación se muestran platillos que actualmente están en el menú del comedor de la empresa. En cada categoría de platillos marque lo que se solicita

1.En la siguiente tabla se muestran las opciones de **PLATO FUERTE**, marque las 12 preparaciones que más le gustan:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Arroz con pollo | <input type="checkbox"/> Pastel de papa | <input type="checkbox"/> Fajitas res |
| <input type="checkbox"/> Lasaña de carne | <input type="checkbox"/> Garbanzos con cerdo | <input type="checkbox"/> Fajitas pollo |
| <input type="checkbox"/> Arroz con palmito | <input type="checkbox"/> Papas con chorizo | <input type="checkbox"/> Chofrijo |
| <input type="checkbox"/> Arroz con mariscos | <input type="checkbox"/> Hígado encebollado | <input type="checkbox"/> Quesadillas |
| <input type="checkbox"/> Arroz con carnes | <input type="checkbox"/> Consomé pollo | <input type="checkbox"/> Tacos |
| <input type="checkbox"/> Arroz camarones | <input type="checkbox"/> Consomé res | <input type="checkbox"/> Pozol |

2.En la tabla se muestran las opciones de **ENSALADAS**, marque las 5 preparaciones que más le gustan:

- | Ensaladas | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lechuga con tomate | <input type="checkbox"/> Caracolitos con atún y mayonesa |
| <input type="checkbox"/> Papa con mayonesa | <input type="checkbox"/> Lechuga, repollo, piña, zanahoria |
| <input type="checkbox"/> Ensalada rusa | <input type="checkbox"/> Chimichurri |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, tomate, palmito, mayonesa | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, palmito, pepino, hongos | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga, tomate, zanahoria y papa con cáscara | |
| <input type="checkbox"/> Coliflor, chile, zanahoria, lechuga, maíz y mayonesa | |

<input type="checkbox"/> Arroz achotado <input type="checkbox"/> Carne mechada arreglada <input type="checkbox"/> Chuleta cerdo <input type="checkbox"/> Alitas fritas de pollo <input type="checkbox"/> Sopa azteca <input type="checkbox"/> Bistek <input type="checkbox"/> Alitas asadas al horno <input type="checkbox"/> Lomo fingido <input type="checkbox"/> Chalupas <input type="checkbox"/> Canelones con atún <input type="checkbox"/> Sopa negra <input type="checkbox"/> Nuggets pollo <input type="checkbox"/> Picadillo chayote y carne <input type="checkbox"/> Olla de carne <input type="checkbox"/> Burritos <input type="checkbox"/> Croquetas de pescado <input type="checkbox"/> Rondón <input type="checkbox"/> Lomo fingido <input type="checkbox"/> Rice and beans <input type="checkbox"/> Frijoles blancos con pollo <input type="checkbox"/> Casado pollo <input type="checkbox"/> Pastel yuca con carne <input type="checkbox"/> Arracache con carne <input type="checkbox"/> Alitas asadas <input type="checkbox"/> Trocitos res salsa hongos <input type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Nachos <input type="checkbox"/> Picadillo plátano y carne <input type="checkbox"/> Costilla al horno <input type="checkbox"/> Pollo frito <input type="checkbox"/> Pescado a la plancha <input type="checkbox"/> Pescado entero frito <input type="checkbox"/> Fajitas mixtas <input type="checkbox"/> Spaguetti con pollo salsa blanca/roja <input type="checkbox"/> Albóndigas en salsa tomate	<p>5. En la tabla se muestran las opciones de POSTRES, marque las cinco preparaciones que más le gustan:</p> <table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Arroz con leche</td> <td><input type="checkbox"/> Manzana</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Sandía</td> <td><input type="checkbox"/> Piña</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Papaya</td> <td><input type="checkbox"/> Banano</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Cereal con leche condensada</td> <td><input type="checkbox"/> Flan</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Gelatina con leche condensada</td> <td><input type="checkbox"/> Tres leches</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Marmellos con leche condensada</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Arroz con leche	<input type="checkbox"/> Manzana	<input type="checkbox"/> Sandía	<input type="checkbox"/> Piña	<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Banano	<input type="checkbox"/> Cereal con leche condensada	<input type="checkbox"/> Flan	<input type="checkbox"/> Gelatina con leche condensada	<input type="checkbox"/> Tres leches	<input type="checkbox"/> Marmellos con leche condensada	
<input type="checkbox"/> Arroz con leche	<input type="checkbox"/> Manzana												
<input type="checkbox"/> Sandía	<input type="checkbox"/> Piña												
<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Banano												
<input type="checkbox"/> Cereal con leche condensada	<input type="checkbox"/> Flan												
<input type="checkbox"/> Gelatina con leche condensada	<input type="checkbox"/> Tres leches												
<input type="checkbox"/> Marmellos con leche condensada													

<p>3. En la tabla se muestran las opciones de ACOMPAÑAMIENTOS, marque las 7 preparaciones que más le gustan:</p> <table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Vegetales al vapor</td> <td><input type="checkbox"/> Chicharrón en concha</td> <td><input type="checkbox"/> Tortillas fritas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Papas tostadas</td> <td><input type="checkbox"/> Vegetales a la mantequilla</td> <td><input type="checkbox"/> Tortillitas tostadas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Puré de papa</td> <td><input type="checkbox"/> Zucchini</td> <td><input type="checkbox"/> Brócoli y chile</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Guacamole</td> <td><input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara</td> <td><input type="checkbox"/> Plátano maduro</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Coliflor y zanahoria</td> <td><input type="checkbox"/> Chayote</td> <td><input type="checkbox"/> Ayotito</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Plátano verde</td> <td><input type="checkbox"/> Barbudos</td> <td><input type="checkbox"/> Yuca frita</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Picadillo de zapallo</td> <td><input type="checkbox"/> Spaguetti</td> <td><input type="checkbox"/> Bolitas de plátano maduro fritas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Barbudos</td> <td><input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara</td> <td><input type="checkbox"/> Chancleta</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Hojuelas de plátano verde fritas</td> <td><input type="checkbox"/> Zucchini con tocineta</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Vegetales al vapor	<input type="checkbox"/> Chicharrón en concha	<input type="checkbox"/> Tortillas fritas	<input type="checkbox"/> Papas tostadas	<input type="checkbox"/> Vegetales a la mantequilla	<input type="checkbox"/> Tortillitas tostadas	<input type="checkbox"/> Puré de papa	<input type="checkbox"/> Zucchini	<input type="checkbox"/> Brócoli y chile	<input type="checkbox"/> Guacamole	<input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara	<input type="checkbox"/> Plátano maduro	<input type="checkbox"/> Coliflor y zanahoria	<input type="checkbox"/> Chayote	<input type="checkbox"/> Ayotito	<input type="checkbox"/> Plátano verde	<input type="checkbox"/> Barbudos	<input type="checkbox"/> Yuca frita	<input type="checkbox"/> Picadillo de zapallo	<input type="checkbox"/> Spaguetti	<input type="checkbox"/> Bolitas de plátano maduro fritas	<input type="checkbox"/> Barbudos	<input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara	<input type="checkbox"/> Chancleta	<input type="checkbox"/> Hojuelas de plátano verde fritas	<input type="checkbox"/> Zucchini con tocineta		<p>4. En la tabla se muestran las opciones de REFRESCOS, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mora</td> <td><input type="checkbox"/> Piña</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Cas</td> <td><input type="checkbox"/> Carambola</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Papaya</td> <td><input type="checkbox"/> Maracuyá con carambola</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maracuyá</td> <td><input type="checkbox"/> Leche y sirope</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Leche y crema</td> <td><input type="checkbox"/> Frutas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Leche, banano y papaya</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Mora	<input type="checkbox"/> Piña	<input type="checkbox"/> Cas	<input type="checkbox"/> Carambola	<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Maracuyá con carambola	<input type="checkbox"/> Maracuyá	<input type="checkbox"/> Leche y sirope	<input type="checkbox"/> Leche y crema	<input type="checkbox"/> Frutas	<input type="checkbox"/> Leche, banano y papaya	
<input type="checkbox"/> Vegetales al vapor	<input type="checkbox"/> Chicharrón en concha	<input type="checkbox"/> Tortillas fritas																																						
<input type="checkbox"/> Papas tostadas	<input type="checkbox"/> Vegetales a la mantequilla	<input type="checkbox"/> Tortillitas tostadas																																						
<input type="checkbox"/> Puré de papa	<input type="checkbox"/> Zucchini	<input type="checkbox"/> Brócoli y chile																																						
<input type="checkbox"/> Guacamole	<input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara	<input type="checkbox"/> Plátano maduro																																						
<input type="checkbox"/> Coliflor y zanahoria	<input type="checkbox"/> Chayote	<input type="checkbox"/> Ayotito																																						
<input type="checkbox"/> Plátano verde	<input type="checkbox"/> Barbudos	<input type="checkbox"/> Yuca frita																																						
<input type="checkbox"/> Picadillo de zapallo	<input type="checkbox"/> Spaguetti	<input type="checkbox"/> Bolitas de plátano maduro fritas																																						
<input type="checkbox"/> Barbudos	<input type="checkbox"/> Papas hervidas con cáscara	<input type="checkbox"/> Chancleta																																						
<input type="checkbox"/> Hojuelas de plátano verde fritas	<input type="checkbox"/> Zucchini con tocineta																																							
<input type="checkbox"/> Mora	<input type="checkbox"/> Piña																																							
<input type="checkbox"/> Cas	<input type="checkbox"/> Carambola																																							
<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Maracuyá con carambola																																							
<input type="checkbox"/> Maracuyá	<input type="checkbox"/> Leche y sirope																																							
<input type="checkbox"/> Leche y crema	<input type="checkbox"/> Frutas																																							
<input type="checkbox"/> Leche, banano y papaya																																								

<p>6. En la tabla se muestran las opciones de DESAYUNOS, marque las 7 preparaciones que más le gustan:</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="4">Desayunos</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Pinto</td> <td><input type="checkbox"/> Omelette</td> <td><input type="checkbox"/> Huevos rancheros</td> <td><input type="checkbox"/> Huevo frito</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Huevo picado</td> <td><input type="checkbox"/> Salchichas con cebolla</td> <td><input type="checkbox"/> Salchichón</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Chorizo</td> <td><input type="checkbox"/> Spaguetti arreglado</td> <td><input type="checkbox"/> Arroz arreglado</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Frutas con yogurt</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Desayunos				<input type="checkbox"/> Pinto	<input type="checkbox"/> Omelette	<input type="checkbox"/> Huevos rancheros	<input type="checkbox"/> Huevo frito	<input type="checkbox"/> Huevo picado	<input type="checkbox"/> Salchichas con cebolla	<input type="checkbox"/> Salchichón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chorizo	<input type="checkbox"/> Spaguetti arreglado	<input type="checkbox"/> Arroz arreglado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Frutas con yogurt				<p>7. En la tabla se muestran las opciones de CAFÉ DE LA TARDE, marque las 7 preparaciones que más le gustan:</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="3">Merienda de la tarde</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Aguadulce</td> <td><input type="checkbox"/> Tortilla de queso</td> <td><input type="checkbox"/> Pan con frutas confitadas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Arepas</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Pan de piña</td> <td><input type="checkbox"/> Rollos de canela</td> <td><input type="checkbox"/> Pan de especias</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Plátano maduro entero frito con queso</td> <td><input type="checkbox"/> Empanaditas de piña</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Pan de banano</td> <td><input type="checkbox"/> Queque seco</td> <td><input type="checkbox"/> Empanadas de queso</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Pañuelito de queso</td> <td><input type="checkbox"/> Pañuelos de dulce de leche</td> <td></td> </tr> </table>	Merienda de la tarde			<input type="checkbox"/> Aguadulce	<input type="checkbox"/> Tortilla de queso	<input type="checkbox"/> Pan con frutas confitadas	<input type="checkbox"/> Arepas			<input type="checkbox"/> Pan de piña	<input type="checkbox"/> Rollos de canela	<input type="checkbox"/> Pan de especias	<input type="checkbox"/> Plátano maduro entero frito con queso	<input type="checkbox"/> Empanaditas de piña		<input type="checkbox"/> Pan de banano	<input type="checkbox"/> Queque seco	<input type="checkbox"/> Empanadas de queso	<input type="checkbox"/> Pañuelito de queso	<input type="checkbox"/> Pañuelos de dulce de leche	
Desayunos																																										
<input type="checkbox"/> Pinto	<input type="checkbox"/> Omelette	<input type="checkbox"/> Huevos rancheros	<input type="checkbox"/> Huevo frito																																							
<input type="checkbox"/> Huevo picado	<input type="checkbox"/> Salchichas con cebolla	<input type="checkbox"/> Salchichón	<input type="checkbox"/>																																							
<input type="checkbox"/> Chorizo	<input type="checkbox"/> Spaguetti arreglado	<input type="checkbox"/> Arroz arreglado	<input type="checkbox"/>																																							
<input type="checkbox"/> Frutas con yogurt																																										
Merienda de la tarde																																										
<input type="checkbox"/> Aguadulce	<input type="checkbox"/> Tortilla de queso	<input type="checkbox"/> Pan con frutas confitadas																																								
<input type="checkbox"/> Arepas																																										
<input type="checkbox"/> Pan de piña	<input type="checkbox"/> Rollos de canela	<input type="checkbox"/> Pan de especias																																								
<input type="checkbox"/> Plátano maduro entero frito con queso	<input type="checkbox"/> Empanaditas de piña																																									
<input type="checkbox"/> Pan de banano	<input type="checkbox"/> Queque seco	<input type="checkbox"/> Empanadas de queso																																								
<input type="checkbox"/> Pañuelito de queso	<input type="checkbox"/> Pañuelos de dulce de leche																																									

8. En la tabla a continuación usted debe evaluar la cantidad de grasa, sal, azúcar y condimentos que utilizan en el comedor para la preparación de alimentos (marcar una opción por cada ingrediente):

Ingrediente	Alta	Adecuada	Poco
Cantidad de grasa			
Cantidad de sal			
Cantidad de azúcar			
Cantidad de condimentos			

9. En la siguiente tabla se presentan varios rubros relacionados con el servicio de alimentos de la empresa, usted debe marcar la calificación que crea conveniente para cada uno.

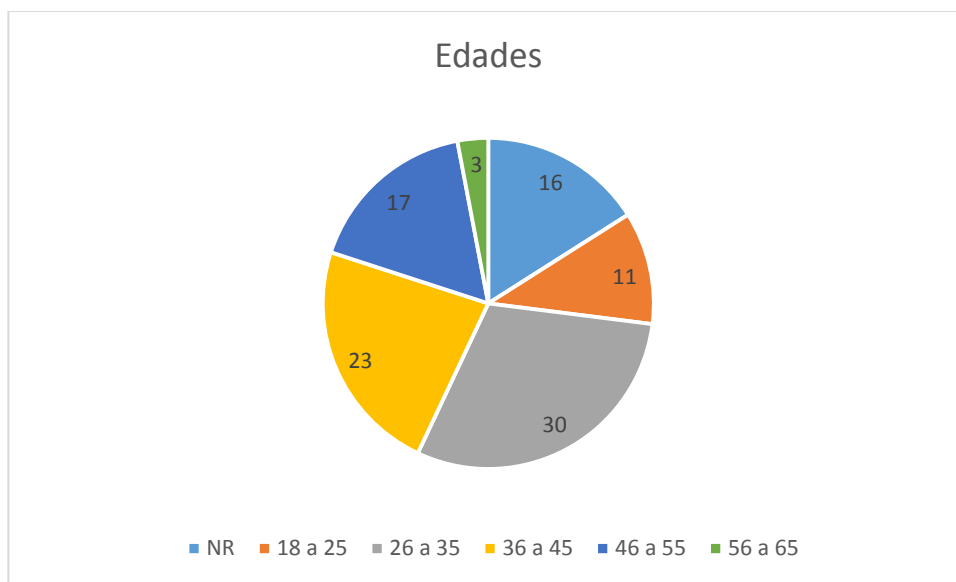
Rubros a evaluar	Criterios			
	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy Malo
Variedad del menú				
Sabor de los alimentos				
Aroma de los alimentos				
Apariencia de los alimentos				
Textura de los alimentos				
Presentación de los alimentos				
Cantidad servida				
Precio de la comida				
Cumplimiento de horarios				
Temperatura a la hora de servir				
Tamaño de la porción				
Atención del personal				
Higiene del personal				
Limpieza del establecimiento				
Estado de la vajilla				

10. Si tiene alguna sugerencia respecto al tema del menú o del servicio de alimentos puede anotarla en este espacio

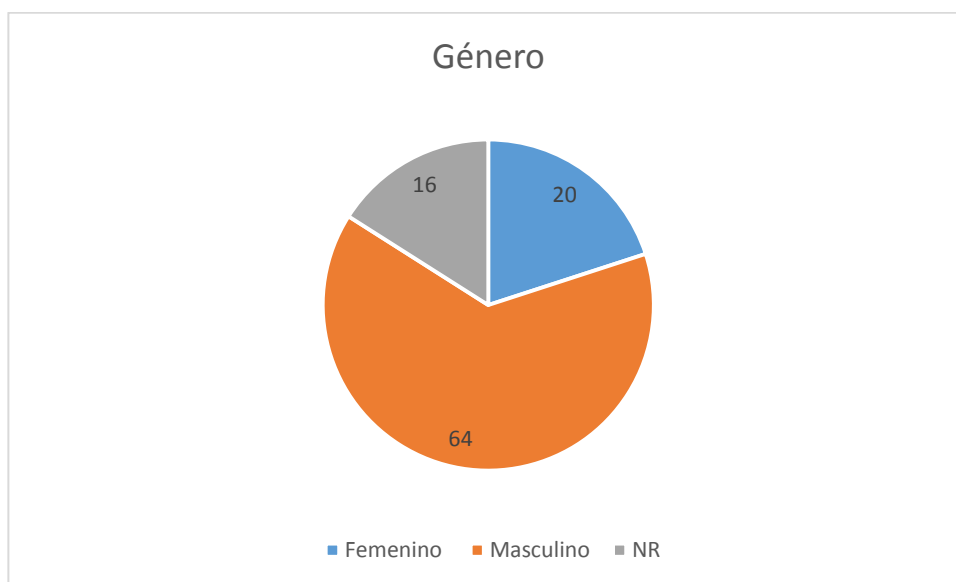
Aspectos Demográficos

Edad : _____	Género: () F () M
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:	Marque el rango donde se encuentra el monto de ingresos que recibe mensualmente:
() Secundaria incompleta	() 300.000 colones o menos
() Secundaria completa	() 300.001 a 500.000 colones
() Técnico incompleto	() 500.001 a 700.000 colones
() Técnico completo	() 700.001 a 1.000.000 colones
() Universidad incompleta	() 1.000.001 colones o más
() Universidad completa	
() Otro: _____	

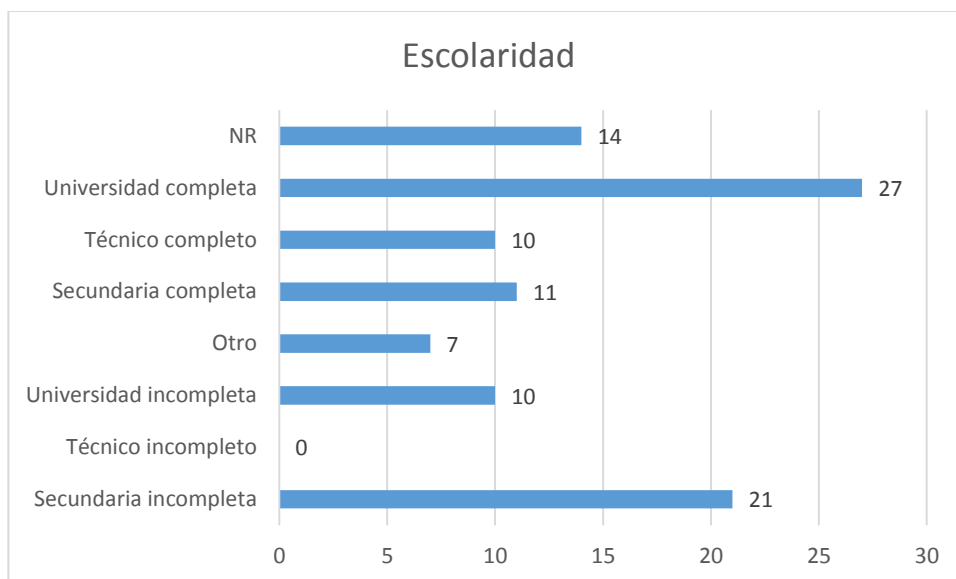
Gracias por su participación, sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán utilizadas para ningún propósito distinto a la investigación de tipo académica

Figura N° 65: Respuestas a la pregunta demográfica 1

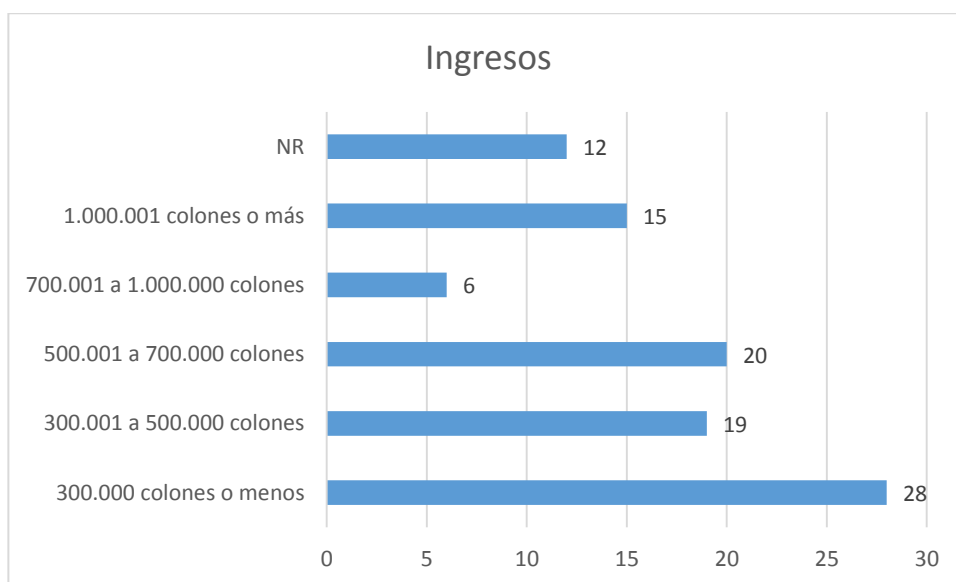
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 66: Respuestas a la pregunta demográfica 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

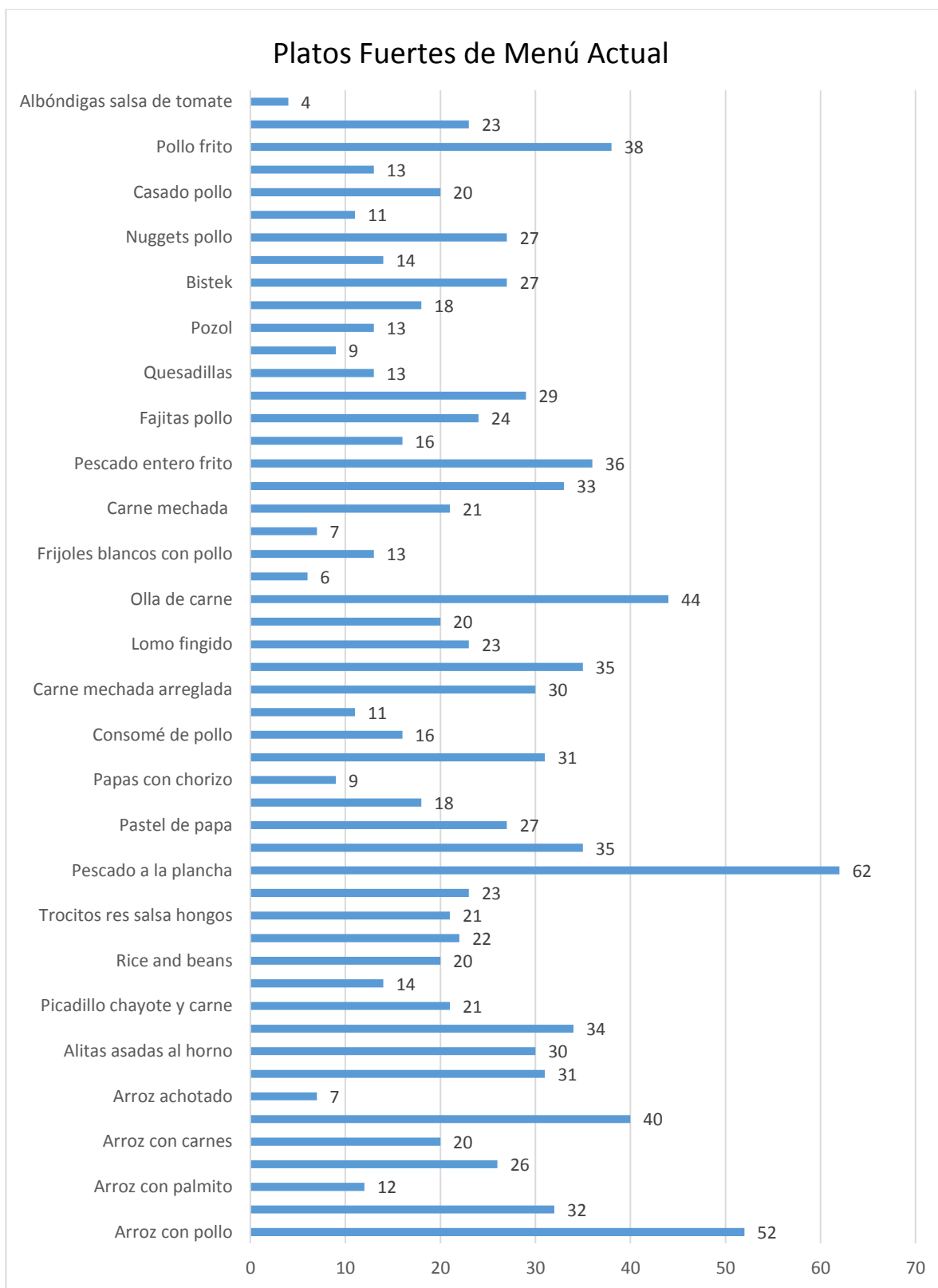
Figura N° 67: Respuestas a la pregunta demográfica 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 68: Respuestas a la pregunta demográfica 4

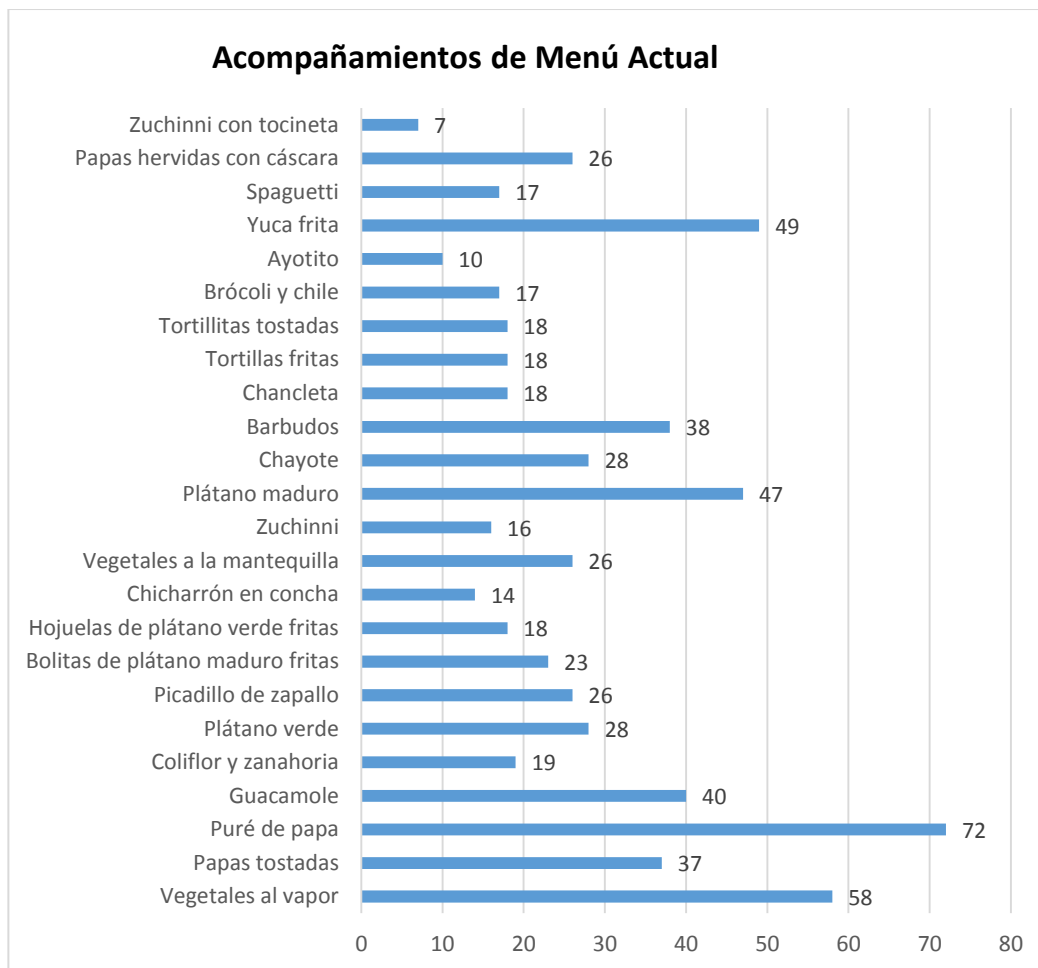
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 69: Respuestas a la pregunta 1



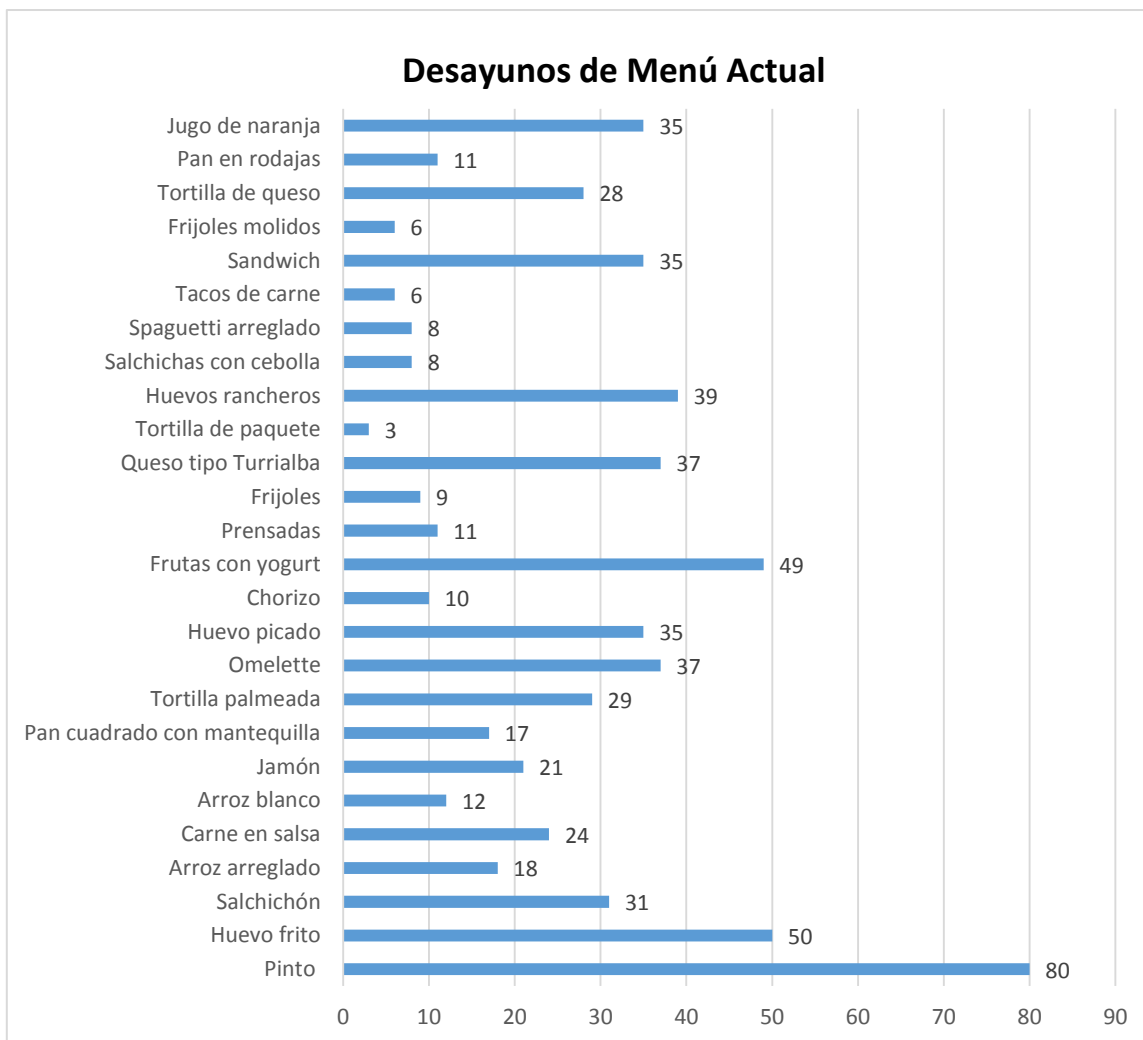
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 70: Respuestas a la pregunta 2



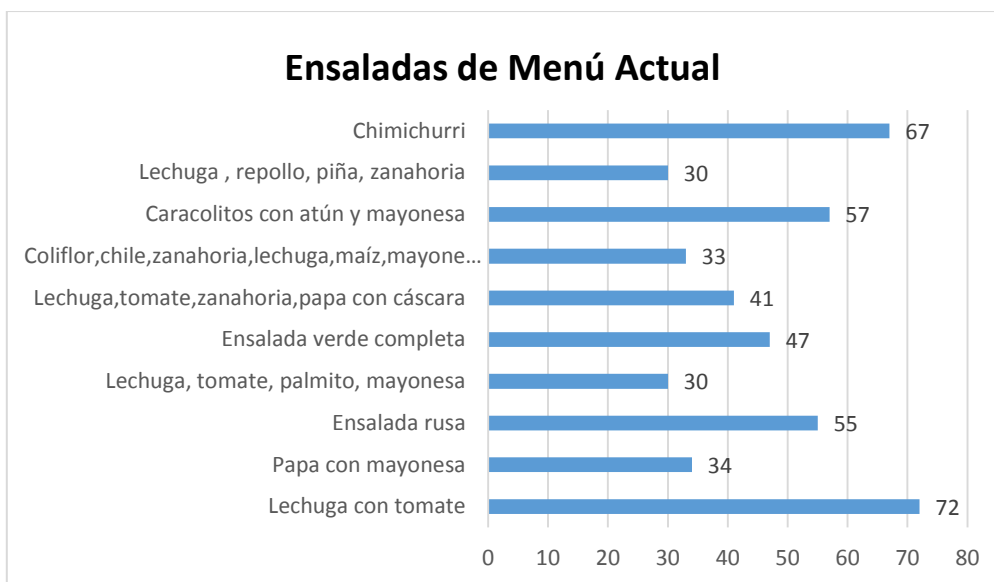
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 71: Respuestas a la pregunta 3



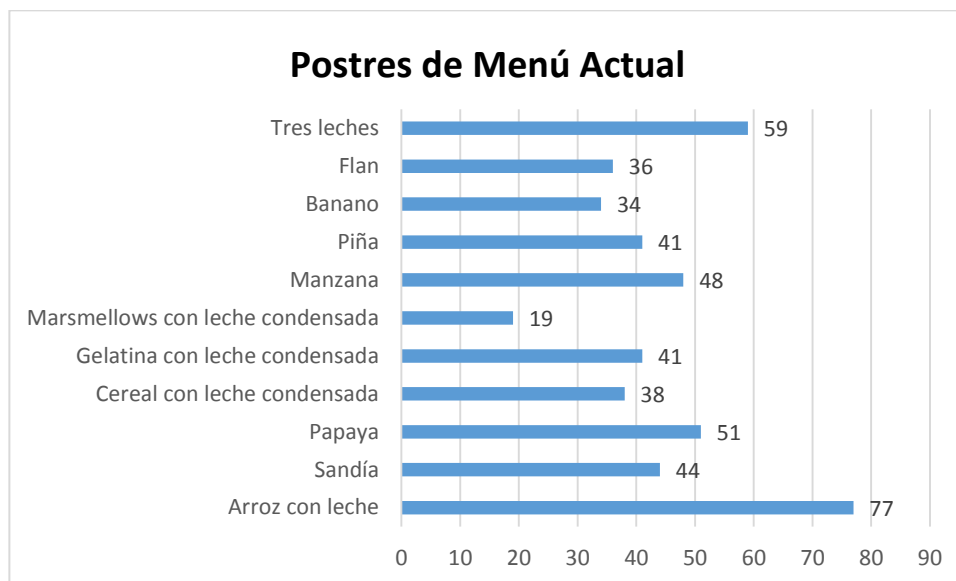
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 72: Respuestas a la pregunta 4

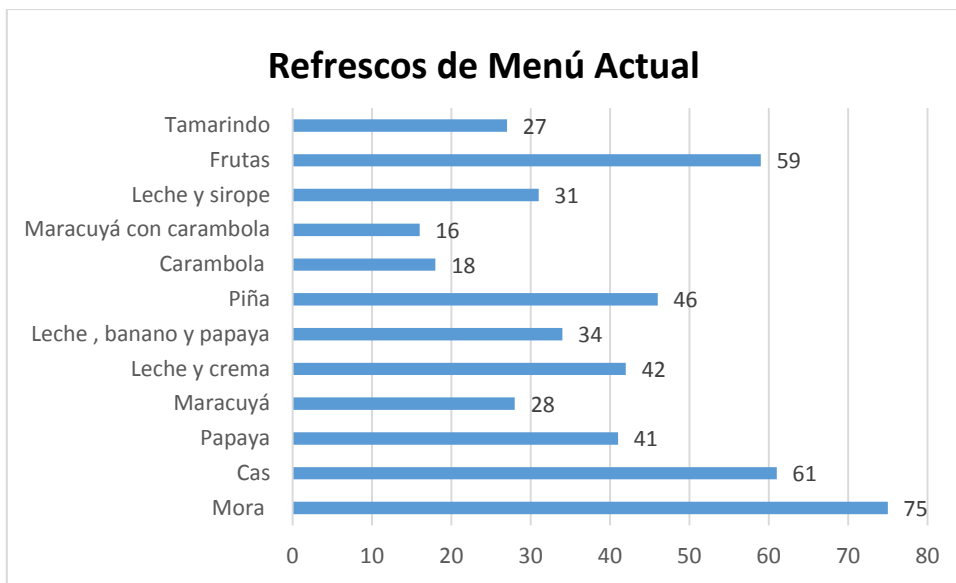


Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 73: Respuestas a la pregunta 5

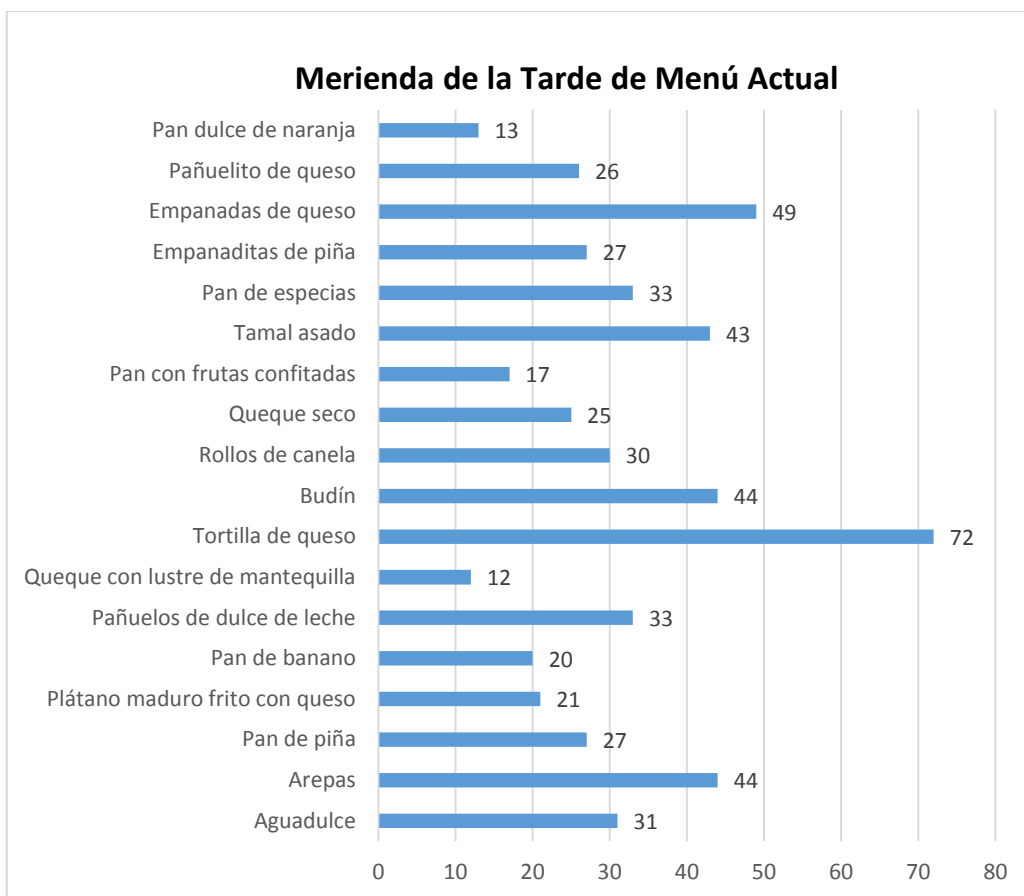


Fuente: elaboración propia, 2017.

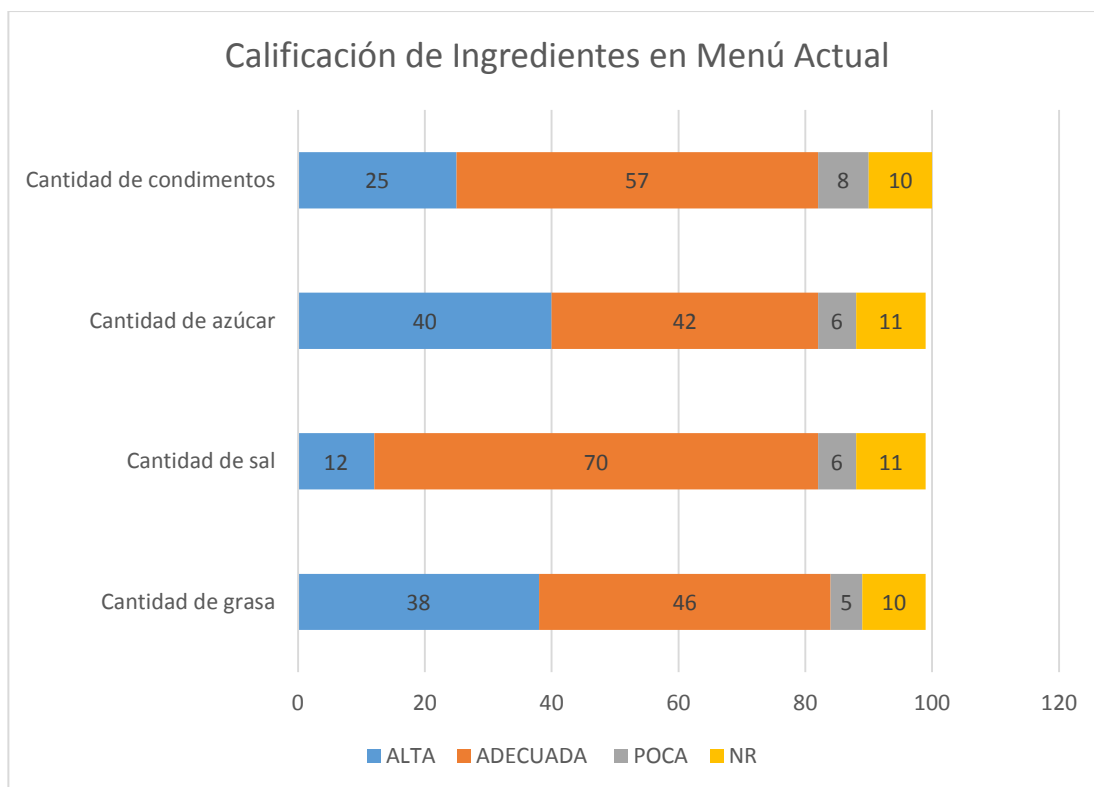
Figura N° 74: Respuestas a la pregunta 6

Fuente: elaboración propia, 2017.

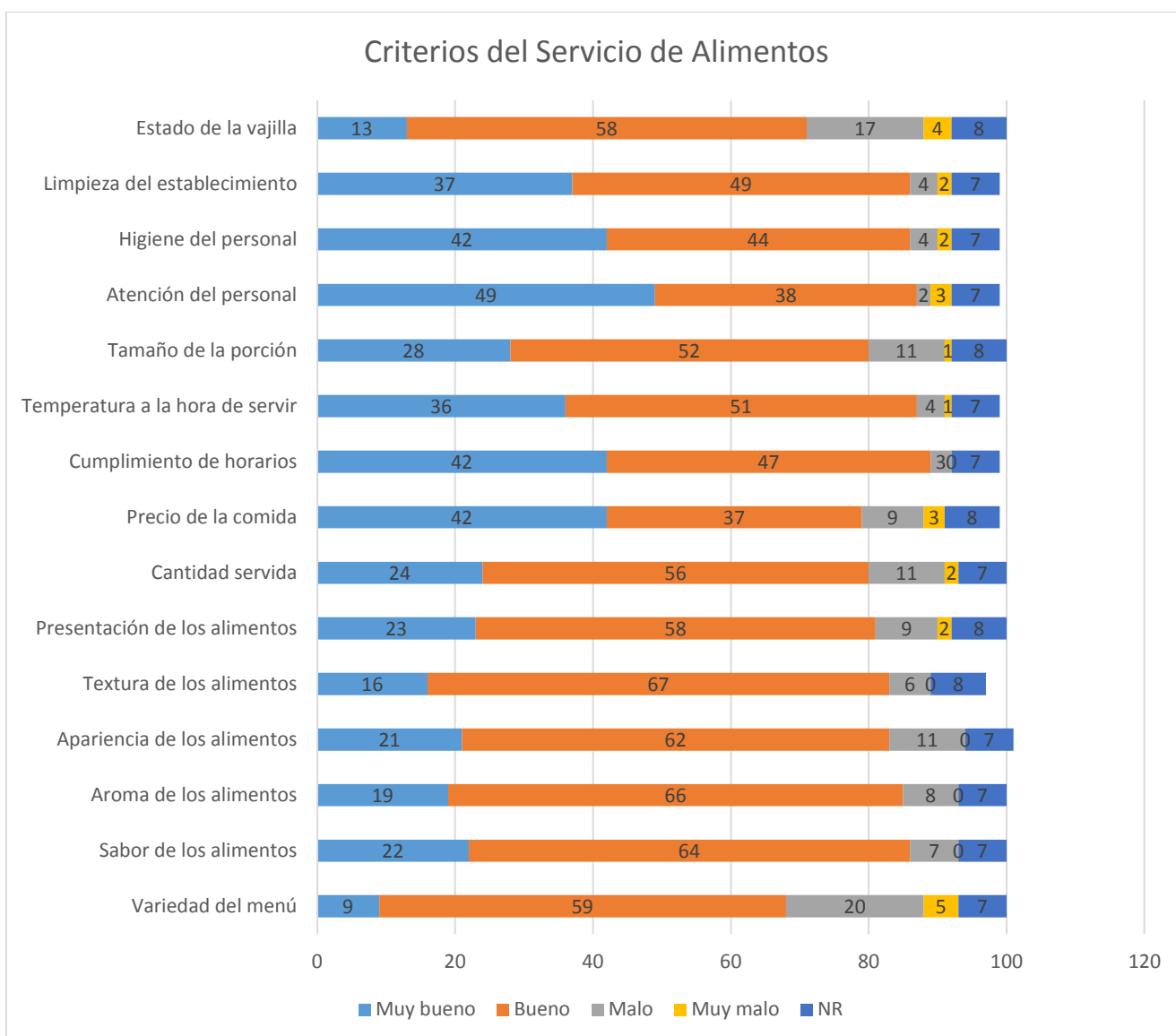
Figura N° 75: Respuestas a la pregunta 7



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 76: Respuestas a la pregunta 8

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 77: Respuestas a la pregunta 9

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 30*Respuestas a la pregunta 9*

Sugerencias
Menú repetitivo
Más variedad en comidas rápidas
Variar las carnes de los platos fuertes en la misma semana
Usar menos condimentos

Que se vean más limpios bandejas y cubiertos, que no estén con humedad. Que se use siempre el mismo coffemaker para el café porque a veces no es el mismo, y que lo hagan con medida porque a veces está muy fuerte. El refresco natural a veces está muy ácido o muy dulce
Algunas veces el atún está malo, principalmente jueves y viernes, parece que está desde el lunes, y también el palmito seguramente es porque le meten cucharas con residuos de otros alimentos. Los viernes casi nunca hay ensalada verde como opción
Poner menos azúcar a los refrescos, o que cada persona lo endulce. No se maneja balance en el plato a veces es solo harinas
Ofrecer menú Light como alternativa
Que los frescos naturales sean menos ácidos
Variar el menú. Cocinar más sano. Tener diferentes ensaladas. Menú balanceado. Hacer un lugar más agradable: pintar, limpiar mejor, NO sacar basura cuando la gente todavía está almorzando.
No hay variedad de menú. No balanceado. Refresco con mal sabor
Las ensaladas son muy malas. No balanceado. Las frutas saben mal, no son frescas. Hay cosas que ponen como plato fuerte y no son. La calidad y variedad debería ser mejor. Los alimentos no deberían tocarse con manos ni guantes.
Mucha grasa y condimento. Variar menú porque hay mucha carne roja. Variar ensalada, mucha mayonesa y no es agradable. Considerar los precios del desayuno, algunos son muy caros
Cambiar el sabor de los frescos y poner menos olores al pinto
Deberían cambiar las bandejas
Menos carne roja y más opciones de carne blanca
El menú de viernes debería ser más nutritivo como casados. Las ensaladas y postres deben estar tapados. Las personas que cobran no deben servir alimentos.
Demasiada grasa
En ocasiones la vajilla tiene residuos de lavaplatos
Que el horario de personal de planta se cumpla ya que tienen muy poco tiempo para comer, que no haya personal de otras áreas
Poner opciones de té caliente en el desayuno y en la tarde
Hacer el fresco sin azúcar y que cada persona le ponga a su gusto
Tener sustituto de azúcar

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.8 ANEXO N° 8: ENCUESTA PROPUESTA DE MENÚ

6.8.1 ENCUESTA APLICADA

ENCUESTA PROPUESTA DE MENÚ

Fecha: _____

Encuesta N° _____

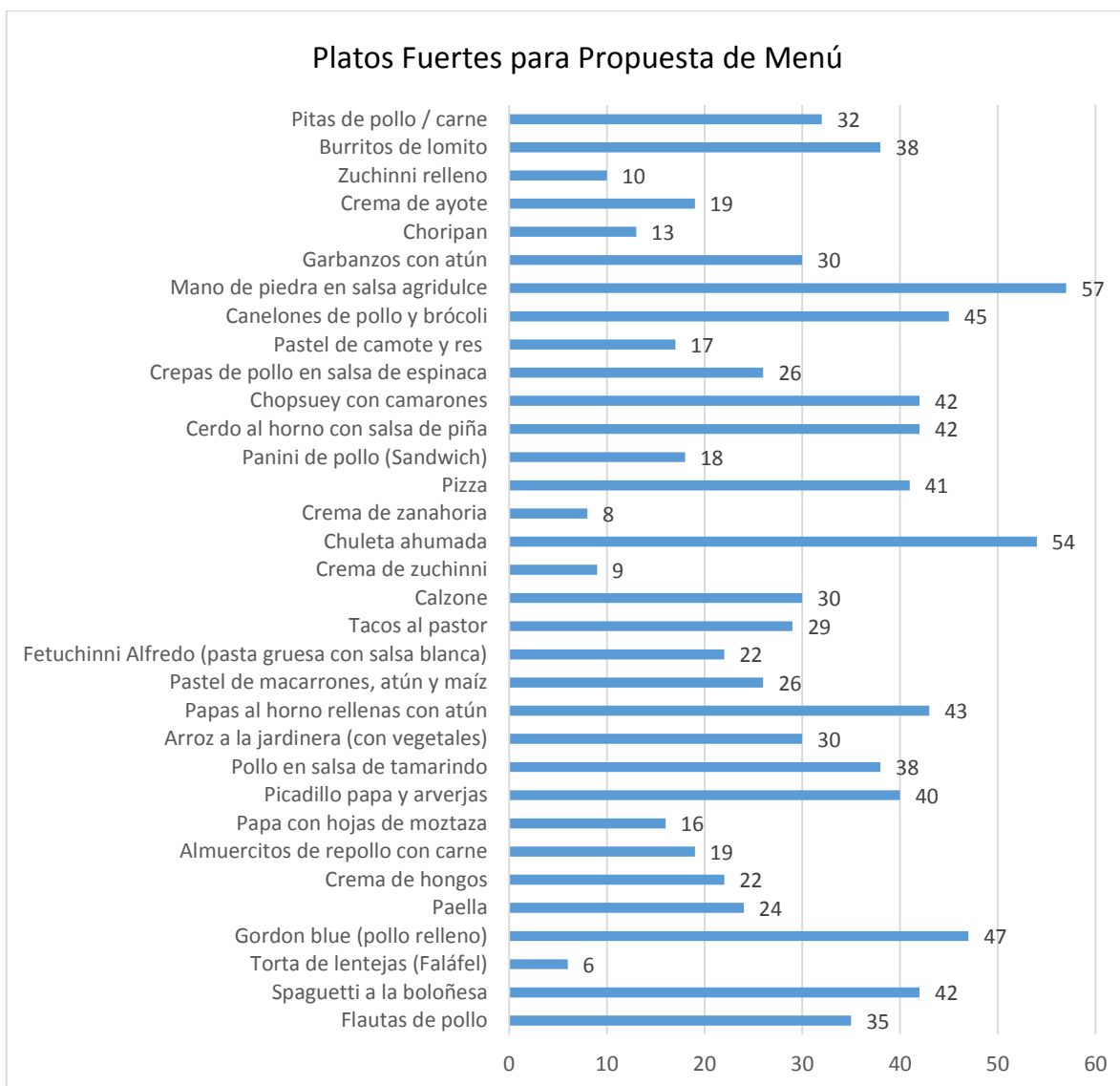
Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura / Encuestadora Ariana Ramírez Ramírez, Nutrición

La encuesta está guiada a conocer su opinión, la información que me proporcione será muy útil para realizar una intervención en el servicio de alimentos que sea satisfactoria para los comensales, por tal motivo es fundamental que la conteste con sinceridad.

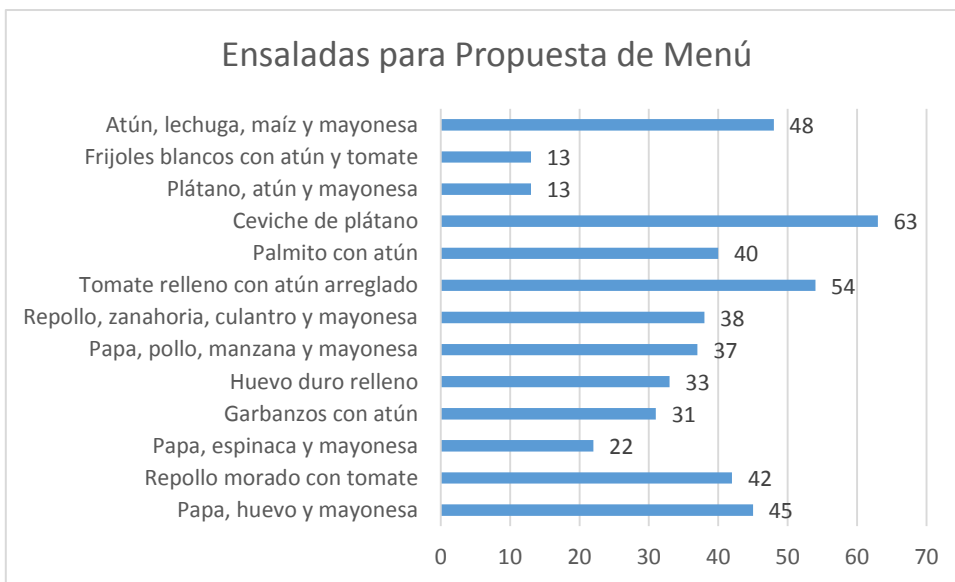
A continuación se muestran diferentes platillos, se le pide su opinión para incluirlas o no en la propuesta de menú para el comedor de la empresa. En cada categoría de platillos marque lo que se solicita

<p>1. En la siguiente tabla se muestran las opciones de PLATO FUERTE, marque las 10 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Flautas de pollo () Tacos al pastor () Garbanzos con atún () Spaguetti a la boloñesa () Calzone () Choripan () Torta de lentejas (Faláfel) () Crema de zuchinni () Crema de ayote () Gordon blue (pollo relleno) () Chuleta ahumada () Zuchinni relleno () Paella () Crema de zanahoria () Burritos de lomito () Crema de hongos () Pizza () Pitas de pollo / carne () Almueritos de repollo con carne () Panini de pollo (sandwich) () Papa con hojas de mostaza () Cerdo al horno con salsa de piña () Picadillo papa y arverjas () Chopsuey con camarones () Pollo en salsa de tamarindo () Crepas de pollo en salsa de espinaca () Arroz a la jardinera (con vegetales) () Pastel de camote y res () Papas al horno rellenas con atún () Canelones rellenos de pollo y brócoli () Pastel de macarrones, atún y maíz () Mano de piedra en salsa ageidulce () Fetuccini Alfredo (Pasta gruesa con salsa blanca)</p>	<p>2. En la tabla se muestran las opciones de ENSALADAS, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Papa, huevo y mayonesa () Palmito con atún () Repollo morado con tomate () Ceviche de plátano () Papa, espinaca y mayonesa () Plátano, atún y mayonesa () Garbanzos con atún () Frijoles blancos con atún y tomate () Huevo duro relleno () Atún, lechuga, maíz y mayonesa () Papa, pollo, manzana y mayonesa () Repollo, zanahoria, culantro y mayonesa () Tomate relleno con atún arreglado</p>
<p>3. En la tabla se muestran las opciones de ACOMPAÑAMIENTOS, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Aros de cebolla () Papas fritas () Papas en gajos horneadas () Plátano maduro hervido () Bollito de pan () Tortillitas de maíz () Puré de camote () Arroz verde (con espinaca)</p>	<p>5. En la tabla se muestran las opciones de POSTRES, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Miel de plátano maduro () Miel de ayote () Miel de frutas () Suspiros () Brownie () Mini chocobanano () Helados caseros de palito () Banano caramelizado con canela () Gelatina de naranja casera () Gelatina de tres colores</p>
<p>6. En la tabla se muestran las opciones de DESAYUNOS, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Rollitos de jamón y pepino con mayonesa () Té caliente () Chocolate caliente () Chocolate frío () Batidos de fruta y leche () Carne en salsa () Burritos () Arepas () Omelette () Cereal () Chorreadas () Cupcake () Taponcitos de huevo () Pollo en salsa () Salchicha en salsa</p>	<p>4. En la tabla se muestran las opciones de REFRESCOS, marque las 5 preparaciones que más le gustan:</p> <p>() Avena en agua () Avena en leche () Mora y remolacha () Mango () Linaza con limón () Naranjilla () Arroz con piña () Piña con hierba buena () Té con limón () Naranja y zanahoria () Sandía () Limonada con hierbabuena</p>

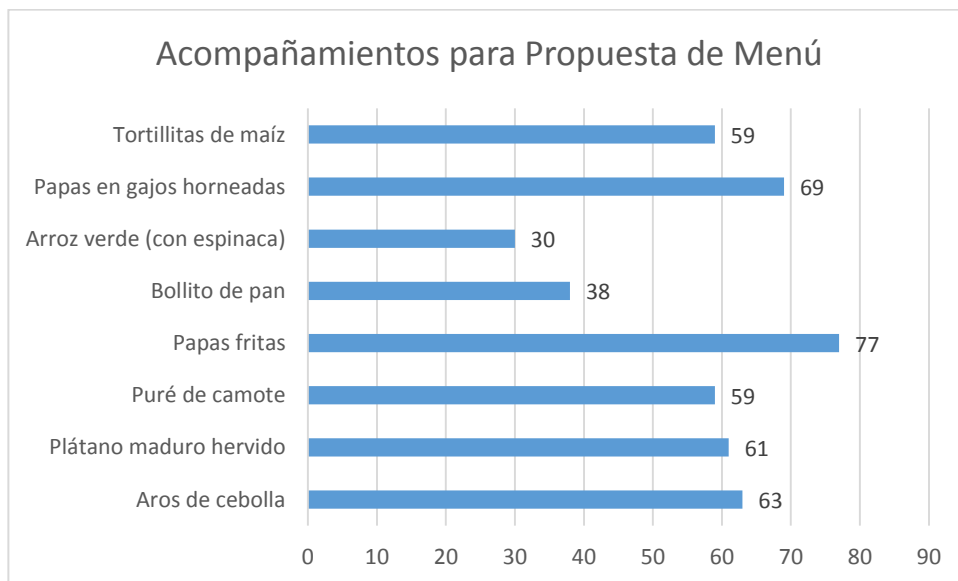
Figura N° 78: Respuestas a la pregunta 1



Fuente: elaboración propia, 2017.

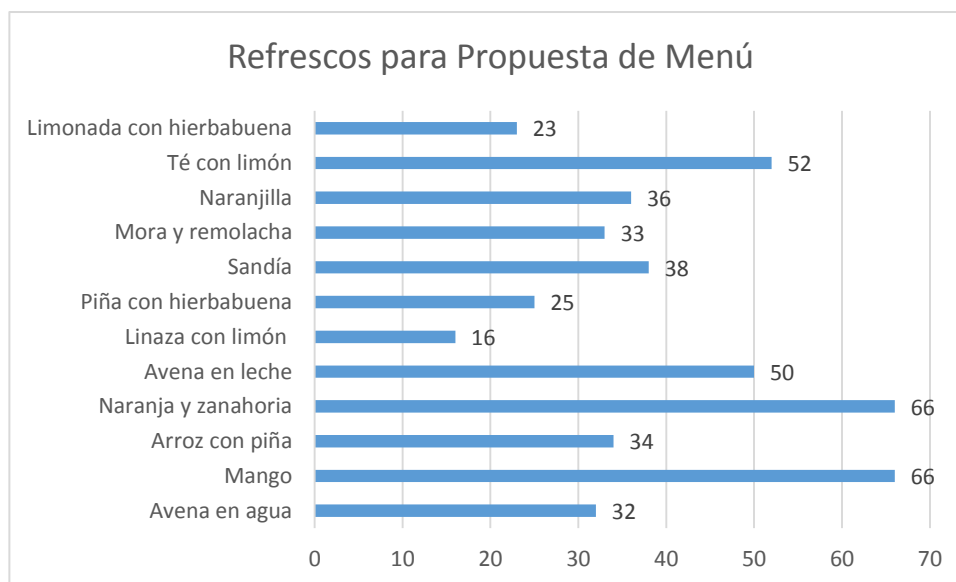
Figura N° 79: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 80: Respuestas a la pregunta 3

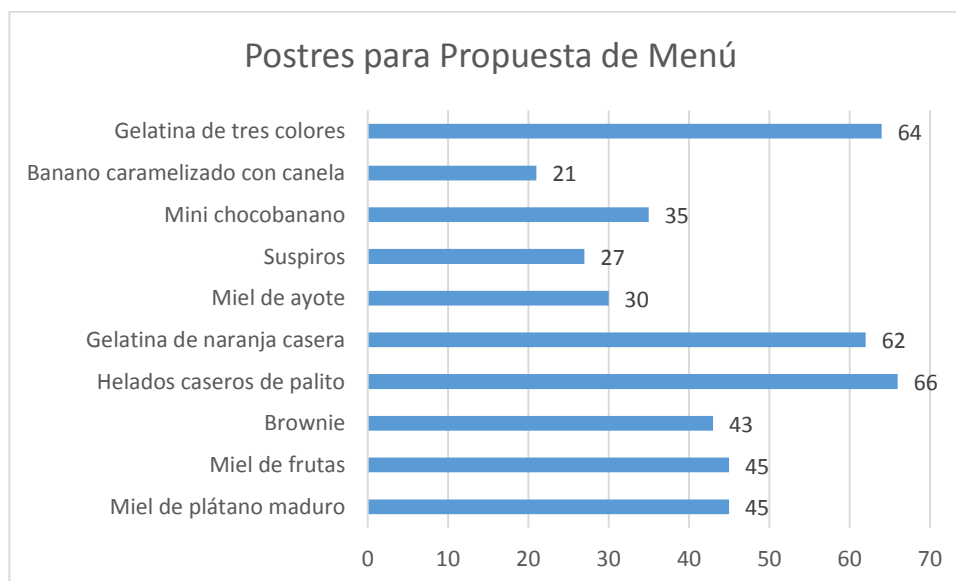
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 81: Respuestas a la pregunta 4

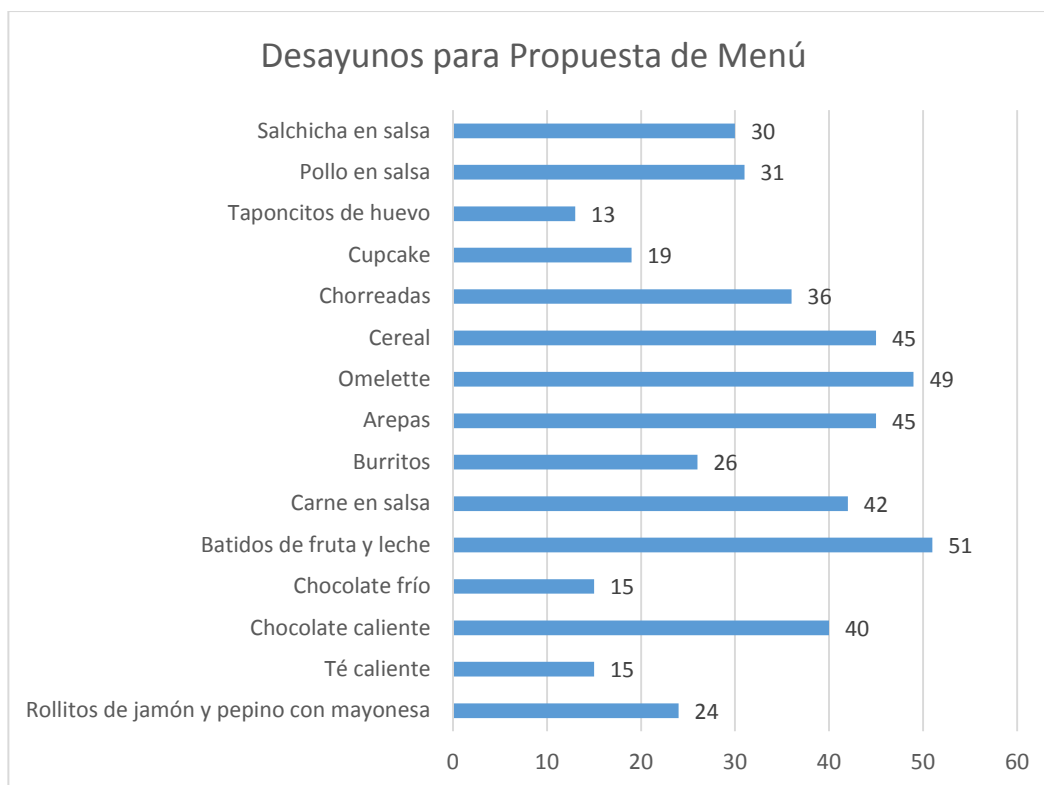


Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 82: Respuestas a la pregunta 5



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 83: Respuestas a la pregunta 6

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.9 ANEXO N° 9: ENCUESTA HÁBITOS DE CONSUMO

6.9.1 ENCUESTA APLICADA

Fecha: _____
Encuesta N° 001

Encuesta Hábitos de Consumo

Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura

Encuestadora Ariana Ramírez Ramírez, Nutrición

La encuesta está guiada a conocer los hábitos de consumo de la población de empleados de la empresa Pintuco S.A., la información que nos proporcione será muy útil para realizar una intervención en el servicio de alimentos que sea satisfactoria para los comensales, por tal motivo es fundamental que la conteste con sinceridad.

1. Indique cuales tiempos de comida realiza al día normalmente <input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Merienda tarde <input type="checkbox"/> Merienda mañana <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Merienda nocturna	2. ¿Cuáles tiempos de comida realiza la mayoría de veces en el comedor de la empresa? <hr/> <input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Merienda tarde <input type="checkbox"/> Almuerzo						
3. En la siguiente tabla se presentan varios grupos de alimentos, usted debe marcar la frecuencia con la que lo consume							
Frecuencia de Consumo							
Grupos de Alimentos	Nunca o Casi Nunca	Algunas veces al Mes	Algunas veces a la Semana	Todos o casi todos los días			
Frutas: fresas, banano, manzana, uvas, papaya, piña							
Vegetales: zuchinni, pepino, tomate, lechuga, chayote, vainica							
Verduras Harinosas: camote, papa, ayote sazón, plátano, yuca, elote							
Harinas: arroz, panes, galletas, pastas, tortillas							
Lácteos: yogurt, leche líquida							
Comida Rápida: hamburguesa, perro caliente, tacos, papas fritas, nachos							
Repostería: niditos, alfajores, cangrejo relleno, empanaditas de hojaldre							
Productos Integrales: galletas integrales, avena integral, arroz integral, pan integral							
Alimentos Procesados: Picaritas, papas tostadas, yuquitas tostadas							
Postres: tres leches, arroz con leche, tiramisú, torta chilena							
Cárnicos: carne de res, pollo, pescado en filet, atún enlatado, cerdo, embutidos							
Mariscos: camarones, calamares, cangrejo, pulpo							
Grasas: margarina, mantequilla, mayonesa, queso crema, natilla							
Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos							
Refrescos gaseosos, bebidas azucaradas							
4. La tabla que se presenta a continuación muestra algunos alimentos, usted debe marcar el método de cocción con el que prepara cada alimento en su casa la mayoría de las veces (marque una opción por cada alimento)							
	Métodos de Cocción						
Alimento	Frito	Hervido	Vapor	Microondas	Plancha	Crudo	No Consume
Pollo							
Pescado							
Papas							
Zanahoria							
Huevo							
5. En el siguiente cuadro debe marcar la cantidad de	6. Respecto al ejercicio físico que realiza marque en la siguiente tabla la cantidad total o acumulada de						

cucharaditas de azúcar que usa para endulzar las bebidas y alimentos que se muestran a continuación:						minutos a la semana que realiza usted de actividad la mayoría de veces.					
Alimentos	Cucharaditas				Edulcorante (Splenda, Nativia, Sacarina)	No endulza	Cantidad de minutos por semana				
	½ a 1	2 a 3	4 a 5	Más de 5			No realiza	Menos de 150 min	De 150 a 300 min	De 300 a 450 min	Más de 450 min
Café y té negro											
Café y té con leche											
Fresco											

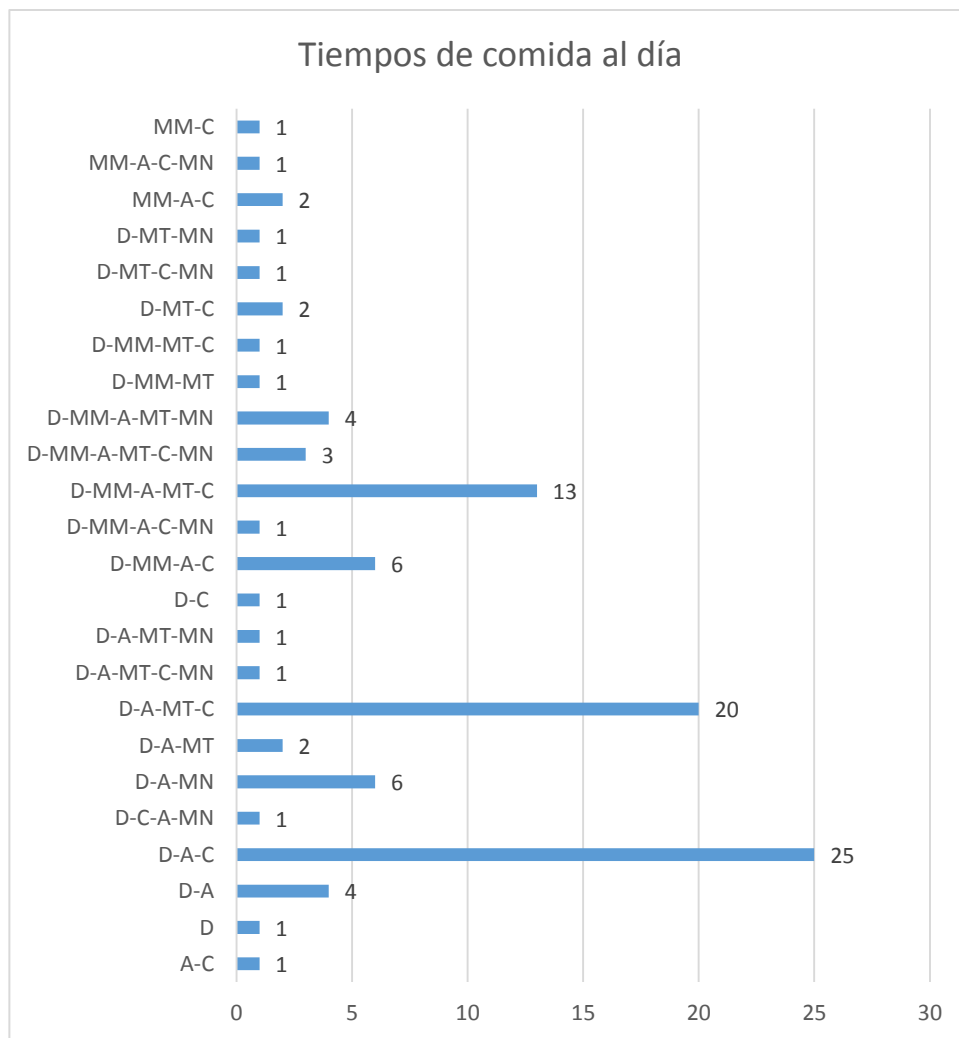
7.A continuación debe marcar la cantidad de vasos que consume normalmente al día de líquidos tomando en cuenta café, té, refrescos, leche, sopas, gaseosas y agua pura:		8.A la hora de realizar meriendas la mayoría de las veces usted prefiere consumir: (puede marcar más de una opción)	
<input type="checkbox"/> ½ a 2 <input type="checkbox"/> 3 a 4 <input type="checkbox"/> 5 a 7 <input type="checkbox"/> Más de 7 <input type="checkbox"/> No consume		<input type="checkbox"/> Lácteos: yogurt o leche líquida <input type="checkbox"/> Galletas rellenas <input type="checkbox"/> Snacks: Picaritas®, papas, yuquitas o plátanos tostados <input type="checkbox"/> Frutas enteras o picadas <input type="checkbox"/> Bebidas azucaradas: néctar o gaseosas <input type="checkbox"/> Cereales de desayuno azucarados <input type="checkbox"/> Helados <input type="checkbox"/> Repostería: niditos, alfajores, cangrejo relleno, empanaditas de hojaldre <input type="checkbox"/> Comida Rápida: hamburguesa, perro caliente, tacos, papas fritas, nachos <input type="checkbox"/> Productos empaquetados Light: galletas, cereales, Nutrisnacks®, yogurt, granola, bebidas, barritas <input type="checkbox"/> Productos Integrales: galletas, avena, pan, barritas, granola <input type="checkbox"/> Productos sin azúcar: galletas, bebidas, cereales	

Aspectos Demográficos

Edad : _____	Género: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:	Marque el rango donde se encuentra el monto de ingresos que recibe mensualmente:
<input type="checkbox"/> Secundaria incompleta <input type="checkbox"/> Secundaria completa <input type="checkbox"/> Técnico incompleto <input type="checkbox"/> Técnico completo <input type="checkbox"/> Universidad incompleta <input type="checkbox"/> Universidad completa <input type="checkbox"/> Otro: _____	<input type="checkbox"/> 300.000 colones o menos <input type="checkbox"/> 300.001 a 500.000 colones <input type="checkbox"/> 500.001 a 700.000 colones <input type="checkbox"/> 700.001 a 1.000.000 colones <input type="checkbox"/> 1.000.001 colones o más

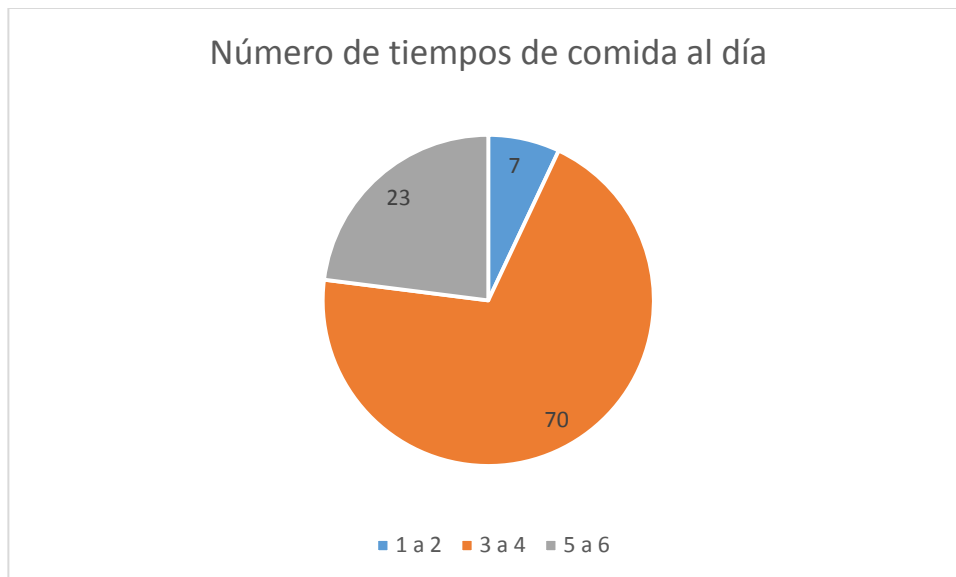
Gracias por su participación, sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y no serán utilizadas para ningún propósito distinto a la investigación de tipo académica

Figura N° 84: Respuestas a la pregunta 1



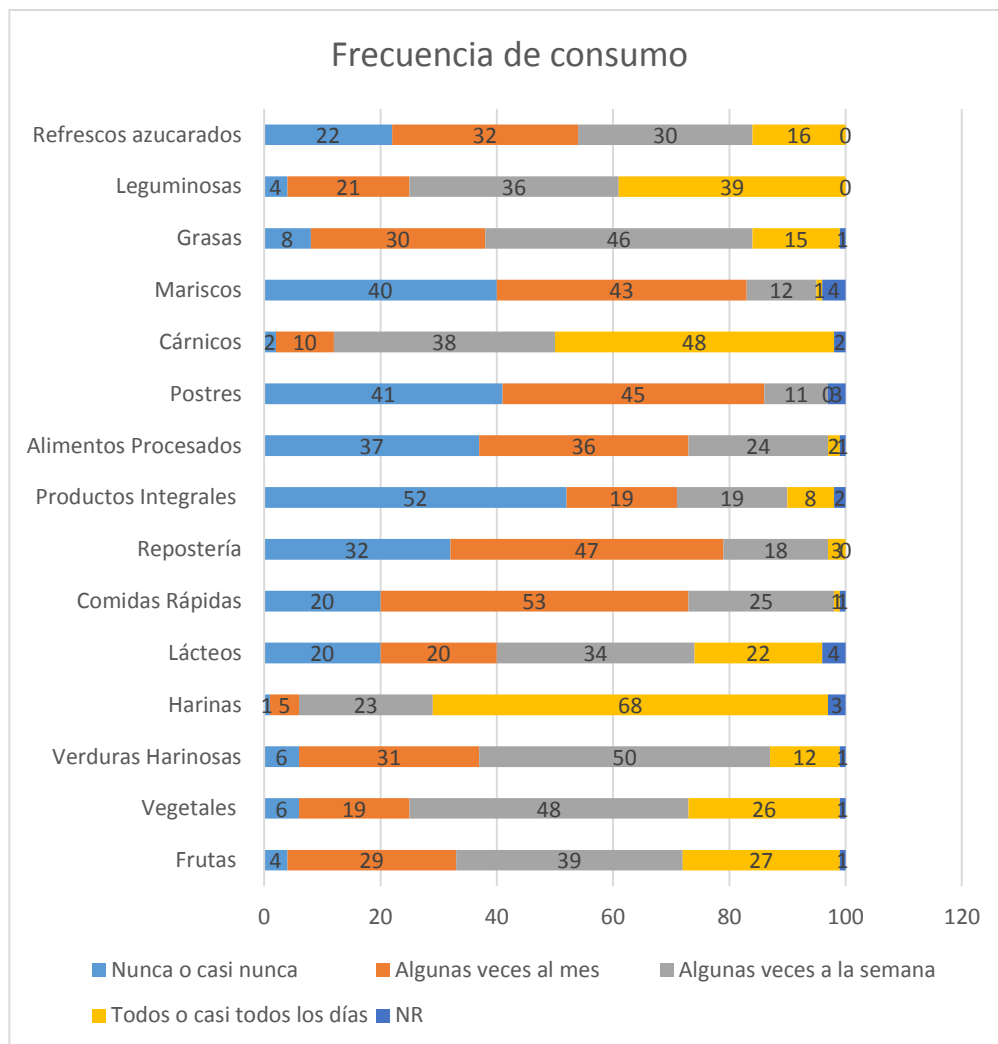
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 85: Respuestas a la pregunta 2



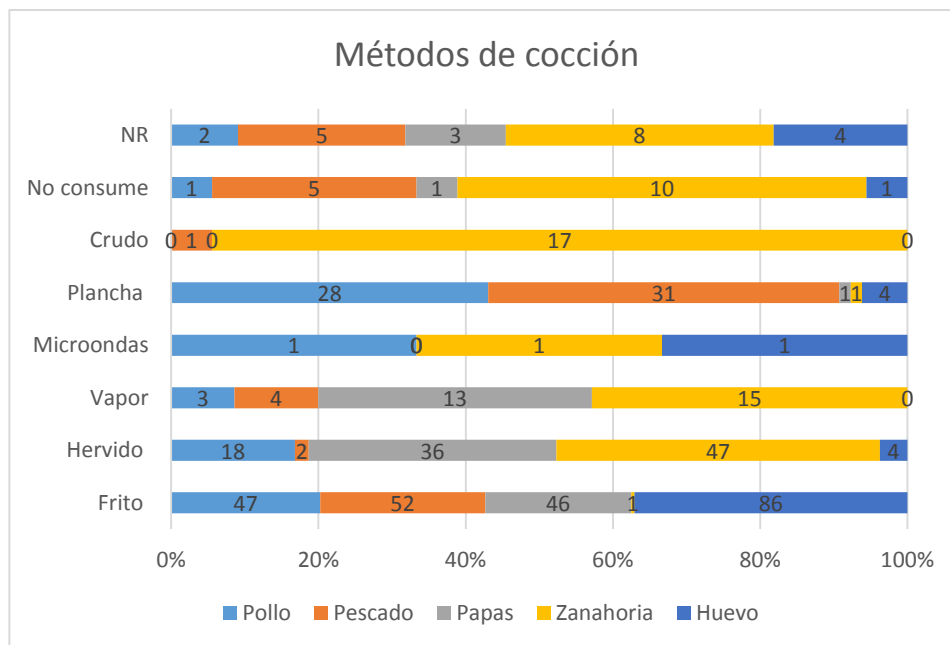
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 86: Respuestas a la pregunta 3



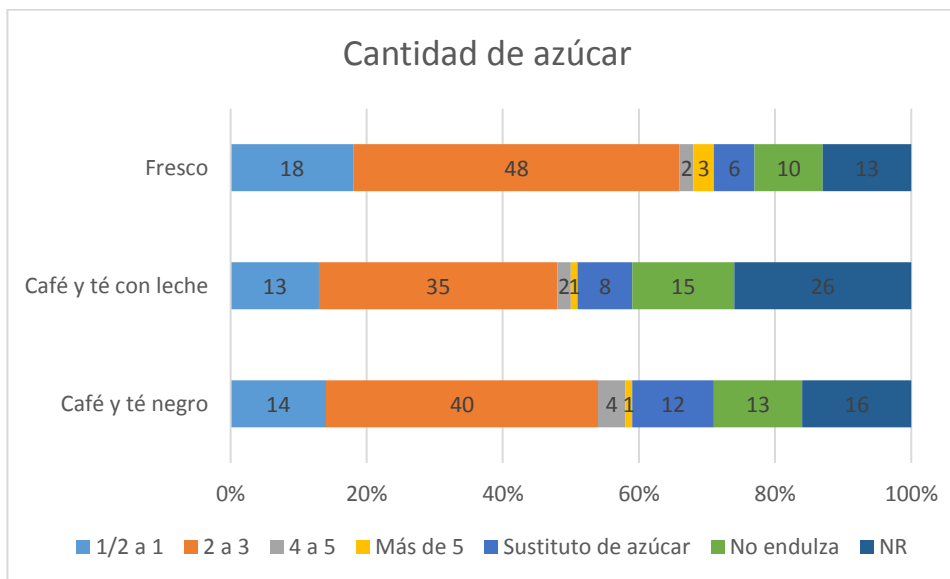
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 87: Respuestas a la pregunta 4



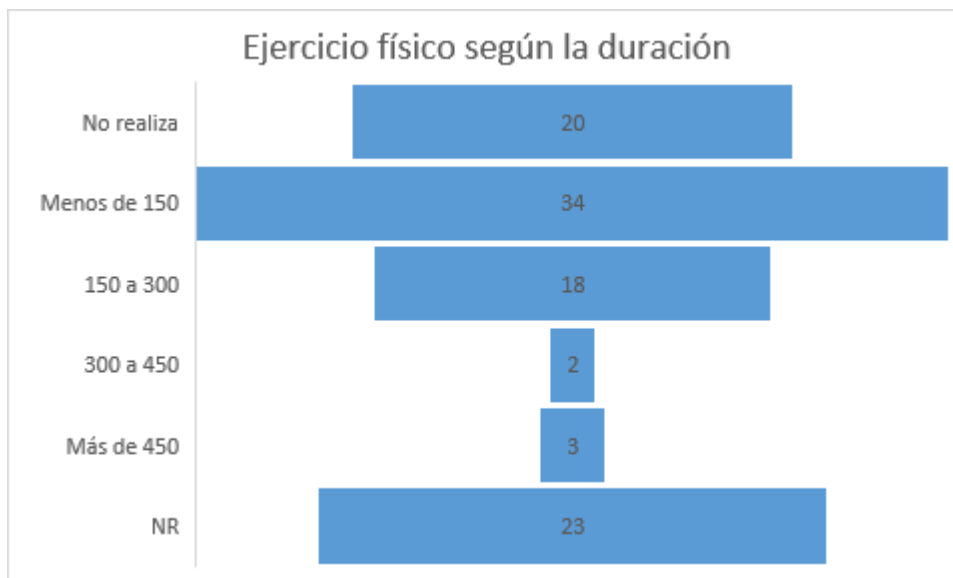
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 88: Respuestas a la pregunta 5



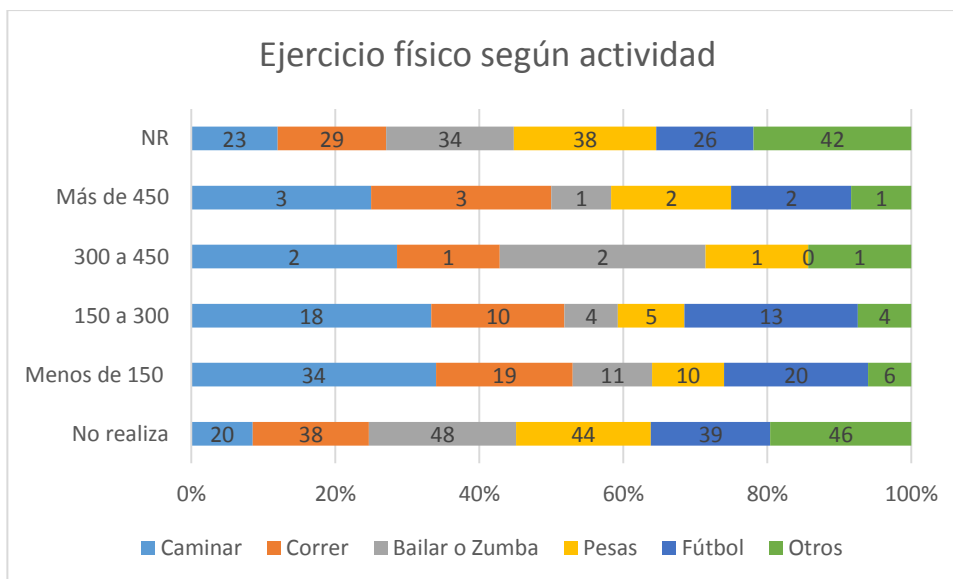
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 89: Respuestas a la pregunta 6 según duración



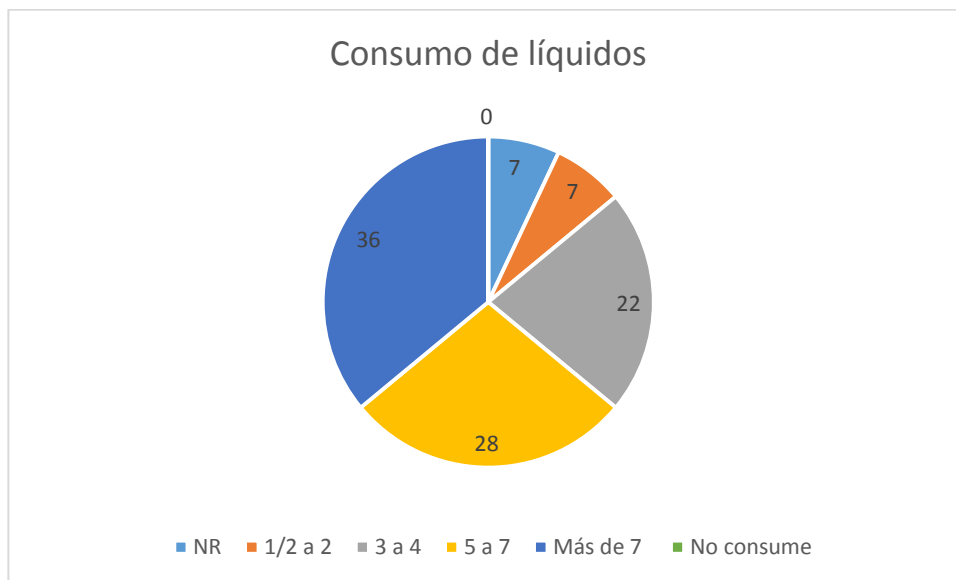
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 90: Respuestas a la pregunta 6 según actividad



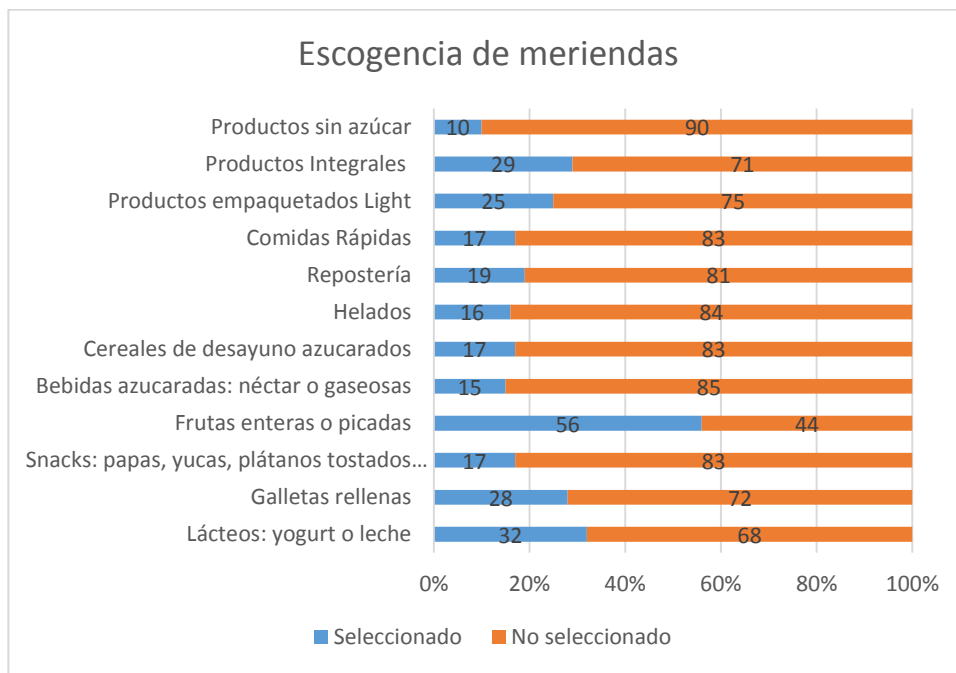
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 91: Respuestas a la pregunta 7

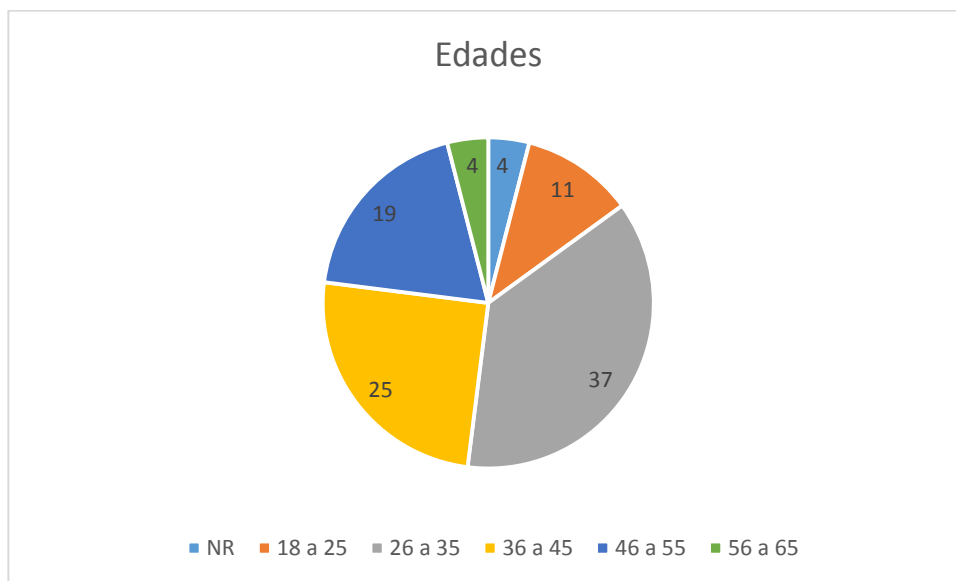


Fuente: elaboración propia, 2017.

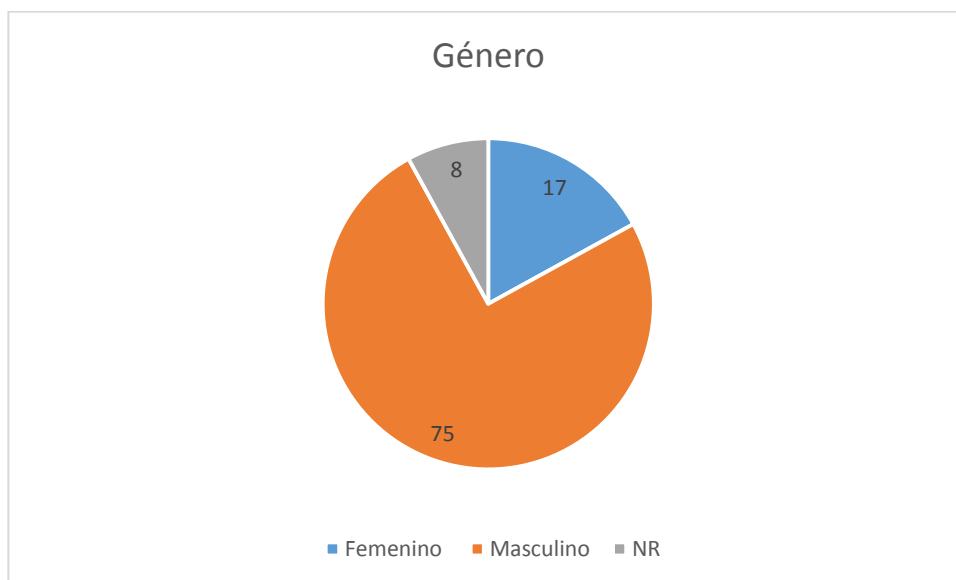
Figura N° 92: Respuestas a la pregunta 8



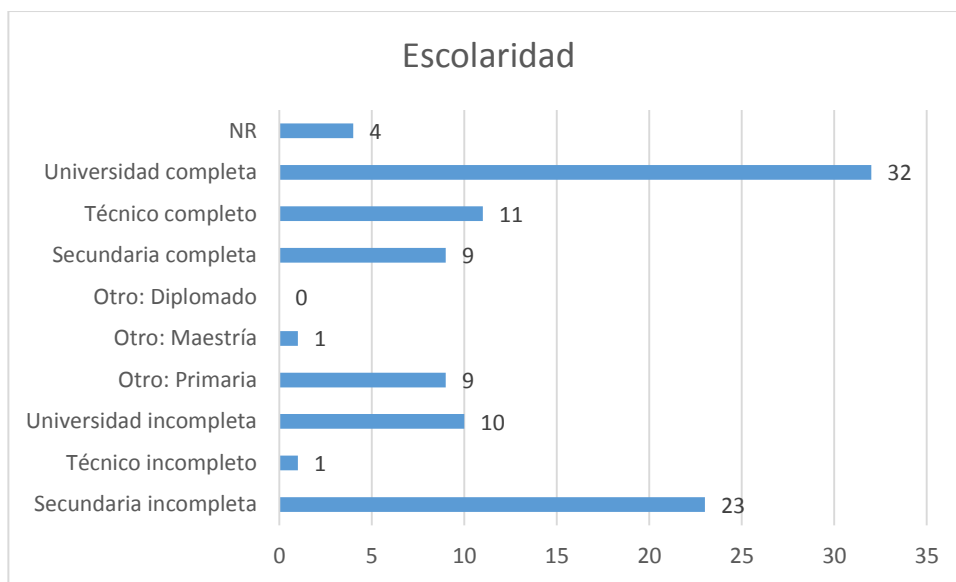
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 93: Respuestas a la pregunta demográfica 1

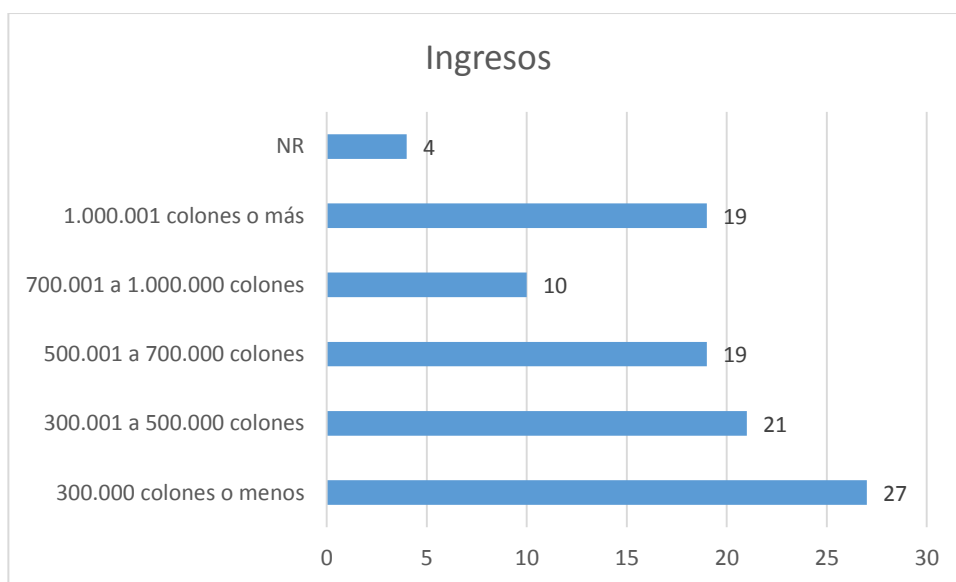
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 94: Respuestas a la pregunta demográfica 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 95: Respuestas a la pregunta demográfica 3

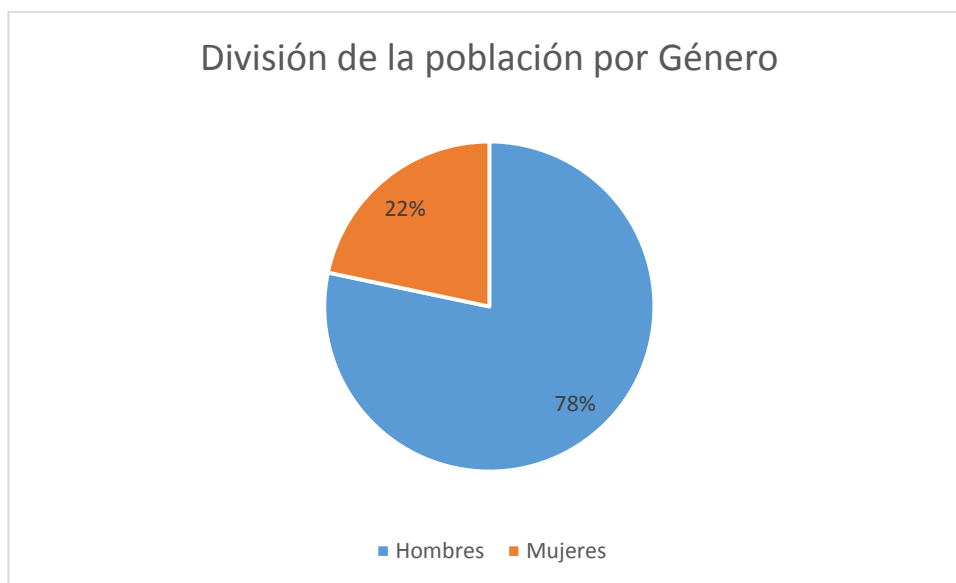
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 96: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

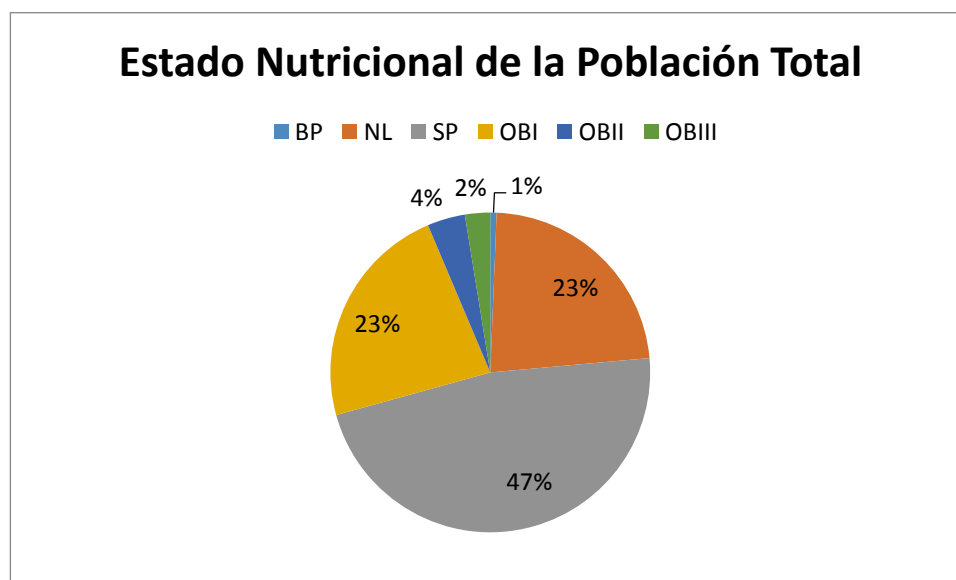
6.10 ANEXO N° 10: DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS EMPLEADOS

Figura N° 97: Género de la población

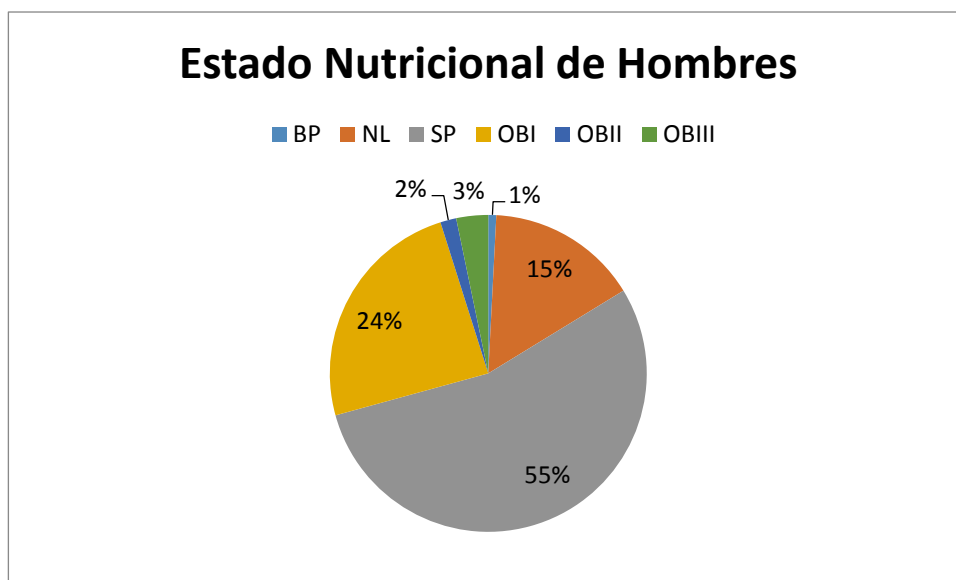


Fuente: elaboración propia, 2017.

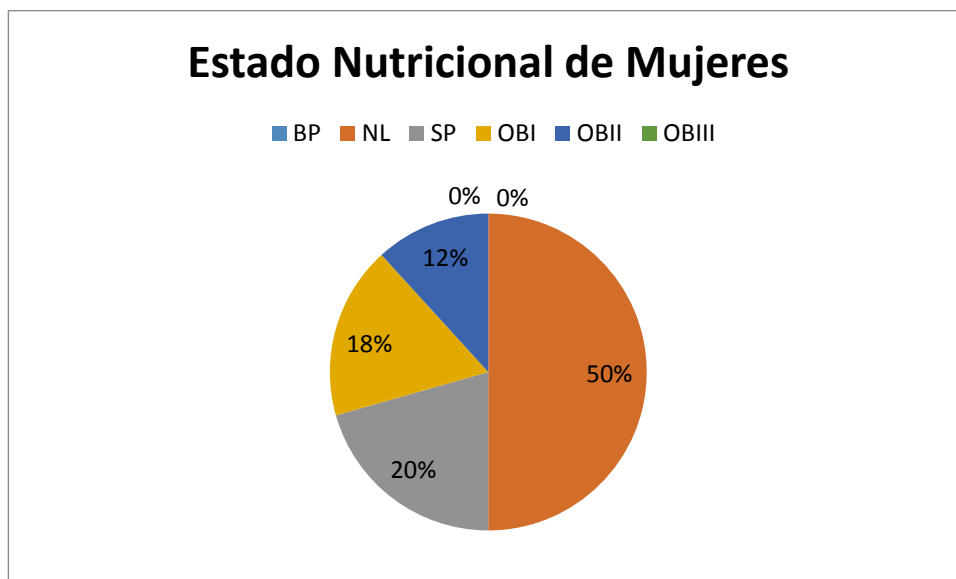
Figura N° 98: Estado Nutricional de la población



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 99: Estado Nutricional de la población masculina

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 100: Estado Nutricional de la población femenina

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.11 ANEXO N° 11: CONSULTA NUTRICIONAL

6.11.1 ANAMNESIS NUTRICIONAL

Fecha de inicio: / /

Nombre completo		Sexo () F () M		
Cédula	Edad			
Estado Civil	Nacionalidad			
Fecha nacimiento / /	Lugar de Residencia			
Ocupación	Escolaridad			
Teléfonos	Correo electrónico			
Le gustaría recibir información nutricional por correo o WhatsApp () Si () No				
Motivo o expectativas de la consulta nutricional				
Evaluación Bioquímica				
Fecha	Glicemia (70–100 mg/dl)	Triglicéridos (- 150 mg/dl)	Colesterol Total (- 200 mg/dl)	Colesterol HDL (35-55 mg/dl)
Fecha	Colesterol LDL (-130 mg/dl)	Hematocrito (H: 40-52 % (M: 37-47 %)	Hemoglobina (H: 14-18 g/dl) (M:12-16 g/dl)	Albúmina (3,4-5,4 g/dl)
Evaluación Clínica				
Antecedentes Patológicos Familiares				
Patología	Si √	Patología	Si √	
Cáncer		Enfermedad Respiratoria		
Diabetes		Hipertensión		
Dislipidemia		Problemas de Tiroides		
Enfermedad Cardiovascular		Obesidad		
Enfermedad Renal				
Observaciones				

Antecedentes Patológicos Personales			
Patología	Si <input type="checkbox"/>	Patología	Si <input type="checkbox"/>
Cáncer		Enfermedad Respiratoria	
Diabetes		Hipertensión	
Dislipidemia		Problemas de Tiroides	
Enfermedad Cardiovascular		Obesidad	
Enfermedad Renal		Hernia Hiatal	
Alergia a algún alimento		Intolerancia a algún alimento	
Asma		Gastritis	
Cirugías		Náuseas	
Colelitiasis		Pirosis	
Colitis		Problemas al tragar	
Diarreas		Úlceras	
Depresión		Vómitos	
Estreñimiento			

Observaciones

Actividad Física y Ejercicio () Si () No

Tipo de ejercicio	Frecuencia (v/s)	Duración	Observaciones
Minutos Totales por Semana			
() Menos de 150 min	() De 150 a 300 min	() De 300 a 450 min	() Más de 450 min

Consumo de alcohol y tabaco

	Tipo	Frecuencia	Cantidad
Consume alcohol () Si () No			
Fuma () Si () No			

Historial Farmacológico () Si () No

Medicamento	Dosis	Horario

Evaluación Dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día normalmente? () 1 - 2 () 3 - 4 () 5 - 6	Indique cuáles realiza: () Desayuno () Merienda tarde () Merienda mañana () Cena () Almuerzo () Merienda nocturna
---	---

<p>-¿Agrega sal a la comida ya preparada? () Si () No</p> <p>-Consume azúcar () Si () No</p> <p>-Utiliza algún edulcorante() Si () No</p>	<p>Marque la cantidad de azúcar que agrega:</p> <table border="1" data-bbox="768 226 1433 457"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Alimentos</th> <th colspan="4">Cucharaditas</th> <th rowspan="2">Edulcorante (Splenda, Natuvia, Sacarina)</th> <th rowspan="2">No endulza</th> </tr> <tr> <th>½ a 1</th> <th>2 a 3</th> <th>4 a 5</th> <th>Más de 5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Café y té negro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Café y té con leche</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fresco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Alimentos	Cucharaditas				Edulcorante (Splenda, Natuvia, Sacarina)	No endulza	½ a 1	2 a 3	4 a 5	Más de 5	Café y té negro							Café y té con leche							Fresco																												
Alimentos	Cucharaditas				Edulcorante (Splenda, Natuvia, Sacarina)	No endulza																																																	
	½ a 1	2 a 3	4 a 5	Más de 5																																																			
Café y té negro																																																							
Café y té con leche																																																							
Fresco																																																							
<p>¿Consume agua pura diariamente? ¿Cuánta? () Si _____ () No</p>	<p>Cantidad de líquidos que normalmente consume al día:</p> <p>() ½ a 2 () 3 a 4 () 5 a 7 () Más de 7 () No consume</p>																																																						
<p>¿Cuánto tiempo dispone para almorzar en el trabajo? _____</p> <p>¿Cuánto utiliza para comer? _____</p>																																																							
<p>Marque el método que usa para preparar la mayoría de veces los siguientes alimentos:</p>																																																							
<p>Métodos de Cocción</p>																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Frito</th> <th>Hervido</th> <th>Vapor</th> <th>Microondas</th> <th>Plancha</th> <th>Crudo</th> <th>No Consume</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pollo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pescado</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Papas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Zanahoria</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Huevo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Frito	Hervido	Vapor	Microondas	Plancha	Crudo	No Consume	Pollo								Pescado								Papas								Zanahoria								Huevo														
Alimento	Frito	Hervido	Vapor	Microondas	Plancha	Crudo	No Consume																																																
Pollo																																																							
Pescado																																																							
Papas																																																							
Zanahoria																																																							
Huevo																																																							
<p>Frecuencia de Consumo</p>																																																							
<p>Grupos de Alimentos</p>	<p>Nunca o Casi Nunca</p>	<p>Algunas veces al Mes</p>	<p>Algunas veces a la Semana</p>	<p>Todos o casi todos los días</p>																																																			
Frutas: fresas, banano, manzana, uvas, papaya, piña																																																							
Vegetales: zuchinni, pepino, tomate, lechuga, chayote, vainica																																																							
Verduras Harinosas: camote, papa, ayote sazón, plátano, yuca, elote																																																							
Harinas: arroz, panes, galletas, pastas, tortillas																																																							
Lácteos: yogurt, leche líquida																																																							
Comida Rápida: hamburguesa, perro caliente, tacos, papas fritas, nachos																																																							
Repostería: neditos, alfajores, cangrejo relleno, empanaditas de hojaldre																																																							
Productos Integrales: galletas integrales, avena integral, arroz integral, pan integral																																																							
Alimentos Procesados: Picaritas, papas tostadas, yuquitas tostadas																																																							
Postres: tres leches, arroz con leche, tiramisú, torta chilena																																																							
Cárnicos: carne de res, pollo, pescado en filete, atún enlatado, cerdo, embutidos																																																							
Mariscos: camarones, calamares, cangrejo, pulpo																																																							
Grasas: margarina, mantequilla, mayonesa, queso crema, natilla																																																							
Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos																																																							
Refrescos gaseosos, bebidas azucaradas																																																							
<p>Recordatorio de 24 horas</p>																																																							
<p>Tiempo de comida</p>	<p>Hora</p>	<p>Alimentos consumidos</p>																																																					
<p>Desayuno</p>																																																							
<p>Merienda Mañana</p>																																																							

Almuerzo		
Merienda Tarde		
Cena		
Merienda Nocturna		
Consumo calórico aproximado: _____ Kcal		
<u>Observaciones</u>		

Diagnóstico Nutricional							
Requerimiento y Prescripción dietoterapéutica							
Fecha: / /	Prescripción dietoterapéutica			Macronutrientes			
Cálculo del VET:					%	kcal	g
				CHO			
				CHON			
				GRA			
Plan de Alimentación y Distribución							
Grupo	Q	D	MM	A	MT	C	MN
Lácteos tipo:							
Vegetales							
Frutas							
Azúcar							
Harinas							
CMB							

CB							
CMG							
CAG							
Grasas							
Observaciones Generales							
Recomendaciones Nutricionales							

Evaluación Antropométrica

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

Fecha: / /	Edad:	Hora:	
------------	-------	-------	--

Talla:	Peso corporal:	IMC:	% grasa:
CM:	CC:	P grasa:	P magro:
PI (ADA):	PI (EC):	P Ajust:	P Meta:

6.11.2 HOJA DE SEGUIMIENTO

Fecha:	Nombre:
--------	---------

Requerimiento y Prescripción dietoterapéutica							
Cálculo del VET:	Prescripción dietoterapéutica			Macronutrientes			
					%	kcal	g
				CHO			
				CHON			
			GRA				
Plan de Alimentación y Distribución							
Grupo	Q	D	MM	A	MT	C	MN
Lácteos tipo:							
Vegetales							
Frutas							
Azúcar							
Harinas							
CMB							
CB							
CMG							
CAG							
Grasas							
Observaciones Generales							
Recomendaciones Nutricionales							

Recordatorio de 24 horas		
Tiempo de comida	Hora	Alimentos consumidos
Desayuno		
Merienda Mañana		
Almuerzo		
Merienda Tarde		
Cena		
Merienda Nocturna		
		Consumo calórico aproximado: _____ Kcal

6.11.3 HOJA DE PLAN DE ALIMENTACIÓN

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Nombre: _____

Fecha: _____



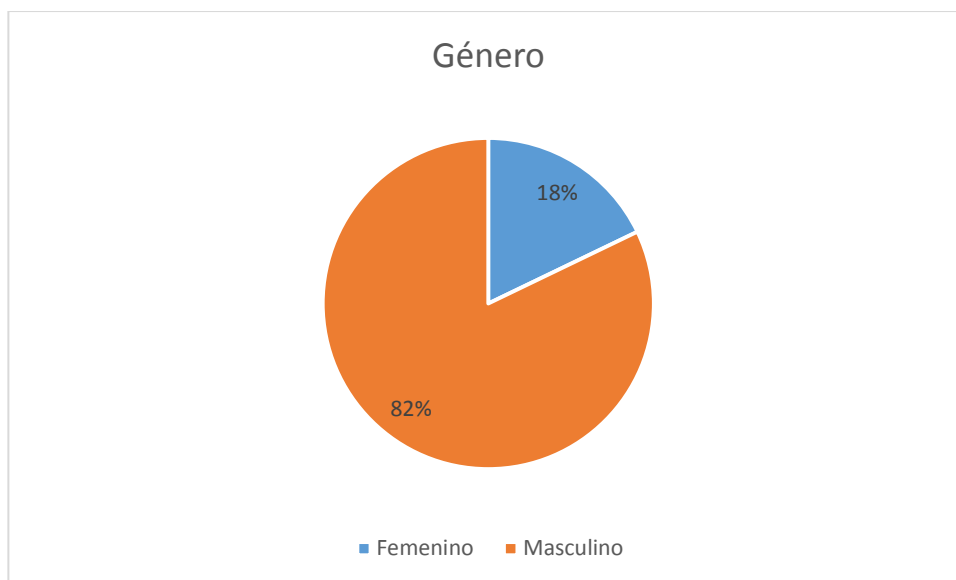
Grupo	Cantidad diaria	Tiempos de Comida					
		D	MM	A	MT	C	MN
Lácteos:							
Vegetales							
Frutas							
Azúcares(cditas)							
Harinas							
Carnes	Baja						
	Moder						
Grasas							
D= Desayuno / MM= Merienda Mañana / A= Almuerzo / MT= Merienda Tarde / C= Cena / MN= Merienda Nocturna							

EJEMPLO DE MENÚ

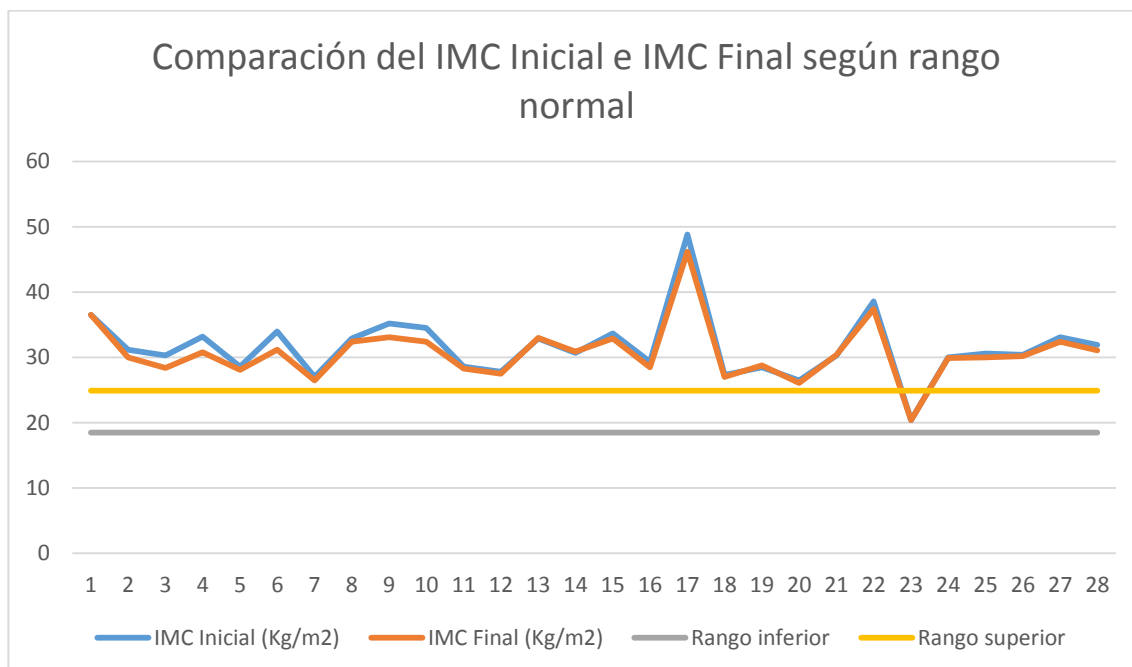
Desayuno
Merienda
Almuerzo
Merienda
Cena
Merienda

Recomendaciones

Propósitos Nutricionales

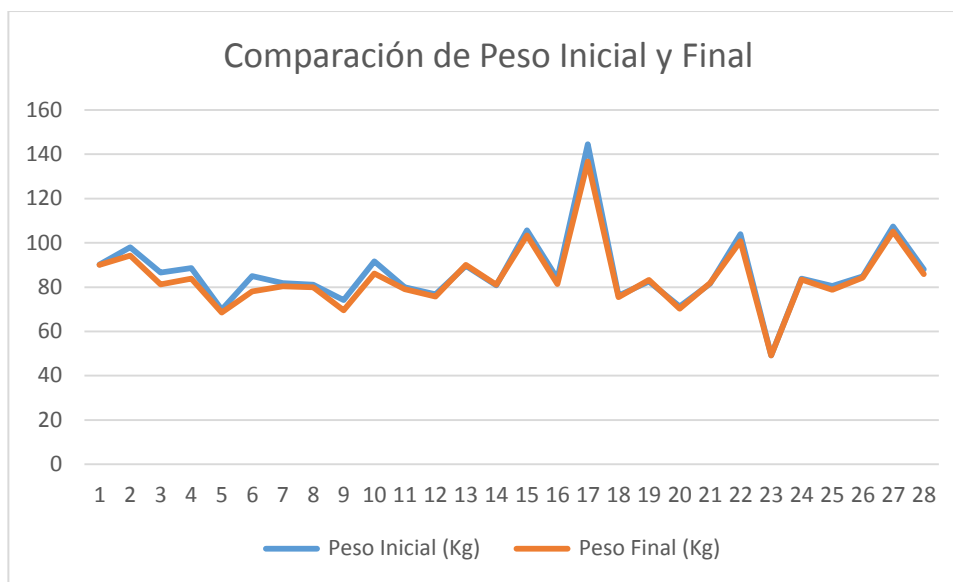
Figura N° 101: Género de la población

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 102: Comparación del IMC

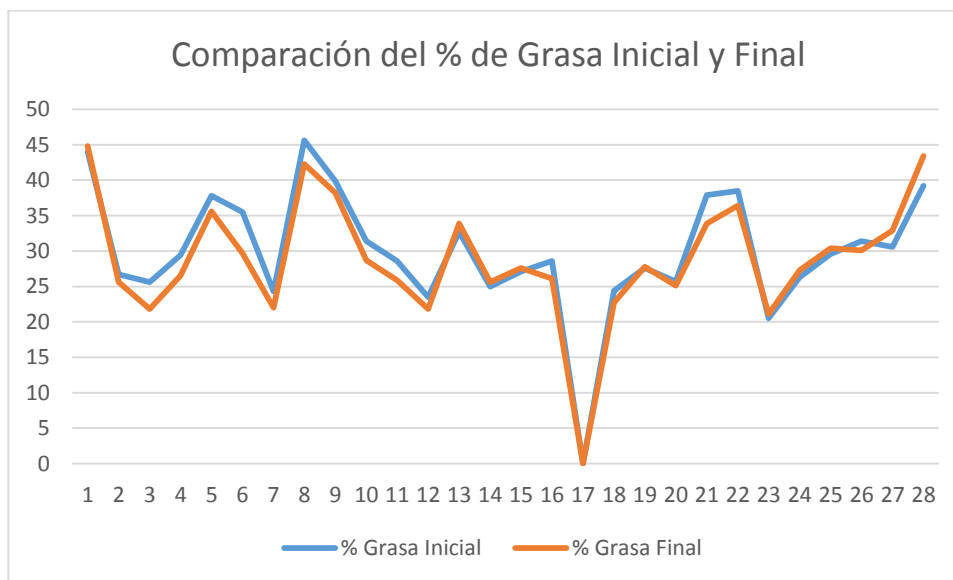
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 103: Comparación del peso corporal

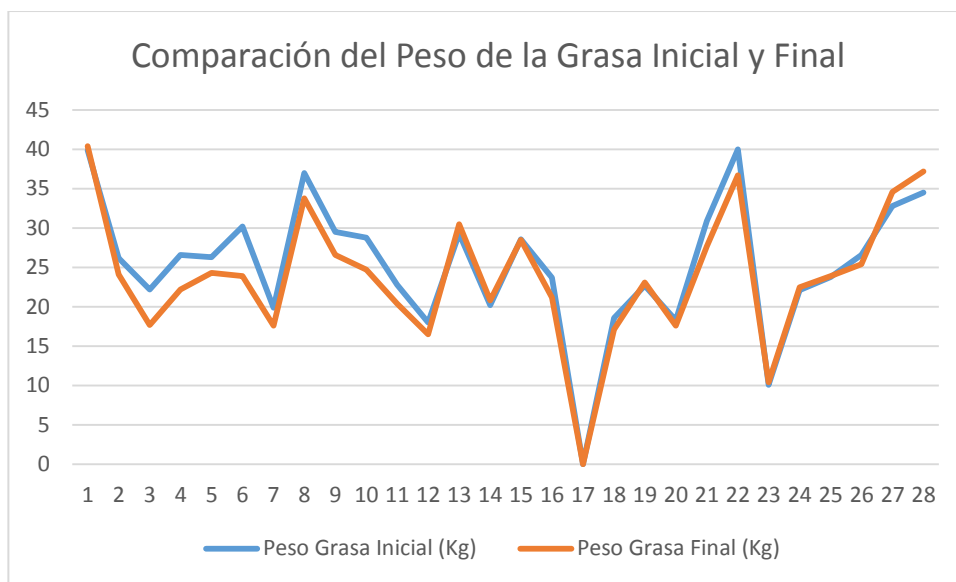


Fuente: elaboración propia, 2017.

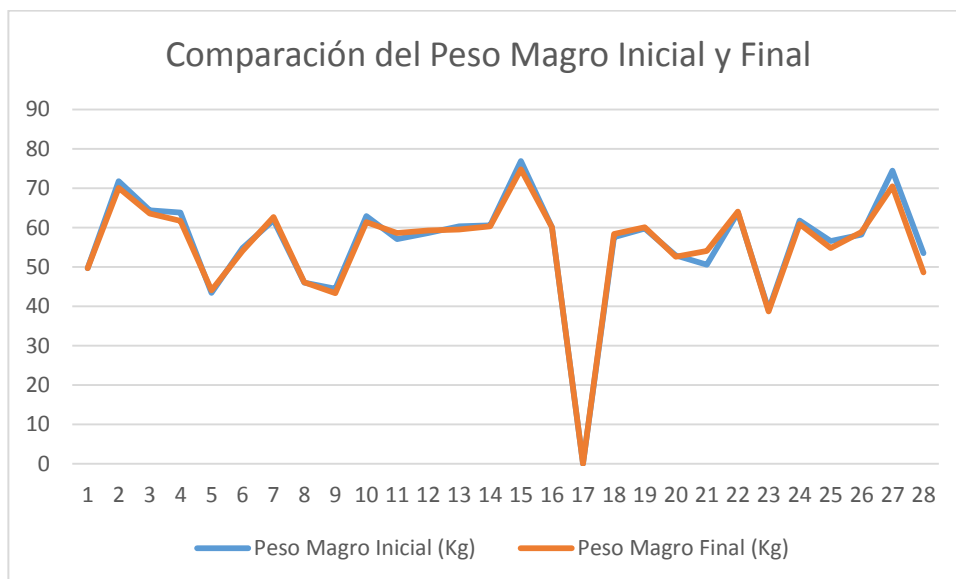
Figura N° 104: Comparación del % de grasa corporal



Fuente: elaboración propia, 2017.

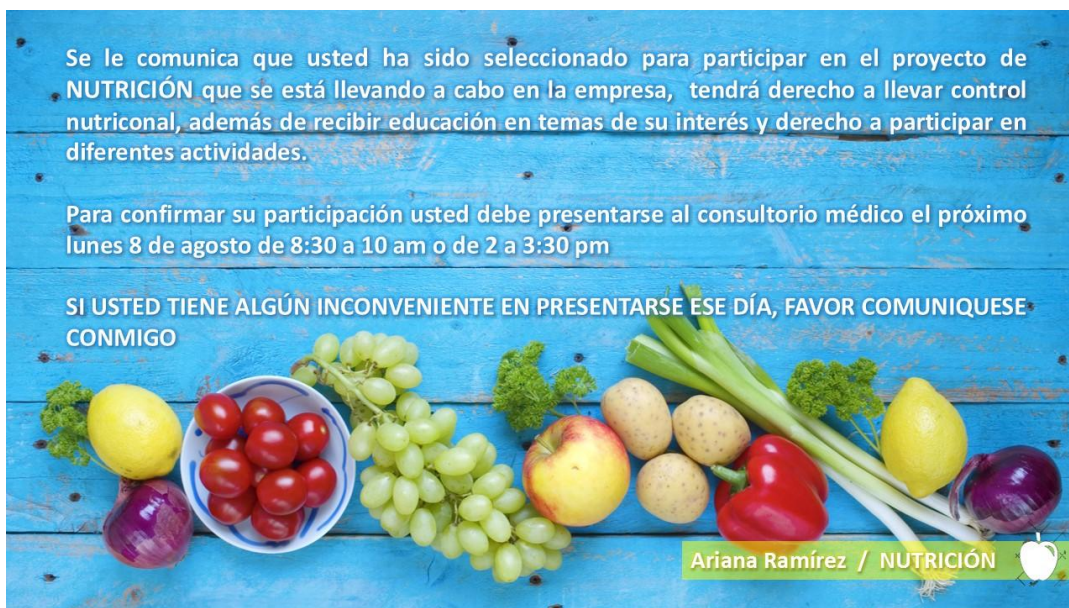
Figura N° 105: Comparación del peso de grasa corporal

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 106: Comparación del peso magro

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 107: Comunicado enviado a las personas seleccionadas a participar en el control nutricional



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 108: Fotografías de la actividad



Figura N° 109: Comunicación con los pacientes mediante WhatsApp personal

Figura N° 110: Resultados finales de los equipos de competición

**PREMIACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN CONSULTA NUTRICIONAL
PERIODO AGOSTO-OCTUBRE DEL 2016**

EQUIPO 1	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)	EQUIPO 2	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)
Marilú Vargas	-0,1	-0,5	-0,5	Octavio Picado	-2,5	-2,5	0
Hannia Picado	-4,5	-2,9	-1,2	Nelvin Cisneró	-1,4	-2,3	-0,8
Francisco Calderón	+0,3	-3,2	+3,5	Yerling Castro	-1,2	-3,2	+0,1
César Zúñiga	-3,1	-3,3	+0,3	Gerardo Quirós	-0,9	-2,4	+1,5
TOTAL	-7,4	-9,9	+2,1	TOTAL	-6	-10,4	+0,8
EQUIPO 3	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)	EQUIPO 4	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)
Roy Barrantes	-0,7	-1,5	+0,8	Eduardo Varela	+0,3	+0,6	-0,3
Eduardo Granados	-0,5	-1,2	+0,7	Edwin Fonseca	-5,6	-4,1	-1,5
Jairo Camacho	-6,9	-6,3	-0,7	José Mata	-3,7	-2,1	-1,7
Jonathan Jiménez	-1,7	+0,1	-1,8	Jean Carlos Garita	-5,3	-4,5	-0,8
TOTAL	-9,8	-8,9	-1	TOTAL	-14,3	-10,1	-4,3
EQUIPO 5	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)	EQUIPO 6	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)
Fabián Roque	+0,7	+0,4	+0,3	Alejandro Brenes	-0,5	+0,4	-0,9
Randall Fuentes	-2,3	+1,8	-4	Tomás Torres	-2,3	+2,7	-4,9
Cosme Solano	-7,8	-	-	Sergio Salazar	-6,5	-4,4	-2,1
Óscar Vargas	-2,3	-0,1	-2,1	Gloriana Smith	-1,3	-2	+0,7
TOTAL	-11,7	+2,1	-5,8	TOTAL	-10,6	-3,3	-7,2
EQUIPO 7	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)	EQUIPOS	Peso Total (Kg)	Peso Graso (Kg)	Peso Magro (Kg)
Fredy Aguilar	-1,1	-0,7	-0,3	EQUIPO 1	-7,4	-9,9	+2,1
Kimberly Rivas	-0,1	+0,3	-0,4	EQUIPO 2	-6	-10,4	+0,8
Jorge Acuña	-0,9	-1,5	+0,7	EQUIPO 3	-9,8	-8,9	-1
Greivin Hidalgo	+0,4	+1,2	-0,8	EQUIPO 4	-14,3	-10,1	-4,3
TOTAL	-1,7	-0,7	-0,8	EQUIPO 5	-11,7	+2,1	-5,8
				EQUIPO 6	-10,6	-3,3	-7,2
				EQUIPO 7	-1,7	-0,7	-0,8

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 111: Comunicación sobre la formación de equipos mediante WhatsApp personal



Figura N° 112: Fotografía de la premiación



Figura N° 113: Fotografía de la premiación



Figura N° 114: Fotografía de la premiación



Figura N° 115: Hojas de asistencia a consulta nutricional

Nombre	Fecha	Firma
Eduardo Varela	14-9-16	Eduardo
Hannia Picado	14/9/16	Hannia
Eduardo Granados V	16/9/16	Eduardo
Ignacio Paredes Camacho	19-09-2016	I. Paredes
Roberto Cisneros Duró	19/09/16	Roberto
Greivin Hidalgo Hidalgo	20/09/16	Greivin
Luis Calderón Castro	20/09/16	Luis Calderón C.
Kimberly Rivas Castro	20/9/16	Kimberly Rivas Castro
Randall Fuentes Matz	23/09/2016	Randall
Oscar Zuñiga Molina	23/09/2016	Oscar
Jairo Camacho Cedeño	27/9-16	Jairo
Edwin Fonseca Fernandez	27-9-16	Edwin Fonseca
Jonathan Jimenez Gomez	27-9-16	Jonathan
Jean Carlos Garcia R	27-9-16	Jean Carlos
Loy Barrantes	29-9-16	Loy
Sergio Acea	30-09-16	Sergio
Sergio Suelin Cullen	30-09-2016	Sergio
Osvaldo Huelb Campos	30-9-2016	Osvaldo
Alfonso Bruna Cruz	30-9/2016	Alfonso
Eduardo Granados U.	30-9-2016	Eduardo
Tomas Torres	4/10/2016	Tomas
Oscar Zuñiga Molina	4/10/2016	Oscar
Francisco Calderón Peraza	4/10/2016	Francisco
Gloriana Suelin Karabinguar	5/10/2016	Gloriana
Randall Fuentes Matz	05/10/2016	Randall
Oscar Vargas Montoya	5/10/2016	Oscar
Jose Mata	5-10-16	Jose
Gerardo Quiros Zamora	6-10-16	Gerardo
Freddy Aguilar Rojas	6-10-16	Freddy
Fabian Roque Granados	8-10-16	Fabian
Hannia Picado Granados	6/10/16	Hannia
Jairo Camacho Cedeño	10-10-16	Jairo
Jean Carlos Garcia R	10-10-16	Jean Carlos
Loy Barrantes	10-10-16	Loy
Cosme Salano Argaya	11-10-2016	Cosme
Roberto Cisneros Duró	11/10/16	Roberto
Osvaldo Huelb Campos	11-10-16	Osvaldo
Sergio Suelin Cullen	11-10-2016	Sergio
Eduardo Varela Ullón	20-10-16	Eduardo
Greivin Hidalgo	29-10-16	Greivin

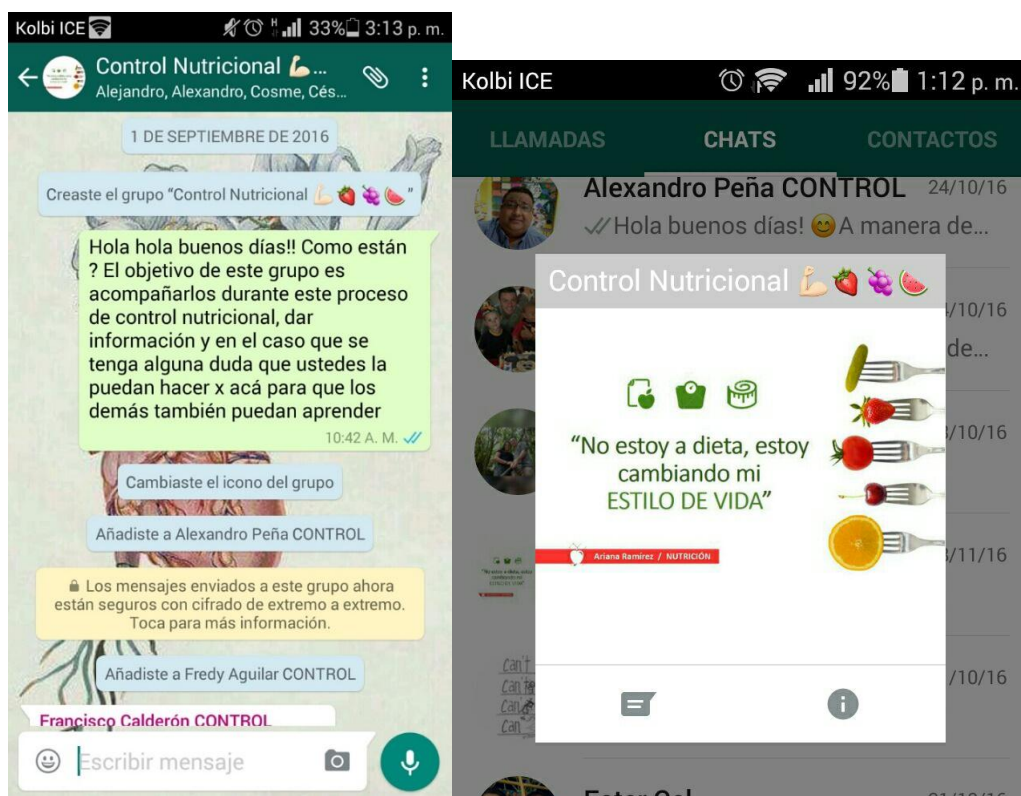
Nombre	Fecha	Firma
Gerardo Quirós Zamora	29/Agosto/2016	
José Mata Araya	29-8-16	
Jorge Daza Alvarado	01/09/16	
Cesim Zúñiga Molina	01/9/16	
Osme Solano Araya	1-9-2016	
Sergio Salas Cuchi	01-09-2016	
Eduardo Varela Ylloa	01-09-2016	
Yerling Castro D	01-09-2016	
José Vargas Sancho	02-09-2016	
Graevin Hidalgo Hidalgo	02-09-2016	
Juan Carlos Garita R	02-09-2016	
Octavio Picado Campos	02-09-2016	
Willis Ray Barron Torres	02.9.16	
Tomás Torres	02-9-16	
Hannia Picado Granada	02/9/16	
Alexander Peña González	05/9/16	
Fabrizio Aguilera R.	5/9/16	
IGNACIO QUIGADA C.	05-09-2016	
Juan Osorio Quirós	05/09/16	
Alvaro Acosta Mora	05/9/16	
Randall Fuentes Mata	06/09/2016	
Graevin Hidalgo H.	09/09/2016	
Fabrizio Roque Granada	8-9-2016	
Alfonso J. Jerez D.	8-9-2016	
Francisco Calderón Peraza	9-9-2016	
Luis Alfredo Álvarez Cortés	9-9-2016	
Edwin Fonseca Fernández	12-9-16	
Jairo Comacho C.	12-9-16	
Oscar Vinicio Vargas Montoya	12-9-16	
Juan Carlos Garita R	12-9-16	
Jonathan Jiménez S	12-9-16	
José Mata Araya	12-4-16	
Gloriana Smith Carabaguiaz	13-9-16	
Ray Barron Torres	13.9.16	
Gerardo Quirós Zamora	13-9-16	
Jorge Daza Alvarado	14-9-16	
José Vargas Sancho	14-9-16	
Yerling Castro D	14-9-16	
Abraham Brone Luniaga	14/9/16	
Osme Solano Araya	14/9/16	
Sergio Salas Cuchi	14-09-2016	

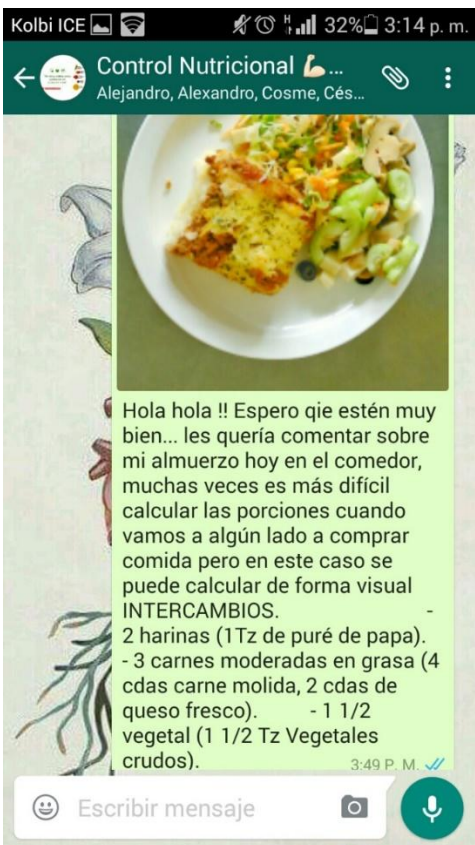
Nombre	Fecha	Firma
Gloriana Smith Carabaguiaz	16/8/16	G Smith C.
Alexandro Peña Gonzalez	16/8/16	Pená
Edwin Fonseca Fernandez	16/8/16	Edwin Fonseca
Oscar Vinicio Vargas Montoya	16/8/16	Oscar
Jairo Camacho Cedeño	16-8-16	Jairo
Josué Alvarado Alvaro	16-8-16	Josue
Jonathan Jimenez G	16-8-16	Jonathan
Jose Mata Araya	16-8-16	Jose
Gerardo Quirós Zamora	18-8-16	Gerardo
Cecilia Zuniga Molina	18-8-16	Cecilia
Randal Fuentes Mata	18-08-2016	Randal
Sergio Suly Curi	19-08-2016	Sergio
Yerling Castro Ordóñez	19-08-2016	Yerling C.O.
Juan Carlos Garita R	19-08-2016	Juan Carlos
Jose Vargas Sanchez	19-08-2016	Jose
Cosme Salano Araya	19-8-2016	Cosme
Octavio Picado Campos	19-8-2016	Octavio
Roy Barrantes	19-8-16	Roy
Hanna Picado G	19-8-16	Hanna
Gregorio Arce Martinez	22-8-16	Gregorio
Edoardo Absola Ullas	22-8-16	Edoardo
Jorge Acuña Alvarado	22-8-16	Jorge
Tomas Torres	22-8-16	Tomas
Luis Alfredo Calderin Castro	22-8-16	Luis
Freddy Aguilar Rojas	22-8-16	Freddy
Franziska Calderin Poma	24-8-16	Franziska
Jedson Cisneros Quiroz	24/08/16	Jedson
Eduardo Granados Valverde	3240151	Eduardo
Dante Ramirez Maya	3-262-860	Dante
Alvaro Acosta Mora	3-487-610	Alvaro
Maria Rodriguez	4-138-905	Maria
José Acosta Camacho	3-273-922	José
Jablon Roque Granados	26-8-2016	Jablon
Helmut Brenes Zuniga	26-8-2016	Helmut Brenes
SEGUNDA CITA SEGUIMIENTO		
Gloriana Smith Carabaguiaz	29/8/16	G Smith C.
Edwin Fonseca Fernandez	3373743	Edwin Fonseca
Jairo Camacho Cedeño	1787307	Jairo
Oscar Vargas Montoya	3-408-881	Oscar
Josue Alvarado Alvaro	3-398-626	Josue
Jonathan Jimenez G	24902-16	Jonathan
Jorge Acuña Alvarado	20/06/10	Jorge
Gerardo Quirós Zamora	20/06/16	Gerardo
Hanna Picado G		Hanna
Yerling Castro	21/10/16	Yerling C.O.
Jairo Camacho C	21-10-16	Jairo
Edwin Fonseca F	21-10-16	Edwin Fonseca
Jedson Cisneros Quiroz	21/10/16	Jedson
Tomas Torres	21/10/16	Tomas
Gloriana Smith C.	21/10/16	G Smith C.
Sergio Suly Curi	21-10-16	Sergio
Juan Carlos Garita R	21-10-16	Juan Carlos
Yerling Castro	21-10-16	Yerling

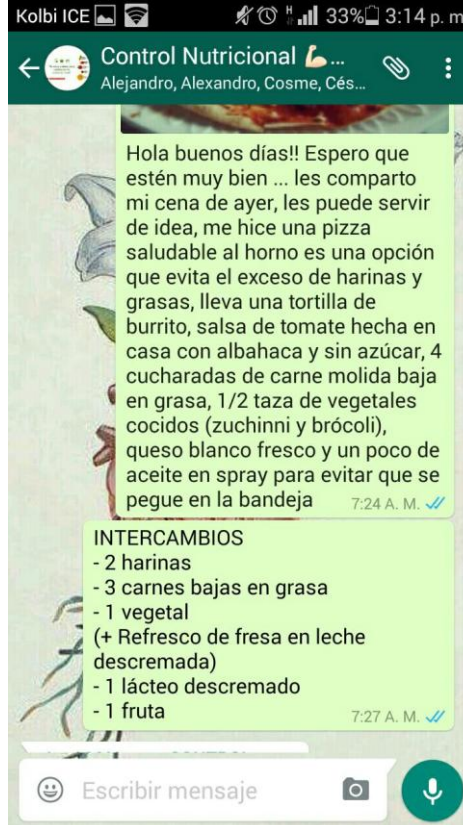
6.12 ANEXO N° 12: EDUCACIÓN NUTRICIONAL A EMPLEADOS QUE ASISTEN A CONTROL NUTRICIONAL

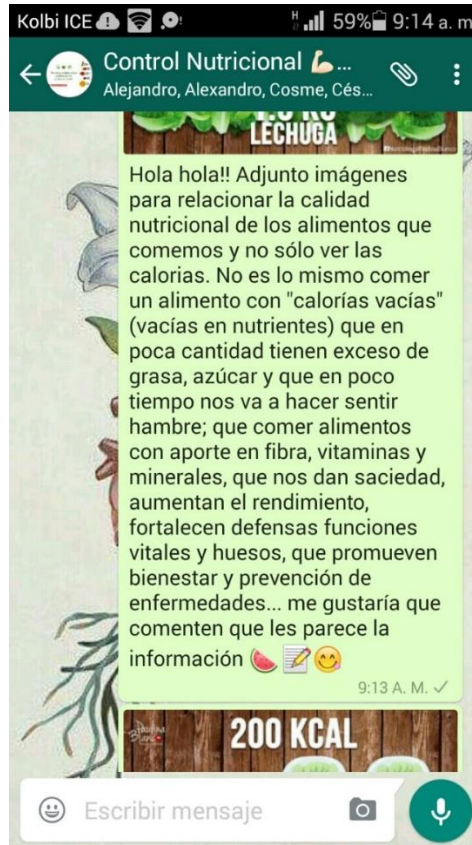
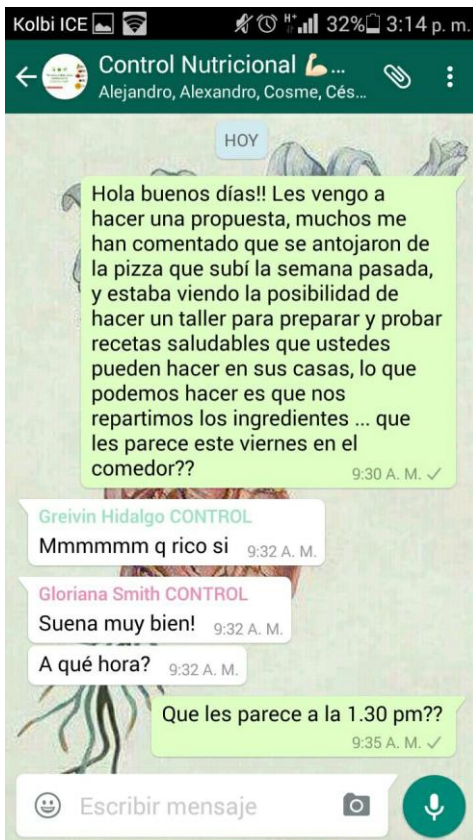
Tema N° 1: Grupo de WhatsApp

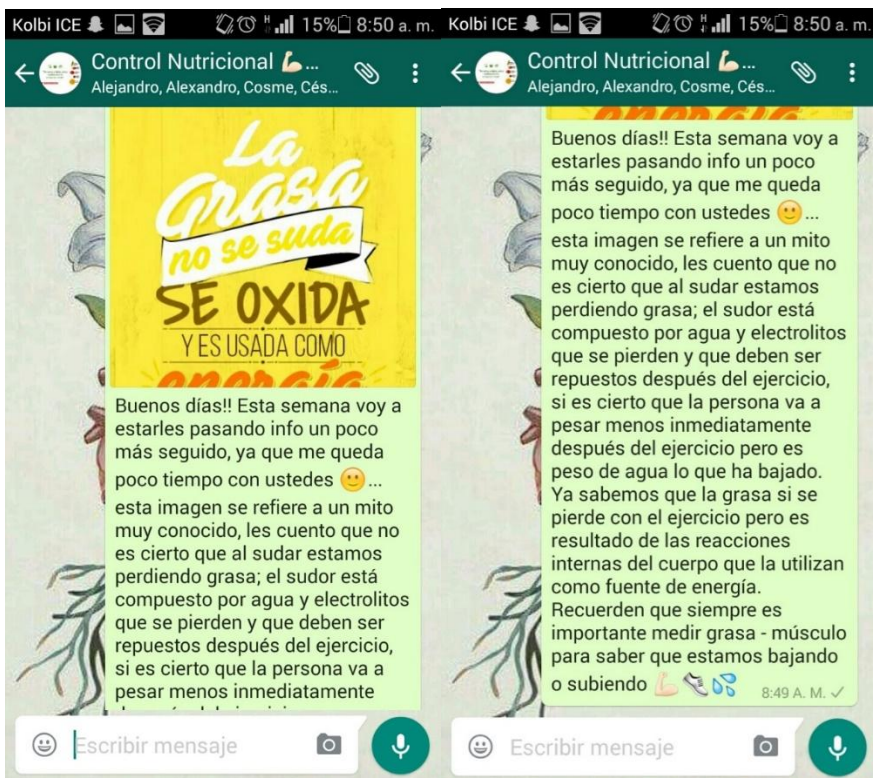
Figura N° 116: Interacciones en el Grupo de WhatsApp

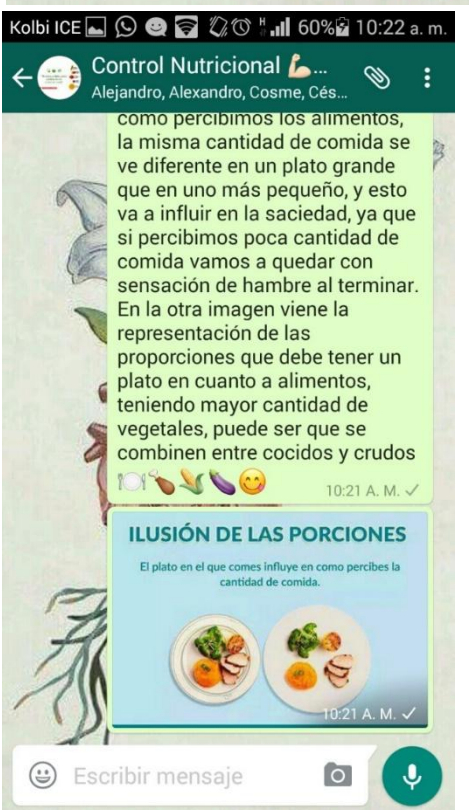
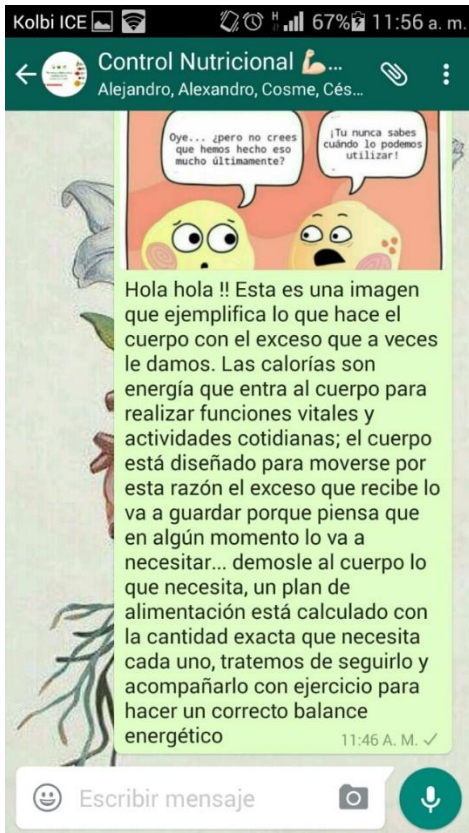




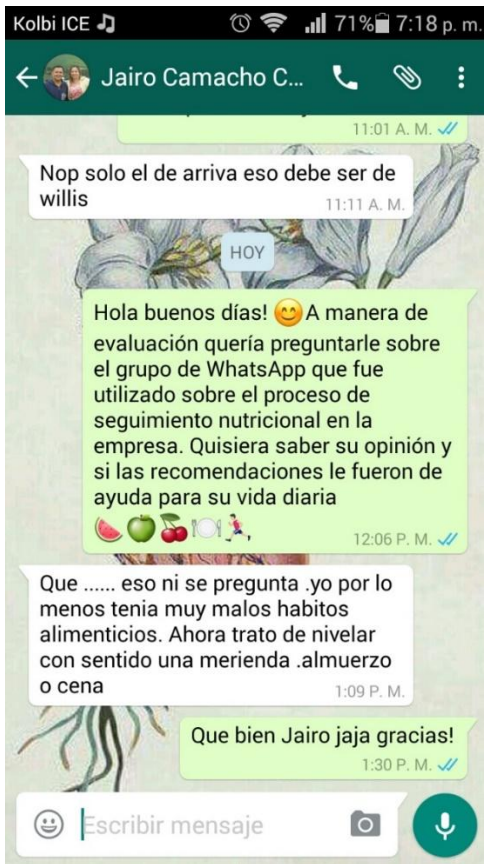












Tema N° 2: Brochure sobre consejos nutricionales para llevar una vida más sana

Figura N° 117: Brochure de consejos nutricionales para llevar una vida más sana



Aumente su consumo de frutas y vegetales comiendo 5 porciones al día

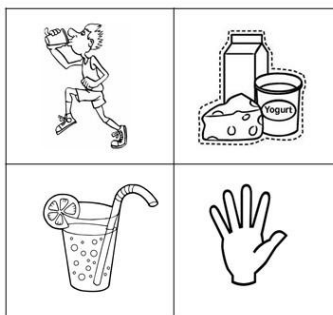
Al comer 5 frutas y vegetales al día se aumenta el consumo de fibra que ayuda al aumento de la saciedad y a mejorar el tránsito intestinal, al igual se tiene un suministro importante de vitaminas y minerales importantes para las funciones vitales del cuerpo.

Una porción equivale a:

Fruta picada: 1 Taza 	Jugo natural sin azúcar: ½ taza 	Fruta entera: 1 unidad mediana
Vegetales cocidos: ½ taza 		Vegetales crudos: 1 taza



Implemente estos consejos y aprenda a vivir más saludable



CONSEJOS NUTRICIONALES
para llevar una vida más sana

NUTRICIÓN

Ariana Ramírez Ramírez



Realice por lo menos 150 minutos de actividad física semanal

Para lograr un peso saludable se debe complementar alimentación con actividad física, se puede realizar 1 hora tres veces a la semana, o 30 minutos diarios para alcanzar los 150 minutos semanales. Se puede caminar, correr, bailar, nadar, aeróbicos o pesas.



Consuma 3 porciones de lácteos al día

Para una buena salud ósea se debe asegurar el aporte de calcio en la alimentación diaria, para cumplir con lo que el cuerpo necesita se deben comer 3 lácteos como queso, leche y yogurt siempre y cuando sean bajos en grasa y azúcares.

Una porción equivale a:

Leche líquida: 1 taza 	Queso: 1 rebanada delgada 	Yogurt: 1 taza
---------------------------	-------------------------------	--------------------



Tome por lo menos 2 litros de líquido diarios

Una adecuada hidratación se obtiene del consumo de líquido diario, se deben tomar 2 litros u 8 vasos incluyendo refrescos naturales, sopas, leche y de agua pura consumir por lo menos 4 vasos. Se debe tener cuidado con el azúcar y grasa que puedan tener las bebidas o líquidos que consuma.

Sopas naturales 	Agua pura 	Jugos naturales
---------------------	---------------	---------------------



Tabla 31

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según el broshure de "CONSEJOS NUTRICIONALES para llevar una vida más sana"

1. ¿Cuántos minutos a la semana se debe hacer actividad física para llevar un estilo de vida saludable?

- 120 minutos 30 minutos
 300 minutos 150 minutos

2. ¿Cuánto equivale una porción de leche líquida?

- ½ taza 1 taza
 1/3 taza 2 tazas

3. ¿Cuánta cantidad de líquidos deben tomarse al día?

- 8 vasos 4 vasos
 ½ litro 4 litros

4. ¿Cuál es la función de la fibra que contienen las frutas y vegetales?

- Ayuda al aumento de la saciedad y a mejorar el tránsito intestinal
 Le da más sabor a las frutas
 Realza el color natural que tienen
 Hace que el sabor sea más amargo

5. ¿Cuánto equivale una porción de vegetales crudos, por ejemplo la ensalada verde?

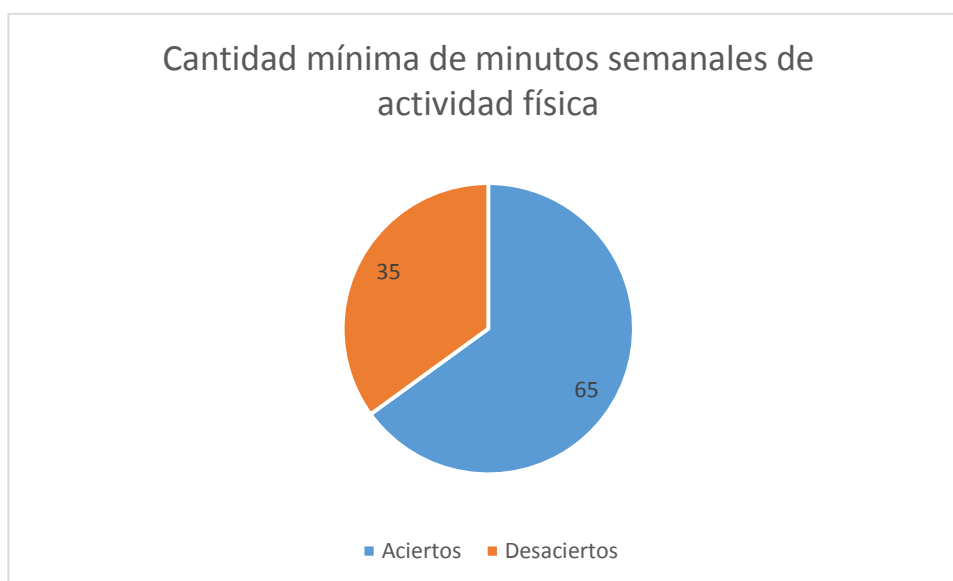
- ½ taza 1/3 taza
 1 taza 2 tazas

Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 118: Respuestas a la pregunta 1



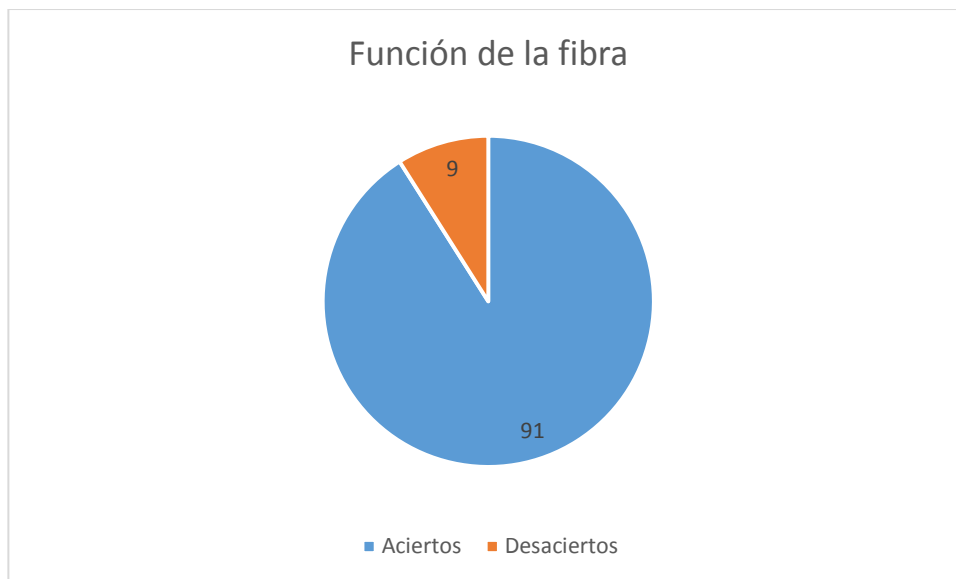
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 119: Respuestas a la pregunta 2

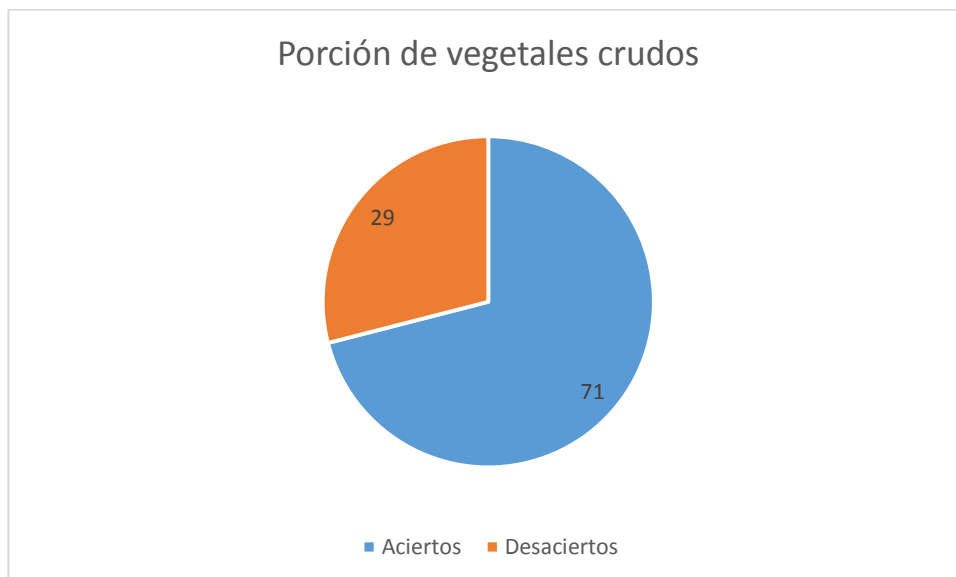
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 120: Respuestas a la pregunta 3

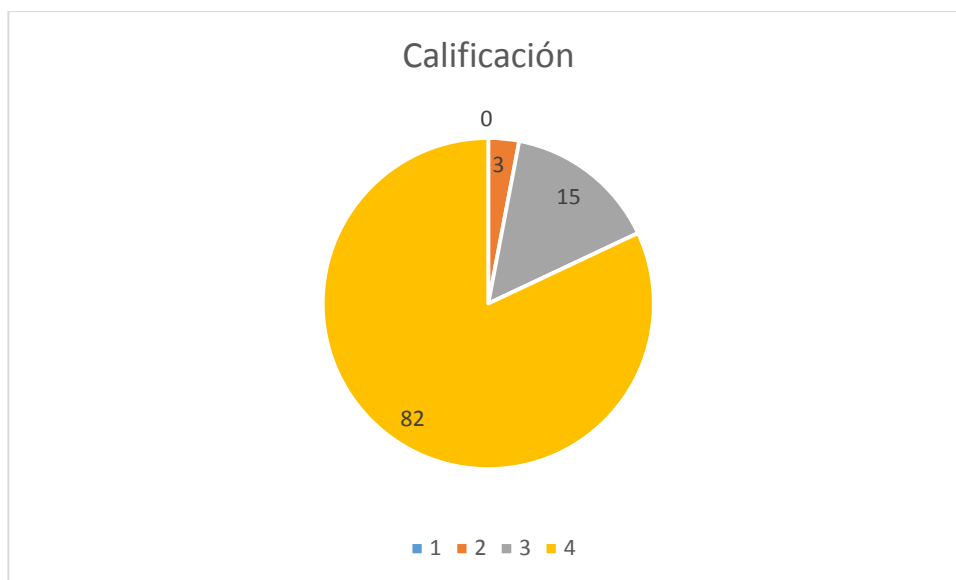
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 121: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 122: Respuestas a la pregunta 5

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 123: Respuestas a la pregunta 6

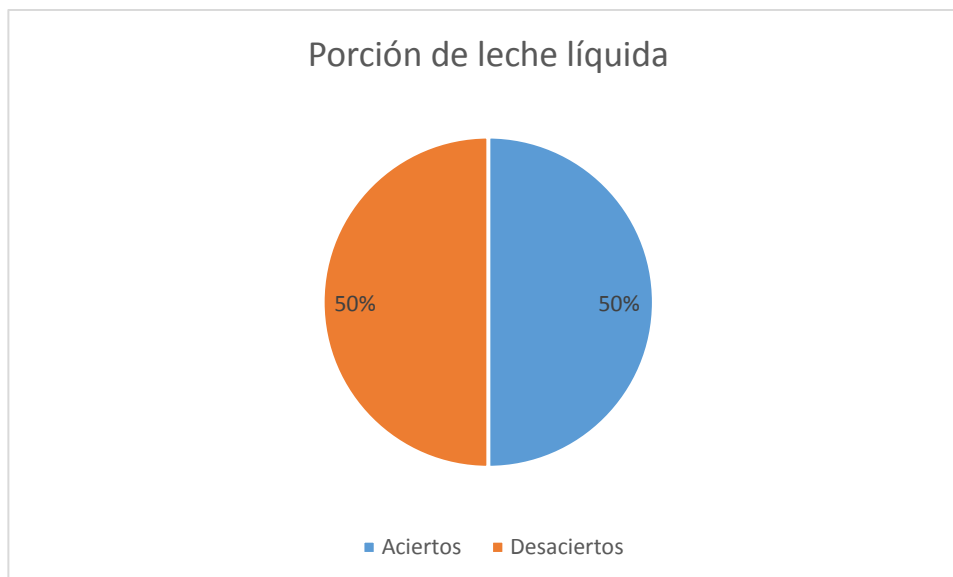
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 125: Afiche de contenido de azúcar en alimentos empaquetados

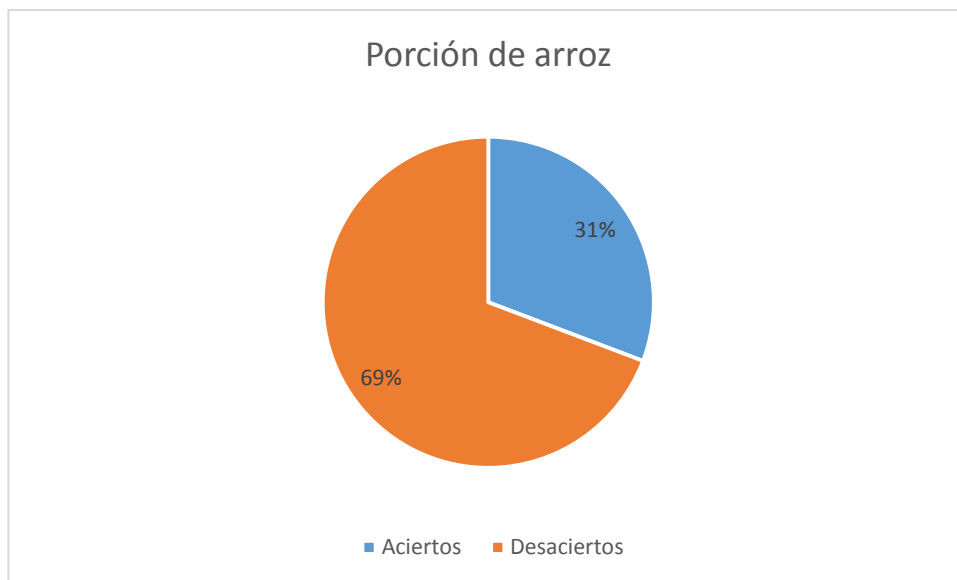


Fuente: elaboración propia, 2017.

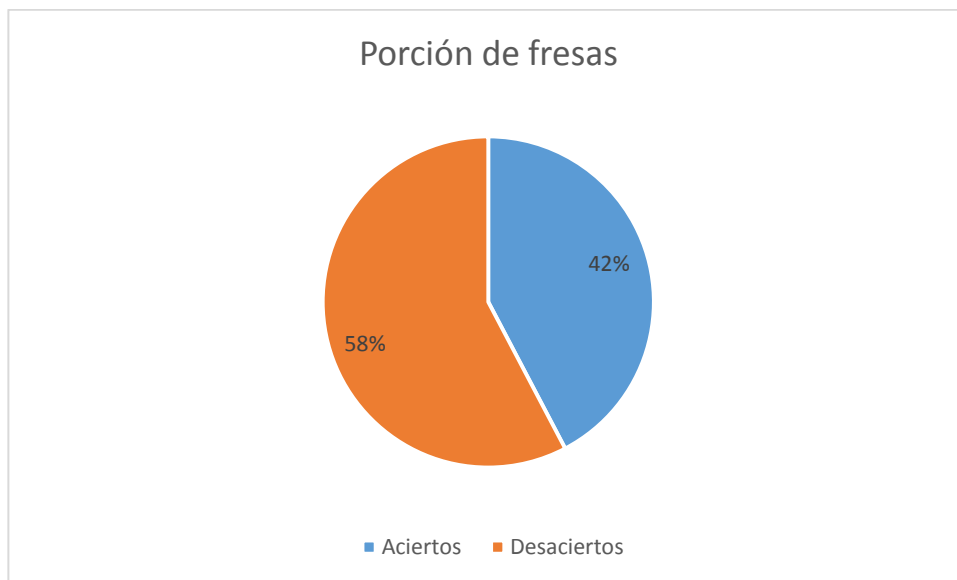
Figura N° 126: Respuestas a la pregunta 1



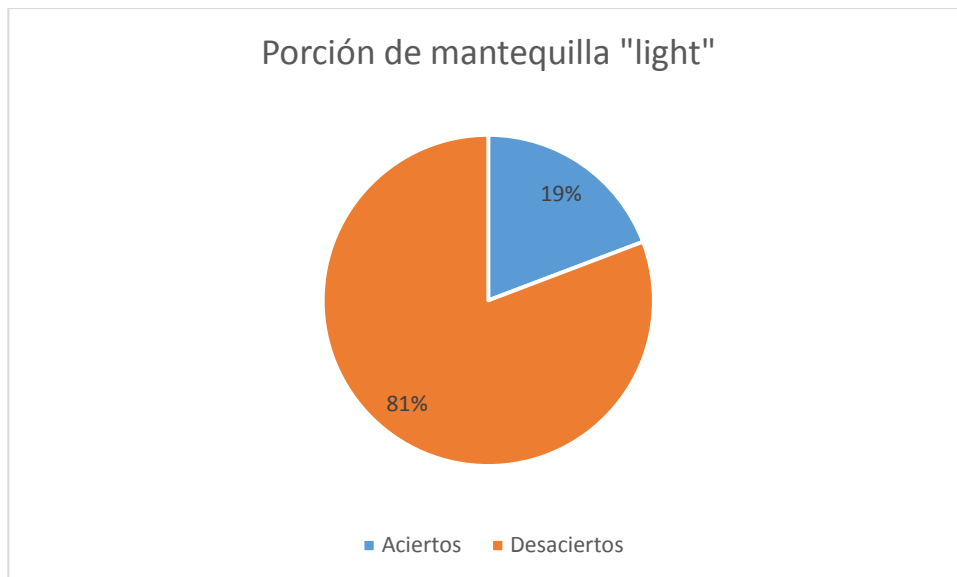
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 127: Respuestas a la pregunta 2

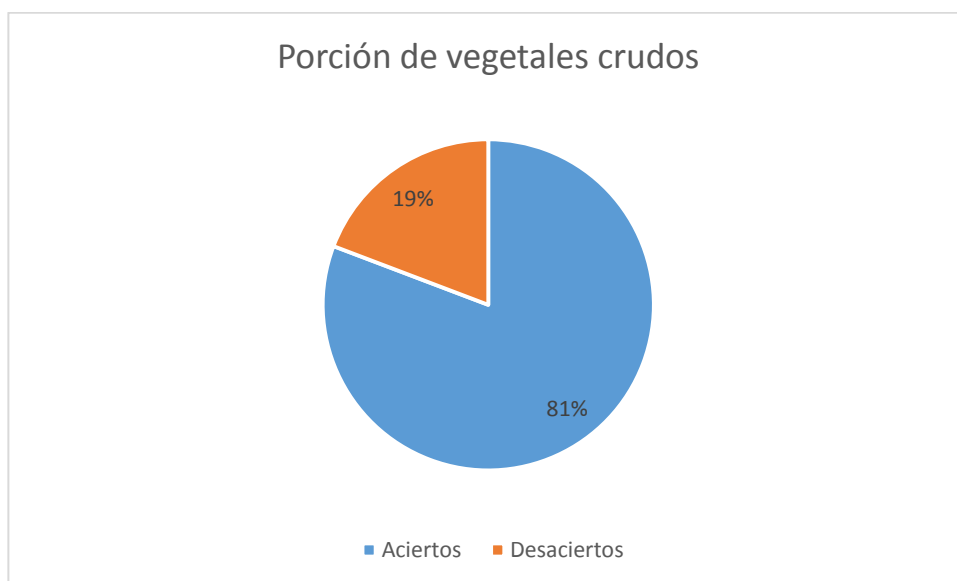
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 128: Respuestas a la pregunta 3

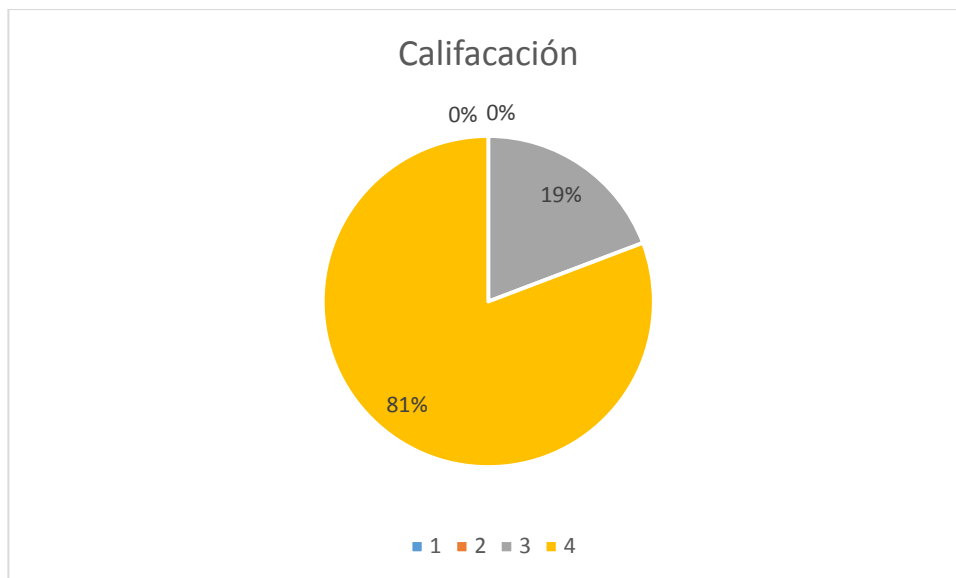
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 129: Respuestas a la pregunta 4

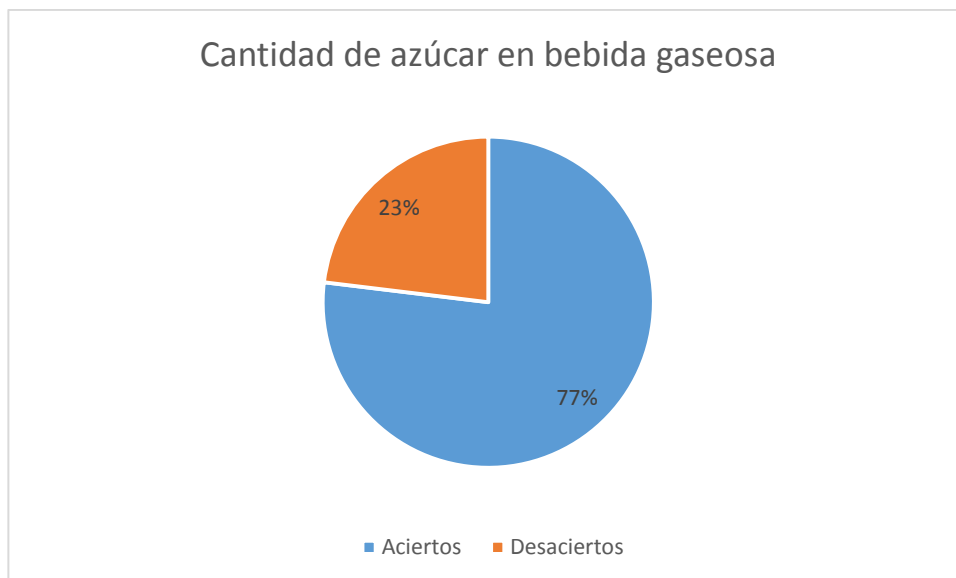
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 130: Respuestas a la pregunta 5

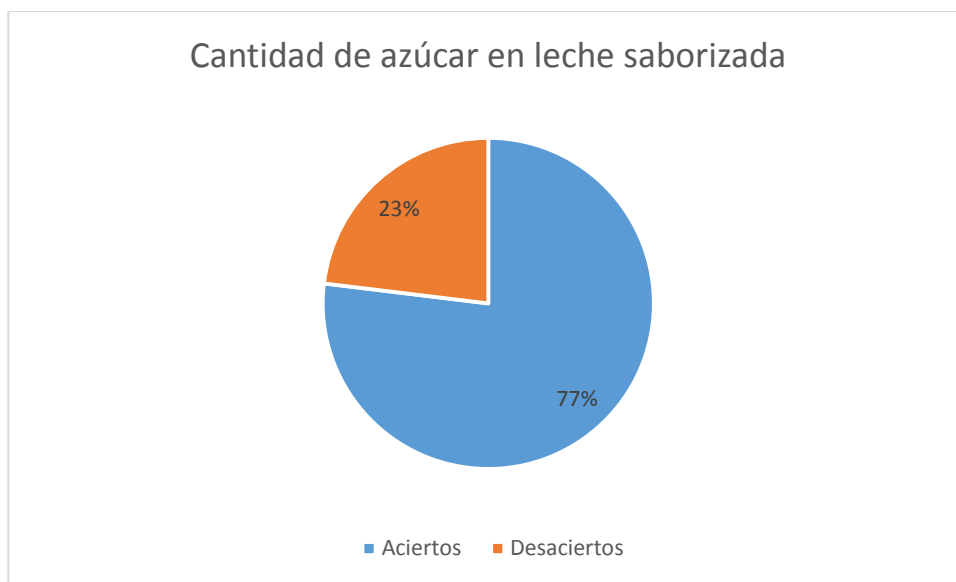
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 131: Respuestas a la pregunta 6

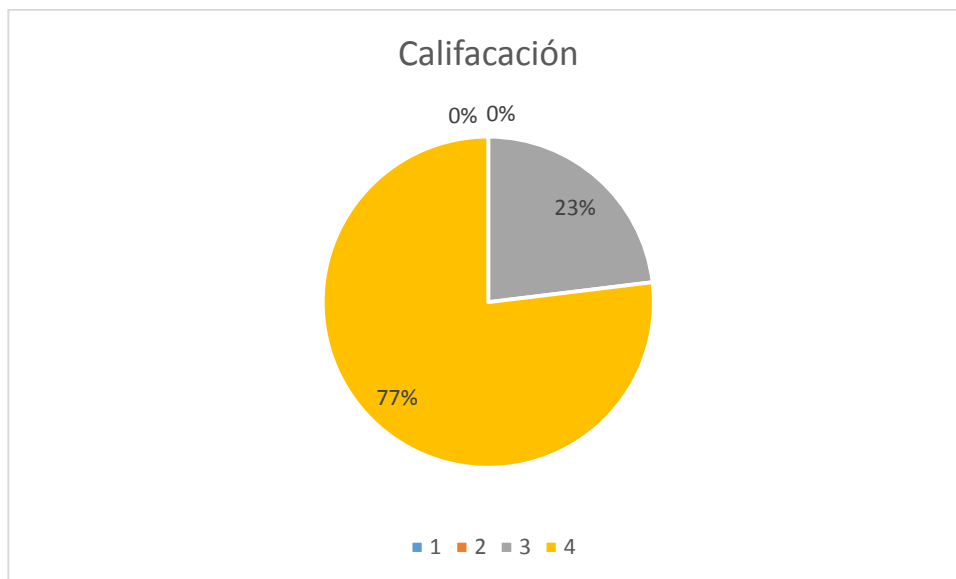
Fuente: elaboración propia, 2017.

Cuestionario de evaluación sobre contenido azúcar**Figura N° 132:** Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 133: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 134: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tema N° 3: Afiches nutricionales sobre masticar despacio y nutrientes del frijol

Figura N° 135: Afiche sobre nutrientes del frijol



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 136: Afiche sobre masticar despacio



Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 31*Preguntas del cuestionario de evaluación*

Marque la opción que considere correcta según la información de “Mastica Despacio” y “Nutrientes del Frijol”

1. ¿Cuántos minutos dura el cerebro en mandar la señal de saciedad al estómago después de comer?

- 20 minutos 5 minutos
 30 minutos 60 minutos

2. Marque los nutrientes que contiene el frijol (puede marcar varias opciones)

- Vitamina C Fibra
 Tiamina Proteína Vegetal
 Hierro Omega-3
 Vitamina A Carotenos
 Ácido Fólico Yodo

3. ¿Cuál es la función de la fibra que contienen los frijoles?

- Ayuda al aumento de la saciedad y prevenir el estreñimiento
 Le da más sabor a las frutas
 Realza el color natural que tienen
 Hace que el sabor sea más amargo

4. ¿Cuál de los nutrientes del frijol previene la anemia? ()

- Fibra Hierro
 Omega-3 Yodo

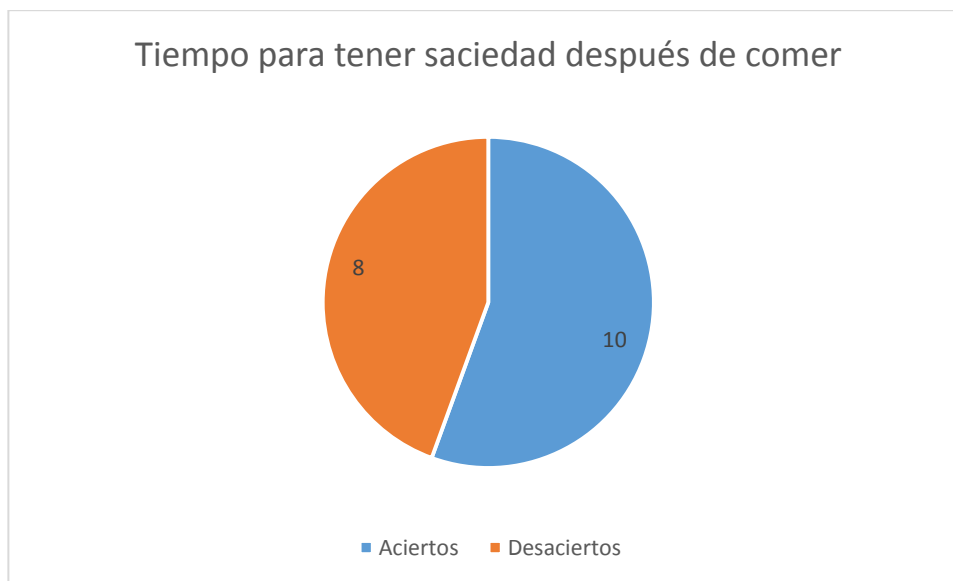
5. ¿Cuánto equivale una porción de frijoles como intercambio de harina?

- ½ taza 1/3 taza
 1 taza 2 tazas

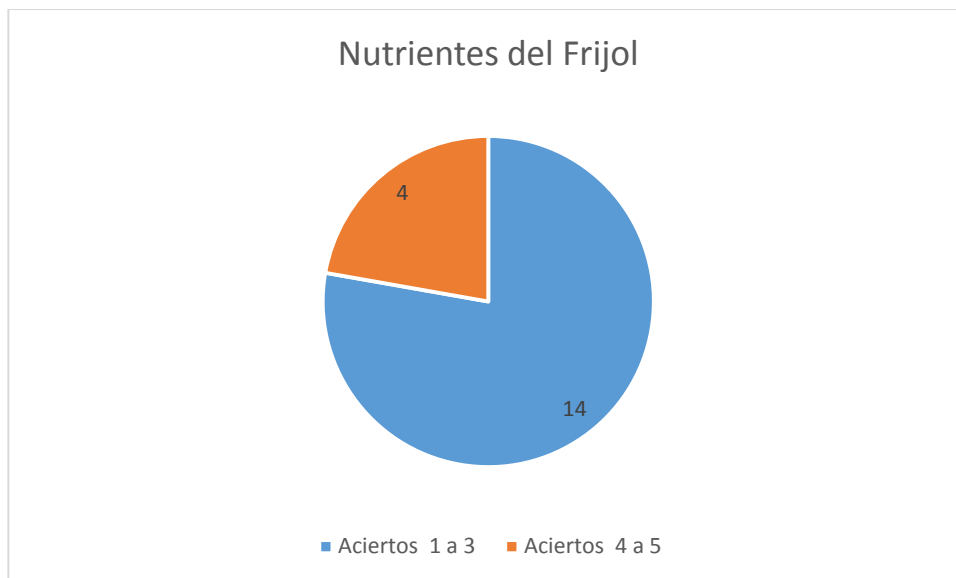
6. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

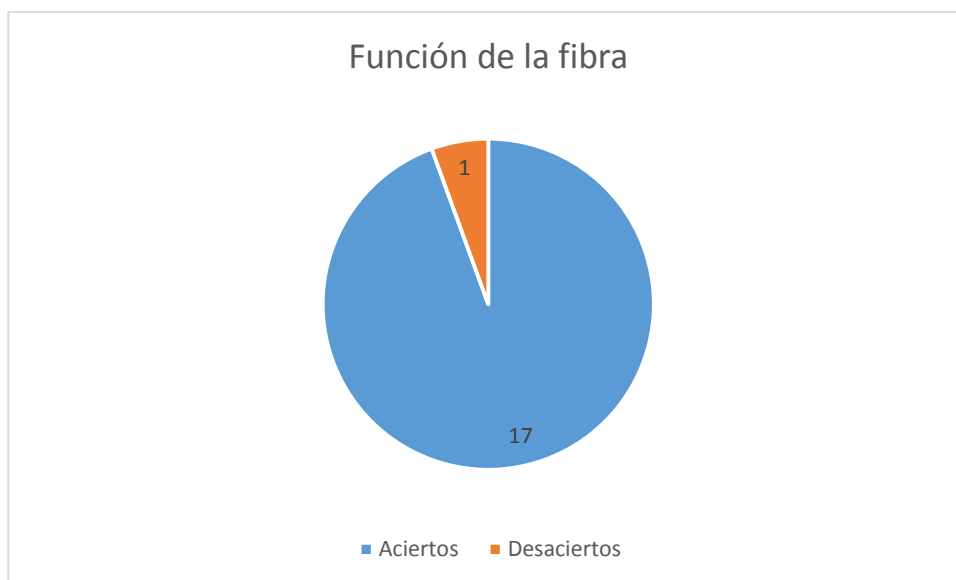
MUCHAS GRACIAS

Figura N° 137: Respuestas a la pregunta 1

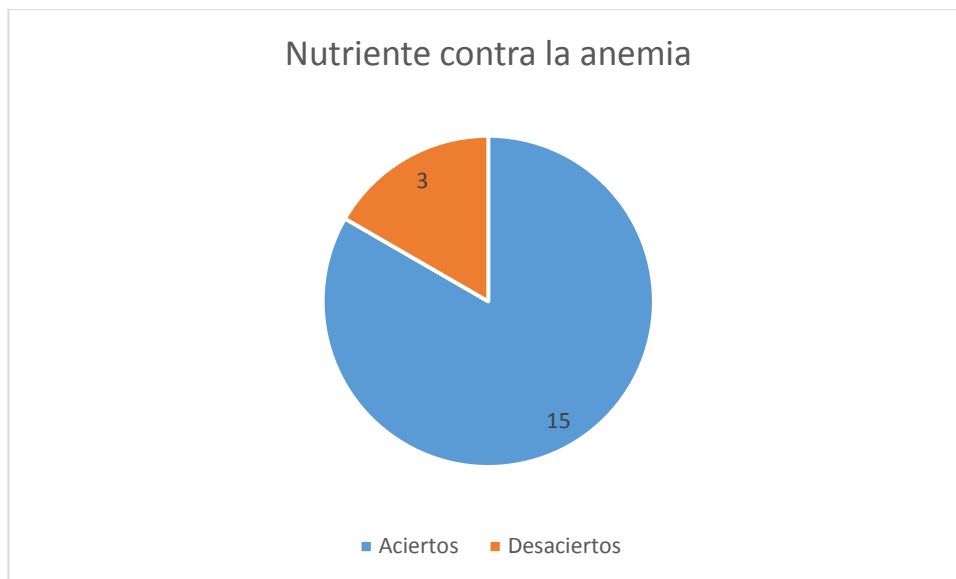
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 138: Respuestas a la pregunta 2

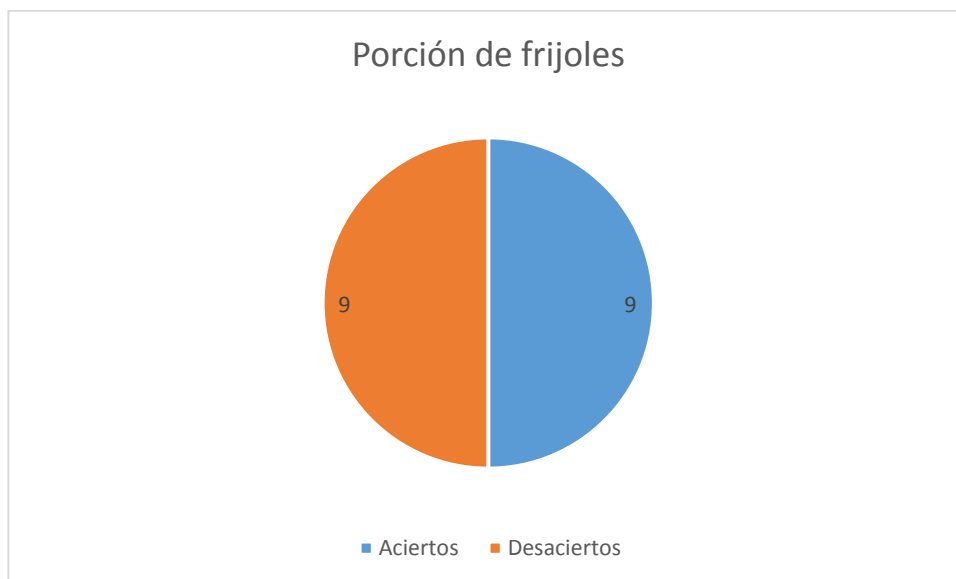
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 139: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

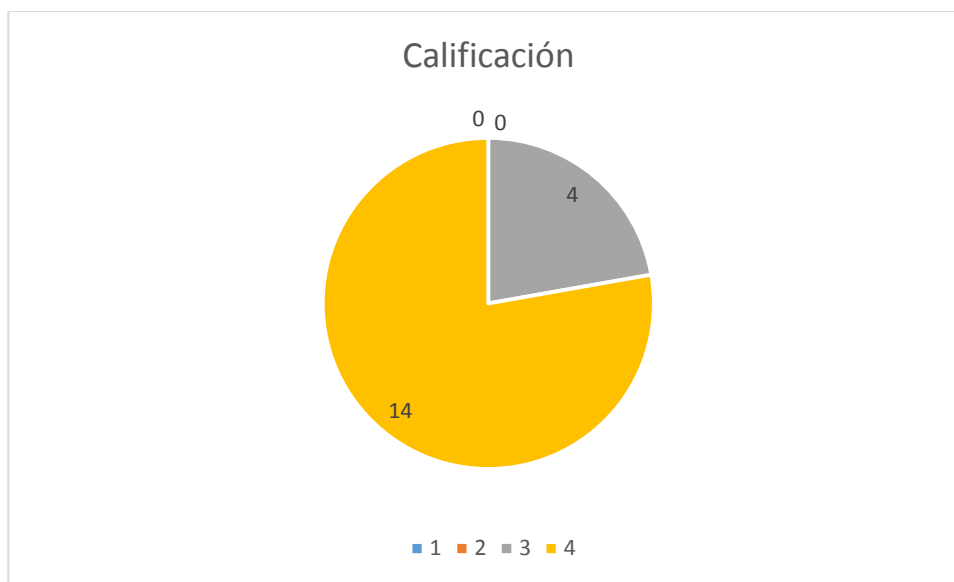
Figura N° 140: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 141: Respuestas a la pregunta 5

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 142: Respuestas a la pregunta 6



Fuente: elaboración propia, 2017.

Tema N° 5: Afiches nutricionales sobre infusiones frías y antojos dulces

Figura N° 143: Afiche sobre infusiones frías

Infusiones Frías de Frutas

Para aumentar el consumo de líquidos se puede realizar el agua saborizada con frutas, para mantenerse hidratado y sin azúcar

PREPARACIÓN
Incorporar las frutas que desee en un recipiente, majarlas ligeramente, y servir el agua fría, o si desea puede ser caliente, y dejar reposar por unos minutos

Puede mantenerlo en un pichel dentro del refrigerador o llevarla en una botella

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 144: Afiche sobre antojos dulces

Antojos Dulces

Para preparar un chocolate frío o caliente que sea saludable ocupa los siguientes ingredientes:

- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de cacao puro sin azúcar (el que se usa para repostería)
- 2 sobrecitos de Natuvia o algún sustituto de azúcar
- Sirope de chocolate amargo sin azúcar
- Canela en polvo al gusto
- Esencia de vainilla al gusto

Licúe la leche, cacao, sustituto y vainilla Sirva en un vaso decorado con sirope de chocolate y decore con canela en polvo Si lo desea caliente puede ponerlo al microondas por 1 minuto

	Chocolate Regular	Chocolate Saludable
Calorías (Kcal)	624*	100

* Starbucks

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 32

Preguntas del cuestionario de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de "Infusiones frías de frutas" y "Antojos dulces"

1. Según la información de agua saborizada con frutas aturales marque lo que es correcto (puede marcar más de una opción):

- Permite mantener la hidratación durante el día
- Controla el consumo de azúcar diaria
- Se puede mantener en un pichel o llevarla en una botella
- Se pueden consumir frías o calientes

2. ¿Qué ingredientes escogería para preparar un chocolate saludable en casa? (puede marcar varias opciones)

- Leche entera
- Chocolate azucarado
- Leche baja en grasa
- Sustituto de azúcar
- Cacao puro sin azúcar
- Canela y vainilla
- Crema dulce
- Helado de vainilla

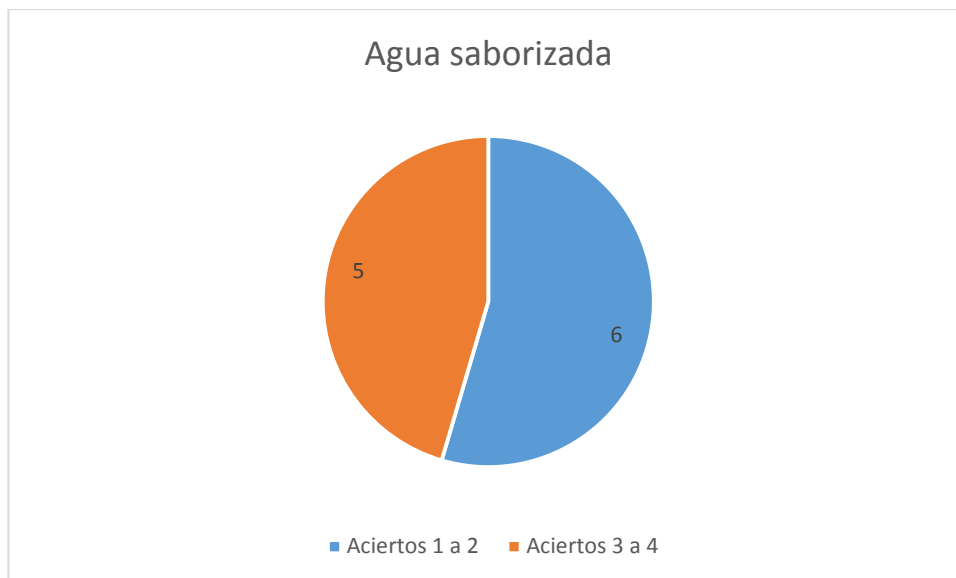
3. ¿Qué significa que una receta es saludable? (marque solo una opción)

- Que es reducida en grasa y azúcar
- Que tiene más aroma
- Tiene más sabor
- Que tiene más azúcar

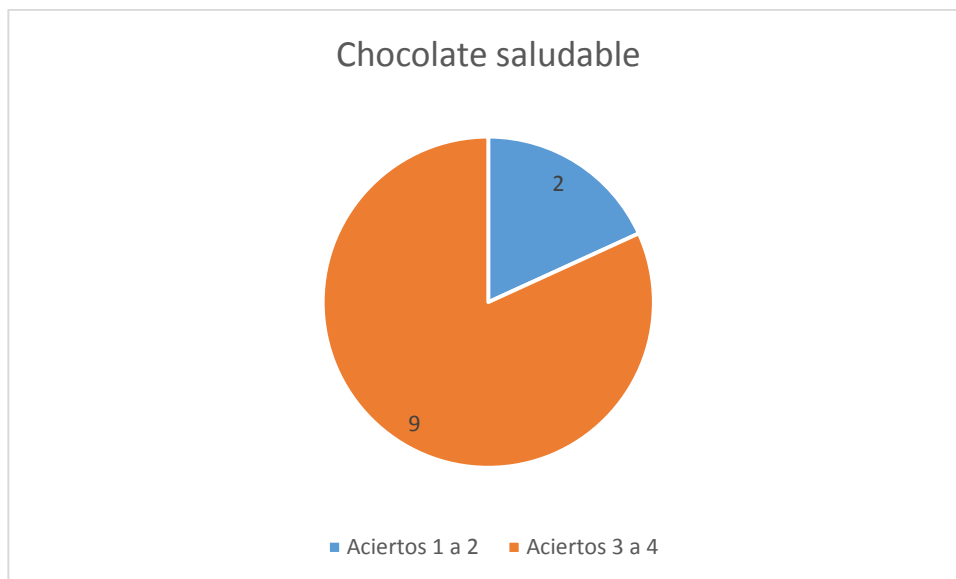
4. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 145: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 146: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

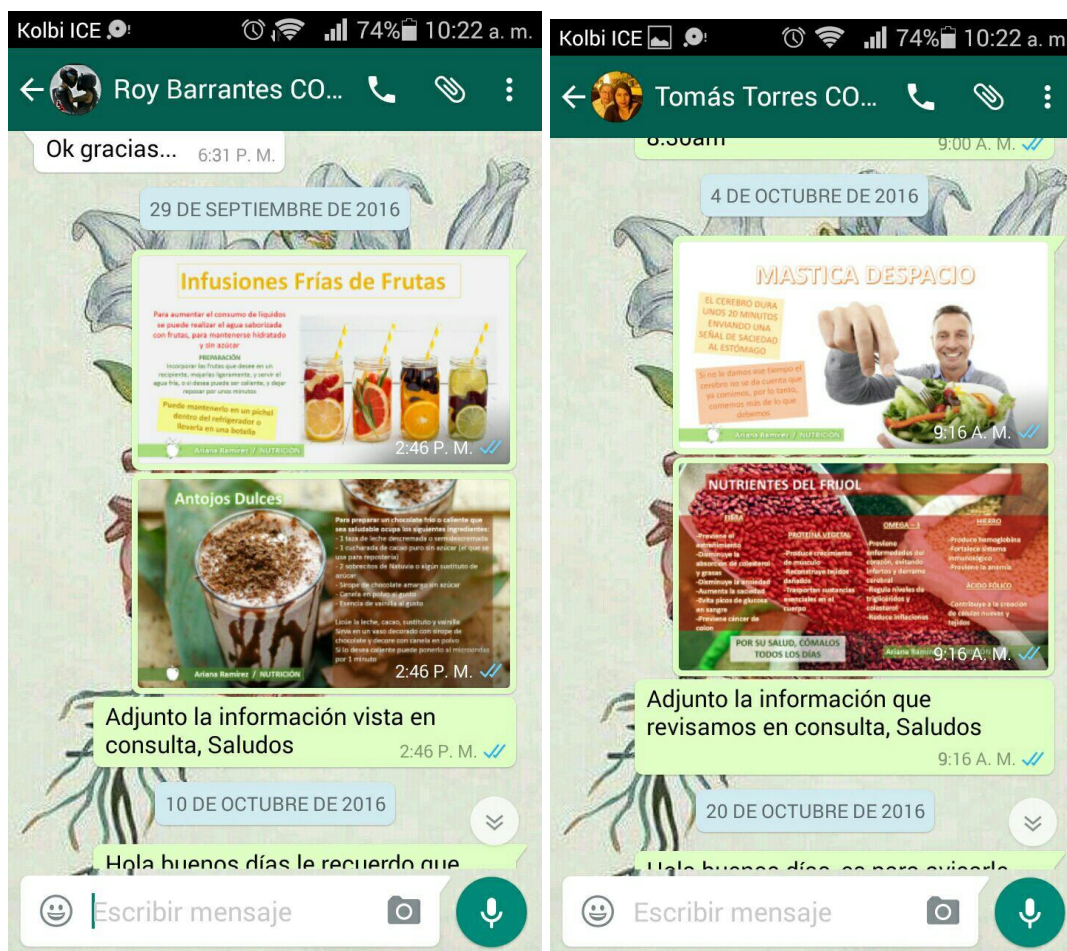
Figura N° 147: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 148: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 149: Envío de afiches digitales por medio de WhatsApp a cada paciente



Tema N° 6: “Brochures” de patologías

Figura N° 150: “Brochure” sobre acidez o pirosis

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Evitar comidas muy grandes y altas en grasas
- Evitar bebidas alcohólicas
- Evitar alimentos y bebidas que tengan cafeína como café y bebidas gaseosas
- Evitar cítricos, vinagre o alimentos ácidos
- Evitar condimentos artificiales como salsa inglesa, colorantes, “bomba”, sazón completo
- Preferir condimentos naturales como culantro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma, paprika y ajo

ACIDEZ O PIROSIS

“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”

NUTRICIÓN
Ariana Ramírez Ramírez

DEFINICIÓN	CONSECUENCIAS	
Es la sensación de ardor y malestar que se debe al ascenso de los ácidos gástricos del estómago al esófago	La exposición prolongada al ácido puede provocar:	<ul style="list-style-type: none"> Comidas de poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la alimentación diaria en 5 tiempos. Evitar ingerir alimentos 3 horas antes de acostarse Al dormir se debe acostar hacia el lado izquierdo para evitar la salida de ácidos del estómago por efecto de la gravedad:
<p>CAUSAS</p> <p>El reflujo gastroesofágico es la principal causa de la acidez, pero existen otros factores que pueden agravarlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comer alimentos que irritan la mucosa del estómago - Comer alimentos que relajen el esfínter esofágico inferior <ul style="list-style-type: none"> - Tabaco - Algunos medicamentos <ul style="list-style-type: none"> - Comer en exceso - Estrés - Embarazo - Obesidad - Hernia hiatal 	<ul style="list-style-type: none"> Esofagitis o inflamación del esófago Desgaste de paredes del esófago <ul style="list-style-type: none"> Úlceras Estrechamiento de esófago con dificultad al tragar <p>TOMAR MEDIDAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Bajar de peso en caso de estar en sobrepeso <ul style="list-style-type: none"> Evitar prendas ajustadas, especialmente después de las comidas Evitar actividades físicas vigorosas inmediatamente después de comer <ul style="list-style-type: none"> Evitar fumar 	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 33

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de "Acidez o Pirois"

1. Marque las medidas que deben tomarse para el control de este padecimiento (puede marcar varias opciones)

- Alcanzar un peso saludable
 Evitar prendas ajustadas, especialmente después de las comidas
 Evitar actividades físicas vigorosas inmediatamente después de comer
 Comidas en poca cantidad
 Acostarse del lado izquierdo

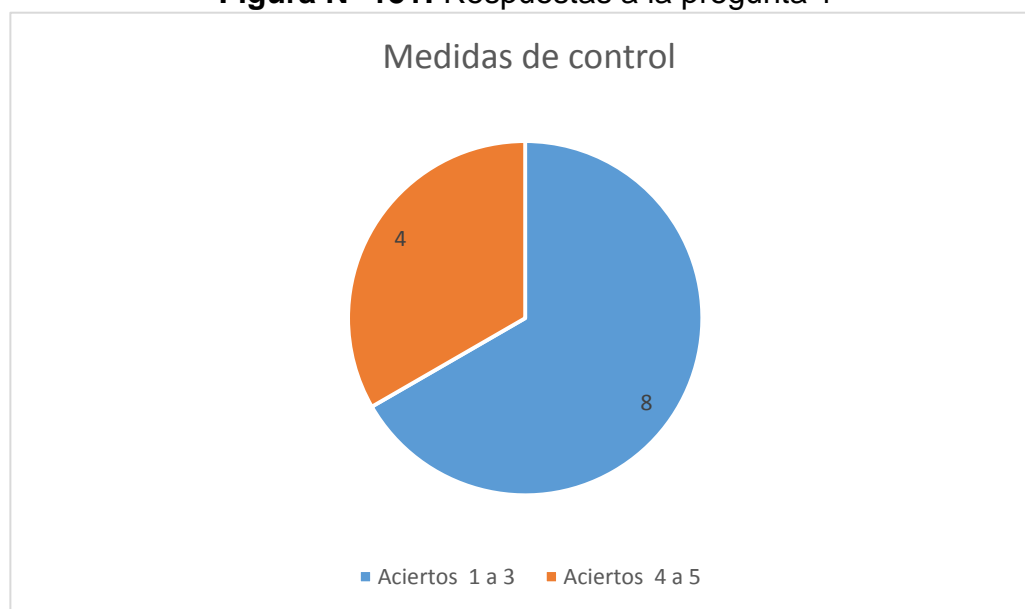
2. Marque las recomendaciones que deben tomar para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Evitar comidas muy grandes
 Evitar la cafeína como café
 Preferir condimentos naturales como albahaca y ajo
 Evitar alimentos ácidos

3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

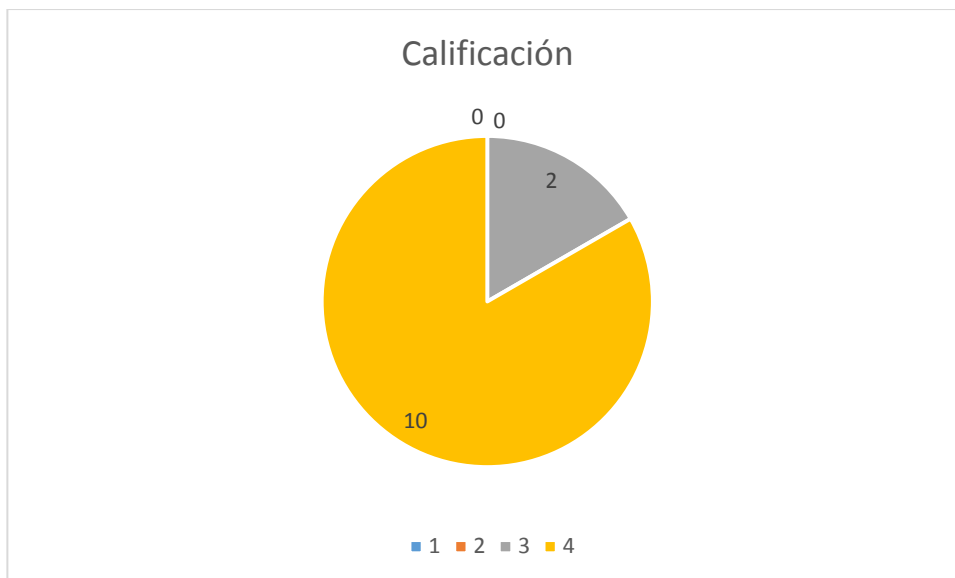
Figura N° 151: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 152: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 153: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 154: “Brochure” sobre Gastritis

Alimentos Restringidos
(mientras se presenta la molestia)

- Dolor agudo: no ingerir alimentos, tomar un té de manzanilla o frutas, o bien usar hielo picado para aliviar la sed
- Inmediatamente después del dolor evitar:
 - Productos integrales o con cáscara
 - Cítricos, vinagre o alimentos ácidos
 - Condimentos artificiales
 - Cárnicos altos en grasa
 - Quesos grasosos
 - Leguminosas: frijoles, lentejas, arvejas y garbanzos
 - Alimentos fritos
 - Café y bebidas gaseosas
- Se debe ir incorporando los alimentos poco a poco

GASTRITIS

NUTRICIÓN
Ariana Ramírez Ramírez

“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”


DEFINICIÓN	CONSECUENCIAS	TRATAMIENTO NUTRICIONAL
<p>Es la inflamación y posible daño de las paredes internas del estómago causada por los ácidos que contiene, normalmente existe una barrera que protege las paredes pero debido a varias causas puede romperse</p> <p>CAUSAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bacteria <i>Helicobacter pylori</i> • Alto consumo de antiinflamatorios <ul style="list-style-type: none"> • Abuso de alcohol • Fumado • Al consumir alimentos ácidos o irritantes • Autoinmune (el mismo cuerpo lo ocasiona) • Reflujo del intestino al estómago <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de estrés 	<p>La falta de tratamiento o manejo de los síntomas puede provocar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úlceras • Desgaste de tejidos • Síntomas como: náusea, vómito, malestar, dolor, falta de hambre y hemorragia. • Cáncer (en estado crónico) <p>TIPOS DE GASTRITIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Gastritis Aguda</u>: Alivio rápido de inflamación y síntomas • <u>Gastritis Crónica</u>: Se presenta durante un período de meses hasta años con aparición intermitente de los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas de poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la alimentación diaria en 5 tiempos. • Consumir alimentos sólidos y líquidos por separado • Masticar bien ya que al estar los alimentos más triturados se facilita la digestión. • Evitar bebidas alcohólicas y condimentos artificiales como salsa inglesa, colorantes, bomba, sazón completo • Preferir condimentos naturales como culandro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma, paprika y ajo
o o o	o o o	

Tabla 34

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de “Gastritis”

1. Marque las consecuencias de este padecimiento (puede marcar varias opciones)

- Úlceras
 Desgaste de tejidos
 Vómito
 Cáncer
 Hemorragia

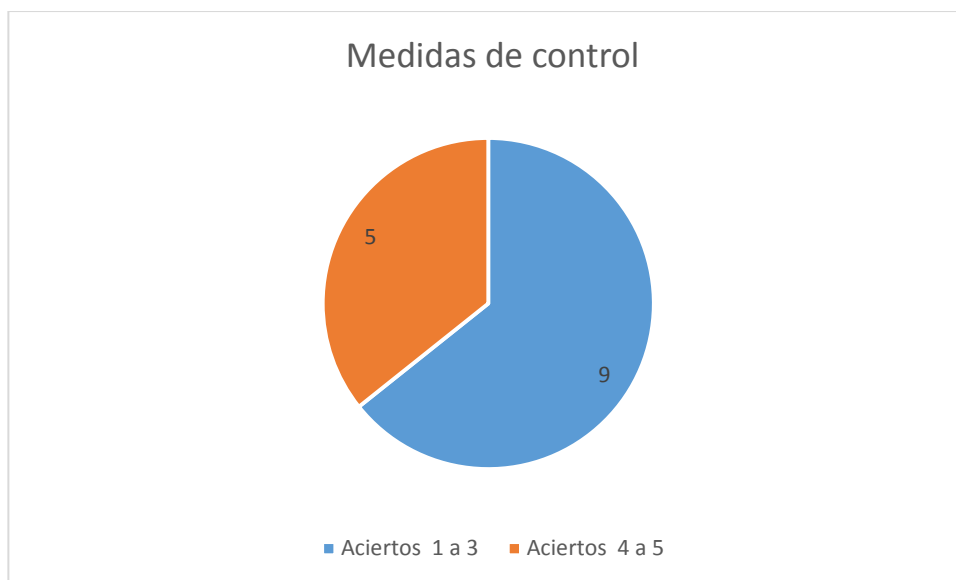
2. Marque las recomendaciones que deben tomar para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Evitar comidas muy grandes
 Comer alimentos líquidos y sólidos por aparte
 Masticar bien
 Evitar bebidas alcohólicas

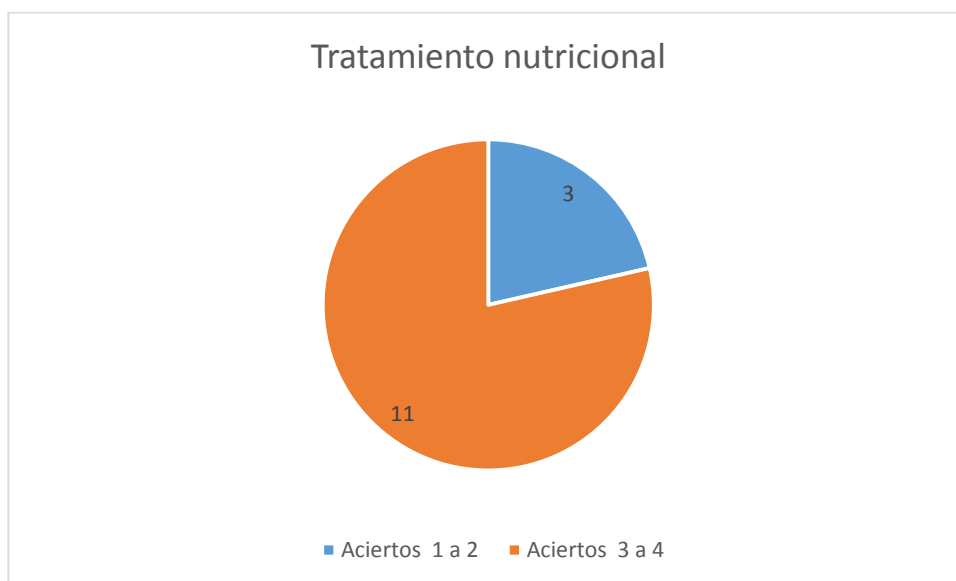
3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 155: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 156: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

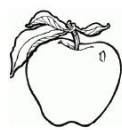
Figura N° 157: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 158: “Brochure” sobre Hernia Hiatal

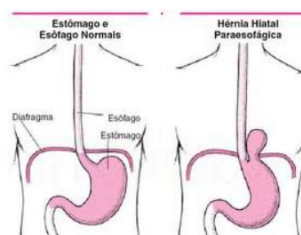
TRATAMIENTO NUTRICIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar comidas muy grandes y altas en grasas • Evitar bebidas alcohólicas • Evitar alimentos y bebidas que tengan cafeína como café y bebidas gaseosas • Evitar cítricos, vinagre o alimentos ácidos • Evitar condimentos artificiales como salsa inglesa, colorantes, bomba, sazón completo • Preferir condimentos naturales como culandro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma, paprika y ajo



“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”



HERNIA HIATAL



NUTRICIÓN

Ariana Ramírez Ramírez




<p>DEFINICIÓN</p> <p>Salida de una parte del esófago hacia el tórax a través del músculo del diafragma, pudiendo causar impulso de contenido del estómago al esófago</p>	<p>TOMAR MEDIDAS</p> <p>Las medidas tienen como objetivo disminuir el reflujo y la presión que se pueda generar sobre el esfínter entre el esófago y el estómago</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comidas de poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la alimentación diaria en 5 tiempos. Evitar ingerir alimentos 3 horas antes de acostarse Al dormir se debe acostar hacia el lado izquierdo para evitar la salida de ácidos del estómago por efecto de la gravedad:
<p>SÍNTOMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Dificultad para hacer respiración profunda al acostarse Dolor después de comidas abundantes <ul style="list-style-type: none"> Reflujo Acidez o pirosis Vómitos Dificultad al tragar En algunos casos no se presenta ningún síntoma 	<ul style="list-style-type: none"> Bajar de peso en caso de estar en sobrepeso <ul style="list-style-type: none"> Evitar prendas ajustadas, especialmente después de las comidas Evitar actividades físicas vigorosas inmediatamente después de comer <ul style="list-style-type: none"> Evitar fumar 	
		

Tabla 35

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de "Hernia Hiatal"

1. Marque las medidas que deben tomarse para el control de este padecimiento (puede marcar varias opciones)

- Alcanzar un peso saludable
- Evitar prendas ajustadas, especialmente después de las comidas
- Evitar actividades físicas vigorosas inmediatamente después de comer
- Comidas en poca cantidad
- Acostarse del lado izquierdo

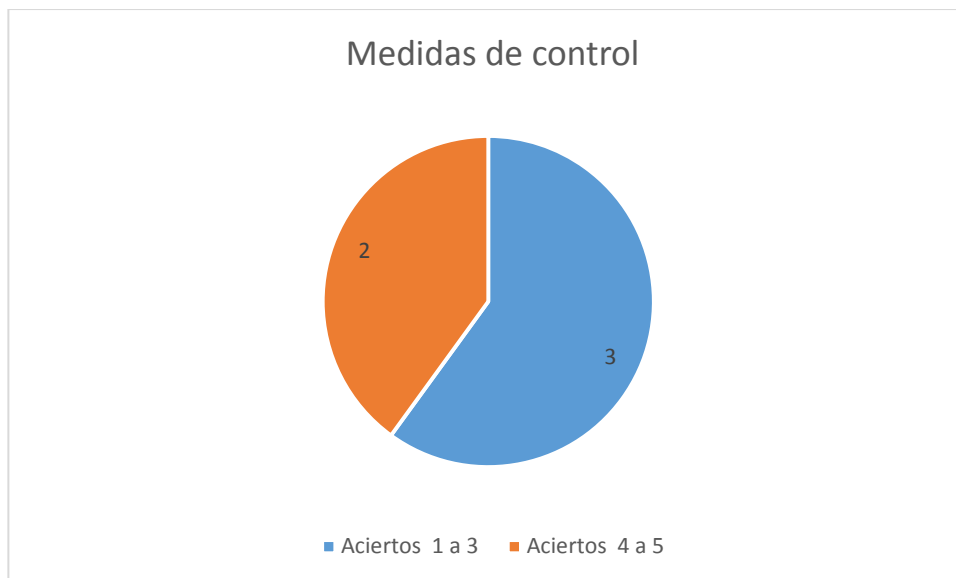
2. Marque las recomendaciones que deben tomar para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Evitar comidas muy grandes
- Evitar la cafeína como café
- Preferir condimentos naturales como albahaca y ajo
- Evitar alimentos ácidos

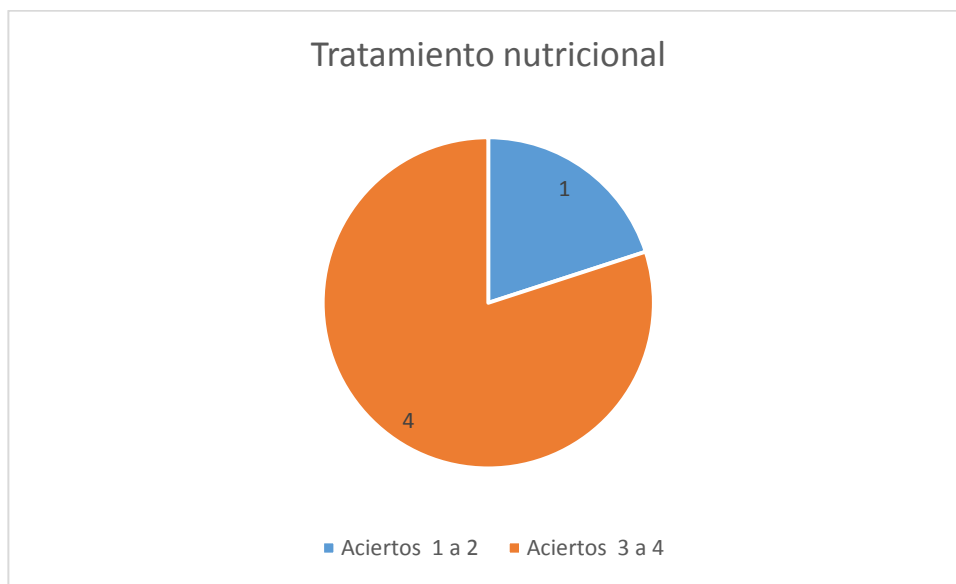
3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 159: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 160: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 161: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 162: “Brochure” sobre Estreñimiento

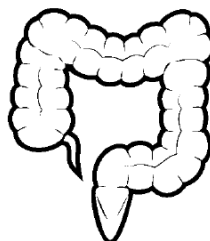
TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Mantener una alimentación alta en fibra que incluya:
 - Panes, cereales, harinas o avena que sean integrales
 - Aumentar consumo de verduras sobre todo leguminosas como frijoles, leguminosas, garbanzos y arverjas
 - Consumir frutas en especial que sean enteras con cáscara y semillas comestibles como las fresas



“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”

ESTREÑIMIENTO



NUTRICIÓN

Ariana Ramírez Ramírez

DEFINICIÓN

Es un trastorno donde se da menos de tres defecaciones a la semana teniendo una alimentación adecuada en fibra, o se tarda más de tres días sin deposiciones.

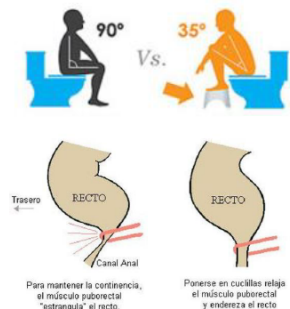
CAUSAS

- Efecto secundario a medicamentos
 - Falta de ejercicio
- Ignorar la sensación a defecar
 - Enfermedades del colon
- Alimentación baja en fibra
 - Embarazo
- Obstrucción del colon
- Síndrome de colon irritable
 - Hemorroides
- Consumo excesivo de laxantes
 - Hipotiroidismo
 - Diabetes
- Enfermedades de esófago, estómago

TOMAR MEDIDAS

- Mantener un consumo de 8 tazas de líquidos diarios donde la mayoría sea agua pura
- Realizar actividad física constante mínimo una hora tres veces a la semana
- Si se consumen laxantes se deben reducir hasta ser eliminados
- En caso que la condición persista consultar con un médico

- Practicar una mejor postura al defecar que consiste en poner los pies sobre un soporte para que el cuerpo se forme en un ángulo de 35° lo que favorece a la relajación de los músculos del intestino y una mejor evacuación

**Tabla 36***Preguntas de evaluación*

Marque la opción que considere correcta según la información de “Estreñimiento”

1. Marque las medidas que deben tomarse para el control del estreñimiento (puede marcar varias opciones)

- Realizar actividad física
 Tomar 8 vasos de líquidos
 Realizar un ángulo de 35° para defecar

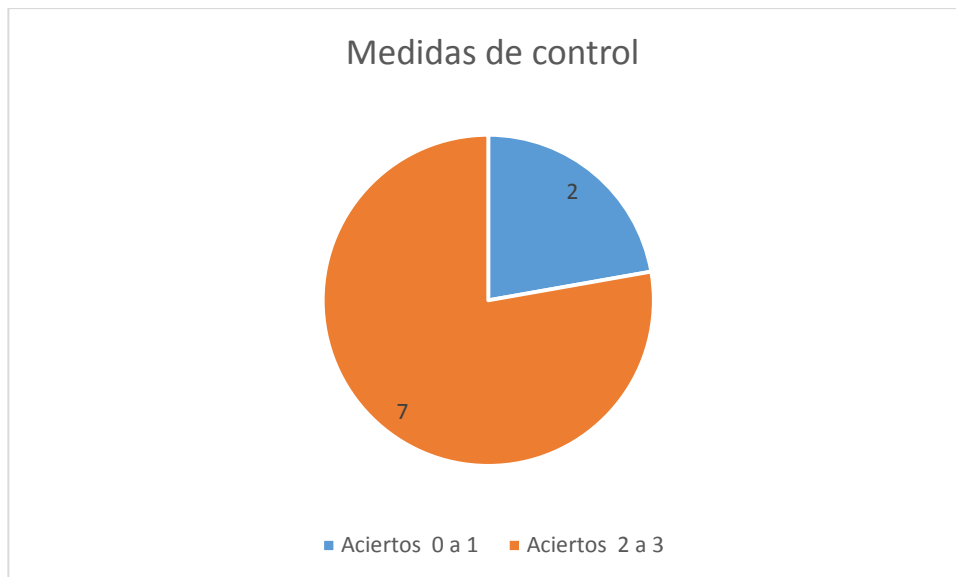
2. Marque las recomendaciones que deben tomarse para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Comer alimentos integrales
 Aumentar consumo de verduras
 Comer leguminosas como frijoles
 Comer frutas especialmente con cáscara y semillas comestibles

3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 163: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 164: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 165: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 166: “Brochure” sobre intolerancia a la lactosa

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- La importancia de consumir lácteos está en el aporte de calcio que ayuda a mantener la salud ósea, y proteína para mantenimiento de músculos
 - Se pueden usar productos deslactosados (sin lactosa) como leche líquida o en polvo, yogurt, quesos y helados; o sustitutos como la leche de soya o de almendras
 - Además puede complementar su alimentación con otros alimentos que contienen calcio como brócoli, espinacas, sardinas, semillas de girasol, hojas de remolacha, almendras y chía
 - Y alimentos con proteína como cárnicos, huevo y quesos, que sean bajos en grasa

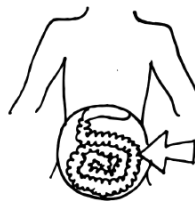


“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”



• • •

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



NUTRICIÓN

Ariana Ramírez Ramírez

DEFINICIÓN

Es la falta de lactasa que es la enzima que digiere el carbohidrato de la leche (lactosa) en el intestino, cuando no se digiere se dan síntomas adversos

CAUSAS

- Hipolactasia o menos producción de lactasa
- Infección de intestino delgado
- Destrucción de las células de la pared intestinal



o o o

SÍNTOMAS

Si la persona es intolerante al consumir alimentos con lactosa se produce:

- Inflamación abdominal
- Flatulencias
- Calambres
- Diarrea
- Dolor

GENERALIDADES

La intolerancia a la lactosa es diferente para cada persona, se pueden dar varios niveles de tolerancia.

Una persona puede consumir una pequeña cantidad de leche y presentar síntomas, o consumir una taza y no tener molestias hasta que llegue a consumir una cantidad más elevada

o o o

Los alimentos como yogurt y queso son mejor tolerados ya que tienen menos lactosa debido al proceso industrial que son sometidos.

CREAR LA TOLERANCIA

Muchas personas se logran adaptar o tolerar alcanzando la cantidad de 1 taza (250 ml) de leche con lactosa.

Para lograrlo se debe introducir gradualmente empezando con una cantidad muy pequeña aumentando poco a poco en un período de 6 a 12 semanas hasta alcanzar la cantidad de 1 taza.

En algunas personas la exposición creciente y continua del carbohidrato de la leche aumenta la tolerancia hasta adaptarse.

o o o

Tabla 37*Preguntas de evaluación*

Marque la opción que considere correcta según la información de "Intolerancia a la Lactosa"

1. Marque los síntomas que presenta este padecimiento (puede marcar varias opciones)

- Inflamación abdominal
 Flatulencias
 Calambres
 Diarrea
 Dolor

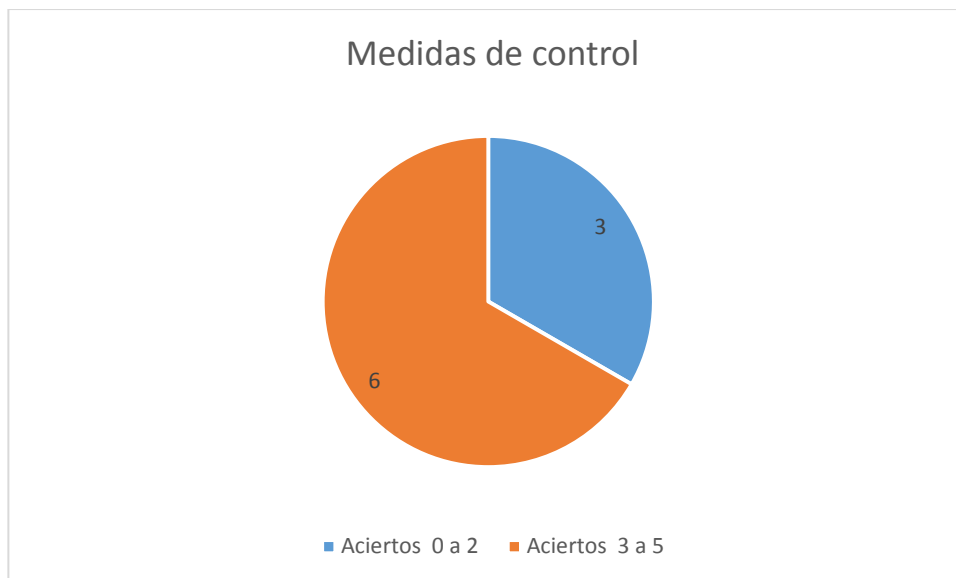
2. Marque las recomendaciones que deben tomar para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Los lácteos aportan proteína
 Consumir alimentos deslactosados
 Brócoli y espinacas tienen calcio
 Huevo y quesos tienen proteína

3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 167: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 168: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 169: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 170: “Brochure” sobre hipertensión arterial

TRATAMIENTO NUTRICIONAL	● ● ●	
<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el consumo de sal a una cucharadita diaria entre todo lo que se come, para esto se debe: <ul style="list-style-type: none"> - Evitar productos procesados y condimentos artificiales como salsa inglesa, colorantes, “bomba”, sazón completo - Preferir condimentos naturales como culandro, albahaca, tomillo, cebolla, cúrcuma, paprika y ajo • Consumir productos integrales como panes, avena y galletas • Consumir alimentos con Potasio ayuda a controlar la presión, como por ejemplo: zanahoria, banano, durazno, tomate, melón, naranja, papaya, tamarindo y espinacas 	 <p data-bbox="609 1554 787 1627">“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”</p>	<p data-bbox="885 1207 1136 1302">HIPERTENSIÓN ARTERIAL</p> 
	<p data-bbox="665 1648 730 1680">● ● ●</p>	<p data-bbox="958 1617 1055 1648">NUTRICIÓN</p> <p data-bbox="941 1648 1071 1669">Ariana Ramírez Ramírez</p>

DEFINICIÓN			CONSECUENCIAS			Modificación																	
<p>La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.</p>			<p>• Daño en órganos como corazón, cerebro, riñón, ojos y arterias</p> <p>• Riesgo a demencia como Alzheimer</p> <p>• Riesgo a hemorragia intracerebral e infarto cerebral</p>			<p>Ideal</p> <p>IMC Normal</p>																	
<p>CLASIFICACIÓN</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Presión Sistólica</th> <th>Presión Diastólica</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normal</td> <td>Menos a 119</td> <td>Menos a 79</td> </tr> <tr> <td>Prehipertensión</td> <td>120-139</td> <td>80-89</td> </tr> <tr> <td>HTA Grado 1</td> <td>140-159</td> <td>90-99</td> </tr> <tr> <td>HTA Grado 2</td> <td>Igual o mayor a 160</td> <td>Igual o mayor a 100</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure</small></p>			Categoría	Presión Sistólica	Presión Diastólica	Normal	Menos a 119	Menos a 79	Prehipertensión	120-139	80-89	HTA Grado 1	140-159	90-99	HTA Grado 2	Igual o mayor a 160	Igual o mayor a 100	<p>TOMAR MEDIDAS</p> <p>Es importante realizar modificaciones en el estilo de vida, esto reduce la presión arterial, disminuye el riesgo de padecer enfermedad del corazón y ayuda a mejorar el efecto de los medicamentos.</p> <p>Se debe alcanzar un peso saludable, tener una alimentación adecuada, reducir consumo del sal (sodio), realizar actividad física y moderar el consumo de alcohol, como se muestra a continuación:</p>			<p>Reducción de Presión Sistólica</p> <p>5-20 mmHg por cada 10 Kg de peso perdido</p>		
Categoría	Presión Sistólica	Presión Diastólica																					
Normal	Menos a 119	Menos a 79																					
Prehipertensión	120-139	80-89																					
HTA Grado 1	140-159	90-99																					
HTA Grado 2	Igual o mayor a 160	Igual o mayor a 100																					
			<p>Alta en frutas, vegetales, lácteos bajos en grasa, alimentos no grasosos</p>			<p>8-14 mmHg</p>																	
			<p>Consumo de 5 gramos (1 cucharadita) de sal al día</p>			<p>2-8 mmHg</p>																	
			<p>Cardio. Al menos 30 min por día, la mayoría de días</p>			<p>4-9 mmHg</p>																	
			<p>Mujeres: máx. 1 trago Hombres: máx. 2 tragos por día</p>			<p>2-4 mmHg</p>																	

Tabla 38

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de "Hipertensión Arterial"

1. Marque las medidas que deben tomarse para el control de la hipertensión (puede marcar varias opciones)

- Alcanzar un peso saludable
- Consumir frutas, vegetales y alimentos bajos en grasa
- Consumir poca sal
- Realizar actividad física
- Controlar consumo de alcohol

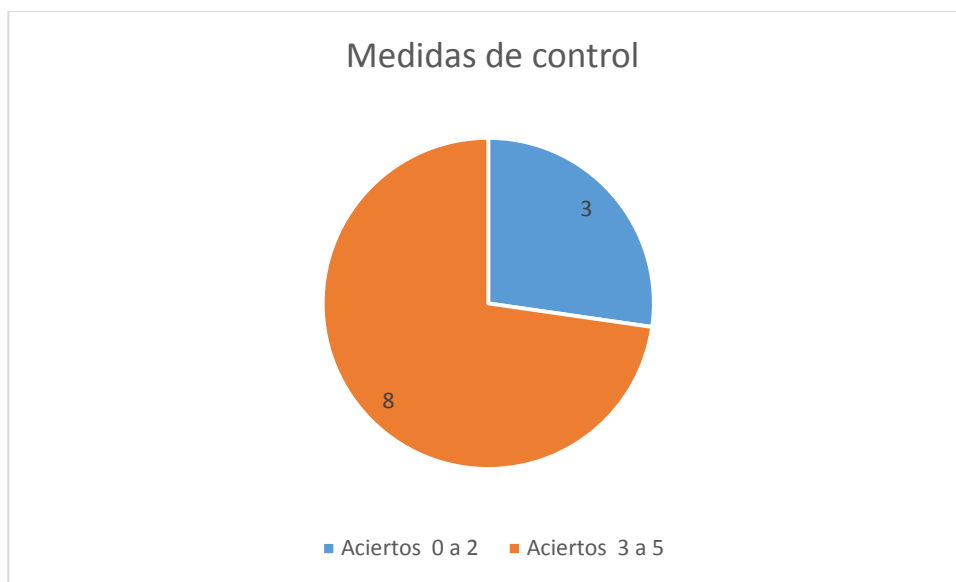
2. Marque las recomendaciones que deben tomar para el tratamiento nutricional (puede marcar varias opciones)

- Evitar productos procesados
- Evitar condimentos artificiales
- Comer productos integrales
- Comer alimentos altos en potasio, como banano y papaya

3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

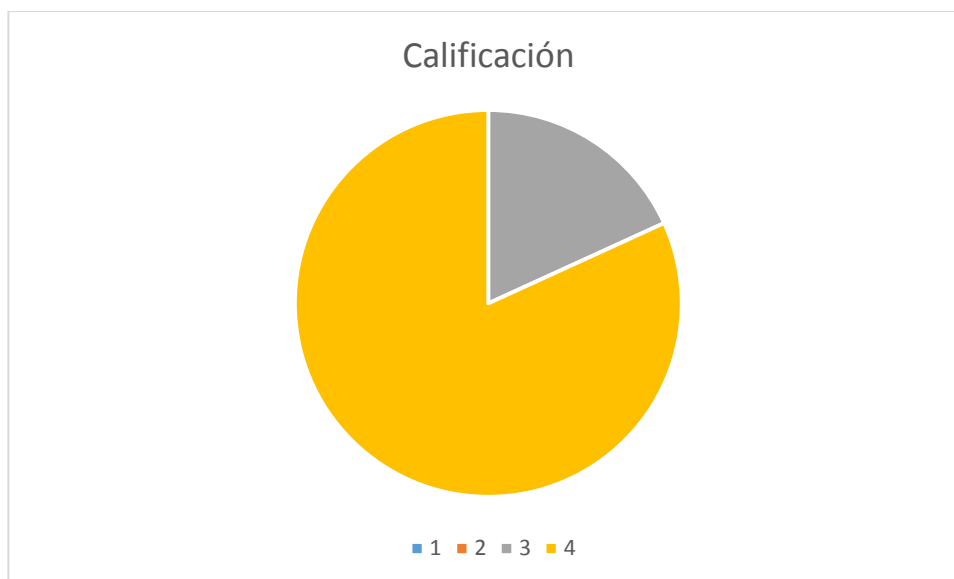
Figura N° 171: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 172: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 173: Respuestas a la pregunta 3



Fuente: elaboración propia, 2017.

Tema N° 7: Taller de recetas saludables

Figura N° 174: Escogencia de recetas

Taller: Preparación de Recetas Saludables

Pizza con tortilla de burrito	Pitas de pollo	Burritos de atún	Brownie de frijol
Ingredientes: tortillas de trigo para burritos (blanco o integral), 4 cdas carne molida preparada con salsa de tomate natural y especias naturales como albahaca, 2 cdas queso fresco rayado, salsa de tomate natural, ½ tz vegetales hervidos brócoli y zuchinni con especias naturales, aceite en spray	Ingredientes: pan pita o árabe (blanco o integral), pollo desmenuzado cocinado en agua o vapor con especias naturales, lechuga en tiras, tomate en cuadros, aderezo sin grasa, queso tipo Turrialba, hojas de albahaca fresca	Ingredientes: tortillas de trigo para burritos (blanco o integral), 2 cdas atún en agua escurrido, maíz dulce, hongos, aceitunas, chile dulce en tiras, 2 cdas queso tipo Turrialba rayado, lechuga, aceite en spray	Ingredientes: 3 huevos, 3 cdas aceite vegetal, 1 cdita esencia vainilla, ½ tz cacao puro en polvo, 1 cdita polvo de hornear, 2 tz de frijol sin caldo, ½ tz de azúcar moreno, 1 cdita de café instantáneo

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN 

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 175: Diapositivas de presentación del taller





Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 176: Afiche digital enviado antes del impartir el taller



Tabla 39

Preguntas del cuestionario de evaluación

Marque la opción que considere correcta según el Taller de "Preparación de Recetas Saludables"

1. ¿Qué ingredientes escogería para preparar una pizza saludable en casa? (puede marcar varias opciones)

- Carne molida normal
- Queso fresco
- Queso amarillo
- Jamón Light
- Vegetales cocidos
- Salsa de tomate natural
- Carne molida premium
- Salsa de tomate Ranchera

2. ¿Qué ingredientes escogería para preparar un burrito saludable en casa? (puede marcar varias opciones)

- Queso amarillo
- Lechuga y tomate
- Queso tipo Turrialba
- Atún escurrido
- Salsa de queso amarillo
- Pollo frito
- Hojas de albahaca fresca
- Salsa de tomate y mayonesa

3. ¿Qué significa que una receta es saludable? (marque solo una opción)

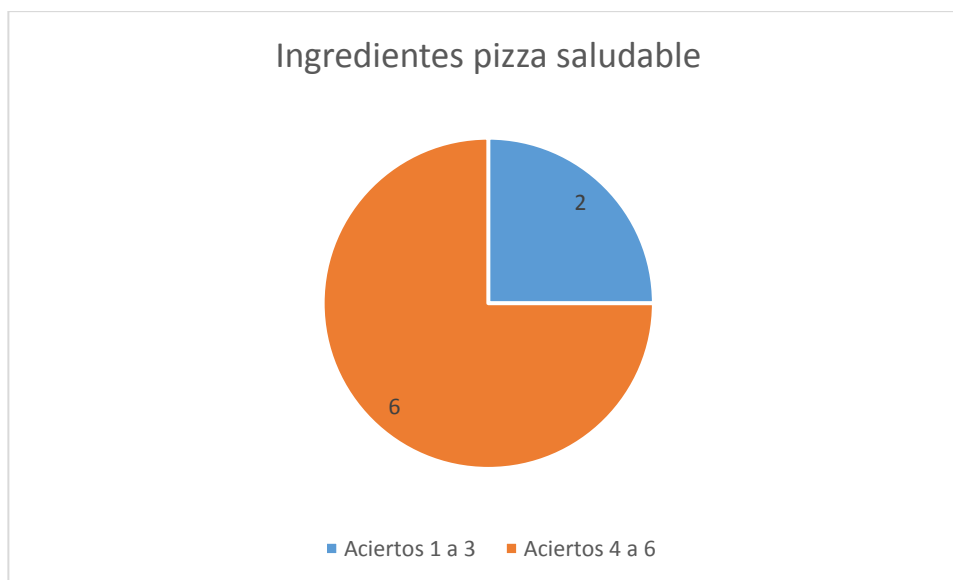
- Que es reducida en grasas
- Que tiene más aroma
- Tiene más sabor
- Que tiene más azúcar

4. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

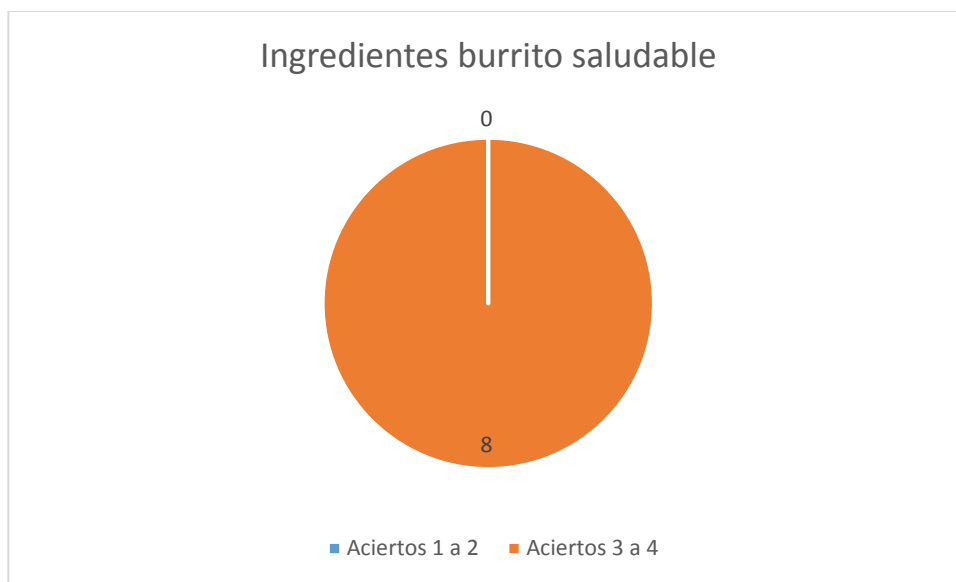
1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 177: Respuestas a la pregunta 1



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 178: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 179: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 180: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 181: Fotografía tomada durante el taller

Figura N° 182: Fotografía tomada durante el taller



Figura N° 183: Fotografía tomada durante el taller



Figura N° 184: Fotografía tomada durante el taller



Figura N° 185: Fotografía tomada durante el taller



Figura N° 186: Fotografía tomada durante el taller



Figura N° 187: Hoja de asistencia de la actividad

Ariana Ramírez Ramírez
Pasante en Nutrición
Pintuco S.A.

HOJA DE ASISTENCIA

Nombre de capacitación: Taller: Preparación Recetas Saludables Fecha: _____

Nombre	Firma
Willis Ray Barrantes	[Firma]
Jairo Camacho Cedeno	[Firma]
Detallo Ricardo Campos	[Firma]
Hennica Ricardo Granados	[Firma]
Gloriana Smith Casabaguiaz	[Firma]
Gerardo Quiros Zamora	[Firma]
Francisco Celis Peraza	[Firma]
Yelina Pestro Quiroz	[Firma]
Ismael Quisada C.	[Firma]

6.13 ANEXO N° 13: CORREOS ELECTRÓNICOS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Figura N° 188: Correo con información nutricional a los empleados

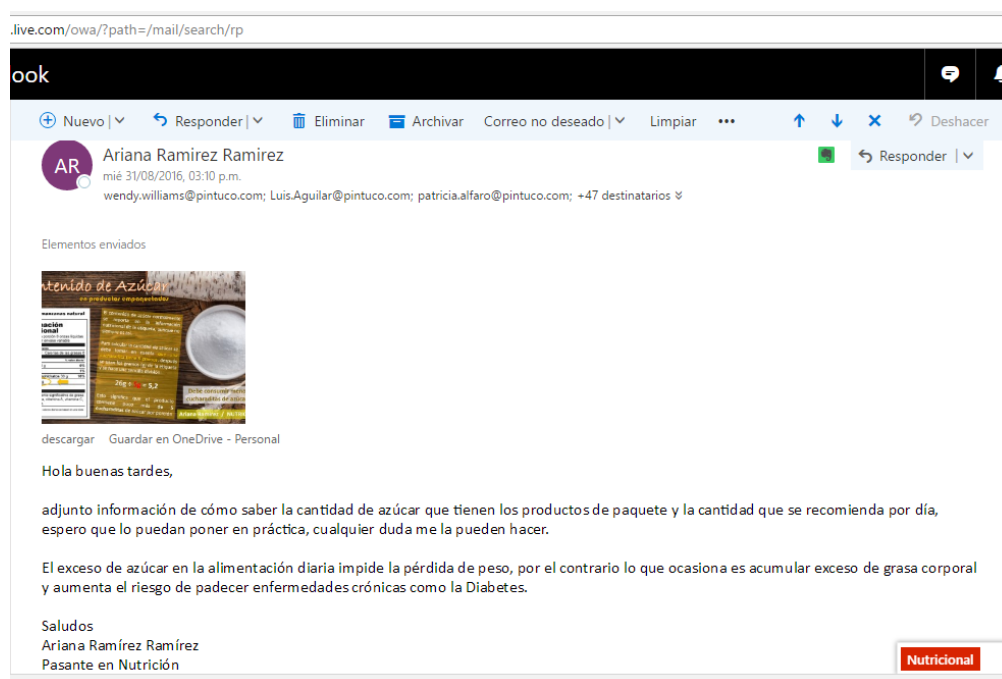


Figura N° 189: Correo con información nutricional a los empleados

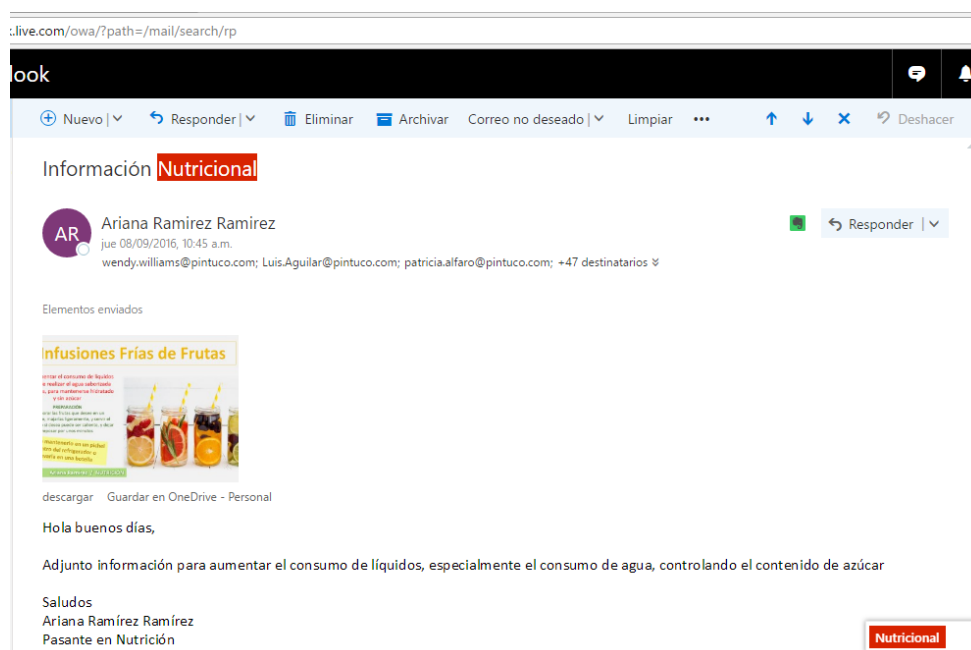


Tabla 40

Preguntas del cuestionario de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información de "Nutrientes del Frijol", "Contenido de Azúcar en Productos empaquetados" y "Agua saborizada para aumentar el consumo de líquidos"

1. Marque los nutrientes que contiene el frijol (puede marcar varias opciones)

- Vitamina C Fibra
 Tiamina Proteína Vegetal
 Hierro Omega-3
 Vitamina A Carotenos
 Ácido Fólico Yodo

2. ¿Cuál es la función de la fibra que contienen los frijoles?

- Ayuda al aumento de la saciedad y prevenir el estreñimiento
 Le da más sabor a las frutas
 Realza el color natural que tienen
 Hace que el sabor sea más amargo

3. ¿Cuál de los nutrientes del frijol previene la anemia?

- Fibra Hierro
 Omega-3 Yodo

4. Según la siguiente información, conteste lo que se le solicita:

ETIQUETA NUTRICIONAL:

Bebida gaseosa:

Cont. Neto: 600ml

Tamaño de la porción: 600 ml

Porciones por envase: 1

Azúcares 64g

¿Cuántas cucharaditas de azúcar tiene el producto por envase?

- 12,8 cditas 7 cditas
 5 cditas 10 cditas

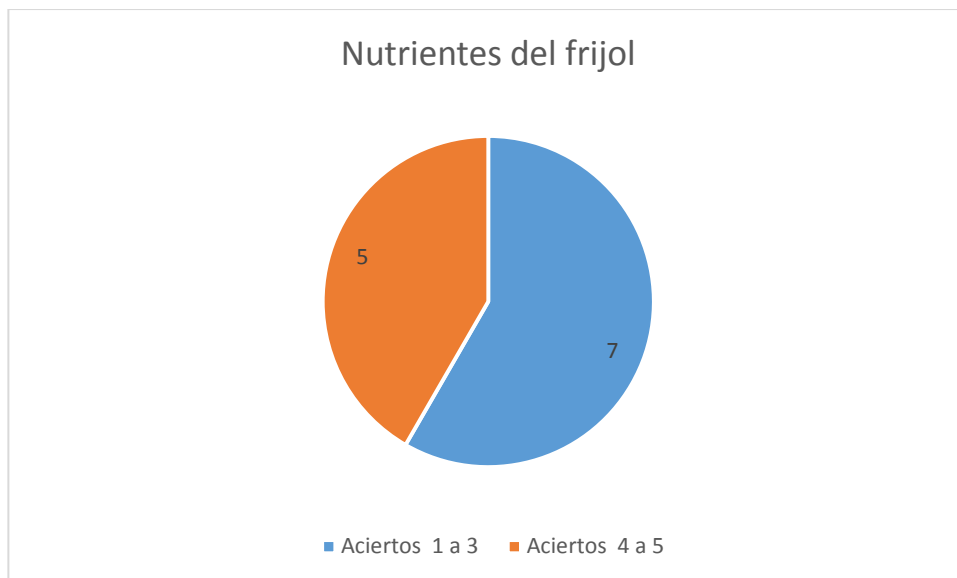
5. Según la información de agua saborizada con frutas naturales marque lo que es correcto (puede marcar más de una opción):

- Permite mantener la hidratación durante el día
 Controla el consumo de azúcar diaria
 Se puede mantener en un pichel o llevarla en una botella
 Las infusiones se pueden consumir frías o calientes

6. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

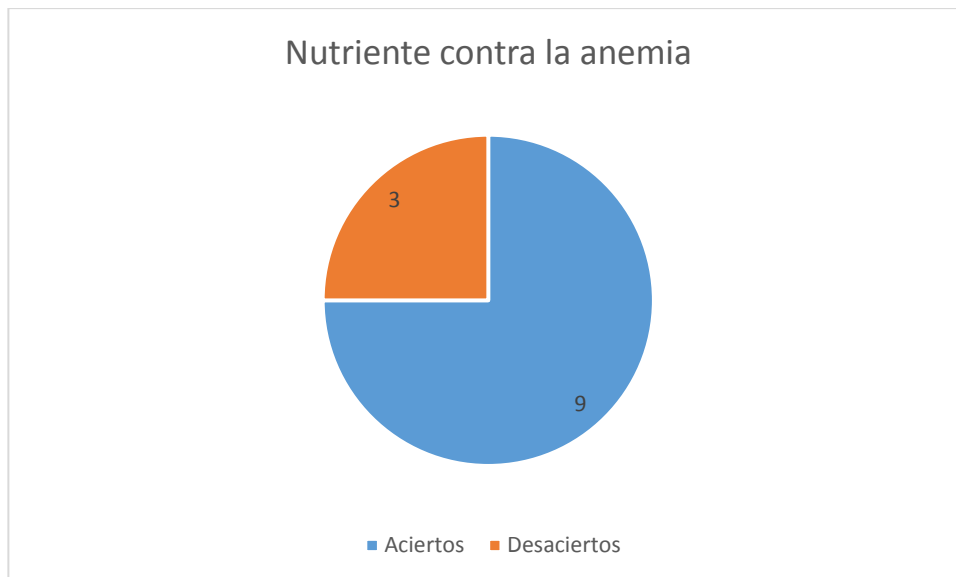
MUCHAS GRACIAS

Figura N° 190: Respuestas a la pregunta 1

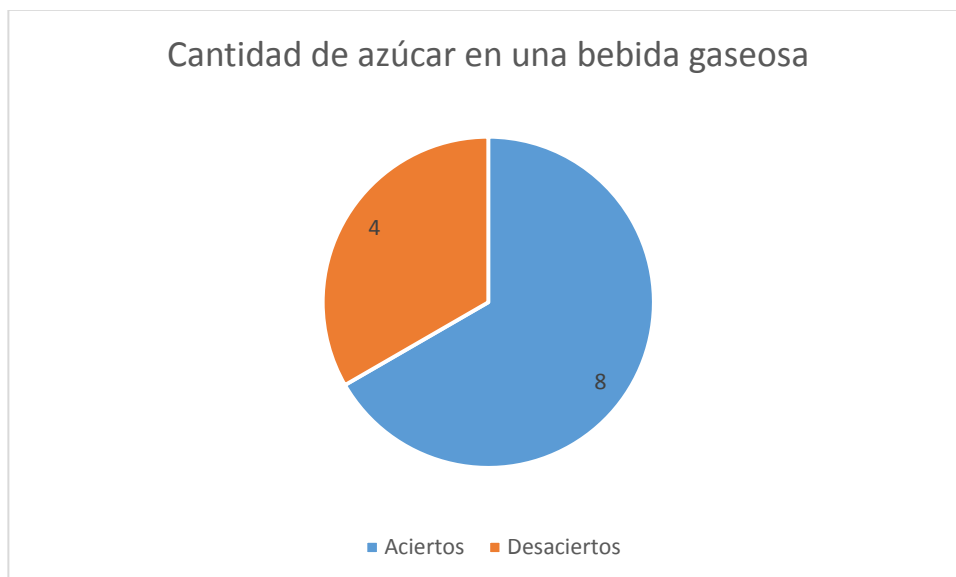
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 191: Respuestas a la pregunta 2

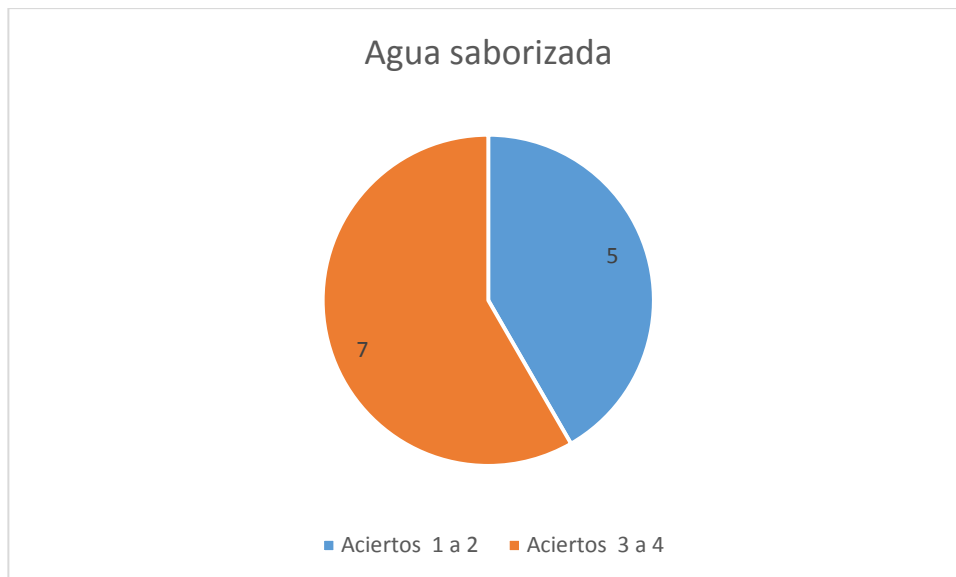
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 192: Respuestas a la pregunta 3

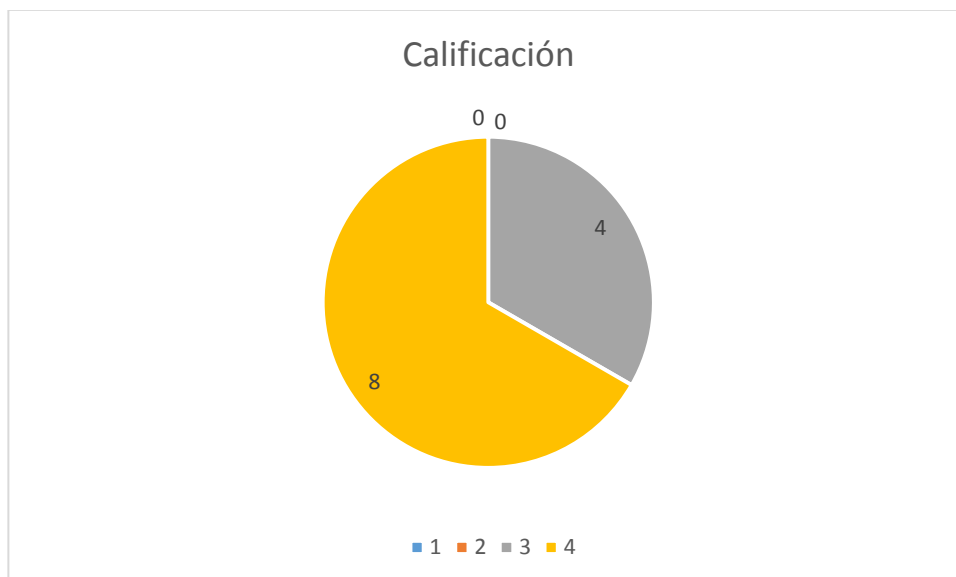
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 193: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 194: Respuestas a la pregunta 5

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 195: Respuestas a la pregunta 6

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.14 ANEXO N° 14: CAPACITACIÓN SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Tema N° 1: Capacitación sobre Inocuidad alimentaria al personal del servicio de alimentos

Figura N° 196: Diapositivas de la capacitación

INOCUIDAD ALIMENTARIA
Servicio de Alimentos Pintuco S.A.
ARIANA RAMÍREZ RAMÍREZ

TEMAS A CONSIDERAR
INOCUIDAD → TIPOS DE PELIGROS → RANGOS DE TEMPERATURA → TOMAR MEDIDAS

INOCUIDAD
Es la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen o consuman

Un alimento inocuo = Cadena Alimentaria
1. Producción, 2. Industria Alimentaria, 3. Comercialización o venta, 4. Consumo

Un alimento inocuo = Cadena Alimentaria
CONTROL Desde el CULTIVO hasta la MESA

TIPOS DE PELIGROS
Físicos: Huesos, plásticos, metal o cualquier materia extraña
Químicos: Pesticidas, toxinas de microorganismos, productos de limpieza
Biológicos: Microorganismos patógenos

Rangos de Temperatura
Zona de peligro: 5 - 65 °C
Peligros Biológicos

Factores que favorecen el crecimiento de microorganismos
Alimentos, Humedad, Tiempo, Temperatura



Fuente: elaboración propia, 2017

Tabla 41

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según lo visto en la capacitación de "Inocuidad Alimentaria"

1. "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma."

La definición anterior corresponde al término:

- Conservación Inocuidad
 Respaldo Calidad

2. Los alimentos se deben mantener a temperaturas inferiores a 5°C o mayores a 65°C para:

- Mantener las proteínas del alimento
 Evitar el crecimiento de microorganismos que infecten el alimento
 Mantener el sabor y olor característico
 Para conservar los colores llamativos del alimento

3. Para velar por la seguridad de los alimentos se debe:

- Establecer controles a lo largo de la cadena alimentaria
 Controlar que los alimentos tengan buen sabor, color, aroma y textura
 Introducir peligros en el alimento como metales, piedras o sustancias químicas

4. Las toxinas producidas por algunos microorganismos, los residuos de desinfectantes y plaguicidas en alimentos, así como un exceso de aditivos se consideran como peligro:

- Químico Físico
 Biológico Físico y biológico

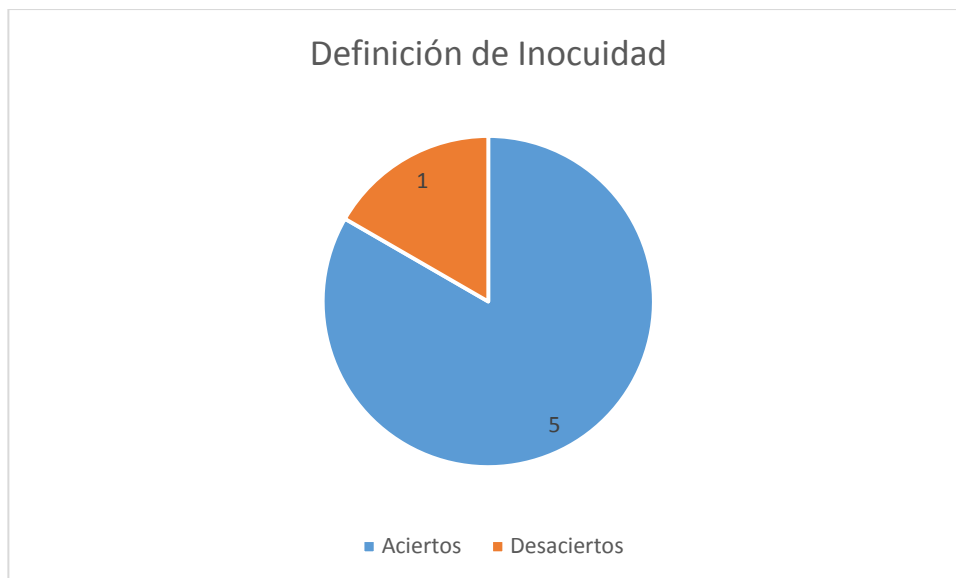
5. La aparición de cabellos, uñas y residuos plásticos en los alimentos se considera como un peligro:

- Químico Físico
 Biológico Físico y biológico

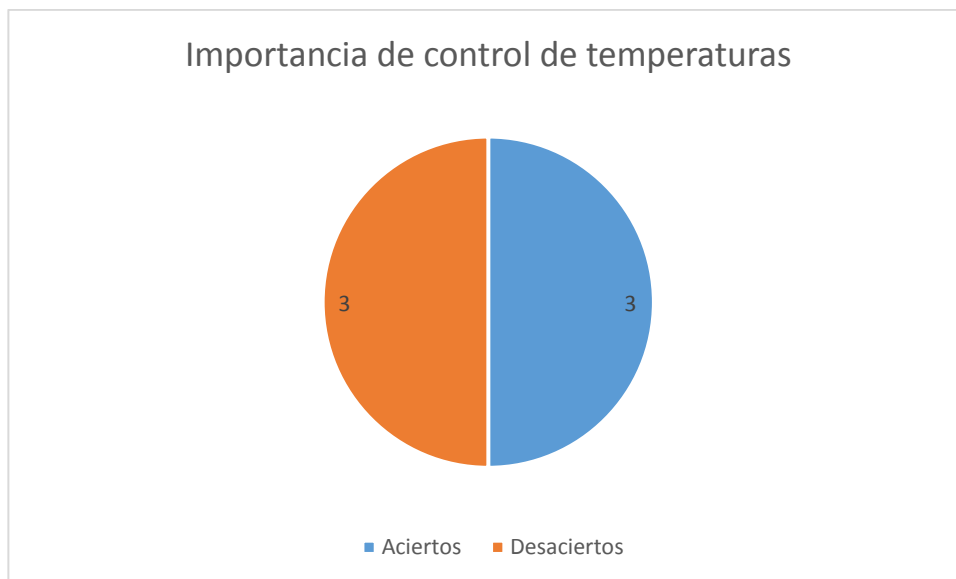
Califique la capacitación marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

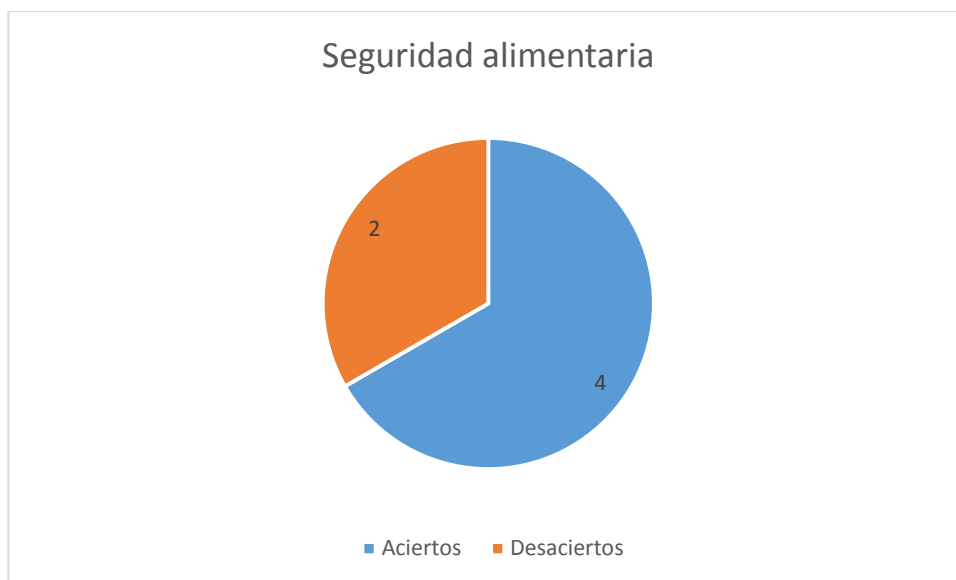
GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Figura N° 197: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 198: Respuestas a la pregunta 2

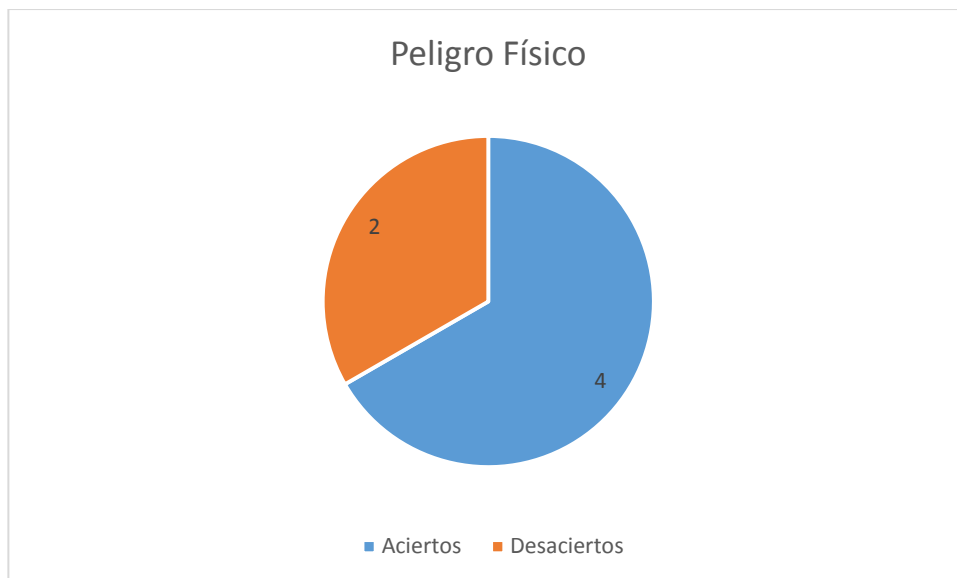
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 199: Respuestas a la pregunta 3

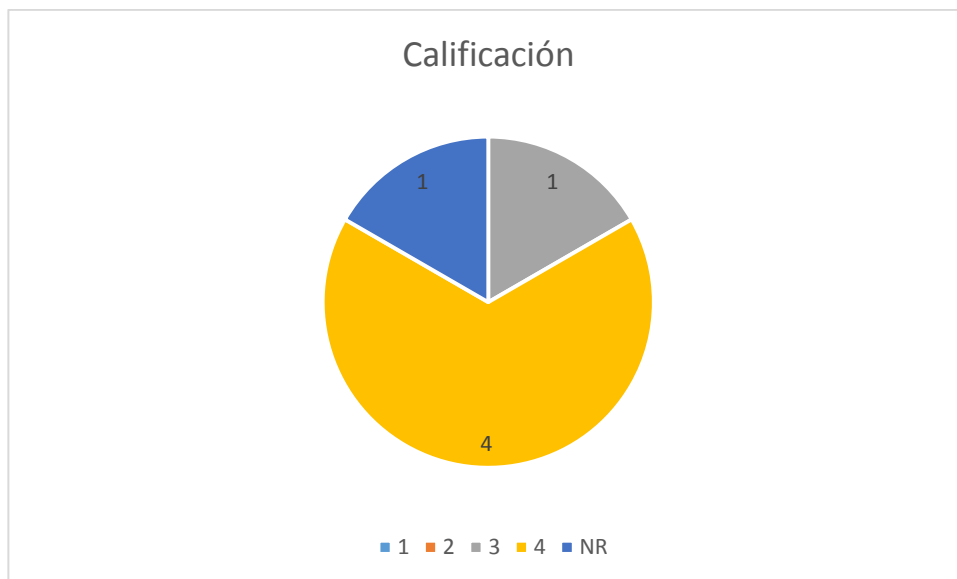
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 200: Respuestas a la pregunta 4

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 201: Respuestas a la pregunta 5

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 202: Respuestas a la pregunta 6

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 203: Fotografía de la capacitación



Figura N° 204: Hoja de asistencia a la capacitación

Ariana Ramírez Ramírez
Pasante en Nutrición
Pintuco S.A.

HOJA DE ASISTENCIA

Nombre de capacitación: Inocuidad Alimentaria Fecha: 17/08/16

Nombre	Firma
Ronald Reid Baltodano	<i>[Signature]</i>
Elizabeth Cruz Grazco	<i>[Signature]</i>
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
Cinthya Martínez	<i>[Signature]</i>
EFRAÍN ROMERO ANCI	<i>[Signature]</i>
Georgette Alvarado Colon	<i>[Signature]</i>

Tema N° 2: Taller y afiche del Correcto lavado de manos

Figura N° 205: Afiche sobre lavado de manos



Tabla 42

Preguntas de evaluación

A continuación, se muestran los pasos vistos en el taller "Técnica para lavarse las manos correctamente", usted debe ordenarlos poniendo en el espacio en blanco los números del 0 al 11:

	Sus manos son seguras
	Use la toalla para cerrar el grifo
	Frótese las palmas de las manos entre sí
	Frótese las palmas de las manos entrelazando los dedos
	Enjuague las manos con agua
	Mójese las manos con agua
	Frótese detrás de los dedos con la palma de la otra mano
	Séquese con una toalla desechable
	Deposite jabón que cubra la palma de la mano
	Frótese con un movimiento circular los pulgares de ambas manos
	Frótese ambas manos de frente y atrás, entrelazando los dedos
	En ambas manos frótese la punta de los dedos con la palma de la otra mano en circular

Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

Figura N° 206: Respuestas a la pregunta 1



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 207: Respuestas a la pregunta 2



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 208: Fotografías de la actividad



Figura N° 209: Hoja de asistencia al taller

HOJA DE ASISTENCIA	
Nombre de capacitación: <u>Hábitos de vida Saludables y Técnica para lavarse las manos correctamente</u> Fecha: <u>07/09/16</u>	
Nombre	Firma
Randall Reid Ballesteros	[Firma]
Carolina Martínez Esquivel	[Firma]
Gretell Alvarado Coles	[Firma]
Elisabeth Cruz Orozco	[Firma]
ERAN ROMERO ANCI	[Firma]

Tema N° 3: Colores y usos de las tablas de picar

Figura N° 210: Afiche sobre colores y usos de las tablas de picar



Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 43

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según el afiche de "Uso y color de TABLAS DE PICAR"

1. ¿Porqué es importante identificar el correcto uso de los colores en las tablas de picar durante la preparación de alimentos?

- () para hacer una buena combinación de colores
 () para conservar la frescura de los alimentos
 () para evitar contaminación cruzada () para conservar las vitaminas del alimento

Asocie los grupos de alimentos de la Columna A con los colores de tablas de picar de la Columna B

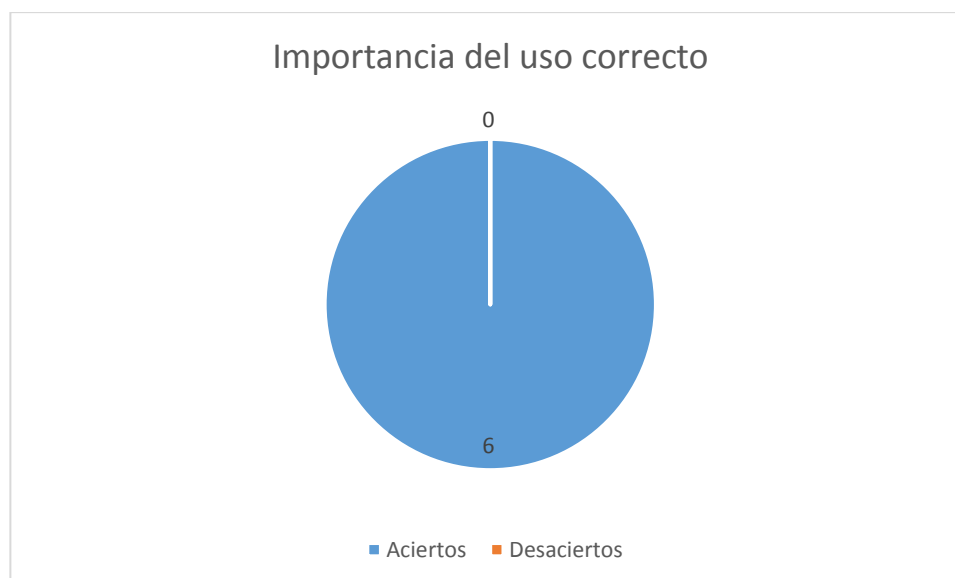
Columna A	Columna B
A. Vegetales	•  ROJO
B. Pollo	•  VERDE
C. Carne	•  CAFÉ
D. Pescado	•  BLANCO
E. Alimentos preparados	•  AMARILLO
F. Queso y huevos	•  AZUL

Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

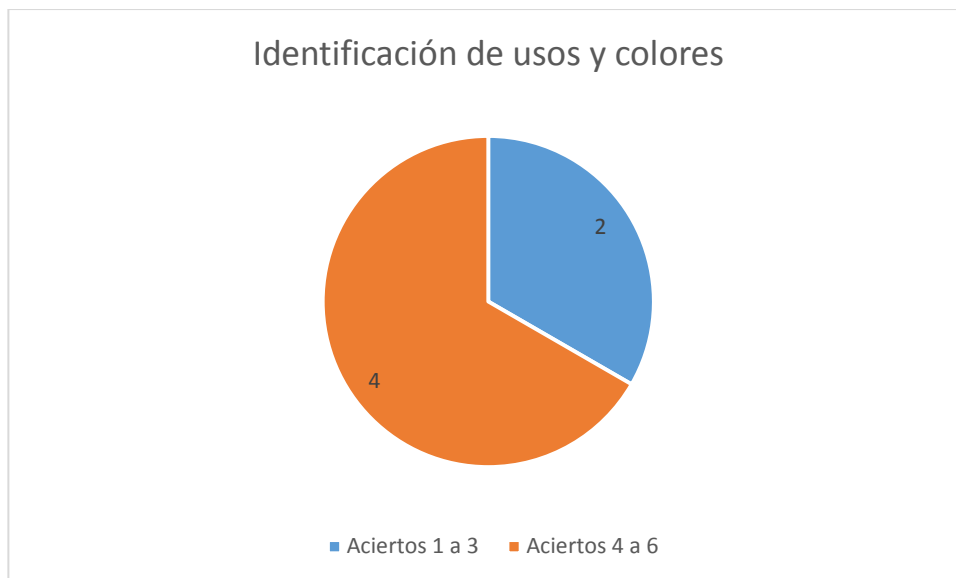
1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

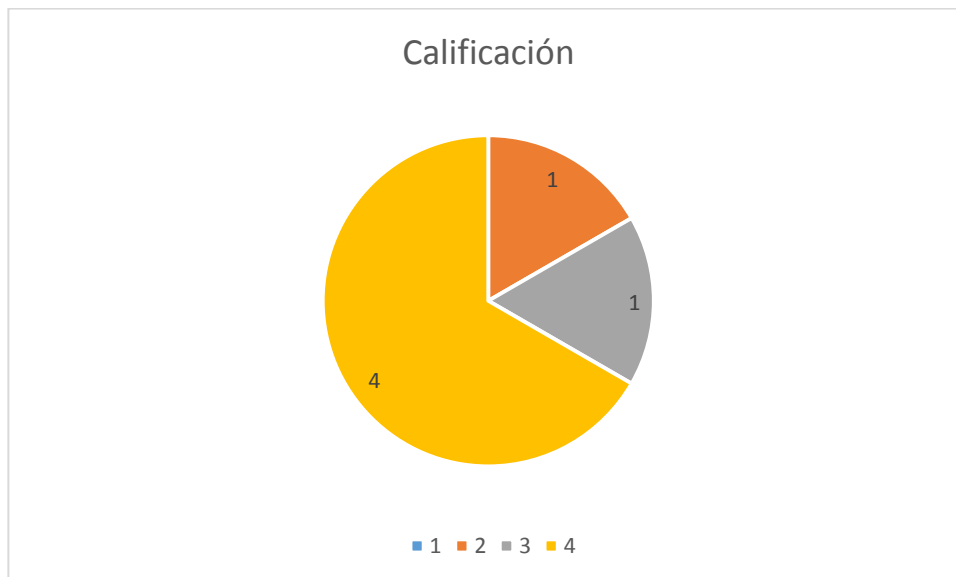
Figura N° 211: Respuestas a la pregunta 1



Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 212: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 213: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 214: Fotografías del afiche



6.15 ANEXO N° 15: CAPACITACIÓN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Figura N° 215: Presentación utilizada en la capacitación



Hábitos de Vida Saludables



Una alimentación saludable incluye



Además de líquidos y actividad física constante





Mantenga un peso que beneficie su salud

- Debe haber un balance entre consumo de alimentos y gasto de energía
- El gasto de energía se da cuando se hace actividad física
- Lo ideal es que realice una actividad física por lo menos 1 hora 3 veces por semana
- Alimentos altos en grasa y cualquier alimento en exceso va a causar aumento de peso



Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



Consuma al menos 5 porciones al día entre frutas y vegetales frescos



Una porción equivale a:



Fruta picada:
1 taza



Jugo natural sin
azúcar: ½ taza



Fruta entera:
1 unidad mediana



Vegetales cocidos:
½ taza



Vegetales crudos:
1 taza

Aumentan las defensas, aumentan la saciedad, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cáncer, obesidad y favorecen un envejecimiento saludable



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011

Consuma al menos 5 porciones al día entre frutas y vegetales frescos

Los puede incluir las frutas y vegetales en los diferentes tiempos de comida del día:

Desayuno: batidos de leche y fruta, jugo natural, fruta entera o picada

Meriendas: batidos de fruta, frutas picadas o enteras

Almuerzo y Cena: picadillos, ensaladas, jugo natural, fruta como postre, sopas con vegetales o cremas naturales



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



Selección de alimentos

- **Lácteos:** desordos que no se derivan, yogurt y leche descremados
- **Cárnicos y embutidos:** evitar consumirlos fritos, pollo sin piel, embutidos puros y grasas, preferir pescado o pollo, carnes rojas 3 veces o menos a la semana
- Evite embutidos por su contenido en grasas y azúcares
- **Cocina nueva:** cocine con poca grasa o hervido



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



Seleccione alimentos de origen animal bajos en grasa

ESTO PERMITE EL CONSUMO DE PROTEÍNA PARA CONSTRUIR MÚSCULO, REDUCIR EL CONSUMO DE COLESTEROL Y GRASA SATURADA EN SU ALIMENTACIÓN



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011

Elija grasas saludables



Aceite de soya, girasol, maíz, oliva y canola, alimentos como aguacate, aceituna, almendras, linaza y nueces

- Evitan enfermedades del **corazón** ya que reducen el nivel de colesterol y de triglicéridos en la sangre
- Reduce la **presión arterial**, y con ella el riesgo de sufrir infartos
- Regula el organismo evitando y controlando la **obesidad**



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



Elija grasas saludables

Aceite de Canola



El aceite de canola se obtiene de las semillas molidas de las plantas de canola, que además producen flores amarillas.

Este aceite tiene la mayor cantidad de grasa saludable entre los demás tipos de aceite vegetal. Es ideal para cocinar

- Reduce los niveles de colesterol
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes e hipertensión
- Previene los infartos por que evita que se formen coágulos de sangre en el cuerpo



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



Reduzca grasas nocivas

El problema es la cantidad elevada de **grasa saturada** que tienen, es derivada principalmente de alimentos de origen animal

Pueden provocar

- Aumento del colesterol
- Enfermedad del corazón
- Hipertensión arterial
- Trombosis
- Obesidad
- Padecimiento de hígado y vesícula biliar



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011

Reduzca grasas nocivas

Ejemplos de grasas nocivas:

- Carnes rojas
- Leche entera
- Quesos grasosos o que se derritan
- Manteca
- Mantequilla
- Embutidos regulares
- Aceite de coco y aceite de palma



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Guías Alimentarias para Costa Rica 2011



“No estoy a dieta,
estoy cambiando mi
ESTILO DE VIDA”

aridaniela_20@hotmail.com



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN



Tabla 44

Preguntas de evaluación

Marque la opción que considere correcta según la información "Hábitos de vida saludables"

1. ¿Cuál es el grupo de alimentos que se debe consumir en mayor proporción durante el día?

Vegetales y frutas

Grasas y azúcares

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Productos de origen animal

2. ¿Con qué frecuencia se debe realizar actividad física idealmente?

1 hora fines de semana

30 minutos 1 vez a la semana

1 hora 3 veces a la semana

2 horas todos los días

3. ¿Cuánta cantidad de líquidos deben tomarse al día?

8 vasos 4 vasos

½ litro 4 litros

4. ¿Cuánto equivale una porción de vegetales crudos, por ejemplo la ensalada verde?

½ taza 1/3 taza

1 taza 2 tazas

5. ¿Cuál es el nutriente que aporta los alimentos de origen animal?

Proteína para construir músculo

Carbohidrato para fuerza

Vitaminas para crecer

Antioxidantes para más saciedad

6. ¿Cuáles padecimientos previene el consumo de grasas saludables?

Presión arterial e infartos

Fracturas de hueso

Pérdida de visión

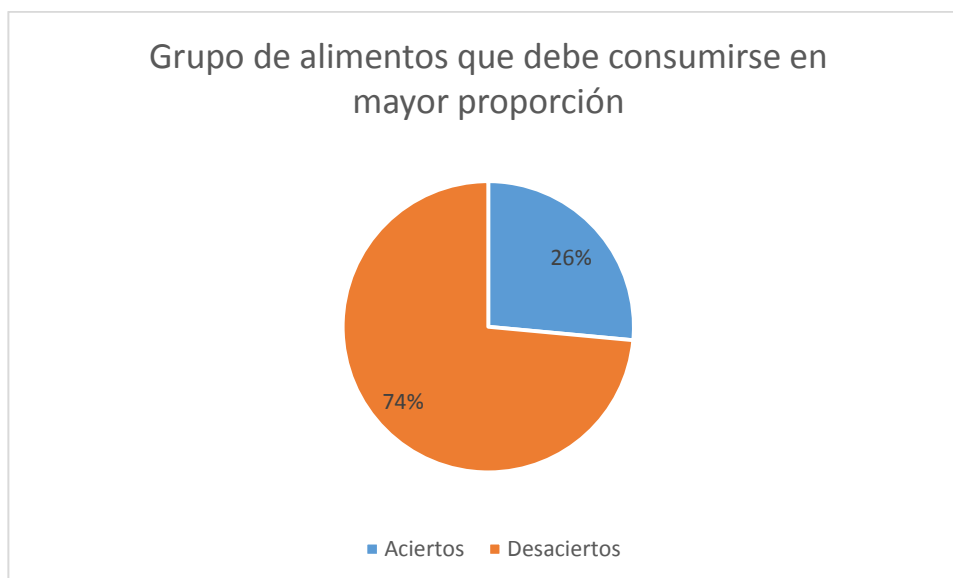
Enrojecimiento de la piel

Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la mas baja y 4 la más alta

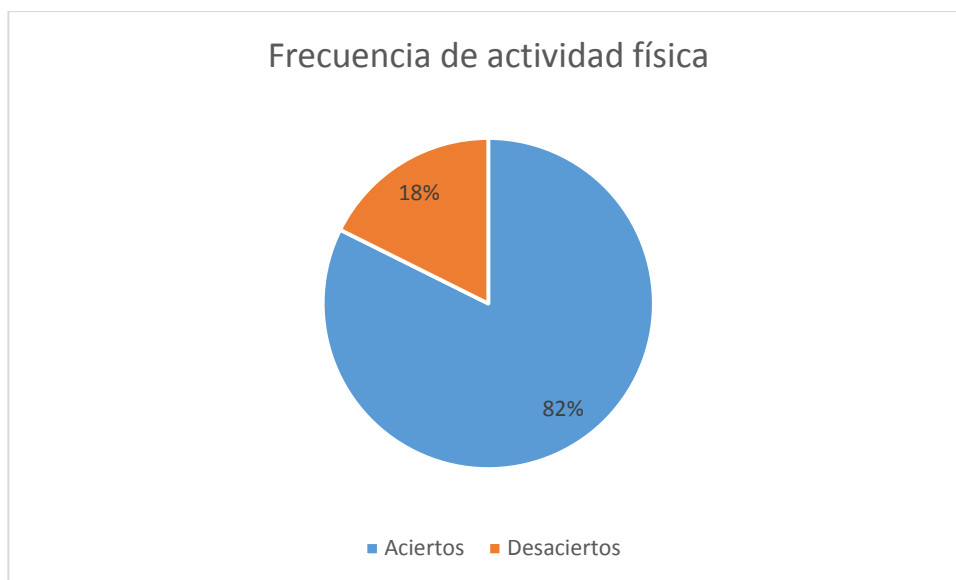
1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

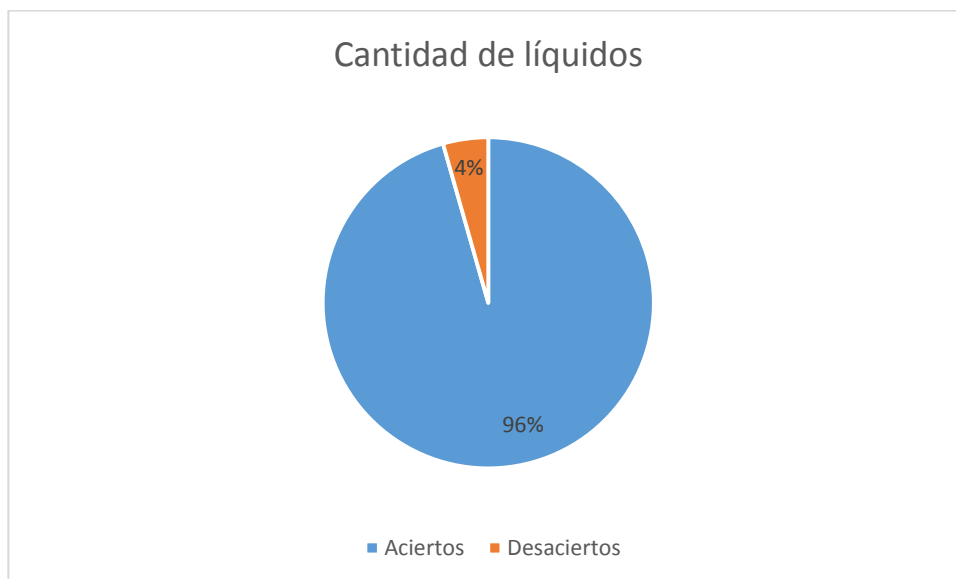
Figura N° 216: Respuestas a la pregunta 1



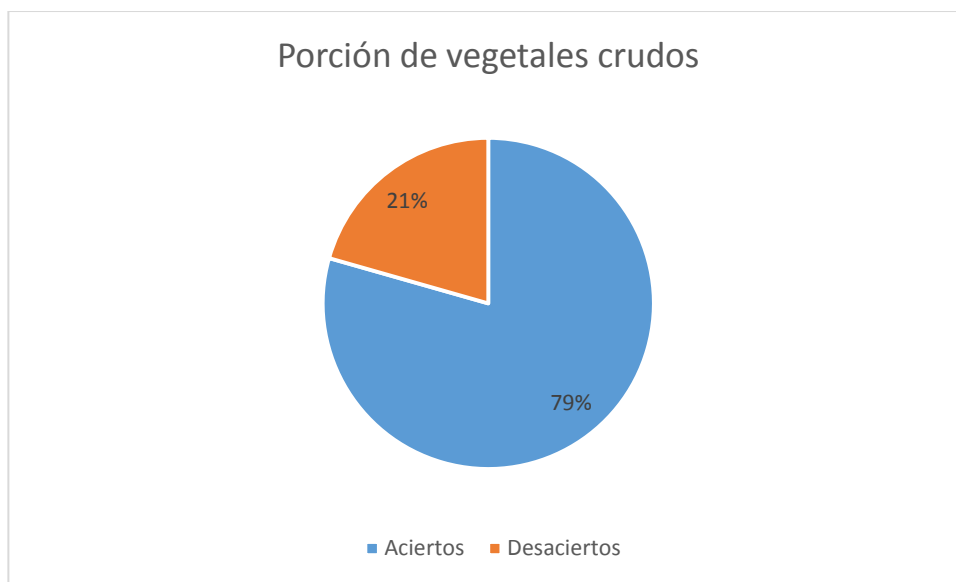
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 217: Respuestas a la pregunta 2

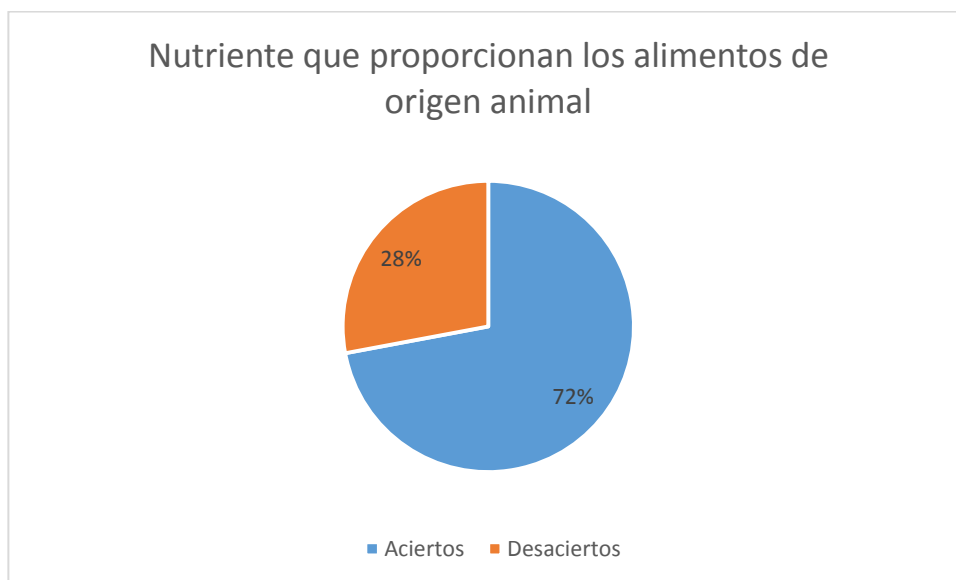
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 218: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 219: Respuestas a la pregunta 4

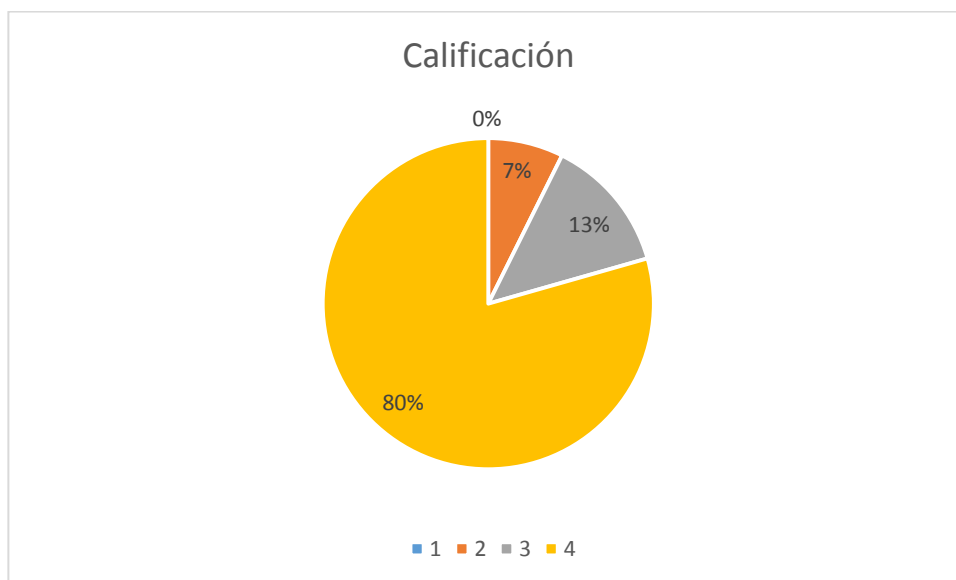
Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 220: Respuestas a la pregunta 5

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 221: Respuestas a la pregunta 6

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 222: Respuestas a la pregunta 7

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 223: Fotografías de la actividad



Figura N° 224: Fotografías de la actividad



Figura N° 228: Hojas de asistencia a la capacitación

Pintuco S.A.

HOJA DE ASISTENCIA

Nombre de capacitación: Habitos de Vida Saludables Fecha: 24-25/8

24/8/16	Nombre	Firma
	Minor Valverde Mayre	[Firma]
	Ismael Quesada C	[Firma] Quesada
	Carlos David Hernandez Vasquez	[Firma]
	Manuel Calderon B	[Firma]
	Fabian Roque Granados	[Firma]
	Oscar Vercis Montoya	[Firma]
	Juan Carlos Sanchez Navarro	[Firma]
	José Alvarado Abarca	[Firma]
	Jorge Jota Calderon	[Firma]
25/8/16	6.30am	
	Octavio Pineda Campos	[Firma]
	Edardo Obispo Ulla	[Firma]
	Jorge Hernandez Mata	[Firma]
	Jose Miguel Hernandez Campos	[Firma]
	Jonathan Fuentes Vasquez	[Firma]
	Jose Alexander Solano	[Firma]
	Patricia S	[Firma]
	Leonardo Piccolo	[Firma]
	[Firma]	[Firma]
	Oscar Maya Zuñiga	[Firma]
	Luis Diego Aguilar Vega	[Firma]
	Ronald Gonzalez P	[Firma]
	Leonel Carlos Fernandez	[Firma]
	Eduardo Grenades U	[Firma]
	Alfredo Cuatrecasas Rodriguez	[Firma]
	Diego Vargas Jimenez	[Firma]
	Michael Solano Laguna	[Firma]
	Jean Carlos Barata B	[Firma]
	Jonathan Jimenez	[Firma]
	Judace Vargas Rodriguez	[Firma]
	Alex Brand Mata	[Firma]
	Omar Aguilar B	[Firma]
	Jose Mario Araya	[Firma]
	Christian Ureña C	[Firma]
	Max Ruiz Zamora	[Firma]
	Edwin Fonseca P	[Firma]
	[Firma]	[Firma]
	Walter Cisneros C	[Firma]
	Manoel Henrique Barros	[Firma]
	Cristian Brages Peres	[Firma]
	Jorge Durán A	[Firma]
	Wills Roy Barrante	[Firma]

Nombre

firma

Olga Gómez Ulloa

25/8/16 7:30am

Fabiola Araya Tortol

Cosme Solano Araya

Alvin Arias Pouada

Freddy Aguilur Rojas

Ronny Brenes

Manuel Ceador

Sebastián Sely, Cur-

Juan Montoya

Darinto Ramirez M

Geovany Rojas

Leandro Jimenez

Gloriana Orzoco C

Alberto Tenorio B.

Alvaro Acosta M.

Manuel Morales Madre

Felipe Calles Ortega

Jorge Luis Alvarado

Jairme León

Juan P. Quesada Ilivera

Andrés Álvarez Quiros

Juan

Alvaro A.

Andrés AO.

HOJA DE ASISTENCIA	
Nombre de capacitación: <u>Hábitos de Vida Saludables y Técnica para lavarse las manos correctamente</u> Fecha: <u>07/09/16</u>	
Nombre	Firma
<u>Randall Reid Baldome</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Cinthya Martínez Esquivel</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Gretel Alvarado Coles</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Elisabeth Cruz Orozco</u>	<u>[Firma]</u>
<u>EFRAIN ROMERO RIVERA</u>	<u>[Firma]</u>

5.16 ANEXO N° 16: VALORACIONES NUTRICIONALES

Figura N° 229: Afiches informativos de las valoraciones nutricionales

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Este **LUNES 26 DE SETIEMBRE** asiste al consultorio médico se estarán dando valoraciones nutricionales incluyendo:

- Peso corporal / Estatura
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- % Grasa
- % Hidratación
- Balance músculo – grasa corporal
- Grasa visceral

HORARIO: 8.30 A 10.30 AM Y 1.30 A 3 PM
SOLO SE ESTARÁN DANDO VALORACIONES ESTA FECHA

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Este **MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE** asiste al consultorio médico, se estarán dando valoraciones nutricionales incluyendo:

- Peso corporal / Estatura
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- % Grasa
- % Hidratación
- Balance músculo – grasa corporal
- Grasa visceral

HORARIO: 8.30 A 10.30 AM Y 2 A 3 PM
SOLO SE ESTARÁN DANDO VALORACIONES ESTA FECHA

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 230: Hoja de asistencia a la actividad

Ariana Ramírez Ramírez / Nutrición / Pintuco Costa R

Actividad: Valoración NutricionalFecha: 26 Setiembre 2016

Nombre	Correo	Celular	Firma
Alexander Gamble Barcenas	alexander.gamble@pintuco.com	88515535	[Firma]
Pedro Quirós, Loiza	pedro.quirós@pintuco.com	7113-1520	[Firma]
Marcos Molina Coshlo	marcos.molina@pintuco.com	8204-4768	[Firma]
Ariadna Aravallas Parras	ariadna.aravallas@pintuco.com	8308 5080	[Firma]
Gloriano Cordero Calabró	gloriano.cordero@pintuco.com	83410655	[Firma]
Fátima Holme Cortés	fati.malinas@gmail.com	8313 8146	[Firma]
Jorge Durán A	jorge.duran@pintuco.com	86-374763	[Firma]
Ricardo Thompson Guzmán	ricardo.thompson@pintuco.com	6062-0395	[Firma]
Mª Gabriela Rodríguez Fonseca	mario.rodriguez@pintuco.com	8934-0894	[Firma]
Juan P. Quirós Ilivera	juanquirós@pintuco.com	50056327	[Firma]
Rodrigo González Sakae	rodrigo.gonzalez@pintuco.com	8596 4835	[Firma]
Franklin Matamoros Espinoza	franklin.matamoros@pintuco.com	8874-8085	[Firma]
Maureen Castillo Román	maureen.castillo@pintuco.com	8703 9796	[Firma]
Cristian Guzmán Ramírez	cristian.guzman@pintuco.com	84356892	[Firma]
Diego Morán Aguirre	diego.moran@pintuco.com	8708-5633	[Firma]
Minor Valverde Maye	minor.valverde@pintuco.com	8402-5619	[Firma]
Carolina Zapata Izquierdo	carolina.zapata@pintuco.com	8993-2505	[Firma]
Carlos Salas Yanez	carlos.salas@pintuco.com	87060565	[Firma]
Katherine Solano Gamboa	katherine.solano@pintuco.com	8320-9819	[Firma]

5.17 ANEXO N° 17: SÁBADO SALUDABLE EN FAMILIA

Figura N° 231: Afiches informativos del sábado saludable en familia

Sábado Saludable en Familia

Un día diferente planeado para transmitir temas en formar un estilo de vida más saludable

- Charlas en Nutrición y Salud
- Actividades físicas para realizar en familia
- Stands informativos
- Degustaciones
- Evaluaciones Nutricionales
- Incluye una merienda saludable
- Transporte gratuito en bus del centro de Cartago a la empresa, y viceversa

DÍA: SÁBADO 15 DE OCTUBRE de 8.30 am a 12 md

REQUISITOS: inscribirse con anticipación usted y el número de acompañantes que asistirán, traer ropa cómoda, asistir con ganas de aprender y disfrutar

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Sábado Saludable en Familia

Un día diferente planeado para transmitir temas sobre un estilo de vida más saludable incluyendo a toda la familia

- Charlas en Nutrición y Salud
- Actividades físicas para realizar en familia
- Degustaciones
- Incluye una merienda saludable

SÁBADO 15 DE OCTUBRE de 8.30 am a 12 md
REQUISITOS: inscribirse usted y el número de acompañantes que asistirán, traer tenis y ropa cómoda, asistir con ganas de aprender y disfrutar!!

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN



Sábado Saludable en Familia

Un día diferente planeado para transmitir temas sobre un estilo de vida más saludable incluyendo a toda la familia

- Charlas en Nutrición y Salud
- Actividades físicas para realizar en familia
- Degustaciones
- Incluye una merienda saludable

SÁBADO 15 DE OCTUBRE de 8.30 am a 12 md
REQUISITOS: inscribirse usted y el número de acompañantes que asistirán, traer tenis y ropa cómoda, asistir con ganas de aprender y disfrutar!!

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN



Sábado Saludable en Familia

- Charlas en Nutrición y Salud
- Actividades físicas para realizar en familia
- Degustaciones
- Incluye una merienda saludable

SÁBADO 15 DE OCTUBRE de 8.30 AM A 12 MD

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

REQUISITOS: inscribirse usted y el número de acompañantes que asistirán, traer tenis y ropa cómoda, asistir con ganas de aprender y disfrutar!!





Sábado Saludable en Familia

Este Sábado 15 de octubre se contará con servicio de buseta al terminar el evento saliendo de la empresa a las 12:15 pm hacia el centro de Cartago

¡Te Esperamos!







Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 232: Afiches informativos de actividades del sábado saludable en familia

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Actividad física	Charlas
8:45 am	9:15 am
<p><u>Actividad física:</u> Juegos tradicionales como alternativa a un estilo de vida activo en familia <u>(para toda la familia)</u></p> <p style="text-align: center;">MARIAM RODRÍGUEZ</p> <p style="text-align: center;">Educación Física</p>	<p><u>Charla:</u> Síntomas y niveles de glucosa en la Diabetes</p> <p style="text-align: center;">YERLING CASTRO</p>
9:30 am	10:00 am
<p><u>Actividad Física:</u> Entrenamiento para un estilo de vida saludable en familia <u>(para toda la familia)</u></p> <p style="text-align: center;">EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO GOFit</p>	<p><u>Charla:</u> El Síndrome Metabólico y el efecto de una buena alimentación</p> <p style="text-align: center;">YESSENIA GRANADOS Y ARIANA RAMÍREZ</p>
10:15 am	11:00 am
<p><u>Actividad física:</u> Entrenamiento funcional en circuito <u>(para personas adultas)</u></p> <p style="text-align: center;">RAQUEL BRENES</p> <p style="text-align: center;">Ciencias del Movimiento Humano</p>	<p><u>Charla:</u> Auto-sabotaje y salud</p> <p style="text-align: center;">EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO GOFit</p>

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Hora	Actividad	Responsable	Lugar
8:30	Recibimiento de empleados y sus familias	Ariana Ramírez	Entrada al parqueo de la empresa
	Registro de asistencia		
8:45	Entrega de cronograma del evento	Mariam Rodríguez	Parqueo
	<u>Actividad física:</u> Juegos tradicionales como alternativa a un estilo de vida activo en familia (para toda la familia)		
9:00	Entrega de meriendas saludables	Ariana Ramírez	Parqueo
9:15	<u>Charla:</u> Síntomas y niveles de glucosa en la Diabetes	Yerling Castro	Sala de reuniones
9:30	<u>Actividad Física:</u> Entrenamiento para un estilo de vida saludable en familia (para toda la familia)	Equipo GOFit	Parqueo
	<u>Actividad física:</u> entrenamiento funcional en circuito (para personas adultas)		
10:00	<u>Charla:</u> El Síndrome Metabólico y el efecto de una buena alimentación	Yesenia Granados y Ariana Ramírez	Sala de reuniones
11:00	<u>Charla:</u> Auto-sabotaje y salud	Equipo GOFit	Sala de reuniones
12:00	Repartición de productos BioLand y NutriSnacks (Hasta acabar existencias)	Ariana Ramírez	Parqueo
12:10	Cierre de la actividad		Parqueo

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tema N° 1: Charla alimentación y síndrome metabólico

Figura N° 233: Diapositivas de la capacitación



Alimentación en el SÍNDROME METABÓLICO

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN



REDUZCA LA GRASA SATURADA

Es derivada principalmente de alimentos de origen animal



Aceite de palma

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

EVITE LAS GRASAS TRANS

Aceites vegetales → Grasas semisólidas

En ETIQUETAS: grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas



CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3 Y 6

OMEGA 3

Atún, Arenque, Salmón, Sardinas



Semillas de linaza

Aceite de pescado, linaza y soya

OMEGA 6

Aceite de Girasol, Soya, Maíz

Yema de huevo



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

AUMENTAR CONSUMO DE FIBRA

- Evita los picos de glucosa en la sangre
- Disminuye colesterol en sangre
- Mejora función intestinal
- Provoca sensación de saciedad



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

HACER 5 A 6 TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA

- Ayuda a controlar tamaño de porciones de alimentos
- Disminuye ansiedad
- Evita aumento de grasa corporal
- Aumenta rendimiento corporal



CONSUMIR ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO

Ayuda a controlar la presión arterial



Ariana Ramírez / NUTRICIÓN

CONSUMIR 1 CUCHARADITA (5 GRAMOS) DE SAL AL DÍA





“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”

aridaniela_20@hotmail.com

Ariana Ramírez / NUTRICIÓN



Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 45*Preguntas del cuestionario de evaluación*

Marque la opción que considere correcta según la información de "Alimentación en el Síndrome Metabólico"

1. ¿Qué son las grasas TRANS?

- Son aceites vegetales que se transforman en semisólidos
 Es la grasa de la carne
 Son grasas oscuras
 Son grasas buenas
-

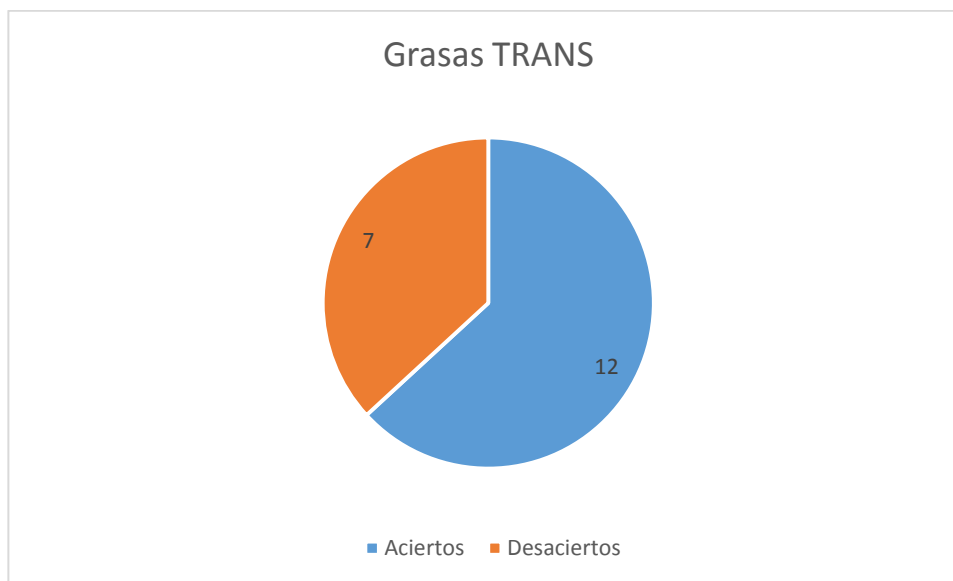
2. ¿Qué consejos puede aplicar en su alimentación para mejorar el síndrome metabólico? (puede marcar varias opciones)

- Reduzca la grasa saturada
 Evite las grasas TRANS
 Consuma alimentos ricos en omega 3 y 6
 Aumentar consumo de fibra
 Hacer de 5 a 6 tiempos de comida al día
 Consumir alimentos altos en potasio
 Consumir 1 cucharadita (5g) de sal al día
-

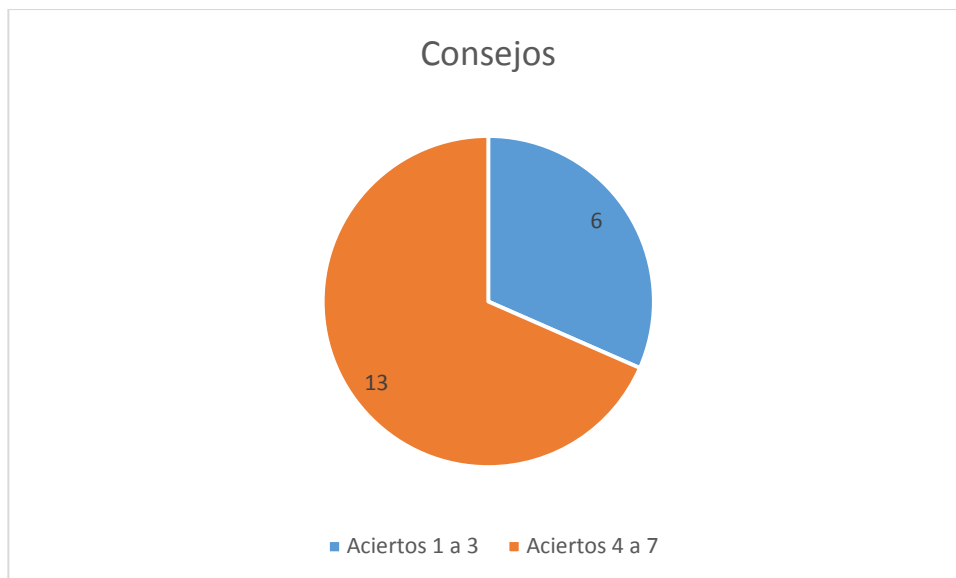
3. Califique la charla brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 234: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 235: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 236: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 237: Afiche informativo colocado semanas antes de la actividad, frente a la entrada del comedor



Figura N° 238: Fotografías de la actividad



Figura N° 239: Fotografías de la actividad



Figura N° 240: Fotografías de la actividad



Figura N° 241: Fotografías de la actividad



Figura N° 242: Fotografías de la actividad



Figura N° 243: Fotografías de la actividad



Figura N° 244: Fotografías de la actividad



Figura N° 245: Fotografías de la actividad

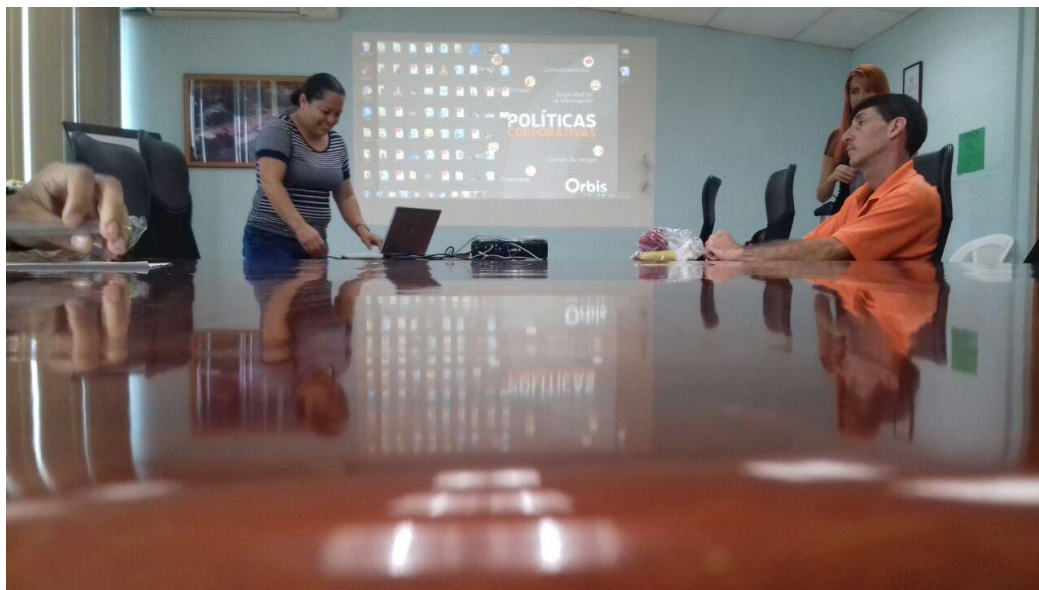


Figura N° 246: Fotografías de la actividad



Figura N° 247: Fotografías de la actividad



Figura N° 248: Fotografías de la actividad



Figura N° 249: Fotografías de la actividad**Figura N° 250: Fotografías de la actividad**

Figura N° 251: Fotografías de la actividad



Figura N° 252: Fotografías de la actividad



Figura N° 253: Fotografías de la actividad



Figura N° 254: Productos NutriSnacks incorporados en el comedor para la venta, semanas después de la actividad



Figura N° 255: Hoja de asistencia de la actividad


Control de Accesos Visitantes		Fecha: 15 de Octubre 2016
Cédula	Nombre Persona	Departamento que visita / Persona de contacto
	Cristal Siles	Mario Vargas
	Naomy Saracay	Fabian Sanchez
	Monsebrath Campos	
	Maria Fernandez	
	Jonathan Quesada	
	Randall Gonzalez S.	
	Bianca Gonzalez M.	
	Yuliana Gonzalez M.	
	Ara Julia Baines	
	Yessenia Granados	
	Casina Aguilar	
	Evan Granados	
	Raquel Baines Begantes	
	Luis Marin Campo	
	Jairo Camacho	
	Daniel Camacho	
	Maria Fernanda Aguilar	
	Felicidad Carabagnia	
	Constanza Badilla	

Control de Accesos Visitantes		Fecha: 17 de Octubre 2016	Registro	
Cédula	Nombre Persona	Departamento que visita / Persona de contacto	Hora Inicial Entrada	Fin
	Lista de Asistencia a la Feria Salud de Acompañantes			
	Estiben Perez Roman			
	Kimberly Jimenez S			
	Jeannette Ramirez L			
	Raul Ramirez R.			
	Luis Ramirez R.			
	Maria Jose Solano H.			
	Javier Baines Salas			
	Michael Baines Tes			
	Hanna P. cada			
	Kendall Solano			
	Sergio Guerrero			
	Daniel Lopez			
	Hazel Bejarano L			
	Damaris Montero			
	Francisco Calderon P.			
	Jacey Meza			
	Maria Sanabria			
	Hector Ramirez			
	Melany Ramirez			
	Carolina Saracay			

6.18 ANEXO N° 18: “BROCHURE” DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO


Figura N° 256: “Brochure” de hidratación en el ejercicio

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES		
<p>ANTES DEL EJERCICIO Consumir de 400 a 600 ml (mililitros) de agua o bebida deportiva 2 a 3 horas antes de iniciar el ejercicio</p>		
<p>DURANTE EL EJERCICIO Consumir de 150 a 350 ml de líquido cada 15 a 20 minutos dependiendo de la velocidad de carrera o entrenamiento, condiciones ambientales y la cantidad de líquido que usted pueda tolerar</p>		
<p>DESPUÉS DEL EJERCICIO Para lograr una hidratación óptima se debe pesar antes y después del ejercicio, usted debe tomar el peso perdido y multiplicarlo por 1,5. Por ejemplo si una persona perdió 500 gramos de peso se multiplica por 1,5 y da como resultado que debe tomar 750 ml de líquido para reponer la pérdida.</p>		



“No estoy a dieta, estoy cambiando mi ESTILO DE VIDA”

BIBLIOGRAFÍA:
Martínez, J. M. et al. 2013. Protocolo de hidratación antes, durante después de la actividad físico-deportiva. Motricidad. European Journal of Human Movement, 2013: 31, 57-76
Mahan, K. et al. 2009. Krause Dietoterapia. 12ª Edición. Elsevier España, S. L.



NUTRICIÓN
Ariana Ramírez Ramírez

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

- Mantiene el volumen sanguíneo
- Regula la temperatura corporal
- Repone las pérdidas de líquido que se dan al respirar, sudar, la orina y heces
- Durante el ejercicio evita que se de el choque de calor
 - Transporte nutrientes a células musculares
- Lubricación de las articulaciones

NECESIDADES DIARIAS

La adecuada de agua es de 3,7 L (litros) diarios para varones y 2,7 L (litros) para mujeres. Alrededor del 20% del agua necesaria proviene de alimentos como frutas y vegetales, y el otro 80% se obtiene de bebidas como agua, jugos, leche, café, té, sopa y refrescos

TEMPERATURA

Cuando una persona trabaja, entrena y compite en ambientes cálidos, sus necesidades de líquido aumentan ya que requiere controlar la temperatura corporal para que el organismo siga realizando sus funciones normalmente

REPOSICIÓN

El líquido debe consumirse a un ritmo similar al de la sudoración. La hidratación puede hacerse con agua o bebida deportiva. Las bebidas deportivas ayudan a reponer electrolitos como sodio y potasio, sin embargo deben usarse solo en actividades que duren más de hora y media de actividad rigurosa, ya que muchas son muy elevadas en azúcares, y si se consumen cuando no son necesarias pueden generar aumento de grasa corporal

CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO

- No limitar la ingesta de líquidos antes, durante o después
- Hidratarse constantemente y no solamente cuando se tiene sed
- Beber líquidos al principio y también hacerlo constantemente durante el entrenamiento
- No consumir alcohol o bebidas con cafeína antes, durante o después del ejercicio ya que tienen un efecto diurético, lo que significa que generan una pérdida de líquidos acelerada por medio de la orina, lo que impide una correcta hidratación o reposición de líquidos




Tabla 46*Preguntas de cuestionario de evaluación*

Marque la opción que considere correcta según la información de "Hidratación en el Ejercicio"

1. Marque las afirmaciones que son correctas según la importancia de la hidratación (puede marcar más de una opción)

- Mantiene volumen sanguíneo
 - Regula temperatura corporal
 - Transporta nutrientes al músculo
 - Lubrica las articulaciones
-

2. Marque las afirmaciones que son correctas según los consejos para entrenar (puede marcar más de una opción)

- No limitar líquidos
 - No consumir cafeína
 - Tomar líquido sin sed
 - Tomar líquidos antes del entrenamiento
-

3. Califique la información brindada marcando en la siguiente escala, siendo 1 la más baja y 4 la más alta

1	2	3	4
---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS

Figura N° 257: Respuestas a la pregunta 1

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 258: Respuestas a la pregunta 2

Fuente: elaboración propia, 2017.

Figura N° 259: Respuestas a la pregunta 3

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.19 ANEXO N° 19: PROPUESTA DE MENÚ

Tema N° 1: Información sobre proveedores de insumos alimentarios

Lista de productos y precios de la empresa Vegetales Fresquita S.A.

VEGETALES FRESQUITA S.A.

GUATUSO, EL GUARCO, CARTAGO

TEL. 2573-7753, FAX 2573-8395



PARA: Estimados Clientes

ASUNTO: Lista Actualizada de Productos y Precios

Por este medio reciban un cordial saludo y a la vez, sirva para comunicarles la presente lista de productos y precios que regirá a partir del próximo 1 de julio 2016

PRODUCTO	P.NUEVO ¢	PRODUCTO	P.NUEVO ¢
ENSALADAS VERDES		VEGETALES CORTADOS	
Ensalada mixta kilo ¹	¢ 2.150,00	Lechuga americana picada tiras-cuadros kilo	¢1.825,00
Ensalada criolla kilo ²	¢ 1.250,00	Lechuga americana picada tiras-cuadros 500g	¢975,00
Ensalada europea 500grs ³	¢ 1.175,00	Lechuga romana picada cuadros 500g	¢1.150,00
Ensalada fiesta kilo ⁴	¢ 2.150,00	Corazones de lechuga romana 200g	¢845,00
Ensalada lechugas babies paq 150grs ⁵	¢ 950,00	Mostaza china picada 1 kg	¢1.780,00
		Espinaca hojas 250grs	¢750,00
PRODUCTOS PREPARADOS		Repollo blanco picado kilo	¢1.150,00
Ensalada de repollo prep. Kilo	¢ 1.375,00	Repollo morado kilo	¢1.895,00
Ensalada de repollo prep 350g	¢ 720,00	Lechuga green leaf hojas 500g	¢1.150,00
Ensalada de repollo prep envase 4ozs	¢ 220,00	Cebolla picada cubos 500g	¢970,00
Ensalada rusa kilo	¢ 1.790,00	Cebolla amarilla rodajas-fajitas 500g	¢995,00
Ensalada rusa 350grs	¢ 875,00	Cebolla morada picada cubos-rodajas 500g	¢1.225,00
Ensalada de papa con vegetales kilo	¢ 1.775,00	Cebollino picado kilo	¢2.475,00

Ensalada caracolitos kilo	₡ 1.800,00	Zanahoria rayada 500grs	₡675,00
Frijoles molidos kilo	₡ 1.300,00	Zanahoria picada cubos kilo	₡1.250,00
Frijoles molidos 350grs	₡ 675,00	Zanahoria picada rodajas-palitos kilo	₡1.295,00
Frijoles molidos envase 4ozs	₡ 220,00	Mezcla vainica-zanahoria kilo	₡1.650,00
Guacamole 375grs	₡ 1.650,00	Mezcla para chop suey kilo	₡1.725,00
Guacamole 500grs	₡ 1.950,00	Coliflor arbolitos kilo	₡2.075,00
Pico de gallo kilo	₡ 1.425,00	Brócoli arbolitos kilo	₡2.250,00
Pico de gallo 350grs	₡ 630,00	Chayote picado cubos	₡1.150,00
Escabeche kilo	₡ 1.575,00	Camote pelado trozos kilo	₡1.875,00
Escabeche 350g	₡ 775,00	Papa picada cubos kilo	₡1.795,00
Escabeche envase 4ozs	₡ 210,00	Papa picada palitos-trozos kilo	₡1.895,00
Ceviche de plátano kilo	₡ 1.495,00	Plátano verde cuadro-rodaja-trozos kilo	₡1.425,00
Ceviche de plátano 350g	₡ 785,00	Ajo picado en aceite 250grs	₡950,00
Ceviche de plátano envase 4ozs	₡ 225,00	Ajo pelado entero kilo	₡3.675,00
Chile guineo 500grs	₡ 850,00	Ajo pelado 100grs	₡525,00
Chile guineo envase 4ozs	₡ 220,00	Ajo picado kilo	₡4.500,00
Gallo pinto kilo	₡ 1.725,00	Apio picado-palitos 250grs	₡625,00
Arroz jardinero kilo	₡ 1.525,00	Yuca pelada trozos kilo	₡1.675,00
Banano verde rodajas en vinagre kilo	₡ 1.125,00	Ayote sazón en trozos kilo	₡1.650,00
Chile jalapeño mitades kilo	₡ 1.800,00	Ayote tierno en cuadros/trozos kilo	₡1.350,00
Chile jalapeño rodajas kilo	₡ 1.800,00	Tiquisque en trozos kilo	₡1.995,00
		Ñampí en trozos kilo	₡1.975,00
PRODUCTOS ENTEROS *		Zuquini picado en cubos kilo	₡1.400,00
Apio fresco lavado y empacado 250g	₡ 540,00	Remolacha rayada kilo	₡1.895,00
Cebollino fresco lavado y empacado 250g	₡ 535,00	Chile dulce picado cubos-tiras kilo	₡2.275,00
Culantro fresco lavado y empacado 100g	₡ 335,00	Vainica picada kilo	₡1.925,00
Tomate granel kilo	₡ 995,00	Vainica sesgada kilo	₡1.995,00
Tomate cherry paq.500g	₡ 925,00	Piña cubos fresca kilo	₡1.695,00
Cebolla amarilla granel kilo	₡ 925,00		
Cebolla morada granel kilo	₡ 1.350,00	JUGOS NATURALES	
Chile dulce granel kilo	₡ 1.250,00	Agua de pipa 930cc	₡1.175,00
Pepino granel kilo	₡ 795,00	Agua de pipa 250cc	₡410,00
		Agua de pipa 1900cc	₡2.195,00
		Agua de pipa galón	₡3.750,00
		Jugo naranja 930cc	₡1.195,00
		Jugo naranja galón	₡4.000,00

¹ Ensalada de lechuga americana, zanahoria y repollo morado

² Ensalada de repollo blanco, zanahoria y repollo morado

³ Ensalada de lechuga romana, radiccio y escarola

⁴ Ensalada de lechugas americana, radiccio y escarola con repollo morado y zanahoria.

⁵ Mezcla de hojas de 5 variedades de lechugas babies rojas y verdes

*Los productos enteros no llevan impuesto de ventas y tienen un precio fijo independientemente del precio de mercado.

IMPUESTO DE VENTAS: Todos los productos son gravados, por lo que este precio es más impuesto de ventas. Únicamente los productos enteros no llevan el impuesto

CONDICIONES DE ENTREGA: A convenir según ruta de distribución. Tenemos entregas de dos a tres veces por semanas, según la ruta

CONDICIONES DE PEDIDO: Con 48 horas de anticipación

EMBALAJE: Todos nuestros productos se entregan en cajas de cartón virgen, para su higiene y seguridad.

DEVOLUCIONES: No se aceptan devoluciones vencidas ni por problemas de temperatura de almacenamiento.

Temperatura requerida para todo el producto: Entre 2º y 6ºC.

CONDICIONES DE PAGO: Contado o Crédito a convenir, previa formalización.

Agradecemos enormemente su atención y estimable preferencia, cualquier consulta no dude en comunicarse a los teléfonos 2573-7753, 2573-8111 ó a los correos de las ejecutivas del Dpto. de Servicio al Cliente.

Sin más por el momento me despido atentamente.

Contactos de empresas proveedoras de alimentos

- **MAYCA FoodService**

Apdo

120-3006 ZFM, Barreal de Heredia, Costa Rica. Barreal de Heredia, de la Pepsi 300 metros norte.

Teléfono

+ (506) 2209-0505

Fax

+ (506) 2209-0522

- **BELCA FoodService**

Dirección

1km oeste de Firestone. La Ribera de Belén, Heredia, Costa Rica

Teléfono

+(506) 2509-2000

Fax

+(506) 2239-0147

- **OCEANIC Foods**

Dirección

6k Oeste de Forum, Carretera a Ciudad Colón. San José, Costa Rica.

Teléfono

+(506) 2249-5555

Correo electrónico

servicioalcliente@pmtcr.com

Tema N° 2: Menú propuesto

Patrón de menú para el almuerzo

1. Arroz / frijoles
2. Plato fuerte 1
3. Plato fuerte 2
4. Guarnición 1 (vegetal)
5. Guarnición 2 (harinosa)
6. Ensalada simple
7. Ensalada compuesta
8. Refrescos
9. Postre

Tabla 47*Propuesta de menú de almuerzo, semana 1*

Patrón de menú de Almuerzo	Semana 1				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles
Plato fuerte 1	Muslo de pollo al horno	Chopsuey con camarones	Arroz con pollo	Mano de piedra en salsa agridulce	Calzone
Plato fuerte 2	Sopa de albóndigas	Salchichas en salsa	Cubases con carne mechada	Chuleta ahumada	Pescado entero frito
Guarnición 1 (vegetal)	Brócoli y chile con mayonesa	Vegetales con mantequilla de ajo	Chayote hervido con tocineta	Zuchinni y zanahoria	Crema de tomate
Guarnición 2 (harinosa)	Plátano maduro hervido	Bollito de pan	Elote con mantequilla	Papas a la francesa	Pan de ajo
Ensalada simple	Lechuga, pepino, zanahoria	Repollo, tomate, zanahoria, pepino	Lechuga, tomate, palmito, piña	Lechuga, repollo, tomate	Repollo, chile, culantro, tomate
Ensalada compuesta	Ensalada de papa	Ensalada rusa	Plátano verde, atún, mayonesa	Lechuga, cebolla morada, tomate, hojas de albahaca, aceitunas negras, queso tipo Turrialba, pepino	Escabeche
Refrescos	Maracuyá/ Té frío con limón	Mora/ naranja	Avena en leche/cas	Tamarindo/sandía	Piña con hierbabuena/ Frutas
Postre	Cajetitas de leche	Gelatina tres colores	Papaya picada	Gelatina casera de naranja	Mini chocobanano

Tabla 48*Valor nutricional de la semana 1*

Semana 1					
Lunes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216
Frijoles	155	25,1	9,1	0,0	144
Muslo de pollo al horno	135	0	23,4	16,3	252

Brócoli y chile con mayonesa	120	9,1	2	5,3	87
Fresco de maracuyá	10	9,9	0	0	39
Cajetitas de leche	20	14,9	0	5	58
Total		106,6	37,4	22	796
% AN		103	110	96	106

Martes

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Chopsuey con camarones	250	13	20	17	348
Ensalada verde con aderezo	100	5,6	1,6	3,5	57
Frijoles	155	25,1	9	0	144
Vegetales con mantequilla	120	9,1	2	2,7	64
Fresco de naranja	10	9,9	0	0	39
Gelatina tres colores	150	21	1,7	0	21
Total		96,1	36,4	23,2	673
% AN		93	107	101	90

Miércoles

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz con pollo	250	53,9	17,6	4,4	332
Ensalada verde con aderezo	100	5,6	2,2	3,5	57
Papaya picada	120	11,8	0,7	0,2	47
Chayote con tocineta	120	9,5	11,3	9,4	177
Fresco de cas	10	9,9	0	0	39
Elote con mantequilla	60	15	3	5,7	110
Total		105,7	34,8	23,2	762
% AN		103	102	101	102

Jueves

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	3,9	0,4	216
Mano de piedra en salsa	100	3	30,1	17,8	351
Zuchinni y zanahoria	120	9,1	2	1,3	42
Fresco de sandía	10	9,9	0	0	39
Gelatina casera de naranja	80	23,5	1,5	2	100
Total		93,1	37,5	21,5	746

% AN		90	110	93	99
Viernes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	3,9	0,4	216
Pescado entero	120	0	29,4	23,1	334
Crema de tomate	120	14,8	1,1	1,1	47
Ensalada verde	90	5,4	1,6	0,2	26
Pan de ajo	14	6,9	1,1	0,1	34
Fresco de piña con hierbabuena	10	9,9	0	0	39
Mini chocobanano	25	9,6	0,4	0,5	41
Total		94,2	37,5	25,4	737
% AN		91	110	110	98

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 49*Propuesta de menú de almuerzo, semana 2*

Patrón de menú de Almuerzo	Semana 2				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles
Plato fuerte 1	Hígado encebollado	Posta de cerdo en salsa de piña	Chiles rellenos envueltos en huevo	Canelones con pollo y brócoli	Pitas de pollo
Plato fuerte 2	Sopa de garbanzos con pollo	Spaguetti a la boloñesa	Pescado a la plancha	Costilla al horno	Papa al horno rellena de atún
Guarnición 1 (vegetal)	Picadillo de vainica y zanahoria	Coliflor envuelta en huevo	Brócoli y maíz dulce	Crema de zuchinni	Palitos de zanahoria fritos
Guarnición 2 (harinosa)	Puré de camote	Tortillitas tostadas	Picadillo de papa y alverjas	Plátano maduro con queso	Frijoles molidos arreglados
Ensalada simple	Repollo, zanahoria, culantro, mayonesa	Lechuga, tomate, repollo	Lechuga, piña, maíz, tomate, repollo	Lechuga, espinaca, tomate	Chimichurri
Ensalada compuesta	Coditos	Plátano verde con mayonesa	Vinagreta	Caracolutos con tomate	Ceviche de plátano maduro
Refrescos	Limón/ mora-remolacha	Sandía /crema y leche	Naranja/ avena en agua	Carambola/ frutas	Papaya/ naranja-zanahoria

Postre	Arroz con leche	Helado casero de palito	Gelatina con leche condensada	Piña	Manzana
---------------	-----------------	-------------------------	-------------------------------	------	---------

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 50*Valor nutricional de la semana 2*

Semana 2					
Lunes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Puré de camote	150	26,6	1,1	1,2	114
Frijoles	155	25,1	9	0	144
Hígado encebollado	135	4,8	22,7	10,3	226
Picadillo de vainica y zanahoria	120	9,1	2	2,3	42
Fresco de limón	10	9,9	0	0	39
Arroz con leche	170	33,2	2,5	7,2	211
Total		108,7	37,3	21	776
% AN		105	110	91	103
Martes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Spaguetti a la boloñesa	250	43,7	16	10,7	301
Coliflor envuelta en huevo	120	3,1	7,8	10,2	134
Frijoles	155	25,1	9	0	144
Fresco de sandía	10	9,9	0	0	39
Helado de palito	15	14,9	0	0	58
Total		96,7	32,8	20,9	676
% AN		94	96	91	90
Miércoles					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Pescado a la plancha	100	0,2	29,1	15,4	276
Arroz	150	47,6	3,9	0,4	216
Brócoli y maíz	120	9,1	1	1,3	42
Picadillo de papa y alverjas	120	20,3	0,2	0,6	133
Ensalada verde	90	5,4	1,6	0,2	26

Fresco de naranjilla	10	9,9	0	0	39
Gelatina con leche condensada	150	21	1,7	5	41
Total		113,5	37,5	22,9	773
% AN		110	110	100	103
Jueves					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216
Canelones de pollo	200	27,2	24,7	20,1	366
Crema de zuchinni	120	11,4	3,1	0,39	53
Piña	100	13,5	0,5	0,1	51
Fresco de frutas	10	9,9	0	0	39
Total		109,6	31,2	21	725
% AN		106	92	91	97
Viernes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Pita de pollo	190	39,4	26,9	14,4	441
Palitos de zanahoria fritos	25	20	2	10	175
Ceviche de plátano	120	31,3	1,7	0,2	121
Fresco de naranja-zanahoria	10	9,9	0	0	39
Manzana	92	12,7	0,4	0,2	48
Total		113,3	31	24,8	824
% AN		110	91	108	110

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 51*Propuesta de menú de almuerzo, semana 3*

Patrón de menú de Almuerzo	Semana 3				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles
Plato fuerte 1	Arroz con camarones	Pasta plumas con carne y salsa de tomate	Papas con chorizo	Lasaña de pollo en salsa blanca	Burritos de lomito
Plato fuerte 2	Sopa azteca	Garbanzos con cerdo	Alitas asadas	Pescado en salsa de tomate y hongos	Pancitas de tilapia en salsa blanca

Guarnición 1 (vegetal)	Vegetales con mantequilla de ajo	Crema de zanahoria	Picadillo de chayote y maíz	Vegetales salteados	Aros de cebolla
Guarnición 2 (harinosa)	Papitas hervidas con cáscara	Tortilla de maíz	Palitos de camote fritos	Bollito de pan	Papa en gajos al horno
Ensalada simple	Repollo morado y verde, tomate, zanahoria	Lechuga, manzana verde, repollo, tomate, queso blanco	Pico de gallo	Lechuga, espinaca, zanahoria, tomate	Lechuga y tomate
Ensalada compuesta	Plátano verde, atún, mayonesa	Papa, huevo, mayonesa	Ensalada con garbanzo	Coditos	Ensalada rusa
Refrescos	Tamarindo/ sandía	Banano en leche/ maracuyá	Té frío con limón/ mora	Naranja-zanahoria/ frutas	Mora-remolacha/naranja
Postre	Bolita de plátano maduro	Sandía	Cajetita de coco	Brownie	Granadilla

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 52*Valor nutricional de la semana 3*

Semana 3					
Lunes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz con camarones	250	61,4	23	8,6	382
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26
Papitas con cáscara	100	17,2	2,9	5,1	123
Fresco de tamarindo	10	9,9	0	0	38
Bolita de plátano maduro	46	11,2	2,2	8,5	125
Total		105,1	30,7	22,4	694
% AN		102	90	97	92
Martes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Garbanzos con cerdo	200	32,2	17,7	13,7	321
Arroz	150	47,6	2,9	0,9	216
Ensalada verde con queso blanco	90	4,1	7,2	5,5	51
Tortilla de maíz	30	12	1,9	0,7	58
Fresco de Maracuyá	10	9,9	0	0	39

Sandía	155	8,1	0,8	0,2	36
Total		113,9	30,5	21	723
% AN		110	90	91	96

Miércoles

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Papas con chorizo	250	30,3	19,5	11,2	280
Arroz	150	47,6	2,9	0,9	216
Picadillo de chayote y maíz	120	7,2	3	3,7	45
Chimichurri	90	4,4	2,6	0,2	26
Té con limón	10	9,9	0	0	39
Cajetita de coco	40	14,6	3	5	70
Total		114	31	21	676
% AN		110	91	91	90

Jueves

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Lasaña de pollo	250	29,3	14	14,4	352
Bollito de pan	25	12,4	2,1	1,4	65
Frijoles	155	25,1	9,1	0	142
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26
Fresco naranja-zanahoria	10	9,9	0	0	39
Brownie	25	12	3,6	5	95
Total		94,1	31,4	21	719
% AN		91	92	91	96

Viernes

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Burrito de lomito	200	53,2	24,2	12,9	426
Aros de cebolla	75	28,3	3,3	12	249
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26
Fresco de mora-remolacha	10	9,9	0	0	39
Sandía	155	8,1	0,8	0,2	35,6
Total		104,9	30,9	25,3	776
% AN		102	91	110	103

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 53

Propuesta de menú de almuerzo, semana 4

Patrón de menú de Almuerzo	Semana 4				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles	Arroz /frijoles
Plato fuerte 1	Sopa de lentejas con cerdo y vegetales	Pastel yuca y carne	Rondón	Fajitas mixtas	Flautas de pollo
Plato fuerte 2	Fetuchini Alfredo con jamón	Croquetas de pescado	Gordon blue de pollo	Lomo fingido	Chili con carne
Guarnición 1 (vegetal)	Barbudos	Brócoli y maíz dulce	Ayotito	Zapallitos	Vegetales marinados
Guarnición 2 (harinosa)	Papas tostadas	Picadillo de papa y hojas de mostaza	Hojuelas de plátano verde	Camote en gajos al horno	Papitas hervidas con cáscara
Ensalada simple	Repollo, pepino, tomate, zanahoria, culantro, cebolla, chile	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, pepino, repollo	Repollo verde y morado, culantro, zanahoria, tomate	Repollo, tomate, zanahoria, chile, culantro
Ensalada compuesta	Ensalada de papa, mayonesa y huevo	Ensalada de piña y repollo	Lechuga, tomate, zanahoria, papitas con cáscara	Lechuga, pepino, rábano rallado, manzana verde	Ceviche de plátano verde
Refrescos	Maracuyá/ mora en leche	Té con limón/ naranja	Avena en leche/ piña	Limón/ naranjilla	Carambola/ papaya
Postre	Banano	Gelatina con leche condensada	Manzana	Miel de plátano maduro	Arroz con leche chocolatado

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 54

Valor nutricional de la semana 4

Semana 4					
Lunes					
Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Sopa de lentejas con cerdo	450	30,2	27,2	12,9	392
Arroz	150	47,6	2,9	0,9	216
Barbudo	90	4,3	4,1	7,3	82
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26

Fresco de maracuyá	10	9,9	0	0	39
Banano	73	15,7	0,8	0,2	65
Total		113,1	37,6	21,5	820
% AN		110	110	93	109

Martes

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216
Frijoles	155	25,1	9,1	0	142
Croquetas de pescado	115	0	20,2	13,8	224
Brócoli y maíz dulce	120	9,1	1	1,3	42
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26
Fresco de naranja	10	9,9	0	0	39
Gelatina con leche condensada	150	16	1,7	5	41
Total		113,1	37,5	20,7	730
% AN		109	110	90	97

Miércoles

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216
Frijoles	155	25,1	9,1	0	142
Gordon blue de pollo	150	0	22,4	19,7	179
Ayotito	120	9,1	2	0,31	42
Hojuelas de plátano verde	30	10	1	3	110
Fresco de piña	10	9,9	0	0	39
Manzana	90	11,4	0,2	0,1	47
Total		113,1	37,6	23,5	775
% AN		110	110	102	103

Jueves

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216
Frijoles	155	25,1	9,1	0	142
Fajitas mixtas	120	0	20,2	21,8	281
Zapallitos	120	9,1	2	0,31	42
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26
Fresco de naranjilla	10	9,9	0	0	39
Miel de plátano maduro	130	15,9	0,6	0,2	61
Total		113	37,4	22,9	807
% AN		110	110	99	108

Viernes

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato	Proteína (g)	Grasa (g)	Energía (Kcal)
----------	--------------	--------------	--------------	-----------	----------------

		(g)				
Arroz	150	47,6	2,9	0,4	216	
Chili con carne	255	17,8	24,8	11,2	257	
Ensalada verde	90	5,4	2,6	0,2	26	
Fresco de papaya	10	9,9	0	0	39	
Arroz con leche chocolatado	170	33,2	2,5	9,2	211	
Total		113,9	32,8	21	749	
% AN		110	96	91	100	

Fuente: elaboración propia, 2017.

6.20 ANEXO N° 20: CARTA DE CONCLUSIÓN DE LA PRÁCTICA EN LA EMPRESA PINTUCO COSTA RICA



Cartago, 08 de Noviembre del 2016

Señores
Univerdidad Hispanoamericana
Presente.

Estimados señores

Por este medio hago constar que la señorita Ariadna Ramírez Ramírez, portadora de la cédula de identidad número 3-0442-0642, realizó 640 horas de Práctica Universitaria Supervisada en las empresas Pintuco Costa Rica PCR, S. A. y Reca Química, S. A., compañías de Pintuco Centroamérica.

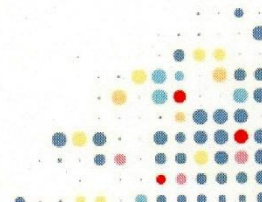
Sin más por el momento se despide,

Atentamente,


Lic. Henry Fernández Obando
Coordinador Gestión Humana
Pintuco Costa Rica



cc.: Exp. Personal



6.21 ANEXO N° 21: BITÁCORA DE LA PRÁCTICA UNIVERSITARIA SUPERVISADA



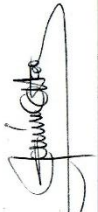

Universidad Hispanoamericana


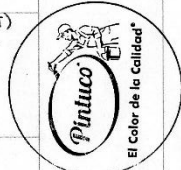
Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición

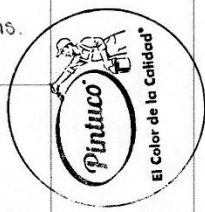
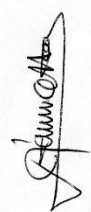
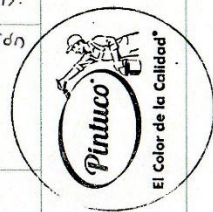

Estudiante Ariana Ramírez Ramírez

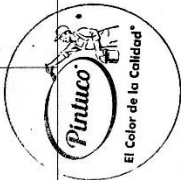

Empresa Pintuco S.A.

BITÁCORA

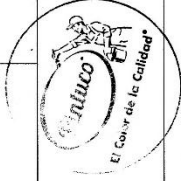

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
27-06-16	7am-3pm	-Conocimiento de instalaciones de la empresa -Presentación con el personal del SA y empresa -Reunión y guía de Efraim Romero encargado de SA. -Reunión con Henry de Recursos Humanos -Observación del trabajo en cocina en Almuerzo y Merienda Tarde	 	
28-06-16	7am-3pm	-Observación del trabajo en cocina en Desayuno y Almuerzo -Reunión con doctora y enfermera de la empresa -Reunión con Efraim Romero -Visita y observación de clase de ejercicio en el Gimnasio de la empresa. -Reunión con el tutor Víctor Rodríguez en la Universidad para aprobación de actividades y aclaración de dudas.		
29-06-16	7am-3pm	-Creación de una lista de funciones y actividades por ejecutar -Revisión de encuestas en digital para ser aplicadas. -Ubicación de una mesa y silla en la bodega del SA como espacio físico para trabajar. -Observación del trabajo en cocina para conocer gustos de la población.		
30-06-16	7am-3pm	-Realización de instrumentos para análisis del menú -Realización de material para consulta nutricional: Anamnesis -Realización de material educativo: Contenido de Azúcar en productos -Observación en cocina para conocer gustos de la población.		
01-07-16	7am-3pm	-Realización de material para consulta nutric.: Anamnesis, Hoja Seguimiento, Hoja de avances del paciente/ Material educativo: Consejos Nutricionales. -Reunión con la enfermera Verilyn para coordinar lugar para consulta nutricional y mediciones antropométricas. -Observación del trabajo en cocina para conocer gustos de la población		

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
04-07-16	7am-3pm	-Reunión Eduardo Granados (Salud Ocupacional) para explicar mis funciones -Material de consulta: Hoja seguimiento/ Hoja Plan Alimentación. -Reunión con enfermera coordinar toma de medidas antropométricas -Reunión Marcela (Gestión Humana): Hablar del supervisor de práctica. -Realización material educativo: Beneficio Frijoles	 	
05-07-16	7am-3pm	-Inicio de evaluación cualitativa y cuantitativa del menú (D-A-MT) -Machote para toma de medidas Antropométricas -Formato digital de evaluación del menú -Observación del trabajo en cocina.		
06-07-16	7am-3pm	-Toma de medidas ant. en campaña de exámenes de laborat -Determinación de IMC de mediciones tomadas. -Análisis cualitativo y cuantitativo del menú (D-A-MT) -Formato digital de análisis -Reunión con supervisor y Marcela (Gestión H.) -Revisión de lista de empleados de la empresa		
07-07-16	7am-3pm	-Identificación de jefes de área para convocar a med. antrop. y encuest. -Análisis cuali. cuanti. del menú (D-A-MT) -Formato digital del análisis. -Aplicación de encuesta a personal del Servicio de Alimentos (SA) -Envío de correos de convocatoria a med. antrop. y encuestas.		
08-07-16	7am-3pm	-Análisis cualitativo y cuantitativo del menú (D-A) -Envío de correos de convocatoria a med. antrop. y encuestas -Formato digital de análisis -Seguimiento de encuestas al personal del SA. -Bitácora Semanal de funciones de la práctica.		


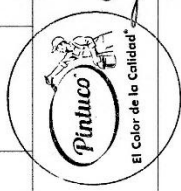
Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
11-07-16	7:30 am - 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Recolección de menú de la semana Toma de medidas antrop. y encuestas. Análisis cualitativo y cuantitativo del menú (D-A-MT) Envío de correos de convocatoria a med. ant. y encuestas. Determinación del IMC en mediciones tomadas 	 	
12-07-16	7:30 am - 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Toma de medidas antropométricas y encuestas Análisis cualitativo y cuantitativo del menú (D-A-MT) Determinación del IMC en mediciones tomadas Montar excel de mediciones antropométr. Envío de correos de convocatoria. 		
13-07-16	7:30 am - 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Toma de medidas antropométricas y encuestas Análisis cualitativo y cuantitativo del menú (D-A-MT) Determinación del IMC en mediciones tomadas Formato digital del menú Excel de mediciones antropométricas 		
14-07-16	7:30 am - 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Análisis sensorial y medición de desperdicios. Investigación de limpieza y desinfección en el SA. Reunión con Efraim Romero para definir fecha de capacitación a personal del SA 		
15-07-16	7:30 - 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Análisis sensorial y medición de desperdicios. Formato digital de análisis del menú Envío de correos de convocatoria a mediciones y encuestas. Reunión con Henry Fernández. 		
Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
18-07-16	7:30 am a 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualitativo y cuantitativo del menú, Análisis sensorial y medición de desperdicios (D-A-MT) Evaluación del menú semanal Aplicación de Guía de evaluación sanitaria de Servicios de aliment. Formato digital de análisis - (charla de capacitación) Mediciones antropométricas y excel. a cocina (Planeación). 	 	
19-07-16	7:30 am a 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualitativo y cuantitativo, análisis sensorial y medición de desperdicios (D-A-MT) Aplicación de Guía de evaluación sanitaria de SA. Formato digital análisis. Mediciones antropométricas y excel. Planeación de charla a personal Cocina. 		
20-07-16	7:30 am a 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Análisis sensorial y medición de desperdicios. Formato digital análisis. Mediciones antropométricas y excel. y encuestas Realización de presentación PowerPoint para capacitación. Tabulación de encuestas. 		
21-07-16	7:30 am a 3:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualit., cuant., sensorial del menú y medición de desperdicios y Formato digital Mediciones antropométricas y excel - encuestas. Realización presentación Power Point capacitación y otra para educación nutricional para Comedor. Tabulación de encuestas. 		
22-07-16	3:30 pm 7:30 am	<ul style="list-style-type: none"> Análisis cualit. y cuant., sensorial y medición de desperdicios Formato digital. Mediciones antropométricas - encuestas - excel Power Point como material para el comedor. Realización de Diagnóstico del SA Tabulación de encuestas. 		

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
25/07/16		DÍA FERIADO	 	
26/07/16	7:30 am a 3:30 pm	Material Educativo para comedor Preparación de documentos para entrega al tutor Análisis cualitativo-cuantitativo-sensorial del menú Formato digital Mediciones antropométricas y encuestas y excel Reunión con tutor / Obtención recetas SA		
27/07/16	7:30 am a 3:30 pm	Diagnóstico digital Análisis cualitativo-cuantitativo-sensorial del menú Formato digital Mediciones antropométricas y excel - encuestas Tabulación encuestas Obtención del recetas SA.		
28/07/16	7:30 am a 3:30 pm	Diagnóstico digital Análisis cualitativo-cuanti-sensorial del menú Formato digital Mediciones antropométricas - encuestas-excel Obtención recetas SA. - Consentimiento informado. Formato estándar recetas		
29/07/16	7:30 am a 3:30 pm	Diagnóstico Análisis cuali-cuanti-sensorial del menú Mediciones antropométricas-encuestas-excel Obtención recetas Formato estándar recetas - Consentimiento informado.		


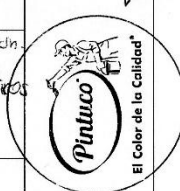
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
1º-8-16		DÍA LIBRE	 	
2/08/16		DÍA FERIADO		
03/08/16	7:30am a 3:30 pm	Análisis Quali-cuanti-sensorial menú Formato digital Recolección de Recetas Planes nutricionales para consulta Formato estándar recetas Definir condiciones para escogencia de personal (control nutricional)		
04/08/16	7:30 am a 3:30 pm	Análisis Quali-cuanti-sensorial menú Formato Digital Diagnóstico Recolección y formato estándar recetas. Definir participantes del proyecto y convocatoria Material educativo para consulta.		
05/08/16	7:30 am a 3:30 pm	Análisis-cuali-cuanti-sensorial Formato digital Recolección y formato estándar recetas Material para consulta		

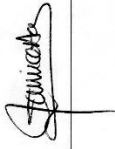
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
08/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Diagnóstico de SA/Planeación actividades "Sábado Saludable" - Convocatoria y recibimiento de personas elegidas a participar del proyecto - Firma de consentimiento informado /Convocatoria - Realización de Material de consulta	 	
09/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Reunión con Henry Fernández - Firma consentimiento informado y recibimiento de personas participantes. /Convocatoria - Material Consulta - Material Educativo		
10/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Comunicación con personas participantes de "Sábado Saludable". - Medición de porciones en comedor. - Firma consentimiento informado por personas participantes. /Convocatoria - Material Educativo.		
11/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Documento propuesta "Sábado Saludable en Familia" - Firma consentimiento informado por personas participantes /Convocatoria - Material Consulta.		
12/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Documento propuesta "Sábado Saludable en Familia" - Firma consentimiento informado por personas participantes - Evaluación menú semanal -Convocar a citas del LUNES		


PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
15/08/16	7:30 am a 3:30 pm	DÍA FERIADO	 	
16/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Consulta Nutricional - Realización de Planes de Alimentación - Recolectar datos bioquímicos de expedientes médicos - Educación nutricional / Comprobación Mat. Ed. - Envío de mat. Ed.		
17/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Capacitación SA "Inocuidad Alimentaria" - Planes de Alimentación - Recolección de datos bioquímicos de expedientes médicos. - Recordar citas día siguiente. - Material Educativo para Comedor. - Reunión con Tutor Victor Rodríguez		
18/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Consulta Nutricional - Educación Nut - Comprobación - Realización de Planes de Alimentación - Recolectar datos bioquímicos de expedientes médicos - Recordar citas del día siguiente.		
19/08/16	7:30 am a 3:30 pm	- Consulta Nutricional - Reunión con Henry Fernández - Realización de Planes de Alimentación. - Recolectar datos bioquímicos de expedientes médicos. - Recordar citas Lunes.		


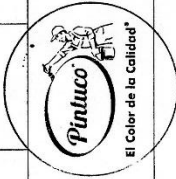
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
22/08/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional - Recolectar datos bioquímicos de expedientes - Realización comprobación de material de consulta. - Realización de planes de Alimentación. - Envío de mat. Ed.		
23/08/16	7.30am a 3.30pm	Recordatorio citas día siguiente Material Educativo Material para SA. Planes Alimentación Recolectar datos bioquímicos.		
24/08/16	7.30am a 3.30pm	Afiche en cocina con uso y color de tablas de picar. Consulta Nutricional Datos bioquímicos expedientes Planes de alimentación.		
25/08/16	7.30am a 3.30pm	Recolección de correos de empleados. Envío de correos con información nutricional Reunión con Don Efraín. Material consulta -Cita Tutor. Planes de alimentación Recordatorio citas día siguiente		
26/08/16	7.30 am a 3.30pm	Consulta Nutricional Planes de alimentación Datos bioquímicos expedientes Recordatorio citas lunes Comprobación material Ed. Envío de mat. Ed.		



PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
29/8/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Datos bioquímicos expedientes Planes alimentación Material Educativo. Comprobación de Material Ed. Envío de mat. Ed.		
30/8/16	7.30am a 3.30pm	Recolección de contactos de personas que asisten a consulta nutricional. Envío de material educativo. Planes de alimentación. Tabulación de comprobación		
31/8/16	7.30 am a 3.30 pms.	Tabular resultados de evaluación: material educativo y capacitaciones Envío de material educativo. Planes de Alimentación Comprobación de material educativo Reunión con Don Efraín.		
1º/9/16	7.30am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Planes alimentación Material Educativo Reunión Don Efraín Comprobación material Ed. Envío de mat. Ed.		
2º/9/16	7.30 am a 3.30pm	Consulta Nutricional Planes alimentación Material Educativo Reunión Don Efraín Comprobación Mat. Ed. Envío mat. Ed.		

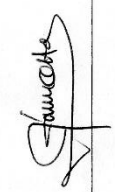
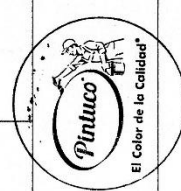
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
5/9/16	7.30am a 3.30pm	Preparativos Rally Consulta Nutricional Educación Nutricional Comprobación de Educación Nutricional Tabulación comprobación	 	
6/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Rally Nutricional Material Educativo Tabulación.		
7/9/16	7.30am a 3.30pm	Capacitación Servicio de Alimentos Comprobación de capacitación Creación de comprobación Tabular		
8/9/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Envío de mat. Ed. Educación Nutricional Comprobación de mat. Ed. Tabulación		
9/9/16	7.30am a 3.30pm	Reunión Eduardo Granados Reunión Francisco Calderín Consulta Nutricional Envío de mat. Ed. Comprobación de mat. Ed. Tabulación.		

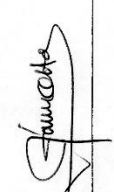
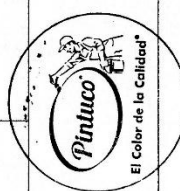
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
12/9/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Envío de mat. Ed. Educación Nutricional Comprobación Mat-Ed. Tabulación	 	
13/9/16	7.30 am a 3.30pm	Consulta Nutricional Envío de mat. Ed. Educación Nutricional Comprobación Mat-Ed. Tabulación		
14/9/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Envío de mat. Ed. Educación Nutricional Comprobación Mat-Ed Tabulación		
15/9/16	-	DÍA FERIADO		
16/9/16	7.30am a 3.30pm	Creación de Taller de Prep. Recetas Saludables. (presentación, ingredientes, recetas, comprobación, repartición ingredientes, afiche). Preparar propuesta de premiación competición y afiche / Brochure pedagógicas.		

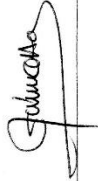
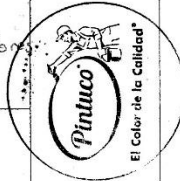
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
19/9/16	7:30am a 3:30pm	Consulta Nutricional - Envío de Mat. Educativo. Educación Nutricional - Afiche competición en Nutrición Comprobación Mat. Ed - Tabulación Broshures patologías	 	
20/9/16	7:30am a 3:30pm	Consulta Nutricional - Envío de mat. Educativo Comprobación Mat. Ed - Repartición de los grupos de competición en Nutrición - Tabulación Educación Nutricional - Aplicación encuestas Aceptabilidad menú Broshures patologías		
21/9/16	7:30am a 3:30pm	- Afiches con recomendaciones Nutricionales Preparación material para valoraciones Nutricionales/Afiche Envío de material Educativo - Aplicación encuestas Afiche Sábado Salud en Familia - Aceptabilidad menú Broshures Patologías / Impresión de material - Cita con Tutor Victor Rodriguez		
22/9/16		- Afiches con recomendaciones nutricionales Correcciones al material revisado por tutor Tabulación Reprogramar cronograma de "Sábado Saludable en familia"		
23/9/16	7:30am a 3:30 pm	- Reunión Eduardo Granados Aplicación encuestas Aceptabilidad menú Consulta nutricional - Educación - Envío de material Comprobación Mat. Educativo Material educativo en pantalla comedor.		

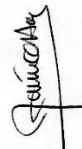
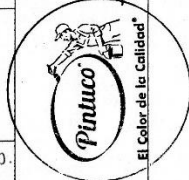
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
19/9/16	7:30am a 3:30pm	Consulta Nutricional - Envío de Mat. Educativo. Educación Nutricional - Afiche competición en Nutrición Comprobación Mat. Ed - Tabulación Broshures patologías	 	
20/9/16	7:30am a 3:30pm	Consulta Nutricional - Envío de mat. Educativo Comprobación Mat. Ed - Repartición de los grupos de competición en Nutrición - Tabulación Educación Nutricional - Aplicación encuestas Aceptabilidad menú Broshures patologías		
21/9/16	7:30am a 3:30pm	- Afiches con recomendaciones Nutricionales Preparación material para valoraciones Nutricionales/Afiche Envío de material Educativo - Aplicación encuestas Afiche Sábado Salud en Familia - Aceptabilidad menú Broshures Patologías / Impresión de material - Cita con Tutor Victor Rodriguez		
22/9/16		- Afiches con recomendaciones nutricionales Correcciones al material revisado por tutor Tabulación Reprogramar cronograma de "Sábado Saludable en familia"		
23/9/16	7:30am a 3:30 pm	- Reunión Eduardo Granados Aplicación encuestas Aceptabilidad menú Consulta nutricional - Educación - Envío de material Comprobación Mat. Educativo Material educativo en pantalla comedor.		


PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
26/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Valoración Nutricional a empleados Preparación Charla Síndrome Metabólico Aplicación encuesta Aceptabilidad menú. Recordatorio citas día siguiente Responder correos	 	
27/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Educación Nutricional Envío de mat. Ed. Comprobación mat-Ed. Tabulación		
28/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Aplicación encuestas Aceptab. menú Reunión Eficacia Romero. Recordatorio citas día siguiente Material Educativo Envío de afiche de Día Saludable en Familia Cita tutor Victor Rodríguez		
29/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat ed. Educación nutricional Envío de cronograma de actividad 15 octubre a colaboradores. Envío de comprobación de ed. nut. por correo Recordatorio a citas de siguiente día.		
30/9/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat-Ed. Educación nutricional Envío de mat-Ed.		

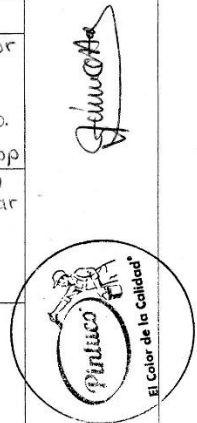
PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
03/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Tabulación de encuestas Responder correos electrónicos Tabulación de comprobaciones Recordatorio citas día siguiente.	 	
04/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat Ed. Educación Nutricional Envío de mat. Ed. Recordatorio citas día siguiente		
05/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat. Ed. Educación Nutricional Envío de mat. Ed. Recordatorio de citas día siguiente		
06/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat-Ed. Educación Nutricional Envío de mat-Ed.		
07/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Realización de comprobación para Charla Síndrome Metab. Realizar afiche de hidratación en Actividad física Tabulación de encuestas Recordatorio citas del lunes 10/10		

PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
10/10/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat. Ed. Educación Nutricional Envío de mat. Ed. Recordatorio citas día siguiente		
10/10/16	7.30am a 3.30pm	Consulta Nutricional Comprobación de mat Ed. Educación Nut. Envío de mat. Ed. visita a edificios para hacer lista para SSF		
12/10/16	7.30 am a 3.30pm	Creación de boletines con cronograma SSF, información del evento para difundirlos de forma impresa y por correo electrónico. Afinar detalles para SSF Tabulación de comprobaciones. visita a edificios para hacer lista de asistencia a SSF		
13/10/16	7.30 am a 3.30pm	visita a la empresa BioLand para recoger muestras de productos (Sábado Saludable en Familia- SSF)- 15/10 Confirmación y afinar detalles con colaboradores de SSF. Pedido de sillas, mesas y manteles para SSF (Eficin Rom). Reunión con Eduardo Granados para púseta SSF Reunión con Francisco Calderón para confirmación de merienda, sábado saludable		
14/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Reunión con Roberto Casante (Nutricionista NutriSnacks) para SSF. Recibimiento de materiales para SSF. - Lista SSF. Planear ubicación de stands y actividades físicas SSF. Confirmar horas de llegada de colaboradores SSF. Envío de boletín por correo electrónico SSF.		

PUS, IIC 2016

Fecha	Hora de entrada y salida	Actividades	Firma de Supervisor	Firma de Tutor
15/10/16	7.30 am a 1pm	Charla Alimentación en Síndrome Metabólico SÁBADO SALUDABLE EN FAMILIA Pegar carteles informativos, ubicación de stands, sillas, mesas ubicación de actividades físicas, recibimiento de colaboradores y participantes, Lista Asistencia, Comprobaciones, entrega productos y meriendas.		
18/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Acomodar grupos de competición de consulta Nutricional. Tabulación comprobación charla Síndrome metabólico Preparación de material para evaluaciones nutricionales. Envío de información Nutricional al grupo de WhatsApp		
19/10/16	7.30am a 3.30 pm	Envío de brochure de hidratación corregido al Tutor Corrección del brochure Evaluaciones Nutricionales a empleados Evacuación de 2 horas aprox. por emergencia de incendio. Envío de información Nutricional al grupo de WhatsApp		
20/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Envío de Información Nutricional al grupo de WhatsApp Aplicación de evaluación de material de Tablas de picar Última medición de participantes a consulta nutricional Comprobación de mat. Ed.		
21/10/16	7.30 am a 3.30 pm	Envío de Información Nutricional al grupo de WhatsApp Envío de mensaje de evaluación del grupo de WhatsApp Última medición de participantes a consulta nutricional Comprobación de mat. Ed.		

PUS, IIC 2016